



Auflage: 40.200 Ex.

Frühjahr 2010

www.dr-alster.de

DR. ALSTER

DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

€ 2,50

zu beziehen unter
www.buy-a-magazin.de

**Hier die
besten Ärzte
finden!**

**Mit großem
Gesundheits-
Lexikon**

**Gesund leben
- aber wie?**

Ärzte geben Antworten auf die
am häufigsten gestellten Fragen



Die Zukunft der Schönheit

- Hautkrebsvorsorge
- Venenerkrankungen
- Allergien
- Operative Dermatologie
- Lasertherapie der Haut
- Lasertherapie von Gefäßen
- Medizinische Kosmetik
- Anti Aging
- Ästhetische Dermatologie und Lasermedizin
- Faltenunterspritzungen
- Botox

DERMATOLOGISCHE PRAXIS
DR. JOACHIM VON ROHR
Facharzt für Dermatologie
und Venerologie
Allergologie | Phlebologie
Lasermedizin | Ambulante Operationen
Lehmweg 17 (Falkenried-Piazza)
20251 Hamburg
Tel. 040 -46 46 11
www.dr-von-rohr.de

DR. MED. ANGELA STAHL



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

Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt

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

www.stahl-nerven.de

im Therapiezentrum für Chinesische Medizin



**Was kann chinesische
Medizin/Akupunktur wirklich?
Lesen Sie weiter auf Seite 27**



Gesundheit und ein langes Leben



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

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

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

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

Ihr Dr. Alster



DR. ALSTER



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

Aldous Huxley (1894-1963)

Engl. Dichter

ÄRZTE UND KLINIKEN

Dermatologische Praxis	1
TCM/Neurologie/Psychiatrie	2
Zahntechnische Werkstatt	8
Zahntechnische Werkstatt	9
Zahnarztpraxis	9
Vermietung von Arztpraxen	10
Ganzheitliche Zahnheilkunde	11
Fehlbiss (CMD CLINIC)	12
Implantologie	13
Teleskop-Prothesen	13
Augendiagnostikzentrum	15
Ambulante Augenoperationen	15
Augenlasern	15
Facharzt für Hals-Nasen- Ohren-Heilkunde	16
Tinnitusbehandlung	16
Mammographie (Vorsorge)	17
Strahlencentrum Hamburg	17
Gastroenterologikum	18
Stiftung LebensBlicke	18
Brachytherapie	19
Praxis für Neurologie	20
Praxis für Neurologie	21
Derma Cosmetic Center	22
Morbus Dupuyten	22
Venenheilkunde	23
Orthopädie/Unfallchirurgie	24
Plastische Chirurgie	24
Schön Klinik Hamburg-Eilbek	25
Stressmanagement (Coaching)	26
Traditionelle Chinesische Medizin	26
TCM/Neurologie/Psychiatrie	27
Internistische Hausarztpraxis	28
Orthopädische Praxis	28

Allgemeinmedizin	28
Ästhetische Medizin	28
Druckkammerzentrum	29
Meditaping	30
Hausärztliche Versorgung	30
Evangelisches Krankenhaus Alsterdorf	31
Innere u. rehabilitative Medizin	31
Unsichtbare Zahnkorrektur	32
Gynäkologie und Mädchensprechstunde	32
Neue Behandlungsmethoden in der Orthopädie	32
Herzzentrum	33
Probanden gesucht!	33

PFLEGEN UND HEILEN

Fachzentrum für dauerhafte Haarentfernung	38
SVENSON Haarsysteme	38
IPL-Technologie	39
Studio für Ernährungsberatung	40
Naturheilpraxis	40
Ergotherapie	41
Therapiezentrum	41
Gehörtherapie	42
Pflegedienst	42
Kontaktlinsen nach Maß	43
Hörakustiker	43
Hagenbeck (Stiftung)	45
Finanzdienstleistungen	63
Meridian Spa	64
GESUNDHEITSLEXIKON	46-58
FACHVERZEICHNIS	60-62

Impressum

Dr. Alster – Ihr Magazin für Gesundheit und Wohlbefinden erscheint rund um die Außenalster!

Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (V.i.S.d.P.) | **Verlagsanschrift:** MAGAZIN VERLAG HAMBURG HVM GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | **Verlags-Telefonnummern:** Redaktion: 538 930-0, Anzeigenabteilung: 538 930-0, Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantw.): 538 34 52, Buchhaltung: 538 930-13, | **E-Mail:** redaktion@alster-net.de | **Projekt-/Anzeigen-Leitung:** Barbara Passarge | **Koordination:** Christian Luscher | **Chefredakteur:** Kai Wehl | **Redaktion:** Christine Jacke (Gesundheitslexikon), Anja Sommerfeld | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Chefgrafikerin:** Stefanie Oldhaver | **Grafik:** Svenja Dühring, Annerieke Kaack, René Kriese, Max Menrath, Juliane Oldhaver | **Produktion:** Cassandra Friedrichsen, Birgit Schümann ©2010 Magazin Verlag Hamburg

Neu: Jetzt im Internet blättern und lesen: www.dr-alster.de | Sehen Sie Experten aus diesem Heft in unserem Studio: www.alstertv.de/gesund!



DR. ALSTER

A close-up photograph of a woman with short, styled blonde hair, wearing a white lab coat. She is looking towards the left of the frame with a slight smile. To her left, the side profile of a man with dark, curly hair, also wearing a white lab coat, is visible. The background is a bright, out-of-focus clinical setting.

Ärzte & Kliniken

OPTIMIEREN SIE IHREN ZAHNLOOK

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

Natürliches Aussehen
Lange Haltbarkeit
Hohe Bissfestigkeit
Kein dunkler Kronenrand
Bewahrte Zahnschubstanz

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

WIR BERATEN SIE GERN:

Telefon 040/287866969
www.henjes-hamburg.de



HENJESHAMBURG
ZAHNTECHNISCHE WERKSTATT

JETZT WERDEN ZÄHNE ZU MODELS

Vorher: unbefriedigende Zahnsituation



Studio: Profi-Fotos für Ästhetik-Vergleiche



Nachher:
durch Veneers
optimierte Zähne

www.plan-s.com

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

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

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

HENJES HAMBURG
ZAHNTECHNISCHE WERKSTATT

Alsterdorfer Markt 6 · 22297 Hamburg · T 040/287866969
info@henjes-hamburg.de · www.henjes-hamburg.de

Gesunde, schöne Zähne bedeuten Lebensqualität!



Ihr strahlendes Lächeln ist unsere schönste Visitenkarte. Deshalb setzen wir unser Know-how, unsere Erfahrung und das ganze Spektrum der modernen Zahnheilkunde ein – für Ihr schönstes Lächeln.

Unsere Service-Leistungen:

- Ästhetische Frontzahnkorrekturen
- Knochenaufbau und Regeneration
- Aufzeigen alternativer Lösungen
- Deut. ISO-zertifiziertes Qualitäts-Labor
- Schmerzfremde Behandlung
- Ausführliche Beratung
- Kostentransparenz
- Implantologie
- Bleaching

Die Zahnarztpraxis am Neuen Wall

DR. MED. DENT. AXEL POSORSKI

Neuer Wall 46 • 20354 Hamburg
Tel.: 040 - 37 15 80 • Fax: 040 - 37 15 86
info@dr-posorski.de • www.dr-posorski.de

 **DR. ALSTER**

Seien Sie dabei: beim nächsten DocAlstertal

(Erscheinungstermin: 22.10.2010)



Werden Sie zum Experten!

Mit DR. ALSTER und DocAlstertal erreichen Sie auf einen Schlag jeweils etwa 51.000 Menschen und bekommen die Gelegenheit, sie von Ihrer Expertise, Ihrem modernen Equipment und Ihren Behandlungsmethoden zu überzeugen. Egal ob Arzt, Therapeut oder Wellness-Experte – auch Sie können profitieren, indem Sie sich und Ihre Praxis in unseren Magazinen präsentieren!

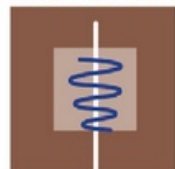
Zeigen Sie, was Sie können!

In den neuen Heften DocAlstertal und DR.ALSTER informieren Ärzte und Experten über Krankheiten, Symptome und Therapien. Der Ratgeber Gesundheit behandelt Themen wie Herz-Kreislauf, Diabetes, Atemwege, Haut, Krebs ebenso wie „Gesund abnehmen“ oder Ratschläge für Senioren. Das Thema „Ärztetelefon“ steht im Vordergrund der neuen Hefte.

Sie möchten mit dabei sein?

Rufen Sie Barbara Passarge von DocAlstertal und DR. ALSTER unter Tel.: 538 9 300 an!
Oder schreiben Sie uns eine Mail an redaktion@alster-net.de.

ÄRZTEHAUS



BARMBEK

DAS ÄRZTEHAUS BARMBEK LÄDT EIN ZUM TAG DER OFFENEN TÜR

am 10. + 11.04.2010 um 10.00 - 18.00 Uhr

FUHLSBÜTTLER STR. 417a, 22309 HAMBURG



Das denkmalgeschützte Gebäude am AK Barmbek zeigt sich nach einer Revitalisierung im neuem Gewand. Bereit um seinen neuen Betrieb als kooperatives Zentrum niedergelassener Ärzte verschiedener Fachrichtungen aufzunehmen. Ergänzt wird dieses Konzept durch eine Apotheke und ein Café im Erdgeschoss.

Bauherr:

BPI Barmbek Park Investment GmbH & Co. KG

Vermietung:

Hansa Terra GmbH, Tel.: 040 / 20 20 111 0
E-Mail: info@hansa-terra.de

Entwicklung und Projektsteuerung:

Hansa Terra GmbH, Frank Kutschera
www.hansa-terra.de

Weitere Besichtigungstermine jedes Wochenende nach Vereinbarung

TAG DER OFFENEN TÜR

Die ganzheitlich – biologisch ausgerichtete Zahnheilkunde



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

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

Heilhindernis Zahn

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

Die Materialfrage

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

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

Verträglichkeitstests

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

Vollkeramik/Implantate

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

aus Zirkoniumdioxid sind absolut bioverträglich.

High Tech

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

Naturheilverfahren

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

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

Ästhetisch und angenehm

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

DR. KLAUS SCHÜTTE
ZAHNARZT • GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper



Zahnärztin
Dr. Esmeralda Pinto

Zahnarzt
Dr. Klaus Schütte

Zahnärztin
Dr. Julia Hessel

Implantate und Zahnersatz aus Vollkeramik

Neueste Technologie:

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

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

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

Die CMD-CLINIC - Einzigartig



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

Die CMD-CLINIC in Hamburg ist die einzige Tagesklinik in Deutschland, die sich ausschließlich mit den Folgen einer Fehlstellung des Kiefers zum Schädel, kurz CMD, beschäftigt.

Unser aktuelles Thema:
Craniomandibuläre Dysfunktion

Fehlbiss

– Ursache von Kopf- und Rückenschmerzen

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

Sensibles System

Sie führen durch Fehlbelastung der Bisskräfte zu verkrampften Muskeln und können dann verschiedenste Symptome von Kiefergelenkschmerzen, Kopf- und Rückenschmerzen, Knack- und Reibegeräuschen im Kiefergelenk, Zähneknirschen, Muskelverspannungen im Nacken- und Schulterbereich, Ohrenscherzen, Schlafstörungen, Schwindel oder gar Tinnitus auslösen. Angesichts der Vielfalt der möglichen Beschwerden beginnt für den Menschen, der leidet, häufig eine wahre Odyssee von Arzt zu Arzt. Die Ursache bleibt meist lange Zeit unentdeckt, weil der Patient seine Beschwerden zunächst nicht immer in den Zusammenhang mit der zuvor erfolgten Zahnbehandlung bringt. „Um jahrelange Leidensgeschichten zu vermeiden oder zumindest



Dr. Bodo S. von Gadomski
Spezialist für Diagnostik und Therapie craniomandibulärer Dysfunktionen



Dr. Christine Vogeler
Fachzahnärztin für Kieferorthopädie Behandlungsschwerpunkt: Craniomandibuläre Dysfunktion



Kieferorthopädische Behandlung: als Prophylaxe schon bei Kindern wichtig.

abzukürzen, ist auf Seiten der Ärzte spezielles Fachwissen gefordert“, erklärt Dr. Christine Vogeler. Die Fachzahnärztin für Kieferorthopädie hat sich ebenso wie ihr Kollege, Dr. Bodo S. von Gadomski, auf die Diagnostik und Therapie craniomandibulärer Dysfunktionen spezialisiert.

Netzwerk von Therapeuten

Gemeinsam arbeiten sie als Team der CMD-Clinic in einem CMD-Partner Netzwerk mit internen und externen Fachärzten und Therapeuten eng zusammen, um gemeinsam eine optimale Patientenversorgung zu gewährleisten. Die CMD-Clinic in Hamburg ist die einzige Tagesklinik in Deutschland, die sich ausschließlich mit den Folgen einer Fehlstellung des Kiefers zum Schädel, kurz CMD, beschäftigt.

„In allen Fachbereichen sollte auch über das Fachgebiet hi-

naus geschaut werden“, so Dr. Vogeler, die sowohl Kinder als auch Erwachsene ganzheitlich behandelt.

Zur Diagnostik von Muskel- und Gelenkproblemen sowie zur Bestimmung der Kieferposition setzt das erfahrene CMD-Team moderne computergestützte Verfahren ein. Eine digitalfotografische Dokumentation von Kopf- und Körperhaltung mit einer speziellen dreidimensionalen Spiegeltechnik dient der Erfassung von Zusammenhängen zwischen Kieferfehlstellungen und Körperhaltung. „Je nach Ursache der CMD-Symptomatik wird zur Korrektur des Fehlbisses eine spezielle Korrekturschiene gefertigt. Diese nimmt den schmerzhaften Druck vom Gelenk und den beteiligten Muskeln und führt so nach und nach zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität“, so Dr. von Gadomski.



 DR. ALSTER



Implantologie Borsay Hamburg

Mit Sicherheit zu festen Zähnen Zahnimplantate: die sichere Alternative

- Sicherheit durch 30 Jahre Berufserfahrung
- Hochmoderne Laser und 3D-Computertechnik
- Alles aus einer Hand - Eigenes zahntechnisches Meisterlabor in der Praxis
- Ästhetische Zahnheilkunde



Prof. invitado Dr. (H) Peter Borsay
- Zahnarzt, zertifizierter Implantologe
Präsident der Deutschen Gesellschaft für moderne Zahnheilkunde DGMZ
Dr. (H) Agnes Borsay
- Zahnärztin, Parodontologie, Ästhetische Zahnheilkunde
Direkt im AEZ: Heegbarg 29 • 22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel. 040 - 602 42 42 • www.borsay.com

Die elegante Lösung: Teleskop-Prothesen



Doppelkronentechnik – Präzision und Qualität

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

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

Korrekturen an Zahnform und Fehlstellungen

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

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

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

Hoher Tragekomfort und dauerhafte Qualität

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



— ZAHNÄRZTE —
KAUFMANN & DELLWIG

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

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



© Foto: Stephan Große Rüschkamp

TSCHAD: MIT 80 EURO KÖNNEN WIR 80 KINDER GEGEN MASERN IMPFEN – INKLUSIVE IMPFSTOFF UND ZUBEHÖR.

WAS HIER FEHLT, IST IHRE SPENDE.

Damit **ÄRZTE OHNE GRENZEN** in Krisengebieten und bei Katastrophen auf der ganzen Welt schnell und unbürokratisch Leben retten kann – spenden Sie mit dem Verwendungszweck „Ohne Grenzen“.

