

DR. ALSTER

DAS MAGAZIN FÜR

MEDIZIN UND GESUNDHEIT



Erholsamer Schlaf

So starten Sie frisch in jeden Tag!

RICHTIG ESSEN

Wir enttarnen Ernährungs-Mythen

Rücken gesund

Schmerzen von Anfang an entgegenwirken!



Praxis für Seelische Gesundheit
Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie
Dr. med. Udo Knopf

Alstertor 18 • 20095 Hamburg
www.udo-knopf.de • 040 / 33 47 58 290

In unserer Praxis dürfen Sie sich menschlich und fachlich „auf Augenhöhe“ gut aufgehoben fühlen.

mehr auf Seite 24

Wirbelsäulenchirurgie auf höchstem Niveau

Minimal-invasive Techniken schonen Muskeln, Sehnen und Gelenke

Mit Prof. Dr. med. habil. Nils Hansen-Algenstaedt hat das OrthoCentrum Hamburg einen hochrangigen und international anerkannten Spezialisten für Wirbelsäulenerkrankungen als Partner gewinnen können.



Prof. Dr. med.
Nils Hansen-
Algenstaedt

Wirbelsäulenoperationen durchgeführt. „Die Qualitätsstandards dieser Klinik sind außergewöhnlich hoch“, so die Einschätzung des Experten, der weltweit sowohl ärztlich als auch im Bereich der Forschung in renommierten medizinischen Zentren tätig war. Die Patienten werden dort vom Operateur im Rahmen des bewährten Praxis-Klinik-Konzepts ganzheitlich und individuell vom ersten Behandlungstag in der Praxis, über den möglichen OP-Termin in der Klinik bis hin zur Nachbehandlung versorgt. Neben hochspezialisierten Ärzteteams im Bereich der Wirbelsäulenchirurgie verfügt die Park-Klinik Manhagen über modernste technische Möglichkeiten, die bei den hochkomplexen Eingriffen an der Wirbelsäule ein sicheres und präzises Operieren ermöglichen. Mit Hilfe minimal-invasiver OP-Techniken und Transplantationsverfahren sowie neuartiger Implan-

tate (Bandscheibendoprothetik) gelingt es dem ausgewiesenen Spezialisten beispielsweise, Bandscheibenvorfälle an der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule bewegungserhaltend zu operieren, wobei der Zugang zu den betroffenen Wirbelsegmenten lediglich durch kleine Hautschnitte erfolgt. Muskeln, Sehnen und Gelenken des Patienten werden so weitestgehend geschont. Gewebeschonende Operationen durch mikrochirurgische und minimal-invasive Verfahren bilden die Voraussetzung für einen optimalen Heilungsverlauf mit weniger Schmerzen und eine schnellere Mobilisierung des Patienten nach der Operation. So können unter anderem auch Instabilitäten (z. B. Wirbelkörpergleiten) oder schwerste Deformitäten (Skoliosen, Kyphosen) der Wirbelsäule unter Schonung von Muskeln, Sehnen und Gelenken operativ versorgt werden.

Zum Behandlungsspektrum von Prof. Dr. Nils Hansen-Algenstaedt zählen degenerative, entzündliche, traumatische und tumoröse Veränderungen sowie Deformitäten und Instabilitäten der Wirbelsäule, die je nach individuellem Krankheitsbild entweder konservativ oder operativ versorgt werden.

Ist die Indikation einer OP vorhanden, liegt seine besondere Expertise in der Anwendung minimal-invasiver Operationsverfahren. Dabei handelt es sich um innovative,

gewebeschonende Techniken, die er teilweise selbst entwickelt beziehungsweise modifiziert und durch jahrelanges intensives Training perfektioniert hat. Über die Techniken und deren Ergebnisse referiert er regelmäßig auf nationalen und internationalen Kongressen.

Die mikrochirurgischen Eingriffe führt Prof. Hansen-Algenstaedt in der Spezialabteilung der Wirbelsäulenchirurgie der Park-Klinik Manhagen in Großhansdorf durch, die er als Chefarzt leitet. Jedes Jahr werden dort über 300 hochkomplexe

Orthocentrum Hamburg

Dr. med. Carsten Lütten
Dr. med. Johannes Holz
Dr. med. Ansgar Ilg
Prof. Dr. med. Nils Hansen-Algenstaedt

Hansastr. 1 - 3
20149 Hamburg

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

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



Einladung zu Informationsveranstaltungen:

Mittwoch, 12. November 2014, ab 17.30 Uhr,

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

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

Mittwoch, 4. Februar 2015:

