



Dr. Alster

DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

**Hier finden
Sie die richtigen
Ärzte!**



Yoga:

So kommen Sie
entspannt durchs Leben.

Charity:

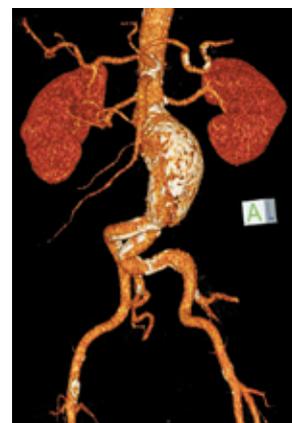
Sänger José Carreras
engagiert sich.

Prävention:

Wie sich AIDS verhindern
lässt.



Hamburgs modernste Zwei-Ebenen-Angiographieanlage steht in der Asklepios Klinik Nord - Heidberg in Langenhorn



Dreidimensionale Darstellung einer großen Aussackung (Aneurysma) der Bauchschißlagader

Neue Perspektiven für die Untersuchung und Behandlung von Gefäßerkrankungen

Asklepios Klinik Nord - Heidberg setzt auf modernste Medizintechnik

Die Diagnostik und Therapie von Gefäßerkrankungen mittels bildgebender Verfahren gewinnt in der Medizin zunehmend an Bedeutung. Dabei spielen neben dem demographischen Wandel – die Menschen werden immer älter – auch gesundheitlich ungünstige Lebensgewohnheiten jüngerer Patienten eine Rolle. Mit der Anschaffung von Hamburgs modernster Zwei-Ebenen-Angiographieanlage hat die Asklepios Klinik Nord - Heidberg das Spektrum der Diagnose- und Therapiemöglichkeiten im August 2012 nochmals erweitert.

„Dank der neuen Angiographieanlage können wir nun selbst feinste, bislang nicht sichtbare Gefäßstrukturen in 3D präzise erkennen und eine ganze Reihe krankhafter Veränderungen von Kopf bis Fuß schonend ohne Operation behandeln“, erklärt Dr. Ernst Malzfeldt, Chefarzt der Abteilung für Radiologie/Neuroradiologie. Aufgrund der großen Bandbreite ihrer Einsatzmöglichkeiten kann die neue Anlage interdisziplinär von den Experten der Radiologie/Neuroradiologie, der Gefäßchirurgie, der Neurochirurgie, der Neurologie und der Kardiologie genutzt werden.

Bei der Angiographie wird ein dünner Katheter in eine Arterie eingeführt und anschließend ein

Kontrastmittel gespritzt. Während sich das Kontrastmittel im Blutstrom verteilt, werden in schneller Folge Röntgenaufnahmen vom zu untersuchenden Gefäßbereich angefertigt, um mögliche Engstellen, Verschlüsse, Missbildungen oder Aussackungen erkennen und beurteilen zu können. Die neue Angiographieanlage in der Asklepios Klinik Nord - Heidberg verfügt über zwei Röntgenröhren und zwei dynamische Flachbilddetektoren, die Bildserien in maximaler Auflösung liefern. Dies erhöht die Diagnosesicherheit, spart Kontrastmittel und verkürzt die Untersuchungszeit. Zudem verfügt die Anlage über wirkungsvolle Strahlungsfiltertechniken, welche die Strahlenbelastung auf ein Minimum reduzieren.

Ein besonders schneller Rotationsscan erstellt zusätzlich ein dreidimensionales Modell der krankhaft veränderten Gefäße. Die räumliche Darstellung ge-

währleistet eine noch effektivere Planung und sicherere Durchführung von Eingriffen an Gehirn, Rückenmark und Nerven sowie von Gefäßinterventionen. Die interventionelle Radiologie ist ein Teilgebiet der Radiologie, das sich in den vergangenen Jahren rasant weiterentwickelt hat. Diente die radiologische Technik früher nur diagnostischen Zwecken, stehen heute vielfältige Verfahren zur Verfügung, die operative Behandlungen ergänzen oder einen chirurgischen Eingriff sogar ersetzen können. Dazu zählen gefäßweiternde und -verschließende Maßnahmen, die Beseitigung von Blutgerinnseln und die Behandlung von Tumoren über versorgende Gefäße. Darüber hinaus kann die Angiographieanlage computertomographische Schnittbilder aufnehmen. Sie erlauben dem Arzt, den Erfolg einer Behandlung unmittelbar nach der Durchführung noch im Angiographieraum zu kontrollie-

ren, sodass keine wertvolle Zeit mehr durch den Transport des Patienten zum Computer- oder Magnetresonanztomographen verloren geht.

Vor allem Schlaganfallpatienten profitieren von der Anlage, denn sie bietet ideale Voraussetzungen für eine noch wirkungsvollere Therapie bei akuten Hirnarterienverschlüssen im Rahmen des Stroke Unit-Konzeptes. Die Stroke Unit ist eine Spezialstation für Schlaganfallpatienten, bei deren Versorgung es auf jede Minute ankommt. Mit Hilfe einer der weltweit neuesten Bilddarstellungsfunktionen kann die Anlage sogar die Blutgefäße hinter dem Verschluss sichtbar machen. Der Arzt kann hieraus Rückschlüsse auf seine Ausdehnung ziehen und die Behandlung entsprechend planen.



Chefarzt Dr. med. Ernst Malzfeldt

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Abteilung für Radiologie/Neuroradiologie

Tangstedter Landstr. 400 • 22417 Hamburg
Tel.: 040/18 18-87 33 32
info.nord@asklepios.com • www.asklepios.com/nord

 **ASKLEPIOS**
Klinik Nord - Heidberg



Hauptsache gesund!



Wie sagt der Volksmund? **Ohne Gesundheit ist alles nix!**

Und der Vater ergänzte: „Die beste Krankheit taugt nichts!“ Ein Bonmot, ohne Zweifel.

Sie kennen das doch sicher auch – wenn Sie sich nach einer mehrtägigen Krankheit endlich besser fühlen, Ihnen das Essen wieder schmeckt und Sie wieder voll am Leben teilhaben können. Ganz elementare Bestandteile unseres Alltags lernt man in solchen Situationen neu wertzuschätzen. Und das ist die Macht der Gesundheit!

„Das sagt sich so leicht“, mögen Sie mir jetzt erwidern. „Aber so einfach ist es in der heutigen Zeit gar nicht, gesund zu bleiben! Ständig findet die Wissenschaft heraus, dass diese oder jene Therapiemethode richtig oder doch grundfalsch ist, lauter Quacksalber versuchen aus unserer Sorge um die Gesundheit mit zweifelhaften Methoden

ihren Vorteil zu ziehen. Da soll sich noch einer auskennen!“

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

Was wir Ihnen in diesem Heft bieten, sind Anregungen, wer Ihnen in Ihrer Umgebung beim Erreichen eines Lebens in Wohlbefinden helfen kann. Fachärzte in Ihrer Nähe stellen in unserem aktuellen Heft innovative Therapie- und Prophylaxeformen vor, Masseur, Physiotherapeuten, Optiker, Schönheitsexperten und einige mehr zeigen, was sie beitragen können, um Ihnen bei Ihrer Mission Gesundheit zur Seite zu stehen. Damit Sie über das vielfältige Angebot den Überblick behalten, haben wir die Texte dieses Hefts wie immer in zwei Großbereiche unterteilt: Im ersten Teil finden sich Ärzte und Kliniken, im zweiten geht es ums Pflegen und Heilen.

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-Redaktionsteam

Inhaltsverzeichnis

Asklepios Klinik Nord-Heidelberg	2
PrivAD (Notdienst)	5
Dr. Bernd Krüger (Zahn)	6
Dr. Klaus Schütte (Zahn)	7
Dr. Ben Harm (Zahn)	8
Christine Lindberg (Zahn)	8
Prof. inv. Peter Borsay (Zahn)	9
Dres. Kirsten u. Maik Humsi (Zahn)	10
Dr. Dennis Gotterbarm (Zahn)	11
Dr. Axel Sommermeier (Zahn)	12
Dr. Bertram Machnik (Auge)	13
Dr. Bianka Kemper (Auge)	14
Mirko Tange (Auge)	14
Andreas Otto (Auge)	15
Hörgeräte Anke Krasemann	16
Studio f. Ernährungsber.	16

Dr. Jörn Richter (HNO)	17
Dr. Elvira Göller (Haut)	18
Dr. Christina Hintz (Haut)	18
Dr. Timo Bartels (Plastische Ch.)	19
Dr. Milos Kovacevic (Plastische Ch.)	19
Dr. Karin Menche (Allg.)	20
Dr. Apama Haskan (Innere)	20
Dr. Rita Trettin (Neurol.)	21
Dr. Y.-R. Huchtemann (Kardiol.)	22
Prof. Dr. L. Hasselbach (TCM)	22
Dr. Angela Stahl (Neurol.)	23
Dr. Gerd Singer (Prokt.)	24
Frank Schulenburg (Prokt.)	24
Strahlencentrum	25
Dr. Renate Döbber (Orthop.)	26
Therapiezentrum Fuhlsbüttel	26
Praxis Mehmet Guel (Physio)	27
RÜCKENGERECHT	29
Dres. A. Boehr und M. C. Laitenberger (Innere)	30
Dr. Nadine Jesse (Innere)	30



Passionsblume

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



Baldrian



Dr. Daniela Korte (Innere) 30
 Dr. Clemens Rust (Innere) 30
 Dres. Lange-Manchot &
 Partner (Internist) 31
 Dr. Nadine Heß (Kinder) 31
 KORU (Schwimmbad) 32
 Dr. P. Doukas (Orthop.) 33
 Physio Vital 34
 Betten Remstedt 35
 Sanitätshaus Stolle 37
 Dr. Shahin Shamsrizi (gyn.) 39
 Dr. Norbert Kapitza (Orthop.) 39
 Dr. Bertram Machnik (Augen) 39
 Klinik Dr. Guth 47
 Dr. Alexander Handschin (Plast. Ch.) . 47
 die hörmeister 48

Pollenflug-Zeitplan25
Notfallhilfe40-41
Fachverzeichnis43-46

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



Veilchen



**SEIT 15 JAHREN
 FÜR SIE IM EINSATZ**

**„Wir bieten jederzeit
 kompetente Hilfe.“**

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

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

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

Mehr Infos unter: www.privad.de



PrivAD
 Privatärztlicher Akut-Dienst

**ARZTRUF
 01805 304 505**

RUND UM DIE UHR, 14 CT/MIN, MOBIL MAX. 42 CT/MIN
 24 STUNDEN PRO TAG, 365 TAGE IM JAHR.

Zahnarztpraxis Bernd Krüger

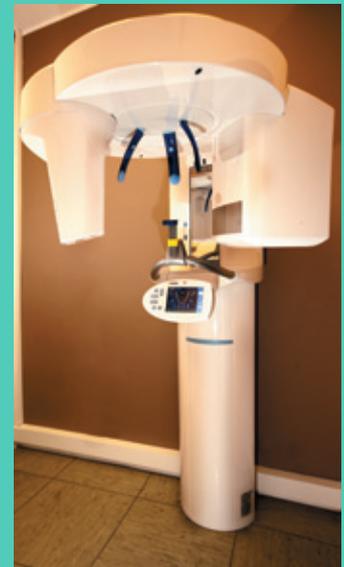
Praxisschwerpunkte:

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



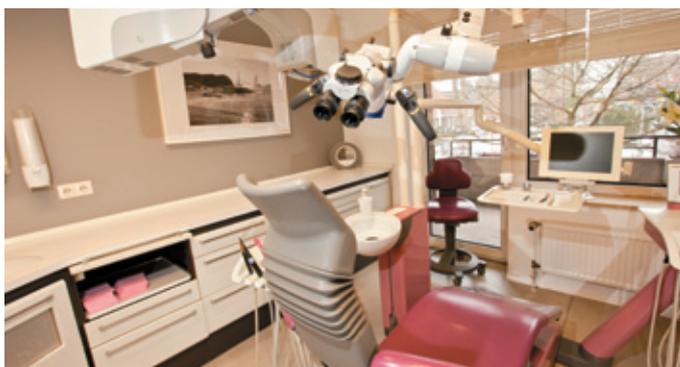
Digitale Volumentomographie (DVT)

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



OP-Mikroskop

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



Zahnarztpraxis Bernd Krüger

www.krueger-zahnarzt.de
www.digitale-volumen-technologie.de
www.zahnbleaching-in-hamburg.de
E-Mail: BCKrueger@t-online.de

Saseler Parkweg 4
 22393 Hamburg
 Tel: 040 - 601 19 20

Sprechzeiten:

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

Können Zähne krank machen?

Antworten gibt die Zahnheilkunde-Praxis Dr. Klaus Schütte und Team

„Zunehmende Umweltbelastungen beeinträchtigen mehr und mehr unsere Gesundheit. Vor diesem Hintergrund sind viele zahnärztliche Werkstoffe kritisch zu betrachten, da hieraus häufig Schadstoffe austreten. Es gibt keine Zahnbehandlung und kein zahnärztliches Material, das eine Sensibilisierung des Körpers völlig ausschließt. Um eine Gefährdung rechtzeitig einschätzen zu können, sollte vor jeder Behandlung eine gründliche Ganzkörperanalyse und ein individueller Risikocheck durchgeführt werden“, erklärt Dr. Klaus Schütte, Zahnarzt in Hamburg. „Dieses ist besonders dann bedeutsam, wenn bereits Grunderkrankungen, insbesondere Allergien bestehen. Beim älteren, naturgemäß stärker belasteten Menschen ist dies elementar wichtig! Unser Team hat deshalb nicht nur die Zähne, sondern den ganzen Menschen im Blick. Wir verbinden dabei die Methoden der Schulmediziner mit denen der Heilpraktiker. Dies ist der große Unterschied zur herkömmlichen Zahnbehandlung und die optimale Synthese für eine gesundheitskonforme erfolgreiche Behandlung. Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Einzelbestandteile.“

Störfeld Zahn

Die Ursache für viele chronische Erkrankungen, Allergien, Rheu-

ma, Erschöpfungszustände, auch Burn-out, geht auf die Zähne und den Kiefer zurück. Zähne, die erkrankt, wurzeltot, d.h. auch wurzelbehandelt und mit falschen Materialien gefüllt oder überkront sind, verursachen häufig nicht nur Störungen im Kiefer, sondern im ganzen Organismus. Das Immunsystem ist ständig belastet oder überfordert. Durch Störung der intrazellulären Mitochondrienfunktion entsteht Energiemangel. Der Körper ist anfangs müde, später krank. Wir sprechen vom „Störfeld Zahn“. Mit unserer ganzheitlich-biologischen Diagnose erfassen wir diese Zusammenhänge und helfen dort, wo die Schulmedizin nicht mehr weiter weiß. So kommt oft Licht ins Dunkel.

Die Materialfrage / Verträglichkeitstests

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

keit durch energetische Verfahren und medizinische Laboruntersuchungen. Jeder Mensch reagiert individuell!

Vollkeramik/ High-Tech

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

Naturheilverfahren

Mit Unterstützung von Bioresonanz- und Vitalfeldtherapien führen wir Zahnbehandlungen und chirurgische Eingriffe schonend, nahezu beschwerdefrei und mit großem Heilerfolg durch. Schadstoffe aus alten, lange getragenen Zahnmaterialien, die wir bei der Sanierung entfernen, werden mit homöopathischen Verfahren aus-



geleitet. Zur Parodontitistherapie gehört eine Stoffwechsel- und Entgiftungstherapie sowie eine Ernährungsberatung. Bisskorrekturen begleitet der Osteopath.

Fit und schön

Unser Team verbindet wissenschaftliche Zahnmedizin mit traditionellen Naturheilverfahren. Ärzte und Heilpraktiker arbeiten gemeinsam an Ihrer (Zahn) Gesundheit. Ihre Selbstheilungskräfte werden dabei wieder aktiviert. So bleiben Sie leistungsfähig und fit. Nach unserer ganzheitlich biologischen Behandlung sind Mensch und Mund ein Stück weit gesünder. Die bei der Zahnbehandlung eingesetzte Keramik sieht nicht nur schön aus, auch der Tragekomfort wird durch die hervorragende Bioverträglichkeit als sehr angenehm empfunden. Der Zahnersatz fühlt sich gut an und ist vom eigenen Zahn kaum mehr zu unterscheiden“, so Dr. Klaus Schütte.

DR. KLAUS SCHÜTTE
ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Gesunde Zähne - gesunder Körper
das biologische Konzept - Umweltzahnmedizin

Prophylaxe • Implantate • Vollkeramik • Zahnästhetik • Naturheilverfahren



Dr. Klaus Schütte



Vincenzo Romano



Dr. Sandra Umbreit



Dr. Jürgen Reitz

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



Ihr Zahnarzt Dr. med. dent. Ben Harm

und sein Team bieten Ihnen innovative Behandlungsmethoden und modernste Zahntechnik

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



Praxis für Zahnheilkunde
Dr. med. dent. Ben Harm

Kattjahren 8
22359 Hamburg - Volksdorf
Fon: 040 - 60 90 1400
Internet: www.dr-harm.de

direkt am
Volksdorfer
Markt

Zahnästhetik Implantologie Prophylaxe Kinderzahnheilkunde



ZAHNARZTPRAXIS JOHNSALLEE
CHRISTINE LINDBERG

Ihre Praxis für eine zahnerhaltende Behandlung



Lernen Sie unsere familienfreundliche, moderne, citynahe Zahnarztpraxis im wunderschönen Stadtteil Rotherbaum und unsere engagierten Ärztinnen kennen. Die Gesundheit Ihrer Zähne und Ihr Wohlbefinden zu verbessern - das ist unser Ziel.

Wir bieten Ihnen das gesamte Spektrum der modernen Zahnmedizin. Eine individuelle Beratung sowie eine auf Ihre Wünsche und Ansprüche abgestimmte Behandlungsplanung sind für uns selbstverständlich. Unsere jüngsten Patienten werden von uns besonders verständnisvoll und einfühlsam betreut.

Wir freuen uns auf Sie.

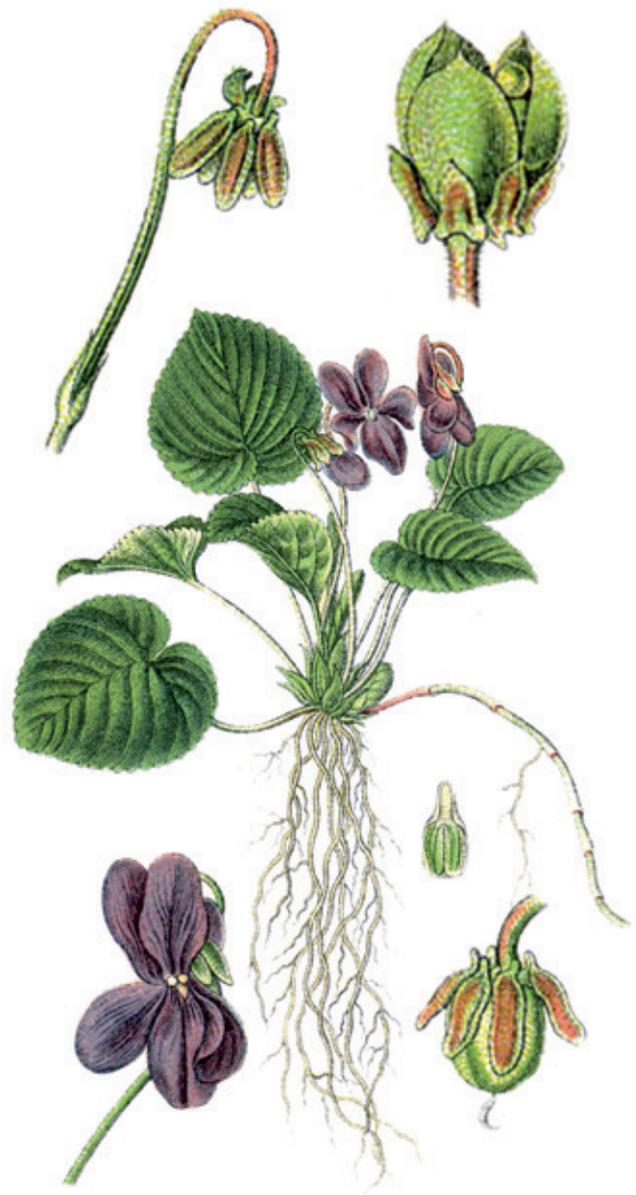
Zahnarztpraxis Johnsallee

Christine Lindberg
Johnsallee 19
20148 Hamburg
Tel.: 040/44 29 18
info@zahnarztpraxis-johnsallee.de

Sprechzeiten:

Montag, Dienstag und
Donnerstag von
8.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch und Freitag
von 8.00 bis 13.00 Uhr

www.zahnarztpraxis-johnsallee.de



Veilchen

(Viola)

Früher ein verbreitetes Heilmittel, finden Veilchen heutzutage nur noch in der Aromatherapie und bei der Parfümherstellung Verwendung.

