

# DR. ALSTERTAL

DAS MAGAZIN FÜR

MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Mit  
ausführlichem  
**Fach-  
Verzeichnis**

## Burn-out

„Bleib, was du bist“,  
rät Matthias Onken  
zur Vorbeugung

## Innere Balance

Mit Meditation zu  
sich selbst finden

## „Mercy Ships“

Ärzte-Organisation  
für die Dritte Welt

Hier finden Sie die  
richtigen  
**Ärzte +  
Therapeuten**

Das ganze Jahr

gesund & fit

Umfassend und innovativ

# Schlaganfallbehandlung in der Asklepios Klinik Nord - Heidberg

Mehr als 250.000 Menschen – über 9.000 allein in Hamburg – erleiden in Deutschland jährlich einen Schlaganfall. Fast jeder vierte Betroffene stirbt innerhalb von zwölf Monaten an den Folgen. Etwa die Hälfte der Überlebenden trägt dauerhafte Behinderungen davon. Umso wichtiger ist es deshalb, bei Verdacht auf einen Schlaganfall sofort den Notruf 112 zu wählen. Es gilt das Motto „Time is brain“ („Zeit ist Gehirn“). Am besten ist die Prognose, wenn die Behandlung in der ersten „goldenen“ Stunde beginnt. Im Einzelfall ist das Wiedereröffnen verschlossener Hirnarterien bis zu sechs Stunden nach dem Auftreten der Symptome sinnvoll.

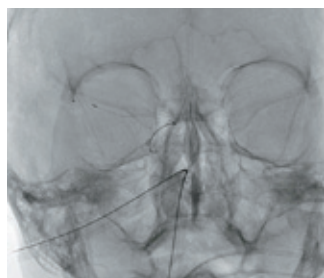
Neben dem Faktor Zeit entscheidet vor allem die medizinische Versorgungsqualität über die Zukunft des Patienten. „Studien belegen, dass die Versorgung auf spezialisierten Schlaganfallstationen, sogenannten Stroke Units, die Überlebenschancen deutlich erhöht und das Ausmaß der Folgeschäden verringert“, erklärt Prof. Dr. Günter Seidel, Chefarzt der Neurologie in der Asklepios Klinik Nord - Heidberg. „Die Patienten profitieren von der rund um die Uhr vorgehaltenen Kompetenz eines interdisziplinären Teams. Ärzte verschiedener Fachrichtungen arbeiten eng zusammen, um schnellstmöglich die Ursache des Schlaganfalls zu finden und die richtige Therapie einzuleiten.“

In etwa 80 Prozent der Fälle wird der Schlaganfall durch die Verengung oder den Verschluss eines zum Gehirn führenden Blutgefäßes ausgelöst. Das betroffene Hirnareal ist plötzlich von der Sauerstoff- und Nährstoffversorgung abgeschnitten, die Gehirnzellen sterben ab. Häufigste Ursachen für diesen als Hirninfarkt bezeichneten Schlaganfall sind Gefäßverkalkung (Arteriosklerose) und Blutgerinnsel (Thromben), die über den Blutstrom ins Gehirn gelangen. Eine besondere Herausforderung stellt die Behandlung von Patienten dar, bei denen ein Blutgerinnsel ein großes Gefäß verschließt. Bei ihnen gelingt es häufig nicht, das Hindernis durch eine Lysethera-



Visite auf der Stroke Unit: Prof. Dr. Günter Seidel prüft im Rahmen einer neurologischen Untersuchung die Augenbewegung der Patientin.

pie, d. h. durch die Verabreichung bestimmter Medikamente über die Vene, aufzulösen. In diesen Fällen kommt in der Asklepios Klinik Nord - Heidberg die intravaskuläre Thrombektomie zum



**Intravaskuläre Thrombektomie: der Retriever vor der Freisetzung aus dem Mikrokatheter**

Einsatz. PD Dr. Volker Hesselmann ist seit Mitte Februar Leiter des Bereichs Neuroradiologie und einer der ersten Spezialisten, die dieses innovative Verfahren in Deutschland angewendet haben.

„Mit der mechanischen Entfernung von Blutgerinnseln erzielen wir sehr gute Ergebnisse. Bei neun von zehn Patienten können wir die Gefäße wieder durchgängig machen, bis zu 60 Prozent der Patienten können anschließend ein eigenständiges Leben führen“, so PD Dr. Hesselmann.



**PD Dr. Volker Hesselmann**

Wie bei allen Schlaganfallpatienten wird zunächst eine bildgebende Diagnostik in der Zentralen

Notaufnahme durchgeführt. Dort steht ein mit Perfusionstechnik ausgestatteter 64-Zeilen-Computertomograph der neuesten Generation zur Verfügung. Die Aufnahmen geben wichtige Hinweise für die Therapieplanung. Sie zeigen, ob dem Schlaganfall ein Gefäßverschluss oder eine Hirnblutung zugrunde liegt und wie das Gehirngewebe durchblutet ist. Die intravaskuläre Thrombektomie erfolgt dann unter Angiographiekontrolle. Die Asklepios Klinik Nord - Heidberg hat im Sommer 2012 eine hochmoderne Zwei-Ebenen-Angiographieanlage mit 3D-Visualisierung angeschafft, die selbst feinste Gefäßstrukturen präzise sichtbar macht. Über die Beckenarterie führt PD Dr. Hesselmann einen sehr dünnen Führungskatheter bis zur verschlossenen Stelle in der Hirnarterie und entfernt das Gerinnsel mit einem gitternetzartigen Körbchen (Retriever). Das Gefäß ist wieder frei und der Patient vor weiteren Schäden bewahrt.

**PD Dr. Volker Hesselmann**  
Leiter des Bereichs Neuroradiologie  
Tel.: (0 40) 18 18-87 33 32 ·  
info.nord@asklepios.com



**Prof. Dr. Günter Seidel**  
Chefarzt Neurologie  
Tel.: (0 40) 18 18-87 30 76 · stroke.nord@asklepios.com

**ASKLEPIOS**  
Klinik Nord - Heidberg

Tangstedter Landstraße 400  
22417 Hamburg  
[www.asklepios.com/nord](http://www.asklepios.com/nord)



## Liebe Leserinnen und Leser,



schön, dass Sie sich für Gesundheit interessieren. Ihre Gesundheit. Ihr wichtigstes Gut. In den vergangenen Jahren hat sich viel verändert. Im Gesundheitsbereich sehr zum Positiven. Niemals zuvor gab es eine Medizin mit so viel Kompetenz und ständig neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Niemals zuvor in unserer Geschichte gab es so viele Heilerfolge wie heute. Niemals zuvor sind wir Menschen so alt geworden oder anders ausgedrückt: so lange gesund geblieben.

Doch es scheint, als habe sich der gesellschaftliche und wissenschaftliche Fortschritt nicht überall für uns Menschen positiv ausgewirkt. Trotz vieler Erfolge liegen noch eine Vielzahl von Herausforderungen vor uns: Der Krankenstand in unserer Gesellschaft ist nach wie vor hoch und mit dem Fortschritt sind Prozesse ausgelöst worden, die sich gegen uns, unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden richten.

Insbesondere möchte ich zwei Bereiche nennen: unsere Ernährung und neue psychische Belastungen. Viele Menschen heute leiden an der „modernen“ Ernährung. Die Lebensmittelkonzerne haben unsere Lebensmittel so „verändert“, dass sie sich gesundheitsschädlich auswirken. Immer mehr künstliche Zusatzstoffe werden beigemischt, die unser Körper auf Dauer nicht verträgt. Wir Menschen sind durch die Evolution seit Hunderttausenden von Jahren an „natürliche“ ganzheitliche Lebensmittel gewöhnt. Neue chemisch veränderte Nahrung vertragen wir nicht, sie löst neue Krankheiten aus: Lebensmittelunverträglichkeiten und Autoimmunerkrankungen steigen stetig an. Hier muss die Politik dringend einschreiten. Es ist wie mit Umweltgiften und anderen Schadstoffen, sie müssen raus aus unserem Leben. Aber auch zunehmender schädlicher Stress, fehlende Rückzugsmöglichkeiten in Ruhe und Entspannung belasten uns so sehr, dass die Diagnose „psychische Überbelastung“ oder Burn-out immer häufiger gestellt wird.

Auch hier müssen wir für die Zukunft Lösungen finden, die eine Balance zwischen Arbeitsalltag und Entspannung/Erholung ermöglichen. Wir müssen über „Work-Life-Balance“ nachdenken und uns neue Gewohnheiten für Entspannung schaffen.

Nun wünsche ich Ihnen viele neue Anregungen, insbesondere von Ärzten und Therapeuten in Ihrem Lebensumfeld.

***Ihr Wolfgang E. Buss***

**- Herausgeber -**

# Inhaltsverzeichnis

Asklepios Klinik Nord-Heidelberg ..... 2  
 PD Dr. Volker Hesselmann ..... 2  
 Prof. Dr. Günter Seidel ..... 2  
 PrivAD ..... 5  
 Dr. Ben Harm (Zahn) ..... 6  
 Peer Meier (Zahn)..... 6  
 Dr. Klaus Schütte (Zahn) ..... 7  
 Kaufmann & Dellwig (Zahn) ..... 8  
 Verena Triebel (Zahn)..... 8  
 Bernd Krüger (Zahn) ..... 9  
 Zischow Dentallab..... 12  
 Dr. Axel Arlt (pl. Chir.) ..... 13  
 Dr. Hartmut Meyer (pl. Chir.) ..... 13  
 Dr. Bianka Kemper (Augen)..... 16  
 Mirko Tange (Augen)..... 16  
 Dr. Bertram Machnik (Augen) ..... 17



Passionsblume

Praxisklinik Alster Lasik (Augen)..... 18  
 Dr. Wolfgang Rauhut (Augen) ..... 18  
 Andreas Otto (Augen)..... 19  
 Hörconcept ..... 24  
 Dr. Jörn Richter (HNO)..... 25  
 Susann Bechmann (HNO)..... 24  
 Sabine Graef (Pflege)..... 28  
 RÜCKENGERECHT ..... 28  
 Michael Schockmann (Schuhe)..... 29  
 Dr. Elvira Göller (Derma.) ..... 32  
 Hautarztpraxis Krohnstiegcenter .... 32  
 Dr. Rita Trettin (Neurol.)..... 33  
 Pharm. Fabr. Evers GmbH..... 36  
 Dr. Y.-R. Huchtemann (Kardi.) ..... 37  
 Saskia Sprenger (Allg. Med.) ..... 37  
 Dr. Georg Barzen ..... 41  
 Dr. Fabian Fehlauer..... 41  
 Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt..... 41  
 Strahlencentrum Hamburg Nord .... 41



Baldrian

**Beliebt:  
 Heilkräuter.  
 Dr. Alstertal stellt  
 die wichtigsten  
 vor und  
 beschreibt ihre  
 Wirkung!**

Dr. Gerd Singer (Prokto.) ..... 42  
 Dr. Thomas A. Walter (Onkol.)..... 42  
 Dr. Angela Stahl (Neurol.)..... 43  
 Dr. Frank Striebel (Allg. Med.) ..... 43  
 Dr. Alexander Handschin (pl. Chir.).. 51  
 Klinik Dr. Guth ..... 51  
 Schönklinik Hamburg-Eilbek..... 52  
 Schönklinik Neustadt ..... 52

**Themen:**

„Schiffs-Ärzte“ ..... 10  
 Krebsfrüherkennung ..... 14  
 Meditation..... 20  
 Fit und gesund..... 26  
 Gesunder Rücken..... 30  
 Haarausfall erkennen..... 34  
 Bis nichts mehr ging..... 40

**Pollenflug-Verzeichnis.....36**  
**Hilfe im Notfall .....44**  
**Fachverzeichnis .....48**



**Sie haben Fragen rund um die Gesundheit? Dr. Alstertal nennt Ihnen kompetente Ärzte als Ansprechpartner!**



Veilchen



**„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](http://www.privad.de)

SEIT 15 JAHREN FÜR SIE IM EINSATZ



**ARZTRUF**

**01805 304 505**

RUND UM DIE UHR, 14 CT/MIN, MOBIL MAX. 42 CT/MIN

**PrivAD**  
Privatärztlicher Akut-Dienst

24 STUNDEN PRO TAG, 365 TAGE IM JAHR.

## Hamburg vertraut „Dr. Alstertal“

**Möchten Sie auch in der nächsten Ausgabe als Arzt oder Therapeut sich und Ihre Praxis vorstellen?**

Anzeigen-Infos:  
 Frau Passarge,  
 Tel. 040 536 536 5





## 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](http://www.dr-harm.de)

direkt am  
Volksdorfer  
Markt



Zahnästhetik Implantologie Prophylaxe Kinderzahnheilkunde



## Zahnarzt Peer Meier

Schöne und gesunde Zähne in Wellingsbüttel



- Endodontie/Wurzelkanal-  
behandlungen  
(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](http://www.peermeier.de)**



Lein

(Linum)

Leinsamen werden wegen ihrer abführenden  
 Wirkung bei Verstopfung angewendet. Der Purgi-  
 er-Lein wurde früher als Brechmittel angewandt.

# Zahnbehandlung in neuer Dimension

## 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 Burn-out, 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 Schientherapie 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 Le-



bensprogramm 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 wahre Heilung besteht. Sie haben die Wahl.“



**DR. KLAUS SCHÜTTE**  
ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik  
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

**Gesunde Zähne – Gesunder Körper**  
das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin



**Zahnarzt**  
Vincenzo Romano



**Zahnarzt**  
Dr. Klaus Schütte



**Zahnärztin**  
Dr. Esmeralda Pinto

**Ihre Symptome:**

- erschöpft/müde
- umweltbelastet
- chronisch krank
- Allergiker
- Rücken – erkrankt

**mögliche Ursachen:**

- Zahnmetalle, Acrylate
- Titanimplantate
- wurzelbehandelte Zähne
- Zahn – Kieferstörfelder
- Bissverhältnisse

Abklärung durch unsere  
**ganzheitlich biologische Diagnose**

Telefon 040/642 99 10 | Termine nach Vereinbarung  
Bramfelder Ch. 318 | 22177 Hamburg | [www.dr-klaus-schuette.de](http://www.dr-klaus-schuette.de)



ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE  
**ZAHNMEDIZIN**  
 PARODONTOSE BEHANDLUNG  
**PROPHYLAXE**  
 WURZELKANALBEHANDLUNG  
 P R O T H E T I K  
 KINDERZAHNHEILKUNDE



Duvenstedter Damm 55 • 22397 Hamburg  
 Tel: 040 644 30 130 • Fax: 040 644 30 131 • www.verenatriebel.de



## Gewöhnliche Rosskastanie

(*Aesculus hippocastanum*)

Hat entzündungshemmende, gefäßverstärkende Wirkung. Wird eingesetzt gegen Krampfadern, Hämorrhoiden sowie Magen- und Darmgeschwüre.

## Die elegante Lösung: Teleskop-Prothesen



### Doppelkronentechnik - Präzision und Qualität

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

Kaufmann und Dellwig in Ammersbek angeboten wird. Eine Teleskopprothese ist ausgesprochen komfortabel. Zudem benötigt sie keine sicht- und spürbaren Metallklammern.

### Korrekturen an Zahnform und Fehlstellungen

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

langfristig sicher, weil selbst bei dem Verlust von weiteren Zähnen eine Ergänzung bzw. Reparatur sehr einfach und schnell erledigt werden kann. Auch zahnlose Kiefer lassen sich nach vorheriger Implantation (das Einbringen künstlicher Zahnwurzeln) mit dieser Technik versorgen. Die tragenden Pfeilerzähne werden beschliffen und mit sogenannten Primärkronen (Unterkronen) aus Gold oder hochfester Keramik versehen. Darüber wird dann eine zweite, sogenannte Sekundärkrone, gefertigt, die mit den zu ersetzenden Zähnen verbunden ist. Durch das enge Anliegen der beiden Kronen (Friktion) wird ein hervorragender Halt gewährleistet.

### Hoher Tragekomfort und dauerhafte Qualität

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



ZAHNÄRZTE  
**KAUFMANN & DELLWIG**

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

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



# Zahnarztpraxis Bernd Krüger

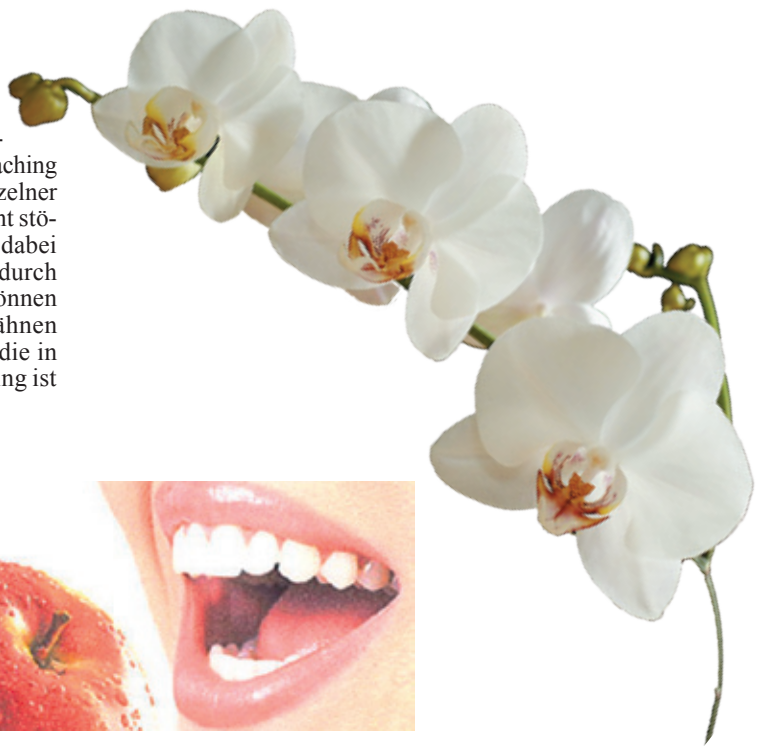
Hier bekommen Sie Ihr Traumlächeln

## Unsere Leistungen

- Bleaching (Home/Office)
- Individuelle Prophylaxe
- Veneers
- Eigenlabor
- Implantatversorgung
- Laserbehandlung



Mit schönen Zähnen fühlt man sich einfach besser und attraktiver. Wir bieten Ihnen vielfältige zahnästhetische Leistungen, die Sie wieder strahlen lassen. Dazu gehören z. B. die professionelle Zahnreinigung oder ein Office- bzw. Home-Bleaching. Bleaching ist ein kosmetisches Verfahren zur schonenden Aufhellung einzelner Zähne oder kompletter Zahnreihen. Aktiver Sauerstoff entfernt störende Farbpigmente im Zahn, lässt Zahnschmelz und Dentin dabei unverändert in der Substanz. Hartnäckige Verfärbungen, die durch eine professionelle Zahnreinigung nicht zu entfernen sind, können so sanft, aber effektiv beseitigt werden. Dabei wird den Zähnen keinerlei Schaden zugefügt. Wir verwenden ausschließlich die in Deutschland hergestellten Bleachingprodukte. Unser Bleaching ist auch als Geschenkgutschein erhältlich. Fragen Sie uns.



