

DR. ALSTER

DAS MAGAZIN FÜR

MEDIZIN UND GESUNDHEIT



DURCH BLICK

Sehstörungen früh
bekämpfen

„Schönheits- Tricks“

Gutes Aussehen für
Business-Frauen

Schmerz- befreit

Rückenschmerzen
entgegenwirken



Das ganze Jahr

gesund & fit

Wenn das künstliche Knie schmerzt

Kniewechsel mittels Computerhilfe

Im Zentrum für Endoprothetik der Schön Klinik Hamburg-Eilbek hilft der „Kollege Computer“ bei einer Knierevision dem Operateur, die millimetergenaue Positionierung des künstlichen Gelenkersatzes zu ermitteln.

„Bislang konnten wir dieses Verfahren der Computernavigation nur bei einem ersten Knie anwenden – also nur dann, wenn ein Patient das erste Mal ein künstliches Knie erhalten hat“, so Operateur und Mit-Entwickler Prof. Dr. Frank Lampe, Chefarzt im Hamburger Zentrum für Endoprothetik. „Die Kombination von minimalinvasiver und computergestützter Technik führt zu optimalen Ergebnissen, was uns vor allem die zufriedenen Patienten bestätigen. Unsere Patienten sind durch diese schonenden Operationsverfahren üblicherweise schnell und fast schmerzfrei wieder auf den Beinen, und die exakte Platzierung garantiert eine optimale Langlebigkeit der Endoprothesen“, ergänzt Dr. Jan-Hauke Jens, ebenfalls Chefarzt im Zentrum für Endoprothetik.

Durch den Einsatz moderner Navigationsverfahren in der Hüft- und Knieendoprothetik werden die Kunstgelenke präzise eingebaut. Mit Hilfe der Computernavigation findet der Operateur während der Operation die bestmögliche Platzierung des Gelenks. Zur Schonung des umliegenden Gewebes wird minimalinvasiv operiert.

Das Verfahren erinnert ein wenig an die Navigationshilfe in der Luftfahrt: Eine Art „künstlicher Horizont“ zeigt dem Operateur den millimetergenauen Sitz des neuen Kniegelenkes. Hierzu erhält der Patient während der Operation Infrarotsensoren an Ober- und Unterschenkel. Zwei Empfänger nehmen diese Signale auf. Dann wird das Bein mit einem weiteren Sender vermessen und ein Computer ermittelt die exakte Position. Dr. Lampe betont: „Hierbei operiert der Computer nicht selbst, sondern er hilft mir genauer als mein Auge zu arbeiten.“

Nun kann mit der navigierten Wechsel-OP mit der gleichen Präzision implantiert werden, wie es bislang nur beim „Erst-Knie“ möglich war.

Als einzige Gesamtorthopädie in Hamburg bietet die Schön Klinik Hamburg-Eilbek die komplette Bandbreite des Gelenkersatzes am gesamten Bewegungsapparat inklusive Rheuma- und Tumor-Orthopädie. Hierzu gehören sämtliche Gelenke wie Hüft-, Knie-, Schulter-, Ellenbogen- und Sprunggelenke sowie die kleinen Gelenke an Hand und Fuß. Darüber hinaus ist das Zentrum für Endoprothetik Referenzzentrum für moderne Verfahren wie Kappen- und Kurzschaftendoprothetik. Informationen unter (0 40) 20 92 - 73 00, Zentrum für Endoprothetik, Schön Klinik Hamburg-Eilbek, www.schoen-kliniken.de/eil.



Chefarzt Prof. Dr. Lampe überprüft computernavigiert den optimalen Sitz des neuen Kniegelenkes



**SCHÖN
KLINIK**
Hamburg Eilbek

Schön Klinik. Messbar. Spürbar. Besser.



Tel. 040/ 20 92-73 00 • www.schoen-kliniken.de/eil



Liebe Leserinnen und Leser,




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

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

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

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

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

Ihr


Wolfgang E. Buss

- Herausgeber -



Inhaltsverzeichnis

Schönklinik Hamburg Eilbek.....	2	Dr. Susann Bechmann (HNO).....	20
PrivAD (Notdienst)	5	Dr. Wolfgang Rauhut (Auge)	21
Zahnärzte in Harvestehude.....	6	Dr. Matthias Rieder & Partner (HNO)	24
Klammerwelt	6	Hörwelt Hamburg.....	24
Dr. Klaus Schütte (Zahn)	7	Dr. Jörn Richter (HNO)	25
Dr. Ghaussy & Partner (Zahn).....	8	Hautarztpraxis Krohnstiegcenter	26
Praxis Spaldinghof (Zahn)	9	Zentrum für Hyperbarmedizin.....	26
Dr. Ben Harm (Zahn)	10	Dr. R. Bock & Partner (Innere).....	27
Peer Meier (Zahn)	10	Dr. Gerd Singer (Proktologe)	28
Dr. Axel Sommermeier (Zahn).....	11	Kernspinzentrum Europapassage	28
Kaufmann & Dellwig (Zahn)	12	Dr. Petra Zimmermann.....	29
Dres. Uetzmann & Kreymborg & Partner (Zahn)	12	Dres. A. Arlt & H. Meyer (Pl. Chir.)	33
Dres. S. Kuhn & S. Prill (Zahn)	13	Strahlencentrum Hamburg Nord.....	33
Dr. Bianka Kemper (Auge)	18	Prof. Dr. L. Hasselbach (TCM).....	34
Mirko Tange (Auge)	18	Dr. Christina Hintz (Haut)	34
Andreas Otto (Auge)	19	Dr. Angela Stahl (Neurol.).....	35
Sichtbar (Optiker).....	20	Dr. Elvira Göller (Haut)	35

Dr. Silke Sternberg (Neurol.) 35
 Praxis Mehmet Guel (Physio) 39
 Dr. Renate Döbber (Orthop.)..... 39
 Rückengerecht..... 39
 Dr. P. Doukas (Orthop.) 40
 Betten Remstedt 41
 Klinik Dr. Guth 51
 Orthozentrum Hamburg 52

Pollenflug-Zeitplan..... 32
Fachverzeichnis44-47
Notfallhilfe48-49

Sonderthemen:

Infos: Tag der Zahngesundheit....14-15
 Sehschwäche bei Kindern.....16-17
 Gesund ernähren.....30-31
 Aktiv gegen Rückenschmerzen ...36-38
 Schönheitstricks für Businessfrauen..50

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



Veilchen

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



**SEIT 15 JAHREN
 FÜR SIE IM EINSATZ**

„Wir bieten jederzeit kompetente Hilfe.“

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

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

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

Mehr Infos unter: www.privad.de



ARZTRUF
01805 304 505

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



PrivAD
 Privatärztlicher Akut-Dienst

**Exklusiver Service von Dr. Alster:
 So erreichen Sie Ihren Arzt
 direkt mit Ihrem Smartphone:**



← QR-Code Ihres Arztes mit dem Smartphone **scannen**.



Ihr Smartphone zeigt sofort alle Daten Ihres Arztes an:
Mit einem Klick



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

Zahnärzte in Harvestehude

Innovative und ästhetische Zahnmedizin

Dieter Kappesz MSc
Dr. Kathrin S. Peters
Dr. Susanne Schraa
Dr. Marc Schröder-Borm



Öffnungszeiten

Montag – Donnerstag
8.00 – 20.00 Uhr
Freitag
8.00 – 16.00 Uhr

Standort

20149 Hamburg
Hansastraße 2-3

Telefon

040.43 43 70
040.420 01 23

ÄSTHETISCH SCHÖNE ZÄHNE

In unserer Gemeinschaftspraxis in Harvestehude bieten wir Ihnen ein umfassendes Behandlungsspektrum auf technisch höchstem Niveau an. Durch die fachlichen Spezialisierungen und besonderen Qualifikationen unseres Zahnärzteteams können wir auch komplexe Fälle zeitnah behandeln.

Ziel unserer Arbeit ist der Erhalt Ihrer Zähne. Ein hohes Service- und Qualitätsniveau entspricht dabei unserem Selbstverständnis. Unsere Leistungen im Überblick:

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Professionelle Prophylaxe
- Endodontie (Wurzelkanalbehandlungen)
- Parodontologie
- Implantologie
- 3D-Röntgen (DVT)
- Hauseigenes Dentallabor

Wir freuen uns auf Ihren Besuch,
www.zahnaerzte-in-harvestehude.de





Ein Lächeln verbindet



Die etwas andere kieferorthopädische Praxis

Innovative Behandlungstechniken auf höchstem Niveau für jedes Alter. Wir bieten unter anderem ästhetische, von außen völlig unsichtbare kieferorthopädische Zahnkorrekturen. Ein exklusiver Wartebereich mit 3D Kino für Kinder und Erwachsenenlounge, sorgt für Entspannung von Anfang an.





KLAMMERWELT
MEINE KIEFERORTHOPÄDEN



DRES. JOUNI & ALSKIF
Fachzahnärzte für Kieferorthopädie
Tel.: (040) 42 10 25 20 | Fax: (040) 42 10 25 21
Eppendorfer Weg 204 | 20251 Hamburg
Geöffnet: Mo – Do 9:30 – 12:00 und 13:00 – 17:30 Uhr
info@klammer-welt.de | www.klammer-welt.de



*W*eißberige Mistel

Zur Kreislaufunterstützung kann Misteltee beitragen. Außerdem werden Mistelpräparate bei Arthrosen und Erkrankung der Bandscheiben verwendet.

Zahnbehandlung in neuer Dimension

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

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

Der Unterschied

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

Störfeld Zahn

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

Die Materialfrage / Verträglichkeitstests

Zahnmedizinische Materialien werden bei uns nicht nur nach technischen Gesichtspunkten ausgewählt, sondern in erster Linie nach ihrer individuellen Verträglichkeit. Auch wenn das Gebiss oberflächlich betrachtet in Ordnung erscheint, ist im Körper oft eine Immunreaktion auf zahnmedizinische Materialien messbar. Unser biologisch arbeitendes

Team prüft deshalb immer alle in der Therapie eingesetzten, aber auch die bereits im Mund vorhandenen zahnärztlichen Materialien auf ihre individuelle Verträglichkeit durch energetische Verfahren und medizinische Laboruntersuchungen. Jeder Mensch reagiert individuell.

Vollkeramik/ High-Tech

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

Naturheilverfahren

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

Fit und schön

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

hervorragende Bioverträglichkeit als sehr angenehm empfunden. Der Zahnersatz fühlt sich gut an und ist vom eigenen Zahn kaum mehr zu unterscheiden“, so Dr. Klaus Schütte.

Weisheit

„Alles Sichtbare ist ein Gleichnis, besagt eine alte Weisheit. So stehen auch die Zähne und ihre Erkrankungen für das, was dahinter steht, spiegeln unser Inneres und haben stets eine ganz bestimmte Bedeutung. Gemäß der Dreiteilung von Körper, Seele, Geist besteht der Mensch nicht nur aus Materie, sondern genauso auch aus Information, die alles zusammenhält und dem geistigen Überbau, mit dem Le-



bensprogramm und der Kraft der Gedanken. Im Sinne der Holo-dontie schaffen wir den Zugang zu diesen Bereichen, in denen oft der Schlüssel zu einer erfolgreichen, ursachenorientierten Behandlung verborgen liegt und die Chance auf wahre Heilung besteht. Sie haben die Wahl.“



DR. KLAUS SCHÜTTE
ZAHNARZT · GANZHEITLICHE ZAHNHEILKUNDE

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

Gesunde Zähne – Gesunder Körper
das biologische Konzept – Umweltzahnmedizin



Zahnarzt
Vincenzo Romano



Zahnarzt
Dr. Klaus Schütte



Zahnärztin
Dr. Esmeralda Pinto

Ihre Symptome:

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

mögliche Ursachen:

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

Abklärung durch unsere
ganzheitlich biologische Diagnose

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

Prophylaxe wirkt schnell



Schon nach relativ kurzer Zeit zeigen die Patienten, die sich für eine regelmäßige professionelle Zahnreinigung entschieden haben, über 90 Prozent weniger Karies und 50 Prozent geringere Zahnfleischtaschentiefen als die Patienten, die keine professionelle Zahnreinigung durchführen lassen.

(Studie von P. Axelsson, zitiert nach: Ästhetische Zahnmedizin, J. Schmideder, Stg. 1998)



DR. GHAUSSY & PARTNER
ZAHNÄRZTE

Praxis Dr. Ghaussy & Partner
Bramfelder Chaussee 1
22177 Hamburg
Telefon: 040 691 81 26
Fax: 040 690 67 11
E-Mail: info@ghaussy.de

Unsere weiteren Leistungen:

Parodontologie • Wurzelbehandlung/Endodontie
Implantologie • Prothetik • Kinderzahnheilkunde
DVT Digitale Volumentomographie

Professionelle Zahnreinigung

Bei Ihrem TruDent-Zahnarzt übernimmt die TK 50 Prozent der Kosten für eine professionelle Zahnreinigung. Probieren Sie's aus:

Dr. Ghaussy & Partner
Bramfelder Chaussee 1
22177 Hamburg
Tel. 040-6918126
www.ghaussy.de



*P*reiselbeere
(*Aesculus hippocastanum*)

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


 Praxis Spaldinghof

*Zähne wie
neu gewachsen*


PRAXIS SPALDINGHOF FÜR NACHHALTIGE ZAHNGESUNDHEIT

von links: Dr. B. M. Zuch, R. Schroeter, G. Zargaran

...durch Zahnheilkunde auf international höchstem wissenschaftlichem und technischem Niveau.

PRAXIS PHILOSOPHIE

In der Praxis Spaldinghof werden die Patienten von einem sympathischen, freundlichen Team empfangen, das sich jederzeit zuvorkommend und einfühlsam um die individuellen Wünsche und Bedürfnisse des einzelnen Patienten kümmert. Bei vielen Menschen ruft der Besuch beim Zahnarzt unangenehme Gefühle hervor. Daher ist es für das Team der Praxis Spaldinghof von großer Bedeutung, alle möglichen Ängste und Unsicherheiten ihrer Patienten, mit viel Engagement und persönlicher Nähe wichtig zu nehmen. „Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit, denn Ihr Lächeln spricht für uns“, so Zahnarzt Reinhard Schroeter, der 2004 mit Dr. Burkart Zuch die gemeinschaftliche Praxis Spaldinghof gegründet hat.

ENDODONTIE

„Den Zahn erhalten!“, lautet die Devise bei der Wurzelkanalbehandlung. Sie wird notwendig, wenn z. B. Kariesbakterien bis tief ins Innere des Zahns vorgedrungen sind und eine

Entzündung am Zahnmark (Zahnnerve) ausgelöst haben. Zur Behandlung gehört die penible Aufbereitung der Wurzelkanäle und ihr bakteriendichter Verschluss. „Wir arbeiten mit computergestützten Messverfahren und füllen die Wurzelkanäle bei Entzündungsfreiheit für eine größtmögliche Sicherheit und Bakteriendichtheit thermoplastisch ab“, beschreibt Zahnärztin Ghazaleh Zargaran, Endodontologin in der Praxis Spaldinghof.