Prof. Dr. med. Hansen-Algenstaedt informiert zum Thema:

Minimal-invasive Techniken bei Wirbelsäulenchirurgie

Beides findet statt im: **neuen SAP Gebäude, Tesdorfstraße 8, 20148 Hamburg**



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 Krankenschreibungen, 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 -

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



Inhaltsverzeichnis

Orthozentrum Hamburg	2
PrivAD (Notdienst)	5
Peer Meier (Zahn)	6
Dr. Ben Harm (Zahn)	6
Dr. Klaus Schütte (Zahn)	7
Dr. Manfred Kaps (Zahn)	8
Christoph Rathje (Zahn)	8
Dres. S. Kuhn & S. Prill (Zahn)	9
Praxis Spaldinghof (Zahn)	9
Mirko Tange (Auge)	12
Dr. Bianka Kemper (Auge)	12
Andreas Otto (Auge)	13
Med Esthetic	14
Alster Lasik	
Dr. Wolfgang Rauhut (Auge)	15
Radiologie am Rotherbaum	18
Dr. Fabian Fehlauer	
Prof. Dr. M. H. Seegenschmied	
Strahlencentrum Hamburg.....	19
Dr. Gerd Singer (Proktologe)	20
Kernspinzentrum Europapassage.....	20
Dr. Petra Zimmermann	21
Prof. Dr. L. Hasselbach (TCM)	22
Dr. Thomas A. Walter.....	22
Dr. Lutz Steinmüller.....	23
Dr. Arezu Dezfuli.....	23
Praxisgemeinschaft Hallerstraße	
Bettina Gerrard	24
Dr. Udo Knopf	24
Dr. Frank Striebel.....	25
Alexander Mallok (Chiropr.)	25
Dr. Th. von Rothkirch (Orthop.).....	28
Schönklinik Hamburg Eilbek	29
Dr. P. Doukas (Orthop.)	30
Stella Pocher GmbH (Gehschule).....	31
Susann Bechmann (HNO)	34
Denise Jäkel.....	34
Dr. Jörn Richter (HNO)	35
Vitakustik GmbH	36
Dr. Ulrike Hiss (Haut)	38
Dr. Elvira Göller (Haut)	39
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt	39
Naturheilpraxis Sabine Linek.....	40
Kirsten Malluvius.....	40
KORU.....	41
MediKap Sabine Graef	41
Günther & Günther (Immo)	50
OTON Die Hörakustiker	51
argon orthopädie	52

Pollenflug-Zeitplan.....	38
Fachverzeichnis	46-49
Notfallhilfe	44-45

Sonderthemen:

Tipps für besseren Schlaf	10
Seelenleid und Rückenschmerz.....	16
Ernährungsmythen	26
Schlaganfall-Prävention	32
Frauen in den Wechseljahren	42



SEIT 15 JAHREN
FÜR SIE IM EINSATZ

„Wir bieten jederzeit
kompetente Hilfe.“

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

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

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

Mehr Infos unter: www.privad.de



ARZTRUF
303 936 30



24 STUNDEN PRO TAG, 365 TAGE IM JAHR.



Zahnarzt Peer Meier

Schöne und gesunde Zähne in Wellingsbüttel



- Endodontie/Wurzelkanal-behandlungen
- 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



Ihr Zahnarzt Dr. med. dent. Ben Harm

und sein Team bieten Ihnen innovative Behandlungsmethoden und modernste Zahntechnik

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



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

**direkt am
Volksdorfer
Markt**



Zahnästhetik Implantologie Prophylaxe Kinderzahnheilkunde



Fenchel

Kranker Zahn = kranker Körper?

In der Zahnheil-Praxis Dr. Schütte und Team wird Hightech-Schulmedizin mit traditionellen Naturheilverfahren verknüpft – für einen nachhaltigen Behandlungserfolg

„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. Deswegen gehen die Ursachen für viele chronische Erkrankungen, Allergien, Rheuma, Erschöpfungszustände und Burn-out auch auf die Zähne und den Kiefer zurück.“ Das ist der Grund, weshalb Dr. Schütte und Team nicht nur die Zähne sondern den ganzen Menschen behandeln – und dabei sehr geschickt die Methoden der Schulmediziner mit denen der Heilpraktiker verbinden. Das ist die optimale Synthese für einen nachhaltigen Behandlungserfolg, und es ist der große Unterschied zur herkömmlichen Zahnbehandlung: Der Mensch ist einfach mehr als die Summe seiner Organe.