### Zahnarztpraxis Bernd Krüger

Saseler Parkweg 4  
22393 Hamburg  
Telefon: 040 – 601 19 20  
Terminvereinbarung: 040 - 855 99 895  
Fax: 040 – 63 64 82 54  
E-Mail: BCKrueger@t-online.de

QR-Code hier  
Scannen



### Öffnungszeiten

**Mo. 8.00 bis 12.00 u. 13.00 bis 18.00 Uhr**  
**Di. bis Fr. 8.00 bis 13.00 Uhr**  
**Di. u. Do. 14.00 bis 19.00 Uhr**



Von der Eisenbahnfähre zum Rettungsanker: die „Africa Mercy“. Mit 152 Metern Länge, 6 OP-Räumen und 78 Betten ist sie das größte private Hospitalschiff der Welt!

Fotos: Mercy Ships

# „Schiffs-Ärzte“ für die 3. Welt

**Vor 35 Jahren gründete der Amerikaner Don Stephens die Hilfsorganisation „Mercy Ships“. In erster Linie, um in der 3. Welt kranke Menschen medizinisch zu versorgen. Inzwischen haben dessen Chirurgen über 61.000 Operationen durchgeführt und die Mitarbeiter über 1.100 nachhaltige Hilfsprojekte auf den Weg gebracht – mit dem Fokus auf Hilfe zur Selbsthilfe.**

Von Geburt an durch grauen Star erblindet, hatten Assan und Alusan nie ihre Mutter oder einander gesehen. Die zweijährigen Zwillinge lebten in einem Lager für Binnenflüchtlinge außerhalb der liberianischen Hauptstadt Monrovia, wo Mercy Ships vor Anker lag. An Bord der Africa Mercy wurden sie erfolgreich operiert. Zwei Tage später konnten sich die Jungen zum ersten Mal in die

Augen schauen. Sie sahen ihre Mutter und die Welt um sich herum. Bald darauf spielten sie fröhlich das erste Mal Verstecken. In der Regel haben Menschen, die in Entwicklungsländern leben, keinerlei oder kaum Zugang zu einer medizinischen Versorgung. Für einige sind die Behandlungskosten zu hoch, für andere sind Krankenhäuser zu weit entfernt oder sie existieren

gar nicht. Erkrankungen, zum Beispiel Tumore, die in Europa bereits in einem frühen Stadium erfolgreich behandelt werden, schreiten in diesen Ländern unbehandelt fort, bis sie teilweise monströse Auswüchse annehmen. Die Folgen für viele Betroffene sind lebenslange Behinderungen, Zurückweisung, Isolation und manchmal sogar ein qualvoller, einsamer Tod.

Wie für Naomi ist Mercy Ships für viele andere Menschen mit ähnlichem Schicksal Rettung aus höchster Not.

Seit 35 Jahren versorgt die Hilfsorganisation in ihren Einsatzländern Kranke chirurgisch vor Ort und bringt so Hoffnung und Heilung für die Betroffenen. Sie betreibt das weltweit größte private Hospitalschiff, die Africa Mercy, mit einer ständigen



Patienten erholen sich auf der Krankenstation des Schiffes. Dort erhalten sie auch psychologische Unterstützung.

Für einige Menschen mit Augenkrankheiten sind die Ärzte von „Mercy Ships“ die einzige Hoffnung!

Die Hilfsorganisation hat viele prominente Unterstützer: Einer von ihnen ist FIFA-Boss Joseph Blatter.



Odilon aus dem Benin kann wieder lachen, nachdem ihm ein faustgroßer Tumor am Kiefer entfernt wurde.



Besatzung von über 400 ehrenamtlichen Mitarbeitern aus nahezu 40 Nationen – auch aus Deutschland. Das weiße Schiff, eine ehemalige Eisenbahnfähre, die mithilfe von Spenden in Newcastle umgebaut wurde, fährt seit 2007 in erster Linie Häfen in Afrika an. An Bord befinden sich sechs Operationsräume, eine Intensivpflege sowie eine allgemeine Station mit 78 Betten, ein Computertomograph, Röntgengeräte und ein Labor. 7.000 Operationen können dort jährlich stattfinden. Darunter Kataraktentfernungen (Grauer Star), Lippen- und Gaumenspaltenkorrekturen, Gesichtsrekonstruktionen, orthopädische und gynäkologische Eingriffe. In Zusammenarbeit mit lokalen und internationalen Partnern aus 16 Ländern leisten

die Programme von Mercy Ships umfassende Unterstützung in den Entwicklungsländern mit dem Ziel, Lücken in ihrem Gesundheitssystemen zu schließen und Gesundheitsversorgung für alle Menschen zugänglich zu machen. Gleichzeitig wird auf die Notlage und die dringenden Bedürfnisse der Bevölkerung eingegangen. Darüber hinaus schult Mercy Ships einheimische Chirurgen und Krankenschwestern in verschiedenen medizinischen Verfahren. Durch lokale Gesundheitsprogramme, Prävention und Aufklärung trägt Mercy Ships zusätzlich dazu bei, vermeidbare Krankheiten und daraus resultierende extreme Krankheitsausprägungen einzudämmen. Die Finanzierung der Arbeit erfolgt in erster Linie durch private Spenden.

## „Mercy Ships“

Die Hilfsorganisation wurde 1978 im schweizerischen Lausanne gegründet, um bedürftigen Menschen in den ärmsten Ländern der Erde zu helfen. Seit 1995 gibt es sie auch in Deutschland. Mittelpunkt und Basis der Hilfe ist das weltweit größte private Hospitalschiff: die „Africa Mercy“. Es verfügt über eine ständige Besatzung von über 400 ehrenamtlichen Mitarbeitern und weitere Helfer aus bis zu 40 Nationen. Mehr als 61.000 Operationen und 278.000 zahnmedizinische Behandlungen wurden bisher bereits durchgeführt. Die Zahl verwirklichter Entwicklungsprojekte mit dem Ziel zur Selbsthilfe bewegt sich inzwischen im vierstelligen Bereich. Insgesamt wurden 561 Häfen in 70 Ländern besucht. Weitere Infos auf [www.mercyships.de](http://www.mercyships.de).

## Zischow Dental – Zahntechnik erleben Lächeln zum Mitnehmen



Vorher



Nachher

Ästhetische Zahnkorrekturen sind aufwendig. Jetzt gibt es eine innovative Methode, das Ergebnis der Behandlung bereits vorab zu sehen. **TESTENEERS®** – erhältlich im zertifizierten Labor **Zischow Dental** – machen es möglich.



Wer von Natur aus ein makello- ses Gebiss besitzt, hat gut lachen. Eine Umfrage des Meinungsforschungsinstituts emnid ergab, dass das für 85 Prozent der Deutschen ein entscheidender Faktor ist, ob sie ihr Gegenüber attraktiv finden. Vielen Menschen ist ein gepflegtes Äußeres – dazu gehört auch das Erscheinungsbild der Zähne – wichtig. Sie scheuen dann auch keine Mühen und Kosten, sich ihren Traum von schönen, weißen Zähnen zu erfüllen. Zahnfehlstellungen und Zahn- lücken sind in der modernen Zahn- medizin kein Schicksal mehr. Ins- besondere im Frontzahnbereich besteht bei vielen Menschen der Wunsch nach optimaler Ästhetik – selbst ohne vor- liegende Vorschädigungen. Wer eine ästhetisch-zahnmedizinische Be- handlung vornehmen lassen möchte, hat jedoch oft Schwierigkeiten, sich das Endergebnis vorzustellen. Oder es bestehen Zweifel. Zähne müssen zum Gesicht und zum Typ passen und ein harmonisches Gesamtbild ergeben. Was ist, wenn dem Patien- ten nach der aufwendigen Therapie sein neues Lächeln nicht gefällt? **TESTENEERS®** machen die geplanten Zahnkorrekturen und das neue Antlitz jetzt schon vorab sichtbar und geben dem Kunden damit ein hohes Maß an Sicherheit. „**TESTENEERS®** – Zähne zum Testen – sind hauchdünne, compu-

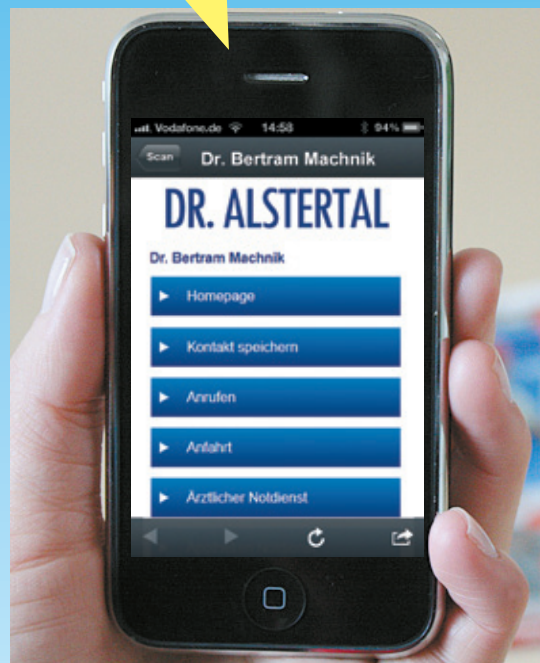
terdesignte Schalen aus Kunststoff, die mit Spezialkleber auf die eigenen Zähne gesetzt werden“, erklärt **Kay Zischow**, Zahntechniker und Ge- schäftsführer von Zischow Dental. Sie werden in seinem innovativen Dentallabor individuell angefertigt und angepasst. Dazu sind keine Vorbehandlungen – zum Beispiel ein Beschleifen der Zähne – not- wendig. „Wir nehmen zuvor ledig- lich einen Gebissabdruck“, so Kay Zischow. Die Handhabung der **TESTENEERS®** ist kinderleicht. Der Kunde kann sie innerhalb von 30 Sekunden selbst anbringen und ablösen. So bekommt er eine reale Vorstellung von der Wirkung seines künftigen neuen Lächelns und nicht zuletzt eine wichtige Entscheidungs- hilfe für seine weitere zahnmedi- zinische Behandlung. „Denn die innovative Methode ist keine dau- erhafte Zahnveränderung, sondern eine rein kosmetische Veränderung, die dem Einzelnen jedoch sofort zu mehr Selbstbewusstsein und Selbst- vertrauen verhelfen kann. „Jeder, der das Lächeln zum Mitnehmen und Zeigen ausprobiert hat, ist begeistert von der positiven Veränderung“, sagt der Zahntechniker, dessen Mit- arbeiter fachlich bestens ausgebil- det sind, um die hohen Ansprüche der Patienten an ihren ästhetischen Zahnersatz in Zusammenarbeit mit den Behandlern umzusetzen.

Exklusiver Service von Dr. Alstertal:

## So erreichen Sie Ihren Arzt direkt mit Ihrem Smartphone:



QR-Code Ihres Arztes mit dem Smartphone scannen.



Ihr Smartphone zeigt sofort alle Daten Ihres Arztes an:

Mit einem Klick

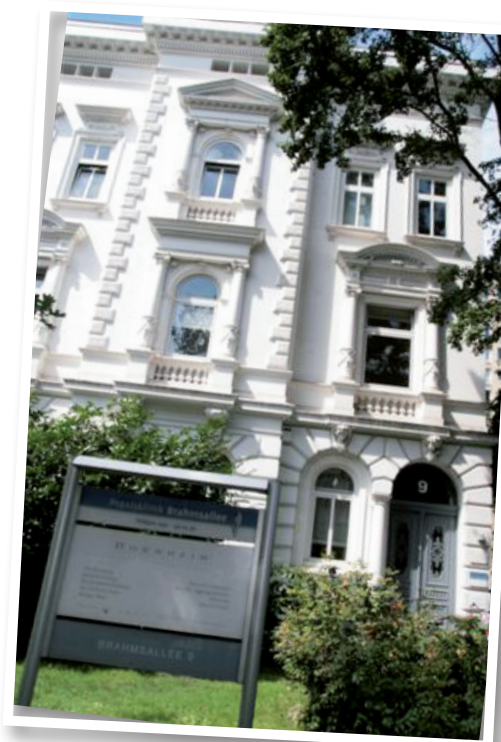
- direkt anrufen
- Anfahrtsweg zeigen
- alle Notdienste im Notfall
- alle Apotheken in Ihrer Nähe

Winterhuder Weg 76a  
22085 Hamburg  
Tel.: 040 23 88 09 80  
zischow@zischow-dental.de  
www.zischow-dental.de



# Eine gute Adresse, wenn es um Ihre Schönheit geht!

Die Praxisklinik Brahmsallee gilt seit 2002 als renommierte Adresse, wenn es um gutes Aussehen geht. In zentraler Lage in Hamburg-Harvestehude liegt die Jugendstil-Stadtvilla mit der Praxisklinik. Während Dr. med. Hartmut Meyer, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, seinen Schwerpunkt in der Körperformung hat, ist Dr. med. Axel Arlt, Doppelfacharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie und HNO-Heilkunde, auf Eingriffe im Gesicht spezialisiert.



Dr. med. Hartmut Meyer arbeitet seit über zwanzig Jahren erfolgreich als plastisch-ästhetischer Chirurg in Hamburg. Seine Spezialgebiete sind die Fettabsaugung und Brustchirurgie. Dabei liegt sein besonderes Augenmerk auf einem natürlichen und harmonischen Ergebnis des jeweils geplanten „Body-Formings“.

Als Mitentwickler der revolutionären und für den Patienten besonders schonenden „Wasserstrahl-assistierten-Liposuction“ (WAL-Technik), wendet er seit über 10 Jahren eine besonders effektive Methode der Fettabsaugung an und wenn gewünscht, kann dieses gewonnene Eigenfett auch gleichzeitig zur Auffüllung z.B. der Brust oder des Gesichts verwendet werden.

Da bei diesem Verfahren das Gewebe viel weniger anschwillt, ist der Patient deutlich weniger belastet und viel schneller wieder aktiv. Der Operateur sieht schon während des Eingriffs das Endresultat und kann so effektiver modellieren. Die WAL-Methode liefert zur Zeit die beste Qualität der Fettzellen, die für eine erfolgreiche Weiterverwendung von entscheidender Bedeutung ist.

Vor allen medizinischen Maßnahmen legt Dr. Meyer immer wieder größten Wert auf eine umfassende persönliche Beratung und Aufklärung zu den Erfolgsaussichten und natürlich auch zu möglichen Risiken.

## Dr. med. Hartmut Meyer

Praxisklinik Brahmsallee • Brahmsallee 9  
20144 Hamburg • Tel.: 040 – 46 25 56  
[www.praxisklinik-brahmsallee.de](http://www.praxisklinik-brahmsallee.de)  
[post@praxisklinik-brahmsallee.de](mailto:post@praxisklinik-brahmsallee.de)



Praxisklinik Brahmsallee

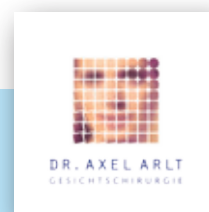


Dr. med. Axel Arlt hat sich ausschließlich auf das Gesicht spezialisiert, operativ wie nicht-operativ: Nasenoperationen (medizinisch-funktionell und plastisch-ästhetisch), Facelifts, Ober- und Unterlidkorrekturen, Ohrkorrekturen, Lippen- und Wangenformungen sowie Eigenfett- und Faltenbehandlungen. Mit mehr als 20 Jahren Erfahrung in der Gesichtschirurgie zählt Dr. Arlt zu den Top-Spezialisten, wenn es um Operationen der inneren und äußeren Nase geht, insbesondere Nachoperationen (Revisionen) bereits andernorts voroperierter Patienten. Seine Doppelfacharztqualifikation zum Plastischen Chirurgen und zum HNO-Arzt ist dabei die ideale Basis, um Ästhetik und Funktion in Einklang zu bringen.

Das Gesicht kann man mit einer Fülle unterschiedlicher Materialien und Methoden behandeln, wenn die Haut an Elastizität und Kontur verliert. Ein kleiner Eingriff kann schon eine große Wirkung erzielen. Doch welche Maßnahme kommt für Sie in Frage? Vor einer möglichen Behandlung steht erst einmal eine intensive und individuelle Beratung. Gut, wenn man da einen Lotsen hat, der einen berät, umfassend und kompetent, über nicht-operative Gesichtsbildungen genauso wie über eine moderne, gewebeschonende Gesichtschirurgie.

## Dr. med. Axel Arlt

Praxisklinik Brahmsallee • Brahmsallee 9  
20144 Hamburg • Tel.: 040 – 413 55 66 9  
[www.dr-axel-arlt.de](http://www.dr-axel-arlt.de)  
[info@dr-axel-arlt.de](mailto:info@dr-axel-arlt.de)



EIN LACHELN SCHÖNER.

