

# DR. ALSTERTAL

DAS MAGAZIN FÜR

MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Mit uns  
alle Ärzte  
**online  
finden!**



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

## WICHTIGE NUMMERN

Hilfe zu jeder Tages-  
und Nachtzeit finden

## Schmerz- befreit

Rückenschmerzen  
entgegenwirken

## Notfall- App

Soforthilfe  
beim plötzlichen  
Herzstillstand

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

Das ganze Jahr

# gesund & fit

# Plastische und Ästhetische Chirurgie an der KLINIK DR. GUTH



Die Abteilung für Plastische und Ästhetische Chirurgie an der KLINIK DR. GUTH wird von Dr. med. Handschin geleitet. Dr. Alexander 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 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, immer unter höchsten Sicherheitsstandards in der KLINIK DR. GUTH statt.

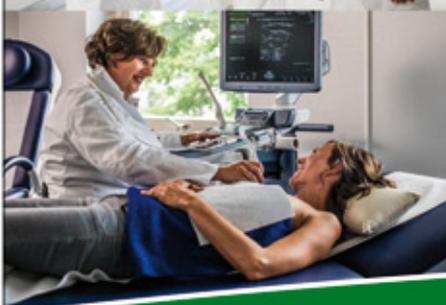
Bei der Brustvergrößerung kommen ausschließlich hochwertige, quervernetzte Silikonimplantate von Marktführern zum Einsatz. Regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen in der Sprechstunde des Chefarztes sind ebenfalls ein fester Bestandteil der Behandlung.

## 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

## Unser Leistungsspektrum:

- Brustvergrößerung
- Brustverkleinerung/-straffung
- 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 Klassen eine ganzheitliche Behandlung auf höchstem medizinischen Niveau.



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



# Liebe Leserinnen und Leser,



Erkrankungen haben unterschiedlichste Ursachen. In der heutigen Zeit beweist die moderne Psychosomatik an vielen Beispielen, dass körperliche Leiden häufig seelische Ursachen haben. Wir hören zunehmend von Diagnosen und Krankschreibungen, denen psychische Ursachen zugeschrieben werden.

Gehirnforschung und Neurowissenschaften bringen immer tiefere Erkenntnisse über die Komplexität unseres Gehirns. Sie sind auf der Suche nach Antworten, warum als Beispiel „viel Arbeit“ dem einen gut tut – und den anderen erkranken lässt. Wir alle gehen mit den Herausforderungen des Lebens ungleich um.

Ich habe eine schöne kleine Geschichte über einen jungen Mann gefunden, sie stammt aus der buddhistischen Denktradition. Dieser Mann besaß eine kleine geerbte Figur aus Ton. Aber: Er war damit unglücklich. Er hatte das Gefühl, sie müsste edler sein. Er schämte sich sogar dafür und verbannte sie in eine Truhe.

Viel später, nachdem er sein eigenes Geld verdiente, brachte er die Figur zu einem Künstler, um sie vergolden zu lassen. Erst jetzt zeigte er sie stolz seinen Bekannten und Freunden. Doch das Goldkleid hielt nicht lange. Es blätterte ab und der Ton war an einigen Stellen wieder sichtbar, was ihn sehr betrückte. Er begann daran zu leiden und brachte sie erneut hin, um die Goldschicht erneuern zu lassen. Bald stellte er fest, dass er all seine Mittel und viel Stress darauf verwendete, die goldene Fassade zu erhalten.

Eines Tages, als ihn der Großvater besuchte, zeigte er ihm jene vergoldete Statue mit den hässlichen Stellen des abgeplatzten Goldes. Jener betrachtete die Figur voller Freude, nahm sie und schabte mit dem Fingernagel an dem Ton. Und plötzlich erschien – unter dem Ton – etwas Glänzendes!

„Als du noch ein Kind warst, hast du gerne mit dieser Figur gespielt. Sie war dein Ein und Alles. Bis sie dir verloren ging, als du im Schlamm gespielt hast. Dort entdeckte dein Großvater die Figur durch Zufall wieder und hat sie für dich so aufgehoben, wie sie war – mit einer Tonschicht bedeckt. Die Figur war aus purem Gold und so hattest du sie in Erinnerung.“

Schnell wurde dem jungen Mann klar, er hätte nicht so viel Wert auf das Äußere legen dürfen. Er hatte einfach den inneren Wert aus den Augen verloren, obwohl der die ganze Zeit vorhanden war.

Auch uns kann ähnliches passieren: Wir leiden an dem Gefühl, nicht genug zu haben, an Gold, Geld oder gesellschaftlicher Anerkennung. Dabei ist alles so reichlich da – aber wir nehmen es nicht wahr. Und können an einem nicht vorhandenen Mangel erkranken.

Wie uns die Medizin dabei helfen kann, gesund zu werden und wer die Experten sind, lesen Sie auf den folgenden Seiten.

Mit besten Grüßen

***Ihr Wolfgang E. Buss***

**- Herausgeber -**

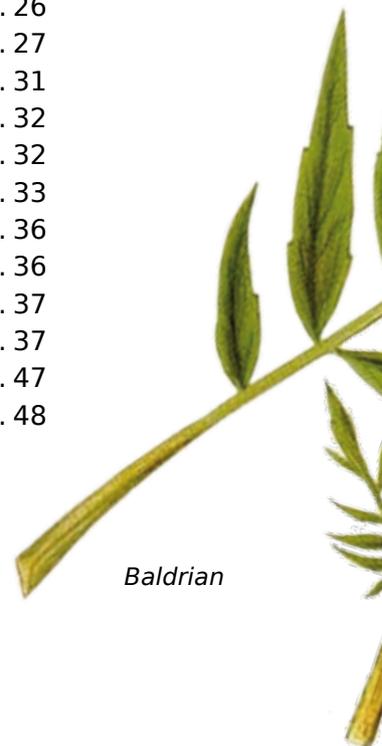
# Inhaltsverzeichnis

Klinik Dr. Guth ..... 2  
PrivAD ..... 5  
Dr. Ben Harm (Zahn) ..... 8  
Kaufmann & Dellwig (Zahn) ..... 8  
Dr. Klaus Schütte (Zahn) ..... 9  
Praxis Dres.  
Heeren, Küberling, Vogeler (Zahn) .. 10  
Peer Meier (Zahn)..... 10  
Dr. Axel Sommermeier (Zahn). ..... 11  
Dr. Bianka Kemper (Augen). ..... 14  
Mirko Tange (Augen)..... 14  
Andreas Otto (Augen)..... 15  
Dr. Elvira Göller (Derma.) ..... 18  
Hautarztpraxis Krohnstiegcenter .... 18  
Klinik Brahmsallee..... 19  
Dr. W. Fahlbusch (Allgem. Med.) ..... 20



Passionsblume

Dr. Gerd Singer (Proktologe)..... 20  
Schönklinik HH-Eilbek..... 21  
Susann Bechmann (HNO) ..... 24  
Kernspinzentrum Europapassage ... 24  
Strahlencentrum Hamburg Nord..... 25  
Mallok & Wiegleb (Chiro.) ..... 26  
Rückengerecht ..... 26  
Dr. Rüdiger Bock (Innere) ..... 27  
Günther & Günther (Immo) ..... 31  
Brigitte Korte (Ergo) ..... 32  
Denise Jäckel (Hörakustiker)..... 32  
MediKAp, Sabine Graef (Pflege)..... 33  
KORU (Therapie, Schwimmbad).... .. 36  
Malluvius (Ernährung) ..... 36  
Dr. Angela Stahl (Neurol.) ..... 37  
oton (Hörakustiker) ..... 37  
Körperwelten..... 47  
Reschke Immobilien ..... 48



Baldrian

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

**Themen:**

Kolumne .....	3
Vom Boxen und Meditieren.....	6
Tipps zur Zahnpflege.....	12
Die Augen schonen .....	16
Der Stress mit dem Stress .....	28
Soforthilfe bei Herzstillstand .....	30
Aktiv gegen Rückenschmerzen.....	34

<b>Fachverzeichnis.....</b>	<b>38-41</b>
<b>Hilfe im Notfall .....</b>	<b>44</b>
<b>Pollenflug-Verzeichnis.....</b>	<b>46</b>



Veilchen



SEIT 15 JAHREN  
FÜR SIE IM EINSATZ



**PrivAD**  
Privatärztlicher Akut-Dienst

## „Wir bieten jederzeit kompetente Hilfe.“

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

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

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

Mehr Infos unter: [www.privad.de](http://www.privad.de)



**ARZTRUF**  
**303 936 30**

RUND UM DIE UHR, 14 CT/19N, MOBIL MAX. 42 CT/19N  
24 STUNDEN PRO TAG, 365 TAGE IM JAHR.

## Hamburg vertraut „Dr. Alstertal“

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

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





**Boxweltmeisterin Ina Menzer: „Beweglichkeit, Schnelligkeit, aber auch Mut, Durchsetzungsvermögen, Wille und Respekt sind Werte, die beim Boxen vermittelt werden. Und natürlich Spaß am Sport!“**

Coacht Du mich – coache ich Dich!



# Body & Mind

**Wann sind die Box-Kurse von Ina Menzer im Elysée?**  
Die Kurse können von Freitag bis Sonntag gebucht werden.  
**Wie kann ich mich anmelden?**  
Über die Rezeption im Hotel Grand Elysée (Tel. 41 41 2-735). Weitere Informationen gibt es auf [www.eventboxen.de](http://www.eventboxen.de)

**Es war zweifellos ein ungewöhnliches Projekt: Die Boxweltmeisterin Ina Menzer trainierte mit Verleger Wolfgang E. Buss boxen, um ihn körperlich fit zu machen – umgekehrt übte Buss mit der Weltmeisterin zur Ruhe und in die Stille zu kommen: mit Meditation. Denn in der Ruhe liegt die Kraft.**



**Vorbereitung zum Training: Bandagieren der Hände um Verletzungen vorzubeugen.**

Die Zeit war reif für das Projekt: Nachdem sich mehr als 50 Prozent der Deutschen für 2014 „weniger Stress“ wünschen und weitere 30 Prozent fitter werden möchten und mehr Sport treiben wollen, ist die Trainings-Kombination von „Body & Mind“ genau richtig. Doch was macht ausgerechnet Boxtraining so spannend? „Zunächst hatte ich die Befürchtung, mit einem blauen Auge vom Training nach Hause fahren. Aber die Sorge war riesiger Unsinn“, so Wolfgang E. Buss. Ina Menzer: „Die fünf wichtigsten Aspekte

beim Box-Training sind vor allem Kondition, Koordination, Reaktion, Schnellkraft und nicht zu unterschätzen, der Einsatz des Kopfes!“ Und das ist für Anfänger schon eine echte Herausforderung! Die einzelnen Schläge sind kein Problem, aber sobald die Schläge kombiniert werden müssen, stößt der Anfänger an seine Grenzen. 90 Prozent der Teilnehmer haben anfangs sogar die Probleme, links und rechts zu verwechseln. Gibt es beim Training einen echten „Fight“? „Ich lasse meine Leute



**Eine Frage der Haltung: Der aufrechte Sitz verhindert das Einschlafen. Die Entspannung geht sehr tief, im Liegen würde jeder umgehend und sanft einschlafen.**



**Konzentration ist ein wichtiger Aspekt, das heißt: Sich auf den Gegner fixieren.**

**Viele seiner Erfahrungen sammelte Buss in asiatischen Ländern wie Myanmar im Austausch mit Mönchen.**



schon bei der ersten Einheit spielerisch „echte Boxluft“ schnuppern, so die Trainerin. Die Schläge werden nur ganz leicht angedeutet, und zwar auf Schulter, Bauch und Knie. Mir geht es bei dieser Übung vor allem darum, dass die Teilnehmer merken, wie schwierig es ist, Schläge anzubringen, wenn jederzeit ein Gegenschlag kommen kann. Sie lernen dabei aufeinander einzugehen. „Der Spaßfaktor darf bei dieser Übung natürlich nicht zu kurz kommen“. Wenn aufmerksam und respektvoll mit dem Trainingspartner umgegangen wird, kann nicht viel passieren. „Neben Mut, Durchsetzungsvermögen, Wille, ist Respekt eins der Werte, die man beim Boxen vermittelt bekommt“, so die berühmte Boxerin. Doch warum Meditation? Die Idee der Kombination von Body und Mind entstand durch das Interesse von Ina Menzer an Meditation. Jeder kennt den Begriff Meditation, weiß auch,

dass es sich um etwas Kostbares handelt, kaum jemand allerdings weiß genau, was damit gemeint ist. Wolfgang E. Buss beschäftigt die Frage länger als 20 Jahre. Er lernte als einer der ganz wenigen Deutschen Meditation an ihren Urquellen. Er verbrachte lange Phasen der Übung als Mönch in buddhistischen Klöstern. Sein Wissen und seine Erfahrungen sind nicht einfach angelesen oder zusammengesucht. „Meditation ist ein Weg in die innere Stille, das, was wir alle so vermissen“, so der Verleger. „Das gilt auch für Manager!“ Er versteht Meditation als Übung, nicht als Selbstzweck und hat sie von allem Religionsfirlefanz befreit. Meditation hat etwas mit Neurobiologie zu tun – und nicht mir Glauben. „So, wie ‚Situps‘ oder Liegestütz keine olympischen Disziplinen sind, sondern Formen der Übung, wirkt auch die Kunst der Versenkung. „Meditation hilft

Stress abzubauen, besser einzuschlafen, konzentrierter zu sein, achtsamer zu leben und die Lebensqualität zu erhöhen. Sie ist seit zweieinhalbtausend Jahren erprobt und von der modernsten Gehirnforschung bestätigt.“ Doch sie ist nicht ganz leicht zu lernen, denn es geht darum, die tausend Gedanken im Kopf loszulassen. Insbesondere die schlechten und sorgenvollen. Denn der größte Feind des Menschen sind seine schlechten Gedanken! Buss lehrt eine Kunst, diese abzustellen. Völlig ohne Alkohol oder Tabletten! „Aber es braucht Anleitung. Wenn wir uns eine halbe Stunde hinsetzen und an ‚Nichts‘ denken wollen, passiert alles im Kopf – nur keine Stille“. Aber Technik und Übung machen den Meister!