„Störfeld Zahn“

Zähne, die erkrankt sind, falsch wurzelbehandelt oder mit falschen Materialien gefüllt oder überkront wurden, verursachen häufig nicht nur Störungen im Kiefer, sondern im gesamten Organismus. Das Immunsystem ist dadurch ständig belastet oder überfordert. Der Körper ist anfangs müde, später krank. Man spricht dann vom „Störfeld Zahn“. Mit der ganzheitlich-biologischen Diagnose helfen Dr. Schütte und Team dort, wo die Schulmedizin nicht mehr weiter weiß und bringen Licht ins Dunkel.

Eine Frage der Verträglichkeit

Zahnmedizinische Materialien werden hier nicht nur nach technischen Gesichtspunkten ausgewählt, sondern in erster Linie nach ihrer individuellen Verträglichkeit. Auch wenn das Gebiss nämlich oberflächlich betrachtet in Ordnung erscheint, ist im Körper oft eine Immunreaktion auf zahnmedizinische Materialien messbar. Das biologisch arbeitende 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 Laborunter-

suchungen. Denn jeder Mensch reagiert anders.

Hightech-Vollkeramik

Wegen der optimalen Verträglichkeit werden in der Praxis für die Zahnbehandlung in erster Linie vollkeramische Materialien verwendet. Das Team hat sich auf das Setzen von Vollkeramikimplantaten spezialisiert und erstellt keramischen Einzelzahnersatz mit High-Tech-Methoden in einer Behandlungssitzung ohne Abdrucknahme. Interoralkamera und strahlungsarmes digitales Röntgenverfahren unterstützen wirkungsvoll in der Diagnostik, bei der Schienentherapie und beim Zahnersatz werden die Kieferbewegungen elektronisch vermessen.

Naturheilverfahren

Mit Hilfe von Bioresonanz- und Vitalfeldtherapien können Zahnbehandlungen und chirurgische Eingriffe schonend, nahezu beschwerdefrei und mit großem Heilerfolg durchgeführt werden. „Viele Patienten sind sehr überrascht von der Wirkung dieser Verfahren“, erzählt Dr. Schütte. Schadstoffe aus alten, lange getragenen Zahnmaterialien, werden mit homöopathischen Verfahren ausgeleitet. Zur Parodontitistherapie gehört eine Stoffwechsel- und Entgiftungstherapie sowie eine Ernährungsberatung. Bisskorrekturen begleitet der Osteopath.

Fit und gutaussehend

Indem Ärzte und Heilpraktiker gemeinsam an der (Zahn-)Gesundheit des Patienten arbeiten, werden auch die Selbstheilungskräfte wieder aktiviert. So bleibt man länger leistungsfähig und fit. Nach der ganzheitlich biologischen Behandlung sind Mensch und Mund gesund. Und die bei der Zahnbehandlung eingesetzte Keramik sieht nicht nur schön aus: „Durch die hervorragende Bioverträglichkeit fühlt sich der Zahnersatz einfach gut an und ist vom eigenen Zahn kaum mehr zu unterscheiden“, so Dr. Klaus Schütte.

Neue und alte Weisheit

Die ganzheitliche Weltsicht, auf

die das Behandlungskonzept von Dr. Schütte und Team zurückgeht, erläutert Dr. Schütte folgendermaßen: „Alles Sichtbare ist ein Gleichnis“, heißt es schon in alten Weisheitstexten. So stehen auch die Zähne und ihre Erkrankungen für das, was dahinter steht und spiegeln unser Inneres. Der Mensch besteht nicht nur aus Materie, sondern genauso auch aus der Information, dem ‚geistigen

Überbau‘ der alles zusammenhält. Erst wenn wir auch das berücksichtigen, besteht die Chance auf wirkliche Heilung.“





Dr. Schütte und Team
Zahn-Heilpraxis Hamburg





Telefonische
Terminvereinbarung
040 / 642 99 10

Wir behandeln Zahn und Mensch als Einheit.

Jeder Zahn ist mit dem gesamten Körper vernetzt und beeinflusst direkt unseren Gesundheitszustand. Deswegen arbeiten mein Team und ich nach einer ganzheitlich-biologischen Methode. Wir verknüpfen die Methoden der Schulmediziner und der Heilpraktiker – und erreichen mit dieser Synthese aus hochtechnisierter Zahnmedizin und traditionellen Naturheilverfahren einen nachhaltigen Behandlungserfolg.