Stressfrei zu einem strahlenden Lächeln

In der Praxis von Prof. inv. Peter Borsay im AEZ erhalten Patienten neue, feste Zähne an nur einem Tag. Möglich machen das revolutionäre neue Techniken!

Neue, schöne Zähne an nur einem Tag? Klingt unglaublich. Aber Prof. inv. Peter Borsay weiß, wovon er spricht. Die Praxis im AEZ ist nicht nur eine für allgemeine Zahnheilkunde, sondern außerdem zertifizierte Fachpraxis für Implantologie und Ästhetik. „Es ist revolutionär“, sagt Prof. inv. Borsay, „dass der Patient während einer Behandlung innerhalb von etwa einer Stunde das Implantat sowie das fertige Provisorium oder den endgültigen Zahnersatz erhalten kann.“

Wie ist so etwas möglich? Die Antwort ist: dreidimensionale Planung. Vor dem Eingriff werden mittels Computer exakte Messungen vorgenommen. Digitale Volumetomografie (DVT) ermöglicht es. Mit nur geringer Strahlenbelastung (vergleichbar mit einem Atlantikflug) können innerhalb von wenigen Minuten exakte 3D-Bilder erzeugt werden, wodurch die Operation schon im Voraus genauestens geplant werden kann.

Die Eingriffe werden ambulant in der Praxis durchgeführt. Voraussetzung dafür ist ein entzündungsfreies Gebiss und eine konsequente Vorbehandlung. Auch Stressfreiheit wird bei Prof. inv. Borsay großgeschrieben. Zusätzlich zu Narkose und Dämmer Schlaf können Patienten auch während der Behandlung per Videobrille einen Film ihrer Wahl anschauen.

Eine weitere Innovation sind Teleskopkronen. Bei diesen handelt es sich um Doppelkronen, von denen ein Teil fest mit Restzahn oder Implantat verbunden, während die Außenkrone darübergestülpt wird. Dieses System bietet mehrere Vorteile: Zum einen braucht man dabei selten störende Klammern, zum anderen lassen sie sich zur Reinigung leicht entnehmen. Auch wenn mal etwas kaputtgehen sollte, zahlen sie sich aus: Teleskopkronen lassen sich leicht reparieren oder erweitern – dabei muss der Patient keine Neuanfertigung zahlen.



Mittels moderner Verfahren wie Digitaler Volumetomografie ist es Prof. inv. Borsay möglich, an nur einem Tag neue Zähne anzufertigen.



**Sanfte Implantologie mit modernster Lasertechnik
Einladung zur kostenlosen Info-Veranstaltung mit Bilder-Vortrag:**

Modernste Zahnimplantat-Technologie für Manager oder Patienten, die wenig Zeit haben.

Es besteht die Möglichkeit, morgens in die Praxis zu kommen und sie mittags mit dem fertigen Zahnersatz und Implantaten zu verlassen.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Dann sollten Sie unsere **kostenlose Infoveranstaltung** besuchen.

**Was ist in der Implantologie möglich und wirklich notwendig?
Gibt es Risiken oder Alternativen?
Wie hoch sind die Kosten?**

**Donnerstag, 8.11.2012 um 18 Uhr
Freitag, 9.11.2012 um 14 Uhr
(Dauer: ca. 1 Std.)**

**Bitte Anmeldung, da nur begrenzte Teilnehmerzahl:
040/50 68 86 23 oder
040/602 42 42**

EAID • Heegbarg 29 • 7. OG • Hamburg-Poppenbüttel • direkt im AEZ über der Apotheke
Referent: Prof. inv. Peter Borsay, Zahnarzt & zertifizierter Implantologe

www.borsay.com

Gesundheit und Ästhetik eng verzahnt



Mit Sorgfalt, Konzentration und Zuverlässigkeit am Patienten: Das Team der Gemeinschaftspraxis Dres. Maik und Kirsten Humsi.

Die Zahnästhetik symbolisiert für viele Menschen Schönheit, Erfolg und gutes Aussehen. Die Ansprüche an das eigene Lächeln und der Wunsch nach schönen, weißen Zähnen wachsen mit der heutigen Gesellschaft. Die moderne Zahnmedizin bietet viele Möglichkeiten, ihren Anforderungen gerecht zu werden. Nicht nur Zahnstellungen, auch Form und Zahnfarbe lassen sich mit schonenden Methoden erheblich verbessern. Mittels minimal-invasiven Therapien wie Kunststofffüllungen, Veneers (kleinen Keramikschaalen) und

schonendes Aufhellen der Zähne können ästhetische Korrekturen durchgeführt werden. Leichte Fehlstellungen der Frontzähne harmonisieren unsichtbare Schienen in kurzer Zeit.

„Zahnästhetik beginnt mit gesundem Zahnfleisch und einem intakten Zahnhalteapparat, die Basis für schöne Zähne“, betont Zahnärztin Ricarda Heinemann von der zahnärztlichen Gemeinschaftspraxis Dr. Maik und Dr. Kirsten Humsi in Hamburg am Gänsemarkt. Auch bei guter Mundhygiene besiedeln Bakterien Zahnfleischrand und Zahnfleischtaschen. Oberflächliche Verfärbungen, Beläge und Zahnstein können mithilfe einer professionellen Zahnreinigung entfernt und die Zähne gründlich gereinigt werden. Problematisch dagegen sind Zahnfleischtaschen über drei Millimeter Sondierungstiefe. Diese bedürfen einer besonderen parodontologischen Behandlung. Es werden Bakterienbeläge, die eine Parodontitis hervorrufen können und somit zum Knochenabbau führen, durch spezielle Instrumente beseitigt. Mit diesen Behandlungen reduziert sich nicht nur das Risiko für Zahnfleischerkrankungen, es wirkt unter anderem bei Diabetes und Herz-Kreislauf-Erkrankungen durchaus heilungsfördernd.

Wer sich für eine hellere Zahn-

farbe entscheidet, wird mit einem strahlenden, weißen Lächeln belohnt. Nach vorangegangener, gründlicher Reinigung bleichen Gels in mehreren kurzen Zyklen mithilfe eines Katalysators die Zahnschmelze. Einzelne, durch Wurzelkanalbehandlung ver-

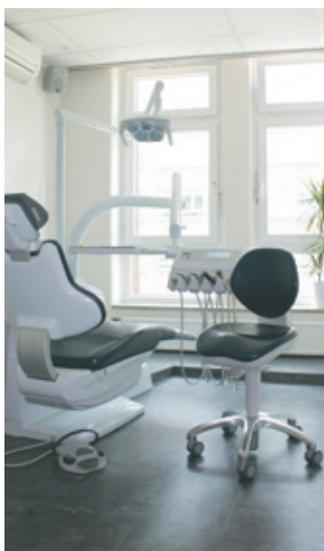
färbte Zähne, werden durch ein internes Bleaching wieder der Zahnfarbe im Zahnbogen angepasst. Grundvoraussetzung dafür ist eine exakte Aufbereitung der Wurzelkanäle unter dem Mikroskop und wiederholte Spülungen, um alle Bakterien zu eliminieren. Der anschließende Stiftaufbau aus Glasfaser und der vollkeramischen Krone lässt den Zahn später sehr natürlich erscheinen. Implantate – künstliche Zahnwurzeln – bewähren sich seit Jahrzehnten als funktionelle und ästhetische Lückenversorgung. Für sehr anspruchsvolle Ergebnisse bedarf es sehr hochwertiger Materialien. Keramikpfeiler bieten hierfür eine optimale Lösung, um die natürliche Wiederherstellung des fehlenden Zahnes zu ermöglichen.

Die hochwertigen Kronen, Veneers, Inlays und Brücken aus Vollkeramik sind Schwerpunkt des meistergeführten Dentallabors in der Gemeinschaftspraxis Dres. Humsi. Unsere Zahntechnikmeisterin Susanne Fritz kümmert sich vor Ort um die Zahnfarbe und Form sowie um persönliche Wünsche.

Hier wird auf kurzem Weg höchste Qualität erbracht.

Zahnarztpraxis am Gänsemarkt Dres. Maik und Kirsten Humsi

Gänsemarkt 43
20354 Hamburg
Tel.: 040/35 35 35
www.dr-humsi.de



Moderne Bleaching-Methoden verhelfen zu einem strahlenden Lächeln.

Hochästhetischer Zahnersatz auf festen Pfeilern



Wohlfühlmosphäre:
im Foyer der Praxis.

Dr. Dennis Gotterbarm hat den Anspruch, seine Patienten zahnmedizinisch nach höchsten wissenschaftlichen und technischen Qualitätsstandards zu behandeln. Zu den Schwerpunkten seiner Praxis zählen die Implantologie, hierbei insbesondere der Knochenaufbau – die sogenannte Augmentation – sowie die moderne mikroskopische Wurzelkanalbehandlung – Endodontie.

Festsitzende, schöne Zähne – gerade im höheren Lebensalter – bedeuten ein Stück Lebensqualität. Sie werden nicht als ein Fremdkörper empfunden und vermitteln ein natürlicheres Gefühl als konventionelle Prothesen. Heute legen die Patienten nicht nur größten Wert auf die Funktionalität ihres Zahnersatzes, sondern auch auf ein Höchstmaß an Ästhetik. Implantate werden diesen Ansprüchen in jeder Form gerecht. Auf den künstlichen Zahnwurzeln können Kronen und Brücken sicher befestigt werden, ohne dass gesunde benachbarte Zähne beschliffen werden müssen. „Bei uns ist Zahnerhaltung ein wichtiger Bestandteil des Praxiskonzepts“, so Dr. Dennis Gotterbarm in diesem Zusammenhang. Der zertifizierte Experte für Implantologie und

Endodontie hat sich auf Komplettsanierungen des Gebisses spezialisiert und kann diese

auf Wunsch auch unter Sedierung – eine Art Dämmer Schlaf – anbieten. „Unsere Kernkompetenzen bilden dabei die Grundlage, auch bei schwierigen Fällen gemeinsam mit dem Patienten komfortable Lösungen zu finden. „Dafür nehmen wir uns überdurchschnittlich viel Zeit.“

„Wir sind heute in der Lage, fast jedem Patienten seinen Wunsch nach festem hochästhetischem Zahnersatz zu erfüllen. Selbst bei fortgeschrittenem Knochenabbau im Kiefer können Implantate sicher verankert werden“, so Dr. Dennis Gotterbarm. „Für den Knochenaufbau verwenden wir ausschließlich autologen, also patienteneigenen Knochen.“ In der oralen Chirurgie sei das der „Goldstandard“. Dieser werde meist vom Unterkiefer entnommen und an die dafür vorgesehene Region minderer Knochensubstanz verpflanzt. Der Vorteil des autologen Knochenaufbaus liegt darin, dass die Einheilung der vi-



geführt. Die präoperative computergesteuerte Simulation des Eingriffs gewährleistet sicherere und vor allem vorhersagbare Behandlungsergebnisse – gerade bei schwierigen Indikationen.

Implantate sollen und können viele Jahre lang halten. So ist nach der rekonstruktiven Phase die sorgsame Pflege der Implantate durch den Patienten enorm wichtig. Speziell ausgebildete Prophylaxe-Fachkräfte stehen ihm in allen wichtigen Fragen der Mundhygiene als kompetente Ansprechpartner zur Seite. Praxismanagement und ein serviceorientiertes Team von 20 Mitarbeitern kümmern sich um das Wohl des Patienten. Neben einem ausgeprägten Dienstleistungsbewusstsein setzt das eingespielte Team auf Transparenz und Vertrauen. Der Patient wird in jede Phase der Behandlung mit einbezogen und vom Praxisteam auch bei der Korrespondenz mit den Leistungsträgern unterstützt. Ein hausinternes Meisterlabor bietet kurze Wege und ermöglicht, dass die behandelnden Ärzte und Zahntechnik-Meisterinnen Hand in Hand arbeiten und Wünsche des Patienten direkt umsetzen können.



Experte auf den Gebieten der Endodontie und Implantologie: Dr. Dennis Gotterbarm

talen, körpereigenen Transplantate schneller als bei künstlichen Knochenersatzmaterialien erfolgt. Eine differenzierte Diagnostik bildet die Basis für eine nachhaltige erfolgreiche Behandlung. Entscheidenden Anteil daran haben eine gründliche Voruntersuchung sowie eine sorgfältige Planung und Durchführung des Eingriffes. Innovative Technologien, kombiniert mit langjähriger ärztlicher Erfahrung, bilden dafür eine perfekte Symbiose. Implantationen werden zum Beispiel mit 3D-Bildgebungsverfahren und Navigation geplant und aus-

Dr. dent. Dennis Gotterbarm

Ernst-Mantius-Straße 34
21029 Hamburg

Telefon: 040 - 721 28 03
Telefax: 040 - 724 99 20

www.dr-gotterbarm.de
email: info@dr-gotterbarm.de

Schmerzlos, stressfrei und zeitsparend ist die Zahnbehandlung unter Vollnarkose



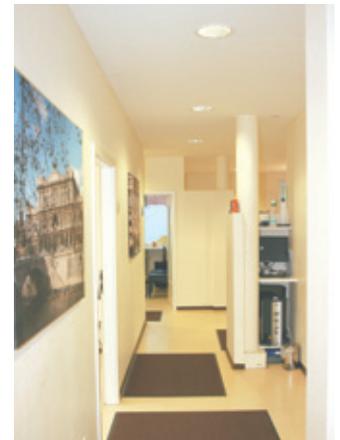
Dr. med. Axel Sommermeier

Patienten, die große Angst vor einem Zahnarztbesuch haben, wünschen sich eine schnelle und vor allem schmerz- und damit stressfreie Behandlung. Dr. Axel Sommermeier und sein Team haben sich auf die zahnmedizinische Versorgung sogenannter Angstpatienten spezialisiert, denen sie auf Wunsch eine Behandlung unter Vollnarkose anbieten können. Diese erfolgt stets

in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Anästhesisten und hat den Vorteil, dass gleichzeitig mehrere Behandlungsschritte in einer Sitzung möglich sind. „Während der Patient schläft, kann ich ihn mit ein oder zwei Behandlungsterminen komplett durchsanieren“, erklärt Dr. Axel Sommermeier. Zahnmedizinische Eingriffe, wie zum Beispiel das Einsetzen von Implantaten, können so auf schonende Art und Weise erfolgen. Insbesondere für Demenzkranke und Menschen mit Behinderungen ist eine Behandlung unter Vollnarkose eine sehr sichere Option, weil sie kein Trauma hinterlässt. Zahnersatz – speziell auch für Krebskranke, die nach der Chemotherapie oft Probleme mit ihren Zähnen bekommen – wird im praxiseigenen zahntechnischen Labor angefertigt. So kann die Behandlung zügig abgeschlossen werden, was auch viele Patienten aus dem Ausland, zum Beispiel aus Dänemark oder England, schätzen. Die barrierefreie Praxis liegt direkt an der B 75 und ist von Volksdorf in etwa zehn Autominuten rasch zu erreichen.



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



Schmerzlose Zahnbehandlung

– während der Narkosearzt Ihren Schlaf überwacht –



Vollnarkose für alle Fälle.

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

Zahnarzt Dr. Sommermeier
in Zusammenarbeit mit
Narkoseärzten

– Hamburger Straße 35, 22926 Ahrensburg –
rollstuhl- und behindertengerechter Zugang (Parterre)

Unsere Leistungen

- Zeitsparende Behandlung unter Vollnarkose
- Einfühlsame Behandlung von Demenzkranken und Menschen mit Behinderungen
- Barrierefreie Praxis
- Spezielle Implantate für Senioren (Mini-Implantate)

Dr. med. Axel Sommermeier

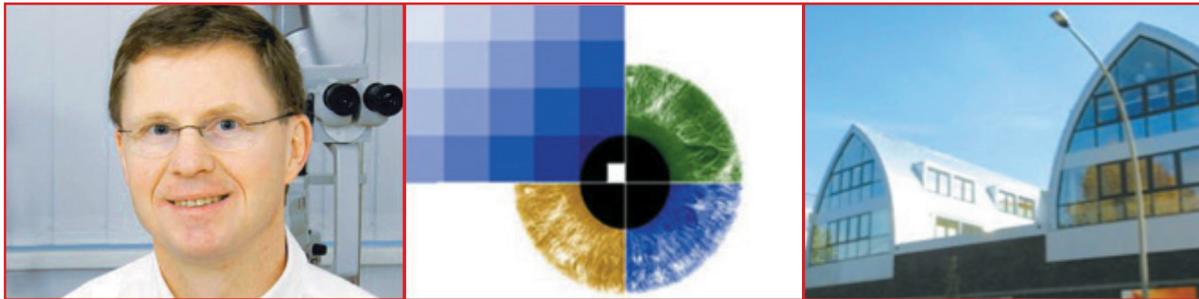
Zahnarzt

Hamburger Str. 35
direkt an der B 75
22926 Ahrensburg
Tel.: 04102/321 87
Fax: 04102/818 49

www.zahnarzt-sommermeier-ahrensburg.de
dra.sommermeier@web.de

Augen-Operationen in Wellingsbüttel: Moderne Behandlungsmethoden in der Augenheilkunde

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



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

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

Nach einer Standard-Operation am Grauen Star ist es meist noch erforderlich, eine Fern- und eine Lesebrille (oder Gleitsichtbrille) zu tragen. **Moderne, neue Linsenimplantate** werden so individuell berechnet und gefertigt, dass der Patient später keine Fern- und in einigen Fällen sogar auch keine Lesebrille mehr benötigt. Er ist dann im Alltag in der Lage, ohne Brille Auto zu fahren oder auch ohne Brille zu lesen. Bislang musste der Patient die gesamte OP selbst bezahlen. Der Patient ist dabei Selbstzahler nach Gebührenordnung für Ärzte. **Neu ist**, dass die Krankenkasse die Operation und vom Linsenmaterial die Standardlinsen-Kosten übernimmt. Der Patient kann den erstattungsfähigen Anteil bei der Krankenkasse zur Erstattung einreichen.

Wurde bereits ein Patient mit einer Standard-OP versorgt und trägt nun eine Brille? Da der Patient bereits am Grauen Star operiert wurde, entfällt somit die Entfernung des Grauen Stares? Für diesen Fall wurden **hoch moderne innere Kontaktlinsen** entwickelt, die wie eine innere Kontaktlinse auf die bereits eingepflanzte Standard-Linse „aufgesetzt“ werden können und somit die Brille nach einer OP am Grauen Star überflüssig macht. Er ist dann im Alltag in der Lage, ohne Brille Auto zu fahren oder auch ohne Brille zu lesen. Der Patient ist dabei Selbstzahler nach Gebührenordnung für Ärzte.