IMPLANTOLOGIE

„Wir versorgen Zahnlücken mit neuen Zahnwurzeln aus Titan. Mit den fest im Kiefer verwachsenen Implantaten geben wir auch Brücken und Prothesen einen festen Halt. Die Implantation in den Kiefer planen wir mit maximaler Präzision per Computersimulation“, erklärt der Implantologe Dr. Burkart Zuch.

ÄSTHETISCHE ZAHNMEDIZIN

„Unser Anspruch ist es, Zahnersatz für Sie herzustellen, der als natürlich und nicht als

künstlich von Ihrem Umfeld wahrgenommen wird“, erklärt Dr. Burkart Zuch, computergesteuertes Design, höchste Präzision und größte Sorgfalt bei der Versorgung mit vollkeramischen Inlays, Kronen, Brücken und Veneers ermöglichen die Umsetzung dieses Ziels.

PERSÖNLICHER INFOTAG

Neben den OPEN HOUSE Terminen bietet die Praxis Spaldinghof einen einzigartigen Service. Jeder neue Patient kann sich ganz unverbindlich und kostenlos eine Stunde von dem Spezialistenteam der Praxis kompetent und individuell beraten lassen. „Wir stellen uns Ihren Fragen und schenken Ihnen unsere volle Aufmerksamkeit und Zeit“, und mit einem kleinen Augenzwinkern fügt Zahnarzt Reinhard Schroeter hinzu:

„Lächeln Sie uns - wir sind gespannt auf Ihre Fragen. Bohren Sie nach - wir haben Geduld und erklären auch schwierige Zusammenhänge.“
Einfach anrufen und einen Termin vereinbaren.

Schauen Sie hinter die Kulissen unserer schönen und hochmodernen Praxis und informieren Sie sich über unser Leistungsspektrum speziell zu den Bereichen:

ZAHNÄSTHETIK
ZAHNERHALTUNG
ZAHNIMPLANTATE

OPEN HOUSE TERMINE

Mi. 12.02.14 | 16–20 Uhr
Mi. 09.04.14 | 16–20 Uhr
Mi. 11.06.14 | 16–20 Uhr
Mi. 27.08.14 | 16–20 Uhr
Mi. 08.10.14 | 16–20 Uhr

Anmeldung zum OPEN HOUSE:
Tel.: 040 / 23 09 83 oder per
Mail: info@praxis-spaldinghof.de

SPRECHZEITEN

Montag 08:30 – 18:30 Uhr
Dienstag 08:30 – 18:30 Uhr
Mittwoch 08:30 – 15:00 Uhr
Donnerstag 08:30 – 18:30 Uhr
Freitag 08:30 – 12:30 Uhr
und nach Vereinbarung!


 Praxis Spaldinghof

R. SCHROETER & DR. B. M. ZUCH MS MS (MASTER UCLA/USA)
Zahnärzte & Implantologen
Spaldingstraße 74 • 20097 Hamburg
Tel. 040/23 09 83 • info@praxis-spaldinghof.de
www.praxis-spaldinghof.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



Zahnarzt Peer Meier

Schöne und gesunde Zähne in Wellingsbüttel



- Endodontie/Wurzelkanalbehandlungen
- Behandlungen mit dem Dentalmikroskop
- Parodontologie/Prophylaxe
- Zahnästhetik
- Zahnersatz
- Praxiseigenes Dentallabor

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

Peer Meier & das Team der
Zahnarztpraxis Wellingsbüttel

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



Echte Kamille

(*Matricaria recutita*)

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

Schmerzlos, stressfrei und zeitsparend ist die Zahnbehandlung unter Vollnarkose



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 Demenzzranke 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 zahn-technischen 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.



Dr. med. Axel Sommermeier (r.) und Laborleiter Christian Stefani

Unsere Leistungen

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



Das Praxisteam von Dr. Sommermeier: Vorne Frau Eva Taylor, dahinter Julia Jahnke, rechts außen Nadine Hellmuth.



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



Die elegante Lösung: Teleskop-Prothesen



Doppelkronentechnik - Präzision und Qualität

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

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

Korrekturen an Zahnform und Fehlstellungen

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

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

Hoher Tragekomfort und dauerhafte Qualität

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



ZAHNÄRZTE KAUFMANN & DELLWIG

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

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

WE KEEP YOUR SMILE

IHR ZAHNTEAM

DRES. UETZMANN & KREYMBORG & PARTNER



Dr. Heike Kreymborg • Dr. Verena Viezens
Dr. Christoph Uetzmann

THERAPIESPEKTRUM

Implantologie • Ästhetik • Praxislabor
Anti-Schnarch-Schiene • Elektroakupunktur
Prophylaxe • Endodontologie • Parodontologie
Ozontherapie • Bleaching

Langenstücken 34 • 22393 Hamburg
Telefon: 040/ 633 11 - 210 • Fax: 040/ 633 11 - 229
E-Mail: info@ihrzahnteam.de • www.ihrzahnteam.de

Gewöhnliche Rosskastanie
(*Aesculus hippocastanum*)
Hat entzündungshemmende, gefäßverstärkende Wirkung. Wird eingesetzt gegen Krampfadern, Hämorrhoiden sowie Magen- und Darmgeschwüre.

Wie viel Schmerz muss beim Zahnarzt sein?

„Heben Sie den Arm, wenn es nicht mehr geht.“ Hat Ihnen Ihr Zahnarzt das auch schon mal angeboten? Es klang so verlockend. Mit einer einzigen Handbewegung ist Schluss mit diesen entsetzlichen Geräuschen, die das blank polierte Instrumentarium im Mund macht. Sie heben den Arm. „Eine Sekunde noch. Ich bin sofort fertig.“ Aber dann fühlen Sie sich noch minutenlang so, als würde hier gerade ein 30-Kilometer-Tunnel quer durchs Mont Blanc-Massiv gebohrt. Spätestens jetzt sollten Sie aufste-

hen – und nie wiederkommen. Der Arzt Ihres Vertrauens hat gerade Ihr Vertrauen missbraucht. Kaum ein anderer Arztbesuch ist so geprägt vom Gefühl des Ausgeliefertseins wie der beim Zahnarzt. Wenn es uns schlecht geht, beißen wir auf die Zähne. Beim Zahnarzt geht das nicht. Nur die wenigsten Geräte, die bei einer Zahnbehandlung zum Einsatz kommen, verursachen

wirklich Schmerzen. Es gibt einen Polierer, dessen Oberfläche nicht viel härter ist als ein Radiergummi, trotzdem sorgt er für eine infernalische Geräuschkulisse im Mund. Lassen Sie sich die einzelnen Behandlungsschritte genau erklären. Oft ist es dann halb so schlimm. Der Bohrer ist leider ein anderes Kaliber. Aber es gibt eine Technik, die das Bohren für Patienten wesentlich erträglicher macht. Intermittierendes Bohren, tupfen statt draufhalten. Das kostet nichts extra – außer Zeit. Auch die Spritze ist oft eine Qual. Muss sie aber nicht. Bitten Sie Ihren Arzt, dass er das Zahnfleisch vorher oberflächlich betäubt. Sie

werden den Einstich nicht spüren. Wenn dann auch noch das Anästhetikum ganz behutsam eingespritzt wird, werden Sie danach fragen: „Wie, schon fertig? Ich habe gar nichts gemerkt.“ Sind Sie ein Angstpatient, lassen Sie sich für den Abend vor und den Tag der Behandlung ein Beruhigungsmittel verschreiben. Das entspannt, nimmt viel von der Angst und somit vom Schmerz. Ein letzter Tipp: Sollte der Arzt nicht auf das Heben der Hand reagieren und Sie panisch um sich schlagen wollen, schlagen Sie nur nach links. Da steht die Helferin. Die hält nur den Sauger, nicht den Bohrer.



Dr. Sabine Kuhn & Dr. Sylke Prill

Praxis für Zahnheilkunde

Dr. Sabine Kuhn & Dr. Sylke Prill

Heegbarg 10 • 22391 Hamburg

Tel.: 040/606 99 51 • Fax. 040/606 799 13

www.alsterdent.de • rezeption@alsterdent.de



Zähneputzen

Im September fand der Tag der Zahngesundheit statt. Die deutschen Zahnärzte betonten, sich weiterhin für mehr Kariesprophylaxe bei Kindern einsetzen zu wollen.

Rund 700.000 Kinder erleben jedes Jahr in Deutschland ihren 1. Schultag. Hinter ihnen liegen in der Regel bereits sechs Lebensjahre, die einen prägenden Einfluss auf die Mundgesundheit im Erwachsenenleben haben. Vor ihnen steht ein neuer Lebensabschnitt, der auch den Zahnwechsel zu den bleibenden Zähnen beinhaltet. Die Schulzeit umfasst demnach in vielerlei

Hinsicht entscheidende Jahre – auch aus zahngesundheitlicher Sicht. Dies untermauerten die Referenten bei der diesjährigen Auftakt-Presskonferenz zum Tag der Zahngesundheit 2013 am 13. September in Berlin. Der Tag der Zahngesundheit, der wie jedes Jahr Ende September stattgefunden hat, stand in diesem Jahr unter dem Slogan „Gesund beginnt im Mund – Zähneputzen macht Schule“. Deutlich wurde

In diesem Jahr stand er Tag der Zahngesundheit unter dem Motto: „Gesund beginnt im Mund – Zähneputzen macht Schule“!



macht Schule!

bei dieser Auftaktpressekonferenz: Es gibt noch viel zu tun. Gefragt ist dabei aber nicht nur das Engagement der Zahnärzteschaft, sondern Politik und Gesellschaft sind ebenfalls gefordert.

Dass es nicht reicht, sich erst zu Schulbeginn für die Entwicklung der Zähne bei den Kindern zu interessieren, wurde eindrucksvoll deutlich im Beitrag von Prof. Dr. Dietmar Oesterreich, Vizepräsident der Bundeszahnärztekammer (BZÄK). Er fokussierte auf den Mundgesundheitszustand, mit dem die Kinder ihre schulische Laufbahn beginnen: „Bei den Zwölfjährigen sind wir in der Mundgesundheit Weltspitze, aber bei den Sechsjährigen verläuft die Kariesreduktion deutlich langsamer und auf einem nied-

rigen Niveau.“ Zugenommen habe die ‚frühkindliche Karies‘ bei Kleinkindern bis zum dritten Lebensjahr – mit ihren Folgen für die Sechsjährigen. Zudem seien hohe Kariesraten bei Kindern aus Familien in sozial schwierigen Lebenslagen zu beobachten. Die Zahnärzteschaft arbeite an vielen Maßnahmen zur Verbesserung dieser Situation. Einige der Angebote, die im übertragenen Sinne ‚Schule machen‘ sollen, wie die zahnärztlichen Kinderpässe, vermittelten die Bedeutung früher Zahngesundheitsuntersuchungen.

Auch müssen Maßnahmen der Gruppenprophylaxe, die die Schulen und Kindergärten erreichen, in den Kindertagesstätten eingeführt werden.“

Auch Manuela Schäfer, Referentin für die vertragszahnärztliche Versorgung beim GKV-Spitzenverband, untermauerte Sinn und Effekt der Gruppenprophylaxe, zu deren Trägern und Finanziers die Gesetzlichen Krankenkassen gehören. Bereits vor dem Schulstart machten schon sehr viele Kinder erste Erfahrungen mit der Mundgesundheitspflege: Anhand aktueller Zahlen zu den Prophylaxeaktivitäten in Kindergärten zeige sich, dass im Schuljahr 2010/2011 von den ca. 2,3 Mio. Kindern rund 1,9 Mio. Kinder von einem ersten Impuls profitiert haben. „In den Grundschulen konnten von ca. 2,9 Mio. Kindern bereits 2,3 Mio. betreut werden. Diese Zahlen belegen, dass der Erreichungsgrad in der Grup-

penprophylaxe bereits sehr hoch ist.“ Die Zahlen der Krankenkassen bestätigten aber auch die Einschätzungen der Zahnärzte: „Kinder aus sozial benachteiligten Schichten weisen deutlich mehr Karies auf als der altersgleiche Durchschnitt der Bevölkerung.“

Da Eltern aus sozialen Randgruppen ihre Verantwortung bei der Zahnpflege der Kinder häufig nicht übernehmen könnten, müssten sich Kindergärten und Schulen dieser Aufgabe stellen. Wo die Chance auf eine adäquate tägliche Mundhygiene in der Schulzeit nicht gegeben sei, liefen die Maßnahmen der Gruppenprophylaxe insbesondere bei den sozial benachteiligten Kindern ins Leere.



Foto: AOK

Schön putzen: Zahngesundheit ab dem Kindesalter soll weiter ein wichtiges Thema sein!



Sehschwäche bei Kindern:

Schielen früh korrigieren!

Wenn ein Kleinkind ständig schielt, kann sich daraus eine Sehschwäche entwickeln. „Wird das Schielen rechtzeitig behandelt, lässt sich die Fehlstellung eines oder beider Augen korrigieren und eine Sehschwäche vermeiden“, sagt Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband.

Nach Angaben des Berufsverbandes der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA) schielen etwa vier Millionen Menschen in Deutschland. Bei ihnen schauen beide Augen bei der Fixierung eines Objekts nicht in die gleiche Richtung, was auch als Strabismus bezeichnet wird. Durch die Fehlstellung kommen die Bilder, die beide Augen liefern, im Gehirn nicht richtig zur Deckung. Dadurch ist keine räumliche Wahrnehmung mehr möglich, es entstehen störende Doppelbilder.

Schielendes Auge wird nicht benutzt

Um solche Doppelbilder zu vermeiden, unterdrückt das kindliche Gehirn die Bilder, die vom schielenden Auge gesendet werden. Die Folge: Das schielende Auge wird nicht benutzt, das Sehvermögen entwickelt sich nicht weiter. Ohne Behandlung entwickeln 70 bis 90 Prozent der Kinder, die schielen, eine einseitige Sehschwäche. „Wird diese sogenannte Amblyopie rechtzeitig entdeckt, lässt sie sich effektiv behandeln“, sagt Roick. Schielen kann viele Ursachen haben. Neben einer möglichen erblichen Veranlagung gehören dazu Risikofaktoren, die während der Schwangerschaft oder Geburt auftreten. Oft liegen die Ursachen auch im Auge selbst. So können angeborene Brechungsfehler oder einseitige Linsentrübungen die Fehlstellung eines Auges auslösen. Doch auch Kinderkrankheiten mit hohem Fieber, Unfälle oder schwere seelische Krisen sind manchmal für das Schielen

verantwortlich. Ein Besuch bei einem Kinder- oder Augenarzt ist angezeigt, wenn ein Kind schielt oder wenn Eltern den Eindruck haben, dass es nicht gut sieht. Bei folgenden Auffälligkeiten sollten Sie mit Ihrem Nachwuchs ebenfalls einen Arzt aufsuchen:

- Lidveränderungen oder einer Anomalie der Lider,
- Trübungen der Hornhaut,
- einer grau-weißlichen Pupille,
- wenn das Kind ständig mit schräg gehaltenem Kopf schaut oder Dinge sehr nah ans Auge halten muss, um sie zu erkennen,
- Augenzittern,
- Lichtscheu,
- abnormal großen Augen.

oft ist die Fehlstellung eines Auges allerdings nicht deutlich sichtbar. Zudem ist in fast der Hälfte der Fälle nicht Schielen für eine Amblyopie verantwortlich, sondern eine Fehlsichtigkeit.