Informieren Sie sich gerne auf unserer Website über die Details unserer Arbeitsweise:
www.zahnheilpraxis-schuette.de

Zahn-Heilpraxis Dr. med. dent. Klaus Schütte
Bramfelder Chaussee 318 • 22177 Hamburg

Professionelle Hilfe bei empfindlichen Zähnen



Zahnmedizin im Alstertal (direkt am AEZ)
Dr. med. dent. Manfred Kaps

Heegbarg 21 in Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 67 10 77 20 www.zahnmed-aez.de



Praxis für Zahnheilkunde
Christoph Rathje

*Donnerstag
ist
Kindertag*

Zahnputzschule
Prophylaxe
Versiegelung
Fluoridierung
Kinderbehandlung



Wir freuen uns auf Euch

Praxis für Zahnheilkunde
Implantologie Ästhetik Endodontie

Christoph Rathje
Harksheider Str. 27 • 22399 Hamburg

Telefon 040 / 602 11 81 • Termine nach Vereinbarung
www.hamburgs-zahnarzt.de

Brennnessel

Parodontitis:

Gefährlicher Entzündungsherd für den ganzen Körper

Etwa 60 Prozent der erwachsenen Deutschen leiden an Parodontitis. So eine seriöse Schätzung. Die genaue Zahl kennt niemand, denn diese Krankheit, bei der Bakterien eine Entzündung des Zahnfleisches und des Kieferknochens verursachen, verläuft am Anfang

fast schmerz- und beschwerdefrei. Doch unbehandelt können die Folgen gravierend sein – nicht nur im Mund. Die Bakterien gelangen über das entzündete Zahnfleisch schon beim einfachen Zähneputzen in den Blutkreislauf und können hier das Risiko für

Herz-Kreislauf-Erkrankungen (Herzinfarkt und Schlaganfall), Zuckerkrankheit (Diabetes) sowie Schwangerschaftskomplikationen deutlich erhöhen.

Der Grund: Parodontitis-Bakterien fördern Gefäßverengungen, die zu Durchblutungsstörungen und zur Verstopfung von Arterien führen können. Bei Schwangeren können die Bakterien über den Blutkreislauf der Mutter in die Plazenta gelangen. Die mögliche Folge ist eine Frühgeburt mit zu niedrigem Geburtsgewicht des Neugeborenen. Eine Studie aus den USA kommt zu dem Ergebnis, dass das Risiko einer Frühgeburt bei Schwangeren mit Parodontitis auf mehr als 20 Prozent ansteigt. Die Ursachen für eine Paro-

odontitis sind vielfältig. Stress gehört dazu, Übergewicht und Nikotinkonsum. Aber auch eine falsche Ernährung begünstigt den Krankheitsverlauf. Frühwarnzeichen sind blutendes oder geschwollenes und empfindliches Zahnfleisch. Hat sich das Zahnfleisch schon zurückgezogen und tiefe Taschen am Zahn gebildet oder die Stellung und Festigkeit der Zähne hat sich verändert, muss sofort gehandelt werden.

Auf der sicheren Seite sind Patienten, die mindestens zweimal im Jahr zur Kontrolle und zur professionellen Zahnreinigung zum Zahnarzt kommen. Denn je früher die Entzündung entdeckt wird, desto besser sind die Heilungschancen.



Dr. Sabine Kuhn & Dr. Sylke Prill

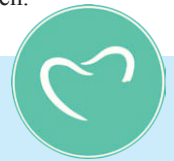
Praxis für Zahnheilkunde

Dr. Sabine Kuhn & Dr. Sylke Prill

Heegbarg 10 • 22391 Hamburg

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

www.alsterdent.de • rezeption@alsterdent.de



REINHARD SCHROETER

Zahnarzt

GHAZALEH ZARGARAN MSc.

Zahnärztin

BURKART M. ZUCH MS MS

Zahnarzt (Master UCLA/USA)

Unsere Spezialisten für...

- Ästhetische Zahnmedizin
- Metallfreier Zahnersatz
- Eigenes Praxislabor

- Konservierende Zahnheilkunde
- Mikroskopische Wurzelkanalbehandlung
- Laserzahnheilkunde

- Implantologie/Zahnimplantate ohne Skalpell
- Oralchirurgie
- Parodontologie
- Dämmerschlafnarkose



Praxis Spaldinghof

Zähne wie
neu gewachsen

R. SCHROETER & B.M. ZUCH MS MS (MASTERS UCLA/USA)

ZAHNÄSTHETIK | ZAHNERHALTUNG | ZAHNIMPLANTATE

Spaldingstraße 74 • 20097 Hamburg • www.praxis-spaldinghof.de

WIR SIND FÜR SIE DA!