**Wolfgang E. Buss** bietet unregelmäßig **Mediationskurse oder Vorträge** zum Thema. Interessenten bitte anfragen auf: [w.buss@alster-net.de](mailto:w.buss@alster-net.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-kaufmanddellwig.de](http://www.praxis-kaufmanddellwig.de)

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



## Ihr Zahnarzt Dr. med. dent. Ben Harm

und sein Team bieten Ihnen innovative Behandlungsmethoden und modernste Zahntechnik

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



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

direkt am  
Volksdort  
Markt



Zahnästhetik Implantologie Prophylaxe Kinderzahnheilkunde

## Weißebeerige Mistel

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

# Zahnbehandlung natürlich bio-logisch

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 Schienentherapie und beim Zahnersatz werden die Kieferbewegungen elektronisch vermessen.

## Naturheilverfahren

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

## Fit und schön

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

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

## Weisheit

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



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



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

Prophylaxe • Implantate/Vollkeramik  
Zahnästhetik • Naturheilverfahren

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



Zahnarzt  
**Vincenzo Romano**



Zahnarzt  
**Dr. Klaus Schütte**



Zahnärztin  
**Dr. Esmeralda Pinto**

**Ihre Symptome:**

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

**mögliche Ursachen:**

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

Abklärung durch unsere  
**ganzheitlich biologische Diagnose**

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

## Osteopathie in der Zahnmedizin Ein falscher Biss macht Schmerzen



**Praxisgemeinschaft für Zahnheilkunde:  
Prof. Dr. Wolfgang Sprekels, Dr. Hans Hero Heeren,  
Dr. Klaus Küberling, Dr. Marc Vogeler (v.l.)**

Das menschliche Kauorgan ist ein äußerst sensibles System. Wenn z. B. Ober- und Unterkiefer nicht in der idealen Position aufeinandertreffen kann ein „falscher Biss“ Kopfschmerzen und Migräne, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Tinnitus oder Schwindel auslösen. Die Ursachen für diese Beschwerden sind vielschichtig.

Im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie ist dabei die Zusammenarbeit zwischen Zahnärzten und Osteopathen sinnvoll. In unserer Praxisgemeinschaft, zu der ein erfahrener Osteopath gehört, hat sich diese Kooperation zum Wohle unserer Patienten bewährt. Die osteopathische Behandlung von Fehlstellungen im Kiefergelenk kann vor Folgeschäden schützen.



**Praxisgemeinschaft für  
Zahnheilkunde**

Heegberg 10 a • 22391 Hamburg

Tel.: 040 - 606 27 77 • Fax: 040 - 602 89 75

[www.zahnarzt-in-poppenbuettel.de](http://www.zahnarzt-in-poppenbuettel.de)

[info@zahnarzt-in-poppenbuettel.de](mailto:info@zahnarzt-in-poppenbuettel.de)



## Zahnarzt Peer Meier

Schöne und gesunde Zähne in Wellingsbüttel

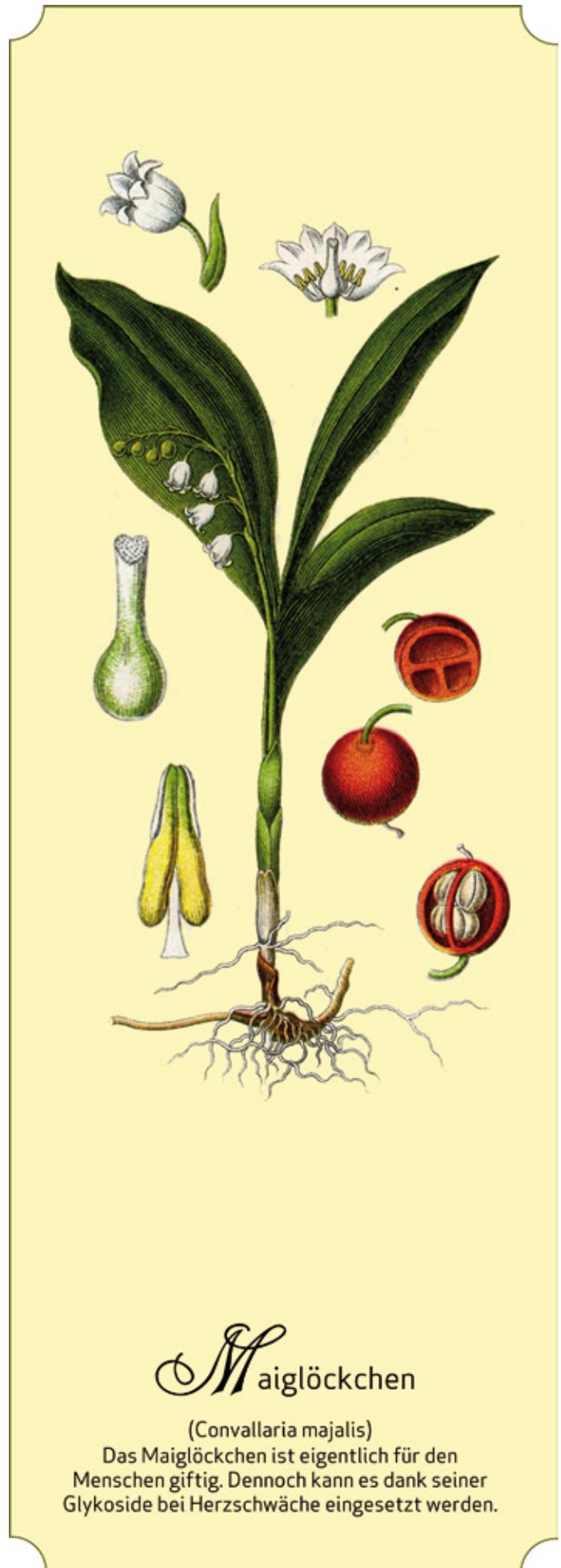


- Endodontie/Wurzelkanalbehandlungen
- Behandlungen mit dem Dentalmikroskop
- Parodontologie/Prophylaxe
- Zahnästhetik
- Zahnersatz
- Praxiseigenes Dentallabor

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](http://www.peermeier.de)**



*Maiglöckchen*

(Convallaria majalis)

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

Einfühlsam, fair, ehrlich

# Wir betrachten nicht nur Zähne, sondern den ganzen Menschen



Dr. Axel Sommermeier hat im Laufe seiner Praxistätigkeit die unterschiedlichsten Patienten medizinisch betreut und versorgt. Solche, die aus Angst vor der Behandlung jahrelang nicht beim Zahnarzt waren und erst in die Praxis kommen, wenn sie es vor Schmerzen nicht mehr aushalten. „Wir müssen in diesen Fällen besonders einfühlsam auf die Betroffenen eingehen. Das Gleiche gilt bei älteren Menschen, denen es zum Beispiel schwerfällt, für längere Zeit den Mund zu öffnen, bei Demenzkranken oder bei Behinderten. Dr. Sommermeier und sein Team haben sehr viel

Erfahrung bei der Behandlung dieser besonderen Klientel. Die Ahrensburger Praxis bietet ihnen das komplette Behandlungsspektrum der modernen Zahnmedizin an. Auf Wunsch auch zeitsparend sowie stress- und schmerzfrei unter Vollnarkose unter Überwachung eines Anästhesisten. Das ist selbstverständlich auch bei der Versorgung mit Zahnersatz möglich. „Kein Patient ist wirklich begeistert, wenn dieser notwendig wird“, lautet die Einschätzung von Dr. Sommermeier. „Denn Zahnersatz kann sehr kostspielig sein.“ Es gebe manchmal übergreifende medizinische Gründe, sich für eine bestimmte Lösung zu entscheiden, zum Beispiel bei Parodontose. Doch in der Regel stehe und falle die Wahlmöglichkeit des Betroffenen mit der Frage, wie viel er zuzahlen könne,

bzw. bereit sei zuzuzahlen, so der Experte. „Es ist unser Ziel, unseren Patienten qualitativ hochwertige und ästhetische Lösungen zu bieten, die sich an ihren Wünschen und finanziellen Möglichkeiten orientieren.“ Nicht das Teuerste sei im individuellen Fall auch immer das Beste. „Wir betrachten eben nicht nur auf die Zähne, sondern auf den ganzen Menschen“, beschreibt Dr. Sommermeier seine Praxisphilosophie. „Unsere Patienten sind Persönlichkeiten, die wir fair, offen und ehrlich zu ihrer vollsten Zufriedenheit behandeln möchten.“ Zahnersatz wird übrigens im praxiseigenen zahntechnischen Labor angefertigt. So kann die Behandlung zügig abgeschlossen werden, was auch viele Patienten aus dem Ausland, zum Beispiel aus Dänemark oder England, schätzen. Die barrierefreie Praxis liegt direkt an der B 75



und ist vom Alstertal in etwa 15 Autominuten rasch zu erreichen.

**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](http://www.zahnarzt-sommermeier-ahrensburg.de)  
[dr.a.sommermeier@web.de](mailto:dr.a.sommermeier@web.de)

**Eingespieltes Praxisteam: Nadine Hellmuth, Valentina Ademaj, Eva Taylor und Julia Jahnke (v.l.)**



# Tipps rund um die

Für die **perfekte Zahn- und Mundhygiene** ist das entsprechende Werkzeug erforderlich! Dr. Alstertal erklärt, wie man mit Zahnbürste und Co. richtig umgeht, um seinen Zähnen auf Dauer nicht zu schaden.

## Wie pflege ich meine Zahnbürste richtig?

Eine Zahnbürste ist leicht zu pflegen – ein paar einfache Regeln zahlen sich aus. Spülen Sie die Zahnbürste nach dem Zähneput-

zen unter fließend-warmem Wasser gründlich ab. Am besten wird die Zahnbürste aufrecht mit dem Kopf nach oben gestellt, z.B. in einem Zahnputzbecher. So kann der Bürstenkopf gut trocknen. Ei-

ne nasse Zahnbürste sollte möglichst nicht in einem verschlossenen Etui oder im Badezimmer-schrank aufbewahrt werden – hier können sich sonst Keime bilden und vermehren.

## Wie oft soll meine Zahnbürste ausgetauscht werden?

Zahnärzte empfehlen, die Zahnbürste spätestens alle drei Monate zu wechseln. Aus gutem Grund: auch hochwertige Borsten ver-



**Es gibt sie in allen Formen und Farben: die Zahnbürste. Damit sie perfekt wirkt, sollte alle drei Monate eine neue genutzt werden, raten Experten!**

# Zahnpflege

schleifen auf Dauer. Unabhängig von der Nutzungsdauer gilt: Sind die Borsten abgenutzt, sollten Sie die Zahnbürste sofort austauschen.

## **Reicht Zähneputzen alleine?**

Mit einer Zahnbürste können Sie die Zahnoberfläche gut reinigen – Sie erreichen aber in der Regel nur etwa 70% der Zahnoberfläche mit der Zahnbürste. Spezielle Zahnbürsten mit längeren, besonders

dünnen Borsten können helfen, tiefer in die Zahnzwischenräume zu gelangen. Doch selbst mit der richtigen Putztechnik und einer guten Zahnbürste werden manche Stellen nicht erreicht. Bakterien lagern sich ab, es kommt zu Karies, Zahnfleischentzündung und Mundgeruch. Deshalb ist eine regelmäßige Reinigung der Zahnzwischenräume mit Zahnseide oder Interdentalbürsten

neben dem Zähneputzen besonders wichtig, um Zahn- und Zahnfleischproblemen vorzubeugen. Zahnseide oder Interdentalbürstchen. Beide sind wichtig. Die Zahnseide eignet sich besonders für engstehende Zähne, für die Zahnkontaktpunkte und für die Bereiche unterhalb des Zahnfleischrandes. Auch wer zum ersten Mal die Zahnzwischenräume selbst reinigt, kann zu Zahnseide

greifen. Interdentalbürsten sind für größere Zahnzwischenräume, Brücken oder Zahnspangen hervorragend geeignet. Hier haben sie größere Wirkung als Zahnseide: Sie entfernen mehr Plaque, da sie mit ihren Borsten eine größere Fläche haben und mehr Zahnfläche berühren. Auch die Hohlräume zwischen den Zähnen reinigen Interdentalbürsten besser als Zahnseide.

## 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



**Echte Kamille**  
(*Matricaria recutita*)  
Die klassische Heilpflanze wird zur Behandlung von Entzündungen, zur Wundheilung und bei Magen- und Darmbeschwerden eingesetzt.

Augenarzt  
**Mirko Tange**  
Alstertal-Einkaufszentrum

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

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

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

Überörtliche Berufsausübungsgemeinschaft  
Dr. med. F. Flöhr • 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 ins 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](http://www.aoz-hamburg.de).

Ihr Andreas Otto  
Augenarzt



Heegbarg 2 · 22391 Hamburg  
[info@aoz-hamburg.de](mailto:info@aoz-hamburg.de)

**Tel.: 040/53 04 88 77**  
**[www.aoz-hamburg.de](http://www.aoz-hamburg.de)**



**Nicht stundenlang auf den Bildschirm starren: Regelmäßige Pausen helfen den Augen, sich zu erholen.**

# Sehschwächen vorbeugen

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

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

die Augen austrocknen. Sie infizieren sich leichter, im Extremfall ist sogar das Sehvermögen in Gefahr.