Bitte schicken Sie mir
unverbindlich Informationen

- über **ÄRZTE OHNE GRENZEN**
- zu Spendenmöglichkeiten
- für einen Projekteinsatz

Name

Anschrift

E-Mail

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

Spendenkonto 97 0 97
Bank für Sozialwirtschaft
BLZ 370 205 00


MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises 1999



Augenlasern
ab 950 € pro Auge

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




Augendiagnostik
Zentrum



ANDREAS OTTO
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE




LASIK, LIDCHIRURGIE, SEHSCHULE,
KONTAKTLINSENANPASSUNG,
BOTOXBEHANDLUNGEN,
FALTENUNTERSPRITZUNG

WWW.AUGENARZT-OTTO.DE

HEEGBARG 2 · 22391 HAMBURG
(DIREKT AM S-BAHN/BUS-BAHNHOF
POPPENBÜTTEL)
TEL. 040/53 04 88 77
PRAXIS@AUGENARZT-OTTO.DE





Augenarzt-Praxis für ambulante Operationen

Das Augen-Diagnostik-Zentrum Dr. med. Bertram Machnik
am Wellingsbütteler MARKT und in den Rahlstedt-ARKADEN

Grauer Star – Makuladegeneration – Grüner Star – Diabetes

Die Augen werden schlechter? Dann sollte rechtzeitig eine Vorstellung beim Augenarzt erfolgen. Hier können sehr ernste Augenerkrankungen wie die altersabhängige Makuladegeneration, Grüner Star sowie Thrombosen oder Diabetes mellitus die Ursache sein. Eine frühzeitige Diagnostik lässt den Augenarzt erkennen, mit welcher Therapie Abhilfe geschaffen werden kann. Gehen Sie rechtzeitig zum Augenarzt. Wichtig ist die Früherkennung.

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

Sie wurden bereits am Grauen Star operiert und müssen immer noch eine Brille tragen? Das muss nicht sein: **Neu: die Kontaktlinse im Auge.** Ein kleiner operativer Eingriff vermag Sie von Ihrer Brille zu befreien. Sie können dann ohne Brille in die Ferne sehen und auch lesen. Sie sind über 40 und möchten Ihre Brille loswerden? Dies ist möglich. Mit einem Linsenimplantat kann meist Brillenfreiheit erreicht werden. Diese OP ist im Gegensatz zur LASIK-Therapie reversibel.



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

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

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

Wenn Schnarchen die Nachtruhe stört



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

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

HNO

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

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



 **DR. ALSTER**

Eine moderne HNO-Privatpraxis in Winterhude



Dr. med. Jörn Richter,
Facharzt für Hals-,
Nasen-, Ohrenheilkunde

Neben medizinischer Kompetenz ist es anspruchsvollen Patienten heute wichtig, einen Arzt zu finden, der sich Zeit für sie nimmt. Die Kombination finden Sie in einer kleinen modernen Privatpraxis in Winterhude. Der etablierte HNO-Facharzt Dr. Jörn Richter bietet seinen Patienten die Möglichkeit, in ruhiger und

entspannter Atmosphäre untersucht und behandelt zu werden. Ein ausführliches Gespräch steht am Anfang jeder erfolgreichen Behandlung. Das ermöglicht eine optimale und individuell auf den Patienten abgestimmte Behandlung mit dem Ziel, ernstere Krankheiten frühzeitig zu vermeiden. „Hierzu kombiniere ich

gerne die klassische Schulmedizin mit naturheilkundlichen Verfahren, wie z.B. der Akupunktur“, erklärt Dr. Richter. Bei notwendigen ästhetischen oder funktionellen Operationen verfügt Dr. Richter über 20 Jahre ärztliche Erfahrung und operative Routine. Zuletzt arbeitete er als Oberarzt in einem renommierten Hamburger Krankenhaus. Sein operatives Leistungsspektrum umfasst ästhetische Nasenkorrekturen genauso wie funktionelle Nasennebenhöhlen- oder

Nasenscheidewandkorrekturen, Schnarchoperationen und die gesamte Kinder-HNO-Chirurgie (beispielsweise Mandelkappung oder Polypentfernung). Bevor Dr. Richter aber zu einem chirurgischen Eingriff bei Kindern rät, stellt er, wenn möglich, naturheilkundliche sowie homöopathische Behandlungsalternativen vor. Operationen können je nach Wunsch ambulant oder stationär im renommierten Marienkrankenhaus oder in der Privatklinik am Rothenbaum erfolgen.



Dr. med. Jörn Richter
Facharzt für Hals-
Nasen- Ohrenheilkunde

Funktionelle und ästhetische HNO-Chirurgie,
Akupunktur, Schlafdiagnostik, Allergietherapie

Dorotheenstr. 34 • 22301 Hamburg
Tel.: 040/23 84 03 86

E-Mail: drjoernrichter@gmx.de • www.derHNO.de

Strahlenzentrum Hamburg

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



Das hoch spezialisierte Ärzteteam im Strahlenzentrum Hamburg.

Strahlen gehören neben Chemotherapie und Operation zu den wichtigsten Mitteln bösartige Tumore erfolgreich zu bekämpfen. Über 250.000 Menschen profitieren davon in Deutschland jedes Jahr. „Die meisten Krebsleiden können heute geheilt, ihre Krankheitszeichen deutlich gemildert oder das Fortschreiten stark verzögert werden. Hervorragende technische Fortschritte der modernen Strahlenmedizin gewährleisten eine hoch präzise, genau dosierte Behandlung mit weniger Nebenwir-

kungen und höchster Sicherheit“, wissen Privatdozent Dr. Fabian Fehlauer, Dr. Thomas Schneider, Dr. Georg Barzen und Prof. Dr. M. Heinrich Seegenschmiedt, die alle als Fachärzte für Strahlentherapie/Radioonkologie am Strahlenzentrum Hamburg tätig sind und ihren Patienten während ihrer Gesundung aufklärend, beratend und menschlich zur Seite stehen. Prof. Seegenschmiedt kennt als international bekannter Spezialist viele Anwendungsmöglichkeiten der Strahlentherapie bei gutartigen Erkrankungen und Tumoren, z.B.

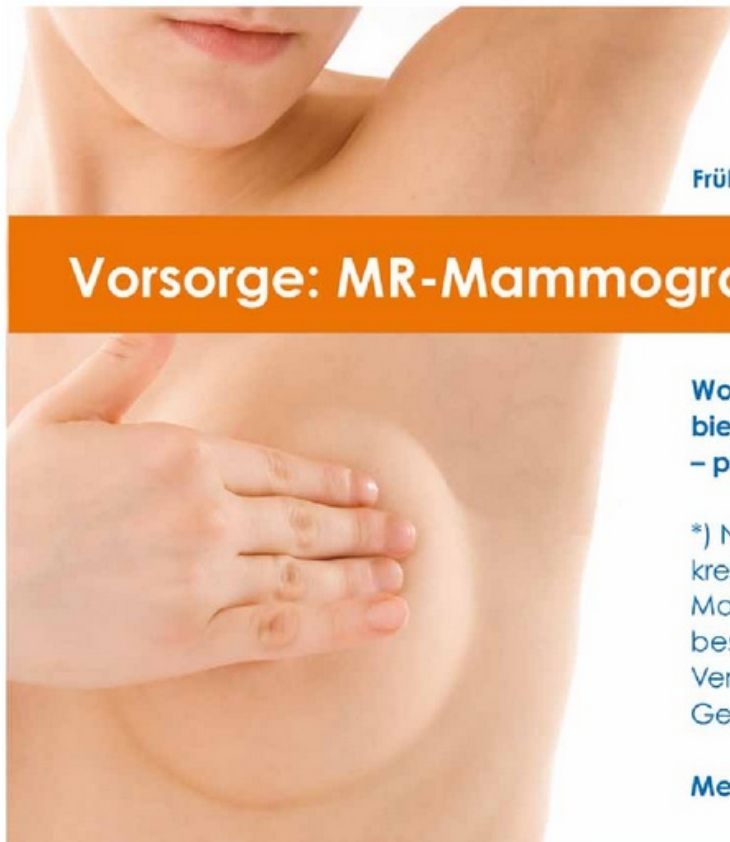
drohendem Funktionsverlust durch chronische Schmerzen an Knochen, Gelenken, Sehnen und Weichteilen wegen Abnutzung und Überlastung (Arthritis, Tendinitis, Bursitis) oder bei ungezügelter Gewebsvermehrung und überschießender Narbenbildung (Keloid) nach Verletzung oder Operation, bei Knotenbildung und Strangbildung an Händen (Morbus Dupuytren) und Füßen (Morbus Ledderhose) oder bei gutartigen Tumoren im Kopfbereich (Hypophysentumore, Meningeome, Neurinome etc.). Das Strahlenzentrum bietet modernste Technik und höchste Qualität, z.B. die bildgesteuerte Strahlenthera-

pie (IGRT), bei der das Zielvolumen täglich vor der Bestrahlung ins Visier genommen werden kann – mit der Option zur gezielten Korrektur. Die intensitätsmodulierte Radiotherapie (IMRT) – eine Weiterentwicklung der 3-D-Bestrahlung – bestrahlt den Tumor mit Hilfe unterschiedlich geformter Felder aus verschiedenen Winkeln oder in einer einzigen Kreisbewegung, so dass normale Gewebe und empfindliche Organe dabei gleichzeitig wirksam geschützt werden. Zum Spektrum der ambulanten Einrichtung zählen auch Gelenk- und Tumor-Therapien, die digitale Mammographie und das neueste hoch auflösende MRT.

Strahlenzentrum Hamburg



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



Dem Leben zuliebe.
 Früherkennung in Vollendung.

conradia

Vorsorge: MR-Mammographie* sieht am meisten.

Wo Ihr Fingerspitzengefühl nicht mehr ausreicht, bietet conradia im Fleethof Ihnen Sicherheit – persönlich und vertrauensvoll.

*) Neueste Untersuchungen belegen: In der Brustkrebs-Vorsorge erzielt die von uns angewandte Magnetresonanz-Mammographie (3-Tesla-MR) die besten Resultate. Strahlenfrei spürt sie auch kleinste Veränderungen im Gewebe auf. Genau das macht den Unterschied.

Mehr Informationen: www.conradia.de

conradia im Fleethof, Stadthausbrücke 3, 20355 Hamburg
 Terminvereinbarung: 040 36 98 46 - 0

internistisches Gastroenterologikum hamburg



Gebündelte medizinische **Kompetenz** am östlichen Alsterufer

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

Therapie steht hier vor allem die **Prävention** von Erkrankungen des Magen-Darm-Traktes im Mittelpunkt der ärztlichen Aufmerksamkeit. „Zusätzlich zum gesamten internistischen GKV-Vorsorgespektrum bieten wir in unserer Praxis erweiterte präventivmedizinische Angebote (z. B. Ernährungsmedizin/Gesundheitscoaching). **Vorsorge-Darmspiegelungen** sind ein besonderer Schwerpunkt unseres Leistungsangebotes“, ergänzt PD Dr. Brand, „doch auch im Erkrankungsfall sind Sie bei uns sicher aufgehoben: durch strukturierte Behandlungspfade in Kooperation mit ausgesuchten Partnern“ Internet-Links zur Ergebnis- & Strukturqualität in unserer Praxis:

www.olympus.de/corporate/images/Oly-Info_II_06.pdf
www.hamburg.de/gesundheitsfoerderung/1468350/rektumkarzinom.html

Internistisches Gastroenterologikum Hamburg
Medizinzentrum Hammoniabad
Lerchenfeld 14 • 22081 Hamburg
Tel.: 040/229 494 94

www.endoskopie-hh.de

Ein Augenblick für Ihr Leben



Aufruf zur Teilnahme: **Vorsorge**darmspiegelung kann Ihr Leben retten

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

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

**Stiftung Lebensblicke
Früherkennung von Darmkrebs**
Regionalbeauftragter für Hamburg
Priv.-Doz. Dr. med. Boris Brand
Internistisches Gastroenterologikum Hamburg

www.hh-gegen-darmkrebs.de

Brachytherapie gegen Prostatakrebs

Kleine Stifte – große Wirkung

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

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

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

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

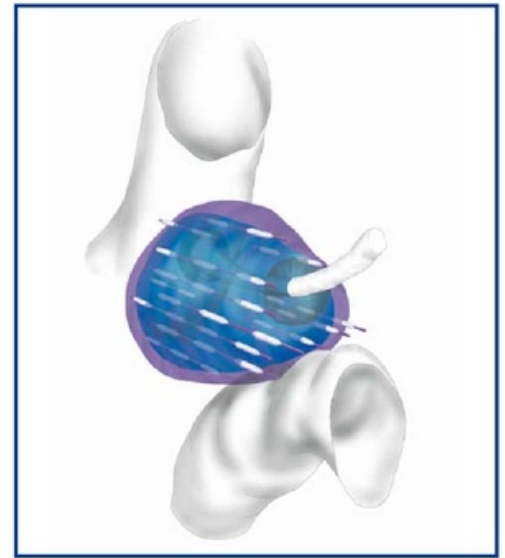


Abb. 2: Prostata mit Seeds

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

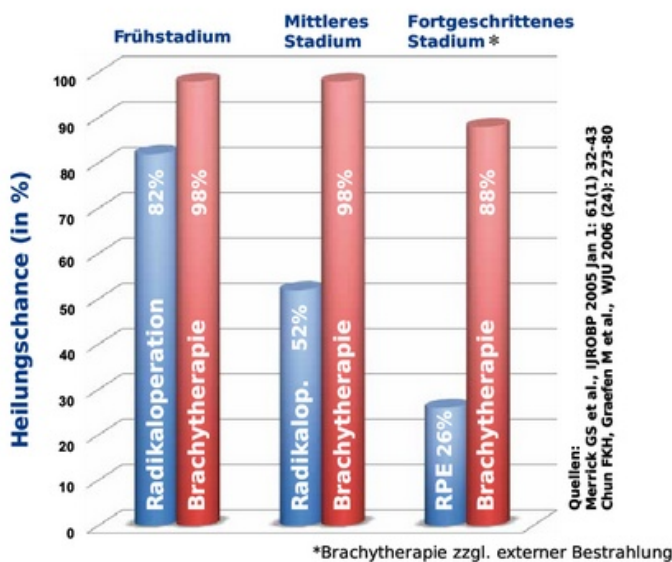


Abb. 1: Vergleich der Heilungschancen zwischen Brachytherapie und Radikaloperation.

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

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

Künstliches Fieber

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

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

Dr. med. Petra Zimmermann

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

Dr. med. Jörg Zimmermann

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

Lernen, sich zu entspannen

Für ein **Leben in Balance**

Blickfänge: Dr. Rita R. Trettin nutzt die heilsame Wirkung der Kunst und setzt in ihrer Praxis mit Bedacht farbenfrohe Bilder als therapeutisches Mittel ein.

In unserer hektischen, schnelllebigen und erfolgsorientierten Zeit wird auch der Leistungsdruck immer größer. Dies ist guter Nährboden für Stress, der heute nicht nur in

Warum reagiert der eine in der gleichen Situation genervt, während der andere gelassen bleibt? Stressbewältigung beginnt im Kopf, weiß die Neurologin, Psychiaterin, Psychotherapeutin und Stressmedizinerin Dr. Rita R. Trettin.

den Chefetagen herrscht, sondern mittlerweile alle Berufsgruppen betrifft. Nicht nur am Arbeitsplatz zehren hohe Anforderungen an unsere Kräfte. Immer mehr Menschen fühlen sich auch von den Anstrengungen des Alltags und den damit verbundenen Verpflichtungen so überfordert, dass ihr körperliches Befinden darunter leidet. Häufig belasten auch Sorgen oder Ängste die Seele. Diese Empfindungen lähmen, nehmen die Fröhlichkeit und können am Ende sogar ernste Krankheiten wie Tinnitus, Burnout-Syndrom oder Depressionen auslösen. Stress ist dabei sich zu einer richtigen Volkskrankheit zu

entwickeln – so ist er vor allem Risikofaktor Nummer eins für Erkrankungen der Herzkranzgefäße.