Krebsfrüherkennungs- und -registergesetz:

# Fortschritt bei der Krebs- bekämpfung

**Das Gesetz zur Weiterentwicklung der Krebsfrüherkennung und zur Qualitätssicherung durch klinische Krebsregister (Krebsfrüherkennungs- und -registergesetz) hat vergangenen Monat den Bundesrat passiert. Bis 2016 soll es umgesetzt werden. Wir erklären die wichtigsten Details.**

Dazu Bundesgesundheitsminister Daniel Bahr: „Mit dem Gesetz schaffen wir Voraussetzungen, um möglichst die beste Therapie für krebskranke Menschen flächendeckend sicherzustellen. Bundesweit einheitlich geführte klinische Krebsregister werden Erkenntnisse zu Diagnose, Behandlung, Heilungsprozessen oder zu Rückfällen liefern. Die erfolgreichste Krebsbehandlung wird so sichtbar und kommt unmittelbar Patientinnen und Patienten zugute. Durch frühzeitiges Erkennen der Erkrankung können Leid gemindert und die Heilungschancen verbessert werden. Ausgerichtet an neusten wissenschaftlichen Erkenntnissen werden die bestehenden Krebsfrüherkennungsangebote für Männer und Frauen weiterentwickelt.“

## Die wesentlichen Änderungen im Überblick


Die maximale Häufigkeit der Inanspruchnahme und die Altersgrenzen der Krebsfrüherkennungsuntersuchungen werden nicht mehr gesetzlich vorgegeben. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) legt diese künftig nach dem jeweils gültigen Stand des medizinischen Wissens fest.

Krebsfrüherkennungsuntersuchungen, für die Europäische Leitlinien zur Qualitätssicherung von Krebsfrüherkennungsprogrammen vorliegen, werden als sogenannte organisierte Krebsfrüherkennungsprogramme durchgeführt. Neben dem bereits eingeführten Mammographie-Screening wird es organisierte Früherkennungsprogramme für Gebärmutterhalskrebs und für Darmkrebs geben. Der G-BA wird verpflichtet, innerhalb von drei Jahren nach Inkrafttreten des Gesetzes die inhaltliche und organisatorische Ausgestaltung der Früherkennungsprogramme für Gebärmutterhalskrebs und für Darmkrebs zu beschließen. Die unterschiedlichen klinischen Krebsregister sollen zukünftig in Deutschland nach möglichst

einheitlichen Maßstäben arbeiten. Erfasst werden sollen die Daten der Patienten zu Diagnose, Behandlung, Nachsorge und Rückfälle. Ein in medizinischen Fachkreisen erarbeiteter Datensatz für die Dokumentation von an Krebs erkrankten Menschen bildet die Grundlage für die klinische Krebsregistrierung und sichert ihre Einheitlichkeit. Die Qualitätsunterschiede der Behandlung in den Einrichtungen werden durch die Auswertungen der klinischen Register sichtbar. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Register treten anschließend aktiv in den Dialog mit den Ärztinnen und Ärzten ein, um Qualitätsverbesserungen anzustoßen. Für den Ausbau der flächendeckenden klinischen Krebsregister stellt die Deutsche Krebshilfe e.V. 7,2 Millionen Euro bereit, die Länder 800 000 Euro (insgesamt 8 Mio. Euro). Soweit festgelegte Fördervoraussetzungen vorliegen, zahlt die gesetzliche Krankenversicherung für jede verarbeitete Meldung zur Neuerkrankung an einem Tumor zukünftig eine fallbezogene Pauschale von 119 Euro an die klinischen Krebsregister zur Deckung ihrer Betriebskosten.

**Gesundheitsminister Daniel Bahr hat den Kampf gegen den Krebs zu seinem Schwerpunkt gemacht. Das Früherkennungs- und Registergesetz seines Ministeriums soll neue Erkenntnisse zu der Krankheit liefern.**





**Vorsorge stärken:  
Auf Basis des Krebs-  
registers sollen die  
Frühbehandlungsmetho-  
den verbessert  
werden.**

Augenarzt  
**Mirko Tange**  
Alstertal-Einkaufszentrum




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



**Augenarztpraxis Tange**  
Heegbar 21  
Alstertal-EKZ (Außengalerie)  
22391 Hamburg-Poppenbüttel  
Tel.: 040 / 609 46 29 80

- » Allgemeine Sprechstunde
- » Privatsprechstunde
- » Kindersprechstunde mit Sehschule
- » Kontaktlinsenanpassung

Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft  
Dr. med. F. Flohr • Dr. med. B. Rose • Dr. med. U. Köller • M. Tange  
Fachärzte für Augenheilkunde



## Die Gesundheit ihrer Patienten im Auge

Nach über zehnjähriger klinischer Tätigkeit als Oberärztin an der Universitätsklinik Lübeck eröffnete Dr. Bianka Kemper vor gut 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. Auch Kinder sind in der Praxis gern gesehen. Dr. Kemper ist nicht nur selbst dreifache Mutter, sondern hat auch an der Lübecker Uniklinik den Bereich Schielbehandlung und Kinderaugenheilkunde langjährig geleitet. Eine speziell für Kinder- und Schieluntersuchungen ausgebildete Orthoptistin gehört mit zu dem netten Team dieser Praxis.

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



**Dr. Bianka Kemper**  
Fachärztin für  
Augenheilkunde

Kunastraße 4b  
22393 HH  
Tel. 040 601 91 88

**Kemjoer**

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

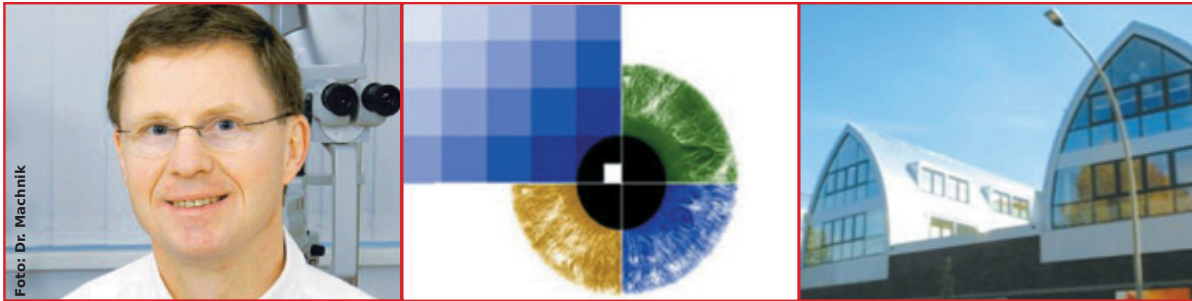



**Ringelblume**  
(*Calendula officinalis*)  
Hemmt Entzündungen und fördert Wundheilung.  
Kann als Salbe oder Tinktur angewendet  
werden und hilft als Tee gegen Magen- und  
Darmgeschwüre.



alle Kassen

# Augen-Operationen im Alstertal



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

## Ihr Augenarzt Dr. Bertram Machnik Augen-Operationen seit 1994 seit 2007 am Wellingsbütteler Markt 1 22391 Hamburg

Schwerpunkt-Praxisklinik für:

- Grauen Star
- Makula - Degeneration
- Grünen Star
- Diabetes mellitus
- Bluthochdruck
- Sehschule mit Kindersprechstunde
- professionelles Kontaktlinsen - Studio
- LASER - Operationen

**In den letzten 4 Jahren 2500  
erfolgreiche Operationen.**

Sie leiden an einer Lesestörung? Sie sehen schlechter? Lassen Sie sich untersuchen. Vielleicht leiden Sie an einer Erkrankung am Grauen

Star oder an einer Makula-Degeneration oder sogar am Grünen Star?

Mit einigen überschaubaren Untersuchungen lässt sich das meist gut differenzieren. Dann lässt sich das weitere therapeutische Vorgehen gut planen.

Sie möchten ohne Brille in der Ferne und Nähe sehen? Sprechen Sie uns an. Verschiedene Verfahren sind möglich, um Ihnen das zu ermöglichen.

Nicht nur, dass die Erblindungsrate bei Augen-Krankheiten in den letzten fünf Jahren um die Hälfte sank. Sogar die alltäglich notwendige Brille konnte erfolgreich „weg-behandelt“ werden. Sprechen Sie uns an. Dann beraten wir Sie gern.



**Dr. med. Bertram Machnik**

Facharzt für Augenheilkunde  
Kontaktlinsenstudio | Sehschule

**Alstertal  
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 (Spezial-Sprechzeiten für Brillen und Kontaktlinsen)  
Di. und Do.: 8 - 18 Uhr

[www.dr-machnik.de](http://www.dr-machnik.de)

Das neue NoTouch-Verfahren für das Auge

# Jetzt lasern ohne Schnitt möglich



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

Mit dem neuen NoTouch-Verfahren (TransPRK) ist die Laserbehandlung für das Auge auch ohne Schnitt möglich. Weder mechanisches Keratom noch Femto-Laser müssen zum Einsatz kommen. Dies ist für viele Patienten eine Alternative, die Angst vor einem Hornhautschnitt bei der Lasik-Operation haben.

Die TÜV-zertifizierte Praxisklinik von Dr. Wolfgang Rauhut verfügt über die modernste Technologie im Bereich der refraktiven Chirurgie, den AMARIS Laser bis 750 Hz, der zu den schnellsten Lasern der Welt zählt. Der Facharzt für Augenheilkunde in Hamburg-Langenhorn führt den Eingriff in seiner Praxisklinik ambulant durch.

**Dr. Alstertal: Herr Dr. Rauhut, Sie sind bereits seit 1994 in der refraktiven Chirurgie tätig. Mit dem NoTouch-Verfahren korrigieren Sie Fehlsichtigkeiten nach neuesten wissenschaftlichen und technischen Standards.**

**Dr. Wolfgang Rauhut:** Richtig. Diese neuartige Behandlung ohne Schnitt ist mit der innovativen High-Speed-Laser-Generation möglich. Der AMARIS ist der einzige Laser weltweit, der die NoTouch-Methode anbietet.

**Woher kommen Ihre Patienten?**

Wir behandeln Patienten aus ganz Europa. Günstig ist daher auch unser Standort in Flughafennähe. Zudem kooperieren wir mit Ho-

tels aus unserem Einzugsgebiet, können zum Beispiel Transfers vermitteln und unseren Patienten somit einen Full-Service bieten. Tiefgaragen-Parkplätze stehen ebenfalls zur Verfügung.

**Warum kommen die Patienten gerade zu Ihnen?**

Weil wir mit dem PresbyMax® Verfahren auch die Alterssichtigkeit lasern können. Das bedeutet, dass Patienten nach dem Eingriff keine Fern- beziehungsweise Lesebrille mehr tragen müssen. Auch die eingeschränkten Möglichkeiten einer Gleitsichtbrille müssen von ihnen nicht mehr akzeptiert werden. Zudem ist mit der NoTouch-Technologie ein innovatives Verfahren auf dem Markt, bei dem eventuelle Schnittkomplikationen der Vergangenheit angehören. Ein großer Fortschritt in der Lasik-Chirurgie.

**Was ist das Besondere am AMARIS High-Speed-Laser?**

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 hochpräzise Behandlungen. Ein weiterer Vorteil ist die Pendular-Technik, sie 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.

**Kann der Patient nach der OP sofort wieder scharf sehen?**

Nach etwa vier Stunden kann der Patient wieder scharf sehen.

**Herr Dr. Rauhut, vielen Dank für das Gespräch.**



PRAXISKLINIK  
Alster Lasik

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






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

# Scharf sehen!



**Augenlasern.  
Linsenimplantationen.  
Grauer Star.**

## Der Graue Star

Als Grauen Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse. Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter. Meist ist erst ein Auge betroffen, sodass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird.

Die Symptome äußern sich unter anderem durch eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist, und durch die verschwommene Wahrnehmung von Bildern.

Meist tritt diese Trübung der Augenlinse durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf. Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellt der Augenarzt bei einer gründlichen Gesamtuntersuchung des Auges fest. Dabei kann er auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen.

Die einzige Methode, den Grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch. Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger Grauer Star ist wesentlich schneller und einfacher zu operieren als ein lange bestehender, dichter Star.

Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten. Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland. Bei dieser Operation wird die trübe Augenlinse entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten mit Spezialverfahren eine nahezu völlige Brillenunabhängigkeit zu erreichen.

**Der Eingriff wird ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Für den Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos.**

**Augen-OP- und Diagnostikzentrum**




**ANDREAS OTTO**  
**FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE**



Heegbarg 2 · 22391 Hamburg  
praxis@augenarzt-otto.de

**Tel.: 040/53 04 88 77**  
**www.augenarzt-otto.de**

A Buddhist monk with a shaved head, wearing maroon robes, is seated in a meditative posture. His eyes are closed, and his hands are resting in his lap. The background is a blurred temple interior with warm, golden light filtering through a window.

Die Meditation hat ihre Wurzeln in Asien. Wolfgang E. Buss hat sich erneut auf den Weg zu ihren Quellen gemacht: die Klöster in Myanmar. Mit dem burmesischen Mönch U Tong meditierte er und machte Erfahrungen mit der Stille. U Tong praktiziert die „Anapanā-Meditation“. Die Aufmerksamkeit des Geistes ist auf den Atem gerichtet.

**Die absolute Nr. 1 gegen Burn-out:**

# Meditation

**Wer meditiert, kann nicht an Burn-out erkranken. Niemals. Mit der Meditation lernen wir, unseren Geist und unsere Gedanken zu beeinflussen – und sie schafft innere Balance. Meditation hat nur einen kleinen Nachteil: Sie ist nicht so leicht zu lernen.**

Wenn U Tong, der burmesische Mönch aus Tharmanya, seine Augen schließt und nur zwei oder drei tiefe Atemzüge nimmt, gelangt er in tiefe Versenkung. Ich habe viel mit ihm meditiert und ihn beobachtet. Er wird niemals an Burn-out erkranken. Denn er kann loslassen, das hat er geübt. Er kann Einfluss nehmen auf seinen Geist und seine Gedanken. Zurück in Deutschland, in unserer Hochleistungsgesellschaft, kenne ich niemanden mit dieser Fähigkeit. Wir sind unseren Gedanken, Ängsten und Sorgen ausgeliefert. Unsere negativen Gedankenketten machen mit uns, was sie wollen. Mit dem Ergebnis: Es geht vielen von uns längst nicht so gut, wie es gehen müsste. Die sich schnell ändernden Bedingungen in Job und Alltag sind nicht gut für unsere Seele. Immer mehr Leistungsdruck, wenig Sicherheiten und kaum noch abschalten können, das zehrt an unseren Nerven. Für viele Auslöser von seelischen, aber eben auch körperlichen Krankheiten. Wie können wir abschalten lernen? Und was können wir von den Mönchen lernen?

Die Wissenschaft ist sich einig: Die Balance zwischen Anspannung im Beruf und Entspannung in der Freizeit und Ruhephasen ist verloren gegangen. Denn ständig nerven Handy und E-Mails.

Die moderne Neurowissenschaft

zeigt, was mit uns passiert: Das Gehirn sendet, kommt es nicht mehr zur Ruhe, ein Dauerfeuer an Impulsen durch die Nervenbahnen und in unseren Körper. Die Psychosomatik weiß inzwischen, das macht ihn krank. Dieses Trommelfeuer zu unterbrechen gelingt vielen nur noch schwer. Selbst am Ein- oder Durchschlafen hindert uns die ständige Überdosis „Mindfucking“. Viele helfen sich mit der abendlichen Flasche Rotwein, ein durchaus geschmackvoller Weg, wie ich mir beschreiben ließ, insbesondere, stammt der Tropfen aus einem namhaften Weingut. Ich persönlich verfüge nicht über diese wohlschmeckende Erfahrung, da ich seit mehr als 30 Jahren keinen Tropfen Alkohol mehr getrunken habe. Wer allerdings ohne solche „Beruhigungsmittel“ auskommen möchte, da diese alle Nebenwirkungen haben, muss üben und lernen, seinen Geist mit „eigener Kraft“ zu beruhigen, mit Entspannungstechniken – statt mit Baldrian.

*Welche Meditationsform ist für uns die richtige?*

Ich habe in vielen Jahren in Asien Erfahrungen über Meditation zusammengetragen und immer wieder dazu publiziert. Asien ist quasi die Wiege dieser Erfahrungen, fast alles ist geprägt



**Gespräche über Meditation mit den weisen Mönchen in Asien. Mit dem Nachfolger des großen Sayadaw Mahasi sprach Wolfgang E. Buss in Yangon. Er erklärt die Technik der „Einsichtsmeditation“. Sie beruht auf der Beobachtung der Bauchdecke, wie sie sich während des Atmens hebt und senkt. Im Hintergrund hängt das Bild des Gründers Sayadaw Mahasi.**

**„Mit Störungen während der Meditation gehen wir gelassen um. Wenn es irgendwo am Körper kitzelt sagen wir uns leise, aha, es kitzelt dort, nehmen es wahr – und kehren zurück zum Atem.“ Die Methode vom Mahasi ist für Westler gut zu lernen.**



vom Buddhismus. Doch welche Richtung ist für uns die richtige? Viele wollen die Technik erlernen, also den psychotherapeutischen Teil, nicht die Religion oder den Glauben.

**Genau genommen sind es vier große Richtungen:**

- Die **japanische Zen-Meditation**, die sich an strengen Formen und Strukturen orientiert, in der es Meister gibt, die in schönen Gewändern auftreten und weniger als Coach denn als Guru daherkommen.

- Die **tibetische Richtung**, in der auch der Dalai Lama zuhause ist, sie ist stark mit dem mit dem buddhistischen Glauben verhaftet, in der Meditationspraxis werden pausenlos Lehrsätze aus dem Dharma, (der Lehre) gemurmelt. Sie hat das Ziel, ein besserer Mensch zu werden oder sogar Erleuchtung zu erlangen.

- Die **Anapana-Meditation** ist in Südostasien beheimatet. Sie lehrt die Kunst der Atembeobachtung als Entspannungstechnik. Viele westliche Lehrer und Psychotherapeuten haben sie abgewandelt und vereinfacht zu schnell verstehbaren Entspannungstechniken. Ihr Zentrum ist heute im Kloster von Sayadaw Pa Auk im tiefsten Burma.