Tel. 040/23 09 83

Schlafen ist wichtig für den Körper und den Geist. Wer ausreichend schläft, wird es am eigenen Wohlbefinden merken.

Tipps für besseren Schlaf

Schluss mit müde!

Wenn die Nacht unruhig oder mit zu wenig Schlaf verläuft, ist der gute Start in den Tag futsch. Wir haben für Sie einige Tipps für besseren Schlaf zusammengestellt.

Schlafen gehört zum Leben wie Essen und Trinken. Um die acht Stunden Schlaf die Nacht sind optimal. Wobei sechs Stunden schon ausreichen können und maximal neun Stunden Schlaf nicht überschritten werden sollten. Wer nur fünf Stunden oder weniger schläft, merkt es zumeist am nächsten Tag. Natürlich gibt es auch Menschen, die damit umgehen können und wenig Schlaf gewöhnt sind. Jeder Mensch ist anders und hat sein persönliches Schlafbedürfnis. Aber auf Dauer sollte über ausreichend Schlaf nachgedacht werden, da es den Körper so optimal für den nächsten Tag stärkt und für mehr Konzentration und Entspannung gesorgt ist.

Unsere Tipps:

1. Ordnung halten

Die Schlafumgebung ist sehr entscheidend zum Wohlfühlen. Am besten alles, was mit Arbeit und Elektronik zu tun hat, aus dem Zimmer verbannen. Elektro-Geräte können den Schlaf durch den nicht sichtbaren Elektrosmog stören. Damit auch der Rest stimmig ist, sollten Sie dafür sorgen, dass keine Unordnung im Schlafräum herrscht.

2. Ein heißes Getränk

Ein Getränk wie Tee oder eine warme Milch mit Honig erfüllt den Körper nach wenigen Minuten mit Wärme und entspannt.

3. Nicht mit Hunger oder vollem Magen schlafen

Denn das strengt den Körper unnötig an. Ein knurrender Magen trägt zur Unentspanntheit bei. Wenn wir wiederum übersättigt ins Bett gehen, muss der Körper viel arbeiten, um alles verdauen zu können.

4. Massieren lassen

Wer die Nacht nicht allein verbringen muss, kann den Partner um eine Massage bitten. Das macht die Muskeln locker und schläfrig zugleich.

5. Heiß baden oder duschen

Wer heiß duscht oder noch besser heiß badet, sorgt für reichlich Entspannung. Denn die verflüssigte Wärme tut gut und trägt zum Wohlbefinden bei.

6. Lüften

Wichtig für einen gesunden und entspannten Schlaf ist die richtige Raumtemperatur. Wenn es zu warm ist, kann der Körper schlecht abschalten und ist damit beschäftigt, sich zu regenerieren. Aber es sollte auch nicht kälter als 16 bis 18 Grad Celsius sein. Ebenso ist die Luftfeuchtigkeit entscheidend. Dafür vor und nach jedem Schlafgang zehn bis 15 Minuten stoßlüften. So wird die Luft ausgetauscht und wieder genügend frischer Sauerstoff in die Wohnung transportiert.

Wenn Sie diese Tipps berücksichtigen, oder auch nur einige davon, sollte einem entspannten Schlaf nichts im Wege stehen. Na dann: gute Nacht!

Julia Ulbrich

Augenarzt
Mirko Tange
Alstertal-Einkaufszentrum




www.augenarzt-tange.de



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

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

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



Lavendel



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.

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



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

Kemjoer

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



Hilfe bei Grauem Star

Augenarzt Andreas Otto erklärt die Entstehung des Grauen Stars (Katarakt) und wie man ihn am besten bekämpfen kann!

Wenn die Sehleistung langsam und unmerklich immer schlechter und die Wahrnehmung von Bildern verschwommener wird, könnte es sich um einen Grauen Star handeln. Als Grauen Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse, die in den meisten Fällen jenseits des 65. Lebensjahres auftritt. „Meist ist erst ein Auge betroffen, sodass die schlechte Sehkraft zunächst gar nicht bemerkt wird“, erklärt Andreas Otto, Facharzt für Augenheilkunde vom **Augenoperationszentrum Hamburg** am Heegberg 2. „Eine Blendempfindlichkeit kommt oft hinzu, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend

ist.“ Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellt der Augenarzt bei einer gründlichen Gesamtuntersuchung des Auges fest. Dabei kann er auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen.