Früherkennungsuntersuchungen nutzen

„Generell ist es wichtig, alle empfohlenen Früherkennungsuntersuchungen für Kinder zu nutzen“, rät AOK-Ärztin Roick. In den sogenannten U's werden unter anderem auch die Augen untersucht, um Störungen frühzeitig zu erkennen. Die Kosten für diese Untersuchungen übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. In der „U 7a“ ist einer der Untersuchungsschwerpunkte das Erkennen von Sehstörungen. Die Vorsorgeuntersuchung richtet sich an Mädchen und Jungen, die ihr drittes Lebensjahr fast vollendet haben (34. bis 36. Lebensmonat).

Schwächeres Auge fördern

Stellt der Arzt fest, dass ein Kind schielt, ermittelt er zunächst die Ursache. Eine passende Brille kann ein durch Fehlsichtigkeit bedingtes Schielen bei vielen Kindern zumindest verringern. Zur Behandlung einer Sehschwäche, die durch Schielen entstanden ist, deckt der Arzt das gesunde Auge in einem bestimmten Rhythmus mit einem Pflaster ab. Auf diese Weise lässt sich das schwächere Auge durch Training fördern. Verträgt ein Kind das Pflaster nicht, eignen sich Stoffkapseln zum Abdecken eines Auges. Bei Kindern, die eine Brille tragen, wird ein Brillenglas abgeklebt. „Wichtig ist, dass die Eltern das Training unterstützen“, sagt Roick.

Operation kann notwendig werden

Wenn Kinder große Schwierigkeiten mit dem Augenpflaster haben, ist unter bestimmten Bedingungen auch eine Behandlung mit Augentropfen mit dem Wirkstoff Atropin möglich. Dadurch können Kinder mit dem gesunden Auge einige Stunden nicht mehr scharf sehen. Als Nebenwirkungen können jedoch erhöhte Lichtempfindlichkeit und Augenbrennen auftreten. Ist der Schielwinkel zu groß, kann eine Operation an den Augenmuskeln notwendig werden. Das Risiko einer solchen Operation ist gering, die Erfolgsaussichten sind gut. In einigen Fällen kann jedoch eine Folgeoperation notwendig werden. „Es lohnt sich, Kinder beim Verdacht auf eine Sehstörung untersuchen und behandeln zu lassen“, sagt Roick.

**Früherkennung:
Rechtzeitig diagnostiziert, kann man Schielen erfolgreich behandeln!**

Die Gesundheit ihrer Patienten im Auge

Nach über zehnjähriger klinischer Tätigkeit als Oberärztin an der Universitätsklinik Lübeck eröffnete Frau Dr. Bianka Kemper ihre eigene Augenarztpraxis in Sasel, in der sie ihren Patienten in ruhiger Atmosphäre eine optimale und individuelle augenärztliche Diagnostik und Therapie anbieten kann. Neben hoher medizinischer Kompetenz ist ihr der persönliche und vertrauensvolle Umgang mit den Patienten sehr wichtig.

Auch Kinder sind in der Praxis gern gesehen. Frau Dr. Kemper ist nicht nur selbst dreifache Mutter, sondern hat auch an der Lübecker Uniklinik den Bereich Schielbehandlung und Kinderaugenheilkunde langjährig geleitet. Eine speziell für Kinder- und Schieluntersuchungen ausgebildete Orthoptistin gehört mit zu dem netten Praxisteam.

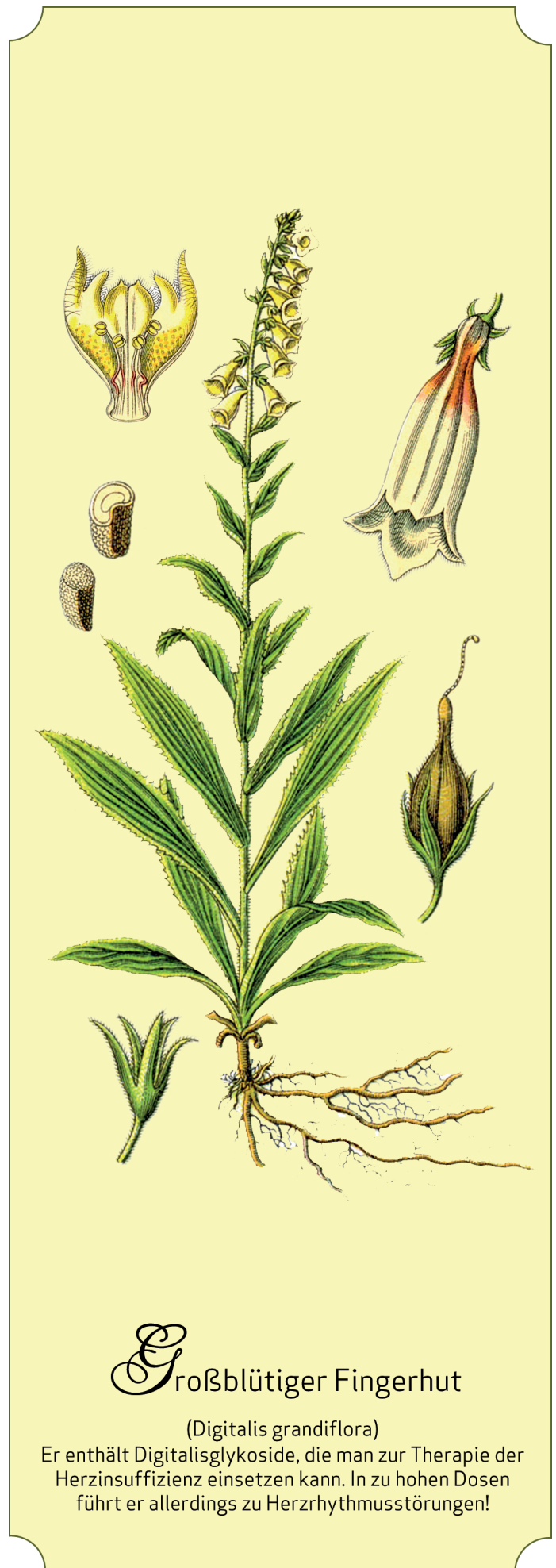


Dr. Bianka Kemper
Fachärztin für
Augenheilkunde
Kunastraße 4b
22393 HH
Tel. 040 601 91 88

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

Kemper

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



Großblütiger Fingerhut

(*Digitalis grandiflora*)

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

Augenarzt Mirko Tange

Alstertal-Einkaufszentrum



www.augenarzt-tange.de

Augenarztpraxis Tange

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

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

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





Augen
Operationszentrum
Hamburg



Scharf sehen!

Grauer Star. Lasik. Kontaktlinse. Brille.

Der Graue Star

Als Grauen Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse. Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter. Meist ist erst ein Auge betroffen, so dass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird. Die Symptome äußern sich unter anderem durch eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist und durch die verschwommene Wahrnehmung von Bildern.

Meist tritt diese Trübung der Augenlinse durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf. Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellen wir uns in unserem OP-Zentrum durch eine gründliche Gesamtuntersuchung Ihres Auges fest. Dabei können wir auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen.

Die einzige Methode, den Grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch.

Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger Grauer Star ist wesentlich schneller und einfacher zu operieren, als ein lange bestehender, dichter Star. Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten. Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland.

Bei dieser Operation entferne ich Ihnen die trübe Augenlinse und ersetze diese durch eine Kunstlinse. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, mit Spezialverfahren eine nahezu völlige Brillenunabhängigkeit zu erreichen.

Der Eingriff in unserem OP-Zentrum wird ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Für den Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos.

Weitere Informationen über unser OP-Zentrum in Hamburg finden Sie auf: www.aoz-hamburg.de.

Ihr Andreas Otto
Augenarzt



Heegbarg 2 · 22391 Hamburg
aoz-hamburg@augenarzt-otto.de

Tel.: 040/53 04 88 77
www.aoz-hamburg.de

Brillen ganz entspannt zuhause kaufen bei SiCHTBAR Augenoptik in Ammersbek



Die Firma SiCHTBAR bietet für die Walddörfer, Alstertal, Ammersbek, Ahrensburg und Umgebung einen ganz besonderen Service: Den Brillenkauf in Ihren eigenen vier Wänden, der Senioreneinrichtung oder am Arbeitsplatz. Mit modernstem Gerät wird vor Ort die Sehkraft geprüft. Der kostenlose Brillencheck, das Prüfen des Augendrucks (Früherkennung Grüner Star) und eine große

Auswahl an Brillen gehören zum Angebot der Optiker. Durch langjährige Berufserfahrung sind die Geschäftsinhaber Michael Zacher und Dirk Lübke Profis auf allen Gebieten der Augenoptik, einschließlich der Versorgung mit individuellen Hilfsmitteln und vergrößernden Sehhilfen bei Maculadegeneration sowie die Anpassung von Bildschirmbrillen.

SiCHTBAR

Michael Zacher und Dirk Lübke
Georg-Sasse-Straße 11 • 22949 Ammersbek
Tel: 040 / 605 588 89
www.sichtbar-ammersbek.de



HNO Privatpraxis

Susann Bechmann



Praxiseröffnung in Wellingsbüttel

Susann Bechmann Fachärztin für HNO-Heilkunde

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

After Work Praxis

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



Sprechstunden

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



Johanniskraut

(Hypericum)

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

Das neue NoTouch-Verfahren für das Auge

Jetzt lasern ohne Schnitt möglich



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

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

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

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

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

Woher kommen Ihre Patienten?

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

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

Warum kommen die Patienten gerade zu Ihnen?

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

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

Der neue AMARIS 750Hz

High-Speed-Laser arbeitet noch schneller, schonender und genauer als die veralteten 100- und 200Hz Laser und bietet ideale Voraussetzungen für hochpräzise Behandlungen. Ein weiterer Vorteil ist die Pendular-Technik, sie berücksichtigt dabei die natürliche Krümmung der Hornhaut. Zusätzlich wird bei uns der High-Speed-Eye-Tracker (1050Hz) mit der weltweit kürzesten Reaktionszeit eingesetzt. Er korrigiert jede unwillkürliche Augenbewegung des Patienten, sodass der Laser immer exakt arbeitet. Die Online Pachymetrie kontrolliert dabei, was der Laser abträgt. Das heißt permanente Kontrolle der Hornhautdicke auch während der Operation. Also noch mehr Sicherheit für den Patienten.

Kann der Patient nach der OP sofort wieder scharf sehen?

Nach etwa vier Stunden kann der Patient wieder scharf sehen.

Herr Dr. Rauhut, vielen Dank für das Gespräch.

PRAXISKLINIK
Alster Lasik 

**Praxisklinik Alster Lasik
Dr. med. Wolfgang Rauhut**

Facharzt für Augenheilkunde
und refraktive Chirurgie

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



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

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

Jetzt 500 € gewinnen!*

Täglich lesen mehr Menschen unsere Magazine online im Internet.

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

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

*ABONNIEREN SIE KOSTENLOS UNSERE E-PAPER!

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

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

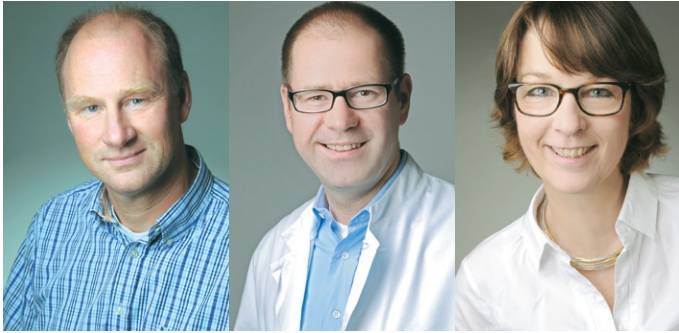
Einfach QR-Code scannen (oder www.alsterdeal.de eingeben).



www.dr-alster.de



Neue HNO-Gemeinschaftspraxis Am Schlump



Von links: **Dres. Matthias Rieder, Arne Weidenfeld, Petra Beyer-Niesen**

Fachärztliche Kompetenz und ein ganzheitliches auf jeden einzelnen Patienten orientiertes Behandlungskonzept sind das besondere Prädikat der neuen HNO-Gemeinschaftspraxis der Dres. Beyer-Niesen, Kastner, Weidenfeld und Rieder in Hamburg Eimsbüttel, die sich verkehrsgünstig gelegen direkt Am

Schlump befindet. Die ehemalige Privatpraxis ist seit Oktober 2012 auch wieder für Kassenpatienten geöffnet und bietet Erwachsenen sowie Kindern das gesamte Spektrum der HNO-Heilkunde. Neben der täglichen obligatorischen HNO-Sprechstunde werden jährlich mehr als 1000 operative Eingriffe stationär und

ambulant – von kleinen OPs der Haut unter örtlicher Betäubung bis hin zu großen tumorchirurgischen Operationen – durchgeführt. Des Weiteren bietet Frau Dr. Beyer-Niesen als einzige HNO-Ärztin in Hamburg mit fachgebundener Psychotherapie ein auch für Kassenpatienten zugelassenes Therapiekonzept für Tinnitusbehandlung an. „Mittlerweile“, so Dr. Rieder, „werden uns Patienten aus dem gesamten Bundesgebiet zugewiesen, die

in unseren Spezialsprechstunden für Tinnitus, Hörstörungen sowie Schwindeldiagnostik und -behandlung fachkompetente Hilfe erwarten können. Zum modernen Spektrum der HNO-Heilkunde des Praxisteams gehören zudem die schlafmedizinische Diagnostik und Therapie (Schlaflabor, c-Pap usw.) sowie die Möglichkeit zur Anwendung von Akupunktur und Naturheilverfahren in Medikation und Behandlung, wenn die Patienten es wünschen.

Eimsbüttel

Schäferkampsallee 5 • 20357 Hamburg
Tel.: 040/44 37 08 • Fax: 040/45 05 786
www.hno-eimsbuettel.de

HNO ³

Bramfeld

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



**HNO-Heilkunde & Psychotherapie (fg) • Akupunktur • Schlafmedizin
Allergologie • Naturheilverfahren • ambulante & stationäre Operationen**

GERÄUSCHE IM OHR? TINNITUS!