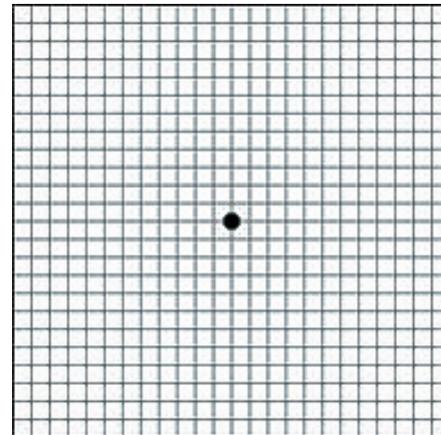
2. Hoffnung bei Makula-Degeneration und für Diabetiker!

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

3. Haben Sie Sehstörungen? Bitte testen Sie sich selbst:

Bitte setzen Sie Ihre Lesebrille auf. Halten Sie das Gitter in normalem Leseabstand (ca. 30 - 40 cm). Decken Sie ein Auge mit der Hand ab.

Fixieren Sie mit dem anderen Auge den zentralen Punkt im Gitter. Treten Verbiegungen der Linien und Verzerrungen der Quadrate auf, können das Hinweise auf eine Veränderung der Netzhaut sein.



Dr. med. Bertram Machnik

Facharzt für Augenheilkunde
Kontaktlinsenstudio | Sehschule

Wellingsbütteler Markt 1

neben S- und Busbahnhof
22391 Hamburg • Tel.: 040/536 30 727

Sprechzeiten:

Mo.: 8 - 19 Uhr
Mi. und Fr.: 8 - 18 Uhr

Rahlstedt-Arcaden

Schweriner Str. 8

Nähe S- und Busbahnhof
22143 Hamburg • Tel.: 040/677 74 55

Sprechzeiten:

Mo.: 8 - 13 Uhr (Brille und Kontaktlinse)
Di. und Do.: 8 - 18 Uhr

www.dr-machnik.de

Die Gesundheit ihrer Patienten im Auge

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



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

Kempeer

Dr. Bianka Kemper
 Fachärztin für
 Augenheilkunde
 Kunastraße 4b
 22393 HH
 Tel. 040 601 91 88

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



Echte Kamille

(*Matricaria recutita*)

Die klassische Heilpflanze wird zur Behandlung von Entzündungen, zur Wundheilung und bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt.

Augenarzt
 Mirko Tange

Alstertal Einkaufszentrum



www.augenarzt-tange.de

Augenarztpraxis Tange

Heegberg 21

Alstertal-EKZ (Außengalerie)

22391 Hamburg-Poppenbüttel

Tel.: 040 / 609 46 29 80

» Allgemeine Sprechstunde

» Privatsprechstunde

» Kindersprechstunde mit Sehschule

» Kontaktlinsenanpassung

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



Augendiagnostik Zentrum



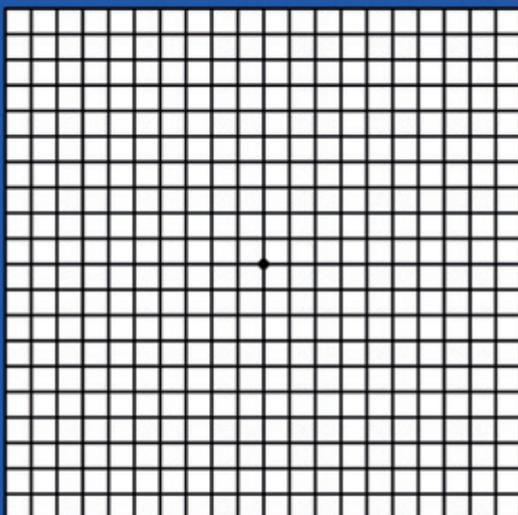
ANDREAS OTTO

FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE



Gutes Sehen auch im Alter

- 1 Tragen Sie Ihre Lesebrille und halten Sie das Netz im Leseabstand.
- 2 Decken Sie ein Auge ab.
- 3 Sehen Sie direkt auf das Zentrum des Netzes.
- 4 Prüfen Sie, ob alle Linien des Netzes gerade oder verzerrt sind.
- 5 Wiederholen Sie diesen Vorgang mit dem anderen Auge.
- 6 Sollte das Gitter verzerrt erscheinen, vereinbaren Sie bitte einen Termin mit uns.



„Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!

Daher erarbeiten wir gemeinsam mit Ihnen ein individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmtes Behandlungskonzept für optimale Sehkraft.“

Tätigkeitsschwerpunkte: Refraktive Chirurgie, Kontaktlinsenanpassung, Kinder-Augenheilkunde, ästhetische Konzepte

Diagnostik und Therapie: Glaukom-Vorsorge, Makuladegeneration-Vorsorge, Netzhaut-Vorsorge, Kinder-/Baby-Vorsorge, Keratokonus-Versorgung, Gutachten, Verkehrsmedizin, Arbeitsmedizin

Ausstattung: Excimer-Laser, Argon-Laser, Yag-Laser, Laser-Retinometer, Computerperimetrie, FDT-Perimetrie, Hornhauttopografie, Retinomax-Babyskiaskopie, Videoanalyse, Netzhautfotografie, Fluoreszenzangiographie Optomap 200C®, statische Gefäßanalyse, OCT, GDX, HRT, Netzhaut-Luteinmessung

Operative Eingriffe: Lasik-Chirurgie, Laser-Chirurgie, Katarakt-Operationen, intravitreale Therapie der Makuladegeneration, Crosslinking, Lidchirurgie

Zertifizierung: DIN EN ISO 9001:2008

Praxisteam: 3 Ärzte, 8 Mitarbeiterinnen, 2 Orthoptistinnen

Praxisgründung: 1996

Kassenzulassung: Privat und alle Kassen

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg · Tel.: 040/53 04 88 77

www.augenarzt-otto.de



Wieder hören lernen



Kompetent und engagiert: Anke Krasemann (l.) und Yana Jepsen.

Moderne Hörhilfen sind klein und unauffällig. Kaum sichtbar, im oder hinter dem Ohr getragen, bewahren sie ein Stück Lebensqualität. Eine gute Beratung ist wichtig für eine erfolgreiche Hörgeräte-Anpassung. „Wir nehmen uns viel Zeit dafür“, sagt Hörgeräte-Akustikmeisterin Yana Jepsen. „Neben technischen Aspekten müssen vor allem die persönlichen Bedürfnisse des Hörgeräte-Trägers berücksichtigt werden.“ Der Meisterbetrieb Anke Krasemann bietet eine große Auswahl an verschiedenen Hörsystemen sowie einen umfangreichen Service. Der Kunde kann die Hörgeräte zu Hause in Ruhe kostenlos testen und vergleichen und wird in der Phase der Gewöhnung intensiv, zum Beispiel

mit einem Hörtraining, begleitet. „Unsere regelmäßigen Hörtreffs, die immer mittwochs in der ungeraden Kalenderwoche ab 15 Uhr im Geschäft in der Stadtbahnstraße bei Kaffee und Kuchen stattfinden, bieten Betroffenen darüber hinaus ein Forum, sich auszutauschen“, so der Hinweis der Expertin.

Hörgeräte Anke Krasemann Meisterbetrieb

Stadtbahnstr. 21
22393 Hamburg
Tel.: 040/600 80 568
Fax: 040/658 66 064

E-Mail: jepsen@
krasemann-
hoergeraete.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. AMBROSIOUS – Studio für Ernährungsberatung

Kirsten Malluvius & Team
Diplom-Oecotrophologin

Telefon: 040 - 520 13 825
Fax: 040 - 520 13 826

Twisselwisch 77 • 22419 Hamburg
E-Mail: k.malluvius@dr-ambrosius.de
www.dr-ambrosius-hamburg.de

Unsere Ernährungsprogramme sind von den meisten Krankenkassen anerkannt.

WWW.DR-AMBROSIOUS.DE



Echter Schwarzkümmel

(*Nigella sativa*)

Wurde im Orient quasi als Allheilmittel eingesetzt – von Schuppenflechte bis zu Schwangerschaftsbeschwerden. Selbst der Prophet Mohammed pries die Heilkraft dieser Pflanze.

HNO-Privatpraxis Dr. Jörn Richter: Kompetenz und individuelle Behandlung

Qualität braucht Zeit

Nach mehreren Jahren klinischer Tätigkeit als Oberarzt im Bereich der **Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde** entschloss sich **Dr. Jörn Richter** 2005 dazu, seine eigene HNO-Privatpraxis in Winterhude zu eröffnen. Es war der Wunsch des HNO-Facharztes, sich individueller und intensiver um seine Patienten kümmern zu können – kompetent, mit modernster Technik, vor allem aber ohne Zeitdruck und in ruhiger und entspannter Atmosphäre. Sein Credo: „Menschlich bleiben, bei hohem medizinischen Anspruch“.

Dr. Alster: Herr Dr. Richter, was sind Ihre Behandlungsschwerpunkte?

Dr. Jörn Richter: Ich möchte nicht nur die Symptome, sondern den ganzen Mensch sehen. Deshalb biete ich meinen Patienten eine Kombination aus klassischer HNO- und Naturheilkunde an. Zu meinem operativen Spektrum zählen die gesamte Kinder-HNO-Chirurgie, funktionelle chirurgische Eingriffe, zum Beispiel funktionelle Nasennebenhöhlen- oder Nasenscheidewandkorrekturen, Schnarchoperationen sowie ästhetische Nasenkorrekturen.

Dr. Alster: Viele Menschen, vor allem Männer, schnarchen. Was ist daran so gefährlich?

Dr. Jörn Richter: 80 Prozent aller Männer im Alter über 40 schnarchen. Bei zehn Prozent davon setzt der Atem regelmäßig aus, und das birgt viele gesundheitliche Risiken, vergleichbar mit dem Konsum von 20 Zigaretten am Tag. Setzt der Atem nachts immer wieder aus, erhalten die Betroffenen zu wenig Sauerstoff. Sie schlafen sehr schlecht. Tagsüber sind sie dann ständig müde und unkonzentriert. Ihre Leistungsfähigkeit nimmt ab. Menschen, die unter Atemaussetzern leiden, sind potenziell gefährdet, einen Herzinfarkt oder Schlaganfall zu erleiden. Soweit muss es nicht kommen. Wer eine ernste Erkrankung frühzeitig vermeiden möchte, sollte unbedingt einen Arzt aufsuchen.

Dr. Alster: Wie können Atemaussetzer behandelt werden?

Dr. Jörn Richter: Vor jeder Untersuchung führe ich ein ausführliches Gespräch mit dem Patienten. Das ist die Grundlage jeder erfolgreichen Behandlung. Das Schnarchen hat viele Ursachen. Übergewicht ist eine davon. Auch vergrößerte Mandeln können nachts das Atmen erschweren. Im Rahmen der Schlafdiagnostik bekommen meine Patienten ein portables Schlaflabor mit nach Hause, das ihr Schlafverhalten in den eigenen vier Wänden aufzeichnet. Nach der Auswertung der Ergebnisse kann ich verschiedene Therapien anbieten, um eine Schlafapnoe und das Schnarchen erfolgreich zu therapieren. Vergrößerte Mandeln zum Beispiel werden mittlerweile nicht mehr komplett, sondern nur teilweise entfernt – sie werden gekappt. Dafür bietet sich die minimal-invasive Radiofrequenztherapie an. Der Vorteil dieser – unter anderem auch für Kinder weniger belastenden Methode – ist, dass die Schleimhaut, die Muskulatur der Gaumenbögen und die Blutgefäße rundherum vollständig geschont bleiben.

Dr. Alster: Muss immer operiert werden?

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

Dr. Alster: Wo operieren Sie?

Dr. Jörn Richter: Ich bin Kooperationsarzt im Marienkranken-

Nimmt sich viel Zeit für seine Patienten: Dr. Jörn Richter



haus. Operationen können je nach Wunsch ambulant oder stationär entweder dort oder in einer Privatklinik am Rothenbaum erfolgen.

Dr. Alster: Eines Ihrer Spezialgebiete ist die Allergietherapie. Man hat den Eindruck, dass Heuschnupfen inzwischen in nahezu jeder Familie ein Thema ist?

Dr. Jörn Richter: Allergien, das ist auch mein Eindruck, nehmen spürbar zu. Neben einer Überempfindlichkeit gegenüber Pollen und Hausstaub sind das verstärkt auch Nahrungsmittelunverträglichkeiten.

Dr. Alster: Wie helfen Sie den Betroffenen?

Dr. Jörn Richter: Neben der spezifischen Immuntherapie, der sogenannten Hyposensibilisierung biete ich alternativ Akupunktur an. Die spezifische Immuntherapie dauert drei Jahre. Eine 60-prozentige Linderung der Beschwerden tritt bereits im ersten Behandlungsjahr auf. Wer frühzeitig mit der richtigen Therapie beginnt, kann Überreaktionen des Immunsystems erfolgreich bekämpfen.

Dr. Alster: Sie nehmen sich viel Zeit für Ihre Patienten. Was ist Ihnen noch wichtig?

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

HNO PRIVATPRAXIS



DR. MED. JÖRN RICHTER

AKUPUNKTUR · FUNKT. & ÄSTHET. OP'S

ALLERGIESPRECHSTUNDE

SCHNARCHTHERAPIE

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



GESUNDE UND SCHÖNE HAUT

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

- **HAUTKREBSVORSORGE**
 - Ganzkörperuntersuchung mittels Video-Auflichtdermatoskopie
 - Fotodokumentation bis zur ambulanten OP
 - Photodynamische Therapie
- **ÄSTHETISCHE DERMATOLOGIE** zur Unterstreichung der individuellen Schönheit und Persönlichkeit
 - Anti-Aging-Verfahren
 - Fruchtsäure-Peeling
 - Falten- und Narbentherapie
- **ALLERGOLOGIE**
 - Diagnostik und Therapie mittels Labormethoden und Hauttestungen
 - Spezifische Immuntherapie
- **AKNE UND ROSAZEA**
 - Erfolgreiche Therapie mit modernen Therapeutika kombiniert mit medizinischer Kosmetik
- **HAARERKRANKUNGEN**
 - Versierte Methoden, die auch psychosomatische Ansätze und praktische medizinisch-ästhetische Tipps berücksichtigen



DR. MED. ELVIRA GÖLLER

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie
Allergologie

Privatpraxis
Bramfelder Chaussee 318
22177 Hamburg
Tel.: 040/63 97 31 62
www.drgoeller.de
derma.goeller@gmx.de



Gelber Steinklee

(Melilotus officinalis)

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



Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

Hautgesundheit Ausstrahlung & Ästhetik

Denn Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig

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

- **Allgemeine Dermatologie**
Von der Vorsorge bis hin zur ambulanten OP.
- **Allergologie**
Ausführliche Beratung, eingehende Diagnostik, individuelle Therapie
- **Kinderdermatologie**
Mit schonenden Methoden nehmen wir uns unserer kleinen Patienten sehr gerne an.
- **Laser- und Lichttherapie**
Hauterneuerung, Photodynamische Therapie, Kollagenaufbau, Gefäßverödung, Entfernung von Tattoos, Altersflecken, Warzen & Fibromen
- **Ästhetische Dermatologie**
Faltenbehandlung, Volumenaufbau, Hautauffrischung, Mesotherapie & Needling
- **Medical Beauty**
WELL-Aging, Narbenästhetik, Besenreiser, Cellulite & Lipolyse-Behandlung



Dr. med. Christina Hintz
Fachärztin für Dermatologie,
Venerologie, Allergologie
Dermatologische Privatpraxis
Hautprofil
Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg

www.hautprofil.de • Tel.: 040 / 600 90 760

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



Die Spezialisten für Ihr Gesicht

Die Facharztpraxis für ästhetisch-plastische Chirurgie im Zentrum Hamburgs



Kompetenz, die verbindet: Dr. Timo Bartels und Dr. Milos Kovacevic (r.)

„Es steht dir ins Gesicht geschrieben“, sagt ein altes Sprichwort und betont damit die Vielfältigkeit des menschlichen Ausdrucks durch sein Gesicht. Möglich wird dies durch ein höchst komplexes Zusammenspiel von Knochen, Muskeln, Nerven und der Beschaffenheit der Haut. Im Laufe eines Lebens wandelt sich dieses zusätzlich und birgt in jedem Alter unterschiedliche Herausforderungen für den Arzt. Die Dres. Timo Bartels und Milos Kovacevic haben sich dieser ambitionierten Aufgabe verschrieben und hier ihre

Spezialisierung gesetzt. Die Betreuung als Team für funktionell-ästhetische Chirurgie des Gesichts ist neu und zeichnet die Ärzte in ihrer Stellung aus. Von der Voruntersuchung und Planung, über den Eingriff bis hin zur Nachbehandlung bleibt somit alles in „einer qualifizierten Hand“.

Ästhetik und Schönheit entstehen durch ein harmonisches Miteinander von Augen, Nase, Ohren und der Haut des Gesichts und Halses.

Vertrauen Sie uns Ihr Gesicht an

Dr. Milos Kovacevic ist spezialisiert auf funktionell-ästhetische Nasenchirurgie. Der Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde verfügt über eine ausgewiesene Expertise auf diesem Gebiet und tritt regelmäßig als Redner auf internationalen Kongressen auf. Dr. Milos Kovacevic ist Mitglied der renommierten internationalen Fachgesellschaften Rhinoplasty Society of Europe und American Academy of Facial Plastic Surgery.

Dr. Timo Bartels' Schwerpunkte sind ästhetische Eingriffe im Kopf- und Halsbereich sowie zusätzlich die Brustchirurgie. Der Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie legt größten Wert auf ein ausgewogenes Verhältnis von Form und Funktion. Die Erfahrungen aus mehr als 3.500 Operationen prädestinieren den erfahrenen ästhetischen Chirurgen dazu, individuelle Behandlungskonzepte zu entwickeln, die die Gesundheit und das Wohlbefinden nachhaltig verbessern können.

Unsere Spezialisierungen:

Funktionell-ästhetische Nasenkorrekturen • Augenlidkorrekturen • Facelifts
Botulinum-/ Hyaluronsäureinjektionen • Brustvergrößerungen/ -verkleinerungen

Dr. Milos Kovacevic

Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Plastische Operationen

kovacevic@hno-hamburg.com
www.dr-kovacevic.de

Dr. Timo Bartels

Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie

bartels@hanse-aesthetic.de
www.hanse-aesthetic.de

Gerhofstraße 2 • 20354 Hamburg • Tel.: 040/33 44 21 27

Dr. med. Karin Menche

Fachärztin für Allgemeinmedizin

Naturheilverfahren • Sportmedizin • Psychotherapie

Akupunktur

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

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

Es erwartet Sie ein freundliches fröhliches Praxisteam!