Risikofaktor Stress

So weit muss es nicht kommen. „Wer es allein nicht mehr schafft, für eine Balance von Anspannung und Entspannung in seinem Leben zu sorgen, sollte fachlichen Rat suchen“, rät Dr. Rita R. Trettin. Die Neurologin, Psychiaterin, Psychologin und Psychotherapeutin bietet in ihrer modernen Praxis das gesamte Leistungsspektrum der neurologisch-psychiatrischen Schulmedizin in bewährter Symbiose mit

alternativen Therapiekonzepten an. Ihr besonderes Interesse gilt seit vielen Jahren der kausalen Stressmedizin. Stressdiagnostik, Stressmanagement und Gesundheitscoaching gehören zu den Schwerpunkten ihrer ärztlichen Tätigkeit. „Nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entstehen negative Gefühle wie Druck und Ärger im Kopf. Subjektive Einstellungen, Bewertungen und Erwartungen spielen dabei eine wichtige Rolle. Als ausgebildeter Stresscouch versucht Dr. Trettin, die wichtigsten Belastungsfaktoren im Leben des Betroffenen zu analysieren und mit ihm neue Strukturen und Ab-



läufe im Alltag zu planen. Mit großem Engagement bietet sie in Zusammenarbeit mit akademischen Kooperationspartnern u.a. Mitarbeitern großer Unternehmen eine professionelle lösungsorientierte Begleitung und Beratung an. In intensiven Gesprächen erarbeitet sie ein persönliches Stressbewältigungsprogramm mit dem Ziel, die Belastungen ihrer Klienten zu reduzieren, so dass Betroffene zurück zur Ruhe und Konzentration finden. Den individuellen Stresspegel ihrer Patienten kann die profilierte Stressmedizinerin konkret messen – mit einem Gerät, das über den Hautwiderstand die physiologischen Reaktionen erfasst. Patienten, die beispielsweise mit Beschwerden wie Magen-, Kopf- und Rückenschmerzen, Schlafstörungen, Stimmungsschwankungen oder Unruhegefühlen in ihre Praxis kommen, werden zunächst einer eingehenden medizinischen Diagnostik unterzogen, um organische Schäden des Gehirns und des Nervensystems auszuschließen. Erst danach folgt die „sprechende Medizin“. Dr. Trettin kann sich aufgrund ihrer besonderen Qualifikationen sowie ihrer langjährigen diagnostischen und therapeutischen Erfahrung unter dem ganzheitlichen Ansatz ein komplexes Bild vom Patienten, seinem Seelenheil und seinen Lebensumständen machen und eine individuell abgestimmte psychotherapeutische Behandlung in die Wege leiten. Hierbei steht die Verbesserung der Lebenssituation an erster Stelle.

Positiv denken

„Effektive und bewährte neuromentale Methoden können jedem helfen, gelassener, zufriedener und gesünder zu leben“, betont Dr. Rita R. Trettin. Die Ärztin hat jedoch auch die Erfahrung gemacht, dass sich viele Menschen anfangs scheuen, eine Therapie zu beginnen, obwohl Belastungen bereits Störungen im gesamten Organismus ausgelöst



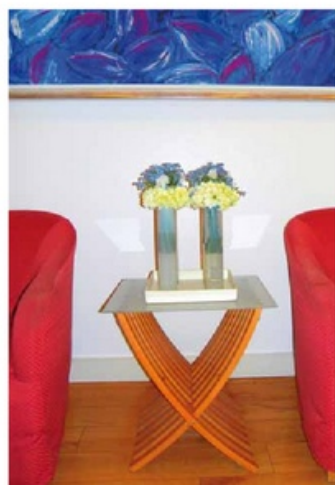
haben. Manche haben auch Angst vor den Vorurteilen anderer, man sei verrückt oder schwach. „Das Gegenteil ist der Fall“, so Dr. Rita R. Trettin. „Wer eine Therapie beginnt, ist mutig und selbstbewusst, da die mentale Fähigkeit, Belastungen, Druck, Ärger, negative Emotionen und Stress aller Art im Alltag selbst managen zu können, der Schlüssel zu einem erfolgreichen Lebenskonzept und hoher Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Gesundheit ist.“ Im Frühjahr möchte die Neurologin, Psychiaterin, Psychologin und Psychotherapeutin deshalb außerhalb ihres privatärztlichen Tätigkeitsbereichs ein Zentrum für Prävention und Stressmedizin eröffnen, dessen Türen allen Menschen offen stehen, die an einer gesunden Lebensführung interessiert sind. Wichtiges Anliegen ist ihr dabei, Hemmschwellen abzubauen, bei allen, die Hilfe benötigen und Lösungen für ihre individuellen Probleme suchen. Für dieses neue Angebot unter ihrer ärztlichen Leitung hat Dr. Trettin zusätzliche Räume

angemietet, die über einen eigenen Eingangsbereich verfügen und einen diskreten Zugang vom Leinpfad erlauben. Angeboten werden Präventionskurse und Informationsveranstaltungen, auch in Zusammenarbeit mit den gesetzlichen Krankenkassen, die interessierte Teilnehmer nicht nur aufklären, sondern auch zu mehr Selbstvertrauen ermutigen sollen. Darüber hinaus gibt es immer die Möglichkeit eines sehr individuellen, auf die persönliche Situation ausgerichteten Coachings. Schließlich wird eine Akademie integriert sein, die interessierten Fachkollegen die Ausbildung zum Stresscoach anbietet.

Mehr Lebensfreude

Individuell erarbeitete Coaching-techniken setzt Dr. Trettin auch bei der Betreuung von chronisch Kranken z.B. Diabetikern ein, die oft sehr spezifische körperliche und psychische Probleme haben. Die Fachpsychologin für Diabetes und Psychodiabetologin begleitet seit Jahren Patienten, die an dieser schleichenden Krankheit leiden

und hat folglich ein Gespür für die Problematik des Diabetes entwickelt. Eine günstige Lebensweise kann die Erkrankung zwar bremsen, aber kaum stagnieren lassen. Mit kleinen aber dauerhaften Gewohnheitsumstellungen können Risiken für Folgeschäden deutlich verringert werden. „Doch der Betroffene“, so die Fachärztin, „muss auch bereit dazu sein.“ Sie bietet ihren Patienten die therapeutische Unterstützung, die ihnen hilft, die fortschreitende Krankheit zu akzeptieren und zu bewältigen. Eine gute Lebensqualität steht auch hier an vorderster Stelle. Techniken der Verhaltensmodifikation und Selbstkontrolle werden gefördert. In Zusammenarbeit mit verschiedenen Facharztpraxen ist es Dr. Rita R. Trettin möglich, jeden Patienten optimal zu beraten, wenn dieser es wünscht. Dabei legt sie Wert auf eine vertrauensvolle Sprechstundenatmosphäre und vermittelt authentisch nicht nur Kompetenz und Erfahrung, sondern auch größtes Verständnis und Einfühlungsvermögen.



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

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

nw NEUROLOGIE
WINTERHUDE
Neurologie - Psychiatrie - Psychotherapie

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



Sprechzeiten:

Montag, Mittwoch u. Freitag
9 – 12 Uhr

Dienstag u. Donnerstag
7 – 11 Uhr

Montag, Dienstag, Donnerstag
15 – 18 Uhr

und nach Terminvergabe



Lerchenfeld 14 (Hammonia-Bad)
22081 Hamburg (U-Bhf. Mundsburg)

Tel.: 220 1848
Fax: 227 15733

Dr. med. Wolfgang Spallek

Facharzt für Dermatologie
und Venerologie

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

HAUTARZTPRAXIS



Medizinzentrum
HAMMONIA BAD



 **DR. ALSTER**

Sich **wohlfühlen** in seiner Haut

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



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

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

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

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

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

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

Störende Hautveränderungen im Gesicht und am Körper können

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

DERMOCOSMETIC CENTER
HAMBURG

DermaCosmeticCenter

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

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

Altus Klinik und Venen-Praxis Hamburg setzen auf neueste Verfahren:

Von allem das Beste in der Venentherapie

Mit Eröffnung der Venen-Praxis am Neuen Wall ist die Altus Klinik, Deutschlands führende Spezialklinik für Venenheilkunde, auch direkt in Hamburg präsent. Privatpatienten und Selbstzahler haben jetzt „vor Ort“ Gelegenheit, modernste Diagnose- und Therapieverfahren für die bestmögliche Behandlung zu nutzen. Zusammen mit der Venen-Praxis deckt die Klinik das gesamte Spektrum fortschrittlicher Technologien ab. Dabei stützt sie sich auf eine wissenschaftliche Vergleichsstudie der neuesten Operationsmethoden.

Fast jeder Zweite ist irgendwann davon betroffen: Krampfadern – nicht nur ein Schönheitsmakel, sondern in vielen Fällen auch ein echtes Gesundheitsrisiko. Inzwischen gibt es eine neue Generation minimal invasiver Operationsverfahren aus den USA, die hohe Erfolgsquoten versprechen. Aber welche Methode ist für wen geeignet? Wo liegen die Chancen – und wo die Risiken? Viele dieser innovativen Technologien stehen in Deutschland noch auf dem Prüfstand, da sie erst seit kurzem im Einsatz sind.

„Schrumpfen“ statt Ziehen

Die Altus Klinik Munster, ein öffentliches Krankenhaus in privater Trägerschaft, will es genau wissen. In Zusammenarbeit mit der Medizinischen Hochschule Hannover hat sie erstmals einen direkten Qualitätsvergleich sämtlicher derzeit aktueller Operationsmethoden durchgeführt. Im Mittelpunkt dieser auf Fallstudien basierenden Vergleichsstudie stehen endovasale Techniken mit Laserwelle, Radiowelle und Wasserdampf. „Endovasal bedeutet, das erkrankte Gefäß wird nicht operativ entfernt, sondern durch einen Hitzeerz mit Hilfe einer Sonde von innen her eingeschrumpft“, erklärt Dr. med. Wolfgang Hoch, Chefarzt der Klinik. Die bisherigen Resultate zeigen – je nach Anwendungsbereich – Stärken und Schwächen der unterschiedlichen Verfahren auf und werden dementspre-

chend im Altus-Therapiekonzept umgesetzt. „Wir wenden nur Operationsmethoden an, die eine Sicherheitsquote von mindestens 98 Prozent ergeben haben“, betont der Venenspezialist.

Verschlussrate nahezu 100 %

Kurz erläutert er die verschiedenen Verfahren und Ergebnisse. Beim **Laser 980nm** wird die Energie über die Bindung ans Hämoglobin als Wärme an die Venenwand abgestrahlt. „Selbst bei optimaler Anwendung muss mit einer Versagerquote von 3-4 Prozent gerechnet werden“, gibt der Phlebologe zu bedenken, „diese Methode wird daher bei uns nicht mehr eingesetzt.“ Er plädiert für den weiterentwickelten **Laser mit 1470nm Wellenlänge**. Dieser leitet die Energie über die Absorption im Wasser an die Gefäßwand weiter. Die Verschlussrate der erkrankten Vene beträgt nahezu 100 Prozent – ein hervorragendes Ergebnis!

Ebenso erfolgreich und sogar noch beschwerdeärmer arbeitet die Klinik mit der auf Radiowellen basierenden **Methode Closure fast**. Sie funktioniert ähnlich wie ein Tauchsieder, der auf 7 Zentimeter Länge auf 120 Grad erhitzt wird. Beim **Celon Olympus Rfitt-Verfahren** dagegen fließt die Radiowellen-Energie nach Aktivierung der Sonde nur über die Katheterspitze ab.

Die Katheterspitze ab.

Was die erst seit Mitte 2009 in Deutschland praktizierte endovasale **Wasserdampf-Technik** betrifft, bei der eine Düse am

Katheterkopf heißen Wasserdampf auf die Venen-Innenwand sprüht, kann Dr. Hoch derzeit noch keine konkreten Aussagen treffen: „Unsere Zwischenergebnisse deuten aber darauf hin, dass sie gegenüber der Laser- und Radiowellentherapie keine gravierenden Vorteile bringt.“

Diagnose ist entscheidend

Das „einzig richtige“ Verfahren gibt es laut Dr. Hoch nicht. Welche Therapieform für den Patienten am effizientesten ist, lasse sich erst nach einer eingehenden Untersuchung mit hochauflösen-

dem Ultraschall abklären. Eine solche Diagnose ist vollkommen schmerz- und belastungsfrei in der Venen-Praxis möglich.

Für die nachfolgende Behandlung stehen in der Altus Klinik sämtliche Methoden zur Verfügung, von der **klassischen Schaumverödung** bis zu den innovativen Techniken. Dazu zählt auch



Dr. med. Wolfgang Hoch
Chefarzt und Direktor
der Altus Klinik Munster,
Venen-Praxis Hamburg

die **Kombinierte Valvuloplastik**, die es erstmals ermöglicht, Krampfadern zu „reparieren“ statt wie sonst üblich zu entfernen.

Weiterführende Informationen unter: www.venen-city-hamburg.de und www.altus-klinik.de

Dr. med. Wolfgang Hoch
venen.praxis
Gefäßchirurg · Phlebologe · Lymphologe



Ihre Beine: schön gesund!

Krampfadern müssen nicht sein! Die Venen-Praxis in Hamburg bietet Privatpatienten eine individuelle Beratung, schmerzfreie Voruntersuchungen und schonende Therapieverfahren an. Operationen nach neuestem Stand führt die Altus Klinik in Munster durch.

Venen-Praxis Dr. med. Wolfgang Hoch
Neuer Wall 38 · 20354 Hamburg · Tel. 040/36 12 24 92
www.venen-hamburg-city.de

Die Altus Klinik verzeichnet in der Venenbehandlung hervorragende Resultate. Es kommen modernste Operationstechnologien zur Anwendung: Laserwelle, Radiowelle und die Stammvenen erhaltende Kombinierte Valvuloplastik.

Altus Klinik · Öffentliches Krankenhaus
in privater Trägerschaft · Klappgarten 31
29633 Munster · Telefon 051 92/13 8-0
www.altus-klinik.de



www.venen-hamburg-city.de



Die Altus Klinik liegt idyllisch in der Lüneburger Heide, ein idealer Standort für Venenwalking in der Natur.

Jünger bis unter die Haut

Wer sich vital und jung fühlt, möchte auch genau so jung aussehen, weiß der Facharzt Dr. Jürgen Tacke aus seiner Hamburger Fachpraxis. Doch ab etwa 30 machen Haut und Gewebe schlapp.

Zuerst bilden sich Falten auf der Stirn, um die Augen, den Mund und tiefere Nasolabialfalten. Dann wird das Unterhautgewebe dünner – besonders an den Wangen. Die Kontur um die Backenknochen rutscht tiefer und die Haut um den Unterkiefer erschlafft. Lassen sich Falten eventuell eine Zeitlang von Massagen und Cremes beeinflussen, das dünner werdende Unterhautfettgewebe an den Wangen bleibt davon nachweislich unbeeindruckt.

Wieder jugendlich frische Wangen

Der altersbedingte Verlust des Fettgewebes unter der Haut kann nur „unter der Haut“ wieder aufgebaut werden. Eine Möglichkeit dazu ist die Aufpolsterung der Wangen. Dabei wird mit feinen Nadeln Eigenfett oder Hyaluron-, bzw. Polymilchsäure direkt in das Unterhautgewebe eingebracht. Je nach gewünschtem Ergebnis können die Jochbeine betont oder



Wangen wie „Apfelbäckchen“ – Zeichen der Jugend.

auch hohle Wangen aufgefüllt werden. Die Behandlung erfolgt ambulant. Durch die neue, wieder erlangte Fülle spannt sich die Gesichtshaut von selbst, Falten verschwinden, erschlaffte Partien erhalten eine neue Frische. Auf Wunsch kann die Behandlung mit z.B. Botox® für Falten um die Augen, auf der Stirn kombiniert werden, damit das Gesicht rundum jünger und natürlich wirkt.

Geheimnis der Ästhetischen Chirurgie

Für ein jüngeres Aussehen muss der Facharzt sämtliche Techniken beherrschen, mehrjährige Erfahrung besitzen und über ästhetisches Feingefühl verfügen.

Das wahre Geheimnis der ästhetischen Chirurgie ist, so der Facharzt Dr. Tacke, dass der Körper, das Gesicht harmonisch „unoperiert“ natürlich schöner und jünger aussehen.



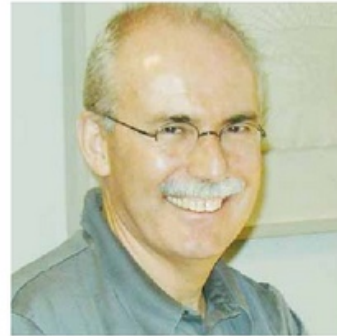
Facharzt Dr. Jürgen Tacke über neue Methoden für ein jüngeres Aussehen.

DIE FACHPRAXIS
FÜR PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE

Dr. Jürgen Tacke
Große Bleichen 32
20354 Hamburg

Tel.: 040 / 35 01 99 60
tacke@die-fachpraxis.de
www.die-fachpraxis.de

Gelenke-Rücken-Achillessehne



Spezialist für Arthroskopie und Gelenkchirurgie: Dr. Christian Tesch.