JETZT GIBT'S LINDERUNG



Genießen Sie einen nie gekannten Hörkomfort: Mit dem neuen Hörsystem **Xino Tinnitus** von Starkey gewinnen Sie mehr Lebensqualität. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin, wir informieren Sie ausführlich und kompetent! **Ihre HÖRwelt Hamburg.**



HÖRwelt Hamburg

Beim Schlump 56
20144 Hamburg
Tel.: 040/41 62 49 52
Fax: 040/41 62 49 53

Fuhlsbüttler Str. 96
22305 Hamburg
Tel.: 040/63 85 56 50
Fax: 040 63 85 56 51

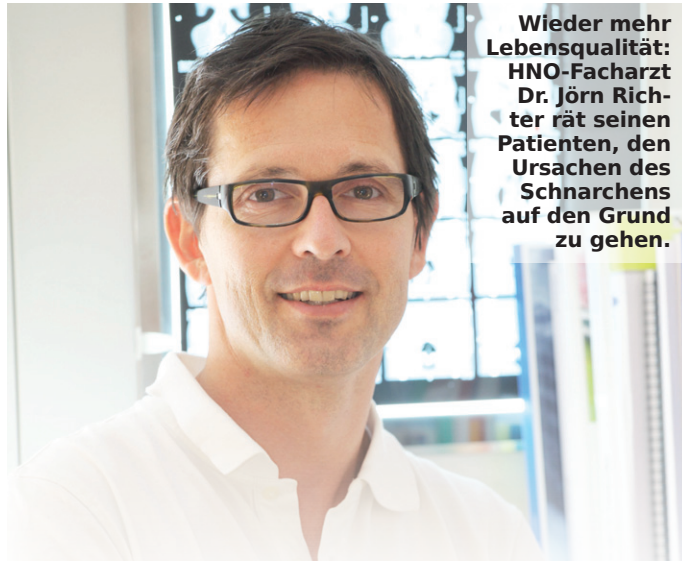
Internet: www.hoerwelt-hamburg.de
E-Mail: info@hoerwelt-hamburg.de

HÖRwelt | Hamburg



HNO-Facharzt Dr. Jörn Richter klärt auf:

Wenn Schnarchen gefährlich wird



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

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

Dr. Alster: Herr Dr. Richter, warum schnarcht ein Mensch?

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

Was ist daran so gefährlich?

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

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

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

Wie stellen Sie die Diagnose?

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

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

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

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

Was kann man selbst tun, um Schnarchen zu vermeiden?

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

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

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

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

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

Therapien

Operationen:

Straffung von Gaumen-, Rachenschleimhaut und Zäpfchen

Radiofrequenztherapie:

Schonende Straffung des hinteren Gaumens (ambulant bei örtlicher Betäubung)

Implantate:

Einsetzen von Weichgummi-Implantaten zur Stabilisierung des hinteren Gaumens

Operative Korrektur der Mandeln:

Mandelkappung

Atemmaske:

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

HNO PRIVATPRAXIS



DR. MED. JÖRN RICHTER

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



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

HAUTARZTPRAXIS IM KROHNSTIEG CENTER

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

Allergologie – Berufsdermatologie

Hautkrebsvorsorge – Kinderdermatologie – Lasertherapie

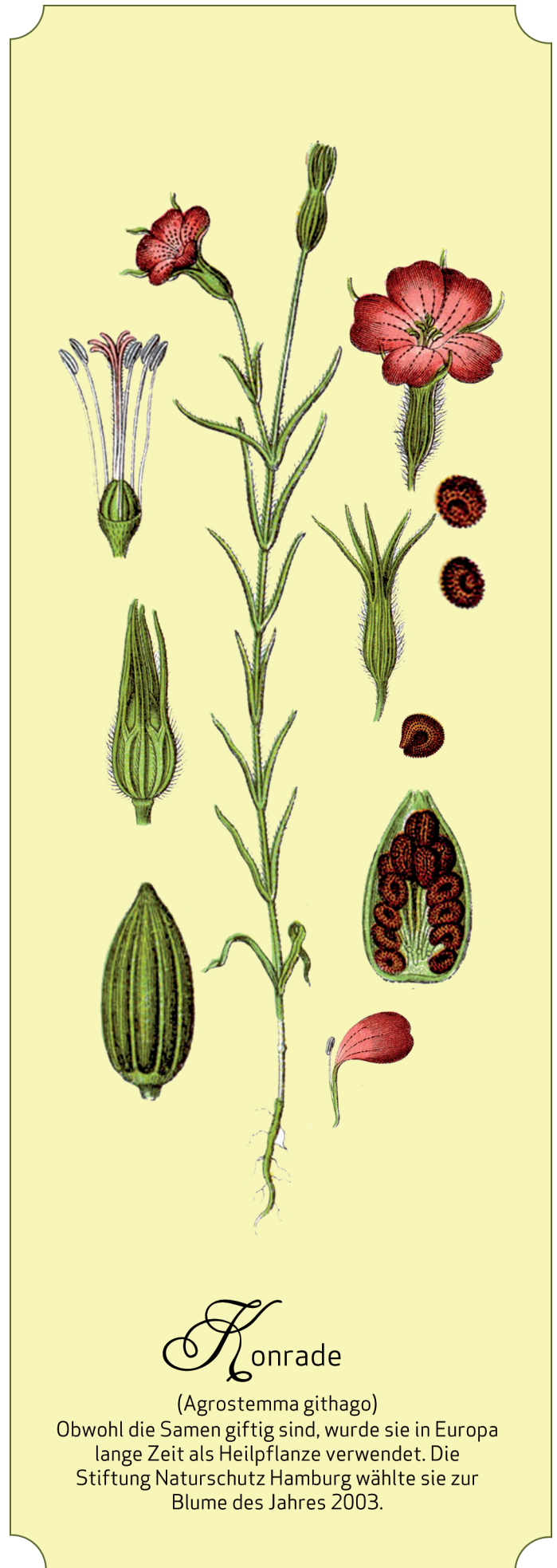
Ambulante Operationen – Kosmetische Dermatologie

Phototherapie – Bade-PUVA-Therapie

Venenheilkunde – Psychosomatische Versorgung



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



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.



HBO
Zentrum für
Hyperbarmedizin **Hamburg**
ZHH GmbH

Öffnungszeiten 8.00 – 15.30 Uhr
Termine nach Vereinbarung

Holstenstraße 79-81
22676 Hamburg

mail@hbo-hamburg.de
www.hbo-hamburg.de



Behandlung von:

- Tinnitus / Hörsturz
- chron. Wunden
- Knochennekrosen
- Osteomyelitis / Osteitis
- Bestrahlungspätfolgen

weitere auf Anfrage

Sporttauglichkeitsuntersuchungen

Telefon: 040 - 632 73 434
Telefax: 040 - 632 34 44

COPD – nicht nur eine Erkrankung des Rauchers

Tabakentwöhnung und mehr

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



Dr. Katharina Müller, Dr. Janne Kindt und Dr. Rüdiger Bock (v.l.)

Dr. Alster: Herr Dr. Bock, vor einem Jahr haben Sie uns Ihre Kollegin, Frau Dr. Kindt, vorgestellt, die als Pneumologin auch die Fachkompetenz Schlafmedizin besitzt. Was hat Sie bewogen, eine weitere Ärztin in Ihr Team aufzunehmen?

Herr Dr. Bock: Mit Frau Dr. Katharina Müller haben wir jetzt eine dritte Internistin in der Praxis, die uns hilft, die wachsende Zahl von Patienten mit COPD zu betreuen.

Frau Dr. Müller, Glückwunsch zu Ihrem Neustart im Alstertal! Wie ich höre, haben Sie Ihre Ausbildung in verschiedenen Teilen der Welt erlebt. Wo denn?

Frau Dr. Müller: Ein Teil meines Studiums führte mich nach Paris, dann habe ich in Montreal in Kanada gearbeitet. Nachdem ich zunächst in

Deutschland meine Arbeit begonnen habe, interessierte mich, auch ein anderes Medizinsystem kennenzulernen. So habe ich erst in Brisbane und dann in Perth in Australien meine internistische Ausbildung erfahren. Bis zur Geburt meiner Tochter habe ich in der Uni-Klinik Eppendorf in der Nephrologie gearbeitet.

Was bedeutet COPD?

Frau Dr. Müller: Mit dem englischen Ausdruck COPD werden das Lungenemphysem und die chronische Bronchitis, die mit einer Verengung der Atemwege einhergeht, zusammengefasst. Jeder zweite Raucher wird diese Erkrankung entwickeln.

Wie kann man dieses Krankheitsbild behandeln?

Frau Dr. Kindt: Neben der modernen, zunehmend erfolgreichen medikamentösen Therapie, haben Maßnahmen der krankengymnastischen Atem-

therapie und der Rehabilitation einen besonderen Stellenwert. Wir kooperieren mit sehr guten Erfolgen mit der Atem-Reha am Berliner Tor. Wenn für das am besten untersuchte Medikament eine Besserung der Luftnot um einen Punkt belegt werden konnte, so bringt die Rehabilitation in der Atem-Reha 3,7 Punkte, also einen

fast viermal so starken Effekt.

Aber gewiss sollten Raucher dann auch die Finger vom Glimmstängel lassen?

Dr. Bock: Ja, natürlich ist das eine wichtige Voraussetzung für Therapieerfolge. Hier haben wir seit über anderthalb Jahren ein besonderes Hilfsangebot: Wir bieten die Raucherentwöhnung in der Kleingruppe an. Über drei Monate treffen sich 3-8 Interessierte zu Beratungsgesprächen. Meist nutzen wir dafür auch medikamentösen Hilfsmittel, die den Rauchstopp erleichtern.

Welchen Erfolg erreichen Sie mit dieser Methode?

Dr. Bock: In den regelmäßigen Befragungen, in denen uns die Teilnehmer Ihr Befinden mitteilen, haben uns bislang über 90% berichtet, dass sie weiter rauchfrei sind.

Frau Dr. Müller, Frau Dr. Kindt, Herr Dr. Bock, wir danken für das Gespräch und wünschen Ihnen weiter besten Erfolg!

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

Dr. med. Katharina Müller,
Fachärztin für Innere Medizin

Dr. med. Janne Kindt,
Fachärztin für Innere Medizin, Schwerpunktbezeichnung Pneumologie, Zusatzbezeichnung Schlafmedizin

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

www.lungenpraxis-alstertal.de



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.

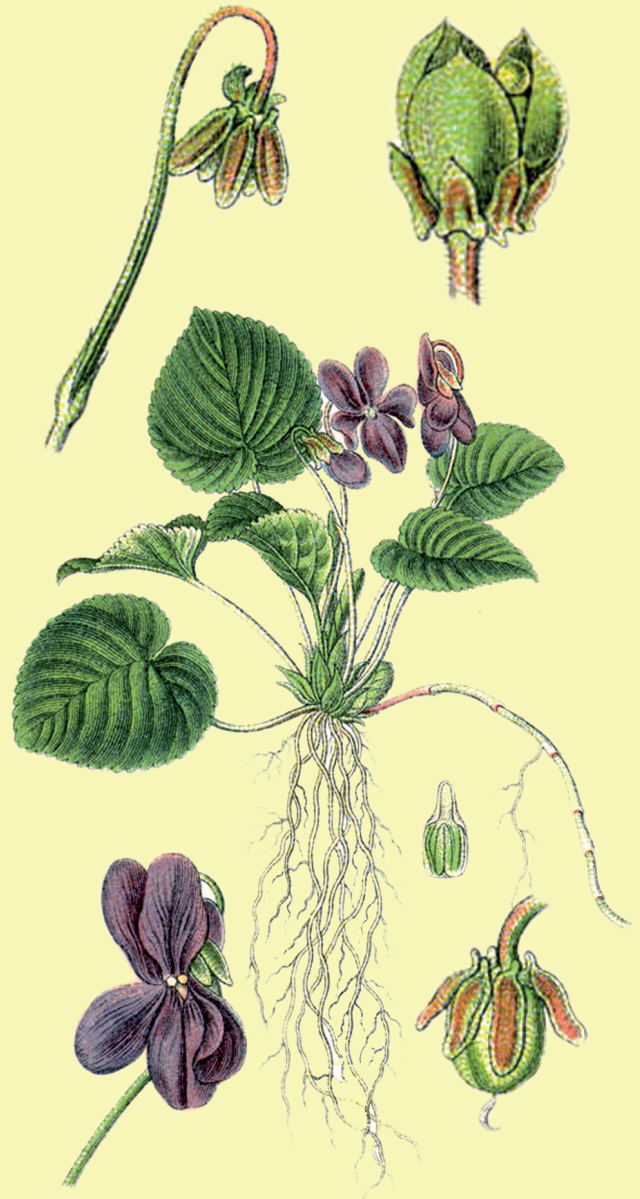
Proktologie

Behandlung von Hämorrhoidalbeschwerden

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

**PROKTOLOGISCHE PRIVATPRAXIS
DR. MED. GERD SINGER**
INSTITUT FÜR PROKTOLOGIE

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

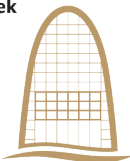


Veilchen

(Viola)

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

Dr. med. Volkhard Grützediek
Dr. med. Marcus Lerche
Eugen Czaya
Dr. med. Wolfgang Grassl
Dr. med. Monica Hornburg



3 Tesla MRT
offenes 1,5 Tesla MRT
Ganzkörper-MRT
MR-Mammographie

Privat & alle Kassen

Schnelle Termine:
040 / 30 20 80 00

KERNSPINZENTRUM
EUROPA PASSAGE

offenes MRT /
kurze Röhre
70 cm Innendurchmesser



zentrale Lage
Europa Passage/Alster
Parkmöglichkeiten



Hermannstraße 22 20095 Hamburg / Mo.-Fr. 7-21h Sa. 8-15h
www.kernspinzentrum-europapassage.de

Der Patient ruht unter speziell gefilterter Infrarotstrahlung auf einem Wärmebett unter reflektierenden, wärmestauenden Folien, die eine Art Zelt um ihn herum bilden. Während der Behandlung werden seine Körperfunktionen über intensivmedizinische Monitore überwacht.

Hyperthermie – Künstliches Fieber als Therapie bei gut- und bösartigen Erkrankungen



Die Hyperthermie (Überwärmungstherapie) ist eine der ältesten Heilverfahren, die heute in der klassischen Medizin Anwendung findet.

„Gib mir ein Mittel, Fieber zu erzeugen, und ich heile jede Krankheit“ wusste schon Parmenides, ein Philosoph, der ca. 540-480 vor Christus in Griechenland lebte. „Dahinter steckt viel Wahrheit“, sagt Dr. Petra Zimmermann, Expertin auf dem Gebiet der Ganzkörperhyperthermie. Fieber ist keine Erkrankung, sondern eine natürliche Reaktion des Organismus zur Aktivierung der inneren Heilkräfte. Die Ganzkörper-Hyperthermie macht sich diese Heilkraft zunutze. Sie erzeugt künstliches Fieber. Die Wärme dringt tief bis in das Körperinnere ein, anders als bei einem Saunabesuch, bei dem nur die Peripherie erwärmt wird. Dr. Petra Zimmermann bietet die wirksame und schonende

Behandlung seit mehreren Jahren in ihrer Praxis an und hat in dieser Zeit eine Vielzahl von positiven Erfahrungen gewonnen.