- Als vierte möchte ich noch die vom Sayadaw (Abt) Mahasi aus Burma nennen, sie wird die **„Einsichtsmeditation“** genannt. Mahasi selbst ist 1982 verstorben. Ich habe die Technik gelernt und geübt mit einem seiner Nachfolger in der Hauptstadt Yangon. Sie lehrt die Beobachtung der Bauchdecke, wie sie sich während des Atmens hebt und senkt. Sie ist für uns Westler, die keine Buddhisten werden wollen, am leichtesten zu übernehmen.

Alle Wege haben eines gemeinsam: Sie lehren uns Techniken, unser Gehirn und unsere Gedanken zu lenken. Statt dem Gehirn zu erlauben, ständig kreisende Gedanken (und Sorgen) zu erzeugen, geben wir ihm etwas anderes zu tun, lenken es quasi ab, zum Beispiel indem wir unseren Atem beobachten. Neurowissenschaftlich ist der Effekt mit modernster Technologie, zum Beispiel der Elektroenzephalographie (EEG) detailliert nachweisbar.

Bei unserem Mönch U Tong könnten wir quasi „zuschauen“, wie sein Gehirn zur Ruhe kommt. Ich kann mir vorstellen, dass Sie noch von anderen

Formen der Meditation gehört haben. Inzwischen werden schon ein christliches Gebet oder ein Waldspaziergang als „Meditation“ verkauft; das ist natürlich Käse und begründet mit großer Unkenntnis. Kaum einer hat an den Quellen im tiefen Asien recherchiert, gelernt und geübt.

### *Was unterscheidet Meditation von Entspannungstechniken?*

Ich möchte noch auf den besonderen Unterschied zwischen der Meditation und westlichen Entspannungstechniken hinweisen. Denn: Wie ist die These zu untermauern, „wer meditiert, kann nicht an Burn-out erkranken“? Nun, Meditation in der Anlehnung an die Lehren Buddhas ist an einer Geisteshaltung orientiert, die mit „Achtsamkeit“ beschrieben wird (engl. Mindfulness). In meinem bald erscheinenden Buch über „Balance“ schreibe ich ausführlicher darüber. Es ist die Lebenskunst, sich selbst nicht zu verlieren, achtsam, also bewusst dafür zu werden, was mir gut tut, meinem Geist ebenso wie meinem Körper. Was und wie viel wovon ist gut für mich, um glücklich zu sein? Und ebenso den Punkt herauszufinden, ab dem Dinge beginnen, mir zu schaden. Betrachten wir noch einmal das Beispiel des köstlichen Rotweins: Ein Glas ist großer Genuss! Zuviel davon oder eine Abhängigkeit kann den Absturz zum Alkoholiker bedeuten und hat für so manchen unter einer Brücke geendet. Den Hyper-Aktivisten unter uns kann es genauso ergehen. Nach zu viel Stress ist so mancher auf der Intensivstation gelandet.

Meditation dient der Entwicklung unserer Achtsamkeit, unser Leben in Balance zu halten, den mittleren Weg zu gehen. Eines allerdings möchte ich nicht unerwähnt lassen. Es ist ein Phänomen, das ich beobachtet habe: Obwohl viele Menschen von den besonderen Wirkungen der Meditation wissen, sind es vergleichbar wenige, die Meditation täglich praktizieren. Es ist wie mit einem gesunden Lebenswandel: Wir wissen, dass uns viel Bewegung, gute Ernährung und heilsame Entspannung gut tun. Doch warum leben wir nicht nach diesem Prinzip?

*(Sind Sie interessiert an Meditationsabenden mit Wolfgang E. Buss, bitte Mail senden an: [w.buss@alster-net.de](mailto:w.buss@alster-net.de))*



„Es sind acht Schritte in die Anapana-Meditation. Vom Einnehmen des Sitzes bis zur Beobachtung der Nasenflügel, an denen wir spüren, wie unser Atem ein- und ausströmt.“  
Sayadaw U Tong im Kloster Tharmanya, nahe der Stadt Hpa Am.

Alle Fotos: Wolfgang E. Buss

**Burmesische Frauen in einem Meditationszentrum in Yangon. Sie üben abwechselnd je eine Stunde im Sitzen meditieren, dann einen Stunde Gehmeditation.**



**Was können wir von den Mönchen lernen? Sie üben die tiefe Versenkung und innere Stille. Dadurch können sie nicht mehr an Burn-out erkranken. Ihre Techniken, den Geist zur Ruhe zu bringen, sind wirkungsvoll.**



# HNO Privatpraxis

Susann Bechmann



## Praxiseröffnung in Wellingsbüttel ab Mai

**Susann Bechmann Fachärztin für HNO-Heilkunde**

Allgemeine HNO | Allergologie | Kinder HNO  
Hörverarbeitungs- und Wahrnehmungsstörung (AVWS)  
Infusionstherapien

### After Work Praxis

Bramfelder Drift 33 | 22391 Hamburg  
Terminabsprache unter 040 - 53 910 738

#### Sprechstunden

Mo. - Di.	07.30 - 10.30 Uhr	Do. - Fr.	17.00 - 20.00 Uhr
Mi.	16.00 - 19.00 Uhr	Sa.	10.00 - 13.00 Uhr

# Hörconcept

Hörgeräte und mehr...

## Ihr Hörakustiker in Ammersbek

### Unser individueller Service für Sie:

- **Kostenloser Hörtest**
- **Anpassung der Hörgeräte Ihrer Wahl**
  - Hörbedarfsanalyse und Beratung
  - kostenloses Probetragen vor Hörgeräten
  - Anbindung der Hörsysteme an Medien (z. B. TV, Telefon, Handy)
- **Reparatur- und Pflegeservice für Hörgeräte und Otoplastiken**
  - Sofort-Reparaturservice
  - kostenlose Reinigung und Pflegeberatung
- **Vorsorge für Ihr Gehör**
  - Gehörschutz
  - Schwimmschutz
- **Zubehör**
  - Batterien
  - Pflegeprodukte
  - Hörverstärker
- **Hausbesuche**
  - ...und vieles mehr



Besuchen Sie uns.  
Wir freuen uns auf Sie!

Georg-Sasse-Str. 3 • U-Bahn Hoisbüttel • 22949 Ammersbek  
Tel.: 040 - 238 004 778 • www.hoerconcept.de  
Mo.-Fr. 9.00 - 18.00 Uhr u. Sa. 9.00 bis 13.00 Uhr



# Waldmeister

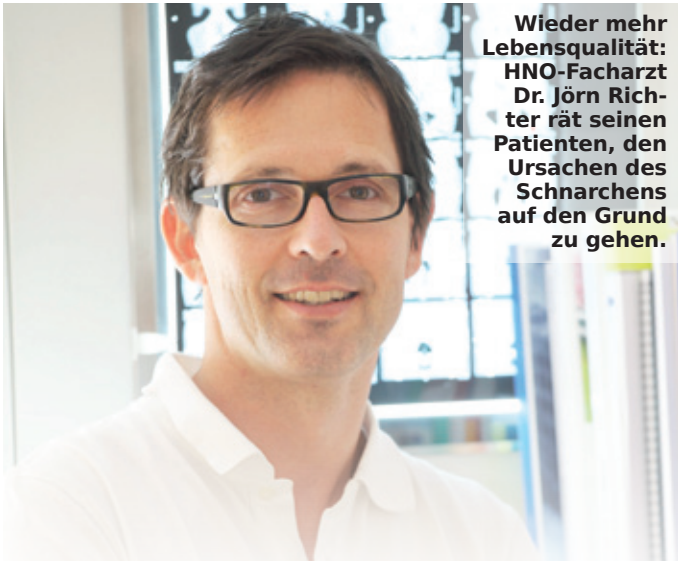
(Galium odoratum)

Wirkt entzündungshemmend, krampflösend und gefäßerweiternd. Zu häufig genutzt, kann das Cumarin des Waldmeisters Leberschäden verursachen!



HNO-Facharzt Dr. Jörn Richter klärt auf:

# Wenn Schnarchen gefährlich wird



**Wieder mehr Lebensqualität: HNO-Facharzt Dr. Jörn Richter rät seinen Patienten, den Ursachen des Schnarchens auf den Grund zu gehen.**

Im Arm eines geliebten Menschen einzuschlafen ist ein Traum, der ein jähes Ende findet, wenn der Partner schnarcht. Ab Mitte 40 schnarchen 60 Prozent der Männer und 40 Prozent der Frauen. „Schnarchgeräusche entstehen, wenn der Abstand zwischen Rachenhinterwand, Gaumensegel, Zungengrund und Zäpfchen zu eng wird“, erklärt Dr. Jörn Richter. Als HNO-Facharzt steht er in seiner Winterhuder Privatpraxis betroffenen Patienten im Rahmen der Schlafdiagnostik therapeutisch zur Seite.

**Dr. Alstertal: Herr Dr. Richter, warum schnarcht ein Mensch?**

**Dr. Jörn Richter:** Mit zunehmendem Alter erschlaffen Muskeln und die Elastizität des Bindegewebes nimmt ab. Vergrößerte Rachenmandeln, Polypen oder eine verkrümmte Nasenscheidewand können die Anfälligkeit für das Schnarchen verstärken. Aber auch übertriebener Alkoholgenuß beziehungsweise Allergien. Wenn neben den störenden Geräuschen aber Atempausen eintreten, riskiert der Schnarcher möglicherweise seine Gesundheit. Dabei handelt es sich um das sogenannte Schlafapnoe-Syndrom.

**Was ist daran so gefährlich?**

Bei Schlafapnoe-Patienten können Atemaussetzer bis zu 100-mal pro Nacht auftreten und im Extremfall bis zu zwei Minuten dauern. Hierdurch wird das Herz-Kreislauf-System extrem belastet, vergleichbar mit dem Konsum von täglich 20 Zigaretten. Bluthochdruck wird begünstigt. Die Betroffenen sind gefährdet, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Durch die Vielzahl der Atemstillstände wird das Gehirn nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff versorgt. Es kann geschädigt werden.

**Wie erkennt der Laie den Unterschied zwischen dem harmlosen Schnarchen und einer lebensbedrohlichen Schlafapnoe?**

Extrem lautes und unregelmäßiges Schnarchen kann ein Hinweis sein: ständige Müdigkeit, die tagsüber sogar zum gefährlichen Sekundenschlaf führen kann. Kopfschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten oder Libidoverlust sind weitere Anzeichen, die auftreten können. Wer unter diesen Symptomen leidet und eine ernste Erkrankung frühzeitig vermeiden möchte, sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen.

**Wie stellen Sie die Diagnose?**

Vor jeder Untersuchung führe ich ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten. Das ist die Grundlage einer Erfolg versprechenden Schlafdiagnostik. Dazu ist heute kein stationärer Aufenthalt notwendig. Ich verfüge über ein kleines, portables Schlaflabor, das ich meinen Patienten über die Nacht mit nach Hause geben kann. Das mit hochempfindlicher Technik ausgestattete Gerät dokumentiert das Schlafverhalten, sodass ich später analysieren

kann, wie laut und in welcher Liegeposition geschnarcht wurde. Darüber hinaus zeichnet es die Hirnströme zur Differenzierung der Tiefschlaf- und Traumphasen auf und ein Pulsoxymeter misst den Sauerstoffgehalt im Blut und den Puls. Nach der Auswertung der Ergebnisse kann ich verschiedene, individuell auf den Patienten zugeschnittene Therapien anbieten, um eine Schlafapnoe und das Schnarchen zu behandeln.

**Welche Möglichkeiten der Behandlung gibt es, wenn der Atem aussetzt?**

Bevor ich zu einem chirurgischen Eingriff rate, stelle ich grundsätzlich naturheilkundliche sowie homöopathische Behandlungsalternativen vor, um meine Patienten, wenn möglich, entsprechend sanft zu therapieren. Ist eine OP unvermeidlich, verfüge ich über ein breites Operationsspektrum und langjährige Erfahrung.

**Was kann man selbst tun, um Schnarchen zu vermeiden?**

Sein Übergewicht reduzieren und auf den Genuss von Alkohol kurz vor dem Zubettgehen verzichten. Auch die Veränderung der Schlafposition kann Abhilfe schaffen. Grundsätzlich gilt: Wer gesund lebt, schläft auch gesünder.

**Helfen Anti-Schnarch-Sprays und andere vermeintliche Wundermittel, die es im Handel gibt?**

Anti-Schnarch-Pflaster, Anti-Schnarch-Tropfen, Nasenspiralen und ähnliches sind kurz gesagt ohne Wirkung – schlichtweg Humbug.

**Sie nehmen sich viel Zeit für Ihre Patienten. Was ist Ihnen noch wichtig?**

Zum Beispiel auch die Zeit meiner Patienten. Ich terminiere ihre Behandlung so, dass sie nahezu keine Wartezeiten einplanen müssen. Auf Wunsch und nach Absprache verlege ich auch Termine an den Wochenenden.

## Therapien

### Operationen:

Straffung von Gaumen-, Rachen Schleimhaut und Zäpfchen

### Radiofrequenztherapie:

Schonende Straffung des hinteren Gaumens (ambulant bei örtlicher Betäubung)

### Implantate:

Einsetzen von Weichgummi-Implantaten zur Stabilisierung des hinteren Gaumens

### Operative Korrektur der Mandeln:

Mandelkappung

### Atemmaske:

Eine nächtliche Atemmaske erhöht den Druck in den Atemwegen, verhindert ihren Kollaps und unterdrückt dadurch das Schnarchen.

## HNO PRIVATPRAXIS



DR. MED. JÖRN RICHTER

AKUPUNKTUR · FUNKT. & ÄSTHET. OP'S  
ALLERGIESPRECHSTUNDE  
SCHNARCHTHERAPIE



Dorotheenstr. 34 • 22301 Hamburg  
Terminabsprache unter 040-23 84 03 86  
Montag - Sonntag • www.derHNO.de

# Gesund

**Erdbeeren sind wahre Vitamin C-Bomben. Sie dienen im Sommer als Sonnenschutz von innen.**



# ernährt durchs Jahr!

**Ob Frühjahrmüdigkeit, Heuschnupfen, Sonnenbrand, Herbstblues oder Erkältungswelle – jede Jahreszeit bringt ihre Probleme mit sich. Bestimmte Lebensmittel können diesen entgegenwirken. Hier der perfekte Speiseplan, der hilft, gesünder und fitter durchs Jahr zu kommen.**

## So starten Sie agiler ins Jahr!

Gerade dann, wenn die Natur richtig aktiv wird, fängt bei uns das große Gähnen an. Im Frühjahr fühlen sich viele Menschen schlapp, müde und ausgepowert. Auch Kopfschmerzen, Schwindelgefühle und eine leichte Gereiztheit können auf das Konto der Frühjahrmüdigkeit gehen. Ganz wichtig: Wenn die Symptome länger andauern, unbedingt zum Arzt gehen. Ansonsten bewirken kleine Ernährungs-Tricks große Wunder. Besonders wichtig sind zu Beginn des Jahres die Vitamine C und E, Eisen sowie Proteine. Enthalten sind die z. B. in Zitrusfrüchten (Vitamin C), Paprika (Vitamin C und E) und Hülsenfrüchten (Eisen und Proteine).

Ein weiteres Leiden, das viele im Frühjahr einholt, ist der Heuschnupfen. Auch den kann eine spezielle Ernährung beeinflussen. So kann durch einige Lebensmittel die Histaminaufnahme verstärkt werden. Histamin ist Schuld an den typischen Symptomen der Pollenallergie wie den gereizten Schleimhäuten, Nies- und Hustenattacken, geröteten Augen oder einer laufenden Nase. Sie sollten die betroffenen Lebensmittel wie einige Käsesorten (z. B. Brie und Hartkäse), geräucherten Fisch und Meeresfrüchte sowie geräuchertes Fleisch nur in Maßen genießen. Auch Weizenprodukte und Nüsse sollten bei der richtigen Ernährung bei Heuschnupfen eher unterrepräsentiert sein. Andere Nahrungsmittel, die die Nährstoffe und Mineralien Magnesium, Zink, Selen und Vitamin C enthalten, können hingegen die Heuschnup-

fensymptome abschwächen. So verhindert z. B. Magnesium – enthalten in Sonnenblumenkernen, Hirse, Erdbeeren und Blumenkohl – die Abgabe von Histamin in den Blutkreislauf. Auch mit einem veränderten Trinkverhalten können die Beschwerden gelindert werden. Auf Alkohol sollte verzichtet werden, da er in der Lage ist, das im Körper vorhandene Histamin freizusetzen. Generell ist es aber gut, viel zu trinken. Eine hohe Flüssigkeitszufuhr hält die Schleimhäute feucht, sodass Pollen besser abgefangen werden können. Empfehlenswert sind etwa zwei Liter Flüssigkeit am Tag. Vorsicht allerdings bei schwarzem Tee, da er einen hohen Histamingehalt aufweist.

## Sonnenschutz von innen

Die intensive Sonnenstrahlung im Sommer fördert die vermehrte Bildung freier Radikale, die unsere Zellen belasten und vorzeitige Alterungserscheinungen der Haut begünstigen können. Neben Sonnenschutzmitteln und Zurückhaltung beim Sonnenbaden bietet gesundes Essen im Kampf gegen die Hautalterung und als Schutz vor Sonnenbrand hilfreiche Unterstützung. Die antioxidativ wirksamen Vitamine C und E, Betacarotin und Lycopin schützen vor der vermehrten Entstehung von freien Radikalen im Körper. Der natürliche Sonnenschutz steckt dabei in buntem Obst und Gemüse und in hochwertigen Pflanzenölen: Betacarotin ist z. B. in Pfirsichen, Nektarinen, Karotten und rotem Paprika enthalten. Der rote Pflanzenfarbstoff Lycopin

kommt reichlich in Tomaten und Wassermelonen vor. Die wichtigsten Vitamin C-Quellen sind Zitrusfrüchte, Erdbeeren, Kiwis, schwarze Johannisbeeren, Paprika sowie Kartoffeln. Besonders hohe Gehalte an Vitamin E hingegen bieten Pflanzenöle wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl oder Olivenöl auf. Wichtig ist dabei: Um den körpereigenen Sonnenschutz zu entwickeln, müssen täglich größere Portionen Obst und Gemüse sowie regelmäßige Pflanzenöle in kleinen Mengen zu sich genommen werden.