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

Jeder fünfte Patient, der in Deutschland einen Augenarzt

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

## Das „Büroaugen-Syndrom“

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

ist die Zahl der Erkrankten stark angestiegen. Studien in Kanada, Japan und im US-Bundesstaat Maryland haben ergeben, dass bereits 15 bis 25 Prozent der Bevölkerung an den Symptomen des trockenen Auges leiden.

Ein guter Bildschirm ist eine wesentliche Voraussetzung für angenehmes und ermüdungsfreies Arbeiten am PC. Am besten geeignet sind Schwarz-Weiß-Monitore mit hoher Auflösung. Schwarz-Weißsehen ist für die Augen nicht so anstrengend. Grellbunte und kontrastarme Bildschirmfarben belasten das Auge unnötig. Bei farbigem Licht muss das Auge eine höhere Anpassleistung vollbringen, weil farbiges Licht unterschiedlich weit entfernt wahrgenommen wird. Wenn es auf Ihrem Bildschirm farbig zugehen muss, wählen Sie eine Farbgebung im gelb-grünen Bereich. Wesentlich für eine gute Bildschirmdarstellung ist außerdem die Grafikkarte, die eine flimmerfreie Darstellung auch in hoher Auflösung bieten sollte. Der Monitor ist so einzustellen, dass er höchstmögliche Auflösung bei mindestens 70Hz Bildwiederholfrequenz bietet.

Der Monitor steht idealerweise seitlich zum Fenster beziehungsweise zur Lichtquelle und etwa mindestens 50 bis maximal 70 Zentimeter von den Augen entfernt. Die Oberkante des Bildschirms sollte dabei knapp unterhalb der Augenhöhe zu liegen kommen, sodass sich eine Blickneigung von etwa 25 bis 30 Grad ergibt. Licht von hinten oder von vorn ist zu vermeiden, da es störende, die Augen irritierende und langfristig ermüdende Spiegelungen auf dem Bildschirm verursachen kann. Wird ein Dokumentenhalter verwendet, sollte dieser in gleicher Entfernung wie der Bildschirm montiert werden.

## Was bringen PC-Brillen?

In Büros ist oft die Luft zu trocken und Bildschirmarbeit trocknet die Augen zusätzlich aus. Schaffen Sie Abhilfe, indem Sie die Luft im Büro befeuchten. Eine etwa 50-prozentige Luftfeuchtigkeit ist optimal. Einfach einige Schalen mit Wasser aufstellen. Setzen Sie die Augen nicht direkter Luftströmung aus wie Lüftungsgebläse oder Klimaanlage. Halten Sie das Büro rauchfrei und entstauben Sie ab und zu Ihren Schreibtisch. Menschen, die eine Sehhilfe nur während der Bildschirmarbeit tragen, im sonstigen Leben aber gut ohne Sehhilfe zurechtkommen (wollen), wählen am besten eine

normale Korrektionsbrille, die in Absprache mit dem Augenoptiker speziell auf die Bedürfnisse des Trägers ausgerichtet sind. Der Augenoptiker muss alle relevanten Distanzen und Winkel der jeweiligen Arbeitsumgebung kennen: Sitzhöhe, Höhe der Arbeitsfläche, Distanzen zu Tastatur, Vorlage und Bildschirm, Anordnung und Größe des Bildschirms, Größe der Bildschirmschrift und Angaben zu den Beleuchtungsverhältnissen (Blendung, Reflexe).

Speziell für die Arbeit am PC ausgerichtete Brillen sind oft noch mit einer Tönung in der oberen Glashälfte versehen – diese dämpft das Licht, das oberhalb der Blickrichtung über den Bildschirm ins Auge fällt.

Das Auge muss sich permanent auf verschiedene Entfernungen einstellen. Es hat täglich bis zu 30.000 Blickwechsel zwischen Manuskript, Tastatur und Monitor zu verkraften. Um die Augen nicht unnötig zu belasten, sollten Brillenträger darauf achten, dass die Brillengläser exakt auf die unterschiedlichen Abstände ausgerichtet sind. Ideal sind Gleitsichtgläser, mit denen gutes Sehen in der Nähe, in der mittleren Distanz und auch in der Ferne möglich ist.

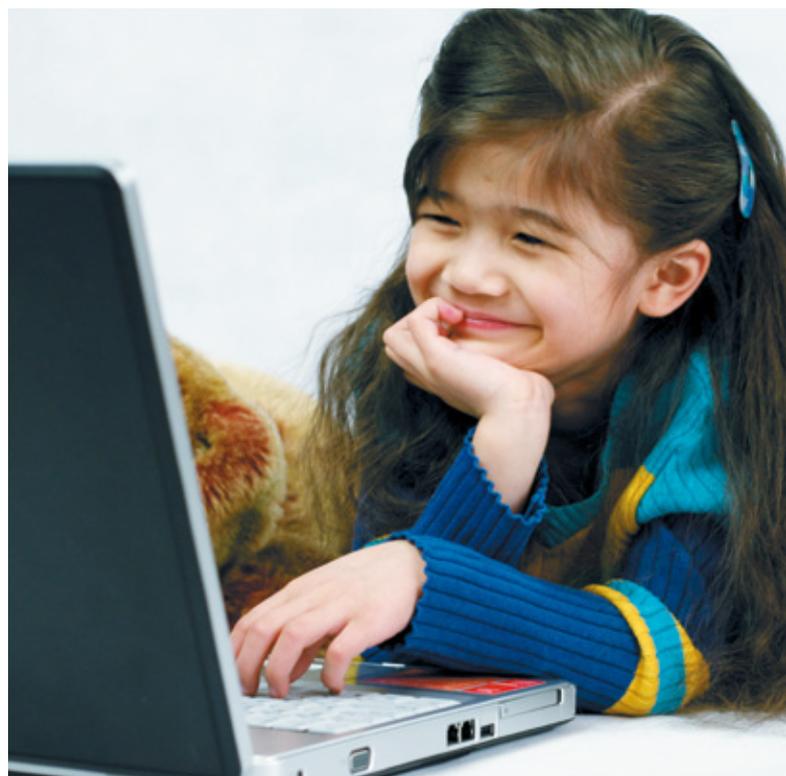
„Fernsehen macht eckige Augen“, warnten schon unsere Mütter. Und sie hatten nicht ganz unrecht. Der Fernsehkonsum unseres Nachwuchses steigt stetig. Die allgemeine Verschlechterung der Sehkraft schon im Kindesalter steht offensichtlich im Zusammenhang mit der Vorliebe für die Flimmerkisten. Vor Jahrzehnten, als es in den Wohnzimmern noch keine Bildschirme gab, mussten sich Kinder zumindest am Nachmittag im Freien aufhalten. Dadurch wurde das Auge gezwungen, sich ständig auf nahe und ferne Ziele einzustellen. Heutzutage sitzen immer jüngere Kinder viel zu oft und viel zu lange vor dem Fernseher oder Computer. In Deutschland verbringen Kinder etwa 133 Minuten täglich vor dem Fernseher, ergab eine Studie des Hamburger Hans-Bredow-Institutes. Dadurch wird die Seharbeit des Auges auf einen Abstand von maximal einem Meter vor dem Objekt regelrecht zu einem konzentrierten Dauerblick „eingefroren“ und das Flimmern wird kaum wahrnehmbar.

Quelle: Deutsches Grünes Kreuz (DGK)

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



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





## 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

### NAGELPILZINFEKTIONEN

- Ausführliche Beratung, Diagnostik und Therapie u.a. mit innovativem Diodenlaser, sicher und effektiv

### DR. MED. ELVIRA GÖLLER

Fachärztin für Dermatologie und Venerologie  
Allergologie

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



## HAUTARZTPRAXIS IM KROHNSTIEGCENTER

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

Allergologie – Berufsdermatologie

Hautkrebsvorsorge – Kinderdermatologie – Lasertherapie

Ambulante Operationen – Kosmetische Dermatologie

Phototherapie – Bade-PUVA-Therapie

Venenheilkunde – Psychosomatische Versorgung



 HAUTARZTPRAXIS  
IM KROHNSTIEGCENTER



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



## Echter Schwarzkümmel

(*Nigella sativa*)

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

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

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



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

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

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

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

## Dr. med. Hartmut Meyer

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



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

Das Gesicht kann man mit einer Fülle unterschiedlicher Materialien und Methoden behandeln, wenn die Haut an Elastizität und Kontur verliert. Ein kleiner Eingriff kann schon eine große Wirkung erzielen. Doch welche Maßnahme kommt für Sie in Frage?

Vor einer möglichen Behandlung steht erst einmal eine intensive und individuelle Beratung. Gut, wenn man da einen Lotsen hat, der einen berät, umfassend und kompetent, über nicht-operative Gesichtsbildungen genauso wie über eine moderne, gewebeschonende Gesichtschirurgie.

## Dr. med. Axel Arlt

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



EIN LACHELN SCHÖNER.



Seit 28 Jahren Hausarztpraxis für die ganze Familie.

## Wir hören Sie nicht nur ab, wir hören Ihnen auch zu!

Die Fachärzte für Allgemeinmedizin Dr. Winfried Fahlbusch und Dr. Joachim Villforth, unterstützt durch Christiane Koll, gewährleisten, dass die Praxis ganzjährig auch in den Ferienzeiten für Sie geöffnet ist. Die Praxis ist dem „Norddeutschen Herznetz“ angeschlossen und nimmt an allen gängigen Disease-Management-Programmen für chronisch Kranke teil. Bei Bedarf kann das Praxisteam Ihnen auch kurzfristige Sprechstundentermine anbieten.

Für Berufstätige gibt es montags und donnerstags von 17 bis 19.30 Uhr Abendsprechstunden.

### Behandlungsspektrum der Praxis:

Ruhe-, Belastungs- und Dauer-EKGs, Langzeitblutdruckmessungen, Lungenfunktionsprüfungen, Impfungen, Reise-Impfberatung, hyperbare Ozonbehandlungen, Chirotherapie, auf Wunsch auch naturheilkundliche bzw. homöopathische Behandlungen.

### Dr. Winfried Fahlbusch

**Facharzt für Allgemeinmedizin  
Chirotherapie**

Erchenberg 36 c • 22359 Hamburg  
Tel. 040 - 603 60 14 • Fax: 040 - 609 01 420  
Mail: [info@praxis-fahlbusch.de](mailto:info@praxis-fahlbusch.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](mailto:info@drsinger.de)  
[WWW.DRSINGER.DE](http://WWW.DRSINGER.DE)



## Gelber Steinklee

(*Melilotus officinalis*)

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



# 91%

unserer Patienten sind nach einer **Gelenk-OP** wieder **schmerzfrei aktiv**.\*

**SCHÖN KLINIK ENDO AKTIV** ist eine optimierte Behandlung bei Gelenkersatz. Unsere Patienten erholen sich nach der Operation besser und können früher in ein aktives und schmerzfreies Leben zurückkehren.

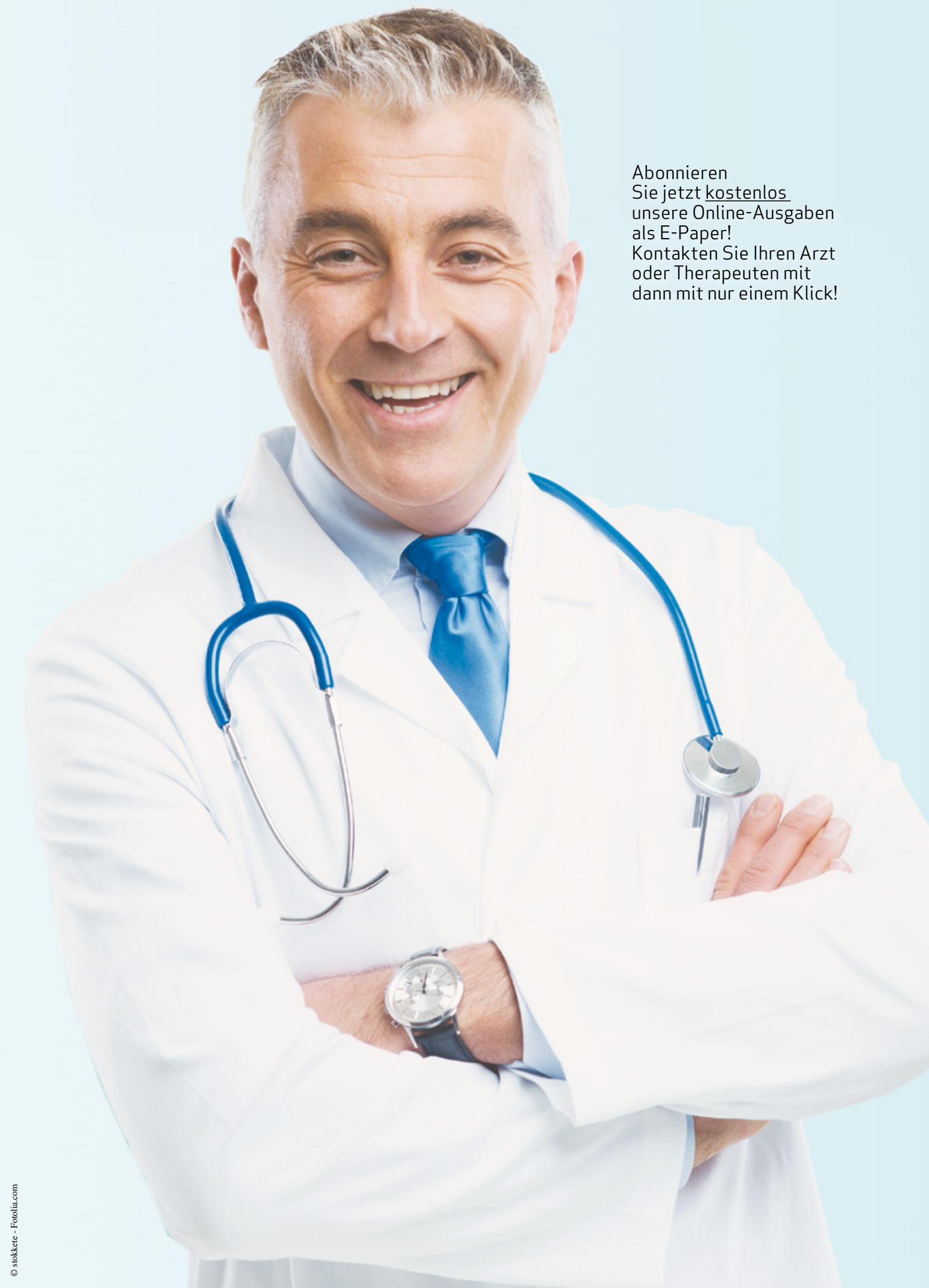
In der **Schön Klinik Hamburg Eilbek** und in der **Schön Klinik Neustadt (Ostsee)** behandeln wir jährlich über 4.100 Patienten mit Hüft- oder Kniebeschwerden. Und messen den Erfolg der Therapie aus ihrer Perspektive.