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

Bietet ambulanten Eingriff gegen Grauen Star an: Augenarzt Andreas Otto.



desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten.“ Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland. Bei dieser Operation wird die trübe Augenlinse entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten eine nahezu völlige Brillenunabhängigkeit zu erreichen. Im Rahmen der Grauen Star Operation ist es also möglich

durch die gezielte Auswahl von Speziallinsen Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit und Hornhautverkrümmung zu behandeln. Im Augenoperationszentrum von Andreas Otto wird der Eingriff ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Für die Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos. Mehr Informationen gibt es unter **Tel.: 53 04 88 77** und auf **www.aoz-hamburg.de!**

Scharf sehen!



**Grauer Star. Lasik.
Kontaktlinse. Brille.**



**Augen
Operationszentrum
Hamburg**

**„Unser Ziel ist Ihre Zufriedenheit!
Daher erarbeiten wir gemeinsam mit
Ihnen ein individuell auf Ihre Bedürfnisse
abgestimmtes Behandlungskonzept
für optimale Sehkraft.“**

Andreas Otto, der engagierte Arzt, der mit Ihnen als Patient auf Augenhöhe über Ihre Anliegen spricht und Ihnen beratend zur Seite steht. In seiner Praxis wird das gesamte Spektrum der konservativen und operativen Augenheilkunde geboten. Sie werden nach den neuesten medizinischen Erkenntnissen und mit innovativen Diagnose- und Therapiegeräten betreut.

Lasik-Chirurgie, Laser-Chirurgie, Katarakt-Operationen, intravitreale Therapie der Makuladegeneration, Crosslinking, Lidchirurgie, Kinder-Augenheilkunde, Faltenunterspritzung, Botox

Heegberg 2 · 22391 Hamburg

Tel.: 040/53 04 88 77

www.aoz-hamburg.de



Tradition trifft Moderne: Über 20 Jahre Ästhetische Chirurgie in Hamburg



*Das Frau-Mann-Team:
Dr. Kirkegaard
und Dr. Kurz
arbeiten mit
jahrelanger
Erfahrung
professionell
zusammen.*

Jahrelange gemeinsame Erfahrung als Oberärzte und spezialisierte neueste Operationsmethoden zeichnet das Handwerk des Teams MED ESTHETIC aus.

Das Frau-Mann-Team Dr. Simone Kirkegaard und Dr. Tobias Kurz, beides Fachärzte für Ästhetische und Plastische Chirurgie, haben es sich zur Aufgabe gemacht,

die modernsten und effektivsten Methoden der Schönheitschirurgie zusammen zu tragen und anzubieten. Das Augenmerk der Spezialisten liegt dabei besonders auf der Brustchirurgie und in der nicht invasiven Behandlung des Körpers. Falten können durch Botox und Hyaluron, aber auch durch Fadenlifting und Needling behandelt werden. Das breite operative Spektrum des Teams umfasst jedoch noch einiges mehr.



Ebenso können Korrekturen an Bauch, Armen und Beinen, sowie im Intimbereich vorgenommen werden.

Die Praxis feiert im kommenden Jahr 25-jähriges Bestehen. Gründerin Fr. Dr. Angelika Biewener hat sie vor anderthalb Jahren gezielt an Dr. Kirkegaard und Dr. Kurz übergeben, damit sie erfolgreich weitergeführt wird.

Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Dr. med. Simone Kirkegaard
(geb. Brüner)

Dr. med Tobias Kurz

Grindelallee 100
20146 Hamburg
T. +49 40 440 447
F. +49 40 418 155
contact@medesthetic-kk.de

www.medesthetic-kk.de



Kamille



Das neue NoTouch- und PresbyMax® Verfahren für das Auge

Jetzt auch lasern ohne Schnitt



Das Team der Praxisklinik Alster Lasik

Die TÜV-zertifizierte Praxisklinik von Dr. Wolfgang Rauhut in Hamburg Langenhorn verfügt über die modernste Technologie im Bereich der refraktiven Chirurgie, den AMARIS Laser bis 750 Hz, der zu den schnellsten Lasern der Welt zählt. Veraltete, langsamere Laser mit 100Hz bzw. 200Hz kommen bei uns nicht mehr zur Anwendung.

Dr. Alster: Was ist das Besondere am AMARIS High-Speed-Laser?

Dr. Rauhut: Die neue High-Speed-Laser-Generation bis 750Hz kombiniert mit dem weltweit schnellsten Eye-Tracker mit Cyclotorsion und Rotationsausgleich ermöglicht eine besonders schonende, präzise und schnelle Abtragung der Hornhaut. Zusätzlich wird bei uns der High-Speed-Eye-Tracker (1050Hz) mit der weltweit kürzesten Reaktionszeit

eingesetzt. Er korrigiert jede unwillkürliche Augenbewegung des Patienten während der OP. Die Online Pachymetrie gewährleistet die exakte und kontaktfreie Messung der Hornhautdicke – also noch mehr Sicherheit für den Patienten.