## Herbstblues einfach wegessen

Die Tage werden kürzer, die Temperaturen rauer, die Stimmung schlechter. Vielen Menschen schlägt der Herbst aufs Gemüt, sie fühlen sich traurig, schlapp und antriebslos.

Kohlenhydrate sollten dann auf dem Speiseplan nicht fehlen. Sie liefern blitzschnell neue Energie für ermattete Herbstblues-Opfer. Vollkorn, Nüsse, Bananen, Milchprodukte und Trockenfrüchte unterstützen dabei sogar die Bildung von Glückshormonen. Und auch Fisch darf hin und wieder auf den Teller: Er regt den Zellstoffwechsel an und verpasst uns damit einen ordentlichen Energieschub.

Zum Aufwärmen von innen eignen sich außerdem scharfe und aromatische Gewürze wie Ingwer, Chili, Zimt oder Kardamom. Was die Schokolade als oft bezeichneten Seelenröster angeht – auch von ihr können Sie sich ab und zu ein Stück gönnen. Schokolade hebt nämlich aufgrund ihrer Inhalts-

stoffe Zucker, Kakaobutter und Koffein die Stimmung – und zwar mehr als andere Süßigkeiten, die nur Zucker enthalten. Anhaltend ist der Effekt aber nicht: Mit dem Absinken des Blutzuckerspiegels sinkt auch die Stimmung wieder.

## Der Erkältungswelle entkommen

Das Winterwetter ist perfekt für Virenkrankheiten. Besonders Hals und Nase sind dann anfällig für Infekte. Damit Erkältungen nicht übermäßig häufig und heftig auftreten, sollten Sie vor allem Ihr Immunsystem stärken. Eine gesunde Ernährung bietet hierfür eine perfekte Grundlage. Greifen Sie beispielsweise zu regionalem Kohlgemüse. Die hierzulande typischen Sorten sind vor allem Blumen-, Rot-, Weiß-, Grün- und Rosenkohl sowie Wirsing, Brokkoli und Kohlrabi. Diese Gemüse trotzen geradezu vor Vitaminen und Mineralstoffen wie Vitamin C, Eisen, Calcium, Phosphor und Magnesium. Vitamin C stärkt und schützt dabei den Organismus vor Erkältungsviren und Calcium, Phosphor und Magnesium tragen zur Gesunderhaltung der Knochen bei, die bei kalten Witterungsbedingungen einem gerne Schmerzen bereiten. *Christiane Kaufholt*

**Kohl, Zitrusfrüchte, Gewürze – ein Fitmacher-Mix für Ihren Winter-Ernährungsplan.**





Pflegedienst &  
Seniorenbegleitservice  
Sabine Graef



Seit 20 Jahren sind wir für Sie da.  
Vielen Dank für Ihr Vertrauen.

Wir stehen Ihnen auch weiterhin mit Herz und Sachverstand zur Seite. Kompetent, einfühlsam und zuverlässig. Für die Qualität unserer Pflege erhielten wir die Höchstnote 1,0. Ein „Sehr gut“, das verpflichtend für uns ist. Auf Wunsch vermitteln wir Ihnen auch eine 24-Stunden-Betreuung.

**Gut betreut – auch in Ihrer Freizeit?**

Wir begleiten Sie zu kulturellen Veranstaltungen aller Art: ins Museum, zu Konzerten, Ausstellungen und Gottesdiensten sowie bei Ausflügen, Spaziergängen, Tagesfahrten und Urlaubsreisen. Genießen Sie all diese schönen Dinge, ohne sich um die Planung und Organisation kümmern zu müssen. Das übernehmen wir.

Bei Bedarf vermieten wir Ihren Angehörigen, die Sie in Hamburg besuchen möchten, tage- oder wochenweise eine komplett eingerichtete 2-Zimmer-Wohnung.

Mehr unter [www.vermietung-sbs.de](http://www.vermietung-sbs.de)

Langenhorner Straße-Ost 3 • 22399 Hamburg  
Tel.: 040/602 39 95  
[www.medikap.de](http://www.medikap.de) • [info@medikap.de](mailto:info@medikap.de)

## Wir fertigen Ihre Matratze mit individueller Körperanpassung



Jeder Körper ist anders. Daher misst RÜCKENGERECHT mit hunderten Sensoren, wo sich Druckpunkte befinden. Mit diesem Ergebnis wird das für Sie passende Schlafsystem gebaut!

erholsamer Schlaf • bessere Gesundheit • höhere Lebensqualität

**Gratis: Eine Liegediagnose im Wert von 80 EUR**

mit einem weltweit einzigartigen, medizinisch anerkannten Mess-System

**RÜCKENGERECHT**  
richtig gut schlafen

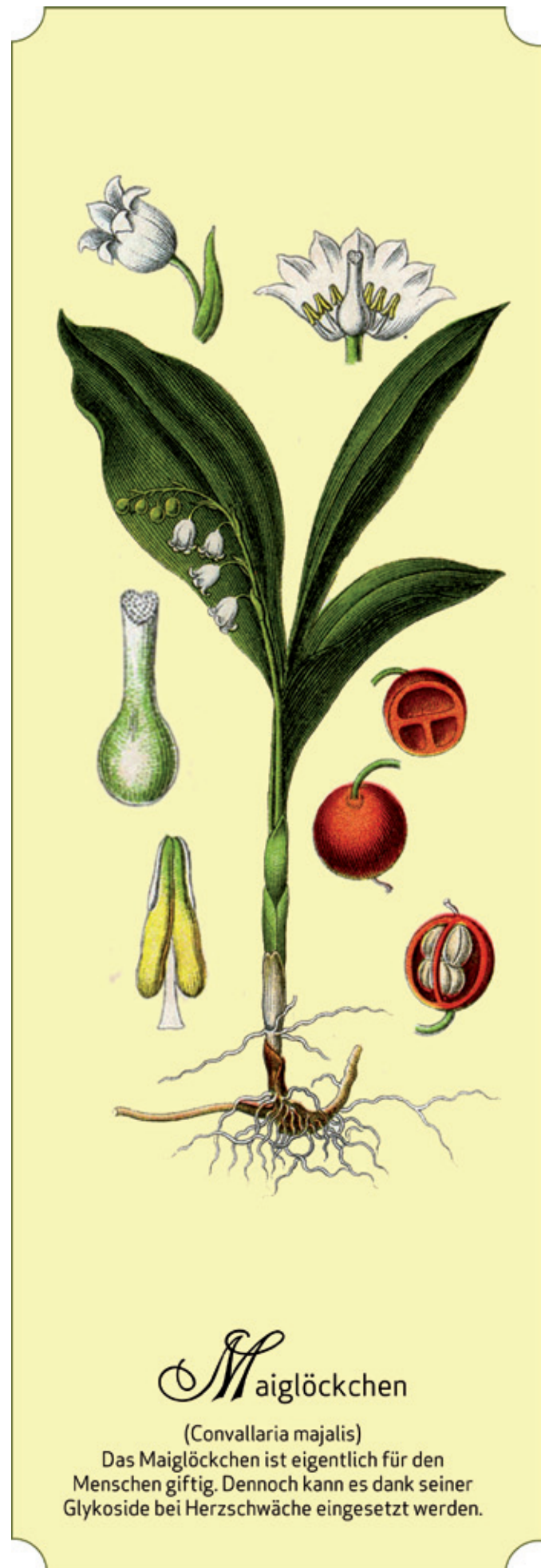
■ ■ ■ Hergestellt in Deutschland

LiegeDiagnoseZentrum  
ALSTERTAL

Poppenbüttler Hauptstr. 17  
22399 Hamburg

Öffnungszeiten:  
Mo., Di., Do., Fr.,  
9.30-13.00 u. 14.00-18.00 Uhr  
Samstags: 9.00-13.00 Uhr  
Mittwochs nach Vereinbarung!

Jetzt Termin sichern: 040. 69 70 46 68  
[www.rueckengerecht.eu](http://www.rueckengerecht.eu)



*M*aiglöckchen

(Convallaria majalis)

Das Maiglöckchen ist eigentlich für den Menschen giftig. Dennoch kann es dank seiner Glykoside bei Herzschwäche eingesetzt werden.

# GESUNDE SCHUHE STÄRKEN DIE MUSKELN

Bei Schockmann gibt es eine große Auswahl und für jeden Fuß den perfekten Schuh.



**Schockmann bietet Deutschlands größte Auswahl an gesunden Schuhen. Bequeme Modelle, die beim Gehen auch gleichzeitig die Muskeln trainieren können.**

Jeder Fuß ist einzigartig. Mit Einheitsschuhen ist er häufig schlecht bedient. Oft sind diese zu eng oder zu weit. Schmale Füße finden in zu breiten Schuhen keinen Halt. Breite Füße

werden in zu engen Modellen gequetscht. Auf Dauer kann dies zu Fehlstellungen und Belastungen der Gelenke führen. Schlecht sitzende Schuhe können für Knie- und Rückenprobleme verantwortlich sein. Umso wichtiger ist es, für jeden Fuß die perfekte Passform zu finden, eines der Spezialgebiete von Schockmann.

Die Schockmann Fachgeschäfte bieten nicht nur Schuhe in unterschiedlichen Weiten, sondern auch eine besonders große Auswahl an Modellen für lose Einlagen. Ebenso gehören Spezial-Schuhe für Diabetiker zum umfangreichen Sortiment. Das kompetente Fachpersonal hilft dabei, den passenden Schuh für den jeweiligen Fuß zu finden.

Gesunde Schuhe überzeugen jedoch nicht nur durch einen optimalen Sitz: Sie können noch mehr. Form und Sohle sind so gefertigt, dass sie die Fußmuskulatur aktivieren.

## Hilfe und Vorbeugung bei Knie- und Rückenproblemen

Schuhe, die das natürliche Gangbild unterstützen, können Knieproblemen sowie Rücken- und Kopfschmerzen vorbeugen und auch bei bereits vorhandenen Beschwerden helfen.

Schockmanns breites Angebot erstreckt sich von eleganten Pumps über multifunktionale Walkingschuhe bis zu robusten Wanderstiefeln. Das Sortiment setzt sich aus außergewöhnlichen Marken zusammen. Alle Hersteller achten auf eine umweltbewusste und sozial faire Produktion und fertigen nach-

haltige und langlebige Modelle, die sich auch reparieren lassen. Das übernimmt die Meisterwerkstatt Kleinworth in der Filiale Hamburg-City. Darüber hinaus fertigen die Orthopädie-schuhtechniker Einlagen, Maßschuhe, Schuhzurichtungen und vieles mehr. Jeweils Dienstag- und Donnerstagnachmittag sind die Experten auch in der Filiale Poppenbüttel vor Ort.

**schockmann**  
Schuhe die passen

HH-City: Amelungstraße 5, Tel. 040-413 49 85-0, Mo.-Fr. 10 bis 19 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr  
HH-Poppenbüttel: Frahmredder 3, Tel. 040-601 19 55, Mo.-Fr. 9.30 bis 18.30 Uhr, Sa. 9.30 bis 15 Uhr  
[www.schockmann-schuhe.de](http://www.schockmann-schuhe.de)



Modellbeispiele



**BIRKENSTOCK**

Finn Comfort  
Shop Hamburg

Ganter  
Shop Hamburg

HASSIA

MEINDL  
Shoes For Actives

Semler

Think!  
Shop Hamburg

Vabene

wolky  
Nur HH-City



# Aktiv gegen Rücken- schmerzen

**Fast jeder zweite Deutsche leidet an Rückenschmerzen, teils jahrelang. Häufig werden die Schmerzen chronisch und beeinträchtigen die Lebensqualität. Mit ein paar kleinen Tricks und Übungen lässt sich dem Schmerz entgegenwirken. In schlimmen Fällen hilft jedoch nur noch der Gang zum Arzt oder Orthopäden.**

Statistiken belegen, dass heute jede dritte Krankschreibung und jeder zweite vorzeitig gestellte Rentenantrag auf das Konto von Wirbelsäulenbeschwerden geht. Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze unseres Rückens. Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, so ist leicht die typische Biegung in Form einer doppelten S-Kurve zu erkennen. Diese Krümmungen sind für die Balance des Körpers wichtig. Mit Hilfe der Rumpfmuskulatur wird die Wirbelsäule aufrecht gehalten und bewegt. Zusätzlich stabilisierend wirken Bänder und Gelenkkapseln.

Durch falsche Körperhaltung und unzureichendes Training werden die Gelenkkapseln und Bänder überdehnt und gelockert, die Krümmungen der Wirbelsäule werden unnatürlich verstärkt. Speziell Bandscheiben und Wirbelgelenke werden dadurch ungünstig belastet oder gar aus ihrer natürlichen Position heraus verschoben. Die Folgen sind Schmerzen aufgrund verspannter Muskulatur und die Wirbelsäule verschleißt vorzeitig. Abnutzungserscheinungen im Wirbelsäulenbereich werden jedoch nicht durch einmaliges Fehlverhalten hervorgerufen,


sondern durch wiederholte falsche Bewegungsabläufe verursacht. Zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden ist es daher wichtig, das eigene Verhalten (Verhaltensprävention) und die uns umgebenden Verhältnisse (Verhältnisprävention) rückenfreundlich zu gestalten.

## Was kann man tun?

Denken Sie bei jeder Bewegung an Ihren Rücken: Schon morgens beim Zähneputzen kann man spüren, welche Hebelkräfte an der Lendenwirbelsäule wirken, wenn man sich mit rundem

Rücken über das Waschbecken beugt. Durch einen kleinen Ausfallschritt und gestrecktem Rücken kann diese morgendliche Schwerarbeit für das Kreuz erleichtert werden. Spürt man übrigens dabei ein Ziehen an der Oberschenkelrückseite, ist es höchste Zeit, die verkürzte Muskulatur durch Gymnastik zu dehnen.

Längeres Sitzen sollte immer wieder durch Bewegungspausen unterbrochen werden. Hilfreich kann es sein, bestimmte Tätigkeiten im Stehen durchzuführen. Stellen Sie beispielsweise

A person wearing white long-sleeved athletic pants and white sneakers is shown from the waist down, leaning forward. They are holding a large, light-colored exercise ball with their right hand. The background is a plain, light-colored wall with a red baseboard. The floor is made of light-colored wooden planks.

**Sport mit gezielten Übungen für den Rücken beugt Schmerzen vor. Aber auch im Alltag können kleine Tricks wie telefonieren im Stehen Abhilfe schaffen.**

das Telefon auf ein in den Tisch integriertes Stehpult, wo es den Arbeitsablauf nicht stört, sondern optimiert. Machen Sie Notizen im Stehen und animieren Sie Kollegen Kurzbesprechungen auch mal am Stehpult abzuhalten.

Kleine Kinder sind gute Vorbilder für den häufigen Haltungswechsel zwischen Sitzen, Stehen und Bewegen. Sie sind nämlich permanent in Bewegung, falls sie nicht durch das Fernsehen ruhig gestellt werden. Bewegung ist das A und O – etwas Besseres gibt es nicht. Wir sollten unsere Muskeln deshalb möglichst

vielseitig in Bewegung halten, denn starke Muskeln entlasten den Rücken, aber nur bei regelmäßiger Beanspruchung bleiben sie richtige Energiebündel. In Rückenschulen können Übungen erlernt werden, wie man Rücken- und Bauchmuskulatur kräftigen und verkürzte Muskulatur dehnen kann. Das Training muss dann natürlich zu Hause regelmäßig fortgesetzt werden. Wer jetzt noch Fehlbelastungen, wie beispielsweise einseitiges Tragen und Heben, vermeidet, schont seinen Rücken und hilft der Wirbelsäule gesund zu bleiben. *dgk*



## GESUNDE UND SCHÖNE HAUT

Eine gesunde und schöne Haut gehört für viele Menschen zu einem perfekten Äußeren und wird immer mehr zum Symbol für gute Gesundheit und seelische Harmonie. Ich biete höchstmögliche Expertise sowie Beratung und Therapie in ruhiger Atmosphäre.



**DR. MED. ELVIRA  
GÖLLER**

Fachärztin für Dermatologie  
und Venerologie  
Allergologie

Privatpraxis  
Bramfelder Chaussee 318  
22177 Hamburg  
Tel.: 040/63 97 31 62  
[www.drgoeller.de](http://www.drgoeller.de)  
[derma.goeller@gmx.de](mailto:derma.goeller@gmx.de)



### HAUTKREBSVORSORGE

- Ganzkörperuntersuchung mittels Video-Auflichtdermatoskopie
- Fotodokumentation bis zur ambulanten OP
- Photodynamische Therapie

### ÄSTHETISCHE DERMATOLOGIE

- zur Unterstreichung der individuellen Schönheit und Persönlichkeit
- Anti-Aging-Verfahren
  - Fruchtsäure-Peeling
  - Falten- und Narbentherapie

### ALLERGOLOGIE

- Diagnostik und Therapie mittels Labormethoden und Hauttestungen
- Spezifische Immuntherapie

### AKNE UND ROSAZEA

- Erfolgreiche Therapie mit modernen Therapeutika kombiniert mit medizinischer Kosmetik

### HAARERKRANKUNGEN

- Versierte Methoden, die auch psychosomatische Ansätze und praktische medizinisch-ästhetische Tipps berücksichtigen

## 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



## Gelber Steinklee

(*Melilotus officinalis*)

Der Gelbe Steinklee zeigt Wirkung bei Ödemen und Venenbeschwerden. Früher wurde er auch als Mottenmittel eingesetzt!