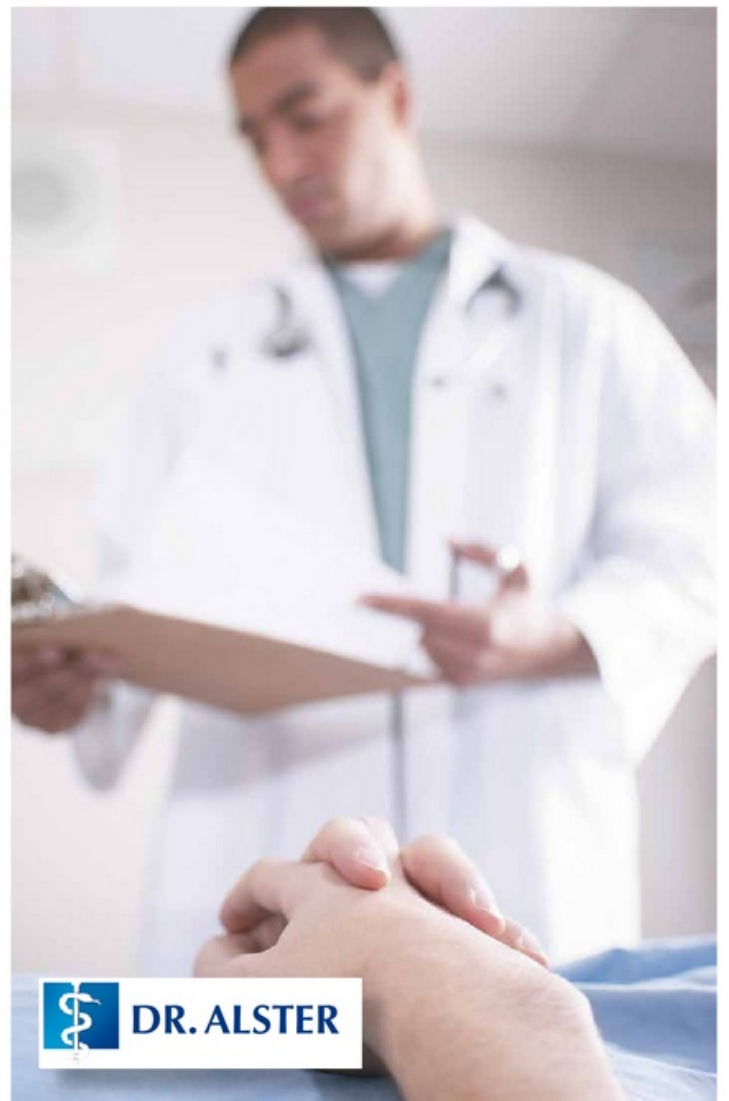
Dr. Christian Tesch ist Spezialist für arthroskopische Operationen, u.a. der Knie- und Sprunggelenke sowie Erkrankungen der Füße, Sehnen und der Wirbelsäule. Für seine Patienten, die oft schon seit Jahren Schmerzen haben, sucht er

sorgfältig nach den Ursachen, um dann gezielt mit weiteren Spezialisten die Diagnose zu finden. Der Facharzt für Orthopädie und Chirurgie nimmt sich in seiner Privatpraxis viel Zeit für seine Patienten, um nach einem ausführlichen Gespräch eine intensive Untersuchung auch mit Hilfe des Ultraschallgerätes durchzuführen. „Mit präziser 3-D-Sonographie kann ich zu 80 bis 90 Prozent dann schon eine exakte Diagnose stellen“, so der Sportmediziner, der Operationen und Therapien immer unter biologisch funktionellen Gesichtspunkten plant. Medikamente setzt er dabei möglichst sparsam ein, gezielte Injektionen unter Sicht mit Ultraschall erfolgen mit minimalen Dosierungen. Viele geplagte Achillessehnen-Geschädigte haben davon schon profitiert.



Priv. Doz. Dr. Christian Tesch Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Große Bleichen 32 • 20354 Hamburg
Tel.: 040 / 43 09 55 18 • Infos. www.gelenktesch.de



 **DR. ALSTER**

Knieschmerzen

Knorpelzell- transplantation kann helfen

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

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

Therapie frühzeitig beginnen

Mit dem Einbringen von Knorpelzellen in das geschädigte Gelenk steht



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



Knieoperationen werden minimal-invasiv mit Computer-Navigation durchgeführt.

jetzt ein Verfahren zur Verfügung, das Hoffnung verspricht. „Die Knorpelzelltransplantation kann eine Gelenkersatzoperation vermeiden oder zumindest hinauszögern“, so Dr. Helge Beckmann, Oberarzt an der Schön Klinik Hamburg-Eilbek. Es war vor etwa 15 Jahren eine Sensation, als schwedische Forscher erstmals

Knorpeldefekte in Kniegelenken mit körpereigenen Zellen behandelten. Bei der Methode werden dem Patienten bei einer Kniegelenkspiegelung zuvor einige Reiskorn große Knorpelstückchen aus einem unbelasteten Randbereich des Gelenkes entnommen, um diese im Reagenzglas zu vermehren.

E i n i g e
Wochen

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

Möglichkeiten und Grenzen

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

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

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

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

 Schön Klinik Hamburg-Eilbek

**Schön Klinik
Hamburg-Eilbek**

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

Medizinische Beratung und **Coaching**

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



Sitz des Instituts Thomsen.

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



INSTITUT THOMSEN

Institut Thomsen

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

Der sanfte Weg zur Heilung

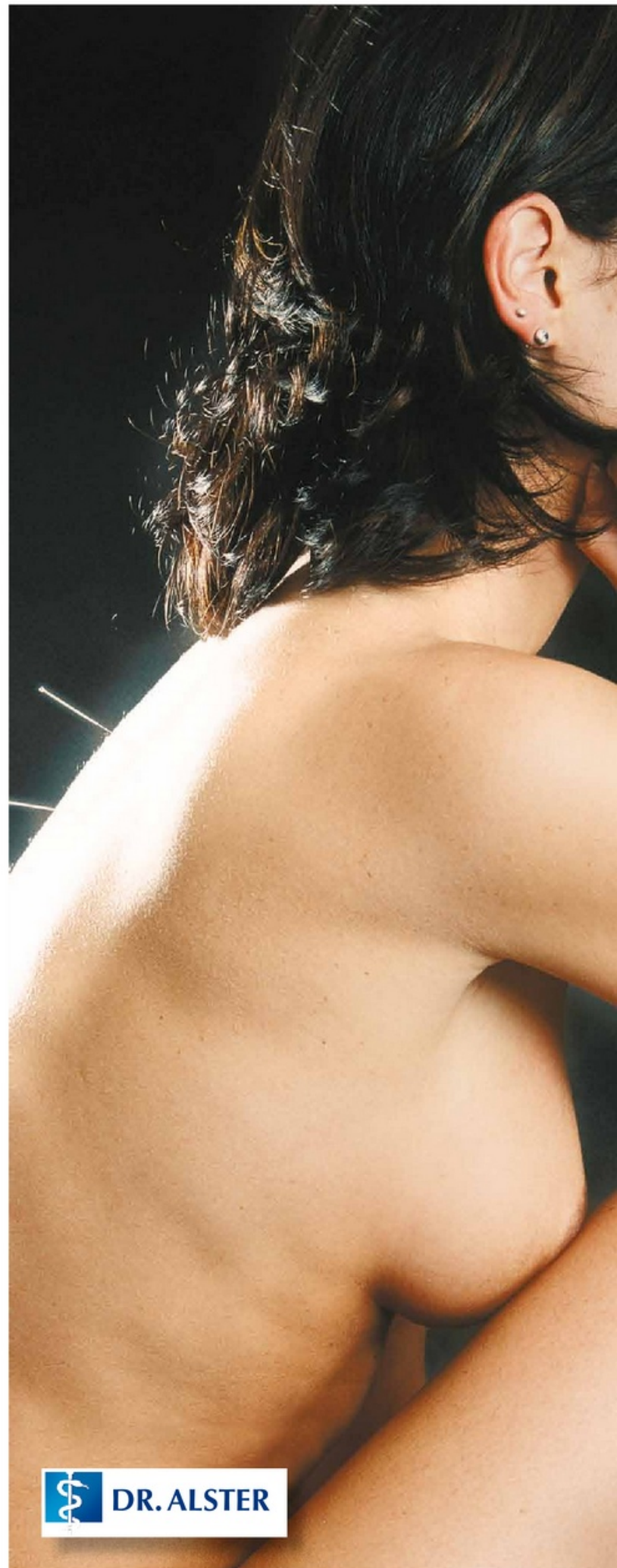
Frau Dr. med. Liu Hasselbach ist gebürtige Chinesin und seit vielen Jahren in Deutschland tätig. Seit 2006 hat sie eine eigene Praxis mit Schwerpunkt der Chinesischen Medizin. Die in Peking geborene Ärztin ist nach dem Studium der chinesischen (3 Jahre) und westlichen Medizin (8 Jahre plus Promotion in Deutschland) sowie durch ihre jahrelange Forschung, klinische Arbeit und Praxiserfahrung überzeugt, dass das Zusammenwirken von chinesischer Heilkunde und westlicher Medizin



chronisch Kranken wesentlich bessere Heilungschancen bietet – und zwar ohne medikamentöse Nebenwirkungen. „Mein Behandlungsziel ist es, nicht nur die Symptome eines Krankheitsbildes zu unterdrücken, sondern die körpereigenen Kontrollmechanismen wieder herzustellen“, so Dr. Hasselbach, die in ihrer Praxis erfolgreich Schmerzbeschwerden und von Schulmedizin austerapierten Patienten behandelt. Ein anderer Schwerpunkt ihrer ärztlichen Tätigkeit ist Prävention, z.B. Immunabwehrstärkung und Körperentgiftung. Ihre Philosophie lautet „Wer vorbeugt, kann schweren Erkrankungen wie Krebs entgegenwirken“.

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

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



DR. ALSTER

Erfahrung aus Jahrtausenden

TCM – Joker für die Schulmedizin?

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

Tragende Säulen

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

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



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

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

Hochwirksam

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

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



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

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



Dr. med. Angela Stahl

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

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

Liebe Patientinnen und Patienten,

ich möchte Sie in meinen neuen Räumlichkeiten begrüßen und ich freue mich, Sie in der Sprechstunde zu sehen.

In meiner Facharztpraxis für Allgemeinmedizin biete ich Ihnen folgende Leistungen:

- **Sprechstunden**
- **Gesundheitsuntersuchungen für Jugendliche und Erwachsene**
- **Blut- und Urinuntersuchungen**
- **EKG, Langzeit-EKG, Belastungs-EKG**
- **Langzeitblutdruckmessung**
- **Lungenfunktionstests**
- **Ultraschalluntersuchungen: Sonografie des Bauches und der Schilddrüse**

Demnächst (ca. ab Juli 2010)

- **Naturheilkunde: Schröpfen, Neuraltherapie nach Hunike, Akupunktur**
- **Psychomatische Grundversorgung**
- **Palliativmedizin**

Alles Gute

Ihre Sevine Tokdemir

**Sevine Tokdemir**

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Barmbeker Str. 40
22303 Winterhude
Tel.: 040/27 57 12
Fax: 040/270 68 19

Öffnungszeiten:

Mo 9 -12 Uhr und
15 -19 Uhr
Di 9 -13 Uhr und
16 - 18 Uhr
Mi 9 -13 Uhr
Do 9 -12 Uhr und
15 - 18 Uhr
Fr 9 -13 Uhr

Gesundheit und Ästhetik

Nurguel Ercan-Kuchmetzki bietet als Fachärztin für Allgemeinmedizin ihren Patienten neben schulmedizinischen auch naturheilkundliche Therapien an. Des Weiteren hat sie mehrjährige Erfahrung auf dem Gebiet der medizinischen ästhetischen Kosmetik wie der Haarentfernung mit dem Alexandrit- und Nd-Laser. Unabhängig vom Haut- und Haartyp werden zum Beispiel Besenreiser, Couperose und andere kosmetische Probleme der Haut erfolgreich gelöst. Spezielle Anti-Aging- und Falten-therapien mit Hyaluron, Botox und Sculptra, M2Lashes, Green Peel



Behandlungen nach Schrammek (Kräuterschälkur) sowie medizinische Aknebehandlungen gehören zum Leistungsspektrum ihrer Privatpraxis.



Laser-Aesthetik-Ercan
Praxis für Allgemeinmedizin / Naturheilverfahren

Winterhuder Weg 8 • 22085 Hamburg
Tel.: 729 614 18 • Fax: 729 614 19
Laser-aesthetik-ercan@alice.de
www.laser-aesthetik-ercan.de

Orthopädische Privatpraxis in Eppendorf



Dr. Rainer M. Hofmann ist Facharzt für Orthopädie und Chirotherapie und hat sich auf die Behandlung von Osteoporose und rheumatischen Erkrankungen sowie

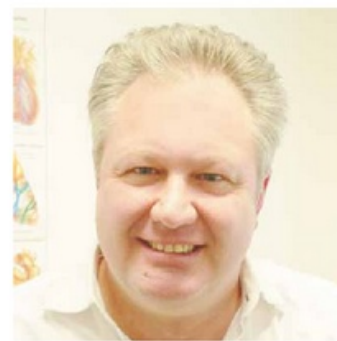
von Fuß- und Zehenproblemen spezialisiert. Zum Spektrum seiner Privatpraxis zählen außerdem besondere Knorpelaufbauverfahren bei Arthrose. Bandscheibenschäden behandelt Dr. Hofmann mit einer speziellen Injektions-Technik (Neuraltherapie) oder computergestützt (PRT). Ziel ist es, Operationen möglichst zu vermeiden oder Alternativen aufzuzeigen. Für die diagnostische Aufklärung seiner Patienten nimmt sich Dr. Hofmann daher viel Zeit. Besonderes Angebot ist die Ozon-Therapie für die Wiederherstellung der körperlichen Aktivität. **In Notfällen macht Dr. Hofmann Hausbesuche auch an den Wochenenden und Feiertagen.**

**Dr. med. Rainer M. Hofmann**

Facharzt für Orthopädie

Eppendorfer Baum 35-37
20249 Hamburg
Tel.: 040/34 00 35 • Fax: 040/35 42 36
www.praxis-drhofmann.de

Internistische Hausarztpraxis



Wir sind umgezogen. Nach sieben Jahren in Uhlenhorst (Mundsburger Damm/Uhlenhorster Weg) finden Sie uns seit Früh-

jahr in Winterhude. Neben der hausärztlich-internistischen Basisversorgung von Kassen- und Privatpatienten bieten wir

- **Vorsorge-Untersuchungen, Prävention**
- **Labor-Basis-Check**
- **Impfungen und Impfberatung – auch für Auslandsreisen**
- **Allergietestung, ggf. Desensibilisierung**
- **Sauerstoff- und Anti-Aging-Therapie**

Es erwartet Sie ein freundliches Praxisteam.

**Dr. med. Clemens Rust**

Facharzt für Innere Medizin
Facharzt für Anästhesiologie Hausarzt
Moorfurthweg 15
(direkt am Goldbekplatz)
2. Eingang und Zufahrt für PKW
über Dorotheenstr. 82-84
22301 Hamburg

Tel.: 040/229 03 49 • Fax: 040/220 41 25
E-Mail: praxis-dr-rust@web.de • www.praxis-dr-rust.de



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

Hyperbare Sauerstofftherapie

Hochwirksam mit jedem Atemzug

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

sich den physikalischen Gesetzen gemäß Sauerstoff zusätzlich aus der Lunge in die Blutbahn aufnehmen. Der Sauerstoffgehalt des Blutes steigt dadurch bis zum 20-Fachen des normalen Wertes an, Sauerstoff dringt etwa viermal tiefer ins Gewebe ein und erreicht selbst schlecht durchblutete Gewebe, die unter normalen Druckverhältnissen unzureichend versorgt werden. Die HBO-Therapie wird nach eingehender Voruntersuchung an zehn bis 30 aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt. Eine Behandlung dauert je nach Erkrankung zwischen 95 und 135 Minuten. Patienten, die sich für die HBO-Therapie interessieren, sollten – etwa im Falle eines Hörsturzes – nicht lange warten und sich unverbindlich informieren lassen. Je kürzer die Zeit zwischen Erkrankung und Therapie, umso größer sind die Chancen auf Heilung. Neben der HBO-Therapie bietet das Druckkammerzentrum Hamburg auch Untersuchungen auf Tauchtauglichkeit für Sport- und Hobbytaucher an.