Machen Sie sich selbst ein Bild: [www.schoen-kliniken.de/endo-aktiv](http://www.schoen-kliniken.de/endo-aktiv)  
Ihre Wahl bei Gelenkschmerzen: **0800 910 90 90**

**Gesundheitsgespräch**  
In der Schön Klinik Hamburg Eilbek  
Knieschmerzen. Was hilft?

**Am 09.04. um  
18.00 Uhr**

**Schön Klinik. Messbar. Spürbar. Besser.**



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

# Jetzt 500 € gewinnen!\*

Täglich lesen mehr Menschen unsere Magazine online im Internet.

Unsere Magazine sind ebenso beliebt im Hausbriefkasten wie im Email-Postfach.

Auch **Dr. Alstertal** liegt jetzt als E-Paper vor. Mit nur zwei Klicks können Sie unsere Ausgaben bequem lesen. Egal wo Sie gerade sind.

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

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

**Vorteil für alle Partner-Ärzte und Therapeuten von Dr. Alstertal:**  
**Ihre bestehenden und neuen Patienten erreichen Sie und Ihre Anzeige jetzt sofort per Smartphone und Internet.**  
**Diesen Service gibt es nur bei uns!**

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



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

# HNO Privatpraxis

Susann Bechmann



## HNO-Privatpraxis in Wellingsbüttel

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

### After Work Praxis

Bramfelder Drift 33 | 22391 Hamburg  
Terminabsprache unter 040 - 53 910 738  
www.hno-arzt-hamburg.info



#### Sprechstunden

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

#### Dr. med. Volkhard Grützediek

Dr. med. Marcus Lerche  
Eugen Czaya  
Dr. med. Wolfgang Grassl  
Dr. med. Monica Hornburg  
Dr. med. Christoph Dieckmann



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

## Großblütiger Fingerhut

(Digitalis grandiflora)

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

# Hightech-Medizin im Strahlencentrum Hamburg

Einmalige Kombination aus Wissenschaft und Technik



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

Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 400.000 Menschen an Krebs. Die Strahlentherapie birgt große Chancen im Kampf gegen diese häufige Krankheit. Bösartige Tumore werden infolge der Strahleneinwirkung in ihrem Wachstum gehindert oder zerstört und dann vom Körper abgebaut. Eine Mehrzahl der Krebsleiden kann so heute

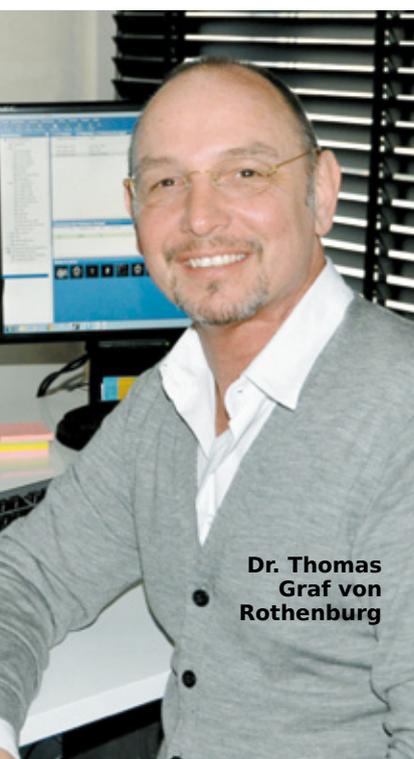
geheilt oder ein Fortschreiten verzögert werden. Das Strahlencentrum Hamburg gehört zu den modernsten medizinischen Versorgungszentren für Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Diagnostik. Patienten aus ganz Deutschland und aus dem Ausland werden hier erfolgreich von einem ausgewiesenen Expertenteam aus erfahrenen Ärzten, Diplom-Ingenieuren, Physikern und medizinischen Fachangestellten in hotelähnlicher Atmosphäre interdisziplinär behandelt. „Die Kombination fortschrittlichster Technologien und Verfahren, die reibungslosen Abläufe, die angenehme Atmosphäre und die persönliche Betreuung sind Qualitätsmerkmale unseres Hauses“, betont PD Dr. Fabian Fehlauer, ärztlicher Leiter im Strahlencentrum Hamburg. Zu dessen Spektrum zählen die Intensitätsmodulierte Bestrahlung (IMRT), tomographische Bestrahlung (VMAT), CT-bildgeführte Bestrahlung (IGRT), Nuklearmedizin, Computertomographie, sowie ein Kernspin (3-Tesla MRT). Ferner steht den Experten seit 2011 das CyberKnife zur Verfügung. Im SZHH wird Teamwork groß geschrieben. Die fachübergreifende Zusammenarbeit und der schnelle Austausch von Informationen und Erfahrungen mit den überweisenden Ärzten ist selbstverständlich, um den Patienten die

bestmögliche Behandlung bieten zu können. „Wir halten engen Kontakt zur medizinischen Forschung und den Herstellern unserer Geräte. So sind wir immer auf dem neusten wissenschaftlichen und technischen Stand.“ Neben der umfangreichen Krebsbehandlung werden im Strahlencentrum Hamburg auch andere Erkrankungen oder Beschwerden erfolgreich behandelt. „Mit der schonenden Schmerzbehandlung („Röntgenreiztherapie“) beispielsweise bei Arthrose, Sehnenreizungen sowie Knorpel- oder Schleimbeutelentzündungen, Tennisellenbogen oder Fersenspornen haben wir große Erfolge“, unterstreicht Prof. Dr. M.-Heinrich Seegenschmied. „Langjährige praktische Erfahrungen und fundierte wissenschaftliche Studien belegen heute ihre nachhaltige Wirksamkeit, weshalb diese Behandlung auch als Kassenleistung anerkannt ist.“

Seit Januar 2014 verstärkt das Team des SZHH der renommierte Radiologe Dr. Thomas Graf von Rothenburg, welcher

in der Langenhorner Chaussee diagnostische Radiologie ambulant durchführt. Die Kernspintomographie, auch Magnetresonanztomographie (MRT) genannt, ist eine diagnostische Technik zur Darstellung der inneren Organe, von Weichteilen, Gewebe, Gelenkknorpel, des Meniskus und des Gehirns mit Hilfe von Magnetfeldern und Radiowellen, – ganz ohne Röntgenstrahlen, welche die menschliche Anatomie sehr genau und differenziert darstellen kann. Schon geringfügige Veränderungen im Körper, beispielsweise kleine Entzündungsherde oder Tumoren, können auf diese Weise entdeckt werden.

„Trotz aller Technik steht der Patient als Mensch für uns im Zentrum unserer Arbeit“, so die beiden Partner des SZHH Fehlauer und Seegenschmied einstimmig. „Wir legen großen Wert auf eine freundliche Betreuung unserer Patienten in angenehmer Atmosphäre. Wir stehen unseren Patienten jederzeit für ein persönliches Gespräch gerne zur Verfügung.“



**Dr. Thomas Graf von Rothenburg**



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

**Strahlencentrum Hamburg MVZ  
cyberknife center Hamburg**



Langenhorner Chaussee 369  
22419 Hamburg  
Tel.: 040/244 245 80  
Fax: 040/244 245 845  
[www.szhh.info](http://www.szhh.info)  
[www.ckhh.info](http://www.ckhh.info)



# Heil- und Chiropraxis Alexander Mallok

## Neue Praxis, erweiterte Diagnostik

Der enorme Zulauf von Patienten, die überwiegend auf Empfehlung kommen, beweist, dass Heilpraktiker und Osteopath Alexander Mallok sein Handwerk versteht. „Meine Kapazitäten“, sagt er, „waren aber schon seit Langem ausgeschöpft. Um Patienten bei akuten Beschwerden auch kurzfristig Termine geben zu können, brauche ich personelle Verstärkung und damit auch mehr Platz.“ Der Umzug um die Ecke steht nun bevor. Künftig werden Alexander Mallok und sein Team am Saseler Markt 12 zu finden sein. Die neuen Räume der ehemaligen Internistenpraxis über der

Apothekendecke werden dafür frisch renoviert und neu gestaltet. Die Patienten erwarten ein großzügiges, modernes Ambiente mit einem ständig besetzten Empfang und einem separaten Wartebereich. Mit der räumlichen und personellen Erweiterung kann die Heil- und Chiropraxis ihr Behandlungsspektrum erweitern. „Durch die Einrichtung eines neuen Labors können wir zusätzliche diagnostische Verfahren und Therapien anbieten, darunter Infusionen, zum Beispiel mit Sauerstoff. Außerdem Leistungsdiagnostik sowie muskuloskeletale Diagnostik, u.a. die strahlenfreie Vermessung der

Wirbelsäule“, berichtet Mallok. Schwerpunkt bleibt weiterhin die Behandlung von Problemen des Bewegungsapparates, insbesondere auch bei Sportlern, die von dem erfahrenen Osteopathen eine individuell zugeschnittene Betreuung erhalten. Die Praxis hat es sich weiterhin zum Ziel gesetzt, die osteopathische Forschung zu unterstützen. Alle künftigen Mitarbeiter werden Absolventen bzw. angehende Absolventen eines akademischen Grades der Osteopathie sein sowie eine mehrjährige Ausbildung vorweisen können. Nicht zuletzt werden sich mit der Neueröffnung der Heil- und Chiropraxis auch die zuletzt erheblichen Wartezeiten auf Termine deutlich verkürzen.



**Umfangreiche Kenntnisse in der Anatomie und Physiologie befähigen Alexander Mallok, Ursachen von Schmerzen am Bewegungsapparat zu ergründen und mit gezielten Manipulationen entgegenzuwirken.**

mallok  wiegleb

Praxis für ganzheitliche Medizin & Ernährung

**Alexander Mallok**

Heil- & Chiropraxis

Waldweg 1 • 22393 Hamburg

Telefon: 040 / 18 066 053

www.mallok-wiegleb.de

E-Mail: mallok@mallok-wiegleb.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

**LIEGEDIAGNOSEZENTRUM**  
Alstertal

Poppenböttler 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](http://www.rueckengerecht.eu)



 reiselbeere

(Aesculus hippocastanum)

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

## Achtung, Pollen fliegen

# Mit einer Immuntherapie der Allergie etwas husten

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



Kompetent und erfahren: Dr. Rüdiger Bock, Dr. Thalia Vetsi und Dr. Katharina Müller.

**Dr. Alstertal:** Herr Dr. Bock, im vergangenen Jahr haben Sie uns Ihre Kollegin, Frau Dr. Katharina Müller und Ihr Angebot zur Tabakentwöhnung vorgestellt. Was gibt es Neues in Ihrer Praxis?

**Herr Dr. Bock:** Frau Dr. Kindt freut sich sehr auf ihre kommende Mutterschaft und Elternzeit und verlässt uns leider daher. Wir danken ihr sehr für ihren Einsatz in der Lungenpraxis im Alstertal und wünschen ihr viel Glück im neuen Lebensabschnitt.

**Wird es eine Nachfolgerin geben?**

**Dr. Bock:** Wir sind sehr froh, mit Frau Dr. Thalia Vetsi eine versierte, pneumologisch erfahrene Kollegin gefunden zu haben, die bereits über sechs Jahre in lungenheilkundlich ausgerichteten Kliniken gearbeitet hat.

**Alles Gute zu Ihrem Start im Alstertal, Frau Dr. Vetsi. Wo waren Sie früher tätig?**

**Frau Dr. Vetsi:** Meine Ausbildung habe ich in der Medizinischen Klinik Borstel begonnen; nach der Komplettierung meiner Weiterbildung zur internistischen Fachärztin in Elmshorn war ich mit pneumologischem Schwerpunkt in der Intensiv- und Notfallmedizin tätig.

**Bitte verraten Sie unseren Lesern aus Hamburg auch, wie Sie zu Ihrem Vornamen Thalia gekommen sind?**

**Dr. Vetsi:** Meine Eltern kommen aus Zypern, aufgewachsen bin ich aber in Esslingen. Und weil meine Eltern eine Schwäche für die griechische Mythologie hatten, haben sie mich nach Thalia, der Muse der Komödie, benannt. Dass ich aber irgendwann einmal in Hamburg landen werde und ins Thalia Theater gehen kann, hätte ich mir nicht träumen lassen.