# Mental-Techniken für Sieger

## Wohlbefinden steigern, Zufriedenheit trainieren, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude erhalten

**Mit dem Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude ist eine Anlaufstelle für Stressgeplagte und Gesundheitsbewusste entstanden, die alle Aspekte und Therapien bündelt.**

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 gestalteten Räumen wurde die Technik komplett überholt, die medizinische Ausstattung ist auf

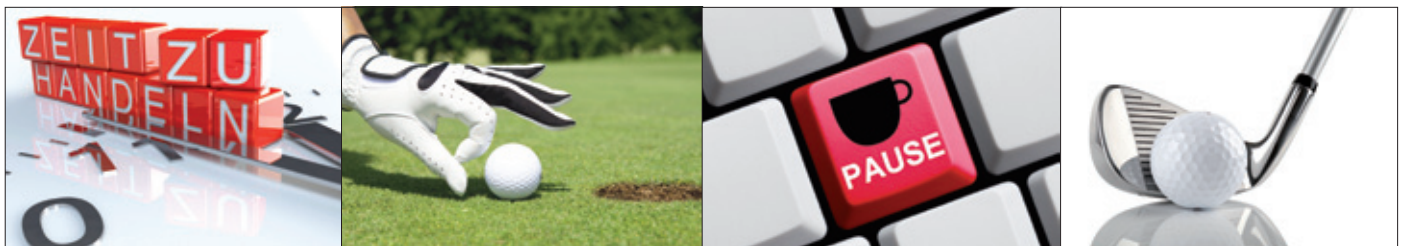
dem neuesten Stand, sodass alle organisatorischen Abläufe erleichtert wurden und noch patientenorientierter gearbeitet werden kann. Alle Faktoren, die es Dr. Trettin und ihrem kompetenten Team ermöglichen, hochwertige medizinische und therapeutische Leistungen anzubieten, die auf individuelle Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Dr. Trettin stellte im Laufe der

Jahre fest, dass immer mehr Menschen mit durch Stress verursachten Beschwerden zu ihr kamen. Im gleichen Haus, in dem sich ihre ärztliche Praxis befindet, entstand deshalb vor einigen Jahren das Medizinische Kompetenzzentrum Winterhude, das sich ausschließlich mit Stressmedizin und Prävention befasst. 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 ih-

ren 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 Stress-, Präventions- und -Reduktionsprogramme durch. Gemeinsam mit

ihren akademischen Teampartnern bietet Dr. Trettin ein breites Spektrum qualitativ hochwertiger und effektiver Angebote. Neu im Portfolio ist Mentales Golfcoaching. Spielerisch Stress abbauen und gleichzeitig sein Leistungspotential steigern, genau darum geht es: „Als leidenschaftliche Golferin habe ich mich oft gefragt, was Menschen dazu treibt, auf dem Golfplatz noch mehr Stress zu tanzen, statt diesen wunderschönen

Sport als Ausgleich zu nutzen. Dr. Trettin vermittelt sehr konkrete Techniken, mit denen die Kontrolle der eigenen Gedanken, der „innere Dialog“ sowie Pre-shot- und Turnierrituale anschließend spielend gelingen und das „Handicap im Kopf“ an Bedeutung verliert. Die Ergebnisse sind verblüffend: Schon nach wenigen Coaching-Stunden sind die Techniken unmittelbar umsetzbar und führen zu deutlich besseren Leistungen.



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

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Stress- und Businesscoach, Ernährungscoach, Akupunktur, mentales Golf-Coaching, psychologische Diabetikerberatung

Ärztehaus Winterhude

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

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

**MCC** MEDICAL COMPETENCE  
CENTER WINTERHUDE  
Prävention - Stresscoaching - Beratung

[www.neurologiewinterhude.de](http://www.neurologiewinterhude.de)  
[praxis@neurologiewinterhude.de](mailto:praxis@neurologiewinterhude.de)



**Fast jeder kennt den Moment: Nach dem Kämmen bleiben viele Haare in der Bürste hängen. Keine Panik, bis zu 100 verlorene Haare am Tag sind normal.**

# Haarausfall - was tun?

**Fallen täglich über 100 Haare aus, die nicht alle nachwachsen, sprechen Experten von Haarausfall. Aufschluss kann ein Trichogramm geben. Dabei untersucht ein Dermatologe mikroskopisch die Haarstruktur. Das Mengenverhältnis von Anagen- zu Telogenhaaren (A/T-Ratio) verrät, ob Haarausfall vorliegt und wie stark er ist.**

## Mögliche Ursachen

Das Symptom Haarausfall kann verschiedene Ursachen haben. Es kann zum Beispiel die Begleiterscheinung einer Krankheit sein. Infektionskrankheiten, Schilddrüsenerkrankungen, Diabetes, Blutarmut, angeborene Stoffwechselstörungen, Depressionen, Psoriasis, Pilzinfektionen der Kopfhaut, Krebs oder Vergiftungen können Haarausfall verursachen.

Der Ausfall der Haare kann aber auch ein Resultat von Mangelerscheinungen sein, so bei einseitigen Diäten und Selen-, Zink- oder Eisenmangelzuständen.

Eine weitere mögliche Ursache sind Nebenwirkungen bestimmter Medikamente. Im Beipackzettel sind diese unerwünschten Wirkungen meist mit dem lateinischen oder griechischen Fachbegriff (Effluvium bzw. Alopezie) bezeichnet.

Schließlich können auch psychische Ursachen dazu führen, dass die Haare ausfallen. Andauernder Stress, seelisches Ungleichgewicht oder akute psychische Schocks können den Haarausfall auslösen.

Die weitaus häufigste Form für Haarausfall stellt der anlagebedingte Haarausfall, die so genannte androgenetische Alopezie dar; dicht gefolgt von der hormonell bedingten Form,

wie sie beispielsweise zu Beginn der Wechseljahre auftritt.

## Behandlungsformen

Neben sogenannten kaschierenden Maßnahmen, das heißt künstlichem Haarersatz durch Perücke, Toupet, Hairweaving oder Haarverpflanzungen, gibt es medikamentöse und kosmetische Behandlungsansätze.

•Für Frauen ist im medikamentösen Bereich grundsätzlich die Anwendung von so genannten Antiandrogenen möglich. Diese Medikamente neutralisieren die Wirkung der männlichen Sexualhormone im Körper der Frau. Bei erwachsenen Frauen, die unter Haarausfall leiden, werden hier beispielsweise spezielle Antibabypillen mit einer mehr oder weniger starken antiandrogenen Wirkung empfohlen. In der Postmenopause, also nach den Wechseljahren, kann der Anteil der weiblichen Hormone eher durch Östrogene ersetzt werden. Wegen möglicher Nebenwirkungen oder Gegenanzeigen muss eine innerliche Hormonbehandlung immer ausführlich mit dem Arzt besprochen werden.

•Als Medikament für Männer ist vor allem Finasterid zu nennen. Die Substanz ist in ihrer Wirksamkeit gegen Haarausfall eher zufällig entdeckt worden, nämlich bei der Behandlung von Prostatavergrößerungen. Das Mittel, das bei Frauen keinesfalls eingesetzt werden darf, muss dauerhaft eingenommen werden. Setzt der Patient die Finasterid-Therapie wieder ab,

verlassen ihn auch seine neu erworbenen Haare wieder.

•Außer dieser medikamentösen Behandlungsmethode gibt es äußerlich anzuwendende Mittel, die sowohl bei Männern als auch bei Frauen angewandt werden können. Der Haarausfall ist eine direkte Folge einer Verhärtung und Verdickung der Bindegewebsfaser Kollagen in der Haarwurzelscheide; hier setzt auch der kosmetische Ansatz an. Die Anwender von Haarausfall hemmenden Mitteln müssen Ge-

duld haben. Über Nacht werden die Haare nicht wieder wachsen, und erste Ergebnisse sind in der Regel erst nach sechs Wochen zu erwarten.

Nicht jede Kopfhaut spricht sofort auf die Therapie an, und so ist die Hilfe von Experten gefragt: Bei plötzlich auftretendem oder krankheitsbedingtem Haarausfall sollte ein Dermatologe konsultiert werden. Handelt es sich um anlagebedingten Haarausfall, ist auch der Apotheker wichtiger Ansprechpartner. *dgk*



**Werden die Geheimratsecken zu groß? Dermatologen können erkennen, ob wirklich Haarausfall vorliegt!**

Tschüss Gelenkschmerzen!

Hallo Bewegungsfreiheit!

Gelenkschmerzen? Rückenschmerzen? Harpavit® hilft - pflanzlich, entzündungshemmend, schmerzstillend. Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach:

**Harpavit®**

Besser bewegen. Besser leben.



Harpavit: Filmtabletten. 1 Filmtablette enthält: Wirkstoff: Trockenextrakt aus Teufelskralle-Wurzel (1,5-2,5:1) 600 mg. Auszugsmittel Wasser. Weitere Bestandteile: Cellulosepulver, hochdisperses Siliciumdioxid, Hypromellose, Lactose-Monohydrat, Magnesiumstearat, Carboxymethylstärke-Natrium (Typ A13), mikrokristalline Cellulose, Saccharose, Stearinsäure, Titandioxid E 171. Zur unterstützenden Behandlung bei degenerativen Erkrankungen des Bewegungsapparates bei Erwachsenen. Nicht anwenden bei bekannter Überempfindlichkeit gegen Teufelskralle, Lactose, Saccharose, Titandioxid, Stearinsäure, Cellulose, Magnesiumstearat. In seltenen Fällen können Magen-Darm-Beschwerden (Dyspepsie), Übelkeit, Erbrechen, Blähungen, Schwindel oder Kopfschmerzen auftreten. Sehr selten wurden allergische Reaktionen beobachtet (Hautausschläge). Bei Gallensteinleiden nur nach Rücksprache mit dem Arzt einnehmen. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Pharmazeutische Fabrik Evers GmbH & Co. KG, Siemensstraße 4, 25421 Pinneberg



## Pollen – wer fliegt wann?

Pollenkalender:	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Hasel												
Erle												
Ulme												
Esche												
Birke												
Buche												
Eiche												
Gräser												
Raps												
Löwenzahn												
Roggen												
Weizen												
Hafer												
Holunder												
Sauerampfer												
Spitzwegerich												
Gänsefuss												
Mais												
Beifuss												
Ragweed												
Goldrute												
Nessel												
Cladosporium*												
Alternaria*												
Aspergillus*												
Penicillium*												
Honigbiene												
Hummel												
Wespe												
Hornisse												

... Belastung: sporadisch  
 ... Belastung: mässig  
 ... Belastung: stark  
 \* ... Schimmelpilze

Ein Service von: **allergien.com**

## Internist und Kardiologe



**Spezialisiert auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen:  
Dr. York-Räto Huchtemann**

Fach- und hausärztlich optimal betreut dürfen sich die Patienten von Dr. York-Räto Huchtemann wissen. Der Internist mit langjähriger klinischer Erfahrung im In- und Ausland verfügt über umfangreiche Kenntnisse im Bereich der Inneren Medizin und als Kardiologe speziell auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dr.

Huchtemann kann als niedergelassener Facharzt nicht nur die adäquate Diagnostik einer modernen internistischen Schwerpunktpraxis von der Ultraschalluntersuchung der Organe über Prostata- und Darmkrebsvorsorge bis zum Fitness-Check bieten, sondern auch die weitergehende individuelle Betreuung als Hausarzt – ohne dass wertvolle Informationen verloren gehen. Die Patienten ersparen sich lange Wege und damit viel Zeit. Überweisungen vom Haus- zum Facharzt sind nicht erforderlich.

**Dr. med.  
York-Räto  
Huchte-  
mann**



**Facharzt  
für Innere Medizin,  
Kardiologe, Hausarzt**  
Loogeplatz 20  
20249 Hamburg  
Tel.: 040/42 91 64 38  
Fax: 040/42 91 64 39  
**www.dr-huchtemann.  
de**  
**E-Mail: info@  
dr-huchtemann.de**

## Praxis Saskia Sprenger Fachärztin für Allgemeinmedizin

- Hausbesuche
- Psychosomatischer Schwerpunkt
- Familienmedizin
- Impfberatung
- Gesundheitscheck

### Sprechstunden

Mo. bis Do. 8.30 - 11.30 Uhr

Di. und Do. 16.00 - 18.00 Uhr

Fr. 8.30 - 13.00 Uhr



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



## Großblütiger Fingerhut

(*Digitalis grandiflora*)

Er enthält Digitalisglykoside, die man zur Therapie der Herzinsuffizienz einsetzen kann. In zu hohen Dosen führt er allerdings zu Herzrhythmusstörungen!

Abonnieren  
Sie jetzt kostenlos  
unsere Online-Ausgabe  
als E-Paper!  
Kontakten Sie Ihren Arzt  
oder Therapeuten mit  
einem Klick!

# Jetzt 500 € gewinnen!\*

Täglich lesen mehr Menschen unsere Magazine online im Internet.

Auch **Dr. Alstertal** liegt jetzt als E-Paper vor. Nur zwei Klicks und Sie können alle Gesundheitsthemen bequem lesen. Egal, wo Sie gerade sind.

**NEU!** Wir verbinden Sie direkt mit Ihrem Arzt oder Therapeuten. Mit einem Klick!

## \*ABONNIEREN SIE KOSTENLOS UNSERE E-PAPER!

Der jeweils 5.000ste und 10.000ste Abonnent gewinnt je 500 €. Scannen Sie einfach den QR-Code (oder gehen Sie auf [www.alsterdeal.de](http://www.alsterdeal.de)) und machen Sie mit!

***Vorteil für alle Partner-Ärzte und Therapeuten von Dr. Alstertal. Ihre bestehenden und neuen Patienten können Sie jetzt sofort und direkt per Klick im E-Paper und per QR-Scan in der gedruckten Ausgabe erreichen. Diesen Service gibt es nur bei uns!***

Einfach QR-Code scannen (oder [www.alsterdeal.de](http://www.alsterdeal.de) eingeben).



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

Ein Buch über Burn-out und den beruflichen Ausstieg. In „Bis nichts mehr ging“ beschreibt Onken den Prozess des Loslassens.



Fotos: Mirko Hannemann

# „Bis nichts mehr ging!“

Zum Lunch mit Matthias Onken traf sich Verleger Wolfgang E. Buss. Onken liebt eigentlich die Elbe. Zieht es ihn doch mal an die Alster, trifft er sich gern zum Pasta-Essen im „Portonovo“ auf dem Ponton an der Kennedybrücke. Onken war 4 Jahre BILD-Chef in Hamburg – bis nichts mehr ging. Jetzt hat er ein Buch vorgelegt, in dem er seinen Ausstieg beschreibt. Darüber sprachen der 40-jährige Journalist und der Verleger, die seit Jahren befreundet sind.

**Dr. Alstertal:** In deinem Buch beschreibst du sehr nacherlebbar den Ausstieg aus deiner Festanstellung, der Chef-Position bei BILD. Man leidet förmlich mit. Ist das, was du erlebt hast, als Burn-out zu bezeichnen?

**Matthias Onken:** Als Burn-out bezeichnen Mediziner den Zustand totaler Erschöpfung von Körper, Geist und Seele. Den hätte ein Arzt bei mir vermutlich nicht diagnostiziert. Bis zu

meinem Ausstieg war ich in der Lage, 14 Stunden und mehr am Tag zu arbeiten. Und doch habe ich mich total alle gefühlt.

**Du hast fast vier Jahre BILD Hamburg geleitet, warst davor verantwortlich für die Mopo. Nun beschreibst du, wie aufreibend diese Jobs waren. Wird in anderen Firmen nicht auch hart gearbeitet?**

Natürlich. Aber was nützt mir das, wenn mich mein eigener

Stress bis zur Unerträglichkeit quält? Geteiltes Leid ist hier kein halbes Leid. Im Übrigen sage ich nicht, dass harte Arbeit grundsätzlich zum Burn-out führt. Vielmehr ist es der Umgang damit. Es geht um den psychischen Druck, den sich der Betroffene meist vor allem selbst macht.

**Sehr offen schilderst du den enormen Druck, unter den du dich gesetzt hast und mit welchem Enthusiasmus du den Job gemacht hast. Könnte ein Kritiker**

**kommen und sagen: Der hat sich mit unbedeutenden Schlagzeilen über Dieter Bohlen und Co. zu wichtig genommen?**

Natürlich ist das, was BILD titelt, oft trivial, mitunter auch gaga. BILD ist eben nicht Tagesschau, nicht FAZ – wird aber täglich von zwölf Millionen Deutschen gelesen. Es gibt viele sehr bekannte, mitunter auch mächtige Menschen, die Angst vor BILD haben.

Fortsetzung auf Seite 42



# Hightech-Medizin bekämpft bösartige Tumore

## Einmalige Krebstherapie im Strahlencentrum Hamburg



**Kompetent und einfühlsam: Prof. Dr. M. Heinrich Seegenschmied erläutert seiner Patientin ausführlich die Möglichkeiten der modernen cyberknife-Therapie.**

Die Strahlentherapie birgt große Chancen im Kampf gegen den Krebs. Bösartige Tumore werden infolge der Strahleneinwirkung in ihrem Wachstum gehindert oder zerstört und dann vom Körper abgebaut. Eine Mehrzahl der Krebsleiden kann so heute geheilt oder ein Fortschreiten verzögert werden. Das Strahlencentrum Hamburg gehört bundes- und europaweit zu den modernsten medizinischen Versorgungszentren für Strahlenmedizin, Radiochi-

urgie und Diagnostik. Patienten aus ganz Deutschland und aus dem Ausland werden hier erfolgreich von einem ausgewiesenen Expertenteam aus erfahrenen Ärzten, Diplom-Ingenieuren, Physikern und medizinischen Fachangestellten in hotelähnlicher Atmosphäre interdisziplinär behandelt. „Die Kombination fortschrittlichster Technologien und Verfahren, die reibungslosen Abläufe, die angenehme Atmosphäre und die persönliche Betreuung sind Qualitätsmerkmale unseres Hauses“, betont PD Dr. Fabian Fehlauer, ärztlicher Leiter im Strahlencentrum Hamburg. Zu dessen Spektrum zählen die Intensitätsmodulierte Bestrahlung (IMRT), tomographische Bestrahlung (VMAT, Arc Therapie, Tomotherapie), CT-bildgeführte Bestrahlung (IGRT), 3-Tesla MRT, Nuklearmedizin, Computer-Tomografie, Mammografie, hochmoderner Ultraschall sowie in Kooperation ein PET/CT. Ferner steht den Experten seit 2011 das Cyberknife zur Verfügung, das eine ambulante, schmerzfreie und nebenwirkungsarme radiochirurgische Krebsbehandlung ermöglicht.