Druckkammerzentrum Hamburg

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

hausarztpraxis
Internistin Dr. med. Sabine Bettendorf

alsterdorfer markt 8
222977 hamburg
info@dr-s-bettendorf.de
www.dr-s-bettendorf.de
tel: 040 / 300 62 62 1
fax: 040 / 300 62 65 1
mobil 0170 311 23 96



Hochwirksam und effizient: **Medi Taping**

Beim Kinesio- bzw. Medi Taping werden spezielle dehnbare, atmungsaktive und hautfreundliche Klebebänder entlang bestimmter Muskelstränge auf den Körper geklebt, die je nach Klebetechnik Muskeln aktivieren oder entspannen. „Dabei handelt es sich um eine moderne, sanfte und nebenwirkungsfreie Therapieform aus Japan mit einem breiten Anwendungsspektrum“, weiß Dr. Regine Bühling. Die erfahrene Fachärztin für Allgemeinmedizin führt das Medi Taping erfolgreich u.a. bei Muskel- und Gelenkschmerzen, Muskelverspannungen, Rückenschmerzen (Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule), Gelenksarthrosen, Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel, Tinnitus,

Ödemen, Harninkontinenz sowie beim unterstützenden und präventiven Einsatz im Breiten- und Leistungssport durch. „Die Tapes“, so Dr. Bühling, „werden so angelegt, dass die Haut und das darunterliegende Gewebe sanft massiert werden und der Patient beweglich bleibt.“



Dr. med. Regine Bühling

Fachärztin für Allgemeinmedizin • Praktische Ärztin
Mundsburger Damm 45 • 22087 Hamburg
Tel.: 040/22 48 88 • Fax: 040/22 71 77 90

KARRIERESPRUNG GEFÄLLIG? ZUM BEISPIEL IN DEN KONGO.



ÄRZTE OHNE GRENZEN hilft Menschen in Not. Schnell, unkompliziert und in mehr als 60 Ländern weltweit. Unsere Mitarbeiter arbeiten oft in Konfliktgebieten – selbst unter schwierigsten Bedingungen: ein Einsatz, der sich lohnt.
Weitere Informationen unter: www.aerzte-ohne-grenzen.de/mitarbeiten

Bitte schicken Sie mir unverbindlich

- Informationen für einen Projekteinsatz
 allgemeine Informationen über ÄRZTE OHNE GRENZEN
 Informationen über Spendenmöglichkeiten

Name

Anschrift

E-Mail

ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Am Köllnischen Park 1 • 10179 Berlin
Spendenkonto 97 0 97
Bank für Sozialwirtschaft • BLZ 370 205 00



MEDECINS SANS FRONTIERES
ÄRZTE OHNE GRENZEN e.V.
Träger des Friedensnobelpreises 1999



evangelisches Krankenhaus
alsterdorf

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

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

Zertifiziert nach  KTQ

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

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

Gesundheit auf hohem Niveau

Dr. med. Frank Striebel ist Facharzt mit den Schwerpunkten Innere und Rehabilitative Medizin.

Dr. Alster: Was ist das Besondere an Ihrer Praxis?

Dr. Striebel: Die sinnvolle Kombination von Schul- und Alternativmedizin in Diagnostik und Therapie. Wir führen die internistische Diagnostik von Herz, Arterien, Schilddrüse und Bauchorganen durch, können aber fast immer Alternativen zur konventionellen medikamentösen Therapie anbieten. Ziel ist in jedem Fall, die normale Regulation des Körpers wiederherzustellen.

Gelingt das auch bei chronischen Erkrankungen?

Ja, tatsächlich. Viele Menschen glauben leider, chronische Krankheiten seien unheilbar. Oft kennen Patienten einfach nicht die Möglichkeiten alternativer Therapieverfahren.

Welche Therapiemethoden wenden Sie an?

Es handelt sich meist um mehrere Therapieverfahren aus dem Bereich der erweiterten Naturheilverfahren, die sich ergänzen

bzw. hintereinander eingesetzt werden. Oft werden zunächst sogenannte Störfelder mit Hilfe der Neuraltherapie ausgeschaltet, die die gesunde Regulation des Organismus behindern oder blockieren. Nicht selten benötigt man entgiftende Verfahren; auch die klassische Homöopathie kommt bei akuten wie chronischen Erkrankungen zum Einsatz. Viele Funktionsstörungen können auch durch eine Darmsanierung bzw. mit Hilfe von Vi-

taminen, Spurenelementen und Mineralien erfolgreich behandelt werden. Auch Akupunktur und Bioresonanztherapie (z.B. bei Allergien) haben sich bewert.

Gibt es bei Ihnen Therapieschemata?

Nein. Die diagnostischen Massnahmen wie die Therapien richten sich in jedem Fall nach den individuellen Notwendigkeiten der Patienten/Patientinnen.

Danke für das Gespräch.



Dr. med. Frank Striebel

Privatpraxis Integrative Medizin
Fährhausstr. 8 • 22085 Hamburg
Tel.: 040/22 69 20 74
E-Mail: info@drstriebel.de • www.drstriebel.de



Internistische Diagnostik • Regulationsdiagnostik
Akupunktur • Neuraltherapie • Homöopathie
Naturheilverfahren • Orthomolekulare Therapie
Ambulantes Heilfasten • Mikroimmuntherapie
Entgiftende Verfahren • Manuelle Therapie



Ärzte aus Wellingsbüttel



Kieferorthopädische Praxis

Feste Zahnsperre? Nein, danke!
Unsichtbare Zahnkorrektur – auch bei Erwachsenen



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

Wussten Sie schon, dass Zähne durch dünne, durchsichtige Kunststoff-Zahnschienen – also fast unsichtbar – gerade gerichtet werden können? Für Erwachsene ist diese moderne Technik meist das angenehmste und geeignete Behandlungsmittel. Auch immer mehr Jugendliche verzichten gerne auf die feste Zahnsperre und wählen die schonende und präzise Technik mit den Klarsichtschienen. Diese sind eine gute Ergänzung des gesamten Spektrums der kieferorthopädischen Klammern, wie z.B. bunte herausnehmbare Zahnsperren

oder zahnfarbene festsitzende Multibracketapparaturen, wie wir sie in unserer kieferorthopädischen Praxis verwenden. Wir informieren Sie ausführlich über alle Möglichkeiten bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen.



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

Frauenärztin in Wellingsbüttel

Gesundheit ist mehr als das Ausbleiben von Krankheiten

Innerhalb der Frauenheilkunde beschäftigen wir uns mit Situationen, die mehr sind als physische Krankheiten:

Von der Aufklärung junger Mädchen über eine geplante oder laufende Schwangerschaft bis hin zu den Wechseljahren.

Frau Dr. Shahin Shamsrizi ist Frauenärztin mit 25 Jahren Berufserfahrung, davon 10 Jahre in eigener Praxis.

Ihre Schwerpunkte reichen von: Schwangerschaftsbetreuung,

speziellen Ultraschalluntersuchungen, 3D / 4D und Dopplersonographie, bis zur NT-Messung und Mädchensprechstunde.

„Der Erfolg einer Behandlung hängt aber nicht nur von medizinischen Indikatoren ab. Genauso wichtig ist mir, dass die Patientin sich wohlfühlt. Deshalb habe ich meine neue Praxis in Wellingsbüttel in den Räumen einer ehemaligen Galerie eingerichtet, das schafft einen hellen, weiten, warmen

Platz zum Gespräch. Dazu gehört auch sich Zeit zu nehmen für jede Patientin.

Dr. med. Shahin Shamsrizi

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Wellingsbütteler Markt 1
Telefon: 600 39 700
www.gyn-shamsrizi.de
dr.shamsrizi@t-online.de



Dr. med. Shahin Shamsrizi, Frauenärztin.

Orthopädische Privatpraxis

Neue Behandlungsmethoden in der Orthopädie



Dr. med. Norbert Kapitza, Facharzt für Orthopädie

Dr. med. Norbert Kapitza ist Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin. Seinen Patienten bietet er das breite Behandlungsangebot einer modernen, fachlich etablierten Privatpraxis an.

Spezialisiert hat sich der Facharzt auf **Knorpelschutztherapien bei Arthrose, Erkrankungen der Wirbelsäule, Laserbehandlungen und Stoßwellentherapie.** Besondere Erfahrungen hat Dr. Kapitza bei der Diagnostik und Therapie von verschleißbedingten Erkrankungen der Wirbelsäule.

Bandscheibenvorfälle behandelt er u.a. mit computertomographisch gesteuerten Injektionen. Ein Novum ist die Spineliner Behandlung in seinem Therapieprogramm. Der Facharzt baut dabei auf die sehr guten Erfahrungen, die Spezialisten in den USA mit dieser Technik bei Funktionsstörungen der Wirbelsäule gemacht haben.

Bei dieser Methode werden sanfte mechanische Impulsserien mittels einer computergesteuerten Vorrichtung auf die Wirbelgelenke übertragen. Dadurch wird der Wirbel in eine Schwingung versetzt,

die Aufschluss über eine Funktionsstörung des Wirbelsegmentes ermöglicht. Im anschließenden Therapiemodus wird durch eine errechnete Impulsfolge die Funktionsstörung behandelt und durch eine Nachuntersuchung der Therapieerfolg objektiv dargestellt.

Dr. med. Norbert Kapitza
Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin
Wellingsbütteler Markt 1
Tel.: 539 08 460,
www.orthopaedie-hamburg-drkapitza.de



 **DR. ALSTER**

Probanden fortwährend gesucht!

Für klinische Studie suchen wir Probanden ab 18 Jahren mit folgenden Krankheitsbildern:

- **Asthma**
- **COPD**
- **Diabetes Typ 2**

Sie werden umfassend medizinisch betreut und erhalten eine entsprechend der Studie angemessene Aufwandsentschädigung.

Hotline: 0800 - 63 777 64

Rufen Sie bitte kostenlos an:
Mo.-Fr. von 9:00 bis 18:00



Infos unter www.momentum-studien.de

Albertinen-Herzzentrum: Messbare Qualität

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

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

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

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

Ihr Herz ist bei uns in den besten Händen.

Albertinen-Herzzentrum
Standort Albertinen-Krankenhaus

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

Norddeutsches Herzzetz
Ihr Herz in guten Händen



Albertinen-Krankenhaus

albertinen 
in besten Händen



Der Magazin Verlag zeigt hier **Hambur**

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



Hamburg erleben. Exklusiv unter www.alstertv.de :



ALSTER-TV Beste Informationen aus dem Stadtteil-Studio. Dabei sein, wenn was passiert.



IMMO-TV Lebensstil rund um die Immobilie. Wir zeigen, was Spaß macht an der Alster.



GESUND-TV In der Medizin-Sendung sprechen führende Spezialisten über ihre Therapien.



„Ihr gutes Recht“ Anleger gut beraten steht im Mittelpunkt der Sendung.



PEOPLE-TV Immer an der Seite der Stars. Brisante Unterhaltung von Hamburgs großen Events.



Lifestyle-TV Shoppingwelten, Lifestyle und Gourmet. Wir zeigen die neuesten Trends.



History-TV Gespräche mit Historikern über das damalige Stadtleben.

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

ALSTER TV  **INTERNET SERVICES**

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



gs schönste Seiten!



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



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



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



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



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



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



Hier schreiben Hamburgs beste Ärzte. Für ihre Patienten im Alstertal und den Waldhöfen.



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



Hier schreiben Hamburgs beste Ärzte. Für ihre Patienten im Raum Alster.



DR. ALSTER



Pflegen & Heilen

KOMPETENTE UND UMFASSENDE BERATUNG IN IHREM SVENSON HAARSTUDIO



GRATIS
Beratung, Haar-
untersuchung
und -diagnose

Svenson-Kunde mit
Easy Life Haarsystem

KOSTENFREIE TERMINHOTLINE:
0800 7777 15 13

10 Jahre jünger mit neuem Haar



SVENSON HAARSYSTEME:
Easy Life, Haarintegration, Haarweaving – bei fehlendem Volumen oder fortgeschrittener Glatzenbildung.

AUSSERDEM BIETEN WIR:

- SVENSON Haarbehandlungen mit bestätigter Wirksamkeit: gegen übermäßigen Haarverlust, Schuppenbildung und Kopfhautjucken sowie zur Pflege und Erhaltung der Haarqualität.
- SVENSON Haartransplantation: Zurückgewinnung des eigenen Haares bei absoluter Natürlichkeit.
- SVENSON Perücken: Wählen Sie aus einer großen Anzahl attraktiver Modelle!

Svenson-Kunde OHNE Svenson Haarsystem. Svenson-Kunde MIT Svenson Haarsystem.

SVENSON Haar Studios im
Berlin, Bremen, Dortmund, Dresden, Düsseldorf, Essen, Frankfurt/Main, Hamburg, Hannover, Köln, Leipzig, Mannheim, München, Nürnberg, Stuttgart

WWW.SVENSON.DE

SVENSON

VERTRAUEN SIE SVENSON – EUROPAS FÜHRENDES HAARINSTITUT
Deutschland • Schweiz • Spanien • Portugal • Italien



ELININA

MEDICAL BEAUTY ELININA - Ärztehaus

Fachzentrum für dauerhafte Haarentfernung
und ästhetische Hautbehandlung

- Anti-Aging-Therapie
- Dauerhafte Haarentfernung – sicher und schmerzfrei
 - Entfernung roter Äderchen im Gesicht
 - Gewichtsreduktion
 - Kosmetikbehandlung
- Permanent Make-up – dauerhafte Schönheit
 - Pigmentflecken-Entfernung
- Refacing- Dauerhafte Faltenglättung – ohne Skalpell
 - Skin Rejuvenation – Hautverjüngung
- Ultraporese – mit Tiefenwirkung gegen Hautprobleme

Medical Beauty Elinina • Dipl.-Ing. Medizintechnik Elham Djafari
Ästhetik Fachzentrum Hamburg • Stormarnplatz 1 • 22393 Hamburg
Tel.: 040/600 49 849 • Fax: 040/600 49 859 • www.elinina.de



Bodyshaping mit Ultraschall

eine schlanke Silhouette durch Körpermodellierung nach Maß
... sowie dauerhafte Haarentfernung und Hautbehandlungen mit IPL

Wer träumt nicht davon, sich von lästigen Fettpölsterchen befreien zu lassen, an die man weder durch gezieltes körperliches Training noch durch strenge Diät herankommt? Bodyshaping mit Ultraschall ist die Lösung. Mit dieser Methode kriegen Sie Ihr Fett weg – ohne Sport, ohne Diät und ohne die Risiken eines operativen Eingriffs.

Ein neuartiges Verfahren mit niederfrequentem Ultraschall (Kavitation) ermöglicht die Auflösung der Fettdépos in einem exakt definierten Körperareal und den anschließenden Abbau der Fettzellen über das Lymphsystem. Das Besondere dabei ist, dass die Fettzellen durch die Kavitationstechnik nicht nur sanft entleert, sondern dauerhaft zerstört werden, so wie das bislang nur bei einer Fettsaugung möglich war. Petra Klingenberg, Inhaberin von Euromedis Hamburg, bietet die effiziente Behandlung bereits seit Längerem erfolgreich in ihrem modernen Studio in Harvestehude an. Ihre Kunden sind begeistert. „Bereits nach der ersten Behand-

lung kann in vielen Fällen eine Umfangreduzierung und Straffung der Haut festgestellt werden, so die Erfahrung der Expertin. Im Abstand von zehn bis vierzehn Tagen können Folgebehandlungen vorgenommen werden. Mehrere Kleidergrößen können so nach und nach innerhalb weniger Wochen bequem abgebaut werden – stabil und ohne Jojo-Effekt. Leichtere Cellulite verschwindet meist völlig, schwerere Fälle verbessern sich deutlich. Die Haut wird bedeutend straffer. Nach der Ultraschallbehandlung folgt eine Behandlung mit einem Radiofrequenzhandstück, die einer Lymphdrainage ähnlich ist. Frei gewordenes Fett wird dadurch weiter ver-

flüssigt und der Abtransport vereinfacht. Diese Behandlung stellt sicher, dass keine unerwünschten Schlacken im Gewebe zurückbleiben. Die Radiofrequenzen stimulieren das Bindegewebe, sorgen für bessere Durchblutung und regen den Muskelaufbau sowie die Kollagenproduktion an. Mit einer abschließenden Power-Plate-Anwendung werden die Behandlungsergebnisse optimiert. Diese sorgt u.a. für eine gute Durchblutung sowie für eine Aktivierung des Stoffwechsels. Die Kosten für das Bodyshaping mit Ultraschall liegen deutlich unter denen einer Fettsaugung. Es werden exzellente und stabile Ergebnisse erzielt – und das auf Dauer. Petra Klingenberg berät Sie gern ausführlich und kostenlos über ihre professionellen Behandlungsmethoden in ihrem Institut, zu denen ebenfalls die dauerhafte Haarentfernung mit IPL sowie Hautbehandlungen mit IPL gehören.