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

Sprechzeiten:

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

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

**Dr. med. Apama Haskan**

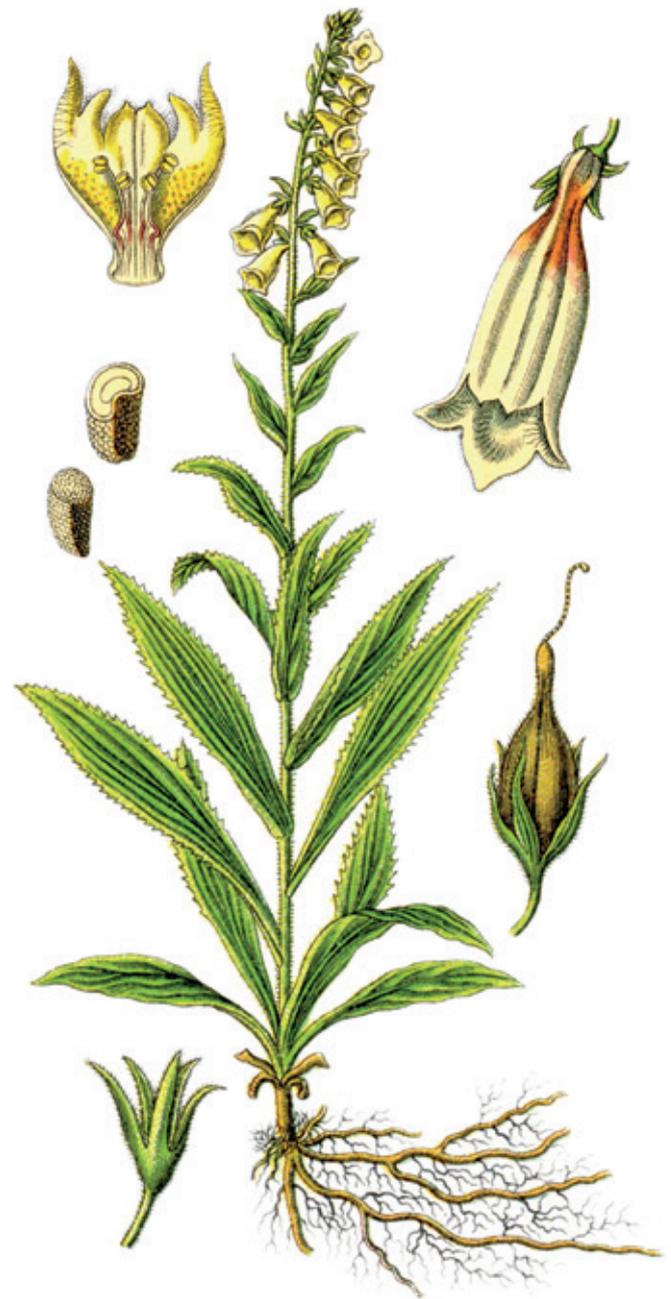
Fachärztin für Innere
Medizin und
Naturheilverfahren

**Praxisschwerpunkte zusätzlich zum
internistischen Spektrum:**

- Akupunktur
- Ernährungsmedizin
- Orthomolekularmedizin
- Darmsanierung
- Präventivmedizin
- Biologische Krebstherapie
- Ultraschalluntersuchung der Halsgefäße
- F.X. Mayr Therapie zur Entgiftung und Gewichtsreduktion

Dr. med. Apama Haskan
Heegbar 14
22391 Hamburg
Tel.: 040-644 24 226
Mail: Praxis@Dr-Haskan.de

Sprechzeiten:
Mo.-Fr. 8-12 Uhr
Mo. und Do. 15-18 Uhr
und nach
Vereinbarung



D Großblütiger Fingerhut

(*Digitalis grandiflora*)

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

Coaching! Powerpaket für mehr Lebensqualität

Stress mindert nicht nur die Lebensqualität, sondern gilt als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts mit gravierenden Folgeerkrankungen. Mit dem Medizinischen Kompetenzzentrum Winterhude ist eine Anlaufstelle für Stressgeplagte entstanden, die alle Aspekte und Therapien bündelt.

Seit zehn Jahren betreibt Frau Dr. Rita Trettin in Hamburg-Winterhude ihre Praxis, in der das komplette Spektrum der neurologischen, neurophysiologischen, psychiatrischen und psychotherapeutischen Diagnostik und Therapie angeboten wird. In ihren liebevoll, bis ins Detail erst vor Kurzem völlig neu gestalteten Räumen wurde

die Technik komplett überholt, die medizinische Ausstattung ist auf dem neuesten Stand, sodass alle organisatorischen Abläufe erleichtert wurden und noch patientenorientierter gearbeitet werden kann. Alles Faktoren, die es Dr. Trettin und ihrem kompetenten Team ermöglichen, hochwertige medizinische und therapeutische Leistungen anzubieten, die auf

individuelle Bedürfnisse ausgerichtet sind.

Dr. Trettin stellte im Laufe der Jahre fest, dass immer mehr Menschen mit durch Stress verursachte Beschwerden zu ihr kamen. „Die Leichtigkeit des Seins scheint vielen Menschen abhandengekommen zu sein, alles fällt ihnen schwer, sie bewältigen ihren Alltag kaum mehr, das Leben entgleitet

ihnen förmlich. Zu der desolaten Seelenlage kommen körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Tinnitus, Kopf- und Rückenschmerzen oder Magen-Darm-Störungen“, erklärt Dr. Trettin. Und weil sie merkte, dass sie mit dem schulmedizinischen Repertoire an ihre Grenzen stieß, entschloss sie sich, ihr therapeutisches Angebot grundlegend zu erweitern.



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

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

Belastungen zu reduzieren sowie dauerhaft mehr Lebensfreude zu gewinnen“, beschreibt Dr. Trettin ihren neuen Ansatz.

Mittlerweile ist aus der engagierten Idee eine etablierte Institution geworden. Unter der fachkompetenten Leitung von Dr. Trettin bietet das Medizinische Kompetenzzentrum wissenschaftlich fundierte Stressbehandlungsmethoden an. Mit den Kenntnissen eines ausgebildeten Stresscoaches führt Dr. Trettin selbst zertifizierte Stresspräventions- und -reduktionspro-

gramme durch. Darüber hinaus kooperiert sie sehr erfolgreich mit ihren akademischen Teampartnern wie Sportwissenschaftlern, Fitnessmanagern, Ökotrophologen und Gesundheitscoaches, woraus sich ein engmaschiges Netz qualitativ hochwertiger Angebote entwickelt hat, die auf den neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften basieren. „Wir bieten eine breite Palette an Handwerkszeug, um die natürlichen Filter, die uns schützen, wieder aufzurüsten“, so Dr. Trettin.



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

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

Ärztehaus Winterhude

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



www.neurologiewinterhude.de
praxis@neurologiewinterhude.de

Internist und Kardiologe



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

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

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

Dr. med. York-Räto Huchtemann

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologie, Hausarzt

Loogeplatz 20

20249 Hamburg

Tel.: 040/42 91 64 38

Fax: 040/42 91 64 39

www.dr-huchtemann.

de

E-Mail: info@

dr-huchtemann.de

Der sanfte Weg zur Heilung

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



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

Hallerstr. 70 • 20146 Hamburg

Tel.: 040/51 315 354 • Fax: 040/41 353 903

E-Mail: info@tcmpraxis-dr-hasselbach.de

www.tcmpraxis-dr-hasselbach.de

Johanniskraut
(Hypericum)

Wird schon seit hunderten von Jahren zur Linderung depressiver Verstimmungen eingesetzt. Auch gegen Einschlafstörungen soll es helfen.

Chancen bei ganzheitlicher Behandlung von Schlaganfällen

Der Schlaganfall gehört zu den häufigsten Erkrankungen.

Wir sprachen mit der **Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie Dr. Angela Stahl** über Symptome sowie Gefahren eines Schlaganfalls und welche Chancen die Akupunktur für diese Patienten bietet.

Dr. Alster: Wie gefährlich ist ein Schlaganfall wirklich?

Dr. Stahl: Irrtümlicherweise glauben viele Menschen immer noch, ein Hirninfarkt sei im Gegenteil zum Herzinfarkt kein eigentlicher Notfall. Doch gerade bei einer akuten Durchblutungsstörung des Gehirns – und auch des Rückenmarks – kommt es darauf an, rasch zu handeln. Es gibt ein sogenanntes therapeutisches Zeitfenster, in dem nach den Kriterien der klassischen Schulmedizin sofort mit einer Behandlung begonnen werden muss, damit aus einem flüchtigen Symptom kein andauernder Schlaganfall entsteht.

Woran bemerkt man ein Schlaganfallsymptom?

Schlaganfallsymptome können sehr viele Gesichter haben, je nachdem in welchem Gebiet unseres Gehirns sich eine Durchblutungsstörung abspielt.

Welche Symptome kommen am häufigsten vor?

Akuter Schwindel, Kribbeln oder Lähmungen in einer Extremität, Sensibilitätsstörungen – auch um den Mund herum –, Seh-, Sprach- und Koordinationsstörungen sowie Kopfschmerzen.

Was können seltenere Schlaganfallsymptome sein?

Zum Beispiel sogenannte

Apraxien, d.h. die Unfähigkeit komplex zusammengesetzte Bewegungsabläufe wie z.B. das Entkleiden auszuführen. Auch Agnosien, d.h. Störungen des Erkennens von Personen, Zahlen, Gesichtern, Texten oder auch die plötzliche Unfähigkeit zu lesen und zu schreiben. Eine sehr bizarre neurologische Störung stellt ein sogenannter Neglect (to neglect = vernachlässigen) dar. Dabei handelt es sich um eine Störung in der Wahrnehmung einer Körperseite, so dass diese als nicht mehr zugehörig zum eigenen Körper empfunden wird.

Was können wir tun, um einen Schlaganfall zu vermeiden?

Selbstverständlich ist eine gesunde Lebensweise zu nennen. Häufige Risikofaktoren sind Bluthochdruck, Fettstoffwechselstörungen, Bewegungsmangel, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), Nikotin-abusus, laborchemisch unerkannte Blutgerinnungsstörungen, aber auch eine Dysbalance oder ein Mangel von bestimmten Spurenelementen und Vitaminen, die zu oxidativem und nitrosativem Stress führen können (spezielle laborchemische Befunde).

Sie weisen immer wieder darauf hin, dass nach einem

HWS-Schleudertrauma unbedingt die Halsgefäße geschallt werden sollten. Warum?

Nach Gewalteinwirkung kann sich die innerste Schicht (Intima) der großen hirnversorgenden Gefäße (Carotiden) lösen und dann das Lumen des Gefäßes wie bei einem Blutgerinnsel oder einer Arterio Sklerose verlegen und dann zu einem Schlaganfall führen (Carotidisdissektion).

Sie haben umfangreiche Erfahrungen in der Nachsorge von Schlaganfallpatienten mit Traditionell Chinesischer Medizin (TCM) gesammelt. Welche Chancen bietet die Akupunktur?

Bei der Nadelung bestimmter einflussreicher Akupunkturpunkte (eigentlich Öffnungskanäle zu tiefergelegenen energetischen Schichten = Foramina) können insbesondere die Beweglichkeit und das Sprachvermögen positiv beeinflusst werden. In Kombination mit Jahrtausende alten chinesischen Kräuterrezepturen (man stelle sich die enorme wissenschaftliche Erfahrung vor) können beachtliche Therapieerfolge im Rahmen eines physiotherapeutischen Nachsorgekonzeptes erreicht werden. Ich liebe diese Arbeit.



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

Neurologie und Psychiatrie

**Psychotherapie
Naturheilverfahren
Ernährungsmedizin
Akupunktur TCM**

(abgeschlossenes Hochschulstudium in Traditioneller Chinesischer Medizin, Universität Witten/Herdecke mit CPC-Zertifikat)

Rathausallee 7-9
22846 Norderstedt

Tel. 040/35 96 98 00
Fax 040/35 96 98 099

kontakt@stahl-nerven.de

www.stahl-nerven.de
im Therapiezentrum für
Chinesische Medizin

Enddarmleiden... ein heikles Thema



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

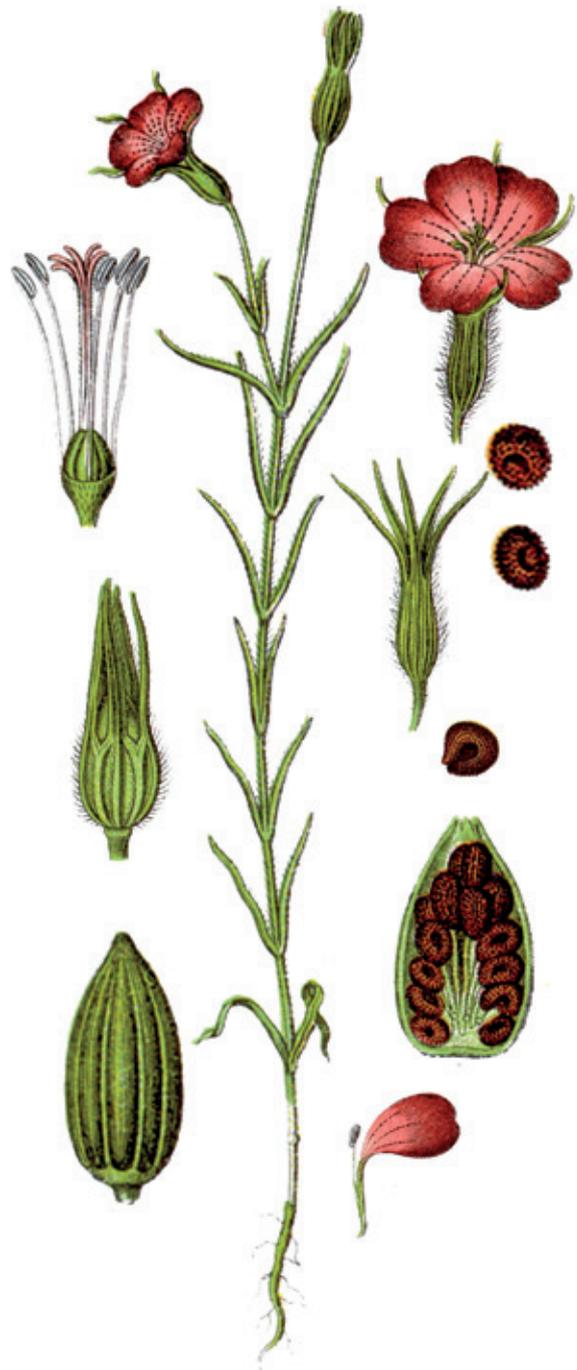
Häufig wird versucht, die Beschwerden ungezielt mit Salben und Zäpfchen zu lindern. Neben oftmals harmlosen Veränderungen wie Hämorrhoiden können auch Erkrankungen im Enddarmbereich zu Beschwerden führen, die dringend ärztlicher Behandlung bedürfen. Da die meisten Erkrankungen im Enddarm durch frühzeitige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

Proktologie

Behandlung von Hämorrhoidalbeschwerden

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

**PROKTOLOGISCHE PRIVATPRAXIS
DR. MED. GERD SINGER
INSTITUT FÜR PROKTOLOGIE
POPPENBÜTTELER STRASSE 180
22851 NORDERSTEDT
TELEFON: 040 / 524 51 81
E-MAIL: INFO@DRSINGER.DE
WWW.DRSINGER.DE**



Urologische Privat- und Selbstzahlerpraxis



**Frank Schulenburg,
Facharzt für Urologie**

In der modernst ausgestatteten Praxis finden Sie eine entspannte, häusliche und familiäre Atmosphäre vor und keinen hektischen Routinebetrieb. Kurzfristige Termine meist innerhalb von 1-2 Tagen möglich, ggf. auch am Wochenende. Notfälle jederzeit. Keine Wartezeiten. Hausbesuche.

Besonderer Schwerpunkt von Herrn Schulenburg ist die Diagnostik und Behandlung des Prostatakrebs in allen Stadien – Biopsien mit ANNA/cTRUS, Chemotherapie, Kooperation mit CyberKnife Hamburg.



Urologische Privatpraxis Poppenbüttel
Frank Schulenburg
Facharzt für Urologie

Tätigkeitsschwerpunkte:

- Uroonkologie (urologische Krebserkrankungen)
- Kinderurologie
- Proktologie
- Inkontinenz (bei Mann und Frau)
- Psychosomatik

Poppenbütteler Weg 177 • 22399 Hamburg • Tel.: 040-688 729 45
www.fs-urologie.de • Fax: 040-688 729 46

Sprechzeiten: Montag, Dienstag, Donnerstag: 9 – 12 und 15 – 18 Uhr
Mittwoch, Freitag: 9 – 13 Uhr

Konrade

(*Agrostemma githago*)

Obwohl die Samen giftig sind, wurde sie in Europa lange Zeit als Heilpflanze verwendet. Die Stiftung Naturschutz Hamburg wählte sie zur Blume des Jahres 2003.

Hightech-Medizin zum Wohle des Patienten

Im Strahlencentrum Hamburg können sowohl Krebspatienten als auch Menschen mit Gelenkschmerzen Heilung und Linderung erfahren. Das ärztlich geleitete medizinische Versorgungszentrum gilt als eine der modernsten Einrichtungen für Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Diagnostik in Europa. Innovative Technologien, reibungslose Abläufe, eine angenehme Atmosphäre und die persönliche Betreuung sind Qualitätsmerkmale. Ambulant sind hier mittlerweile Patienten aus dem In- und Ausland zu Gast. In den vergangenen Jahren hat sich das Strahlencentrum weiter profiliert und überzeugt durch die in ganz Norddeutschland einzigartige Kombination modernster Verfahren. Dazu gehören die Intensitätsmodulierte Bestrahlung (IMRT), die tomographische Bestrahlung (VMAT, Arc Therapie, Tomotherapie), die CT-bildgeführte Bestrahlung (IGRT) sowie die radiochirurgische Behandlung mit kontrollierten Atembewegungen (Cyberknife). Ferner steht den Experten ein 3-Tesla MRT, eine

Nuklearmedizin, Computertomographie, Mammographie, Ultraschall sowie in Kooperation ein PET/CT zur Verfügung. Das CyberKnife kommt zum Einsatz, wenn keine Operation möglich ist. Ein Tumor kann mit dieser Methode schonend ohne Eingriff zerstört werden. Geschäftsführer sind PD Dr. Fabian Fehlauer, Prof. Dr. M. Heinrich Seegenschmiedt und Dr. Georg Barzen. Mit Ärzten, Diplom-Ingenieuren, Physikern und medizinischen Fachangestellten ist das Team inzwischen 50 Personen stark. Neben der umfangreichen Krebsbehandlung werden im Strahlencentrum auch andere Krankheiten oder Beschwerden erfolgreich behandelt. Bei Arthrose, Sehnenreizungen, Knorpel- oder Schleimbeutelentzündungen hilft die „Schmerz-Röntgen-therapie“ (als Kassenleistung). Die schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung der niedrig dosierten und damit nicht belastenden Photonen ist in der Vergangenheit immer wieder festgestellt, nachgewiesen und veröffentlicht worden.



Geschäftsführer im Strahlencentrum Hamburg: Dr. med. Georg Barzen, Prof. Dr. med. M. Heinrich Seegenschmiedt, Privatdozent Dr. med. Fabian Fehlauer (v.l.).

Strahlencentrum Hamburg MVZ cyberknife center Hamburg

Langenhorner Chaussee 369
22419 Hamburg
Tel.: 040/244 245 80
Fax: 040/244 245 844
www.szhh.info
www.ckhh.info



Pollen – wer fliegt wann?

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

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

Ein Service von: **allergien.com**



PRAXIS DR. DÖBBER

ORTHOPÄDIE GOSSLERS PARK
BLANKENESE

PRAXISERÖFFNUNG



Dr. med. Renate Döbber

Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie

Blankeneser Landstraße 2a | 22587 Hamburg

Tel.: 040/866 939 80-0 | Fax: 040/866 939 80-20

www.orthopaedin-hamburg.de



THERAPIEPRAXIS BERNDT
ERGOTHERAPIE UND PSYCHOTHERAPIE (HEILPRAKTIKER)

Therapiezentrum Fuhlsbüttel

Sabine Berndt
Etzestraße 64
22335 Hamburg

Tel.: (040) 59 55 52
Fax: (040) 59 351 651

praxis@ergo-berndt.de
www.ergo-berndt.de



**Wir arbeiten nach einem lösungsorientierten Ansatz
in folgenden Bereichen der Ergotherapie:**

- Säugling- und Kleinkindbehandlung
 - in der Pädiatrie
 - in der Neurologie
 - in der Orthopädie
 - in der Psychiatrie

**Im Spektrum der Psychotherapie (Heilpraktiker)
bieten wir folgende Beratungen/Therapien an:**

- Verhaltenstraining nach dem LOVT-Konzept
(lösungsorientiertes Verhaltenstraining)
 - Systemische Familientherapie
 - Paartherapie
 - sowie Einzelcoaching
- zusätzlich bieten wir Neuro- und Biofeedback an.