Bei der Radiochirurgie wird ein sich bewegender Tumor mit sehr hoher Dosis unter Sicht bestrahlt. „Die Herausforderung besteht darin, die Geschwulst komplett zu zerstören, ohne das benachbarte gesunde Gewebe zu verletzen. Das war bei bisherigen Methoden vor-

allem schwierig, wenn der Tumor aufgrund von Bewegungen des Patienten, etwa durch dessen Atmung, die Position verändert. Das Cyberknife löst dieses Problem, in dem es die Position des Tumors kontinuierlich verfolgt“, erklärt Prof. Dr. M. Heinrich Seegenschmied vom Cyberknife-Team. Bei der Behandlung werden Echtzeitröntgenaufnahmen mit vorher aufgenommenen computertomografischen Bildern kontinuierlich abgeglichen. Mit Hilfe dieser Bilder steuert ein Computer das „virtuelle Skalpell“ des Cyberknife. Möglich ist das durch die bewegliche Konstruktion der Anlage, deren extrem flexibler Roboterarm den Tumor aus 1.200 verschiedenen Winkeln bestrahlen kann. Die Bewegungen des Patienten werden ebenfalls in Echtzeit auf den Bruchteil eines Millimeters genau ausgeglichen. Damit zerstört das Gerät das Tumorgewebe mit größter Präzision, aber unter maximaler Schonung des gesunden Restgewebes. Die Technologie eignet sich für die Bestrahlung von Tumoren in Kopf, Hals, Wirbelsäule und Rückenmark, Lunge, Oberbauch, Prostata und

auch an Lymphknoten. Sie ermöglicht auch die Therapie von schwer zugänglichen und bislang inoperabel geltenden Krebsgeschwülsten. Ein weiterer Vorteil für die Patienten ist die kurze und komfortable Behandlung, die je Sitzung etwa 30 bis 45 Minuten dauert. Danach kann der Patient seinen normalen Alltag wieder aufnehmen. Und – auch das ist ein Novum – belastende Kopf- oder Körperarretierungen sind nicht mehr nötig.

Neben der umfangreichen Krebsbehandlung werden im Strahlencentrum Hamburg auch andere Erkrankungen oder Beschwerden erfolgreich behandelt – mit der periradikulären Therapie (PRT) zum Beispiel Rückenschmerzen, mit der schonenden Gelenktherapie („Schmerz-Röntgentherapie“) unter anderem Arthrose, Sehnenreizungen sowie Knorpel- oder Schleimbeutelentzündungen.

„Trotz aller Technik steht der Patient als Mensch für uns im Zentrum unserer Arbeit“, so die drei Partner des SZHH PD Dr. Fabian Fehlauer, Prof. Dr. M. Heinrich Seegenschmied und Dr. Georg Barzen einstimmig.



**Schonend und mit höchster Präzision am Werk: das cyberknife: Der Patient liegt bequem auf der Liege, schaut in einen künstlichen blauen Himmel und kann auf Wunsch seine Lieblingsmusik während der Behandlung hören.**



**Um das Zielgebiet der Strahlen millimetergenau festzulegen, stehen den Hamburger Radioonkologen PD Dr. Fabian Fehlauer und Dr. Thomas Schneider hochauflösende bildgebende Diagnoseverfahren zur Verfügung.**

**Strahlencentrum Hamburg MVZ  
cyberknife center Hamburg**

Langenhorner Chaussee 369  
22419 Hamburg  
Tel.: 040/244 245 80  
Fax: 040/244 245 844  
[www.szhh.info](http://www.szhh.info)  
[www.ckhh.info](http://www.ckhh.info)



## Enddarmleiden... ein heikles Thema



Obwohl fast jeder 2. Erwachsene und nicht selten auch Jugendliche und Kinder unter Beschwerden im Enddarmbereich leiden, wird im Gegensatz zu anderen Erkrankungen selten darüber gesprochen.

Häufig wird versucht, die Beschwerden ungezielt mit Salben und Zäpfchen zu lindern. Neben oftmals harmlosen Veränderungen wie Hämorrhoiden können auch Erkrankungen im Enddarmbereich zu Beschwerden führen, die dringend ärztlicher Behandlung bedürfen. Da die meisten Erkrankungen im Enddarm durch frühzeitige Diagnostik und Therapie heilbar sind, sollte der Betroffene den Gang zum Spezialisten nicht scheuen.

### Proktologie

Behandlung von Hämorrhoidalbeschwerden

- Fissuren
- Blutungen – Ausschlussdiagnostik
- Abszesse und Darmfisteln
- Chirurgische Eingriffe
- Vorsorgeuntersuchungen – Darmspiegelungen etc.

PROKTOLOGISCHE PRIVATPRAXIS  
DR. MED. GERD SINGER  
INSTITUT FÜR PROKTOLOGIE

POPPENBÜTTLEL STR. 180  
22851 NORDERSTEDT  
TELEFON: 040 / 524 51 81  
E-MAIL: INFO@DRSINGER.DE  
WWW.DRSINGER.DE



**Zum Lunch im „Portonovo“. In einem Gespräch über Burn-out und wie man ihn verhindern könnte, stellte Buss (l.) auch die Frage an den ehemaligen BILD-Journalisten: „Nehmen sich Zeitungsmacher manchmal auch zu wichtig?“**

Fortsetzung von Seite 40

Spürt man als Zeitungsmacher diese Dimensionen, ist es manchmal nicht leicht, am Boden zu bleiben. Rückblickend belächle ich diese Tendenz zur Selbstüberhöhung.

**Steht ein Chirurg bei schwierigen Eingriffen nicht unter einem viel nachvollziehbareren Stress?**

Mein Stress treibt oder quält mich immer gerade so viel, wie ich ihn ganz persönlich erlebe. Mir hat in der Reinigung ein Mitarbeiter erzählt, dass er sich in meiner Geschichte selbst entdeckt habe. Wer wäre ich, diesem Mann zu sagen, sein Stress mit Hemden, Bons und Wechselgeld sei doch ein Witz gegen den Druck, den ich hatte?

**Welche Tipps kannst du Menschen geben, um nicht in eine ähnliche Situation zu geraten?**

Trau Dich Deinem Chef zu sagen, wenn Dir eine Aufgabe mehr abverlangt, als es sich okay anfühlt. Vereinbare wirkliche Auszeiten, also Un-erreichbarkeiten. Und hör auf Deinen Bauch: Sagt der zum nächsten Karrieresprung nein, dann bleib, was Du bist – und damit glücklich.

**Du skizzierst in einigen Kapiteln den Alltag in der BILD-Redaktion. Mit Interna bist du aber zurückhaltend, zum Beispiel, wie ihr Kampagnen gemacht habt. Warum?**

Als Wallraff jr. taue ich nicht. Zum einen, weil BILD heute völlig anders ist als vor 30 Jahren. Zum anderen, weil ich mich dort nicht eingeschlichen habe, um Interna zu enthüllen. Ich bin für die Erfahrung dankbar, dort in wichtiger Position mitgearbeitet zu haben. Alles hat aber seine Zeit.



## Onkologische Schwerpunktpraxis



Blut- und Krebserkrankungen

Dr. med. Thomas A. Walter

DR. MED. THOMAS A. WALTER

FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN  
HÄMATOLOGIE/INTERNISTISCHE ONKOLOGIE

[www.onkologie-walter.de](http://www.onkologie-walter.de)

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Heegborg 8 • HH-Poppenbüttel  
Telefon (040) 41 91 05 85 • Fax (040) 41 91 05 86  
tawalteronkohh@onkologie-walter.de  
Mo., Di., Do.: 9-13 + 15-18 Uhr • Mi.: 9-13 Uhr • Fr.: 9-12 Uhr  
(zusätzlich für Terminvergabe Mo., Di., Do.: 9-18 Uhr)

## Buchtipp

**Matthias Onken: „Bis nichts mehr ging – Protokoll eines Ausstiegs“, rororo Taschenbuch, 176 S., 8,99 €.**



# DR. MED. ANGELA STAHL



**Neurologie und Psychiatrie**  
**Psychotherapeutin • Naturheilverfahren**  
**Ernährungsmedizin • Akupunktur**  
 TCM (abgeschlossenes Hochschulstudium in  
 Traditioneller Chinesischer Medizin,  
 Universität Witten/Herdecke mit CPC-Zertifikat)  
**Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt**  
**Tel. 040/35 96 98 00 • Fax 040/35 96 98 099**  
**kontakt@stahl-nerven.de**  
**www.stahl-nerven.de**  
 im Therapiezentrum für Chinesische Medizin

## Ganzheitliche Therapie von Kopfschmerzen / Migräne:

- gründliche schulmedizinische Diagnostik
- traditionelle chinesische Behandlung



DR. MED  
**frankstriebel**  
 INTEGRATIVE  
 MEDIZIN

**„Kombination von Schulmedizin  
 und Komplementärmedizin  
 in Diagnostik und Therapie“**



- Internistische Diagnostik
- Akupunktur
- Schmerztherapie
- Neuraltherapie

- Manuelle Therapie
- Naturheilverfahren
- Homöopathie
- Mikroimmuntherapie

- Orthomolekulare Therapie
- Bioresonanztherapie
- Darmsanierung
- Heilfasten (Einzel & Gruppen)

Seit Beginn diesen Jahres wird unser Team wieder unterstützt durch meine Ehefrau: Dipl. Psych. Heidi-Ulrike Striebel. So kann im Bedarfsfall auch **Beratung, Coaching und Kurzzeittherapie** angeboten werden, und **z.B. bei einer Burn out Symptomatik** die naturheilkundliche Therapie ergänzt und abgerundet werden. Ein gemeinsamer **Vortrag** zu diesem Thema findet **am 23. April 2013 um 19.00 Uhr im Vortragsraum der Praxis** statt. Dauer: ca. 90 Minuten. U.A.w.g. unter 040 - 22692074.



**Privatpraxis für Integrative Medizin Dr. med. Frank Striebel**

Fährhausstraße 8 · 22085 Hamburg · Tel.: 040 / 22 69 20 74 · e-mail: info@drstriebel.de · www.drstriebel.de

# 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

### Privatärztlicher Akut-Dienst PrivAD

Telefon: 01805/304 505  
rund um die Uhr 14 CT/Min. mobil max. 42 CT/Min.

### 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 (Fahrzeit von 2-Bahn Holstenstraße ca. 3 Minuten)

#### • Notfallpraxis Farmsen (alle Kassen)

Berner Heerweg 124, 221259 Hamburg  
Parkplätze vorhanden/Buslinie 171/271 (Fahrzeit 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 (Heidelberg)**  
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

**Ärztammer Hamburg**  
Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg  
Telefon: 040/20 22 99-0,  
E-Mail: post@aekeh.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 Kas-  
 senärztlichen 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 Behand-  
 lung 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 Ansprech-  
 partner 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 Erkran-  
 kungen, in akuten Krisensituationen und bei Suizidgedanken.  
 Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirk Hamburg-Mitte, Sozialpsy-  
 chiatrischer 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@eimsbuetel-  
 telefonhamburg.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 Ham-  
 burg, Telefon: 040/428 99 10 20, E-Mail: pflegestuetzpunkt@berge-  
 dorf.hamburg.de
8. Pflegestützpunkt Harburg im sozialen Dienstleistungsraum, Har-  
 burger 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





# Das sind Hamburgs **schönste** Seiten!



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



Hamburgs Kult-Magazin. Local. People. Lifestyle. Das ist Alster.



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



Home & Life zeigt alles für ein schönes Zuhause. Das Magazin für Haus, Garten, Handwerk und Service.

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



STARKE MARKEN AUS DEM MAGAZIN VERLAG HAMBURG

TALK

ALSTERTALER  
Business Lounge

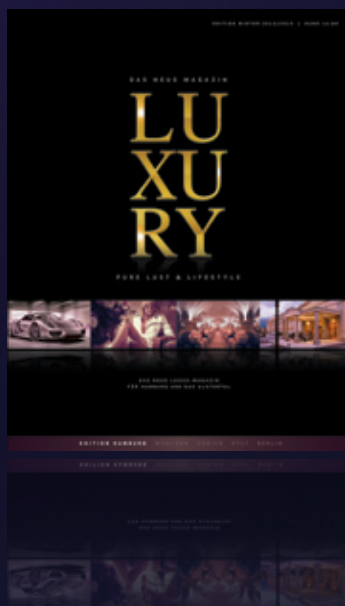
ALSTER TALK



Alle Hefte auch als E-Paper.  
Hier kostenlos lesen und abonnieren.



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



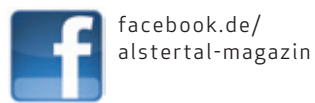
LUXURY. Das neue Luxus-Magazin im XXL-Format. Abb.: EDITION HAMBURG.



Dr. Alstertal Hier schreiben Hamburgs Ärzte.



MAGAZIN VERLAG HAMBURG GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg  
Tel.: +49 40 538 9 300, Fax: +49 40 538 9 30 11; www.alster-net.de



**A**

**Ärztl. Akutdienst (privat)**  
PrivAD. .... 5

**Ästhetische Medizin/  
Chirurgie**

Dr. Axel Arlt (pl. Chir.).....13  
Dr. Elvira Göller (Allerg.).....32  
Dr. Alexander Handschin  
(pl. Chir.).....51  
Dr. Ben Harm (Zahn) ..... 6  
Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 32  
Kaufmann & Dellwig (Zahn) ... 8  
Bernd Krüger (Zahn) ..... 9  
Dr. Hartmut Meyer (pl. Chir.)...13  
Dr. Jörn Richter (HNO) ..... 25

**Akupunktur**

Dr. Jörn Richter.....25  
Dr. Frank Striebel ..... 43  
Dr. Rita Trettin ..... 33

**Akupunktur (TCM)**

Dr. Angela Stahl ..... 43

**Allergologie**

Susann Bechmann (a. Kinder) 24  
Dr. Elvira Göller ..... 32  
Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 32  
Dr. Jörn Richter ..... 25  
Dr. Frank Striebel ..... 43

**Allgemeinmedizin**

Saskia Sprenger ..... 37  
Dr. Frank Striebel ..... 43

**Angiographie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2

**Anti-Aging-Therapie**

Dr. Elvira Göller ..... 32  
Andreas Otto ..... 19

**Arthrosebehandlung**

Prof. Dr. M. H.  
Seegenschmiedt..... 41

**Augenheilkunde**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Dr. Bianca Kemper ..... 16  
Dr. Bertram Machnik ..... 17  
Praxisklinik Alster Lasik ..... 18  
Andreas Otto ..... 19  
Dr. Wolfgang Rauhut ..... 18  
Mirko Tange ..... 16

**B****Bauchdecken-Straffung**

Klinik Dr. Guth ..... 51

**Burn-out/Depression**

Dr. Angela Stahl ..... 43  
Dr. Frank Striebel ..... 43  
Dr. Rita Trettin ..... 33

**Botoxbehandlung**

Dr. Evira Göller ..... 32  
Dr. Alexander Handschin..... 51  
Andreas Otto ..... 19

**Brustchirurgie**

Klinik Dr. Guth ..... 51  
Dr. Hartmut Meyer ..... 13

**C****Chirurgie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Dr. Alexander Handschin..... 51

**Coaching**

Heidi Ulrike Striebel ..... 43  
Dr. Rita Trettin ..... 33

**D****Dentallabor**

Peer Meyer.....6  
Bernd Krüger ..... 9  
Zischow Dental ..... 12

**Dermatologie**

Dr. Elvira Göller ..... 32  
Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 32

**Diabetologie/-schulung**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2

**E****Eigenbluttherapie**

Dr. Elvira Göller ..... 32

**Endodontie/  
Endodontologie**

Dr. Ben Harm ..... 6  
Bernd Krüger ..... 9  
Dr. Klaus Schütte ..... 7  
Peer Meier ..... 6  
Verena Triebel..... 8

**Endoprothetik**

Schönklinik Hamburg-Eilbek . 52

**Ernährungsmedizin/  
-beratung**

Dr. Angela Stahl ..... 43

**F****Facelifting**

Dr. Axel Arlt ..... 13  
Dr. Alexander Handschin..... 51

**Faltenglättung/  
Unterspritzung**

Dr. Axel Arlt ..... 13  
Dr. Elvira Göller ..... 32  
Andreas Otto ..... 19

**Familien- /Paartherapie**

Saskia Sprenger..... 37

**Fettabsaugung**

Dr. Alexander Handschin..... 51  
Dr. Hartmut Meyer ..... 13

**G****Ganzheitliche Medizin/  
Heilmethoden**

Dr. Elvira Göller.....32  
Dr. Klaus Schütte ..... 7

**Gastroenterologie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Klinik Dr. Guth ..... 51





**Geburtshilfe**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2

**Gefäßdiagnostik/  
-chirurgie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Andreas Otto ..... 19

**Gelenktherapie**

Dr. Georg Barzen ..... 41  
Dr. Fabian Fehlauer ..... 41  
Prof. Dr. M. H.  
Seegenschmiedt ..... 41  
Strahlencentrum Hamburg  
Nord ..... 41

**Geriatric**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2

**Geschlechtskrankheiten**

Dr. Elvira Göller.....32  
Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 32

**Gesichtschirurgie**

Dr. Axel Arlt ..... 13  
Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2

**Golfphysiotherapie**

Dr. Rita Trettin ..... 33

**Grauer Star**

Dr. Bertram Machnik ..... 17  
Andreas Otto ..... 19

**Gynäkologie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Klinik Dr. Guth ..... 51

**H**

**Hämatologie**

Dr. Thomas A. Walter ..... 42

**Hals-Nasen-Ohren-  
Heilkunde**

Dr. Axel Arlt ..... 13  
Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Susann Bechmann (a. Kinder)...24  
Dr. Jörn Richter.....25