Dauerhafte Haarentfernung und Hautbehandlungen mit IPL

Aufwendige, schmerzhafte oder uneffektive Methoden der Haarentfernung gehören inzwischen der Vergangenheit an. „Durch innovative Technik werden unerwünschte Haare mit schnellen und sanften Lichtimpulsen behandelt, was an jeder beliebigen Körperstelle möglich ist“, so Petra Klingenberg. Während der Behandlung absorbiert das Pigment (Melanin) im



Petra Klingenberg:
Expertin für ästhetische
Behandlungen.

Haar das Licht und wandelt es in Wärmeenergie um. Sie gelangt bis in den Haarfollikel und erhitzt ihn für den Bruchteil einer Sekunde auf ca. 70 °C. Der Follikel wird zerstört und kann kein neues Haar mehr produzieren. Die Haut wird dabei nicht geschädigt, da das angewandte Gerät über modernste AFT- und EDF-Technologie mit Hautkühlung verfügt, wodurch die Behandlung nicht nur sehr effektiv, sondern auch schmerz- und nebenwirkungsfrei ist. Da die Haare während der Wachstumsphase zerstört werden müssen, sie aber unterschiedliche Wachstumszyklen durchlaufen, sind im Schnitt sechs bis acht Sitzungen in Abständen von ein bis drei Monaten notwendig, um ein optimales Ergebnis zu erzielen.

Die IPL-Methode bietet außerdem vielschichtige professionelle Behandlungsmöglichkeiten der Haut an allen Teilen des Körpers – von der Tiefenstimulation (Kollagenstimulation) bis zur flacheren Stimulation der Epidermis bei Gefäß- und Pigmentbehandlungen. Am häufigsten sind es Gesicht, Hals, Dekolleté und Hände, die mit den energiereichen Lichtblitzen schnell und sanft behandelt werden. Mit jedem Impuls wird die gealterte Zellschicht der Haut aus ihrem Verbund gelöst, gleichzeitig wird die Bildung straffenden Kollagens angeregt.



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

EUROMEDIS
Hamburg

Petra Klingenberg

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

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



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



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

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

Unsere Ernährungsprogramme sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

WWW.DR-AMBROSIUS.DE

 **DR. ALSTER**



Geschulte Hände



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

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

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

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

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

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



mallok 
Praxis für ganzheitliche Medizin in Hamburg

Alexander Mallok
Heilpraktiker

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



Ergotherapie

Ein Weg zu mehr Selbstständigkeit

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



Erfahren in der Arbeit mit Kindern und Erwachsenen: Brigitte Korte

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



**Praxis für Ergotherapie
Brigitte Korte**

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

Kooperation des Patienten ermöglicht optimale Förderung



Professionelle Hilfe bietet das qualifizierte Team vom Therapiezentrum Fuhlsbüttel.

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

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

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

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

Therapiezentrum Fuhlsbüttel • Sabine Berndt

Etzestr. 64 • 22335 Hamburg
Tel.: 040/ 59 55 52 • Fax: 040/59 351 651
www.ergo-berndt.de

Neu in Hamburg: Terzo-Gehörtraining

terzozentrum hamburg

Gehörtherapie · Hörgeräte

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

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

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

GUTSCHEIN

für einen

**kostenlosen
Hörtest**

und ein

kleines Präsent

als Dankeschön für Ihren
Besuch im
Terzo-Zentrum Hamburg.
(einfach ausschneiden
und mitbringen)

Besser hören. Mehr verstehen

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



DR. ALSTER

Pflegedienst MediKAP und Seniorenbegleitservice für Kultur und Freizeit

Betreuung rund um die Uhr



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

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

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

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

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



Pflegedienst MediKAP

Medizinische Kranken- und Altenpflege
Sabine Graef

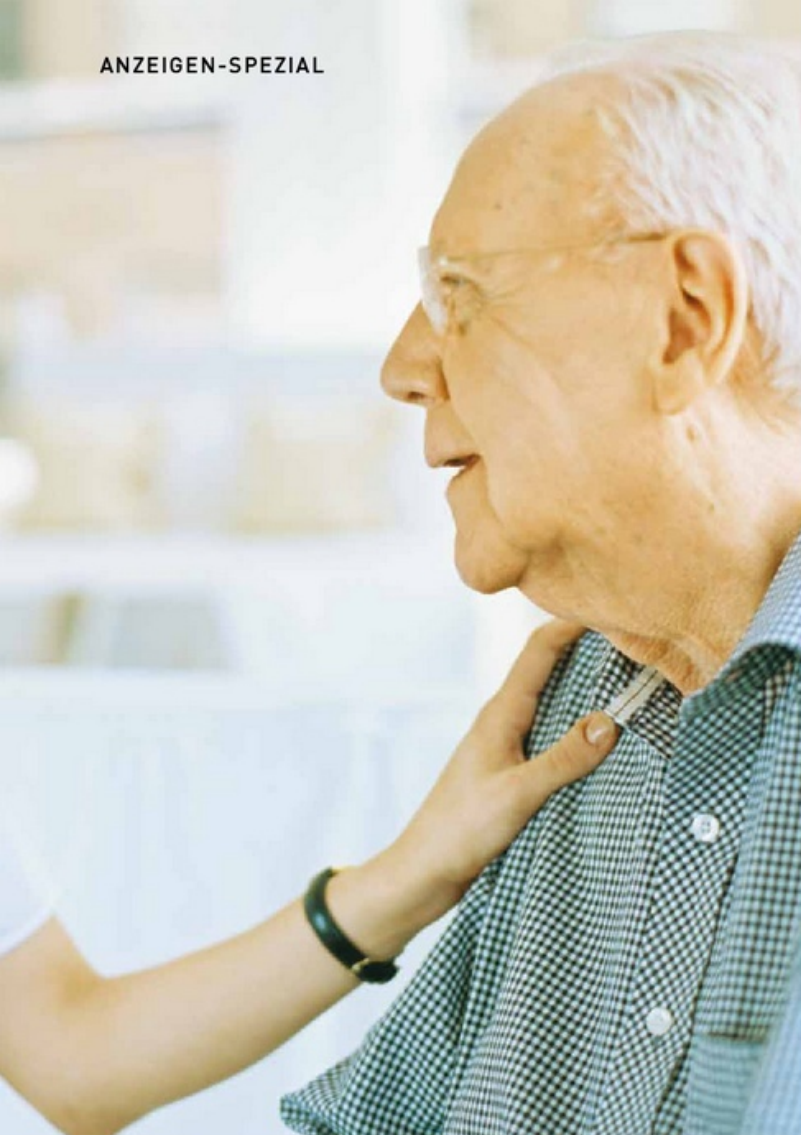
Langenhorner Straße-Ost 3, 22399 Hamburg
Tel.: 040/602 39 95 • Fax: 040/697 02 323
Web: www.pflegedienst-medikap.de
Mail: info@pflegedienst-medikap.de

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

Weitere Bürostandorte

Poppenbüttel: Tel.: 040 - 61 02 01

Norderstedt: Tel.: 040 - 52 55 07 37



Lernen Sie Hamburgs modernen Hörakustiker kennen.


NEU

Ab dem
1. April 2010
auch am
Langenhorner Markt!

Direkt neben der Post!

Unser Service für Sie:

- Markenprodukte, z.B. von SIEMENS, in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und Beratung
- kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörsysteme
- Gehörschutz Beratung
- Tinnitus Beratung
- Hausbesuche



Felicitas Schäfer
Hörakustikmeisterin



Andreas Roberg
Hörakustikmeister
und Inhaber



Lars Jonasson
Hörakustiker

oton 
DIE HÖRAKUSTIKER

OTON Die Hörakustiker GmbH
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg
Tel. 040 - 329 085 51 | www.oton-hoerakustik.de
Mo. - Fr. 09 - 18 Uhr | Sa. 10 - 14 Uhr

Contactlinsen nach Maß



Individuelle Anpassung mit modernster Technik ermöglicht den perfekten Sitz der Contactlinsen.

Nicht jeder macht positive Erfahrungen mit Contactlinsen. Probleme wie Rötungen, Brennen oder Jucken können ein Zeichen dafür sein, dass Augen und Linsen nicht zueinander passen“, so Jörg Ruge, Dipl.-Ingenieur für Augenoptik. Das lässt sich vermeiden, wenn die unauffälligen Sehhilfen von einem Spezialisten nach Maß angefertigt werden und die Materialauswahl sorgfältig erfolgt. „Jedes Auge ist so einzigartig wie ein Fingerabdruck“, weiß der

Experte. Damit die Contactlinsen optimal sitzen, werden bei der professionellen Anpassung in seiner Praxis nicht nur die Sehstärke, sondern auch individuelle Augenmerkmale wie die Oberflächenform des Auges und der Tränenfluss berücksichtigt sowie die Hornhaut computergesteuert vermessen. Das alles sind wichtige Faktoren für den optimalen Sitz der Contactlinsen, mit denen sich heute auch sehr komplizierte Formen von Fehlsichtigkeiten gut korrigieren lassen.

Contactlinsen-Praxis Dipl.-Ing. (FH) Jörg Ruge



Bugenhagenstr. 5 • 20095 Hamburg
Tel.: 040/40 18 58 48
Fax: 040/40 18 58 78
E-Mail: info@ruge-contactlinsen.de
www.ruge-contactlinsen.de

Wer Situationen des Alltags häufig zu kleinen Sportübungen nutzt, tut Körper und Geist etwas Gutes!



Entspannung in Ihrem Zuhause

Relax at Home **Neu!**

Stress, Zeitmangel und fehlender Ausgleich an Bewegung stellen zunehmend ein Problem für Ihre Gesundheit dar.

bot handelt es sich ausschließlich um therapeutische Anwendungen, die privat in Anspruch genommen werden können. Für Sie heißt das:

keine Parkplatzsuche, ohne Anfahrtstress. Relaxen ab der ersten Minute!

**Unser Angebot zum Kennenlernen:
30 Min. Massage inkl. An- und Abfahrt:
Nur 29 Euro!**



Schaffen Sie Abhilfe mit Massage oder sanfter Physiotherapie. **Bei sich Zuhause!**

Wir bieten eine sinnvolle, professionelle und qualifizierte Dienstleistung mit einer Vielzahl an Therapieformen (Physiotherapie für Golfer, Sportphysiotherapie) sowie Massagen und viele weiteren Anwendungen. Bei diesem Ange-

Physiotherapie Brunkhorst

Sport-Physiotherapeut + Masseur
Thomas Brunkhorst,
Direktruf: 0172-422 51 31

Praxis:

Langenhorner Str. Ost 1
22399 Hamburg
Telefon: (040) 60 67 11 21

Erschöpfte Männer

Versagensängste, Konkurrenzkampf, Kollaps – psychische Krankheiten haben nach Angaben der DAK stark zugenommen. Bei Männern stieg die Anzahl der Fehltage aufgrund seelischer Leiden seit 2000 um 12,5 Prozent. Wegen depressiver Störungen gab es bei ihnen sogar 26,2 Prozent mehr Fehltage. „Vor allem bei Männern gibt es eine hohe Dunkelziffer unerkannter Depressionen“, sagt DAK-Experte Frank Meiners. Frauen gingen offensiver mit seelischen Krankheiten um als Männer. „Der Drang nach Erfolg, Perfektion und ständiger Leistungsbereitschaft macht viele Männer zu kranken Helden, denen die Fähigkeit fehlt, ihren Sorgen Ausdruck zu geben. Hier ist Sensibilität in Gesellschaft und Arbeitswelt gefordert.“ Depressionen machen sich bei Männern anders als bei Frauen bemerkbar. Diplom-Psychologe Frank Meiners: „Wutausbrüche, Kamikaze-Manöver mit dem Auto oder aggressives Verhalten sind die Symptome, die häufig bei Männern auftreten,

aber eben nicht als Folgen einer Depression erfasst werden“. Frauen reagieren bei Depressionen anders. Sie seien niedergeschlagen und verzweifelt und suchen eher professionelle Hilfe. „Viele depressive Männer leiden auch unter sexuellen Problemen oder haben weniger Lust auf Sex. Dies macht ihnen oft besonders schwer zu schaffen, da sie um ihre Männlichkeit fürchten“, sagt der DAK-Experte.

Auch der Missbrauch von Alkohol ist eine typische Reaktion. „Hinter Alkoholabhängigkeit verbergen sich häufig Depressionen“, sagt Meiners. Das Dilemma: Da dies den Betroffenen oft nicht bewusst ist, werden lediglich der Leidensdruck scheinbar kompensiert, nicht aber die eigentliche Ursache behandelt. „Psychische Erkrankungen und Depressionen sind ein wichtiges Feld für die ärztliche Fortbildung“, zieht Frank Meiners Bilanz. „Dadurch können diese Erkrankungen frühzeitig erkannt und zielgerichtet behandelt werden.“

„Alltags-Sportarten“

Nicht nur Ausdauertraining wie regelmäßiges Nordic Walking oder Fahrrad fahren, sondern auch Koordinations- und Gleichgewichtstraining hat positive Effekte für die Gehirngesundheit. Wir stellen die besten Übungen für zu Hause vor.

Balancieren im Alltag

Gerade im täglichen Leben bieten sich immer wieder Situationen, die zu einem möglichst langen oder auch schnellen Balancieren herausfordern. Dies können Fugen von Fliesen oder Pflastersteinen sein, aber auch Absätze und Sockel zwischen Türen, andere leichte Erhöhungen, Treppenstiegen ohne Geländer oder Schuhe anziehen im Stehen.

Blätterfangen

Nehmen Sie sich ein Blatt Papier in der Wohnung oder ein Blatt eines Baumes während eines Spazierganges. Werfen Sie es in die Luft und versuchen Sie, es wieder zu fangen. Die Übung können Sie beliebig oft wiederholen.

Einbein-, Fersen- und Zehenspitzenstand im Alltag

Nutzen Sie die zahlreichen Situationen Ihres Alltags dazu, sich auf ein Bein oder Zehenspitzen und Fersen zu stellen.

Balancieren auf wackeligem Untergrund

Wenn Sie besonders gut ausgestattet sind, so sind Sie möglicherweise im Besitz eines Turn- oder eines Balancekreisels. Jede freie Minute, die Sie darauf verbringen, ist Koordinationstraining pur! Alternativ: Eine ausgemusterte Matratze oder eine alte Luftmatratze bieten auch schon einen guten Einstieg. Schaffen Sie sich einen

„unsicheren“ Untergrund, der idealerweise schon das einfache Stehen auf zwei Beinen zur Herausforderung macht, am besten an einer Wand oder vor Ihrem Waschbecken, sodass Sie sich bei Bedarf jederzeit abstützen können.

Gegenstände balancieren

Viele Gegenstände in unserer Umgebung lassen sich sehr gut dazu nutzen, sie auf den Fingerspitzen, der Handfläche oder dem Handrücken zu balancieren. Als Beispiele bieten sich Kochlöffel, unterschiedlich volle Getränkeflaschen, Lineale und vieles mehr an. Versuchen Sie, den Gegenstand auszubalancieren.

Prellen – Werfen – Führen

Sofern Ihnen ausreichend Platz zur Verfügung steht, brauchen Sie nur noch ein oder zwei Gegenstände und Sie können sich von Ihrer Fantasie anregen lassen. Sie können unterschiedlichste Materialien und Gegenstände in allen Größen, Formen und Beschaffenheiten zum Werfen, Prellen und Fangen nutzen (zum Beispiel Bälle, Säckchen, Tücher, Frisbees, Papierkugeln, Flummis, Luftballons, Joghurtbecher). Werfen Sie zwei Gegenstände synchron hoch (Luftballon und Tennisball) und fangen sie diese wieder auf oder prellen Sie einen Ball auf den Boden und versuchen Sie, den anderen schnell um die Hüfte zu führen, bevor Sie den ersten Ball wieder auffangen. Sie können den Ball, statt zu prellen, auch in die Luft werfen.



Ob Walross, Eisbär, Pinguin oder Seebär - diese und viele andere, teils bedrohte Tierarten sollen bei Hagenbeck wieder ein artgerechtes und naturnahes Zuhause finden! Nur so können wir für den Schutz polarer Regionen werben und gleichzeitig einen aktiven Beitrag zur Erhaltung der einzigartigen Artenvielfalt leisten.