**Frau Dr. Müller, in den warmen Frühlingstagen werden sich gewiss auch viele Allergiker bei Ihnen vorstellen?**

**Frau Dr. Müller:** Wir bemerken schon, dass die allergischen Atemwegserkrankungen allgemein häufiger werden. Es ist wichtig zu wissen, dass mit einer „Pollenimpfung“, medizinisch als Hyposensibilisierung bezeichnet, oft der Entwicklung eines Pollenasthmas vorgebeugt werden kann. Wer länger als vier Wochen an Heuschnupfen und anschließendem Husten, einer Mitreaktion der Bronchien, leidet, sollte an diese Möglichkeit denken und sich von einem Allergologen beraten lassen.

**Was sind die Voraussetzungen für diese Behandlung?**

**Dr. Müller:** Die Allergie sollte noch nicht zu viele Jahre bestehen, es sollten nicht zu viele Allergene von Bedeutung sein und günstig wäre ein junges Immunsystem.

**Wie lange hält der Effekt einer Hypo-sensibilisierung vor?**

**Dr. Bock:** Wir bevorzugen in unserer Praxis eine ganzjährige, gewöhnlich dreijährige Immuntherapie, die wir oberhalb des Ellenbogens injizieren. Somit können wir gewöhnlich eine 15- bis 20-jährige, deutliche Linderung der Beschwerden erzielen.

**Werden nur Pollenallergiker auf diese Weise behandelt?**

**Dr. Bock:** Neben den Insektengiftallergien, die sich so sehr effektiv behandeln lassen, können wir auch die Symptome von Hausstaubmilben-Allergikern auf diese Weise mildern. Tierhaar- oder Schimmelpilzallergiker sprechen erfahrungsgemäß leider nicht so gut auf die Impfung an. Allerdings darf nicht verschwiegen werden, dass bei jeder Hyposensibilisierung das Risiko eines schweren allergischen Zwischenfalles besteht, der eine sofortige Notfalltherapie erforderlich macht. Daher werden alle unsere Patienten wenigstens 30 Minuten in unserer Praxis nach der Injektion überwacht.

**Dr. med. Rüdiger Bock  
Dr. med. Katharina Müller  
Dr. med. Thalia Vetsi**

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

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



**Bekannt und hier gut nachzuvollziehen: Arbeit kann nicht nur körperlich, sondern auch psychisch belasten.**



**Studie zu psychischer Belastung:**

# Der Stress mit dem Stress

**Die psychische Belastung in Deutschland nimmt zu: Immer mehr Krankenschreibungen liegen psychische Probleme zugrunde. Vom Manager bis zur Hausfrau – Burnout und ähnliche Belastungskrankheiten greifen immer mehr um sich. Was stresst die Deutschen am meisten?**

Fast jeder sechste Krankenschreibungstag in Deutschland ist inzwischen psychisch bedingt. Wie der Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) zeigt, sind Erwerbspersonen zwischen 15 und 65 Jahren durchschnittlich knapp zweieinhalb Tage im Jahr zum Beispiel aufgrund einer Depression, einer Belastungs- oder Angststörung krankgeschrieben. Was Beschäftigten und Arbeitslosen auf die Seele schlägt, zeigt

die aktuelle TK-Stressstudie „Bleib locker, Deutschland“. Bei fast jedem zweiten Erwachsenen in Deutschland ist zwar der Job Stressfaktor Nummer eins (Frauen 43 Prozent, Männer 52 Prozent), direkt danach folgen aber bei vier von zehn Befragten die hohen Ansprüche an sich selbst (Frauen 48 Prozent, Männer 35 Prozent) und jeden Dritten belasten private Konflikte (Frauen 36 Prozent, Männer 33

Prozent). Auf den weiteren Plätzen folgen Krankheit einer nahestehenden Person, finanzielle Sorgen, Haushalt, Kindererziehung, Autofahren, öffentliche Verkehrsmittel sowie die Pflege von Angehörigen. Dr. Jens Baas, Vorsitzender des Vorstands der TK: „Es zeigt sich immer deutlicher, dass Arbeit nicht nur körperlich sondern auch psychisch belasten kann. Belastung ist aber immer ein

Zusammenspiel mehrerer Einflussfaktoren wie zum Beispiel der schwierigen Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Zudem fehlt vielen Beschäftigten der Ausgleich im Privaten. Statt Stress gesetzlich vermeiden zu wollen, ist es deshalb wichtiger, Rahmenbedingungen für eine flexible Arbeitsorganisation schaffen, die den Bedürfnissen der Beschäftigten gerecht werden.“



**Überraschend: Befragungen haben ergeben, dass Hausfrauen praktisch genauso stark unter Strom stehen wie Berufstätige. Diesem Stress fühlen sich viele nicht gewachsen!**

## Auch Hausfrauen unter Druck

„Das bisschen Haushalt“ – so der Titel eines 70er-Jahre-Hits – macht sich ganz und gar nicht von allein, sondern setzt viele offenbar stark unter Druck. So sagen sieben von zehn Hausfrauen und -männern hierzulande, dass sie häufig oder manchmal gestresst sind. Damit liegen sie deutlich über dem bundesweiten Durchschnitt aller Befragten von 57 Prozent. Sie stehen praktisch genauso stark unter Strom wie Berufstätige. Der Anteil Gestresster ist nur bei Managern (80 Prozent) und Angestellten (79 Prozent) größer.

Viele Hausfrauen beklagen auch, dass der Druck zunimmt. So sagen fast zwei Drittel, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist, während dies von allen Befragten nur rund die Hälfte so empfindet. Als Stressfaktor Nummer eins nennen Hausfrauen Konflikte oder Probleme mit dem Lebenspartner, in der Verwandtschaft oder im Bekanntenkreis. Jede zweite Hausfrau gibt dies als Stressauslöser an. Ein Grund könnte ihre aktuelle Lebenssituation sein. Denn häufig sind es Mütter, die kleine Kinder versorgen. Heiko Schulz, Diplompsy-

chologe bei der TK: „Wenn das Baby viel schreit, nachts häufig aufwacht oder krank ist, kann den Betroffenen schnell einmal alles über den Kopf wachsen.“ Laut Statistischem Bundesamt sind nur drei von zehn Müttern mit Kindern unter drei Jahren erwerbstätig. Sieben von zehn bleiben in dieser Lebensphase zu Hause.

## Zu hohe Ansprüche machen krank

Unter Druck setzen sich Hausfrauen aber auch selbst. So sagt fast jede Zweite, dass sie die eigenen hohen Ansprüche an sich selbst stressen (46 Prozent). An den Nerven zerran auch schwere Krankheiten von Menschen, die ihnen nahestehen, die Hausarbeit und Geldsorgen.

Den Belastungsfaktoren stehen jedoch gleichzeitig auch Energieressourcen gegenüber. So belastet das private Umfeld nicht nur, sondern gibt auch Kraft: „Ich habe Freunde und Familie, die für mich ein starker Rückhalt sind“, sagen 97 Prozent der Hausfrauen. Wenn sie abschalten wollen, gehen die meisten an der frischen Luft spazieren (83 Prozent), faulenzen (75 Prozent) oder lesen (73 Prozent). Außerdem sagt jede zweite Haus-

frau, sie sei „sehr zufrieden“ damit, wie ihr Leben bisher gelaufen sei. Zufriedener sind nur noch Rentner (64 Prozent Zufriedenheit mit dem bisherigen Leben) und Selbstständige (63 Prozent). Stress ist nicht immer nur eine Frage von äußeren Umständen, sondern auch eine der inneren Einstellung. „Damit schwierige Situationen und Stressempfinden nicht krank machen, ist es wichtig, eine gesunde Balance zwischen Anforderungen und ausgleichenden Aktivitäten zu finden“, rät Psychologin Schulz. „Wenn beispielsweise die Ansprüche an sich selbst zu hoch sind und für Selbstüberforderung sorgen, sollte man kleinere Schritte planen, um sein Ziel zu erreichen.“



**In der Ruhe liegt die Kraft, denn Stressempfinden ist auch eine Frage der inneren Einstellung.**



Erste Hilfe per App: Die Smartphone-Anwendung setzt einen Notruf ab und weist auf den nächsten Defibrillator hin. ▼



Foto: ASB Hamburg

Foto: ASB/H. Angerer

## „HAMBURG SCHOCKT“

# Mit dem Handy Leben retten

Schirmherr Michael Neumann (Senator für Inneres und Sport, I.) und Michael Sander, Landesgeschäftsführer ASB Hamburg, stellen die Notfall-App vor.

**Ein plötzlicher Herztod ereilt in Deutschland jährlich 120.000 Menschen – davon rund 2.000 in Hamburg. Die Initiative „HAMBURG SCHOCKT“ will die Überlebenschancen der Betroffenen steigern – mit einer Handy-Anwendung.**

Der Herzstillstand tritt völlig unvorhersehbar ein – auch und gerade bei Menschen, die eigentlich keiner Risikogruppe für Herzkrankheiten angehören und keine Vorerkrankungen haben. Es beginnt oft mit eigentlich harmlosen Anzeichen. Schwächegefühle, ein abfallender Blutdruck, ein Enggefühl im Brustbereich – und dann versagt das Herz. Ursache des plötzlichen Herztodes ist meist eine Rhythmusstörung oder Kammerflimmern – diese bewirken, dass kein sauerstoffreiches Blut mehr in die Organe transportiert werden kann – nach und nach entstehen irreversible Schäden. Der Körper stirbt. Deshalb ist es wichtig, in einem solchen Fall schnell zu handeln und erste Hilfe zu lei-

sten. Die Initiative HAMBURG SCHOCKT hat sich zum Ziel gesetzt, die Soforthilfe beim plötzlichen Herzstillstand zu verbessern und ein besseres Bewusstsein für die Problematik zu schaffen. Außerdem soll aufgeklärt werden, welche Möglichkeiten für so einen Fall zur Verfügung stehen. Über die Stadt verteilt befinden sich zahlreiche Automatisierte Externe Defibrillatoren (AED), also Geräte, die die Wiederbelebungsmaßnahmen am Patienten aktiv unterstützen. Sie messen die Herzleistung des Patienten und weisen den Ersthelfer dann zu einzelnen Rettungsmaßnahmen an. Weil die Geräte im Notfall die Regie übernehmen, können auch Laien mit ihnen Hilfe leisten. Al-

lerdings weiß kaum jemand, wo im Ernstfall schnell ein solches Gerät zu finden ist. Hier setzt HAMBURG SCHOCKT an. Kern von HAMBURG SCHOCKT ist eine umfassende Datenbank, in der alle im Großraum Hamburg verfügbaren AED-Geräte verzeichnet und auf einer Karte dargestellt sind. Diese kann im Internet abgerufen oder über eine App direkt aufs Smartphone geladen werden. Über die App wird sofort der eigene Standort angezeigt, der Notruf ausgelöst sowie der Standort des nächsten Defibrillators per GPS-Daten angezeigt. Ergänzend erhält die App eine notfallgerechte Kurzdarstellung der lebensrettenden Sofortmaßnahmen bei einem

Herznotfall. Mehr Infos zu HAMBURG SCHOCKT gibt es auf der Website [www.hamburg-schockt.de](http://www.hamburg-schockt.de) oder unter Tel.: 833 98 105.

## Hier gibt's die App:

Wenn auch Sie die Smartphone-Anwendung „HAMBURG SCHOCKT“ herunterladen wollen, scannen Sie den passenden QR-Code!

Apple Store



Google Play Store



# Wir suchen Immobilien für unsere Kunden.

Dies ist ein Auszug aus unserer Datenbank.  
Zurzeit begleiten wir über 6.000 aktiv suchende Kunden.



**Tchibo-Mitarbeiter sucht charmante Wohnung.**  
3 bis 4 Zimmer mit einer Wohnfläche ab 90 m<sup>2</sup>.  
Ein Balkon oder eine Terrasse ist erwünscht.  
Kaufpreisvorstellung bis € 300.000,-

Kd-Nr: 7625

**Hamburger Persönlichkeit sucht in Volksdorf.**  
Repräsentatives sonnenverwöhntes Anwesen.  
Ab 200 m<sup>2</sup> Wohnfläche auf einem großen Grundstück.  
Kaufpreisvorstellung bis € 2.000.000,-

Kd-Nr: 3939

**Redakteurin sucht Einfamilienhaus.**  
Ab 120 m<sup>2</sup> Wohnfläche und mindestens 500 m<sup>2</sup> Grundstück  
im Alstertal. In der Nähe einer U/S-Bahnstation.  
Kaufpreisvorstellung bis € 650.000,-

Kd-Nr: 7992

**Ehepaar sucht die exquisite Wohnung.**  
Zweitwohnsitz in Hamburg zur Miete mit  
4 Zimmern. In der Nähe vom AEZ.  
Mietpreisvorstellung bis € 2.000,-

Kd-Nr: 7897

**Unternehmer Ehepaar sucht Grundstück.**  
Großzügiges Grundstück ab 1.000 m<sup>2</sup> im Alstertal.  
Gern auch mit Altbestand.  
Kaufpreisvorstellung bis € 550.000,-

Kd-Nr: 8676

**Richterfamilie sucht in Wohldorf-Ohlstedt.**  
Oder in den Walddörfern. Haus ab 140 m<sup>2</sup>  
mit 3 Kinderzimmern in ruhiger Lage.  
Kaufpreisvorstellung bis € 700.000,-

Kd-Nr: 5920

**Junge Familie sucht erstes Eigenheim.**  
Reihenhaus oder Doppelhaushälfte im Alstertal.  
Ab 120 m<sup>2</sup> Wohnfläche auf einem grünen Grundstück.  
Kaufpreisvorstellung bis € 380.000,-

Kd-Nr: 7508

**Leitender Klinikdirektor sucht Anwesen.**  
Wohnfläche ab 180 m<sup>2</sup> zwischen Fuhlsbüttel und Volksdorf.  
Eine repräsentative Nachbarschaft ist erwünscht.  
Kaufpreisvorstellung bis € 1.400.000,-

Kd-Nr: 0404

**Fachärztin sucht elegante 3-Zimmer Wohnung.**  
Gern barrierefrei, hell und ruhig.  
Zwischen Hummelsbüttel und Sasel.  
Kaufpreisvorstellung bis € 500.000,-

Kd-Nr: 8880

**Arztfamilie sucht Grundstück.**  
Bergstedt, Sasel oder Wellingsbüttel. Ab 650 m<sup>2</sup>  
auch mit Altbestand. Gern in ruhiger Lage.  
Kaufpreisvorstellung bis € 350.000,-

Kd-Nr: 8686

## Möchten Sie Ihre Immobilie verkaufen?

**Günther & Günther Immobilien**, vom Magazin FOCUS\* als einer der besten Immobilienmakler Deutschlands ausgezeichnet, widmet sich mit Engagement dem Verkauf und der Vermietung von Immobilien. Viele Kunden vertrauen auf unsere professionelle Arbeit und haben uns gebeten, ihr neues Zuhause zu finden.