**Handchirurgie**

Dr. Alexander Handschin..... 51

**Hausärztliche Versorgung**

Saskia Sprenger ..... 37

**Hautkrebsvorsorge**

Dr. Elvira Göller ..... 32  
Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 32

**Hörakustiker**

Hörconcept ..... 24

**Homöopathie**

Dr. Frank Striebel ..... 43

**Innere Medizin**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Dr. Y.-R. Huchtemann ..... 37  
Klinik Dr. Guth ..... 51  
Dr. Frank Striebel ..... 43

**K**

**Kardiologie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Dr. Y.-R. Huchtemann ..... 37

**Katarakt-Operationen**

Andreas Otto ..... 19

**Kernspin-Tomographie**

Dr. Fabian Fehlauer ..... 41  
Strahlencentrum Hamburg  
Nord ..... 41

**Kieferorthopädie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Dr. Klaus Schütte ..... 7

**Kinder-/Jugendmedizin**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2

**Kinesiologie**

Dr. Frank Striebel ..... 43

**Kontaktlinsenstudio**

Dr. Bertram Machnik ..... 17  
Andreas Otto ..... 19

**Kosmetisches Lifting**

Andreas Otto ..... 19

**Krankenhäuser**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Klinik Dr. Guth.....51  
Schönklinik Hamburg-Eilbek . 52  
Schönklinik Neustadt..... 52

**L**

**Lasertherapie**

Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 32

**LASIK/LASEK**

Andreas Otto ..... 19  
Dr. Bertram Machnik ..... 17  
Praxisklinik Alster Lasik ..... 18  
Dr. Wolfgang Rauhut ..... 18

**Lichttherapie**

Dr. Elvira Göller ..... 32  
Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 32  
Dr. Rita Trettin ..... 33

**Lidchirurgie**

Dr. Alexander Handschin..... 51  
Dr. Bertram Machnik ..... 17  
Andreas Otto ..... 19  
Dr. Wolfgang Rauhut ..... 18

**M**

**Makuladegeneration**

Dr. Bertram Machnik ..... 17

**Mammographie**

Dr. Georg Barzen ..... 41  
Dr. Fabian Fehlauer ..... 41  
Strahlencentrum Hamburg  
Nord ..... 41

**Manuelle Therapie**

Dr. Frank Striebel ..... 43

**Matratzen  
(maßgefertigt)**

RÜCKENGERECHT ..... 28

**Medizinische Kosmetik**

Dr. Elvira Göller ..... 32

**N**

**Nasenkorrektur**

Dr. Axel Arlt ..... 13  
Dr. Jörn Richter ..... 25

**Naturheilverfahren**

Dr. Angela Stahl ..... 43  
Dr. Frank Striebel ..... 43

**Neuraltherapie**

Dr. Frank Striebel ..... 43

**Neurochirurgie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2

**Neurologie/Psychiatrie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Prof. Dr. Günter Seidel ..... 2  
Dr. Angela Stahl ..... 43  
Dr. Rita Trettin ..... 33

**Neuroradiologie**

PD Dr. Volker Hesselmann..... 2

**Nuklearmedizin**

Dr. Georg Barzen ..... 41

**O**

**Onkologie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Dr. Thomas A. Walter ..... 42

**Orthomolekulare Medizin**

Dr. Frank Striebel ..... 43  
Dr. Rita Trettin ..... 33

**Orthopädie/Chirurgie**

Asklepios Klinik  
Nord-Heidelberg ..... 2  
Klinik Dr. Guth ..... 51  
Schönklinik Hamburg-Eilbek . 52

**Orthopädische Schuhe**

Michael Schockmann ..... 29

**P**

**Palliativmedizin**

Dr. Fabian Fehlauer ..... 41  
Strahlencentrum Hamburg  
Nord ..... 41

**Parodontologie**

Dr. Ben Harm ..... 6  
Kaufmann & Dellwig ..... 8  
Peer Meier ..... 6

**Pflegedienst**

Sabine Graef ..... 28

**Physiotherapie**

Dr. Angela Stahl ..... 43  
 Dr. Rita Trettin ..... 33

**Pl. rekonstrukt. Chirurgie**

Dr. Axel Arlt ..... 13  
 Dr. Alexander Handschin ..... 51  
 Dr. Hartmut Meyer ..... 13

**Prävention**

Dr. Elvira Göller ..... 32  
 Andreas Otto ..... 19  
 Dr. Rita Trettin ..... 33

**Privatärztl. Notdienst**

PrivAD ..... 5

**Proktologie**

Dr. Gerd Singer ..... 42

**Prostatakarzinom**

Dr. Georg Barzen ..... 41  
 Dr. Fabian Fehlauer ..... 41  
 Prof. Dr. M. K. Seegenschmiedt ..... 41  
 Strahlencentrum Hamburg Nord ..... 41

**Psychotherapie**

Asklepios Klinik Nord-Heidberg ..... 2  
 Saskia Sprenger ..... 37  
 Dr. Angela Stahl ..... 43  
 Dr. Rita Trettin ..... 33

**R****Radiologie**

Asklepios Klinik Nord-Heidberg ..... 2  
 Dr. Georg Barzen ..... 41  
 Strahlencentrum Hamburg Nord ..... 41

**Rheumatologie**

Schönklinik Hamburg-Eilbek . 52

**Rückenschmerztherapie**

Schönklinik Neustadt ..... 52

**S****Schielbehandlung**

Andreas Otto ..... 19  
 Dr. Bianca Kemper ..... 16

**Schlafmedizin**

Kaufmann & Dellwig ..... 8  
 Dr. Jörn Richter ..... 25

**Schlafsysteme**

RÜCKENGERECHT ..... 28

**Schlaganfallhilfe**

Asklepios Klinik Nord-Heidberg ..... 2  
 Dr. Y.-R. Huchtemann ..... 37  
 Dr. Angela Stahl ..... 43

**Schmerztherapie**

Dr. Georg Barzen ..... 41  
 Strahlencentrum Hamburg Nord ..... 41  
 Dr. Frank Striebel ..... 43

**Schmerzmedikamente-Hersteller**

(für Arthrose, Gelenke und Bewegung)  
 Pharm. Fabr. Evers GmbH ..... 36

**Schnarchdiagnostik**

Kaufmann & Dellwig ..... 8  
 Dr. Jörn Richter ..... 25

**Schuheinlagen**

Michael Schockmann ..... 29

**Sehschule**

Dr. Bianca Kemper ..... 16  
 Dr. Bertram Machnik ..... 17  
 Andreas Otto (Babysprechstunde) ..... 19

**Seniorenbegleitservice**

Sabine Graef ..... 28

**Skoliose**

Schönklinik Neustadt ..... 52

**Spinale Chirurgie**

Asklepios Klinik Nord-Heidberg ..... 2  
 Schönklinik Hamburg-Eilbek . 52

**Strahlentherapie**

Dr. Fabian Fehlauer ..... 41  
 Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt ..... 41  
 Strahlencentrum Hamburg Nord ..... 41

**Stressmedizin**

Dr. Angela Stahl ..... 43  
 Dr. Rita Trettin ..... 33

**T****Teleskop-Prothesen**

Kaufmann & Dellwig ..... 8

**Tinnitus**

Dr. Alexander Handschin ..... 51  
 Dr. Jörn Richter ..... 25

**Transsexualismus-Chirurgie**

Dr. Alexander Handschin ..... 51

**Tumor-Therapie**

Dr. Fabian Fehlauer ..... 41  
 Prof. Dr. M. H. Seegenschmiedt ..... 41  
 Strahlencentrum Hamburg Nord ..... 41

**U****Unfalldiagnostik/-chirurgie**

Asklepios Klinik Nord-Heidberg ..... 2  
 Schönklinik Hamburg-Eilbek . 52

**V****Venendiagnostik**

Hautarztpraxis Kronstiegecenter ..... 32

**W****Wirbelsäulen-erkrankung/-chirurgie**

Asklepios Klinik Nord-Heidberg ..... 2  
 Schönklinik Neustadt ..... 52

**Wundheilstörung**

Klinik Dr. Guth ..... 51

**Z****Zahnfunktionsdiagnostik**

Kaufmann & Dellwig ..... 8

**Zahnimplantologie/Knochenaufbau**

Dr. Ben Harm ..... 6  
 Kaufmann & Dellwig ..... 8  
 Dr. Klaus Schütte ..... 7

**Zahnmaterial-verträglichkeitstest**

Dr. Klaus Schütte ..... 7

**Zahnmedizin**

Dr. Ben Harm (auch Kinder) ... 6  
 Peer Meier ..... 6  
 Kaufmann & Dellwig ..... 8  
 Bernd Krüger ..... 9  
 Dr. Klaus Schütte ..... 7  
 Verena Triebel ..... 8

**Zahnplattat (gebr. Prothetik)**

Verena Triebel ..... 8

**Zahnwurzelbehandlung**

Bernd Krüger (OP-Mikroskop) 9  
 Peer Meier ..... 6

**Impressum**

Dr. 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 | **Telefon:** 538 930-0, Vertrieb (auch Anrufbeantwort.): 538 34 52, | **E-Mail:** redaktion@alster-net.de  
**Projekt-/Anzeigen-Leitung:** Barbara Passarge | **Redaktion:** Christiane Kaufholt, Christian Luscher, Anja Sommerfeld | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Grafik:** René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Stefanie Oldhaver, Luka Plepp, Alina Schulz  
**Titelgestaltung:** Stefanie Oldhaver | **Produktion:** Birgit Schumann | ©2013 Magazin Verlag Hamburg

Auch im Internet blättern und lesen: [www.dr-alstertal.de](http://www.dr-alstertal.de)  
 Sehen Sie Alstertaler Ärzte in unserem TV-Studio: [www.alstertv.de/gesund!](http://www.alstertv.de/gesund!)

# Plastische und Ästhetische Chirurgie an der Klinik Dr. Guth



**Dr. Alexander Handschin,**  
**Facharzt für Plastische**  
**und Ästhetische Chirurgie,**  
**Facharzt für Chirurgie**  
**mit Zusatzbezeichnung**  
**Handchirurgie**

In der Abteilung für Plastische und Ästhetische Chirurgie an der Klinik Dr. Guth wird das gesamte Spektrum der Plastischen Chirurgie angeboten. Die Abteilung wird von Dr. med. Alexander Handschin geleitet, er verfügt über eine langjährige Operationserfahrung und ist Mitglied renommierter nationaler und internationaler plastisch-chirurgischer Fachgesellschaften (u.a. DGPRÄC, ISAPS). Dr. Handschin ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie. „Die Patientensicherheit steht gerade bei ästhetischen Eingriffen an oberster Stelle“, erläutert Dr. Handschin. „Aus diesem Grund werden sämtliche Eingriffe in unserer Klinik unter höchsten Sicherheitsstandards operiert“, so Dr. Handschin weiter.

Der Wunsch nach einer Brustvergrößerung zählt zu den häufigsten Anfragen der Patienten. Im Rahmen eines unverbindlichen

Beratungsgesprächs in der Sprechstunde erfolgt eine Einschätzung der Patientenwünsche sowie der vorhandenen Befunde durch den Chefarzt persönlich. Anschließend kann im gemeinsamen Gespräch mit dem Patienten ein individuelles Behandlungskonzept erstellt werden.

„Wir führen häufig mehrere Beratungsgespräche vor einer Brustvergrößerung durch. Mitentscheidend für den Operationserfolg ist eine ausführliche Aufklärung über alle Risiken und Komplikationsmöglichkeiten vor dem eigentlichen Eingriff“, erklärt Dr. Handschin. In der Regel wird eine Brustvergrößerung im Rahmen eines kurzstationären Aufenthalts an der Klinik durchgeführt. Die Patienten können so nach der Operation rund um die Uhr überwacht und betreut werden. Auch eine gute Nachsorge ist wesentlicher Bestandteil des Behandlungsplans. Diese wird

durch regelmäßige Nachkontrollen in der Sprechstunde gewährt. Interessierte können gerne für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter der Rufnummer 040/822 8 - 249 einen Termin vereinbaren.

## Unser Leistungsspektrum beinhaltet u.a.:

- **Brustvergrößerungen**
- **Brustverkleinerungen**
- **Bruststraffungen**
- **Bauchdeckenstraffung**
- **Lidstraffung**
- **Face-Lift**
- **Oberarmstraffung**
- **Fettabsaugung (Liposuktion)**

## Eine moderne Klinik mit Historie



Umgeben von einer idyllischen Gartenanlage in Klein-Flottbek, bietet die 1965 gegründete KLINIK DR. GUTH ihren Patienten ein breit gefächertes Leistungsspektrum sowohl für stationäre als auch ambulante Behandlungen. Das im Westen von Hamburg gelegene Haus der Grund- und Regelversorgung in privater Trägerschaft bietet seinen Patienten ein ideales Ambiente zur Genesung und Erholung. Für Versicherte aller gesetzlichen und privaten Kassen sowie Selbstzahler wird einfühlsam gesorgt.

**KLINIK**  
**DR. GUTH**

# Rücken- und Gelenkkompetenz in Hamburg

## Hilfe für Rückenschmerz-Patienten: Das neue Beratungs- und Therapiezentrum für Wirbelsäulenerkrankungen stellt sich vor



Leiden Sie unter dauerhaften Schmerzen im Rücken? Schlägt Ihre Wirbelsäulenthherapie nicht an? Denken Sie über einen chirurgischen Eingriff nach? Oder möchten Sie eine Zweitmeinung für eine empfohlene Behandlung einholen?

Vier erfahrene, fachlich auch international renommierte Wirbelsäulenexperten bieten im neuen Beratungs- und Therapiezentrum für Wirbelsäulenerkrankungen am Hamburger Rödingsmarkt bei diesen schwierigen Fragen ihre Hilfe an: Prof. Dr. med. Henry Halm, Dr. med. Mark Köszegvary, PD Dr. med. Markus Quante und Björn Thomsen behandeln bereits seit rund zehn Jahren gemeinsam Rückenschmerz-Patienten, sowohl konservativ als auch operativ, von den Hals- bis zu den Lendenwirbeln. Ihr Angebot an Ratsuchende: Nach einer

einzigsten ausführlichen Beratung erhält der Patient eine klare und eindeutige sowie fachlich absolut fundierte Therapieempfehlung. Ziel ist es, dem Patienten eine verlässliche Entscheidungshilfe für die weitere Therapie zu geben. Dabei hat das persönliche Gespräch einen sehr hohen Stellenwert, neben der körperlichen Untersuchung werden natürlich auch modernste diagnostische Techniken wie die dreidimensionale Vermessung und Analyse der Wirbelsäule sowie Röntgen- und Schnittbildgebung (MRT/CT) einbezogen. Auf dieser Basis folgt ein ausführliches und laienverständliches Beratungsgespräch. Ein detaillierter Bericht erlaubt dem Patienten zusammen mit seinem Arzt zu entscheiden, wie die Empfehlung des Beratungszentrums für therapeutische Maßnahmen umgesetzt wird.

Eine Therapieplanung ist immer individuell. Die Experten des Wirbelsäulenzentrums versuchen Operationen so weit wie möglich zu vermeiden, denn bestimmte Krankheitsbilder können auch ohne chirurgische Eingriffe in vielen Fällen erfolgreich therapiert werden. Bei bestimmten Befunden gilt aber das Gegenteil, so dass immer im Einzelfall entschieden werden muss, wie der Patient weiter behandelt werden sollte. In das Beratungs- und Therapiezentrum für Wirbelsäulenerkrankungen ist auch ein Skoliosezentrum integriert, mit dem nicht nur für Patienten aus dem Hamburger Raum eine zentrale Anlaufstelle geschaffen wurde. Die Behandlungskonzepte richten sich nach Art, Ausmaß und Verlauf der Erkrankung. Team-Mitglied Professor Halm genießt auf dem Gebiet der Skoliosebehandlung internationale Reputation.

### EXPERTEN FÜR DIE WIRBELSÄULE



v. l. n. r.: Björn Thomsen, Prof. Dr. med. Henry Halm, Priv.-Doz. Dr. med. Markus Quante, Dr. med. Mark Köszegvary

Schön Klinik Neustadt  
Kontakt-Tel. 040 30066470  
[www.beratungszentrum-wirbelsaeule.de](http://www.beratungszentrum-wirbelsaeule.de)

## Orthozentrum Hamburg – Kompetenz rund um den Bewegungsapparat

- Klinik für Allgemeine Orthopädie
- Zentrum für Endoprothetik
- Klinik für Septische Knochen- und Weichteilchirurgie
- Klinik für Spinale Chirurgie
- Klinik für Unfallchirurgie/ Alterstraumatologie
- Klinik für Rheumatologie

Die Größe und Komplexität des Faches Orthopädie legt heutzutage die Bildung von spezialisierten Behandlungszentren nahe.

Das Orthozentrum der Schön Klinik Hamburg-Eilbek ist der Zusammenschluss aller Fachabteilungen, die Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates behandeln.

Als eines der wenigen Zentren in Norddeutschland bietet es das gesamte Spektrum der operativen und konservativen (nicht-operativen) Orthopädie unter einem Dach an. Dabei werden die Patienten in spezialisierten Kliniken versorgt, die in ständigem interdisziplinären Austausch stehen und damit ein Höchstmaß an Kompetenz gewährleisten.

Die räumliche und fachliche Nähe ermöglicht die unmittelbare Konsultation von Experten der einzelnen Abteilungen für eine verlässliche Zweitmeinung, es erfolgt die Beratung über komplexe Fälle oder fachübergreifende Krankheitsbilder und mündet schließlich in der bestmöglichen, individuell auf den Patienten zugeschnittenen Behandlungsstrategie.

Schön Klinik Hamburg-Eilbek  
Kontakt-Tel. 040 2092-7300  
[www.schoen-kliniken.de/eil](http://www.schoen-kliniken.de/eil)