Mit dem NoTouch-Verfahren und dem Presby-

Max® Verfahren korrigieren Sie Fehlsichtigkeiten und die Alterssichtigkeit nach neuesten wissenschaftlichen und technischen Standards.

Richtig. Mit dem innovativen NoTouch-Verfahren ist die Laserbehandlung für das Auge auch

ohne Schnitt möglich. Ein großer Fortschritt in der Laser-Chirurgie. Eventuelle Schnittkomplikationen gehören damit der Vergangenheit an. Nur bei diesem Laser kommen weder Keratom noch Femto Laserschnitt zum Einsatz. Dies ist nicht mehr notwendig. Mit der neuen PresbyMax®Methode kann bei Alterssichtigkeit sowohl das Sehen in der Nähe als auch in der Ferne korrigiert werden, sodass Patienten nach dem Eingriff weder Fern- noch Lesebrille bzw. eine Gleitsichtbrille tragen müssen. Die OP erfolgt auf dem Auge und nicht im Auge. Eine sogenannte multifokale Linsen-OP ins Auge hinein ist somit nicht erforderlich. Ebenfalls neu ist die OCT-Netzhaut- und Sehnerv-Analyse vor der OP.

Kann der Patient nach der OP sofort wieder scharf sehen?

Nach etwa vier Stunden kann der Patient wieder scharf sehen.

Warum kommen die Patienten gerade in Ihre Klinik?

Ich bin seit 1994 erfolgreich als refraktiver Chirurg tätig und habe in dieser Zeit mehr als 12.800 Laser-Operationen am Auge und auf der Hornhaut durchgeführt. Die Operation sowie sämtliche Untersuchungen vor und nach dem Eingriff werden von mir persönlich durchgeführt und überwacht. Die Mitarbeiter meines Praxisteams sind durch regelmäßige Schulungen immer auf dem neuesten Stand der refraktiven Chirurgie. Vorteile bietet neben ärztlicher Kompetenz auch der Standort unserer Praxisklinik in Flughafennähe. Wir kooperieren mit Hotels in unserem Einzugsgebiet, vermitteln Transfers und können unseren Patienten, die aus ganz Europa kommen, somit einen Full-Service bieten. Tiefgaragen-Parkplätze stehen ebenfalls zur Verfügung.

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

PRAXISKLINIK

Alster Lasik 



Praxisklinik Alster Lasik Dr. med. Wolfgang Rauhut

Facharzt für Augenheilkunde
und refraktive Chirurgie

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



Kaputtgearbeitet: Wenn einem die Arbeit im Nacken sitzt, gehen Depressionen und Rückenleiden oft miteinander einher!



Seelenleid und Rückenschmerz

Depressionen und Rückenschmerzen führen die **Krankschreibungs-Charts an – doch könnte es zwischen den beiden vielleicht einen Zusammenhang geben. Wie kann man sich im psychischen und physischen Sinne ein „breites Kreuz“ zulegen?**

2011 standen Rückenschmerzen und depressive Episoden wieder an der Spitze der häufigsten Einzelursachen von Krankschreibungen in Deutschlands Betrieben. Nach Angaben der Techniker Krankenkasse (TK) entfielen im vergangenen Jahr 9,3 Prozent aller Fehlzeiten bei TK-versicherten Erwerbspersonen auf Rücken- und Bandscheibenprobleme. Psychische- und Verhaltensstörungen waren sogar für über 16 Prozent der Fehlzeiten verantwortlich. Stress und Überforderung gelten als Hauptauslöser für seelische Leiden, bei Rückenproblemen werden eher physische Ursachen vermutet. Bei einer Forsa-Umfrage im Auftrag der TK machten 60 Prozent der Befragten die einseitige Belastung durch langes Sitzen oder Stehen bei der Arbeit für ihre Rückenprobleme verantwortlich. Ebenfalls 60 Prozent sahen die Ursache in Verschleißerscheinungen. Immerhin jeweils ein

Drittel gab Stress, Bewegungsmangel und anatomischen Fehlstellungen wie einem Hohlkreuz die Schuld (Mehrfachnennungen waren möglich). Mit fast 40 Prozent nannten Frauen deutlich häufiger Stress als Ursache ihrer Beschwerden, bei den Männern vermutete nur jeder Vierte einen seelischen Hintergrund. Heiko Schulz, Psychologe bei der TK, geht davon aus, dass viele Rückenfehltag psychische Ursachen haben: „Seelische und körperliche Gesundheit hängen eng zusammen. Probleme – zum Beispiel in Beruf oder Familie – können buchstäblich im Nacken sitzen. So beeinflussen Stress und Überlastungen das vegetative Nervensystem und führen auf diesem Weg zu körperlichen Beschwerden.“ Diese können individuell sehr verschieden sein und zum Beispiel als Kopf- oder Magenschmerzen, aber auch als Nacken- und Rückenschmerzen in Erscheinung treten.