Bitte helfen Sie uns dabei und unterstützen Sie die Arbeit der Stiftung Tierpark Hagenbeck mit einer Schenkung oder Spende, damit wir bald wieder die Faszination des arktischen Lebensraums in Hamburg erleben können.

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

Dr. Alster Gesundheitslexikon

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

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

A

Asthma bronchiale

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

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

Häufige Auslöser eines Asthmaanfalles

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

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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



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

Vorbeugung

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

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

B

Borreliose

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

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

Monaten Juni und Juli übertragen.

Stadium I - Lokalinfection

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

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

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

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

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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



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

Vorbeugung

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

C

Cholesterin

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

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Vorbeugung

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

D

Darmkrebs

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

Fälle verhindert bzw. geheilt werden kann.

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

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

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

Depression

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

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

Ursachen und Depressionstypen

1. Die organische oder symptomatische Depression

Deren Ursachen in einer körperlichen Veränderung liegt.

Häufige Ursachen

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

2. Die reaktive Depression

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

Häufige Ursachen

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

3. Die neurotische Depression

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

Häufige Ursachen

Konflikte in der Kindheit, sei es, dass

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

4. Die melancholische Depression (früher: endogene Depression)

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

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

Häufige Ursachen

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

5. Die saisonale oder Winterdepression

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

Häufige Ursachen

Veränderter Hormon- und Energiehaushalt im Winter. Fehlendes Sonnenlicht.

Was Sie tun können

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

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

Vorbeugung

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

E

Ekzem

Ekzem ist ein Sammelbegriff für entzündliche Hautveränderungen.

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



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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

Auslösende Substanz herausfinden, möglichst meiden oder zumindest

den direkten Hautkontakt damit verhindern.

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

Wann Sie zum Arzt müssen

Bei starken Beschwerden oder wenn die Beschwerden nicht nachlassen.

Was Ihr Arzt tun kann

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

Vorbeugung

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

F

Fußpilz

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

Vorbeugung

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

G

Gallensteine

Ursachen

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

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

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

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

Vorbeugung

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



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

H

Heuschnupfen

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

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

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

Vorbeugung

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

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

Impotenz

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

Häufige Ursachen

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

Organische Ursachen

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



Alkohol, Nikotin- oder Drogenmissbrauch, Nachfolge einer Prostataoperation.

Was Sie tun können

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

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

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

Vorbeugung

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

J

Jodmangel

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

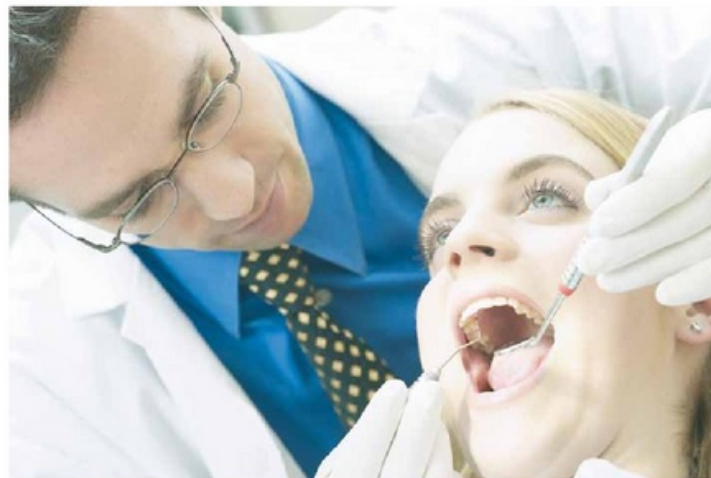
Bewusst jodreich ernähren: Fisch und Meeresfrüchte regelmäßig verzehren. Jodiertes Speisesalz verwenden. Beim Kauf von verarbeiteten Nahrungsmitteln wie z.B. Backwaren darauf achten, dass bei der Herstellung jodiertes Speisesalz benutzt wurde. Jodhaltige Mineral- bzw. Heilwasser oder jodhaltige Zahnpasten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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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



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

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

K

Karies

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

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Zahnarzt müssen

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

Was Ihr Zahnarzt für Sie tun kann

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

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

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

Vorbeugung

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

Krebsvorsorge

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

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

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

L

Lippenbläschen

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

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

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

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

M

Migräne

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

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

Wenn Sie unter unerträglichen oder ständig wiederkehrenden Kopfschmerzen leiden.

Was Ihr Arzt tun kann

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

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

Vorbeugung

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

N

Nasen-nebenhöhlen-entzündung

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

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



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

Häufige Ursachen

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

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

Was Sie tun können

Viel trinken, um den Schleim zu

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

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

Was Sie tun können

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

O

Osteoporose

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

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

bindet Calcium und der Blutcalciumgehalt nimmt ab.

P**Parkinson-Krankheit**

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

mten Bewegungen, Bewegungsarmut und Steifheit der Muskulatur. Diese Symptome können von Patient zu Patient unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Der Begriff „Schüttellähmung“ ist irreführend, da im eigentlichen Sinn keine Lähmung vorliegt, sondern eine Bewegungshemmung zur Bewegungsverarmung führt. Das Zittern der Parkinson-Kranken besteht vor allem bei Ruhe und lässt bei Bewegungen nach. Im fortgeschrittenen Stadium ist die Körperhaltung gebeugt, der Gesichtsausdruck erscheint maskenhaft, die Erkrankten werden zunehmend bewegungsunfähig. Schließlich ist ein Teil der Patienten auf den Rollstuhl angewiesen oder bettlägerig. Auch seelische Störungen wie Depressionen und Gedächtnisschwierigkeiten können auftreten.

Häufige Ursachen

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

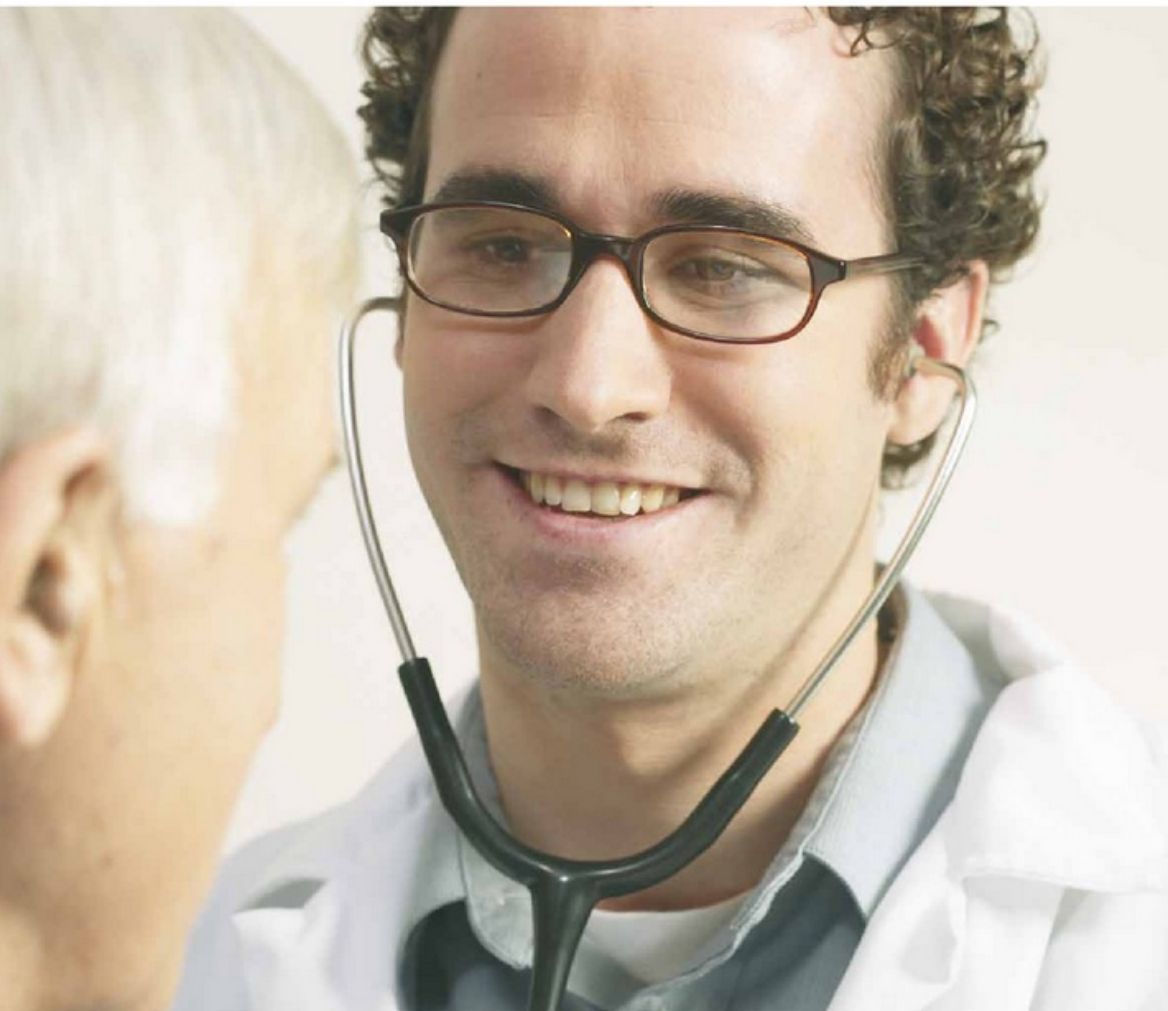
Der Arzt kann mit einer gründlichen Untersuchung feststellen, ob es sich um eine parkinsonsche Erkrankung handelt. Die Krankheit ist zwar nicht heilbar, durch verschiedene Medikamente können die Symptome aber gelindert werden. Wichtigster Arzneistoff ist L-Dopa, welches den Mangel an körpereigenem Dopamin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

Vorbeugung

Gegen altersbedingtes Parkinson ist Vorbeugung nicht möglich.

R**Röteln**

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



rechtzeitig mit Ihrem Arzt darüber sprechen.

Was Ihr Arzt tun kann

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

Vorbeugung

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

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

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

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

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

Haupterkrankungsalter
Schulalter.
Inkubationszeit 14-21 Tage.

Beschwerden

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

Was Sie tun können

Meist sind keine besonderen Maßnahmen notwendig.

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

Vorbeugung

Impfung, oft auch in Kombination mit Masern und Mumps.

S

Schuppenflechte

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

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

Häufige Ursachen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

Beim ersten Verdacht auf Schuppenflechte.

Was Ihr Arzt tun kann

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

T

Tinnitus

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

Die Ursache

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

Mögliche Auslöser von Ohrgeräuschen

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

Was Sie tun können

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

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



Vorbeugung

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

U

Unruhe

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

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

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

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

Was Sie tun können

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

Vor dem Schlafen körperlich entspan-

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

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

Häufige Ursachen

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

und/oder oberflächlich verlaufende Venen betreffen.

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

Oberflächliche Venenentzündung (Thrombophlebitis)

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

Tiefe Venenthrombose (Phlebothrombose)

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

Häufige Ursachen für Venenleiden

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

Vorbeugung

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

V

Venenleiden

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





Risikofaktoren für das Entstehen einer Thrombose

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

Was Sie tun können

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



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

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

Vorbeugung

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

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

W

Wundstarrkrampf

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

Symptome

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

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

Therapie

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

Vorbeugung

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

Wundversorgung:

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

Z

Zyklusstörungen

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

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

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

Häufige Ursachen

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

Zu lange oder zu kurze Zyklen

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

Zu lange und / oder zu starke Blutungen

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

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

In den Wechseljahren sind starke und lange Blutungen nicht ungewöhnlich.



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

Zu schwache Blutungen

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

Unregelmäßige Blutungen, Zwischenblutungen, Schmierblutungen

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

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

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

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

Völliges Ausbleiben der Menstruation

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

Nach einer Entbindung kann es sein,

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

Was Sie tun können

Für ausgewogene, gesunde Ernährung und ausreichend Bewegung sorgen.

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

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

Wann Sie zum Arzt müssen

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

Was Ihr Arzt tun kann

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

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

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

Vorbeugung

Körperlichen und psychischen Stress vermeiden.



Studiogast Dr. med. Angela Stahl (li.) erklärt den Zuschauern ihren Fachbereich „Traditionelle Chinesische Medizin“ – im Gespräch mit Christiane Kaufholt.

Gesund-TV sendet aus dem Alstertal: Experten über die neuesten Therapien!

Immer mehr Menschen überdenken ihre Lebensweise, gehen in Fitnessclubs, unternehmen Wellness-Urlaube und achten auf ihre Ernährung. Diesen Trend haben auch die Medien aufgegriffen. So gibt es im deutschen Fernsehen immer mehr Formate, die das Thema „Gesundheit“ aufgreifen und in denen führende Experten diskutieren. Nicht selten spricht Sie als Zuschauer sowohl das Thema als auch die interviewte Person an. Möchten Sie den Gesundheitsexperten jedoch aufsuchen, müssen Sie feststellen, dass er Hunderte Kilometer weit weg von Ihnen praktiziert. Er kommt für Sie also als Mediziner nicht infrage.

ALSTERTV hat genau hier die Lösung: Erleben Sie in der Sendereihe Gesund-TV die führenden Gesundheitsexperten aus dem Alstertal, den Walddörfern und den Stadtteilen rund um die Alster. Mediziner aus den unter-

schiedlichsten Bereichen werden als Gast im Studio zu ihren Therapiemöglichkeiten und Spezialgebieten interviewt. Der Zuschauer erhält damit bei Gesund-TV nicht nur interessante allgemeine Informationen, sondern auch Unterstützung bei der Findung des Arztes seines Vertrauens.

Möchten auch Sie als Gesundheitsexperte ins ALSTERTV-Studio kommen und als Studiogast bei „Gesund-TV“ über Ihr Spezialgebiet sprechen, dann steht Ihnen Michael Wiele gerne für weitere Informationen zur Verfügung: Tel.: 040-538 93 053; E-Mail: m.wiele@alster-net.de.

Christiane Kaufholt moderiert die Sendereihe „Gesund-TV“



Im Studio: Christiane Kaufholt

„Mit den verschiedensten, führenden Gesundheitsexperten im Studio von ALSTERTV über ihre Spezialgebiete zu sprechen, ist eine

besonders reizvolle Arbeit: Mit dem Format ‚Gesund-TV‘ informiere ich nicht nur über mehr oder weniger belanglose Aspekte, sondern über Themen, die jeden unmittelbar betreffen können. Es liegt mir dabei am Herzen, dass der Zuschauer, der eventuell genau an der in der Sendung behandelten Krankheit leidet, etwas aus den Gesprächen für sich mitnehmen kann – sei es die Tatsache nun zu wissen, welcher Arzt ihn behandeln kann oder welche neueste Therapiemöglichkeit für ihn hilfreich ist.“

Ästhetische Medizin/Chirurgie

Derma Cosmetic Center.....	22
Dipl. Ing. E. Djafari.....	38
Nurgül Ercan-Kuchmetzki.....	28
Dr. Melanie Hartmann	22
Henjes Hamburg	8, 9
nice eyes one	15
Dr. Axel Posorski.....	9
Dr. Jörn Richter.....	16
Dr. Joachim von Rohr	1
Dr. Frank-Matthias Schaart ..	22
Dr. Jürgen Tacke	24

Akupunktur

Prof. Dr. Liu Hasselbach	26
Mallok & Wiegleb	40
Dr. Jörn Richter	16
Dr. Matthias Rieder	16
Dr. Frank Striebel.....	31
Dr. Rita Trettin	20, 21
Birgit Walters	46

Akupunktur (TCM)

Prof. Dr. Liu Hasselbach	26
Dr. Angela Stahl	2, 27

Allergologie

Dr. Jörn Richter	16
Dr. Joachim von Rohr	1
Dr. Clemens Rust	28
Dr. Wolfgang Spallek	22

Allgemeinmedizin

Dr. Sabine Bettendorf	30
Dr. Regine Bühling	30
Nurgül Ercan-Kuchmetzki	28
Dr. Clemens Rust	28
Dr. Frank Striebel	31
Sevine Tokdemir	28
Dr. Petra Zimmermann	19

Anti-Aging-Therapie

Dipl. Ing. E. Djafari	38
Andreas Otto	15
Dr. Joachim von Rohr	1
Dr. Clemens Rust	28