Als inhabergeführtes Familienunternehmen mit langjähriger Markterfahrung erhalten Sie von uns eine persönliche und hanseatische Betreuung. Nutzen Sie jetzt eine kostenfreie und qualifizierte Bewertung Ihrer Immobilie und lernen Sie uns persönlich kennen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsame Wege zu gehen.

Ihr Hilmar Mühlig, Verkaufsleiter Alstertal

**Immobilienbüro Alstertal**  
Heegbarg 89a  
22395 Hamburg - Sasel  
Telefon: 040 / 600 810 20

**Immobilienbüro Elbvororte**  
Elbchaussee 576  
22587 Hamburg - Blankenese  
Telefon: 040 / 320 330 90

E-Mail:  
[info@guenther-immobilien.de](mailto:info@guenther-immobilien.de)  
Homepage:  
[www.guenther-immobilien.de](http://www.guenther-immobilien.de)



BELLEVUE  
BEST PROPERTY AGENTS  
2014

**GÜNTHER & GÜNTHER**  
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

## Ergotherapie & Handrehabilitation



**30 Jahre Berufserfahrung,  
16 Jahre Selbständigkeit:  
Ergotherapeutin Brigitte  
Korte.**

Ziel der Ergotherapie ist es, Funktionsstörungen zu beeinflussen bzw. unter professioneller Anleitung zu kompensieren, um die

Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern. Neurologische und orthopädisch-rheumatische Erkrankungen in der Bewegung erschweren den Alltag. Hier setzt die Ergotherapie mit speziellen Techniken an, um Bewegungen wieder zu erlernen oder den Einschränkungen positiv entgegen zu wirken. Als qualifizierte Handtherapeutin unterstützt sie insbesondere Patienten mit rheumatisch-orthopädischen Erkrankungen oder nach chirurgischen Eingriffen, um ihre Fähig- und Fertigkeiten wiederherzustellen bzw. zu verbessern. Auch werden in der Praxis Kinder mit Entwicklungs-, Konzentrations- und Aufmerksamkeitschwierigkeiten behandelt. In der Ergotherapiepraxis treffen sie auf ein fachkundiges und berufserfahrenes Team.



**Praxis für  
Ergotherapie**  
Brigitte Korte



Moorhof 7, 22399 HH-Poppenbüttel

Tel.: 040 / 81 97 14 74, Fax.: 040 / 81 97 14 78

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



*J*ohanniskraut

(Hypericum)

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

**Jäckel**  
hören. wahrnehmen. erleben.

Wir finden Lösungen für Ihre individuellen Hörbedürfnisse. Qualität ist für uns höchster Maßstab. Wir beraten Sie gern objektiv, ausführlich und unverbindlich.

### Unsere Leistungen im Überblick:

Individuelle Hörgeräte, Kinderanpassungen (Pädakustik), Gehörschutz (Lärm- und Schwimmschutz), In-Ear-Monitoring, Zubehör für TV & Telefon



**Denise Jäkel**

Hörgeräteakustikmeisterin und Pädakustikerin

Ohechaussee 11

Contorhaus Palette

22848 Norderstedt

Tel.: 040 - 357 785 21



# Pflegedienst MediKAp & Seniorenbegleitservice (SBS)

## Intensivpflege – mit kompetenter Hilfe auch zu Hause möglich



Erfahrung im Bereich der Intensivmedizin zur Verstärkung des Teams – zu guten Konditionen. Dazu zählen ein aufgeschlossenes Team, moderne Kommunikations- und Arbeitsmittel, regelmäßige Fort- und Weiterbildungen sowie berufliche Aufstiegsmöglichkeiten. Individuelle Wünsche bei der Dienstplangestaltung werden nach Absprache berücksichtigt. „Wir freuen uns auf engagierte und motivierte Kollegen/innen, denen ein respekt- und würdevoller Umgang mit unseren Kunden am Herzen liegt“, erklärt Sabine Graef. Eine Besonderheit ist die neuste Sicherheitstechnik, zum Schutz der Kundendaten. Dazu gehört ein Türschloss mit Fingerscann und Alarm, sowie ein Videoüberwachter Tresor.

**Bei Interesse an dieser Technik wenden Sie sich gerne an uns.**

### Gut betreut auch in der Freizeit

Das zweite Standbein des Pflegedienstes MediKAp ist der Seniorenbegleitservice – Sabine Graef (SBS), dessen Leistungen nicht zur pflegerischen Betreuung zählen.

Hierbei handelt es sich darum, Sie entsprechend Ihrem Bedarf und Ihren Wünschen zu unterstützen und zu begleiten.

„Meine Mitarbeiter/innen stehen Ihnen gerne zur Seite: bei Arztterminen, Behördengängen, beim Einkaufen, zum Besuch kultureller Veranstaltungen und von Gottesdiensten, bei Spaziergängen, Ausflügen und Urlaubsreisen. Wenn Sie Hilfe bei der Planung oder Organisation benötigen wenden Sie sich vertrauensvoll an Sabine Graef.“

Seit 1993 gibt es den Pflegedienst MediKAp. Sabine Graef hat den ambulanten Pflegedienst gegründet und leitet heute ein erfahrenes und eingespieltes Team aus Pflegefachkräften, Pflegehelfern und Hauswirtschaftskräften. Seit 2013 ist MediKAp auch Ausbildungsbetrieb.

Jeder hat den Wunsch, seinen Lebensabend so lange wie möglich selbstbestimmt in vertrauter Umgebung zu verbringen. „Wir stehen unseren Kunden dabei mit Herz und Sachverstand zur Seite, sodass sie ihren Alltag eigenständig so lebenswert wie möglich gestalten können“, erklärt Sabine Graef. „Gute Pflege bedeutet für den Kunden ein Stück

Lebensqualität. Wobei neben aller Fachlichkeit auch Einfühlungsvermögen zählt.“ Die Mitarbeiter vom Pflegedienst MediKAp sind Tag und Nacht in Rufbereitschaft und jederzeit bereit, zu helfen. Auf Wunsch kann auch eine 24-Stunden-Betreuung vermittelt werden. Langjährige Erfahrung besitzt das Team bereits bei der Betreuung und Pflege von Parkinson-Patienten und Demenzerkrankten. Jetzt hat der Pflegedienst die außerklinische Intensivpflege bei Heimbeatmung neu in sein Leistungsprofil aufgenommen. Um die hohe Qualität in diesem anspruchsvollen Pflegebereich sicherzustellen, suchen wir speziell qualifiziertes Personal mit



Bei Bedarf vermieten wir Ihren Angehörigen, die Sie in Hamburg besuchen möchten, tage- oder wochenweise eine komplett eingerichtete 2-Zimmer-Wohnung. Die 66 qm<sup>2</sup> große Wohnung liegt ruhig und dennoch zentral im wunderschönen Alstertal, nicht weit vom Alstertal-Einkaufszentrum entfernt. Sie wurde 2012 komplett renoviert, das gesamte Mobiliar ist ebenfalls neu.

#### Service und Ausstattung

- Küche, Bad, Wohn- und Schlafzimmer auf zwei Etagen
  - Flexibel bei der Buchung
  - Einchecken auch nachts möglich



Weitere Informationen:  
[www.Vermietung-SBS.de](http://www.Vermietung-SBS.de)  
 Tel.: 040 - 69 45 74 47

### Pflegedienst MediKAp Sabine Graef

Langenhorner Straße-Ost 3  
 22399 Hamburg  
 Tel.: 040 - 602 39 95  
 Fax: 040 - 697 02 323



[info@medikap.de](mailto:info@medikap.de) • [www.medikap.de](http://www.medikap.de)

### Seniorenbegleitservice für Kultur und Freizeit

Tel.: 040 - 606 71 046  
 Fax: 040 - 697 02 323



# Aktiv gegen Rücken- schmerzen

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

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

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

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

## Was kann man tun?

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

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

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

A person wearing white athletic clothing is shown from the waist down, leaning forward over a large yellow exercise ball. The person's right leg is extended forward, and their left leg is bent at the knee. They are wearing white sneakers with blue accents. The background is a plain white wall with a red baseboard, and 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.**

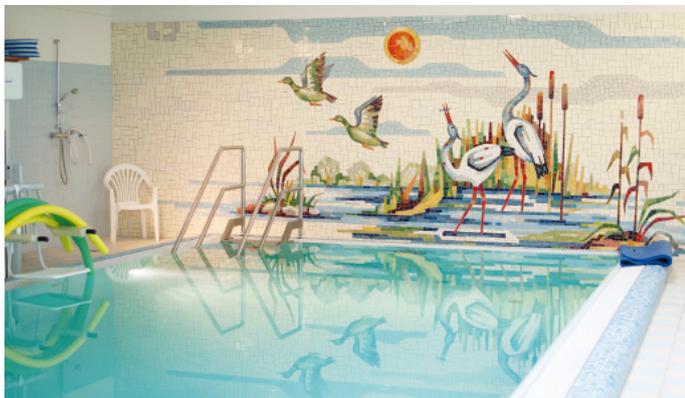
das Telefon auf ein in den Tisch integriertes Stehpult, wo es den Arbeitsablauf nicht stört, sondern optimiert. Machen Sie Notizen im Stehen und animieren Sie Kollegen Kurzbesprechungen auch mal am Stehpult abzuhalten.

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*

## Physiotherapie mit Schwimmbad

# Beweglich werden mit kompetenter Hilfe



Seit 2007 gibt es Koru in Wellingsbüttel. Mit ihrem umfangreichen Spektrum bietet die physiotherapeutische Praxis Privat- und Kassenpatienten jeden Alters vielfältige medizinische Therapieleistungen in den unterschiedlichen Stadien des Genesungsprozesses. Das beinhaltet die hoch spezialisierte Betreuung von der

postoperativen Nachsorge über die Rehabilitation bis zur vollständigen Wiederherstellung der Funktionalität und Beweglichkeit von Muskeln, Sehnen und Gelenken im Alltag sowie bei individueller sportlicher Aktivität. Dafür stehen neben separaten und gerätetechnisch bestens ausgestatteten Räumlichkeiten u.a. ein Power

Tower sowie ein 4 x 10 Meter großes angenehm temperiertes Bewegungsbad zur Verfügung. Der Auftrieb des Wassers im Becken bietet in der frühen Phase der Behandlung ideale Voraussetzungen für eine schonende schmerzarme Therapie, z.B. nach Knie-, Hüft-, Schulter- oder Wirbelsäulenoperationen. Im weiteren Verlauf hilft der Widerstand des Wassers beim Aufbau sowie bei der Stärkung der Muskulatur in den betroffenen

Gliedmaßen. Das Schwimmbad im eigenen Haus bietet auch Möglichkeiten für präventive Angebote wie AquaGym, AquaStep sowie für spezielle Bewegungsgruppen mit bis zu sechs Teilnehmern – z.B. Adipositas-Patienten – an. Die in einem Wohngebiet ruhig gelegene Praxis besitzt einen Fahrstuhl sowie eigene Parkplätze direkt vor dem Haus. Termine werden individuell nach Vereinbarung vergeben.

### Koru

Pfeilshofer Weg 10 • 22391 Hamburg  
Tel.: 040 - 527 32 771 • Fax: 040 - 527 39 787  
[info@koru-physio.com](mailto:info@koru-physio.com) • [www.koru-physio.com](http://www.koru-physio.com)

## KORU

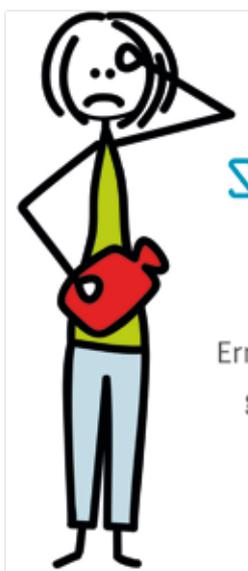
Physiotherapie  
mit Schwimmbad



Intoleranz

Reizdarm

Blähungen



## Schluss mit Bauchweh!

Ernährungsberatung, die wirkt,  
gibt es bei DR. AMBROSIOUS®

[WWW.DR-AMBROSIOUS.DE](http://WWW.DR-AMBROSIOUS.DE)



DR. AMBROSIOUS

Studio für Ernährungsberatung  
DR. AMBROSIOUS®

Kirsten Malluvius, Diplom-  
Oecotrophologin: 040/520 13 825

E-Mail: [k.malluvius@dr-ambrosius.de](mailto:k.malluvius@dr-ambrosius.de)

Gastritis

Verstopfung

...

**Rosmarin**  
(*Rosmarinus officinalis*)

Nicht nur in der Küche, auch in der Naturheilkunde wird Rosmarin eingesetzt. Er wirkt antiseptisch und antimykotisch und hilft gegen Blähungen.