Unterschieden wird zwischen der milden und der moderaten Form der Ganzkörperhyperthermie. Bei der milden Ganzkörperhyperthermie wird die Körperkerntemperatur mit speziellem Infrarotlicht auf ein Temperaturniveau zwischen 37 und 38,5 Grad Celsius erhöht und über eine bestimmte Zeit aufrechterhalten, bei der moderaten Ganzkörperhyperthermie zwischen 38,5 bis maximal 40 Grad Celsius. Anwendung findet diese Behandlung zum Beispiel bei schmerzhaften Erkrankungen des Bewegungsapparates. Das künstliche Fieber sorgt für eine Linderung bei chronischen Schmerzzuständen, Muskeln entspannen sich

und die Nervenbahnen werden entlastet. Die temperaturempfindlichen Nervenenden leiten die positiven Wärmereize an das Schmerzzentrum weiter. Dieses löst chemische Prozesse aus, die das Schmerzempfinden zusätzlich dämpfen. Der Patient kann neue Kraft schöpfen, fühlt sich wohler, gewinnt wieder mehr Lebensqualität. „Es gibt aber auch Patienten“, berichtet Dr. Zimmermann, „die aufgrund einer Erkrankung oder ihrer Veranlagung eine niedrigere Körpertemperatur als andere aufweisen. Gelingt es, diese dauerhaft etwas zu erhöhen, werden der Körperstoffwechsel und das Immunsystem aktiviert, was für die erfolgreiche Bekämpfung vieler gut- und bösartiger Erkrankungen wichtig ist.“

Im Verlauf der Hyperthermie-Behandlung kommt es zu vielfältigen Reaktionen im Körper. Infolge der Wärmezufuhr weiten sich die Blutgefäße, was eine verbesserte Durchblutung zu Folge hat. Die verbesserte Durchblutung der Gewebe führt zu einer besseren Versorgung mit Sauerstoff, Nährstoffen und Vitaminen. Der Lymphstrom wird

ebenfalls angeregt. Deshalb ist die Hyperthermie auch bei der Behandlung von bösartigen Tumoren, nicht alternativ, sondern therapiebegleitend eine Option.

„Wir behandeln bei uns in der Praxis Krebspatienten begleitend zur Chemo- und Strahlentherapie. Die Hyperthermie führt sowohl zu einer Wirkungsverstärkung als auch zu einer Linderung der belastenden Nebenwirkungen“, so Dr. Petra Zimmermann.

Der Patient wird während der gesamten Behandlung, die in der Regel zwei bis drei Stunden dauert, ärztlich überwacht. Um das bestmögliche Ergebnis zu erreichen, ist vor Therapiebeginn eine gründliche körperliche Untersuchung erforderlich. Auch sind, soweit es für die Behandlung notwendig ist, die Ergebnisse früherer Untersuchungen (z.B. endoskopische Aufnahmen, Kernspintomographie usw.) auszuwerten. Ein Belastungs-EKG sowie eine Blutuntersuchung sind zur Vorbereitung obligat. Die Ganzkörperhyperthermie bei gutartigen Erkrankungen ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Anwendungsbeispiele:

- Begleitend und unterstützend bei Krebserkrankungen
- Chronischer Gelenkverschleiß (Arthrose)
- Chronische Schmerzzustände an Gelenken, Muskeln und Weichteilen
- Hartnäckige Muskelverspannungen Sportverletzungen, z. B. Muskelfaser- und Bänderrisse (Regeneration und Rehabilitation)
- Entzündliche Erkrankungen wie Borreliose, Entzündungen der Prostata und der ableitenden Harnwege beim Mann, Entzündungen und Schmerzen im weiblichen Unterbauch einschließlich der ableitenden Harnwege, systemische Sklerodermie, Rheuma, Fibromyalgie, Morbus Bechterew (Wirbelsäulenversteifung), chronische Infekte, chronisch allergischer Schnupfen
- Straffung von Hautfalten und Bindegewebe
- Wellness, Immunstimulation, Gesundheitsvorsorge

Praxis für Hyperthermie

Dr. med. Petra Zimmermann

Heegbarg 2
22391 Hamburg
Tel.: 040/611 883 20
Fax: 040/548 873 24



Praxiszentrum
Alstertal

www.hyperthermie-hamburg.de
dr.petrazimmermann@alice-dsl.de

Gesund

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



ernährt durchs Jahr!

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

So starten Sie agiler ins Jahr!

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

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

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

Sonnenschutz von innen

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

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

Herbstblues einfach wegessen

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

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

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

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

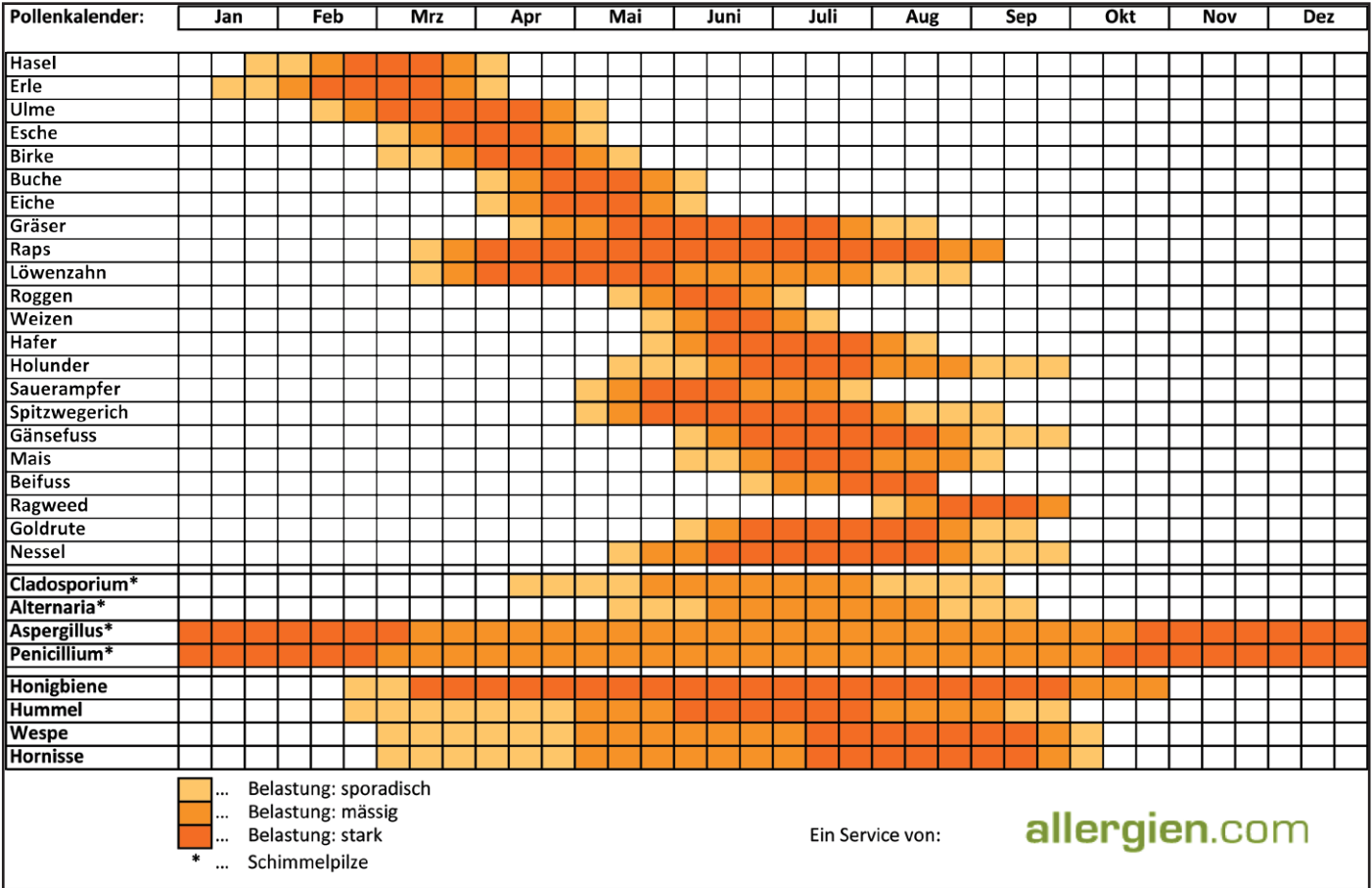

Der Erkältungswelle entkommen

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

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

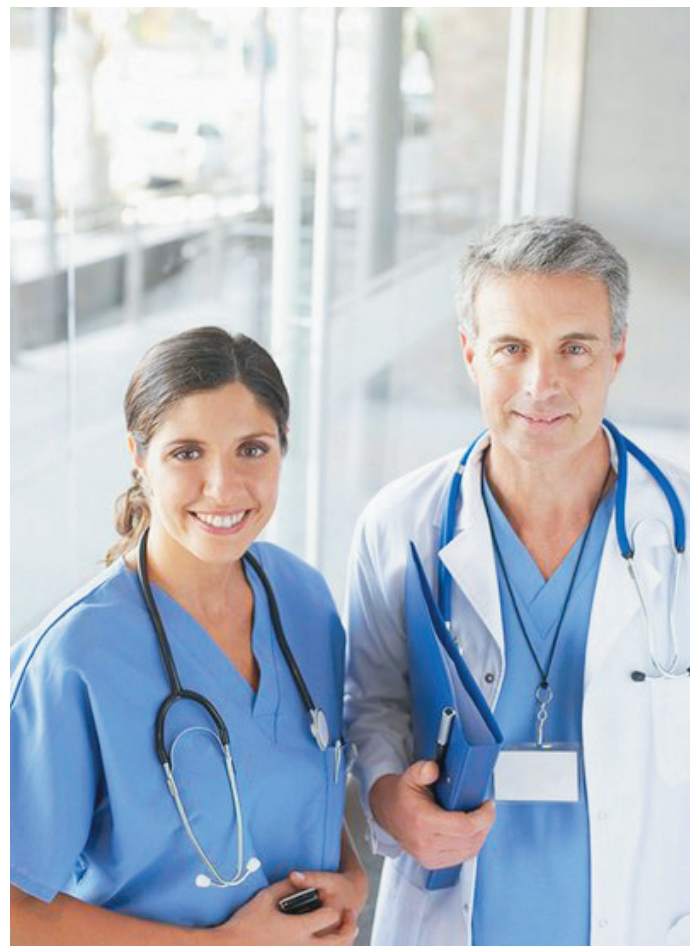


Pollen – was fliegt wann?

Echter Thymian

(*Thymus vulgaris*)
 Wirkt antibakteriell und antiviral. Thymian wird gegen Husten, Bronchitis und Keuchhusten eingesetzt.



Moderne Krebstherapie im Strahlencentrum Hamburg



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

zinischen Versorgungszentren für Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Diagnostik. „Die Kombination fortschrittlichster Technologien und Verfahren, die reibungslosen Abläufe, die angenehme Atmosphäre und die persönliche Betreuung sind Qualitätsmerkmale unseres Hauses“ betont Prof. Dr. M.-H. Seegenschmiedt. Seit 2011 steht den Experten das CyberKnife zur Verfügung, welches mit einer

begrenzten Indikation eine ambulante, schmerzfreie und nebenwirkungsarme radiochirurgische Krebsbehandlung ermöglicht. Dieses virtuelle Skalpell zerstört das Tumorgewebe mit größter Präzision, aber unter maximaler Schonung des gesunden Restgewebes und ermöglicht dadurch auch die Therapie von schwer zugänglichen und bislang inoperabel geltenden Krebsgeschwülsten. „Trotz modernster Technik steht der Patient als Mensch für uns im Zentrum unserer täglichen Arbeit“, so PD

Dr. Fabian Fehlauer, ärztlicher Leiter des medizinischen Versorgungszentrums. Erfreulicherweise verbessert sich die medizinische Versorgung auch für Patienten mit einer Krebserkrankung in Elmsborn und Harburg, wo jeweils Strahlentherapie-Einrichtungen im Verbund mit dem Strahlencentrum Hamburg eingerichtet wurden. Durch diese Synergie-Effekte wird nun auch überregional ein hoher Qualitätsstandard garantiert - mit dem Leitmotto: „Gemeinsam für das Leben.“

Strahlencentrum Hamburg MVZ cyberknife center Hamburg



Langenhorner Chaussee 369
22419 Hamburg

Strahlentherapie Elmsborn
www.stelm.info

Strahlentherapie Zentrum Harburg
www.szha.info

Tel.: 040/244 245 80 • E-Mail: info@szhh.info
www.szhh.info • www.ckhh.info



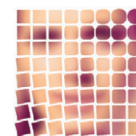
LEGEN SIE IHRE SCHÖNHEIT IN GUTE HÄNDE.



Plastische Chirurgie **Dr. Hartmut Meyer**

Facharzt für Plastische
und Ästhetische Chirurgie

Telefon: 040 - 46 25 56
www.praxisklinik-brahmsallee.de



Plastische Gesichtschirurgie **Dr. Axel Arlt**

Doppelfacharzt für Plastische
und Ästhetische Chirurgie und
HNO-Heilkunde

Telefon: 040 - 413 55 66 9
www.dr-axel-arlt.de

Praxisklinik **Brahmsallee**
Brahmsallee 9 - 20144 Hamburg



Praxis für Akupunktur, TCM, Naturheilverfahren + Schmerztherapie

WIR BEHANDELN:

Schmerzen: Migräne, Rückenschmerzen, Gelenkschmerzen

Gynäkologische Störungen: Menstruations-/Wechseljahresbeschwerden, Kinderwunsch

Infektfälligkeiten: Nasennebenhöhlenentzündung, Infektion, (Lunge/Darm/Zähne), Blasenentzündung

Autoimmunerkrankungen: Rheuma, Colitis ulcerosa, Hashimoto-Thyreoiditis (Schilddrüsenerkrankung)

Stoffwechselstörungen: Diabetes, Fettleber, Übergewicht, Entgiftung

Allergie: Pollenallergie und Lebensmittelunverträglichkeit

Stress-Syndrom: Burn Out, Schlafstörung, Nervosität

Besonderheit/Prävention: Global Diagnostic und Bioresonanztherapie, Colon-Hydro-Therapie, Chinesische Heilkräuter-Therapie

中
西
医
诊
所

AKUPUNKTUR

Traditionelle
Chinesische
Medizin

Privatpraxis

Prof. chin. Dr. med. Liu Hasselbach

Hallerstr. 70 • 20146 Hamburg
Tel.: 51 31 53 54
www.tcmpraxis-dr-hasselbach.de
info@tcmpraxis-dr-hasselbach.de
Termine Mo.-Fr. nach Vereinbarung



Hautprofil

Dr. med. Christina Hintz

Hautgesundheit Ausstrahlung & Ästhetik

Denn Ihr Wohlbefinden ist uns wichtig

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

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



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

Dermatologische Privatpraxis Hautprofil
Wellingsbütteler Markt 1
22391 Hamburg

www.hautprofil.de
040 / 600 90 760



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



Gelber Steinklee

(Melilotus officinalis)

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

Heilen mit der Weisheit der alten Chinesen



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

Was man gerne macht, macht man auch besser. So gesehen, können sich Patienten von Dr. Angela Stahl glücklich schätzen. „Ich liebe meinen Beruf“, sagt die

seit 1993 in Norderstedt niedergelassene Neurologin und Psychotherapeutin und hat sich deshalb nach der Facharzt-Ausbildung nicht mit dem bis dahin Erlernten begnügt.

Es folgte im Bereich der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) eine lange, vielschichtige Hochschul-Ausbildung an der Universität Witten-Herdecke. Dr. Stahl: „Allein sieben Jahre dauerte es, bis ich meine erste Akupunkturnadel gesetzt habe.“ Nun ist Dr. Angela Stahl Mitglied in dem sehr kleinen Zirkel von Medizinerinnen auf deutschsprachigem Boden, mit abgeschlossenem Hochschulstudium der TCM.