Arthrosebehandlung

Dr. Rainer Hofmann	28
Schön-Klinik HH-Eilbek	25
Dr. Christian Tesch	24

Augenheilkunde

Dr. Bertram Machnik	15
nice-eyes-one	15
Andreas Otto	15

Bioenergetische Therapie

Prof. Dr. Liu Hasselbach	26
--------------------------------	----



Borreliose

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

Botoxbehandlung

Andreas Otto	15
Dr. Joachim von Rohr	1
Dr. Jürgen Tacke	24

Brachytherapie

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

Chiropraktik

Mallok & Wiegleb	40
------------------------	----

Chirotherapie

Dr. Rainer Hofmann	28
Dr. Norbert Kapitza	32

Chirurgie/Kinder

Dr. Jörn Richter (HNO)	16
Dr. Joachim von Rohr	1
Schön-Klinik HH-Eilbek	25
Dr. Wolfgang Spallek (Dermatologe)	22

Craniomandibuläre Dysfunktion

CMD Clinic.....	12
Dr. Bodo S. von Gadomski....	12
Dr. Christine Vogeler	12

Dentallabor

Henjes Hamburg	8, 9
----------------------	------

Dermatologie

Derma Cosmetic Center	22
Dr. Melanie Hartmann	22
Dr. Joachim von Rohr	1
Dr. Frank-Matthias Schaart ..	22
Dr. Wolfgang Spallek	22

Digitale Mammographie

Dr. Georg Barzen	21
Dr. Fabian Fehlauer	21
Dr. Thomas Schneider	21
Strahlencentrum Hamburg Nord	17

Elektrostimulation

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

Endodontie/Endodontologie

Dr. Klaus Schütte	11
-------------------------	----

Endoprothetik

Schön-Klinik HH-Eilbek	25
------------------------------	----

Endoskopie

Dr. Boris Brand	18
-----------------------	----

Ergotherapie

Sabine Berndt	41
Brigitte Korte	41
Therapiezentrum Fuhlsbüttel....	39

Ernährungsmedizin/-beratung

Kirsten Malluvius	40
Schön-Klinik HH-Eilbek	25
Dr. Angela Stahl.....	2, 27

Faltenglättung/Unterspritzung

Derma Cosmetic Center	22
Dipl. Ing. E. Djafari	38
EUROMEDIS	39
Andreas Otto	15
Dr. Joachim von Rohr	1
Dr. Frank Striebel	31
Dr. Jürgen Tacke	24

Finanzdienstleistungen

E. M. Zettler	63
---------------------	----

Fitness/Wellness

MeridianSpa	64
-------------------	----

Ganzheitliche Medizin/Heilmethoden

CMD Clinic	12
Dr. Bodo von Gadomski	12
Dr. Klaus Schütte	11
Dr. Christine Vogeler	13

Gastroenterologie

Dr. Boris Brand	18
-----------------------	----

Geburtshilfe

Dr. Shahin Shamsrizi	32
----------------------------	----

Gefäßdiagnostik

Altus Klinik	23
Derma Cosmetic Center	22
Dr. Wolfgang Hoch	23
Andreas Otto.....	15

Gefäßchirurgie

Altus Klinik	23
Dr. Wolfgang Hoch	23

Gehörschutz-Beratung

OTON Die Hörakustiker	43
-----------------------------	----

Gelenkchirurgie

Dr. Christian Tesch	24
---------------------------	----

Gelenktherapie

Dr. Georg Barzen	21
Dr. Fabian Fehlauer	21

Dr. Rainer Hofmann 28
 Dr. Thomas Schneider 21
 Strahlencentrum Hamburg
 Nord 17

Geriatrie

Ev. Krankenhaus Alsterdorf.. 31
 Schön-Klinik HH-Eilbek 25

Gewichtsreduktion

Dipl. Ing. E. Djafari 38
 Kirsten Malluvius 40

Grauer-Star-Operation

nice eyes one 15

Gynäkologie

Dr. Shahin Shamsrizi 32

Haarbehandlung

SVENSON Haarstudios 38

Haarentfernung

Dipl. Ing. E. Djafari 38
 Nurgül Ercan-Kuchmetzki 28
 EUROMEDIS 39

Haartransplantation

SVENSON Haarstudios 38

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Dr. Petra Beyer-Niesen..... 16
 Dr. Matthias Rieder 16
 Dr. Jörn Richter 16
 Dr. Peter Siege 16

Hausärztliche Versorgung

Dr. Sabine Bettendorf 30
 Dr. Matthias Rieder 16
 Dr. Clemens Rust 28

Hautbehandlung

Derma Cosmetic Center 22
 EUROMEDIS 39
 Dr. Melanie Hartmann 22
 Dr. Frank Schaart 22

Hautkrebsvorsorge

Derma Cosmetic Center 22
 Dr. Melanie Hartmann 22
 Dr. Joachim von Rohr 1
 Dr. Frank Schaart 22

Heilpraktiker

Mallok & Wiegleb 40

Herzzentrum

Albertinen-Krankenhaus 33

Hörakustiker

terozentrum Hamburg 42
 OTON Die Hörakustiker 43

Hörtraining/-therapie

terozentrum Hamburg..... 42
 OTON Die Hörakustiker 43

Homöopathie

Mallok & Wiegleb 40
 Dr. Frank Striebel 31

Hyperthermie

Dr. Petra Zimmermann 19

Innere Medizin

Dr. Boris Brand 18
 Dr. Jürgen Dretzki 18
 Dr. Karen Fasshauer 18
 Ev. Krankenhaus Alsterdorf.. 31
 Internistisches Gastroenterolo-
 gikum HH 18
 Dr. Clemens Rust 28
 Schön-Klinik HH-Eilbek 25
 Dr. Frank Striebel 31

Katarakt-Operationen

Andreas Otto 15

Keloidbehandlung

Dr. Jörg Zimmermann 19

Kieferorthopädie

CMD Clinic 12
 Dr. Bodo von Gadomski 12
 Prof. Dr. Dietmar Gesch 32
 Dr. Antje Kirbschus 32
 Dr. Klaus Schütte 11
 Dr. Christine Vogeler 13

Kinderheilkunde

Brigitte Korte 41

Kinesiologie/Taping

Mallok & Wiegleb 40

**Knorpelzelltrans-
plantation**

Dr. Helge Beckmann 25
 Schön Klinik HH-Eilbeck 25

Kontaktlinsen/-pflege

Andreas Otto 15
 Jörg Ruge 43

Kosmetisches Lifting

Andreas Otto 15
 Dr. Jürgen Tacke 24

Krankengymnastik

Mallok & Wiegleb 40

Krankenhäuser

Albertinen-Krankenhaus 33
 Ev. Krankenhaus Alsterdorf.. 31
 Schön-Klinik HH-Eilbek 25

LASIK/LASEK

nice eyes one 15
 Andreas Otto 15
 Dr. Beate Steinhorst 15

Lasermedizin

Dr. Joachim von Rohr 1

Lichttherapie

Dr. Rita Trettin 20, 21

Lidchirurgie

Dr. Bertram Machnik 15
 nice eyes one 15
 Andreas Otto 15
 Dr. Jürgen Tacke 24

Logopädie

Sabine Berndt 41
 Therapiezentrum Fuhlsbüttel.. 39

Lymphologie

Altus Klinik 23
 Dr. Wolfgang Hoch 23

**Mädchensprech-
stunde (gyn.)**

Dr. Shahin Shamsrizi 32

Medizinische Kosmetik

Derma Cosmetic Center 22
 Dr. Melanie Hartmann 22

Dr. Frank-Matthias Schaart .. 22

**Medizinische Kran-
ken- und Altenpflege**

MediKAp 42

Mesotherapie

Derma Cosmetic Center 22
 Dipl. Ing. E. Djafari 38
 Dr. Melanie Hartmann 22
 Dr. Frank-Matthias Schaart .. 22

Morbus Dupuyten

Dr. Wolfgang Spallek 22

Narbenbestrahlung

Dr. Jörg Zimmermann 19

Naturheilverfahren

Prof. Dr. Liu Hasselbach 26
 Sevine Tokdemir 28
 Dr. Angela Stahl 2, 27

Neuraltherapie

Dr. Rainer Hofmann 28
 Mallok & Wiegleb 40
 Dr. Frank Striebel 31

Neurologie/Psychiatrie

Ev. Krankenhaus Alsterdorf 31
 Brigitte Korte 41
 Schön-Klinik HH-Eilbek 25
 Dr. Angela Stahl 2, 27
 Dr. Rita Trettin 20, 21

Optiker

Jörg Ruge 43



Orthomolekulare Medizin

Dr. Rita Trettin 20, 21

Orthopädie/Chirurgie

Ev. Krankenhaus Alsterdorf 31

Dr. Rainer Hofmann 28

Dr. Norbert Kapitza 32

Schön-Klinik HH-Eilbek 25

Dr. Christian Tesch 24

**Osteopathie**

Dr. Rainer Hofmann 28

Mallok & Wiegleb 40

Osteoporose

Dr. Rainer Hofmann 28

Ozontherapie

Dr. Rainer Hofmann 28

Palliativmedizin

Sevine Tokdemir 28

Dr. Jörg Zimmermann 19

Perücken (individuell)

SVENSON Haarstudios 38

Phlebologie

Altus Klinik 23

Dermo Cosmetic Center 22

Dr. Melanie Hartmann 22

Dr. Wolfgang Hoch 23

Dr. Norbert Kapitza 32

Dr. Joachim von Rohr 1

Dr. Frank-Matthias Schaart .. 22

Plastische Chirurgie

Dr. Jürgen Tacke 24

Pneumatische Pulsationstherapie

Mallok & Wiegleb 40

Prävention

Dr. Boris Brand 18

Prof. Dr. Liu Hasselbach 26

Dr. Clemens Rust 28

Probandeninformation

momentum (Pharma Services) ... 33

Proktologie

Dr. Boris Brand 18

Dr. Wolfgang Spallek 22

Prostatakarzinom

Dr. Georg Barzen 21

Dr. Fabian Fehlauer 21

Dr. Thomas Schneider 21

Strahlencentrum

Hamburg Nord 17

Dr. Jörg Zimmermann 19

Psychotherapie

Sabine Berndt 41

Schön-Klinik HH-Eilbek 25

Dr. Angela Stahl 2, 27

Therapiezentrum Fuhlsbüttel.. 39

Eike J. Thomsen 26

Sevine Tokdemir 28

Dr. Rita Trettin 20, 21

Radiologie

conradia (Radiol. Praxisgr.) .. 17

Schön-Klinik HH-Eilbek 25

Rheumatologie

Dr. Rainer Hofmann 28

Schön-Klinik HH-Eilbek 25

Dr. Petra Zimmermann 19

Sauerstofftherapie (hyperb.)

Druckkammerzentrum

Hamburg 29

Schlafmedizin

Dr. Petra Beyer-Niesen 16

Kaufmann & Dellwig 13

Dr. Matthias Rieder 16

Dr. Jörn Richter 16

Dr. Peter Siege 16

Schmerztherapie

Dr. Regine Bühling 30

Prof. Dr. Liu Hasselbach 26

Dr. Frank Striebel 31

Schnarchdiagnostik

Dr. Petra Beyer-Niesen 16

CMD Clinic 12

Dr. Bodo von Gadomski 12

Kaufmann & Dellwig 13

Dr. Matthias Rieder 16

Dr. Jörn Richter 16

Dr. Peter Siege 16

Dr. Christine Vogeler 12

Sehschule

Dr. Bertram Machnik 15

Andreas Otto 15

Seniorenservice

MediKAp 42

Septische Chirurgie

Schön-Klinik HH-Eilbek 25

Spinale Chirurgie

Schön-Klinik HH-Eilbek 25

Sportmedizin

Dr. Norbert Kapitza 32

Dr. Christian Tesch 24

Stiftungen

Stiftung LebensBlicke 18

Tierpark Hagenbeck 45

**Strahlentherapie/
Mammographie**

Dr. Georg Barzen 21

conradia (Radiol. Praxisgr.) .. 17

Dr. Fabian Fehlauer 21

Dr. Thomas Schneider 21

Dr. Wolfgang Spallek 22

Strahlencentrum

Hamburg Nord 17

Dr. Jörg Zimmermann 19

Stressmedizin

Eike J. Thomsen 26

Dr. Rita Trettin 20, 21

Tauch-/Überdruckmedizin

Druckkammerzentrum

Hamburg 29

Teleskopprothesen

Kaufmann & Dellwig 13

Tinnitus

Druckkammerzentrum

Hamburg 29

Dr. Matthias Rieder 16

Tumor-Therapien

Dr. Georg Barzen 21

Dr. Fabian Fehlauer 21

Dr. Thomas Schneider 21

Strahlencentrum Hamburg

Nord 17

Unfallchirurgie

Schön-Klinik HH-Eilbek 25

Dr. Christian Tesch 24

Urologie

Schön-Klinik HH-Eilbek 25

**Venerologie/
Venendiagnostik**

Altus Klinik 23

Dermo Cosmetic Center 22

Dr. Melanie Hartmann 22

Dr. Wolfgang Hoch 23

Dr. Joachim von Rohr 1

Dr. Frank-Matthias Schaart .. 22

Dr. Wolfgang Spallek 22

**Verkehrsmedizinische
Begutachtung**

Andreas Otto 15

Dr. Rita Trettin 20, 21

Vermietung v. Arztpraxen

Hansa Terra GmbH 10

Wundheilstörungen

Druckkammerzentrum

Hamburg 29

Zahnimplantologie

Dr. Peter Borsay 13

Dr. Axel Posorski 9

Dr. Klaus Schütte 11

Zahnmaterialverträglichkeitstest

Dr. Klaus Schütte 11

Zahnmedizin

Dr. Peter Borsay 13

Kaufmann & Dellwig 13

Dr. Axel Posorski 9

Dr. Klaus Schütte 11



Ca. **60.000 €**
staatliche
Sofort-
förderung

Mietvertrag mit dem Staat

170.000 € staatlich garantierte Mieteinnahmen

Das Erfolgsprodukt

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

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



Der Staat zahlt – Sie profitieren

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

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



FINANZDIENSTLEISTUNGEN
E. M. ZETTLER

23858 Reinfeld • Schillerstraße 30
Tel.: 04533 - 3210 • FAX: 04533 - 87 07

Die Vorteile auf einen Blick

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

Informieren Sie sich über diese lukrative Kapitalanlage!

04533 - 3210



Ein Finanzdienstleister, der Ihren Ansprüchen gerecht wird.

www.zettler-finanzdienstleistungen.de

DAS BESTE FÜR IHRE GESUNDHEIT.
DER GRÖSSTE ANREIZ ZUM AKTIVWERDEN.
BEIM TESTSIEGER.



Jetzt Mitglied werden!
Sie sparen
bis zu **150€**
Gültig bis 30.04.2010

TESTSIEGER
Stiftung
Warentest
test
GUT (2,1)



Im Test:
8 Fitnessstudieketten
(davon 1 x gut
3 x befriedigend
4 x ausreichend)
Ausgabe 10/2009

DEUTSCHES INSTITUT
FÜR SERVICE-QUALITÄT

1. PLATZ
**Beste
Wellness-Oase**
Fitness-Studios
in Hamburg
TEST 06/2009
Im Vergleich: 5 Unternehmen

www.disq.de
DISQ GmbH & Co. KG

GESUNDHEITSORIENTIERTES TRAINING UND WOHLTUENDE ENTSPANNUNG

Es ist nie zu spät und keinen Tag zu früh, etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Starten Sie jetzt mit einer Mitgliedschaft im MeridianSpa und genießen Sie die optimale Kombination aus Fitness und Wellness auf höchstem Niveau. Unsere Trainer stehen Ihnen auf dem Weg zu Ihrem Trainingserfolg jederzeit zur Seite. Nutzen Sie den weitläufigen Gerätebereich und wählen Sie aus über 140 Kursen pro Woche. Entspannen Sie im Wellness-Bereich oder lassen Sie sich im AMAYANA mit Beauty-, Massage- und Ayurveda-Anwendungen verwöhnen. Nutzen Sie jetzt unser Aktionsangebot: Wenn Sie bis zum 30. April 2010 allein, zu zweit oder zu dritt zu uns kommen und eine Jahresmitgliedschaft abschließen, sparen Sie bis zu 150 €! Besuchen Sie uns, wir beraten Sie gerne.

Fitness, Wellness, Bodycare – natürlich im MeridianSpa.

4 x in Hamburg

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

www.meridianspa.de · info@meridianspa.de



MERIDIANS PA
Fitness. Wellness. Bodycare.