Maiglöckchen

(Convallaria majalis)

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

Osteopath und Physiotherapeut

Hände, die Schmerzen nehmen



Rücken- und Nackenschmerzen gehören heute zu den Volksleiden. Dahinter stecken oft verspannte Muskeln, die zum Beispiel durch eine fehlerhafte Körperhaltung oder monotone Bewegungsabläufe entstehen können. Auch permanenter Stress belastet den Organismus – körperlich und seelisch. Dann reicht eine falsche Bewegung, und plötzlich schießt ein stechender Schmerz in das Kreuz. Ein Hexenschuss ist sehr schmerzhaft und schränkt den Betroffenen in seiner Mobilität stark ein. Oft vergehen einige Tage, bevor eine Besserung eintritt. Der Osteopath und Physiotherapeut Mehmet Guel hat in seiner Praxis die Erfahrung gemacht, dass sich viele seiner Patienten danach aus

Vorsicht zu lange schonen. Sie neigen dazu, die Bewegung, die den Schmerz auslöst, zu vermeiden. „Durch diese Schonhaltung verkrampft die Muskulatur noch mehr. Die Schmerzen werden immer stärker. „Manchmal wird daraus ein richtiger Teufelskreis“, so der Experte.

Der Organismus ist ein komplexes Netzwerk. Wenn alle Körpersysteme im Gleichgewicht sind, bewältigt er kleinere Störungen von selbst. Doch wenn seine Kompensationsmöglichkeiten erschöpft sind, funktionieren diese Selbstheilungskräfte nicht mehr. Hier lenkt der Osteopath ein. Weil er über umfassende anatomische und physiologische Kenntnisse verfügt, kann er strukturelle Veränderungen in den Geweben ausfindig machen und diese mit manuellen Techniken individuell behandeln. Mit seinen sensiblen Händen ertastet er Verspannungen und Blockaden und spürt so das Ungleichgewicht des Systems auf. Er versteht es, den Durchfluss in den Blutgefäßen und Lymphbahnen mit sanften Impulsen anzuregen, sodass Muskeln und Nerven wieder atmen können. „Schon nach einer einmaligen Sitzung kann ich bei meinen Patienten eine Schmerzentlastung bis zu 50 Prozent erreichen“,

berichtet Mehmet Guel, der sich nicht nur auf die Symptomatik eines Beschwerdebildes konzentriert. Als Osteopath denkt er ganzheitlich. Er sieht nicht die Krankheit, sondern den ganzen Menschen, denn er weiß, dass alles, was der Mensch erlebt und fühlt, sich auch auf den Körper auswirkt: „Ich möchte bei meinen Patienten herausfinden, was die Ursachen ihrer Beschwerden sind, sodass sie wieder Freude am Leben haben.“ Mehmet Guel nimmt sich in seiner Praxis viel Zeit für die Diagnostik. Ein ausführliches Gespräch in entspannter Atmosphäre bildet die Basis. „Ein Patient, der mit Schmerzen kommt, darf nicht mit Schmerzen gehen. Dieser Anspruch an meine Arbeit spornt mich immer wieder aufs Neue an“, sagt Mehmet Guel, der in seine Patienten gewissermaßen „hineintaucht“, um

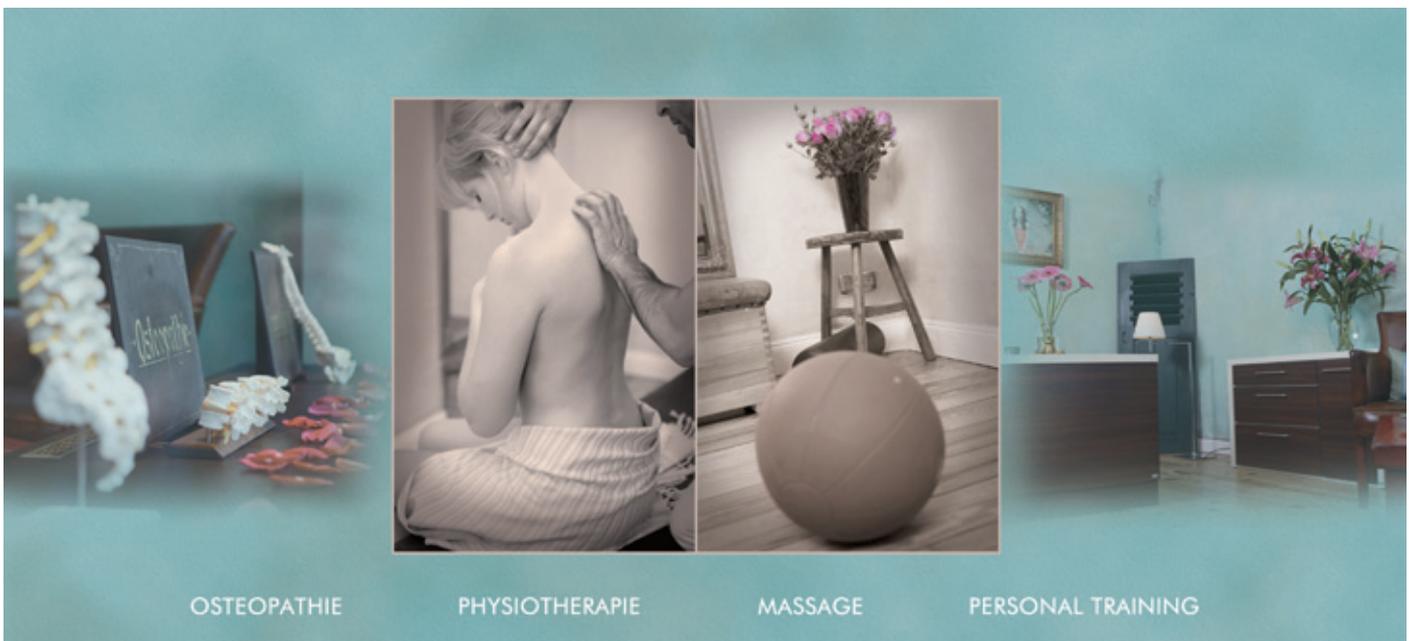
Symptome richtig interpretieren zu können. „Ich selbst“, sagt er, „schöpfe Kraft aus jeder erfolgreichen Behandlung. Es ist ein Glück, Menschen nach einem langen Leidensweg wieder zu mehr Lebensqualität verhelfen zu können.“ Das gelingt nur in einer Atmosphäre des Wohlfühlens und Vertrauens. Deshalb hat Mehmet Guel ebenfalls große Aufmerksamkeit auf die Gestaltung seiner Praxisräume gelegt, die Ruhe und Behaglichkeit vermitteln sollen. Darüber hinaus versteht er sich als „Lotse“, der seine Patienten mit seiner ganzen Kompetenz wieder auf den richtigen Weg zur Gesundheit führen, beziehungsweise dazu ermutigen möchte, den eigenen Körper und seine Signale besser zu verstehen. „Meine Patienten“, sagt er, „sollen nicht nur wieder gesund und beweglich werden, sondern es auch bleiben.“

Mehmet Guel

Eppendorfer Marktplatz 17
20251 Hamburg

Tel.: 040/38 61 63 23
Fax: 040/38 61 63 58
Mobil: 0172/414 91 74

E-Mail: info@mehmetguel.de
www.osteopathie-guel.de



OSTEOPATHIE

PHYSIOTHERAPIE

MASSAGE

PERSONAL TRAINING

25 Jahre Prävention

„GIB AIDS KEINE CHANCE“ – die Kampagne zur Aidsprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist in diesem Jahr 25 Jahre alt geworden. Sie ist eine der erfolgreichsten Präventionskampagnen in Deutschland. Heute weist Deutschland neben Finnland die niedrigste HIV-Neuinfektionsrate auf!



Während in den 1980er-Jahren Kondome noch verschämt unter dem Ladentisch oder in Automaten auf Herrentoiletten gehandelt wurden, sind sie heute zu einem selbstverständlichen Hygieneartikel geworden. Immer mehr Menschen hierzulande schützen sich beim Sex mit Kondomen. Mit dieser Präventionsstrategie ist erreicht worden, dass Deutschland neben Finnland die niedrigste HIV-Neuinfektionsrate im westeuropäischen Vergleich aufweist.

„Deutschland schützt sich vor HIV! Das ist das entscheidende Ergebnis der 1987 gestarteten Präventionskampagne GIB AIDS KEINE CHANCE“, so Prof. Dr. Elisabeth Pott, Direktorin der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. „Die Entscheidung für Prävention und deren Umsetzung in einer Strategie des gesellschaftlichen Lernens hat kontinuierlich zu Verhaltensänderungen in den Zielgruppen geführt. Safer Sex zum Schutz vor HIV ist deshalb schon lange kein Tabuthema mehr.“

Die neuen Ergebnisse der Repräsentativbefragung „AIDS im öffentlichen Bewusstsein“, die die BZgA seit Beginn der Kampagne regelmäßig durchführt, belegen dies. Die heute veröffentlichten Zahlen zeigen, dass 80 Prozent der 16- bis 44-jährigen Singles in Deutschland beim Sex Kondome verwenden. Zum Vergleich: 1988 waren es nur 58 Prozent. Auch bei Personen, die spontane Sexualkontakte mit unbekanntem Partnerinnen oder Partnern eingehen, hat die Kondomnutzung deutlich zugenommen: Zwei Drittel (69 Prozent) der 16- bis

44-jährigen Befragten gibt an, in solchen Situationen konsequent mit Kondomen zu verhüten (1989: 28 Prozent). Dass sich das bekundete Schutzverhalten mittlerweile als selbstverständlich etabliert hat, bestätigen die Kondomabsatzzahlen. Mit 221 Millionen verkaufter Kondome wurde 2011 eine neue Rekordmarke erreicht.

Aidsprävention weiterhin unverzichtbar

Die Rahmenbedingungen und Herausforderungen für die Prävention haben sich in den letzten Jahren deutlich geändert. So ist die wahrgenommene Bedrohung der Krankheit Aids in der deutschen Bevölkerung gesunken. Gaben 1987 noch zwei Drittel (65 Prozent) der Befragten an, dass Aids zu den gefährlichsten Krankheiten gehöre, sind 25 Jahre später nur noch 13 Prozent dieser Auffassung. Darin zeigt sich eine realistische Einschätzung der Situation, die durch die verbesserte Behandelbarkeit von HIV/Aids entstanden ist. „Dieses Thema greift die BZgA auch in ihrer Kampagne auf. Um die Neuinfektionen langfristig weiter zu senken, müssen wir heute die Aufforderung – falls es zu einer Risikosituation gekommen ist – sich beraten, testen und rechtzeitig behandeln zu lassen, verstärkt kommunizieren“, betont Prof. Dr. Pott.

Die BZgA hat ihre Kampagne in den vergangenen 25 Jahren kontinuierlich weiterentwickelt und aktuellen Gegebenheiten angepasst. Solidarität mit HIV-Infizierten und Aidskranken war von Anfang an ein zentraler Themenschwerpunkt der Kampagne, weil der respektvolle Umgang von Menschen mit HIV und Aids und ihre gesellschaftliche Einbeziehung eine wesentliche Voraussetzung für das Gelingen von Prävention ist.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Dank Präventionskampagne: Deutsche Paare schützen sich gegen Aids!

Messbar besser schlafen

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



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

Der messbare Aufliegedruck bestimmt die Matratzenauswahl

Der Handel macht es den Kunden mit seiner breitgefächerten Auswahl nicht leicht, die richtige Matratze zu finden. Vor allem, weil die einzelnen Hersteller grenzenlose Möglichkeiten aufzeigen, wie man unterschiedlichste Materialien miteinander paaren kann. Jedoch wird dabei oft nicht berücksichtigt, dass verschiedene Kombinationen die Vorzüge einzelner Materialien eliminieren. Bei der Auswahl seiner Matratze sollte man vor allem darauf achten, dass sie sich der Körpersilhouette perfekt anpasst, die nächtlichen Wendemanöver unterstützt und für den individuellen Schlafkomfort angemessen ist. Doch wie findet man heraus, welche Matratze dies am besten kann? Das altherkömmliche Probeliegen ist dabei meist ein unbefriedigender Ansatz. Eine

ganz neue Herangehensweise bietet die Liege-Diagnose mit dem medizinisch anerkannten Messsystem XSENSOR. Diese Messtechnik liefert mit Hilfe von Hunderten an Sensoren Druckdaten zwischen Körper und Matratze und ermittelt so den Aufliegedruck.

Ist der Aufliegedruck zu hoch, werden aus orthopädischer Sicht unsere Gelenke zu sehr belastet und die Wirbelsäule nicht richtig gestützt. Zudem behindert er aus Sicht der Blutgefäße die Blutzirkulation, die zur nächtlichen Regeneration aber absolut erforderlich ist. Beide Aspekte können zu Beschwerden führen, die durch nicht rückengerechtes Liegen verursacht werden können.

Ohne Liegedruck zu gesundem Schlaf

Das mobile und medizinisch anerkannte Messverfahren kann auch bei Ihnen bequem zu Hause eingesetzt werden und so womöglich

von der Quelle der Beschwerden ausgehend mit dazu beitragen, die Ursache des Liegeschmerzes herauszufinden und gar lindern zu helfen. Sind Schädigungen am Schultergelenk selbst oder der Muskulatur bereits vorhanden, sind zwar Physiotherapie oder in letzter Konsequenz ein operativer Eingriff nicht zu umgehen, aber auch danach oder begleitend zur medizinischen Therapie sollten die Betroffenen Wert darauf legen, in der nächtlichen Ruhe- und Regenerationsphase frei von Liegedrücken schlafen zu können.

Fazit: Um gesund und regenerativ schlafen zu können, ist eine auf das individuelle Körperprofil abgestimmte Matratze entscheidend, die die Gelenke und Blutgefäße zu einem gewissen Grad druckentlastet. Das Beste: Eine solche Matratze muss nicht unbedingt die teuerste sein! Lassen Sie sich im Fachhandel persönlich beraten und „vermessen“.

Kennen Sie das ?

Rückenschmerzen?



Verspannungen?



... wie gerädert?



**Wir haben DIE Antwort:
die für Sie passende Matratze!**

erholsamer Schlaf • bessere Gesundheit • höhere Lebensqualität

**kostenlose
LiegeDiagnose**

LiegeDiagnoseZentrum **ALSTERTAL**
Poppenbüllter Hauptstr. 17
22399 Hamburg
Telefon: 040.69 70 46 68
www.rueckengerecht.eu

RÜCKENGERECHT

Unsere Öffnungszeiten ab September:
Mo., Di., Do., Fr., 9:30 - 13 und 14 - 18 Uhr
Mi.: nach Vereinbarung, Sa.: 9:00 - 13 Uhr
Weitere Termine gerne nach Vereinbarung

MESSBAR BESSER SCHLAFEN

**Sprechzeiten:**

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

und nach Vereinbarung

tägliche Notfallsprechstunde**GEMEINSCHAFTSPRAXIS****Dr. med. Antje Boehr****Dr. med. M. Christina Laitenberger****Fachärztinnen für Innere Medizin und Arbeitsmedizin**

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

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

**Gewöhnliche Rosskastanie**

(Aesculus hippocastanum)

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

MVZ Innere Medizin Poppenbüttel

Dr. Daniela Korte
Fachärztin für Innere Medizin

Dr. Nadine Jesse,
Fachärztin für Allgemeinmedizin

Die neue und moderne Praxis hat sowohl einen internistischen als auch einen allgemeinärztlichen Schwerpunkt. Dr. Daniela Korte ist spezialisiert auf Magen und Darmspiegelungen – sowohl präventiv als auch kurativ. Dr. Nadine Jesse ist hausärztlich tätig. Ihr Spektrum reicht von der hausärztlichen bis zur psychosomatischen Betreuung.

Leistungen:

- Magen- und Darmspiegelungen
- Sonographie (Abdomen, Schilddrüse, Beinvenen, Halsgefäße)
- Gesundheitschecks
- Labordiagnostik
- EKG und Ergometrie, 24-Stunden-Blutdruckmessung
- Lungenfunktionsprüfung
- Akupunktur
- Ernährungsberatung
- Impfberatung
- Ozontherapie
- Psychosomatische Grundversorgung

MVZ Innere Medizin Poppenbüttel**Dr. med. Daniela Korte**
(Geschäftsführerin)Langenstücken 34
22393 HamburgTel.: 040/608 70 80
Fax: 040/608 70 82 8www.mvz-innere-medizin-poppenbuettel.de
E-Mail: info@mvz-innere-medizin-poppenbuettel.de**Sprechzeiten:**Montag – Freitag: 8 – 13 Uhr
und 16 – 18 Uhr, außer Mittwoch- und Freitagnachmittag**HAUSARZT - PRAXIS****Internist – alle Kassen und privat**

Als Facharzt für Innere Medizin (Facharztausbildung am UKE) berate ich Sie gern in allen Ihren haus- und fachärztlichen Belangen.

Anästhesie - Ästhetik

Als Facharzt für Anästhesiologie (**nur privat**) bin ich in allen schmerztherapeutischen Belangen ebenfalls gern Ihr hilfreicher Berater, insbesondere bei Kopfschmerzen, Burn-out und Migräne.

PRIVAT - PRAXIS

mit Schwerpunkt:
Migräne- und BOTOX-Therapie.

Annähernd schmerzfreie / schmerzfreiende BOTOX-Therapie auch zur kosmetischen Faltenglättung.

**Dr. med. Clemens Rust**

Facharzt für Innere Medizin und
Facharzt für Anästhesiologie
Dorotheenstraße 54
(Höhe Andreasstraße)
22301 Hamburg-Winterhude
Tel.: 040 - 229 03 49

www.praxis-dr-rust.de

2. Standort (Praxispartner Dr. Medina)
Osterbekstraße 90 c (Alster-City)
22083 Hamburg

Busverbindung: Metrobus 6 und 25, Busstation: Mühlenkamp/Gertigstr.
Parkplätze am ehesten in der Andreasstraße bzw. Bellevue

Klinische Praxen Dres. Lange-Manchot & Partner

ALLGEMEINMEDIZIN – INNERE MEDIZIN – PÄDIATRIE



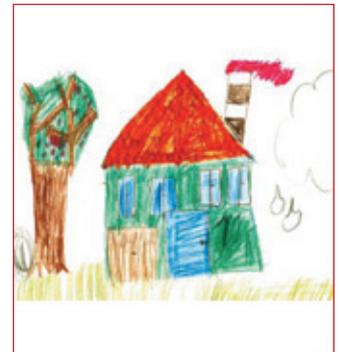
Seit dem 1. August erweitert Frau Dr. med. Nadine Heß als Kinder- und Jugendärztin das diagnostische und therapeutische Behandlungsangebot der Klinischen Praxen Dres. Lange-Manchot & Partner im Harvestehuder Weg 88. „Mein Kinder-

Mein Kinderarzt

arzt“ bietet im privatärztlichen Rahmen das gesamte Spektrum der Kinder- und Jugendmedizin – von der Vorsorge über die Akutmedizin bis zum Impfen. Hausbesuche sind im Notfall und auf Wunsch möglich. Dr. Nadine Heß hat zuvor viele Jahre auf den Frühchen-Intensivstationen des Universitätsspitals Zürich und der Vestischen Kinderklinik gearbeitet. Das macht sie insbesondere für Mütter und Väter von ehemaligen Frühgeborenen mit ihren speziellen Sorgen zu einer qualifizierten Ansprechpartnerin. Auch schon vor der Entbindung werdende Eltern über brennende Fragen wie z. B. die Möglichkeit der Stammzellengewinnung aus Nabelschnurblut. Kompetent, erfahren, offen und liebevoll im

Umgang mit Säuglingen, Kleinkindern und Teenagern besitzt sie die Gabe, schnell Vertrauen aufzubauen. Das eine Mal mit Fröhlichkeit und Humor, das andere Mal mit Geduld und Verständnis. Herausforderungen, denen sie sich mit ihrem ganzen ärztlichen Können sowie mit Leidenschaft und Freude jeden Tag neu stellt. Mit viel Aufmerksamkeit und Zeit widmet sich Dr. Nadine Heß ihren kleinen Patienten. „Ihnen dabei zu helfen, wieder gesund zu werden, macht enorm glücklich. Vor allem, wenn ich beobachte, wie schnell oftmals eine Besserung eintritt“, sagt sie mit einem Leuchten in den Augen. Dabei kooperiert sie eng mit Kinderkliniken sowie mit Kollegen und Kolleginnen spezifischer Fachgebiete und Hebammen. Besondere

Kenntnisse hat Dr. Nadine Heß darüber hinaus in der Kinderdermatologie.