Antrieb für diese Mühe und Geduldprobe war eine Erkenntnis, die Dr. Angela Stahl schon früh gewann: „Nur eine Medizin, die sowohl den körperlichen wie auch den psychischen und spirituellen Gegebenheiten eines Menschen gerecht wird, kann auf

Dauer zur Heilung oder Besserung führen“, sagt die zudem auch erfahrene Ernährungsmedizinerin und Ärztin für Naturheilkunde. Deswegen verknüpft sie die Schulmedizin mit der TCM, um für eine Stabilität zwischen Schulmedizin, Psychotherapie und Naturheilverfahren – alles eingebettet in die chinesische Denkweise – zu sorgen.

„Es gibt schulmedizinische Erkrankungen, die man mit Chemie behandeln muss“, betont Dr. Stahl, „aber für viele Krankheitsbilder, wie zum Beispiel Migräne oder psychosomatische Symptome bis hin zum immer häufiger auftretenden Burn-out-Syndrom oder auch Angsterkrankungen, ist die Traditionelle Chinesische Medizin eine mögliche Therapie oder zumindest geeignete Mitbe-

handlung, da sie den Menschen in seiner Gesamtheit begreift.“ Für Dr. Angela Stahls Praxis-Alltag gilt daher: Es gibt keinen Alltag! „Zu mir können fünf Menschen mit Migräne kommen, und fünfmal werde ich einen anderen Behandlungsplan erarbeiten“, sagt Frau Dr. Stahl. „Jeder Mensch ist einzigartig, und so soll auch seine Behandlung sein.“



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



Privatpraxis für Schmerztherapie



Dr. med. Silke Sternberg

Spezielle Schmerztherapie
Palliativmedizin und Neurologie

Im Rahmen meiner langjährigen Tätigkeit in den Fachbereichen Neurologie, Psychiatrie, Schmerztherapie und Palliativmedizin habe ich mich auf die Behandlung von Kopf-, Tumor- und chronischen Schmerzen sowie deren Folgeerscheinungen spezialisiert. Gern nehme ich mir die Zeit, um mit Ihnen zusammen ein individuelles Behandlungskonzept für Sie zu erstellen. Oberstes Ziel dabei ist die Verbesserung Ihrer Lebensqualität.

Ich biete Ihnen spezielle Therapieangebote bei:

- Chronischen Rückenschmerzen
- Chronischen Gelenkschmerzen, z.B. Arthrose
- Entzündungsbedingten Schmerzen, z.B. im Rahmen einer Rheuma-Erkrankung
- Kopf- und Gesichtsschmerzen
- Nervenschmerzen, z.B. bei Polyneuropathie, Gürtelrose oder Phantomschmerz nach Amputation
- Tumorschmerzen
- Ganzkörperschmerz, z.B. Fibromyalgie
- Seelisch bedingten körperlichen Schmerzen
- Schmerzen unklarer Herkunft



Wiesenkamp 22 b, 22359 Hamburg
Tel. 040 - 64 53 63 03
Fax: 040 - 60 44 28 96

info@Schmerzpraxis-Sternberg.de
www.schmerzpraxis-sternberg.de

Termine (auch online) nur nach Vereinbarung



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
- Fotodokum. bis zur amb. 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.dr.goeller.de
derma.goeller@gmx.de





Aktiv gegen Rücken- schmerzen

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

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

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


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

Was kann man tun?

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

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

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

A person wearing a white long-sleeved shirt and white pants is leaning forward, resting their back on a large yellow exercise ball. They are wearing white sneakers with blue accents. The background is a plain white wall with a red baseboard. The floor is made of light-colored wooden planks.

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

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

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

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

Dem Stress davonlaufen

Um im Job leistungsfähig zu bleiben, ideenreich zu sein und sich trotz des Termindrucks nicht stressen zu lassen, gehen viele Topmanager, Erfolgsautoren oder Professoren joggen. Warum wohl?

Dreimal die Woche mindestens 30 Minuten würden schon reichen, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren.

Die Krankengeldausgaben bei psychischen Problemen sind in Hamburg seit 2006 um knapp 70 Prozent gestiegen. Das teilte kürzlich die Techniker Krankenkasse (TK) mit. So betragen 2006 die jährlichen Ausgaben pro TK-versichertem Erwerbstätigen 70 Euro, 2011 waren es bereits 118 Euro. Hamburg hat damit vor dem Saarland und Schleswig-Holstein bundesweit den höchsten Wert. Im selben Zeitraum stieg die Dauer der Arbeitsunfähigkeit aufgrund einer psychischen Erkrankung von 1,9 auf 2,9 Tage. Es besteht also dringender Handlungsbedarf in den Betrieben – zum Beispiel beim Stressmanagement. Aber auch Sie selbst können im Alltag etwas dagegen tun, nicht zu viel krankmachenden Stress aufzubauen. Laufen Sie regelmäßig! Das hat erfahrungsgemäß die positive Konsequenz, dass der Stress verfliegt und die Ideen wieder kommen.

Laufprogramm für den Kick im Kopf

Der entscheidende Punkt ist die freie Bahn für die Gedanken. Weg mit den Stresshormonen, die das Hirn blockieren. Wenn Sie Ihre kleinen grauen Zellen anregen möchten, mehr Ideen zu entwickeln, müssen Sie Stresshormone abbauen – am besten durch Bewegung. Oder möchten Sie geduldig warten, bis die natürliche Halbwertszeit die Botenstoffe im Blut verschwinden lässt? Nach rund einer Stunde Laufen unterstützt der Körper Sie in der Anti-Stressarbeit: Er schüttet vermehrt Endorphine aus, die körpereigenen Glückshormone. Aber keine Angst, so lange müssen Sie gar nicht laufen für den Kick im Kopf. Dreimal die Woche mindestens 30 Minuten würden schon reichen, um das Herz-Kreislauf-System zu trainieren, plus eine Sprinteinheit für die starke Durchblutung des Gehirns. Darauf kommt es nämlich an: Studien haben ergeben, dass ein gut trainiertes Herz-Kreislauf-System eine erhöhte Blut- und Sauerstoffzufuhr zum Kopf garantiert. Dadurch haben Jogger ein besseres Erinnerungsvermögen und lernen leichter. Außerdem steigt ihre Konzentrationsfähigkeit. ck



OSTEOPATHIE

PHYSIOTHERAPIE

MASSAGE

PERSONAL TRAINING



PRAXIS AM EPPENDORFER MARKT

Praxis Mehmet Guel • Eppendorfer Marktplatz 17 • 20251 Hamburg
 Fon 38 61 63 23 • Fax 38 61 63 58 • info@osteopathie-guel.de • www.osteopathie-guel.de



RÜCKENGERECHT

richtig gut schlafen

 Hergestellt in Deutschland

**“Ihr Körper ist einzigartig,
 - unsere Matratzen auch!”**

Exakt gemessen und individuell auf Sie angepasst.

Matthias Vogt, Schlafsystemexperte und Inhaber der Firma RÜCKENGERECHT - dem Hersteller von Matratzen, Kissen und Schlafsystemen.

Gratis
 LiegeDiagnose
 im Wert von 80,- Euro



LIEGEDIALOGZENTRUM
 Alstertal

Poppenbüttler Hauptstr. 17
 22399 Hamburg
 040/ 6970 4668

Mo., Di., Do. und Fr.:
 09:30 - 13:00 und 14:00 - 18:00 Uhr
 Sa.: 09 - 13:00 Uhr
 Weitere Termine gerne nach Vereinbarung

www.rueckengerecht.eu



Generell 14 Tage
 Umtausch, ohne
 wenn und aber.



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

Einmalig in Norddeutschland – Bandscheibentherapie 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® Bandscheibentherapie 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



Ringelblume

(*Calendula officinalis*)

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



Angemessener Schlaf: Gesund und erholsam

„Rückengerechtes Liegen fängt bei der Auswahl der richtigen Matratze an. Sie soll sich der natürlichen Körpersilhouette anpassen – den Körper optimal abstützen, die Wirbelsäule stabilisieren, Muskeln und Sehnen entlasten“, sagt Fachberater Uwe Remstedt vom **Bettenhaus Remstedt**. Beim rückengerechten Liegen macht die Matratze 40 Prozent der Wirkung aus, 60 Prozent der Lattenrost, weiß der Experte. Die Mitarbeiter des Hamburger Traditionsunternehmens und **zertifizierten Kompetenz-Zentrum Gesunder Schlaf** sind erfahrene Ansprechpartner, wenn es um die Anpassung individueller Bettsysteme

geht. Schlafsysteme können auf Wunsch nach orthopädischen Gesichtspunkten an die Bedürfnisse des Kunden angepasst werden. „Mit einem Messgerät erfassen wir seine Körpermaße und Proportionen, um das ideale Bettsystem für ihn zu finden, welches sich im Laufe der Jahre sogar nachträglich verändern lässt, um den wechselnden Anforderungen des Schlafers gerecht zu werden. „Wir haben den Anspruch, für jede Problemstellung die optimale Lösung zum vernünftigen Preis zu bieten“, betont Uwe Remstedt. „Die Physiotherapeutin unseres Hauses, Dr. Petra Schäfer, unterstützt die Beratung gern begleitend, wenn

spezielle medizinische Indikationen vorliegen“, so der Hinweis des Experten. Der Bettenfachhändler kann eine Bandbreite von Schlafsystemen unterschiedlicher Hersteller sowie umfassende Serviceleistungen rund um das Thema gesunder Schlaf anbieten. Das beinhaltet auch qualifizierte Hilfe bei Schlafproblemen sowie deren Vermeidung. Gesunder Liegekomfort und Gemütlichkeit schließen sich nicht aus. „Unsere Kunden wollen beides“, so Uwe Remstedt. Diesem Trend folgend, wurde beispielsweise die Boxspringbetten-Abteilung im Rahmen eines Umbaus im Hauptgeschäft an der

Alsterdorfer Straße erweitert. Wie man sich bettet, so liegt man, heißt ein Sprichwort. In diesem Zusammenhang spielt das Wohlbefinden für einen gesunden und erholsamen Schlaf eine ebenso wichtige Rolle wie die passenden Schlafunterlage. „Wir nehmen uns viel Zeit für unsere Kunden und unterstützen sie gerne bei der Suche nach ihrem Traumbett, in dem sie sich geborgen fühlen“, sagt Uwe Remstedt. Das kann, wenn gewünscht, zum Beispiel ein Bett aus Zirbenholz sein. Betten aus langsam wachsendem Zirbenholz werden aufgrund der enthaltenen ätherischen Öle gesundheitsfördernde Eigenschaften nachgesagt. Außerdem bietet Betten Remstedt Kissen und Bettdecken sowie eine Fülle schöner Dinge, wie Wäsche für Bett, Bad und Küche. Neu im textilen Zubehör sind darüber hinaus Smart-Sleeve® Matratzen- und Kissenbezüge aus dreidimensionalem Abstandsgewebe, welche mit probiotischen Mikro kapseln ausgerüstet auf natürliche Weise gegen Milben vorgehen. Dadurch verbessert sich das Bettklima im Gegensatz zu herkömmlichen Milbenschutzbezügen entscheidend. Bei Betten Remstedt sind außerdem temperaturnausgleichende Smart-Sleeve® Produkte oder solche mit Mücken- oder Inkontinenzschutz erhältlich. Gegen Stress wirkt eine Lavendel-Ausrüstung mit beruhigender Wirkung.

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.**



Unser **Dankeschön für Ihr Vertrauen:** Bei einem Besuch in unserem Hause*, erhalten Sie ein exklusives „Hamburg“-Halbleinen - Geschirrtuch **gratis**.

*unter Vorlage dieses Abschnitts



Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin in unserem Fachgeschäft und erleben Sie wie sich maßgeschneidertes Liegen anfühlt. Gern auch 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

Hamburgs schön jetzt auch komp

*Weltneuheit! Alle Anzeigen online „AKTIV“!



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



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



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



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



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



WIR SIND FÜR UNSERE FREUNDE BEI FACEBOOK



Magazine online lesen

nste Seiten lett online!*



Deutschlands bestes Center-Magazin Exklusiv für das AEZ. Mehr Trend geht echt nicht.



Dr. Alstertal. Hier schreiben Hamburgs Ärzte.



Dr. Alster. Hier schreiben Hamburgs Ärzte.



So lecker is(s)t Hamburg wirklich. Der Hamburg Gourmet bringt die Beweise!



Alle Magazine sind online so stark wie nie!



A

Ärztl. Akutdienst (privat)

PrivAD 5

Ästhetische Medizin/ Chirurgie

Dr. A. Arlt & H. Meyer 33
 Dr. Ghaussy & Part. (Zahn) ... 8
 Dr. Elvira Göller 35
 Dr. Alexander Handschin 51
 Dr. Ben Harm (Zahn) 10
 Hautarztpraxis
 Krohnstiegcenter 26
 Dr. Christina Hintz (Haut)..... 34
 Kaufmann & Dellwig (Zahn) 12
 Dr. Jörn Richter (HNO) 25
 Reinhard Schroeter (Zahn) ... 9
 Dres. Uetzmann & Kreymborg
 & Partner (Zahn) 12
 Zahnärzte in Harvestehude ... 6
 Dr. Burkart Zuch (Zahn) 19

Akupunktur

Dr. Jörn Richter (HNO) 25
 Dr. Matthias Rieder
 & Partner (HNO)..... 24
 Dr. Silke Sternberg 35

Akupunktur TCM

Prof. Dr. Liu Hasselbach 34
 Dr. Angela Stahl 35

Akupunktur elektro.