# DR. MED. ANGELA STAHL



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

## Ganzheitliche Therapie von Kopfschmerzen / Migräne:

- gründliche schulmedizinische Diagnostik
- traditionelle chinesische Behandlung



## Gewöhnliche Rosskastanie

(*Aesculus hippocastanum*)

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

## Wir machen Hören zum Erlebnis!

Testen Sie unseren erstklassigen OTON Service:

- ✓ Unverbindliche Ausprobe von Hörgeräten
- ✓ Kostenloser Hörtest
- ✓ individuelle Hörbedarfsanalyse
- ✓ Gehörschutzlösungen
- ✓ Hörtherapie **NEU!**
- ✓ Markenhörgeräte in allen Preisklassen
- ✓ Optimierung und Reinigung Ihrer Hörgeräte  
(auch wenn Sie nicht bei uns gekauft wurden)
- ✓ Hausbesuche



OTON Die Hörakustiker GmbH finden Sie:

Langenhorn Markt 16  
 Telefon 040 - 530 047 70  
 Mundsburger Damm 59  
 Telefon 040 - 329 085 51  
 www.oton-hoerakustik.de

 **langenhorn**  
mitte wo es liegt zählt!

**oton**   
DIE HÖRAKUSTIKER

## A

**Ärztl. Akutdienst (privat)**

PrivAD ..... 5

**Ästhetische Medizin/  
Chirurgie**

Dr. Axel Arlt (pl. Chir.) ..... 19

Dr. Elvira Göller (Allerg.) ..... 18

Dr. Alexander Handschin

(pl. Chir.) ..... 2

Dr. Ben Harm (Zahn) ..... 8

Hautarztpraxis

Kronstiegcener ..... 18

Kaufmann &amp; Dellwig (Zahn) ... 8

Dr. Hartmut Meyer (pl. Chir.) ..... 19

Praxisgemeinschaft Dres.

Heeren, Küberling Vogeler .... 10

**Akupunktur**

Mallok &amp; Wiegleb ..... 26

**Akupunktur (TCM)**

Dr. Angela Stahl ..... 37

**Allergologie**

Susann Bechmann (a. Kinder) 24

Dr. Rüdiger Bock ..... 27

Dr. Elvira Göller ..... 18

Hautarztpraxis

Kronstiegcener ..... 18

**Allgemeinmedizin**

Dr. W. Fahlbusch ..... 20

**Anti-Aging-Therapie**

Dr. Elvira Göller ..... 18

Andreas Otto ..... 15

**Arthrosebehandlung**

Prof. Dr. M. H.

Seegenschmiedt ..... 25

**Augenheilkunde**

Dr. Bianka Kemper ..... 14

Andreas Otto ..... 15

Mirko Tange ..... 14

## B

**Bauchdecken-Straffung**

Klinik Dr. Guth ..... 2

**Burn-out/Depression**

Dr. Angela Stahl ..... 37

**Botoxbehandlung**

Dr. Evira Göller ..... 18

Dr. Alexander Handschin ..... 2

Andreas Otto ..... 15

**Brustchirurgie**

Klinik Dr. Guth ..... 2

Dr. Hartmut Meyer ..... 19

## C

**Chiropraktik**

Mallok &amp; Wiegleb ..... 26

**Chirurgie**

Klinik Dr. Guth ..... 2

Dr. Alexander Handschin ..... 2

Schönklinik Hamburg-Eilbek . 21

## D

**Dentallabor**

Peer Meyer ..... 10

Dr. Axel Sommermeier ..... 11

**Dentalphobie**

Dr. Axel Sommermeier ..... 11

**Dermatologie**

Dr. Elvira Göller ..... 18

Hautarztpraxis

Kronstiegcener ..... 18

## E

**Eigenbluttherapie**

Dr. Elvira Göller ..... 18

**Endodontie/  
Endodontologie**

Dr. Ben Harm ..... 8

Dr. Klaus Schütte ..... 9

Peer Meier ..... 10

**Endoprothetik**

Schönklinik Hamburg-Eilbek . 21

**Entwicklungsstörungen  
(Kinder)**

KORU ..... 36

Praxis Ergotherapie ..... 32

**Ergotherapie**

Brigitte Korte ..... 32

**Ernährungsmedizin/  
-beratung**

Dr. Angela Stahl ..... 37

Studio für Ernährung ..... 36

## F

**Facelifting**

Dr. Axel Arlt ..... 19

Dr. Alexander Handschin ..... 2

**Faltenglättung/  
Unterspritzung**

Dr. Axel Arlt ..... 19

Dr. Elvira Göller ..... 18

Andreas Otto ..... 15

**Fettabsaugung**

Dr. Alexander Handschin ..... 2

Dr. Hartmut Meyer ..... 19

## G

**Ganzheitliche Medizin/  
Heilmethoden**

Dr. Elvira Göller ..... 18

Dr. Klaus Schütte ..... 9

**Gastroenterologie**

Klinik Dr. Guth ..... 2

**Gefäßdiagnostik/  
-chirurgie**

Andreas Otto ..... 15

**Gelenktherapie**

Dr. Georg Barzen ..... 25

Dr. Fabian Fehlauer ..... 25

Prof. Dr. M. H.

Seegenschmiedt ..... 25

Strahlencentrum Hamburg

Nord ..... 25

**Geschlechtskrankheiten**

Dr. Elvira Göller ..... 18

Hautarztpraxis

Kronstiegcener ..... 18

**Gesichtschirurgie**

Dr. Axel Arlt ..... 19

**Grauer Star**

Andreas Otto ..... 15

**Gynäkologie**

Klinik Dr. Guth ..... 2

## H

**Hals-Nasen-Ohren-  
Heilkunde**

Dr. Axel Arlt ..... 19

Susann Bechmann (a. Kinder) .. 24

**Handchirurgie**

Dr. Alexander Handschin ..... 2

**Handrehabilitation**

Praxis Ergotherapie ..... 32

**Hautkrebsvorsorge**

Dr. Elvira Göller ..... 18

Hautarztpraxis

Kronstiegcener ..... 18

**Heilpraktiker**

Mallok &amp; Wiegleb ..... 26

**Homöopathie**

Mallok &amp; Wiegleb ..... 26

**Hörakustiker**

Denise Jäkel ..... 32

oton ..... 37

## I

**Immobilien**

Günther &amp; Günther ..... 31

Reschke Immobilien ..... 48

**Immuntherapie**

Dr. Rüdiger Bock ..... 27

**Innere Medizin**

Dr. Rüdiger Bock ..... 27

Klinik Dr. Guth ..... 2

# K

**Katarakt-Operationen**  
Andreas Otto ..... 15

**Kernspin-Tomographie**  
Dr. Fabian Fehlauer ..... 25  
Kernspinzentrum  
Europapassage..... 24

**Kieferorthopädie**  
Dr. Klaus Schütte ..... 9

**Kinesiologie/Taping**  
Mallok & Wiegleb ..... 26

**Kontaktlinsenstudio**  
Andreas Otto ..... 15

**Kosmetisches Lifting**  
Andreas Otto ..... 15

**Krankengymnastik**  
KORU ..... 36  
Mallok & Wiegleb ..... 26

**Krankenhäuser**  
Klinik Dr. Guth.....2  
Schönklinik Hamburg-Eilbek..21

# L

**Lasertherapie**  
Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 18

**LASIK/LASEK**  
Andreas Otto ..... 15

**Lichttherapie**  
Dr. Elvira Göller ..... 18  
Hautarztpraxis  
Krohnstiegcenter ..... 18

**Lidchirurgie**  
Dr. Alexander Handschin..... 2  
Andreas Otto ..... 15

**Lungenheilkunde**  
Dr. Rüdiger Bock..... 27

**Lympfdrainage**  
KORU ..... 36

# M

**Mammographie**  
Dr. Georg Barzen ..... 25  
Dr. Fabian Fehlauer ..... 25  
Kernspinzentrum  
Europapassage ..... 24  
Strahlencentrum Hamburg  
Nord ..... 25

**Manuelle Therapie**  
Mallok & Wiegleb ..... 26

**Massagen**  
KORU ..... 36  
Mallok & Wiegleb ..... 26

**Matratzen  
(maßgefertigt)**  
RÜCKENGERECHT ..... 26

**Medizinische Kosmetik**  
Dr. Elvira Göller ..... 18

# N

**Nasenkorrektur**  
Dr. Axel Arlt ..... 19

**Naturheilverfahren**  
Dr. Angela Stahl ..... 37

**Neuraltherapie**  
Mallok & Wiegleb ..... 26

**Neurologie/Psychiatrie**  
Dr. Angela Stahl ..... 37

**Nuklearmedizin**  
Dr. Georg Barzen ..... 25



**O**

**Orthopädie/Chirurgie**

Klinik Dr. Guth ..... 2  
 Schönklinik Hamburg-Eilbek .. 21

**Osteopathie**

Mallok & Wiegleb ..... 26

**P**

**Palliativmedizin**

Dr. Fabian Fehlauer ..... 25  
 Strahlencentrum Hamburg  
 Nord ..... 25

**Parodontologie**

Dr. Ben Harm ..... 8  
 Kaufmann & Dellwig ..... 8  
 Peer Meier ..... 10  
 Praxisgemeinschaft Dres.  
 Heeren, Küberling, Vogeler .. 10

**Pflegedienst**

Sabine Graef ..... 33

**Physiotherapie**

KORU ..... 36  
 Dr. Angela Stahl ..... 37

**Pl. rekonstrukt. Chirurgie**

Dr. Axel Arlt ..... 19  
 Dr. Alexander Handschin ..... 2  
 Dr. Hartmut Meyer ..... 19

**Pneum.  
 Pulsationstherapie**

Mallok & Wiegleb ..... 26

**Prävention**

Dr. Elvira Göller ..... 18  
 KORU ..... 36  
 Andreas Otto ..... 15

**Privatärztlicher  
 Notdienst**

PrivAD ..... 5

**Proktologie**

Dr. Gerd Singer ..... 20

**Prostatakarzinom**

Dr. Georg Barzen ..... 25  
 Dr. Fabian Fehlauer ..... 25  
 Kernspinzentrum  
 Europapassage ..... 24  
 Prof. Dr. M. K.  
 Seegenschmiedt ..... 25  
 Strahlencentrum Hamburg  
 Nord ..... 25

**Psychotherapie**

Dr. Angela Stahl ..... 37

**R**

**Radiologie**

Dr. Georg Barzen ..... 25  
 Kernspinzentrum  
 Europapassage ..... 24  
 Dr. Th. Graf von Rothenburg. 25  
 Strahlencentrum Hamburg  
 Nord ..... 25

**Rheumatologie**

Schönklinik Hamburg-Eilbek . 21

**Rückenschule**

KORU ..... 36

**S**

**Schielbehandlung**

Dr. Bianka Kemper ..... 14  
 Andreas Otto ..... 15

**Schlafmedizin**

Kaufmann & Dellwig ..... 8

**Schlafsysteme**

RÜCKENGERECHT ..... 26

**Schlaganfallhilfe**

Dr. Angela Stahl ..... 37

**Schmerztherapie**

Dr. Georg Barzen ..... 25  
 Kernspinzentrum  
 Europapassage ..... 24  
 Strahlencentrum Hamburg  
 Nord ..... 25

**Schnarchdiagnostik**

Kaufmann & Dellwig ..... 8

**Schwimmbad (Physioth.)**

KORU ..... 36



**Seherschule**  
 Dr. Bianka Kemper ..... 14  
 Andreas Otto (Babysprech-  
 stunde) ..... 15

**Seniorenbegleitservice**  
 Sabine Graef ..... 33

**Spinale Chirurgie**  
 Schönklinik Hamburg-Eilbek . 21

**Strahlentherapie**  
 Dr. Fabian Fehlauer ..... 25  
 Kernspinzentrum  
 Europapassage ..... 24  
 Prof. Dr. M. H.  
 Seegenschmiedt ..... 25  
 Strahlencentrum Hamburg  
 Nord ..... 25

**Stressmedizin**  
 Dr. Angela Stahl ..... 37

**T**

**Teleskop-Prothesen**  
 Kaufmann & Dellwig ..... 8

**Tinnitus**  
 Dr. Alexander Handschin..... 2

**Transsexualismus-  
 Chirurgie**  
 Dr. Alexander Handschin..... 2

**Tumor-Therapie**  
 Dr. Fabian Fehlauer ..... 25  
 Kernspinzentrum  
 Europapassage ..... 24  
 Prof. Dr. M. H.  
 Seegenschmiedt ..... 25  
 Strahlencentrum Hamburg  
 Nord ..... 25