Sprechzeiten:
Montag - Freitag
nach Vereinbarung
von 07.30 – 19.30 Uhr

Gefäßmedizinische Diagnostik (Angiologie)

„Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko von Gefäßerkrankungen“, so der Leitende Arzt, Internist und Angiologe Dr. Ernst Gerhard Jacobi. Begünstigend wirkt eine ungesunde Lebensweise. Es gibt aber auch entzündliche Erkrankungen der Gefäße, die im Rahmen der angiologischen (gefäßmedizinischen) Diagnostik durch Dr. Jacobi in den Klinischen Praxen Dres. Lange-Manchot & Partner abgeklärt werden können. Die fachinternistische Abteilung ist spezialisiert auf Herz-Kreislaufkrankungen sowie arterielle und venöse Durchblutungsstörungen. So können beispielsweise Untersuchungen der Halsschlagader und der Beine auf etwaige Engstellen, die Messung der Nierendurchblutung bei hohem Blutdruck oder die Neigung eines Patienten zu Krampfadern

und Thrombosen mit Hilfe von Ultraschall innerhalb kürzester Zeit nichtinvasiv – d.h. ohne einen medizinischen Eingriff – patientenschonend erfolgen bzw. festgestellt werden. Neben diesen Untersuchungen werden Durchblutungsstörungen des Herzens, z. B. bei einer Angina Pectoris, vor allem durch ein Belastungs-EKG diagnostiziert – Herzrhythmusstörungen mit einem 24-Stunden-EKG. Dabei erlaubt die weiterführende Farb-Echokardiographie (Ultraschall vom Herzen) eine eingehendere Untersuchung dieses Organs. Im Bereich der Gastroenterologie bietet die Magenspiegelung (Video-Gastroskopie), wenn gewünscht unter Sedierung (Dämmer Schlaf), eine einfache Methode zur Erkennung von Entzündungen und anderen Prozessen des Magens.

Allgemeinmedizin und Innere Medizin

Internisten und Allgemeinmediziner beteiligen sich an den Praxisstandorten in Hohenfelde und Harvestehude an der ärztlichen Versorgung rund um die Alster und in Bramfeld. Ihre Leistungen reichen von der Versorgung akut und chronisch Kranker in den Praxen bis zur Betreuung zu Hause, zum Beispiel auch von frisch operierten bzw. aus dem Krankenhaus entlassenen Patienten. Dabei arbeitet das Team stets mit Kollegen anderer Fachgebiete sowie mit Ärzten aller renommierten Krankenhäuser zusammen. „Eine unserer wesentlichen Aufgaben liegt in der Früherkennung von Erkrankungen und deren Risikofaktoren. Das gilt vor allem für Herz-Kreislauf- und Stoffwechselerkrankungen, bestimmte Krebserkrankungen, Osteoporose oder Erkrankungen

des Bewegungsapparates“, so Allgemeinmedizinerin und Ernährungsmedizinerin Dr. Britta Manchot, die in diesem Zusammenhang die Bedeutung individueller, ärztlicher Vorsorgeuntersuchungen unterstreicht. Zur Diagnostik zählen neben der ausführlichen Befragung durch den behandelnden Arzt sowie dem gründlichen körperlichen Check-up unter anderem auch Blut- und andere labortechnische Untersuchungen. Zum weiten Spektrum der Praxen gehören die Ernährungs- und Sportmedizin mit Leistungsdiagnostik, die Chirotherapie, Akupunktur, manuelle Therapie, Ultraschalluntersuchungen der Oberbauchorgane sowie der Schilddrüse und vieles mehr. Das Wohl des Patienten steht dabei stets im Mittelpunkt.

Klinische Praxen Dres. Lange-Manchot & Partner



Standort Harvestehuder Weg 88
20149 Hamburg
Tel.: 040/22 72 78 88
Fax: 040/22 72 78 78

Standort Graumannsweg 21
22087 Hamburg
Tel.: 040/22 72 78 00
Fax: 040/22 72 78 79

Standort Bramfelder Chaussee 312
22177 Hamburg
Tel.: 040/642 02 770
Fax: 040/642 02 771

E-Mail: info@klinische-praxen.de
www.klinische-praxen.de

MEDIZINISCHE KOMPETENZ, INDIVIDUELLE BETREUUNG, VIELSEITIGE ANGEBOTE.

- Frührehabilitation nach Operationen, Unfällen und Sportverletzungen
- Operationsnachbehandlung bei Endoprothesen aller Art, Wirbelsäulen-OPs
- Behandlung aller neurologischen Krankheitsbilder wie Parkinson, MS, Paresen
- Behandlung von Schlaganfallpatienten
- Hilfe bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen
- Säuglings- und Kinderbehandlungen nach Bobath bei Entwicklungsstörungen



Was wir für unsere Patienten tun:

Ziel für unsere Patienten ist das schnelle Wiedererlangen der Beweglichkeit und der Bewegungsqualität im Alltag. Dafür bietet unser hoch qualifiziertes Team umfangliche Betreuung von der postoperativen Nachsorge über die Rehabilitation bis hin zur Wiederaufnahme individueller, sportlicher Aktivität. Neben separaten, voll ausgestatteten Behandlungsräumen stehen ein großes Bewegungsbad mit 4 x 10 m Becken, ein Gruppenraum sowie Power Tower aus der Gravity™ Serie für die gerätegestützte Krankengymnastik zur Verfügung. Die Zusammenarbeit mit führenden Ärzten sichert den therapeutischen Erfolg.

Physiotherapeutische Leistungen

- Krankengymnastik / KG-Gerät / KG im Bewegungsbad
- KG ZNS nach Bobath (neurologisch)
- Manuelle Therapie
- Lymphdrainagen / Massagen / Wärme & Kältetherapie
- Schmerzbehandlung nach Cyriax
- Medi- & Sporttaping

Prävention

- Präventionsgruppen wie Aquagymnastik, Rückenschule, etc.

Beratung und Bewegungsanalyse



Therapie und Prävention im Bewegungsbad:

Die Behandlung im Wasser unter Ausnutzung des Auftriebs ermöglicht im frühen Stadium sicheres Erlernen der Bewegungen bei deutlich geringerem Schmerz. Im weiteren Verlauf wird der Widerstand des Wassers zur Kräftigung und zum Muskelaufbau genutzt. Neben den postoperativen Behandlungen bieten wir spezielle Präventionsangebote für Rücken, Knie und Hüfte zur Vermeidung von Fehlbelastungen und Schmerzen sowie zur Verbesserung und zum Erhalt der Beweglichkeit.

Neue Aquagruppen

Rückenschule

KORU
Physiotherapie
mit Schwimmbad



Pfeilshofer Weg 10 | 22391 Hamburg

☎ 52732771 | Telefax 52739787

✉ info@koru-physio.com

www.koru-physio.com

Termine nach Vereinbarung

Privat und alle Kassen

- Hochwertige Praxisausstattung
- Eigene Parkplätze
- Patientenfahrstuhl
- Schwimmbad 4 x 10 m
- Wasser 30°



Ringelblume

(*Calendula officinalis*)

Hemmt Entzündungen und fördert Wundheilung. Kann als Salbe oder Tinktur angewendet werden und hilft als Tee gegen Magen- und Darmgeschwüre.

Hilfe bei Rückenschmerzen

Einmalig in Norddeutschland – Bandscheiben-therapie ohne Operation



Dr. med. Panagiotis Doukas, Facharzt für Orthopädie und Sportmedizin

Jeder Patient hat ein individuelles Beschwerdebild. Daher gilt es, genau die Therapieoption zu finden, welche seine spezifischen Bedürfnisse berücksichtigt. Bei Rückenpatienten bedeutet dies vor allem, schmerzhafte operative Eingriffe an der Wirbelsäule zu verhindern und durch alternative, exakt auf die jeweilige Person zugeschnittene Behandlungsmethoden zu ersetzen. Daher stehen insbesondere schonende, ganzheitliche und innovative Behandlungsmöglichkeiten im Fokus. Hierzu zählt das Verfahren der sogenannten spinalen Dekompres-

sion mit dem SpineMED-Gerät – gegenwärtig die innovativste Möglichkeit zur Vermeidung von Operationen an der Bandscheibe, so die Experten. Während der Behandlung liegt der Patient bequem auf einer speziellen Liege. Mittels einer exakten, schmerzfreien und computerüberwachten Zugspannung wird ein bestimmter Zwischenwirbelraum sanft gedehnt. Die Dehnung bewirkt eine Entlastung, eine verbesserte Durchblutung und eine Stimulation der Selbstheilung des Körpers. Jede Therapieeinheit dauert etwa 45 Minuten. Im Schnitt sind rund 20 Behandlungen notwendig. Nebenwirkungen treten nicht auf. Vor der Therapie erfolgt eine ausführliche Eingangsuntersuchung mit Analyse der Beschwerden. Die SpineMED-Methode eignet sich besonders bei Bandscheibenproblemen, Kreuz- und Nackenschmerzen (LWS- und HWS-Syndrom), Verengungen des Spinalkanals, Hexenschuss sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule. Nicht geeignet ist sie beispielsweise bei starker Osteoporose, Gleitwirbeln, Tumoren, entzündlichen Erkrankungen oder aktuellen Knochenbrüchen im Bereich der Wirbelsäule.

Neu und einmalig in Norddeutschland:

Innovative SpineMED® Bandscheiben-therapie aus den USA – ohne Operation!

Hilft bei:

- Bandscheibenvorfall/-vorwölbung
- Ischialgie
- Degenerierten Bandscheiben
- Osteochondrose
- Nicht-knöcherner Stenose
- Spondylarthrose
- Facettengelenkssyndrom



**Orthopädie
Sportmedizin**

Dr. med. P. Doukas

Fuhlsbüttler Str. 145, 22305 Hamburg
www.dr-doukas.de, Rufen Sie an: 040/611 303 22



Das Gesundheitsangebot von Physio Vital im Herrenhaus können sowohl privat als auch gesetzlich Versicherte nutzen.

Moderne Behandlungsräume
in historischen Mauern.

Vielfältiges Gesundheitsangebot

Experten für gute Besserung

Seit 2011 bietet Physio Vital im Herrenhaus Wellingsbüttel ein umfangreiches und gut vernetztes Gesundheitsangebot. Es reicht von der Physio- und Ergotherapie über die Naturheilkunde bis hin zur Entspannung durch Yoga.

Neben Heilpraktikerin Maren Amato, die das Spektrum bei Physio Vital seit Kurzem mit ihrer ganzheitlichen naturheilkundlichen Behandlungsweise erweitert, sorgt Ayurveda-Therapeut Ageh Popat aus Indien in passendem Ambiente für eine tiefe Entspannung und Harmonisierung des Körpers. Stefani Koch, Katharina Kräkel und Tini von Heydebreck Müller bilden das Team der bestens ausgebildeten Physiotherapeuten. Bei der Ergotherapie sind Christina Thode, Sina Greve, Melanie Diblik und Ramona Sydow kompetente Ansprechpartnerinnen.

„Den ganzen Menschen sehen, aufmerksam zuhören – dieses Credo verbinden alle Physio-Vital-Experten, die ausschließlich sanfte, aber sehr effektive Methoden einsetzen, um die Gesundheit wiederherzustellen“, erklärt Inhaberin Edyta Don. Unter anderem zählt das Kinesiotaping dazu, das die Physiotherapeuten der Praxis vor einiger Zeit in ihr

Programm aufgenommen haben. Die farbigen Klebebänder, die bei Muskelproblemen für Entlastung sorgen, trugen viele Olympioniken auf der Haut – der beste Beleg für ihre Wirksamkeit. Die bunten Pflaster lindern nicht nur akute Schmerzen, sondern wirken auch präventiv. Durch ihre spezielle Klebetechnik beeinflussen sie das Nerven- und Stoffwechselsystem positiv. Längst finden Tapes deshalb nicht mehr nur im Spitzensport Verwendung, sondern auch im Alltag jeder modernen physiotherapeutischen Praxis. Zur „guten Besserung“ einiger Krankheitsbilder trägt auch die enge Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Spezialisten unter einem Dach bei. Wenn zum Beispiel Sprachprobleme mit Defiziten in der Motorik zusammenhängen, kann die Logopädin auf kurzem Weg mit dem Ergotherapeuten das weitere therapeutische Vorgehen abstimmen. Und wenn bei einer funktionellen

Störung des Organismus Stress und Bewegungsmangel eine Rolle spielen, sorgt das Körper, Geist und Seele in Einklang bringende Yoga-Programm von Julian Ortman für Ausgleich. Dafür nutzt der Trainer in seinen Kursen Elemente aus Ashtanga und Power Yoga sowie biomechanische Kenntnisse aus der Sportmedizin. Das gesamte Angebot von Physio Vital Wellingsbüttel können sowohl privat als auch gesetzlich Versicherte nutzen. Therapiesitzungen finden nach individueller Absprache statt und sind auch an den Wochenenden möglich. Die Praxis im Herrenhaus Wellingsbüttel möchte ihr Team gern ausbauen und sucht weitere Ergo- und Physiotherapeuten zur Verstärkung.

Unsere Leistungen

- Physiotherapie/ Krankengymnastik
- Ergotherapie
- Sportphysiotherapie
- Medizinisches Aufbau- und Training (MAT)
- Medizinische Trainingstherapie (MTT)
- Logopädie
- Atemtherapie
- Klassische Massage
- Reflexzonenmassage
- Manuelle Lymphdrainage (MLD)
- Rückenschule
- Wärme- und Kältetherapie
- Kinesiotaping

PV Physio Vital
WELLINGSBÜTTTEL

Physio Vital Wellingsbüttel

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



Qualität und Kompetenz seit 120 Jahren

Vom Bettenfachgeschäft zum „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“

Die Firma Remstedt hat sich in den 120 Jahren ihres Bestehens vom traditionellen Bettenfachgeschäft zum „Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf“ mit angegliederter Schlafschule profiliert. Dieses Gütesiegel, zertifiziert durch den Verband der Bettenfachgeschäfte, steht für Know-how und allumfassende Serviceleistungen rund um das Thema gesunder Schlaf. Insbesondere aber auch für qualifizierte Hilfe bei Schlafproblemen sowie deren Vermeidung. Bundesweit

gibt es in der Branche rund 30 Betriebe, die dieses Prädikat tragen. In Hamburg sind es die Schlafspezialisten des renommierten Winterhuder Familienunternehmens. Von der Fachzeitschrift *Haustex* ist die Firma Remstedt darüber hinaus zum „Haustex Star 2012 – Bettenhändler des Jahres“ gekürt worden. „Eine kompetente Beratung ist bei der Anschaffung eines neuen Bettes das A und O. Wir führen eine Bandbreite von Schlafsystemen unterschiedlicher

Hersteller. Welches die individuell beste Lösung ist, richtet sich nach den persönlichen Wünschen des Käufers“, weiß Fachberater Uwe Remstedt. Der Urenkel des Firmengründers Johann-Hinrich Remstedt sowie die Mitarbeiter seines Hauses sind erfahrene und kompetente Ansprechpartner, die sich viel Zeit für die Beratung ihrer Kundschaft nehmen, um sie bei der Suche nach ihrem Traumbett zu unterstützen. „Es ist unser Anspruch, für jede Problemstellung

die optimale Lösung zum vernünftigen Preis zu bieten“, betont Uwe Remstedt. Schlafsysteme können auf Wunsch nach orthopädischen Gesichtspunkten an die individuellen Bedürfnisse des Kunden angepasst werden. „Mit einem Messgerät erfassen wir seine Körpermaße und Proportionen, um das ideale Bettsystem für ihn zu finden, welches sich sogar im Laufe der Jahre nachträglich verändern lässt, um wechselnden Anforderungen des Schläfers gerecht zu werden. Unsere Physiotherapeutin Dr. Petra Schäfer unterstützt die Beratung gern begleitend, wenn spezielle medizinische Indikationen vorliegen“, so der Hinweis des Experten, der überzeugt ist, dass neben Wissen und Kompetenz auch Geborgenheit und Wohlfühlgefühl einen wichtigen Anteil zum Gesamtkonzept „gesunder Schlaf“ beitragen, denn gesunder Liegekomfort und Gemütlichkeit schließen sich nicht aus. „Unsere Kunden wollen beides“, sagt Uwe Remstedt. Diesem Trend folgend, wurde die Boxspringbetten-Abteilung im Rahmen eines Umbaus im Hauptgeschäft an der Alsterdorfer Straße erweitert. Außerdem bietet Betten Remstedt auch Kissen und Bettdecken und eine Fülle schöner Dinge wie Wäsche für Bett, Bad und Küche.

derungen des Schläfers gerecht zu werden. Unsere Physiotherapeutin Dr. Petra Schäfer unterstützt die Beratung gern begleitend, wenn spezielle medizinische Indikationen vorliegen“, so der Hinweis des Experten, der überzeugt ist, dass neben Wissen und Kompetenz auch Geborgenheit und Wohlfühlgefühl einen wichtigen Anteil zum Gesamtkonzept „gesunder Schlaf“ beitragen, denn gesunder Liegekomfort und Gemütlichkeit schließen sich nicht aus. „Unsere Kunden wollen beides“, sagt Uwe Remstedt. Diesem Trend folgend, wurde die Boxspringbetten-Abteilung im Rahmen eines Umbaus im Hauptgeschäft an der Alsterdorfer Straße erweitert. Außerdem bietet Betten Remstedt auch Kissen und Bettdecken und eine Fülle schöner Dinge wie Wäsche für Bett, Bad und Küche.

derungen des Schläfers gerecht zu werden. Unsere Physiotherapeutin Dr. Petra Schäfer unterstützt die Beratung gern begleitend, wenn spezielle medizinische Indikationen vorliegen“, so der Hinweis des Experten, der überzeugt ist, dass neben Wissen und Kompetenz auch Geborgenheit und Wohlfühlgefühl einen wichtigen Anteil zum Gesamtkonzept „gesunder Schlaf“ beitragen, denn gesunder Liegekomfort und Gemütlichkeit schließen sich nicht aus. „Unsere Kunden wollen beides“, sagt Uwe Remstedt. Diesem Trend folgend, wurde die Boxspringbetten-Abteilung im Rahmen eines Umbaus im Hauptgeschäft an der Alsterdorfer Straße erweitert. Außerdem bietet Betten Remstedt auch Kissen und Bettdecken und eine Fülle schöner Dinge wie Wäsche für Bett, Bad und Küche.

Guter Schlaf ist Maßarbeit

ECCO 2



Ecco2. Das Bettsystem, das sich ganz individuell anmessen lässt. Nach Größe, Gewicht und Körperbau. Und das nicht nur einmalig, denn wenn sich Ihre Rückenbefindlichkeit oder Ihr Körpergewicht über die Jahre verändern sollte, wird das Bettsystem einfach an die neue Situation angepasst.

Ihr ganz persönlicher Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.



Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin mit uns und erleben Sie, wie sich maßgeschneidertes Liegen anfühlt. Gern auch gemeinsam mit unserer **Physiotherapeutin Frau Dr. Petra Schäfer.**



Betten Remstedt
seit 1892

Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf

www.betten-remstedt.de
info@betten-remstedt.de

Winterhude

Alsterdorfer Straße 54
22299 Hamburg
Tel. 040/511 90 22

Hanse-Viertel

Poststraße 29
20354 Hamburg
Tel. 040/34 26 25

José Carreras: Ein Weltstar und seine Mission

Hoffnung auf Heilung für jeden

Fotos: Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung



1995 gründete José Carreras die Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung e.V. mit Sitz in München.