Dres. Uetzmann & Kreymborg
 & Partner (Zahn) 12

Allergologie

Dr. Susann Bechmann..... 20
 Dr. Rüdiger Bock 27
 Dr. Elvira Göller 35
 Hautarztpraxis
 Krohnstiegcenter 26
 Dr. Christina Hintz (Haut)..... 34
 Dr. Jörn Richter (HNO) 25
 Dr. Matthias Rieder
 & Partner (HNO)..... 24

Allgemeinmedizin

Prof. Dr. Liu Hasselbach 34

Angst-Patienten (Zahn)

Dr. Burkart 9
 Reinhard Schroeter 9
 Ghazaleh Zargaran 9

Anti-Aging-Therapie

Dr. Elvira Göller 35
 Dr. Christina Hintz 34
 Andreas Otto 19

Arthrosebehandlung

Dr. Johannes Holz 52
 Dr. Ansgar Ilg 52
 Dr. Jan-Hauke Jens..... 2
 Prof. Dr. Frank Lampe..... 2
 Dr. Carsten Lütten 52
 Prof. Dr. M. H.
 Seegenschmiedt 33
 Dr. Silke Sternberg 35
 Dr. Petra Zimmermann 29

Asthmabehandlung

Dr. Rüdiger Bock 27

Augenheilkunde

Dr. Bianca Kemper 18
 Andreas Otto 19
 Dr. Wolfgang Rauhut... 21
 Mirko Tange 18

B

Bauchdeckenstraffung

Klinik Dr. Guth 51

Bestrahlungsspätfolgen

Zentrum f. Hyperbarmedizin 26

Botoxbehandlung

Dr. Elvira Göller 35
 Dr. Alexander Handschin 51
 Dr. Christina Hintz 34
 Andreas Otto 19
 Dr. Silke Sternberg 35

Brachytherapie

Dr. Petra Zimmermann 29

Brustchirurgie

Dr. Alexander Handschin 51
 Klinik Dr. Guth 51
 Dr. Hartmut Meyer 33

Burn-out/Depression

Dr. Angela Stahl 35

C

Chirotherapie

Dr. Renate Döbber 39

Chirurgie

Klinik Dr. Guth 51
 Dr. Alexander Handschin 51
 Dr. Matthias Rieder
 & Partner (HNO)..... 24
 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2

D

Dentallabor

Peer Meier..... 10
 Praxis Spaldinghof 9
 Dr. Axel Sommermeier 11
 Zahnärzte in Harvestehude .. 6

Dermatologie

Dr. Elvira Göller 35
 Hautarztpraxis
 Krohnstiegcenter 26
 Dr. Christina Hintz 34

E

Eigenbluttherapie

Dr. Elvira Göller 35

Endodontie/ Endodontologie

Dr. Ghaussy & Partner 8
 Ghazaleh Zargaran 19
 Dr. Ben Harm 10
 Peer Meier..... 10
 Dr. Klaus Schütte 7
 Dres. Uetzmann & Kreymborg
 & Partner..... 12
 Zahnärzte in Harvestehude ... 6

Endoprothetik

Orthozentrum Hamburg 52
 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2

F

Facelifting

Dr. A. Arlt & H. Meyer 33
 Dr. Alexander Handschin 51

Faltenglättung/ Unterspritzung

Dr. A. Arlt & H. Meyer 33
 Dr. Elvira Göller 35
 Dr. Christina Hintz 34
 Andreas Otto 19

Fettabsaugen

Dr. Alexander Handschin 51
 Dr. Hartmut Meyer 33

G

Ganzheitliche Medizin/ Heilmethoden

Dr. Elvira Göller 35
 Praxis Mehmet Guel 39
 Dr. Klaus Schütte 7

Gastroenterologie

Klinik Dr. Guth 51

Gefäßdiagnostik

Andreas Otto 19
 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2



Gelenktherapie

Dr. Georg Barzen 33
 Dr. Fabian Fehlauer 33
 Orthozentrum Hamburg 52
 Prof. Dr. M. H.
 Seegenschmiedt 33
 Dr. Silke Sternberg 35
 Strahlencentrum
 Hamburg Nord 33

Geschlechtskrankheiten

Dr. Elvira Göller 35
 Hautarztpraxis
 Krohnstiegcenter 26

Gesichtschirurgie

Dr. A. Arlt 33

Gynäkologie

Klinik Dr. Guth 51

H

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde

Dr. A. Arlt 33
 Dr. Susann Bechmann 20

Dr. Petra Beyer-Niesen 24
 Dr. Jörn Richter 25
 Dr. Matthias Rieder 24
 Dr. Arne Weidenfeld 24

Handchirurgie

Dr. Alexander Handschin 51

Hautkrebsvorsorge

Dr. Elvira Göller 35
 Hautarztpraxis
 Krohnstiegcenter 26
 Dr. Christina Hintz 34
 Dr. Petra Zimmermann 29

Hautstraffung

Dr. Petra Zimmermann 29

Hörakustiker

Hörwelt Hamburg 24

Hörtraining

Hörwelt Hamburg 24

Hyperthermie

Dr. Petra Zimmermann 29

Innere Medizin

Dr. Rüdiger Bock 27
 Dr. Janne Kindt 27
 Klinik Dr. Guth 51
 Dr. Katharina Müller 27

K

Katarakt-Operationen

Andreas Otto 19

Kernspin-Tomographie

Dr. Fabian Fehlauer 33
 Kernspinzentrum
 Europapassage 28
 Strahlencentrum
 Hamburg Nord 33

Kieferorthopädie

Klammerwelt 6
 Dr. Klaus Schütte 7

Knochenhautentzünd. (Osteitis)

Zentrum f. Hyperbarmedizin 26

Kontaktlinsenstudio

Andreas Otto 19

Kosmetisches Lifting

Dr. Christina Hintz 34
 Andreas Otto 19

Krankenhäuser/Kliniken

Klinik Dr. Guth 51
 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2

L

Lasertherapie

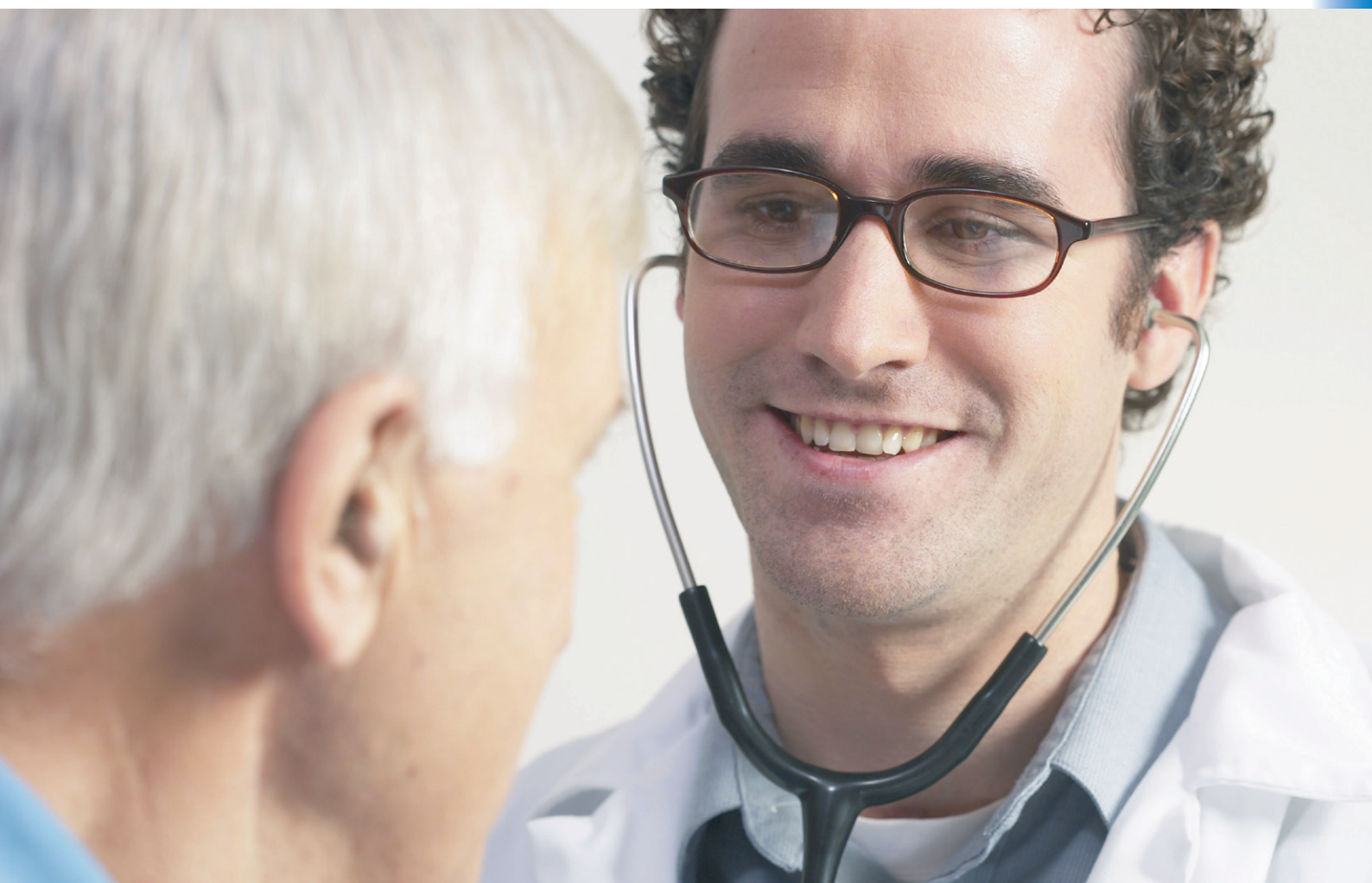
Hautarztpraxis
 Krohnstiegcenter 26
 Dr. Christina Hintz 34

Laserzahnheilkunde

Praxis Spaldinghof 9

LASIK/LASEK

Andreas Otto 19
 Praxisklinik Alsterlasik 21
 Dr. Wolfgang Rauhut... 21



Lichttherapie

Dr. Elvira Göller 35
Hautarztpraxis
Krohnstiegcenter 26

Lidchirurgie

Dr. Alexander Handschin 51
Andreas Otto 19
Dr. Wolfgang Rauhut... 21

**Lungen-/
Bronchialheilkunde**

Dr. Rüdiger Bock 27
Dr. Janne Kindt 27

M**Mammographie**

Dr. Georg Barzen 33
Dr. Fabian Fehlauer 33
Kernspinzentrum
Europapassage..... 28
Strahlencentrum
Hamburg Nord 33

Massage (klassisch)

Praxis Mehmet Guel 39

Matratzen (maßgefertigt)

Betten Remstedt 41
Rückengerecht 39

Medizinische Kosmetik

Dr. Elvira Göller 35
Dr. Christina Hintz 34

N**Nasenkorrektur**

Dr. A. Arlt 33
Dr. Jörn Richter 25

Naturheilverfahren

Prof. Dr. Liu Hasselbach 34
Dr. Matthias Rieder
& Partner (HNO)..... 24
Dr. Angela Stahl 35

Neurologie/Psychiatrie

Dr. Angela Stahl 35
Dr. Silke Sternberg 35

Nuklearmedizin

Dr. Georg Barzen 33

O**Optiker**

Sichtbar 20

Oralchirurgie

Praxis Spaldinghof 9

Orthopädie/Chirurgie

Dr. Renate Döbber 39
Dr. P. Doukas 40
Klinik Dr. Guth 51
Dr. Johannes Holz 52
Dr. Ansgar Ilg 52
Prof. Dr. Lampe 2
Dr. Carsten Lüdde 52
Orthozentrum Hamburg 52
Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2

Osteopathie

Praxis Mehmet Guel 39

Ozontherapie

Dres. Uetzmann & Kreymborg
& Partner (Zahn) 12

P**Palliativmedizin**

Dr. Fabian Fehlauer 33
Dr. Silke Sternberg 35
Strahlencentrum
Hamburg Nord 33

Parodontologie

Dr. Ghaussy & Partner 8
Dr. Ben Harm 10
Kaufmann & Dellwig 12
Peer Meier..... 10
Zahnärzte in Harvestehude 6

Personaltraining

Praxis Mehmet Guel 39

Physiotherapie

Praxis Mehmet Guel 39
Dr. Angela Stahl 35

**Plast. rekonstr.
Chirurgie**

Dr. A. Arlt & H. Meyer 33
Dr. Alexander Handschin 51

Prävention

Dr. Elvira Göller 35
Prof. Dr. Liu Hasselbach 34
Dr. Christina Hintz 34
Andreas Otto 19

Privatärztl. Notdienst

PrivAD 5

Proktologie

Dr. Gerd Singer 28

Prostatakarzinom

Dr. Georg Barzen 33
Dr. Fabian Fehlauer 33
Prof. Dr. M. K.
Seegenschmiedt 33
Strahlencentrum
Hamburg Nord 33

Psychotherapie

Dr. Petra Beyer-Niesen..... 24
Dr. Rüdiger Bock 27
Dr. Angela Stahl 35

R**Radiologie**

Dr. Georg Barzen 33
Kernspinzentrum
Europapassage..... 28
Strahlencentrum
Hamburg Nord 33

Rheumatologie

Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2

Rückenschmerztherapie

Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2
Dr. Silke Sternberg 35

S**Schielbehandlung**

Dr. Bianka Kemper 18
Andreas Otto 19

Schlafmedizin

Dr. Rüdiger Bock 27
Kaufmann & Dellwig (Zahn) . 12
Dr. Janne Kindt 27
Dr. Jörn Richter (HNO) 25
Dr. Matthias Rieder (HNO).... 24

Schlafschule

Betten Remstedt 41

Schlafsysteme

Betten Remstedt 41
Rückengerecht 39

Schlaganfallhilfe

Dr. Angela Stahl 35

Schmerztherapie

Dr. Georg Barzen 33
Prof. Dr. Liu Hasselbach 34
Kernspinzentrum
Europapassage..... 28
Dr. Silke Sternberg 35
Strahlencentrum
Hamburg Nord 33

Schnarchdiagnostik

Kaufmann & Dellwig (Zahn) . 12
Dr. Jörn Richter (HNO) 25
Dr. Matthias Rieder
& Partner (HNO)..... 24
Dres. Uetzmann & Kreymborg
& Partner (Zahn) 12

Sehschule

Dr. Bianka Kemper 18
Andreas Otto
(Babysprechstunde) 19

Spinale Chirurgie

Dr. P. Doukas 40
Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2

Sportmedizin

Dr. P. Doukas 40

Strahlentherapie

Dr. Fabian Fehlauer 33
Prof. Dr. M. H.
Seegenschmiedt 33
Strahlencentrum
Hamburg Nord 33

Stressmedizin

Dr. Angela Stahl 35

T**Teleskop-Prothesen**

Kaufmann & Dellwig 12

Tinnitus

Dr. Alexander Handschin 51
 Hörwelt Hamburg 24
 Dr. Jörn Richter 25
 Dr. Matthias Rieder
 & Partner 24
 Zentrum f. Hyperbarmedizin 26

Transsexualismuschirurgie

Dr. Alexander Handschin 51

**Tumor-Therapie/
-Chirurgie**

Dr. Fabian Fehlauer 33
 Klinik Dr. Guth 51
 Prof. Dr. M. H.
 Seegenschmiedt 33
 Strahlencentrum
 Hamburg Nord 33

U

Unfallchirurgie

Dr. Renate Döbber 39
 Orthozentrum Hamburg 52
 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2

V

Venendiagnostik

Hautarztpraxis
 Krohnstiegcenter 26
 Dr. Christina Hintz 34

Venerologie

Dr. Christina Hintz 34

W

Wärmetherapie

Dr. Petra Zimmermann 29

**Wirbelsäulenerkrankung/
-chirurgie**

Dr. Renate Döbber 39
 Dr. P. Doukas 40
 Orthozentrum Hamburg 52
 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 2

Wundheilungsstörungen

Klinik Dr. Guth 51
 Zentrum f. Hyperbarmedizin 26

Z

Zahn-Bleaching

Dres. Uetzmann & Kreymborg
 & Partner 12

Zahnfunktions-Diagnostik

Kaufmann & Dellwig 12
 Dr. Klaus Schütte 7
 Dres. Uetzmann & Kreymborg
 & Partner 12

**Zahnimplantologie/
Knochenaufbau**

Dr. Ben Harm 10
 Dr. Ghaussy & Partner 8
 Kaufmann & Dellwig 12
 Praxis Spaldinghof 9
 Dr. Klaus Schütte 7

Dr. Axel Sommermeier 11
 Dres. Uetzmann & Kreymborg
 & Partner 12

**Zahn-Klammern
(unsichtbar)**

Klammerwelt 6

**Zahnmaterialver-
träglichkeitstest**

Praxis Spaldinghof 9
 Dr. Klaus Schütte 7

Zahnmedizin/-Prophylaxe

Dr. Ghaussy & Partner 8
 Dr. Ben Harm (auch Kinder) . 10
 Kaufmann & Dellwig 12
 Dres. S. Kuhn und S. Prill 13
 Peer Meier..... 10
 Praxis Spaldinghof 9
 Dr. Klaus Schütte 7
 Dr. Axel Sommermeier 11
 Dres. Uetzmann & Kreymborg
 & Partner 12
 Zahnärzte in Harvestehude ...6



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 H MV GmbH, Barkhusenweg 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, Christiane Kaufholt, Jonas Sachtleber
Grafik: Alexander Dicko, Juliane Duczmal, René Kriese, David Nagel, Tobias Nowatzky, Stefanie Oldhaver, Luka Plepp
Titelgestaltung: David Nagel | © 2013 Magazin Verlag Hamburg

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

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



Die Luft im Büro ist oft trocken. Deshalb versorgen Sie Ihre Haut mit Feuchtigkeit – von innen und außen.

jedoch nicht nur darauf, was Sie essen, sondern auch wie. Auch wenn Ihr Terminkalender voll ist, sollten Sie versuchen, einmal am Tag für Ihren Lunch etwas Zeit einzuplanen, damit Sie in Ruhe essen können. Denn nur, wenn Sie langsam essen, merken Sie rechtzeitig das erst nach 15 bis 20 Minuten einsetzende Sättigungsgefühl. Außerdem kann zu hastiges Essen zu Magenbeschwerden führen.