**U**

**Unfalldiagnostik/  
 -chirurgie**  
 Schönklinik Hamburg-Eilbek . 21

**V**

**Venendiagnostik**  
 Dr. Elvira Göller ..... 18  
 Hautarztpraxis  
 Krohnstiegcenter ..... 18

**W**

**Wundheilstörung**  
 Klinik Dr. Guth ..... 2

**Z**

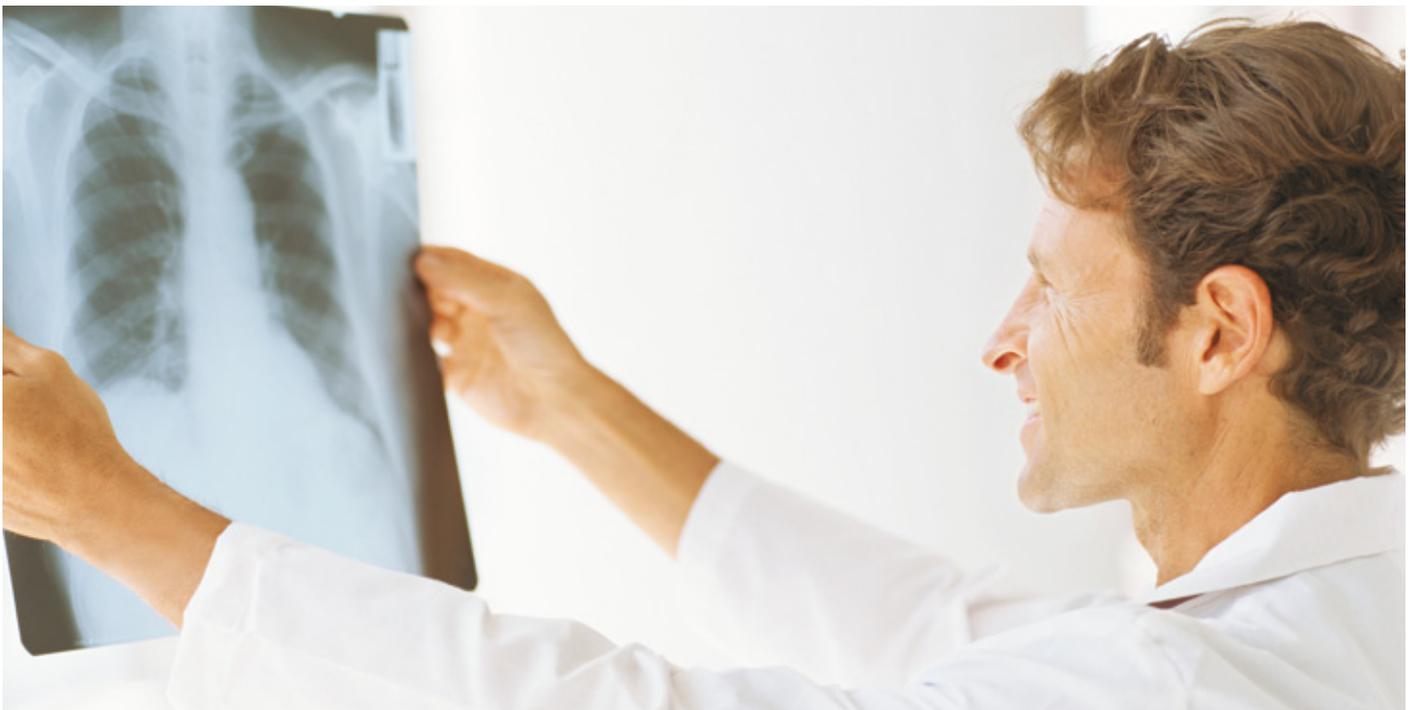
**Zahnfunktionsdiagnostik**  
 Kaufmann & Dellwig ..... 8

**Zahnimplantologie/  
 Knochenaufbau**  
 Dr. Ben Harm ..... 8  
 Kaufmann & Dellwig ..... 8  
 Dr. Klaus Schütte ..... 9  
 Dr. Axel Sommermeier ..... 11  
 Praxisgemeinschaft Dres.  
 Heeren, Küberling, Vogeler .. 10

**Zahnmaterial-  
 verträglichkeitstest**  
 Dr. Klaus Schütte ..... 9

**Zahnmedizin**  
 Dr. Ben Harm (auch Kinder) ... 8  
 Peer Meier ..... 10  
 Kaufmann & Dellwig ..... 8  
 Dr. Klaus Schütte ..... 9  
 Dr. Axel Sommermeier ..... 11  
 Praxisgemeinschaft Dres.  
 Heeren, Küberling, Vogeler .. 10

**Zahnwurzelbehandlung**  
 Peer Meier ..... 10  
 Dr. Axel Sommermeier ..... 11  
 Praxisgemeinschaft Dres.  
 Heeren, Küberling, Vogeler .. 10



## Impressum

**Dr. Alstertal erscheint in den schönen Stadtteilen im Alstertal und in den Walddörfern.**

**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (V.i.S.d.P.) | **Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | **Telefon:** 538 930-0, Vertrieb: 538 34 52 | **E-Mail:** redaktion@alster-net.de  
**Projekt-/Anzeigen-Leitung:** Barbara Passarge | **Redaktion:** Daniel Johnson, Christian Luscher, Anja Sommerfeld  
**Grafik:** René Kriese, David Nagel, Stefanie Oldhaver, Luka Plepp | **Titelgestaltung:** David Nagel, René Kriese  
**Produktion:** Birgit Schumann  
 © 2014 Magazin Verlag Hamburg

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

# Hamburgs **schö** jetzt auch komp

\*Weltneuheit! Alle Anzeigen online „AKTIV“!



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



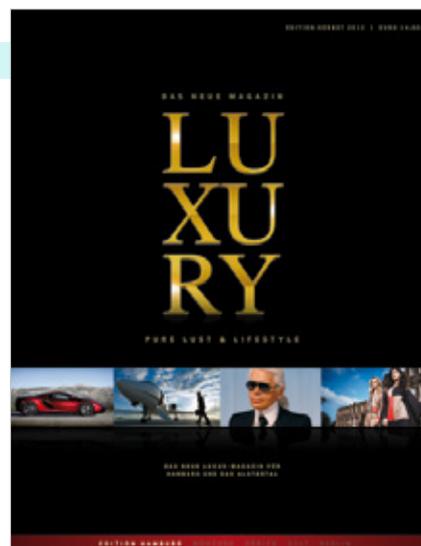
Hamburgs Kult-Magazin. Local. People. Lifestyle. Das ist Alster.



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.

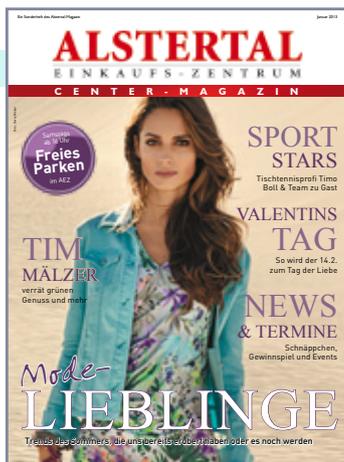


WIR SIND FÜR UNSERE FREUNDE BEI FACEBOOK



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.



100 % nur für Frauen. Mit allen spannenden Themen wie Mode, Lifestyle, Beauty, Auto, Living und Local-woman.



Alle Magazine sind online so stark wie nie!



# 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: 040/303 936 30  
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**

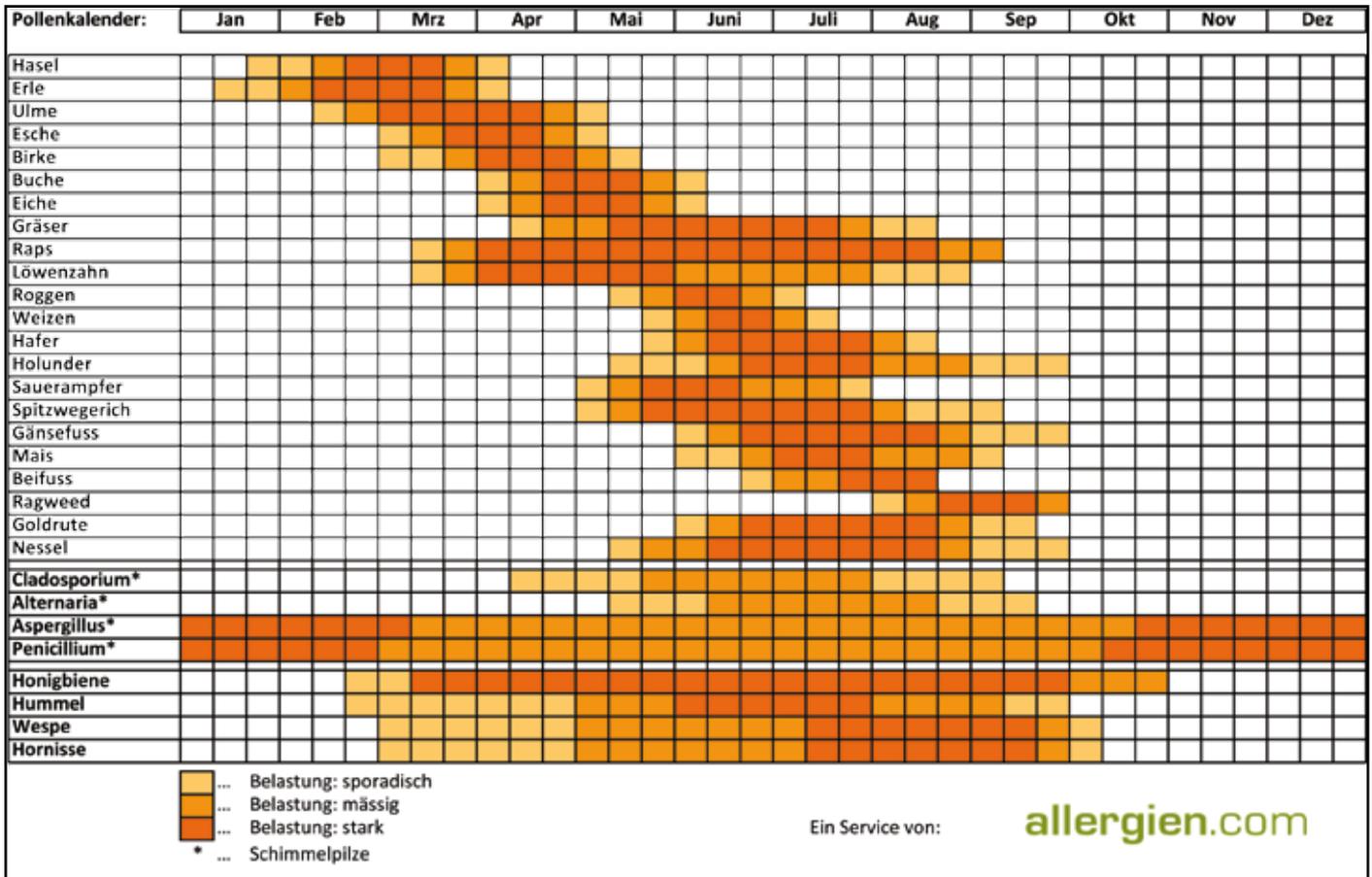
Das Beschwerdetelefon Pflege Hamburg  
 Telefon: 040/28 05 38 22  
 Mo., Di., Fr.: 9-12 Uhr, Do.: 14-17 Uhr oder nach Vereinbarung  
 www.Beschwerdetelefon-Pflege.de  
 Beratung und Unterstützung für Pflegebedürftige und Angehörige

**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



# Pollen – was fliegt wann?



ANZEIGEN-SPEZIAL

Gunther von Hagens'

# KÖRPERWELTEN

Das Original

Eine  
**HERZ**enssache.



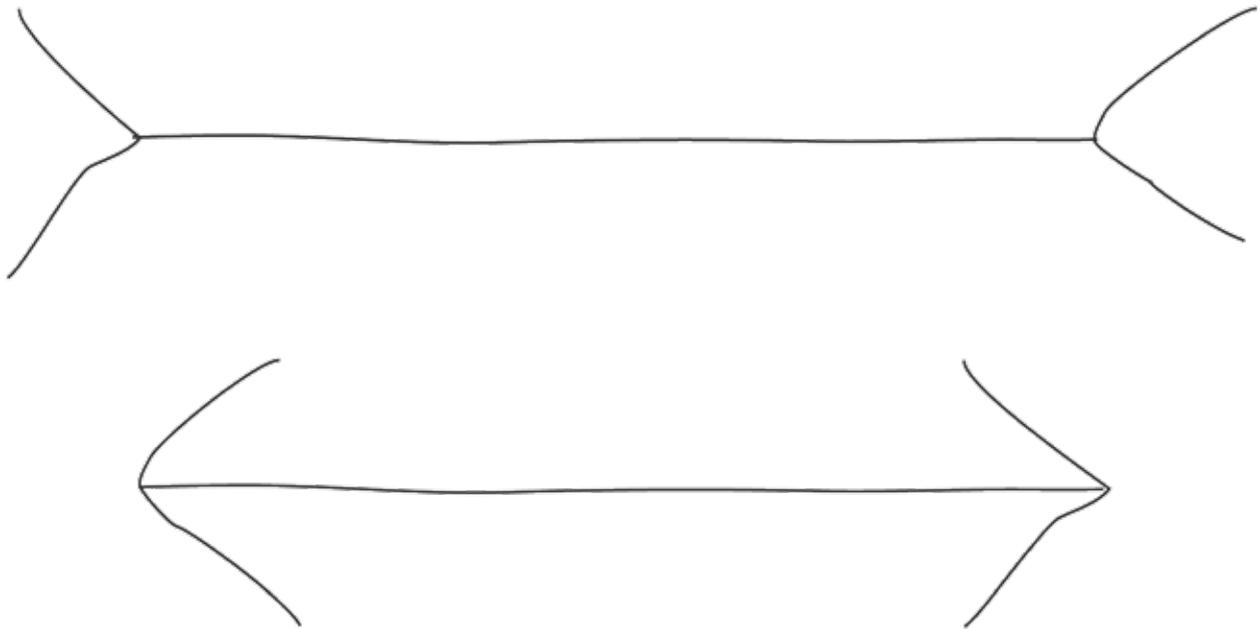
## HAMBURG

16.05. bis 15.10.2014

SHANGHAIALLEE 7 - HAFENCITY

[www.koerperwelten.de](http://www.koerperwelten.de)

„Diese beiden Linien  
sollen gleich lang sein?!“



## Auf den ersten **Blick...**

...manches sieht man erst auf den zweiten Blick.  
Ob Wohnung oder Haus - beide sollten von Anfang an  
richtig gesehen und bewertet werden.

**Reschke:** Nutzen Sie unseren Expertenblick.