1987 erkrankte Weltstar José Carreras an Leukämie, die er nach einer Knochenmarkstransplantation besiegen konnte. Aus Dankbarkeit und mit ganzer Kraft widmet sich er sich seit dieser Zeit dem Kampf gegen diese schwere Erkrankung. „Leukämie muss heilbar werden. Immer und bei jedem“, formulierte er sein Ziel. 1988 gründete er die Internationale José Carreras Leukämie-Stiftung in seiner Heimatstadt Barcelona und im Laufe der Jahre weitere Stiftungen in den USA und der Schweiz. 1995 schließlich wurde die Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung e.V. mit Sitz in München von ihm initiiert. Als gemeinnütziger Verein finanziert die José Carreras Leukämie-Stiftung ihre Arbeit ausschließlich aus Spenden, Vermächtnissen und Einnahmen aus Benefizaktionen. Öffentliche Mittel nimmt der Verein nicht in Anspruch. Die größte Spendenaktion ist alljährlich die José Carreras Gala, die in Leipzig stattfindet und live im Fernsehen ausgestrahlt wird.

Mit einer Gesamtspendensumme von bisher knapp 100 Millionen Euro hat die Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung seit ihrer Gründung bundesweit knapp 900

Projekte (Stand: Februar 2012) gefördert, die den Bau von Forschungs- und Behandlungseinrichtungen, die Erforschung von Heilungsmöglichkeiten sowie die Arbeit von Selbsthilfegruppen und Elterninitiativen zum Ziel haben. So konnten Lebenszeit und -qualität von Leukämiepatienten in den vergangenen 15 Jahren signifikant verlängert bzw. angehoben werden. Die von der Stiftung finanzierte Forschung führte nicht nur im Bereich der Blutkrebserkrankungen zu durchschlagenden Forschungsergebnissen, sondern diente auch der Verbesserung von Diagnostik und Therapie von Tumorerkrankungen im Allgemeinen. Leukämie ist eine Krankheit des blutbildenden Systems, bei der der normale Reifeprozess der weißen Blutkörperchen unterbrochen wird. Unreife weiße Blutkörperchen vermehren sich rasch und unkontrolliert. Mediziner unterscheiden je nach dem Verlauf der Krankheit zwischen akuten und chronischen Leukämien. Bei den akuten Formen der Leukämie steigt die Zahl der unreifen, nicht funktionstüchtigen weißen Blutkörperchen (Blasten) sehr rasch an, während die Zahl der roten Blutkörperchen und der für die Blutstillung verant-

wortlichen Blutplättchen abnimmt; ohne Behandlung kann deswegen innerhalb weniger Wochen ein lebensgefährlicher Zustand eintreten. Dagegen kann bei den chronischen Formen der Zustand des Patienten über Monate oder Jahre stabil bleiben. Daher muss hier die Behandlung nicht immer direkt nach der Diagnosestellung begonnen werden. Dasselbe gilt im Prinzip für einzelne verwandte bösartige Blutkrankheiten, vor allem für bestimmte Formen der malignen Lymphome, die sich meist durch Vergrößerung der Lymphknoten bemerkbar machen. Leukämie tritt häufig bereits in den ersten vier Lebensjahrzehnten auf. Bei den meisten, aber nicht bei allen Formen der Leukämien und malignen Lymphomen steigt das Erkrankungsrisiko wie bei anderen Krebsformen mit dem Alter an. In

Deutschland erkranken jährlich fast 25.000 Menschen an Blutkrebs und verwandten Blutkrankheiten. Bei Kindern sind Leukämien und Lymphome die häufigsten Krebsformen. Die Heilungsaussichten variieren bei den unterschiedlichen Leukämiearten. Während noch vor zwanzig Jahren die Krankheit fast immer tödlich verlief, können heute im Durchschnitt drei von vier Kindern und vier von zehn Erwachsenen geheilt werden. Weitere Informationen zum Thema Leukämie und über die Arbeit der José Carreras Leukämie-Stiftung gibt es online auf der Homepage unter www.carreras-stiftung.de. Betroffene und Interessierte finden dort hilfreiche Buchtipps sowie Links zu anderen Organisationen und Informationsportalen.

Quelle: Deutsche José Carreras Leukämie-Stiftung e.V.



Er weiß aus eigener Erfahrung, wie schwer der Kampf gegen den Krebs ist: José Carreras spendet einer Patientin im Klinikum Großhadern Mut und Zuversicht.

Kontaktadresse und Spendenkonto

José Carreras Leukämie-Stiftung
Geschäftsführerin
Dr. Gabriele Kröner
Elisabethstr. 23 • 80796 München
Tel. 089 / 272 904 - 0 • Fax 089 / 272 904 - 44
info@carreras-stiftung.de
www.carreras-stiftung.de

Spendenkonto:

José Carreras Leukämie-Stiftung
Konto: 319 96 66 01
BLZ: 700 800 00
Commerzbank AG München



■ Das Sanitätshaus für Hamburg

www.stolle-ot.de

Innovative Techniken und kompetente Beratung!

Seit 50 Jahren sind wir Ihr Ansprechpartner, für die Bereiche Sanitätshaus, Orthopädie-Technik und Rehabilitationstechnik.

Unser Service, unsere Fachkompetenz und nicht zuletzt unsere Art und Weise mit der Zeit zu gehen, haben dazu geführt, dass wir heute zu den beliebtesten Sanitätshäusern Hamburgs zählen. Überzeugen Sie sich!



Fußscanner - der saubere Weg zu passgenauen Einlagen.



Bodytronic* - Berührungsfreie Körper-Vermessung für optimal sitzende Kompressionsstrümpfe und Bandagen (nur 10 Systeme weltweit!)

* nur in den Filialen Blankenese und Poppenbüttel

STOLLE - 18 x in Hamburg - z.B. in Eppendorf, Poppenbüttel, Rotherbaum...





Im Einsatz wenn andere feiern – ehrenamtlich oder im Freiwilligendienst.

Die Johanniter in Hamburg

DIE JOHANNITER *60 Jahre* 
Aus Liebe zum Leben

Aus ehrenamtlicher Initiative ist die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. vor genau 60 Jahren vom Johanniterorden gegründet worden. Zu Beginn stand die Ausbildung der Bevölkerung in Erster Hilfe im Vordergrund. Die Johanniter leisten unter dem achtspeitzigen Kreuz seit über 900 Jahren Dienst am Nächsten. Die Wurzeln des evangelischen Johanniterordens liegen in der Zeit der Eroberung Jerusalems im Jahr 1099, als die Ordensbrüder des „Ordens vom Hospital des Heiligen Johannes zu Jerusalem“ die Verletzten und Kranken versorgten.

Heute ist die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. ein moderner christlicher Wohlfahrtsverband, der sich den Aufgaben der Zukunft mit Energie stellt. Rund um die Uhr sind deshalb viele sorgende Hände in Hamburg und über die Grenzen der Hansestadt hinaus in den Landkreisen Pinneberg und Segeberg unterwegs. Über

900 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, viele Jugendliche und rund 300 hauptamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind im Regionalverband Hamburg für die Johanniter tätig. Am auffälligsten sind sicher die Rettungs- und Krankenwagen, die Fahrzeuge unseres Fahrdienstes und das Sanitätspersonal, das bei Großveranstaltungen wie dem Hafengeburtstag und Sportveranstaltungen für die Sicherheit der Besucher sorgt.

Rund 120 qualifizierte Mitarbeiter bilden jährlich über 20 000 Menschen in Erster Hilfe aus. Die sozialen Dienstleistungen erleichtern das Leben vieler Menschen: An 365 Tagen im Jahr liefert der Menüservice der Johanniter warme Speisen bis an die Haustür. Viele Hamburger fühlen sich dank des Hausnotrufes und des ambulanten Pflegedienstes gut versorgt in den eigenen vier Wänden.

Ein ebenso großes Engagement

vollzieht sich aber still und leise: Traditionell stützen sich viele Bereiche der Johanniter-Arbeit auf ehrenamtliches Engagement. Ehrenamtlichkeit ist bis heute eine der wichtigsten Wurzeln der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V. und erweitert das vielfältige Spektrum der Dienstleistungen: So helfen Ehrenamtliche zum Beispiel beim Packen von Hilfstransporten nach Osteuropa, der Katastrophenschutz rückt bei Überschwemmungen aus oder Freiwillige kümmern sich als Hospizbegleiter um Sterbende oder sind Trauerhelfer für Kinder im Projekt „Lacrima“. Viele Angebote für Not leidende Menschen wären ohne das Engagement der freiwilligen Helfer

nicht möglich. Die Johanniter machen Kinder stark für die Zukunft: Ob Montessori-Pädagogik, Waldkindergarten oder situationsorientierter Ansatz - in allen Johanniter-Kindertagesstätten steht die Persönlichkeit des Kindes im Mittelpunkt. Seit 2010 betreiben die Johanniter in Quickborn eine christliche Privatschule nach dem Prinzip von Maria Montessori. In der Johanniter-Jugend und den Schulsanitätsdiensten werden Kinder und Jugendliche zwischen sechs und 27 Jahren nicht nur fit in Erster Hilfe, sondern finden Gemeinschaften, in denen sie mitbestimmen und Verantwortung übernehmen können.

Sie interessieren sich für unseren sozialen Dienste oder ein ehrenamtliches Engagement? Wir beraten Sie gerne in unserem Service-Center unter Telefon: **040-65054-0**
Internet: **www.johanniter.de/hamburg**

Fachärzte in Wellingsbüttel

Am S-Bahnhof • Parkplätze vorhanden

Vorbeugen ist besser als Heilen!

Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Schwerpunkte:

- Schwangerschaftsbetreuung
- Mammasonographie
- NT Messung
- 3D/4D Ultraschalluntersuchungen
- Mädchensprechstunde

Wellingsbütteler Markt 1
Im Ärztehaus, 2. Stock
22391 Hamburg

Tel.: 600 39 700

www.gyn-shamsrizi.de



Dr. med. Shahin Shamsrizi

Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin

Schwerpunkte:

- Akupunktur
- Laserbehandlungen
- Stoßwellentherapie
- Spinelintherapie der Wirbelsäule
- Computergestützte Infiltrationen an der Wirbelsäule (PRT)
- Muskelaufbau mittels Power Plate

Privatpraxis
Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg

Tel.: 539 084 60

www.orthopaedie-hamburg-drkapitza.de



Dr. med. Norbert Kapitza

Facharzt für Augenheilkunde

Schwerpunkte:

Ambulante Augenoperationen

- Grauer Star
- Makula Degeneration
- Grüner Star
- Diabetes mellitus
- Lid-Operationen

Kinder-Sprechstunde
Sehschule
Kontaktlinsen-Studio

Alle Kassen
Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg

Tel.: 536 30 727

www.dr-machnik.de

und in den Rahlstedt-Arcaden, Schweriner Str. 8, Tel.: 677 74 55



Dr. med. Bertram Machnik

mehr auf Seite 13

Beratung und Informationen für den Notfall

Rettungsdienst

Notarzt und Krankenwagen, Telefon: 112

Ambulante ärztliche Hilfe rund um die Uhr:

Ärztlicher Notfalldienst Hamburg (alle Kassen)

Telefon: 040/22 80 22

Privatärztlicher Akut-Dienst PrivAD

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

Zahnärztlicher Notdienst

Telefon: 01805/05 05 18 (Festnetz 14 Ct. Pro Min., aus den Mobilfunknetzen max. 42 Ct. Pro Min.)

Bei akuten Zahnschmerzen oder Problemen mit den Zähnen können Sie Notdienst-Zahnärzte zu folgenden Zeiten in ihren Praxen aufsuchen:
Mi. + Fr.: 16-18 Uhr, Sa. + So.: 10-12 Uhr und 16-18 Uhr
Nächtlicher Notdienst:

Täglich von 19-1 Uhr im Bundeswehrkrankenhaus, Lesserstraße 180, 20249 Hamburg-Wandsbek

Giftnotrufzentrale:

Täglich 24 Stunden unter Telefon: 0551/19240

Notfallpraxen der Kassenärztlichen Vereinigung

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

• Notfallpraxis Altona (alle Kassen)

Stresemannstraße 54 (Ecke Bernstorffstraße), 22769 Hamburg
Buslinie 3 (Fahrzeit von 2-Bahn Holstenstraße ca. 3 Minuten)

• Notfallpraxis Farmsen (alle Kassen)

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

Kinderärztlicher Notfalldienst:

• Altonaer Kinderkrankenhaus

Bleickenallee 38, 22763 Hamburg, Telefon: 040/889 08-0

• Kinderkrankenhaus Mariahilf

Stader Straße 203c, 21075 Hamburg, Telefon: 040/790 06-0

• Klinikum Nord (Heidelberg)

Tangstedter Landstraße 400, 22417 Hamburg,
Telefon: 040/181 88 70

• Kinderkrankenhaus Wilhelmstift

Liliencronstraße 130, 22149 Hamburg,
Telefon: 040/673 77-0

• Universitätskrankenhaus

Eppendorf

Martinistraße 52, 20246 Hamburg
Telefon: 040/74 10-0

Tierärztlicher Notdienst Hamburg

Telefon: 040/43 43 79

Apothekennotdienst

www.apotheker-notdienst.de

Wichtige Informationen für Patienten

Ärztammer Hamburg

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

Arztsuche

www.kvhh.de und www.aekhh.de

Informationen über Kliniken

www.hamburger-krankenhausspiegel.de

Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

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

Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg (KJND)

Telefon: 040/428 490

Hospiz & Palliativarbeit

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

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

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

Familienplanungszentrum HH e.V.

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

Tropenkrankheiten

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenkrankheiten
Telefon: 040/31 28 51

Die ambulante tropenmedizinische Versorgung und die Impfsprechstunde werden vom UKE betrieben, bleiben aber unter dem Namen „Bernhard-Nocht-Ambulanz für Tropenmedizin“ am bisherigen Standort im Gebäude des Bernhard-Nocht-Instituts für Tropenmedizin auf St. Pauli. Sprechstunde nach Terminvereinbarung.

Bernhard-Nocht-Ambulanz, Bernhard-Nocht-Straße 74, 20359 Hamburg

Bei Notfällen: 24 h täglich, Telefon: 040/428 18-0
Reiseberatung online: www.gesundes-reisen.de

Aids-Hilfe

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

CASA blanca

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

Hamburger Krebsgesellschaft e.V.

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

Patientenberatungsstelle

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

Arbeitsschutztelefon

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

**Umweltmedizinisches
Beratungstelefon**

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

**Rat und Hilfe in Krankheits-
und Krisenfällen****Beratungs- und Seelsorgezentrum**

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

Therapiezentrum für Suizidgefährdete (TZS)

www.uke.de/tzs
 Das Therapiezentrum ist eine Einrichtung für die ambulante Behand-
 lung suizidaler Patienten sowie der Forschung und Lehre auf dem
 Gebiet suizidalen Erlebens und Verhaltens und der Psychotherapie.

Adressen und Beratungsstellen zum Opferschutz

www.hamburg.de/opferschutz
 Die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz
 (BSG) hat auf dieser Seite zahlreiche Hilfsangebote und Ansprech-
 partner für Opfer von Gewalt zusammengefasst.

Sozialpsychiatrischer Dienst

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

Rat und Hilfe zum Thema Pflege**Pflegelefon**

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

Pflegestützpunkte Hamburg

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



Muße muss sein

Vitalität und Entspannung mit Yoga



Einige meditative Formen von Yoga legen ihren Schwerpunkt auf die geistige Konzentration, andere mehr auf körperliche Übungen und Positionen sowie Atemübungen (Pranayama), andere Richtungen betonen die Askese.

Eine Übersetzung des Wortes Yo-Ga ist „Weg zu Gott“. Weil wir nach den Yogalehren „das Göttliche in uns tragen“, ist dieser Weg eine Anleitung, um zu uns selbst zu finden. Körper und Geist sollen in Einklang kommen. Von dem klassischen achtstufigen Pfad sind heute im Westen meist nur die Körperübungen bekannt.

Der klassische Weg führt über die acht Stufen: Yama – der Dienst am Du; Niyama – die Selbsterkenntnis; Asana – die Körperübungen; Pranayama – die energetischen Atemübungen; Pratyahara – die Zurücknahme der Sinnesorgane; Dharana – die Konzentration; Dhyana – die Meditation; Samadhi – die Ex- oder Entase.

Die Ursprünge des Yoga liegen nicht in Indien, wie viele Menschen vermuten. Yoga wurde wahrscheinlich mit der zweiten indogermanischen Völkerwanderung nach Indien gebracht. Dies

war etwa um 1.500 vor Christus. Das System hat sich im indischen Raum entwickelt und wurde von den dortigen buddhistischen Vorstellungen geprägt.

Auf Yoga als medizinische Therapie wies in Deutschland erstmals Boris Sacharow hin. Er eröffnete 1921 die erste deutsche Yogaschule. Sein Nachfolger Sigmund Feuerabendt ist der Begründer der europäischen Yogatherapie. Feuerabendt ist außerdem der Erfinder der „folgerichtigen Asana-Reihen“, die für die Yoga-Therapie von großer Bedeutung sind.

Die sogenannte Gestaltwirkung ist die wichtigste in der Yogatherapie. Indem man eine bestimmte Körperhaltung (Asana) einnimmt, wirkt die Gestalt über die Psyche auf den Organismus. Auf diese Weise kann man mit langem und regelmäßigem Üben depressive Stimmungen, Trauer und Mutlosigkeit auflösen. Eine Theorie besagt, dass man-

che Verstimmung auf eine Fehllage der Wirbelsäule zurückgeht.

Die Asana verändern die Druck- und Durchblungsverhältnisse im Körper. So kann der Blutdruck gesteigert oder gesenkt werden. Das lymphatische System wird angeregt und so der Lymphstrom gefördert. Bei einem Asana-Übungsprogramm werden alle Gelenke mindestens einmal in jede Richtung beansprucht. Das fördert die Beweglichkeit und Biegsamkeit des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule.

Von einigen hundert bekannten Asana-Stellungen sind heute 84 Asana gebräuchlich. Das Schema: Auf jede Haltung folgt eine Gegenhaltung, für den Anfänger folgt auf jede Anspannung eine kurze Entspannung. Man nimmt



sie so langsam wie möglich ein und verhartet möglichst entspannt. Auch zwischen den Asana lässt man sich Zeit, um der Wirkung nachzuspüren.