Übungen gegen geschwollene Beine

Im Sitzen schwellen die Venen generell an. Das liegt einerseits an der abgeknickten Haltung, andererseits daran, dass die Muskelpumpe der Wadenmuskulatur streikt und das Blut langsamer zum Herzen fließt.

Für Vielflieger besteht zudem noch ein erhöhtes Thromboserisiko. Denn im Flugzeug herrscht Unterdruck, was dazu führt, dass das Blut eindickt und schneller verklumpt. Um vorzubeugen, sollte man immer mal umhergehen, reichlich Wasser trinken, keine Schlaf- und Beruhigungsmittel nehmen und Kompressionsstrümpfe tragen. Kleine Übung für unterwegs: Beine ausstrecken und die Füße vom Boden abheben. Dann abwechselnd vor- und zurückwippen, als ob man auf ein Pedal treten würde

Mit wenig Zeitaufwand zu einer Top-Figur

Bei Business-Frauen bleibt der Sport aus Zeitgründen oft auf der Strecke. Dabei gibt es eine Methode, bei der Sie mit wenig Zeitaufwand gezielt Ihre Problemzonen und Cellulites bekämpfen können: in einigen Studios wird ein leichtes Training mit einer innovativen Über- und Unterdruckbehandlung kombiniert.

So werden einerseits die Problemzonen optimal durchblutet, was bei herkömmlichem Sport weniger der Fall ist, und andererseits bringt das moderate Bewegungstraining den Stoffwechsel in Schwung. Überflüssiges Fett wird aktiviert und durch den Blutkreislauf zur Verbrennung in den Muskeln abtransportiert. Zwei- bis dreimal die Woche à 30 Minuten reichen aus, um schon nach kurzer Zeit gezielt hartnäckige Fettpolster zu reduzieren. Gleichzeitig wird das Hautbild durch das Training kontinuierlich verbessert.

Um das Bindegewebe zusätzlich zu stärken und Cellulite zu bekämpfen, bietet sich zusätzlich eine 20-minütige Massage auf einer Straffungsliege an. *ck*

Schönheitstricks für Businessfrauen

Täglich hetzen sie von Termin zu Termin. Dabei müssen sie stets überzeugen und zwar nicht nur fachlich, sondern auch äußerlich. Mit welchen Beautytricks die Business-Lady das – trotz vollem Kalender – schafft, verraten wir hier.

Pflege für gestresste Haut

Klimatisierte Räume, zu wenig Schlaf oder Stress – all das sind Faktoren, die die Haut stressen, der Haut Feuchtigkeit entziehen und zu Spannungsgefühlen führen können. Helfen Sie der Haut, indem Sie darauf achten, mindestens zwei Liter Wasser am Tag zu trinken, beim Reinigen darauf zu achten, dass Sie nur milde Lotionen verwenden und die Haut anschließend reichhaltig mit unparfümierte Feuchtigkeitsscreme eincremen. Besonders wohltuend wirken auch Anti-Stress-Kompressen: Einfach vor dem Zubettgehen sich ein paar Minuten Zeit nehmen und reines

Thermalwasser auf ein Papiertuch sprühen. Das legen Sie dann für ein paar Minuten aufs Gesicht.

Über den Wolken

Im Flieger ist die Luft besonders trocken: In 10 000 Metern Höhe beträgt die Luftfeuchtigkeit nach zwei Stunden nur noch ca. 10 Prozent. Deshalb gilt es hier besonders, Gesicht und den ganzen Körper vor dem Fliegen gut eincremen. Bei Bedarf Gesicht und Hände nachcremen. Damit Bakterien und Viren kein leichtes Spiel haben, auch die Nasenschleimhäute zum Beispiel mit einer Nasensalbe vorm Austrocknen schützen.

Sich richtig ernähren

Nahrungsmittel können Einfluss auf Ihre Leistungsfähigkeit und Ihr Äußeres nehmen. So machen Speisen mit einem hohen Anteil an Kohlenhydraten wie zum Beispiel Kartoffeln oder Getreide eher müde, eiweißhaltige Nahrungsmittel wie Fleisch machen dagegen eher wach. Nehmen Sie am besten über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten zu sich. Sie belasten Ihren Organismus dadurch weniger und stärken Ihre Leistungsfähigkeit. Essen Sie viel Obst und Gemüse, am besten fünf Portionen pro Tag. Das stärkt das Immunsystem und sorgt für reine Haut. Achten Sie

Plastische und Ästhetische Chirurgie an der KLINIK DR. GUTH



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

Die Abteilung für Plastische und Ästhetische Chirurgie an der Klinik Dr. Guth wird von Dr. med. Alexander Handschin geleitet. Dr. Handschin ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit der Zusatzbezeichnung Handchirurgie und verfügt über eine langjährige Operationserfahrung. „Die häufigsten Patientenfragen und Wünsche befassen sich mit den Themen Brustvergrößerung, Bauchdeckenstraffung und Oberlidstraffung“ erläutert Dr. Handschin im Gespräch. „Zu Beginn einer plastisch-ästhetischen Behandlung steht immer eine persönliche Untersuchung und

Beratung. Hier werden die individuellen Wünsche des Patienten besprochen und ein Behandlungsplan erstellt“, so Dr. Handschin weiter.

Die Operationen finden ambulant und stationär unter den höchsten Sicherheitsstandards in der KLINIK DR. GUTH statt. Bei der Brustvergrößerung kommen z.B. ausschließlich hochwertige, quervernetzte Silikonimplantate von Marktführern zum Einsatz. Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen in der Sprechstunde des Chefarztes sind ebenfalls ein fester Bestandteil der Behandlung.

Factsheet Brustvergrößerung:

- Vorgespräch und Auswahl der korrekten Implantatgröße
- Individuelle Bestimmung des Implantates nach Patientenwunsch
- Auf Patientenwunsch hin mehrere Vorgespräche unverbindlich möglich
- Kurzstationärer Aufenthalt an der KLINIK DR. GUTH ca. 2-3 Tage
- Operationsdauer ca. 60 Minuten, Eingriff in kurzer Vollnarkose
- Regelmäßige Nachkontrollen
- Erholungsphase / Rehabilitation 4-6 Wochen

Factsheet Bauchdeckenstraffung:

- Vorgespräch und Analyse betreff des überschüssigen Gewebes
- Narben/Schnittführung in der Bikinilinie (Kaiserschnitt)
- Kurzstationärer Aufenthalt an der KLINIK DR. GUTH ca. 3-5 Tage
- Operationsdauer 90-120 Minuten, ggf. nach Befund auch länger
- Eingriff in Vollnarkose
- Regelmäßige Nachkontrolle
- Erholungsphase / Rehabilitation 4-6 Wochen, hier Sportverbot und körperliche Schonung

Unser Leistungsspektrum:

- Brustvergrößerung
- Brustverkleinerung / Bruststraffung
- Brustaufbau nach Krebsoperationen
- Gynäkomastie
- Bauchdeckenstraffung
- Lidstraffung
- Facelift
- Plastische Gesichtschirurgie, Tumorentfernung im Gesicht (z.B. Basaliom, Spinaliom)
- Plastisch-chirurgische Behandlung bei chronischen Wunden und Wundheilungsstörungen (Mitglied Wundzentrum Hamburg)



**KLINIK
DR. GUTH**

Ihrer Gesundheit verpflichtet

Medizinische Kompetenz und Menschlichkeit – diese Werte legen wir unserer Arbeit in der Klinik Dr. Guth zu Grunde. Von der Orthopädie über die Chirurgie, Gynäkologie und Innere Medizin bis hin zur Plastischen Chirurgie erhalten Patienten aller Kassen eine ganzheitliche Behandlung auf höchstem medizinischem Niveau.

Vertrauen Sie uns, denn Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen.



Patientenindividuelle Knie-Endoprothetik bei Arthrose

Im Jahre 2012 wurden in Deutschland über 160.000 künstliche Kniegelenke eingesetzt. Häufigste Ursache für eine Implantation sind schmerzhafte Verschleißerscheinungen (Gonarthrose), die sich meist als Folge des natürlichen Alterungsprozesses entwickeln.



Von links: Dres. Carsten Lütten, Johannes Holz, Ansgar Ilg

Aber auch vorangegangene Verletzungen, z.B. **Meniskus- oder Kreuzbandrisse**, angeborene oder erworbene Fehlstellungen, Übergewicht sowie entzündliche, rheumatische Erkrankungen können eine Arthrose des Kniegelenkes begünstigen und die Lebensqualität der Betroffenen massiv einschränken. Wenn trotz Ausschöpfung aller konservativer Behandlungsverfahren (Krankengymnastik, Medikamente, Spritzen) sowie modernster gelenkerhaltender, arthroskopischer und biologisch operativer Verfahren (z.B. Knorpelzell-Eigentransplantation) keine Linderung der Schmerzen erzielt werden kann und die Beweglichkeit des Kniegelenkes stark eingeschränkt ist, stellt sich die Frage nach einem **künstlichen Gelenk**, einer **Endoprothese**.

Die verwendeten Prothesenarten und Operationstechniken haben sich in den letzten Jahrzehnten kontinuierlich weiterentwickelt. Waren in vergangenen Jahren noch überwiegend **Knietotalprothesen** gängige Lösung, gilt heute das Prinzip, nur die geschädigten Gelenkflächen knochen sparend und unter **maximaler Schonung**

gesunder Gelenkstrukturen auszutauschen. „Vor allem Patienten mit hohem Aktivitätsanspruch profitieren von dieser individuellen Therapie, da die natürliche Biomechanik des Kniegelenkes weitestgehend erhalten bleibt“, beschreibt **Dr. Johannes Holz, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie im OrthoCentrum Hamburg**, den Vorteil der selektiven Endoprothetik. „Bei einem Teilgelenkersatz gewinnen die Patienten rascher ihre Mobilität zurück, da der Eingriff weniger aufwendig ist als beim Einsetzen eines kompletten Implantates“, ergänzt der Experte. Sogar moderate sportliche Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder Golfspielen seien wieder schmerzfrei möglich.

Das Kniegelenk besteht prinzipiell aus drei Teilgelenken: dem **Knie-scheibengelenk** zwischen Knie-scheibe und Oberschenkelknochen (Patellofemoralgelenk), dem **inneren Gelenkanteil** (Gelenk zwischen Ober- und Unterschenkel, innenseitig) und dem **äußeren Gelenkanteil** (Gelenk zwischen Ober- und Unterschenkel, außenseitig). Je nachdem, welcher Gelenkanteil betroffen und wie

weit die Arthrose fortgeschritten ist, stehen dem hochspezialisierten Fachärzte-Team im OrthoCentrum Hamburg verschiedene Operationsverfahren zur Verfügung, bei denen die **Verwendung von Teilprothesen** zum Tragen kommt.

Schneller wieder schmerzfrei und beweglich

Eine Möglichkeit des Teilgelenkersatzes ist der **Monoschlitten**, auch **Schlittenprothese** genannt. Er findet seine Anwendung bei einer Arthrose, die auf den inneren oder äußeren Gelenkabschnitt beschränkt ist. Bei diesem Typ der Knieprothese wird nur der Teil des Knies – eine der Gelenkflächen des Kniegelenkes – in einer minimal-invasiven Operation durch einen Metallüberzug ersetzt. Die gesunden Bereiche können normal weiterbelastet werden. Vorteil ist, dass nach der Operation eine nahezu normale Beweglichkeit besteht. Die Eröffnung des Gelenkes ist deutlich kleiner, Komplikationen treten seltener auf. „Die Schlittenprothese kann nur dann eingesetzt werden, wenn tatsächlich auch nur ein Bereich des Gelenkes verschlissen ist. Sind mehrere Bereiche beteiligt, so kommt dieser Prothesentyp nicht mehr in Frage“, erläutert **Dr. Ansgar Ilg**.

Patellofemoraler Gelenkersatz

Bei einem ausschließlichen Verschleiß des Knie-scheibengelenkes kann auch der reine Ersatz dieses Gelenkes erfolgen. Hier kommt eine sogenannte **Anatomische Prothese**, zum Einsatz, welche sich nach den individuellen anatomischen Gegebenheiten des Gelenkes richtet.

Dr. Johannes Holz, Dr. Carsten Lütten und Dr. Ansgar Ilg, ausgewiesene **Experten für modernste gelenkerhaltende Band- und Knorpelersatztechniken** (ACT, MACI, BioMatrix), haben das Konzept der selektiven Knie-Endoprothetik als operativen Schwerpunkt etabliert. Über 2000 Kniegelenk-Operationen führen sie jährlich in der **orthopädischen Spezialabteilung der Park-Klinik Manhagen** durch, die damit bundesweit zu den führenden Zentren für **rekonstruktive Kniegelenkeingriffe** zählt.

„Patienten werden von uns ganzheitlich und hochspezialisiert vom ersten Behandlungstag in der Praxis, über den möglichen OP-Termin in der Klinik bis hin zur Nachbehandlung versorgt“, so **Dr. Carsten Lütten**.

Orthocentrum Hamburg

Dr. med. Carsten Lütten
Dr. med. Johannes Holz
Dr. med. Ansgar Ilg

Hansastr. 1 - 3
20149 Hamburg

Tel.: 040 - 44 36 39
Fax: 040 - 410 63 07

www.orthocentrum-hamburg.de
E-Mail: info@oc-h.de



Einladung zur Informationsveranstaltung

Mittwoch, 6. November 2013, 17 bis 19 Uhr, im neuen SAP Gebäude, Tesdorfstraße 8, 20148 Hamburg

Die Spezialisten **Dr. Johannes Holz, Dr. Carsten Lütten** und **Dr. Ansgar Ilg** informieren zum Thema:

Neue operative Behandlungsoptionen bei Kniearthrose: Teilgelenkersatz – wie viel Kunstgelenk ist sinnvoll?

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, wird um eine telefonische Anmeldung unter 040/44 36 39 oder info@oc-h.de gebeten.



Eine Oxford-Schlittenprothese, ein beweglicher „Meniskus“ als Teilgelenkersatz. Bei diesem Eingriff, der minimal-invasiv über einen kleinen Schnitt erfolgt, muss nur sehr wenig Knochen geopfert werden.