Quelle: Deutsches Grünes Kreuz

A

Ärztl. Akutdienst (privat)

PrivAD 5

Ästhetische Medizin/ Chirurgie

Dr. Timo Bartels (Plast. Ch.) .. 19
 Dr. Peter Borsay (Zahn) 9
 Dr. Dennis Gotterbarm
 (Zahn)..... 11
 Dr. Alexander Handschin 47
 Dr. Ben Harm (Zahn) 10
 Dr. Christina Hintz (Haut)..... 18
 Dres. Kirsten u. Maik Humsi
 (Zahn) 10
 Dr. Milos Kovacevic
 (Plast. Chir.) 19
 Bernd Krüger (Zahn) 6
 Christine Lindberg (Zahn) 8
 Dr. Jörn Richter (HNO) 17

Akupunktur

Dr. Renate Döbber 26
 Dr. Apama Haskan 20
 Dr. Nadine Jesse 30
 Dr. Norbert Kapitza 39
 Dres. Lange-Manchot
 & Partner 31
 Dr. Karin Menche 20
 Dr. Jörn Richter 17
 Dr. Rita Trettin 21

Akupunktur (TCM)

Prof. Dr. Liu Hasselbach 22
 Dr. Angela Stahl 23

Allergologie

Dr. Elvira Göller 18

Dr. Christina Hintz 18

Allgemeinmedizin

Prof. Dr. Liu Hasselbach 22
 Dr. Nadine Jesse 30
 Dres. Lange-Manchot
 & Partner 31
 Dr. Karin Menche 20

Angiographie

Asklepios Klinik Nord -
 Heidberg 2

Angiologie

Dres. Lange-Manchot
 & Partner 31

Anti-Aging-Therapie

Dr. Elvira Göller 18
 Dr. Christina Hintz 18
 Dres. Lange-Manchot
 & Partner 31
 Andreas Otto 15
 Dr. Clemens Rust 30

Arbeitsmedizin

Dr. A. Boehr 30
 Dr. Ch. Laitenberger 30

Arthrosebehandlung

Prof. Dr. M. H.
 Seegenschmiedt 25

Atemtherapie

Physio Vital 34

Augenheilkunde

Asklepios Klinik Nord-
 Heidberg 2

Dr. Bianka Kemper 14
 Dr. Bertram Machnik..... 13, 39
 Andreas Otto 15
 Mirko Tange 14

B

Burn-out/Depression

Dr. Clemens Rust..... 30
 Dr. Angela Stahl 23
 Dr. Rita Trettin 21

Botoxbehandlung

Dr. Alexander Handschin 47
 Dr. Christina Hintz 18
 Andreas Otto 15
 Dr. Clemens Rust 30

Brustchirurgie

Dr. Timo Bartels 19
 Klinik Dr. Guth 47

Brust-/Lymphversorgung

Stolle Sanitätshaus 37

C

Chirotherapie

Dr. Renate Döbber 26
 Dr. Norbert Kapitza 39
 Dres. Lange-Manchot
 & Partner 31

Chirurgie

Asklepios Klinik Nord -
 Heidberg 2
 Dr. Alexander Handschin 47

Coaching

Therapiezentrum Fuhlsbüttel 26
 Dr. Rita Trettin 21

D

Dentallabor

Dr. Dennis Gotterbarm 11
 Dres. Kirsten und
 Maik Humsi 10
 Bernd Krüger 6
 Dr. Axel Sommermeier 12

Dentalphobie

Christine Lindberg 8
 Dr. Axel Sommermeier 12

Dermatologie

Dr. Elvira Göller 18
 Dr. Christina Hintz 18

Diabetologie/-schulung

Dr. A. Boehr 30

Dr. Chr. Laitenberger 38

E

Eigenbluttherapie

Dr. Elvira Göller 18
 Dr. Karin Menche 20

Endodontie/ Endodontologie

Dr. Dennis Gotterbarm 11
 Dr. Ben Harm 8
 Dres. Kirsten & Maik Humsi . 10
 Bernd Krüger 8
 Christine Lindberg 8
 Dr. Klaus Schütte 9

Entwicklungsstörungen (Kinder)

Dr. Nadine Heß 31
 KORU 32

Ergotherapie

Physio Vital 34
 Therapiezentrum Fuhlsbüttel 26

Ernährungsmedizin/ -beratung

Dr. Apama Haskan 20
 Dr. Nadine Jesse 30
 Dres. Lange-Manchot
 & Partner 31
 Dr. Angela Stahl 23
 Studio für
 Ernährungsberatung 16

F

Facelifting

Dr. Timo Bartels 19
 Dr. Alexander Handschin 47

Faltenglättung/ Unterspritzung

Dr. Christina Hintz 18
 Dres. Lange-Manchot
 & Partner 31
 Andreas Otto 15

Familien-/Paartherapie

Therapiezentrum Fuhlsbüttel 26

Fettabsaugen

Dr. Alexander Handschin 47

G

Ganzheitliche Medizin/ Heilmethoden

Praxis Mehmet Guel 27



Dr. Klaus Schütte 9

Gastroenterologie

Klinik Dr. Guth47
Dr. Daniela Korte30

Geburtshilfe

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2
Dr. Shahin Shamsrizi39

Gefäßdiagnostik

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2
Dres. Lange-Manchot
& Partner31
Andreas Otto 15

Gehörschutz

Hörgeräte Anke Krasemann 16

Gelenktherapie

Dr. Georg Barzen35
Dr. Fabian Fehlauer25
Prof. Dr. M. H.
Seegenschmiedt25
Strahlencentrum Hamburg
Nord25

Geriatric

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2

Grauer Star

Dr. Bertram Machnik13, 39
Andreas Otto 15

Gynäkologie

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2
Klinik Dr. Guth47
Dr. Shahin Shamsrizi39

H

**Hals-Nasen-Ohren-
Heilkunde**

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2
Dr. Jörn Richter 17

Handchirurgie

Dr. Alexander Handschin47

Hausärztliche Versorgung

Dr. A. Boehr30
Dr. Nadine Heß (Kinder)31
Dr. Nadine Jesse30
Dr. Daniela Korte30
Dr. Chr. Laitenberger38
Dres. Lange-Manchot
& Partner31
Dr. Karin Menche20
Dr. Clemens Rust30

Hautkrebsvorsorge

Dr. Elvira Göller 18
Dr. Christina Hintz 18

Hörakustiker

die hörmeister48
Hörgeräte Anke Krasemann 16

Hörscreening

die hörmeister48

Hörtraining/-therapie

die hörmeister48
Hörgeräte Anke Krasemann 16

I

Innere Medizin

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2
Dr. A. Boehr30
Dr. Apama Haskan20
Dr. Y.-R. Huchtemann22
Klinik Dr. Guth47
Dr. Daniela Korte30
Dr. Chr. Laitenberger38
Dres. Lange-Manchot
& Partner31
Dr. Clemens Rust30

Inkontinenz

Frank Schulenburg24

K

Kardiologie

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2
Dr. Y.-R. Huchtemann22

Katarakt-Operationen

Andreas Otto 15

Kernspin-Tomographie

Dr. Fabian Fehlauer25
Strahlencentrum Hamburg ...25

Kieferorthopädie

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2
Dr. Klaus Schütte 9

Kinder-/Jugendmedizin

Asklepios Klinik Nord -
Heidelberg 2
Dr. Nadine Heß31

Kinesiologie/Taping

Physio Vital 34

Knorpelschutztherapie

Dr. Norbert Kapitza39



**Koloskopie
(Darmspiegelung)**

Dr. Daniela Korte 30

Kontaktlinsenstudio

Dr. Bertram Machnik 13, 39
Andreas Otto 15

Kosmetisches Lifting

Dr. Christina Hintz 18
Andreas Otto 15

Krankengymnastik

KORU 32

Krankenhäuser/Kliniken

Asklepios Klinik Nord -
Heidberg 2
Klinik Dr. Guth 47

Krebstherapie (biolog.)

Dr. Apama Haskan 20

L

Lasertherapie

Dr. Christina Hintz 18

LASIK/LASEK

Andreas Otto 15
Dr. Bertram Machnik 13, 39

Lichttherapie

Dr. Elvira Göller 18
Dr. Rita Trettin 21

Lidchirurgie

Dr. Alexander Handschin 47
Dr. Bertram Machnik 13, 39
Andreas Otto 15

Logopädie

Physio Vital 34

Lymphdrainage

KORU 32
Physio Vital 34

M

**Mädchensprechstunde
(gyn.)**

Dr. Shahin Shamsrizi 39

Makuladegeneration

Dr. Bertram Machnik 13, 39

Mammographie

Dr. Georg Barzen 35
Dr. Fabian Fehlauer 25

Strahlenzentrum Hamburg
Nord 25

Massage (klassisch)

KORU 32
Praxis Mehmet Guel 27
Physio Vital 34

**Matratzen
(maßgefertigt)**

Betten Remstedt 35
RÜCKENGERECHT 29

Medizinische Kosmetik

Dr. Christina Hintz 18

N

Nasensorrektur

Dr. Milos Kovacevic 19
Dr. Jörn Richter 17

Naturheilverfahren

Dr. Apama Haskan 20
Dr. Karin Menche 20
Dr. Angela Stahl 23

Neurologie/Psychiatrie

Asklepios Klinik Nord -
Heidberg 2
Dr. Angela Stahl 23
Dr. Rita Trettin 21

Neurochirurgie

Asklepios Klinik Nord -
Heidberg 2

Nuklearmedizin

Dr. Georg Barzen 35

O

Onkologie

Asklepios Klinik Nord -
Heidberg 2

Orthomolekulare Medizin

Dr. Apama Haskan 20
Dr. Rita Trettin 21

Orthopädie/Chirurgie

Asklepios Klinik Nord -
Heidberg 2
Dr. Renate Döbber 26
Dr. P. Doukas 33
Dr. Norbert Kapitza 39
Klinik Dr. Guth 47

Orthopädie-Technik

Stolle Sanitätshaus 37

Osteopathie

Praxis Mehmet Guel 27

P

Palliativmedizin

Dr. Fabian Fehlauer 25
Strahlenzentrum Hamburg
Nord 25

Parodontologie

Dr. Dennis Gotterbarm 11
Dr. Ben Harm 8
Dr. Kirsten und Maik Humsi . 10
Christine Lindberg 8

Personaltraining

Praxis Mehmet Guel 27

Physiotherapie

Praxis Mehmet Guel 27
Physio Vital 34
Dr. Angela Stahl 23
Dr. Rita Trettin 21

**Plast. rekonstruk.
Chirurgie**

Dr. Timo Bartels 19
Dr. Alexander Handschin 47

Pränatale Beratung

Dr. Nadine Heß 31
Dr. Shahin Shamsrizi 39

Prävention

Prof. Dr. Liu Hasselbach 22
Dr. Christina Hintz 18
Dr. Daniela Korte 30
KORU 32
Andreas Otto 15
Dr. Rita Trettin 21

Privatärztl. Notdienst

PrivAD 5

Proktologie

Frank Schulenburg 24
Dr. Gerd Singer 24

Prostatakarzinom

Dr. Georg Barzen 35
Dr. Fabian Fehlauer 25
Prof. Dr. M. K.
Seegenschmiedt 25
Strahlenzentrum Hamburg
Nord 25

Psychiatrie

Dr. Rita Trettin 21

Psychotherapie

Dr. Karin Menche 20
Dr. Angela Stahl 23
Therapiezentrum Fuhlsbüttel 26
Dr. Rita Trettin 21

R

Radiologie

Dr. Georg Barzen 35

Rückenorthese

Stolle Sanitätshaus 37

Rückenschule

KORU 32
Physio Vital 34

S

Sanitätshaus

Stolle Sanitätshaus 37

Schielbehandlung

Andreas Otto 15
Dr. Bianka Kemper 14

Schlafmedizin

Dr. Jörn Richter 17

Schlafschule

Betten Remstedt 35

Schlafsysteme

Betten Remstedt 35
RÜCKENGERECHT 29

Schlaganfallhilfe

Asklepios Klinik Nord -
Heidberg 2
Dr. Y.-R. Huchtemann 22
Dr. Angela Stahl 23

Schmerztherapie

Dr. Georg Barzen 35
Prof. Dr. Liu Hasselbach 22
Dr. Clemens Rust 30
Strahlenzentrum 35
Dr. Frank Striebel 17

Schnarchdiagnostik

Dr. Jörn Richter 17

Schwimmbad (Physioth.)

KORU 32

Sehschule

Dr. Bianka Kemper 14
Dr. Bertram Machnik 13, 39
Andreas Otto
(Babysprechstunde) 23

Spinale Chirurgie

Asklepios Klinik Nord -
Heidberg 2
Dr. P. Doukas 33

Sportmedizin

Dr. Renate Döbber 26
Dr. P. Doukas 33
Dr. Norbert Kapitza 39
Dres. Lange-Manchot
& Partner 31
Dr. Karin Menche 20

Sportphysiotherapie

Physio Vital 34

Stoßwellentherapie

Dr. Norbert Kapitza 39

Strahlentherapie

Dr. Fabian Fehlauer 25
Prof. Dr. M. H.
Seegenschmiedt 25
Strahlenzentrum Hamburg
Nord 25

Stressmedizin

Dr. Angela Stahl 23
Dr. Rita Trettin 21

T

Tinnitus

Dres. Kirsten u. Maik Humsi . 10
Hörgeräte Anke Krasemann 16
Dr. Jörn Richter 17

Transsexualismuschirurgie

Dr. Alexander Handschin 47

**Tumor-Therapie/
-Chirurgie**

Dr. Fabian Fehlauer 25
Klinik Dr. Guth 47
Prof. Dr. M. H.
Seegenschmiedt 25
Strahlenzentrum Hamburg
Nord 25

U

Unfallchirurgie

Dr. Renate Döbber 26

Urologie (auch Kinder)

Frank Schulenburg 24

V

Venendiagnostik

Dr. Norbert Kapitza 39
Dres. Lange-Manchot
& Partner 31

Venerologie

Dr. Christina Hintz 18

**Verkehrsmed.
Begutachtung**

Andreas Otto 15
Dr. Rita Trettin 21

**Vorsorgeuntersuchung
(Kinder)**

Dr. Nadine Heß 31

W

**Wirbelsäulenerkrankung/
-chirurgie**

Asklepios Klinik Nord -
Heidberg 2
Dr. Renate Döbber 26
Dr. P. Doukas 33
Dr. Norbert Kapitza 39

Wundheilungsstörungen

Klinik Dr. Guth 47

Z

**Zahnimplantologie/
Knochenaufbau**

Prof. Dr. Peter Borsay 9
Dr. Dennis Gotterbarm 11
Dr. Ben Harm 8
Dres. Kirsten u. Maik Humsi . 10
Christine Lindberg 8
Dr. Klaus Schütte 7
Dr. Axel Sommermeier 12

**Zahnmaterialver-
träglichkeitstest**

Dr. Klaus Schütte 7

Zahnmedizin

Prof. Dr. Peter Borsay 9
Dr. Dennis Gotterbarm 11
Dr. Ben Harm (auch Kinder) . 10
Dres. Kirsten u. Maik Humsi . 10
Bernd Krüger 6
Christine Lindberg
(auch Kinder) 8
Dr. Klaus Schütte 7
Dr. Axel Sommermeier 12



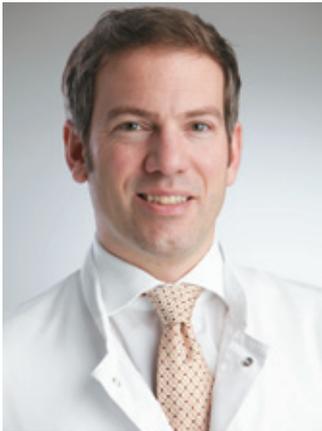
Impressum

Dr. Alster erscheint in den schönen Stadtteilen im Alstertal, in den Walddörfern und rund um die Alster.

Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (V.i.S.d.P.) | **Verlagsanschrift:** MAGAZIN VERLAG HAMBURG HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | **Verlags-Telefonnummern:** Redaktion: 538 930-0, Anzeigenabteilung: 538 930-0, Verteilung/Vertrieb (auch Anrufbeantw.): 538 34 52, Buchhaltung: 538 930-13, | **E-Mail:** redaktion@alster-net.de | **Projekt-/Anzeigen-Leitung:** Barbara Passarge | **Koordination:** Christian Luscher | **Produktion:** Birgit Schumann | **Redaktion:** Anja Sommerfeld | **Korrektorat:** Regina Ahrens | **Grafik:** Juliane Duczmal, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Stefanie Oldhaver, Luka Plepp, Alina Schulz | **Titelgestaltung:** David Nagel |
©2012 Magazin Verlag Hamburg

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

Neue Abteilung für Plastische Chirurgie und Handchirurgie



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

Seit Mai 2012 gibt es in der KLINIK DR. GUTH eine neue Abteilung für Plastische Chirurgie und Handchirurgie. „Das bestehende chirurgische Angebot wird somit

um einen wichtigen Fachbereich erweitert“, so Chefarzt Dr. Alexander Handschin. Die Klinik bietet ideale Voraussetzungen für eine interdisziplinäre Zusammenarbeit und Eingriffe auf höchstem Facharzt-Niveau. Dabei wird ein Maximum an Patientensicherheit und Komfort gewährleistet.

Zu den chirurgischen Schwerpunkten von Dr. Handschin gehören die Brustchirurgie, die plastische Gesichtschirurgie sowie die Handchirurgie. „Die plastisch-rekonstruktive Chirurgie stellt die verlorengegangene Form und Funktion des Körpers, zum Beispiel als Folge von Verletzungen, Tumorentfernungen oder angeborenen Fehlbildungen, wieder her“, erklärt Dr. Handschin. „Neben diesen medizinisch notwendigen Behandlungen ist in Deutschland auch ein starker Zuwachs an ästhetischen Eingriffen zu verzeichnen. Entscheidend für den Behandlungserfolg ist die richtige Arztwahl“, erklärt

Dr. Handschin weiter. Patienten sollten darauf achten, dass ihr behandelnder Arzt den Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie besitzt. Dr. Handschin verfügt über langjährige Operationserfahrung und ist Mitglied renommierter nationaler und internationaler Fachgesellschaften wie der Deutschen Gesellschaft der Plastischen, Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgen (DGPRÄC) und der International Society of Aesthetic Plastic Surgery (ISAPS). Interessierte können gerne für ein unverbindliches Beratungsgespräch unter der Rufnummer 040/822 81 -249 einen Termin vereinbaren.

Leistungsspektrum:

- Brustchirurgie inkl. Brustvergrößerungen, Brustverkleinerungen und Bruststraffungen

- Plastisch-Ästhetische Chirurgie, inkl. Lidstraffungen, Face-Lift,

- Botox- und Hyaluronsäurebehandlungen

- Plastische Operationen nach starkem Gewichtsverlust, z.B. Bauchdeckenstraffung, Oberarmstraffung, Oberschenkelstraffung

- Plastische Gesichtschirurgie, u.a. Rekonstruktion im Gesichtsbereich nach Tumorentfernung oder bei Unfallfolgen

- Tumorchirurgie der Weichteile an Extremitäten und Stamm

- Handchirurgie

- Plastisch-chirurgische Behandlung von Verbrennungen (akut/chronisch)

- Operationen bei Transsexualismus

- Plastisch-chirurgische Behandlung von chronischen Wunden und Wundheilungsstörungen

Eine moderne Klinik mit Historie



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

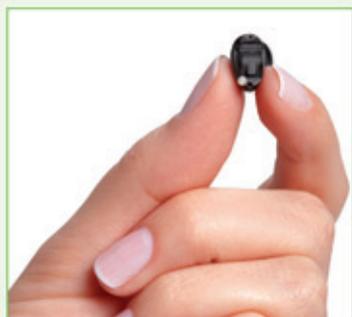
**KLINIK
DR. GUTH**

„Dank HörPerle klingt jetzt alles wie Musik in meinen Ohren.“

Jetzt testen: Unser Meisterstück die HörPerle®
– das von außen unsichtbare Mini-Hörsystem.



Die HörPerle® – so schön,
so klein, fast unsichtbar.



- ✓ **Hörgeräte-Batterien jetzt ab 17 Cent**
- ✓ Kostenloses Probetragen
- ✓ Markenhörsysteme
- ✓ Bestpreis-Garantie
- ✓ Hörsystem-Versicherung

*Und das heisst
klingt schön.*



die hörmeister

die hörmeister® – 12x in und um Hamburg

Hamburg-Barmbek
Fuhlsbüttler Str. 159
Tel. 040 / 692 116 65

Hamburg-Billstedt
Möllner Landstraße 31
Tel. 040 / 736 742 56

Hamburg-City
Mönckebergstr. 17 /
Speersort 8
Tel. 040 / 767 532 80

Hamburg-Poppenbüttel
Stormarnplatz 1
Tel. 040 / 600 39 600

Hamburg-Sasel
Saseler Markt 10
Tel. 040 / 642 228 80

Hamburg-Uhlenhorst
Medizinzentrum Hammonia Bad
Lerchenfeld 14
Tel. 040 / 227 596 46

Hamburg-Volksdorf
Farmseener Landstr. 202
Tel. 040 / 8000 71 43

Hamburg-Wandsbek
Wandsbeker Marktstr. 38
Tel. 040 / 657 290 04

Ahrensburg
Hamburger Str. 14
Tel. 0 41 02 / 46 92 76

Bad Oldesloe
Hude 6
Tel. 0 45 31 / 800 11 96

Lüneburg
Lünertorstraße 5
Tel. 0 41 31 / 855 23 88

Ribnitz-Damgarten
Ulmenallee 10-12
Tel. 0 38 21 / 706 55 75

NEU



NEU

NEU

www.die-hoermeister.de