Eine Gesundheitsstudie unter Beschäftigten eines Dienstleistungsunternehmens in Deutschland im Jahr 2011 bestätigt den Zusammenhang zwischen seelischem Wohlbefinden und Rückengesundheit. Befragt wurden 2.735 Mitarbeiter. Davon gaben zwei Drittel an, psychisch gesund zu sein, ein Drittel schätzte die eigene seelische Verfassung als nicht gut ein. Unter den Befragten in schlechterer Verfassung war der Anteil der Teilnehmer mit Rückenbeschwerden doppelt so hoch. Während bei den seelisch belasteten Beschäftigten jeder Dritte unter Rückenbeschwerden litt, hatte bei den Gesunden „nur“ ein Sechstel der Befragten „Rücken“. Auch die Arbeit unter einer autoritären Führungskraft verdoppelte nahezu das Risiko für Rückenbeschwerden im Vergleich zu einem kooperativen Führungsstil. Da sich die wenigsten Beschäftigten den Führungsstil ihrer

Chefs aussuchen können, empfiehlt Schulz, sich im übertragenen Sinne ein breites Kreuz zuzulegen: „Es gibt viele Faktoren, auf die wir keinen Einfluss haben. Aber wer etwas für seine Gesundheit tun möchte, sollte immer die Verhältnisse und das eigene Verhalten in Frage stellen. Vielleicht lässt sich nicht immer der Stress bei der Arbeit vermeiden, man kann aber lernen damit umzugehen, zum Beispiel durch Stressbewältigungs- und Entspannungstrainings.“ Wichtig ist vor allem, für ausreichend körperlichen Ausgleich zu sorgen. „Egal wie sehr die Probleme oder der Stress drücken – die Zeit für den sportlichen Ausgleich sollte man sich nehmen“, empfiehlt der Gesundheitsexperte. „Wer sich dreimal die Woche eine halbe Stunde nimmt, um sich an der frischen Luft zu bewegen, bekommt den Kopf frei und stärkt sich selbst und den Rücken für die Belastungen des Alltags.“





Diagnostik & Therapie mit modernsten Geräten

- Magnetresonanztomographie aller Körperbereiche (offenes 3-Tesla MRT)
- Computertomographie aller Körperbereiche (Mehrschicht-Spiral-CT)
- Schmerztherapie an der Wirbelsäule (PRT & Facetteninfiltration)

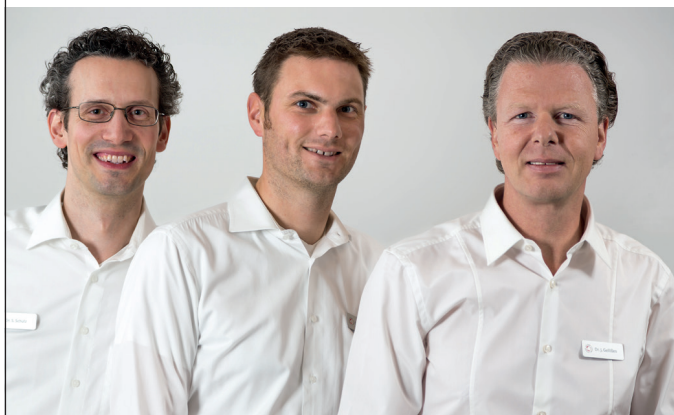
Schnelle Termine & kurze Wartezeiten

Persönliche Betreuung & direkte Befundübermittlung

Höchster Komfort

Tel 040-32 55 52-109

rob@radiologische-allianz.de
www.radiologische-allianz.de



Dr. Stephan Schulz · Dr. univ. Martin Simon · Dr. Jörg Gellißen



**RADIOLOGIE
AM ROTHENBAUM**
Hamburg | Hansastraße
Eine Privatpraxis der Radiologischen Allianz



Pfefferminze

Hightech-Medizin im Strahlencentrum Hamburg

Strahlentherapie, Radiochirurgie, Schmerzbestrahlung und Diagnostik



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

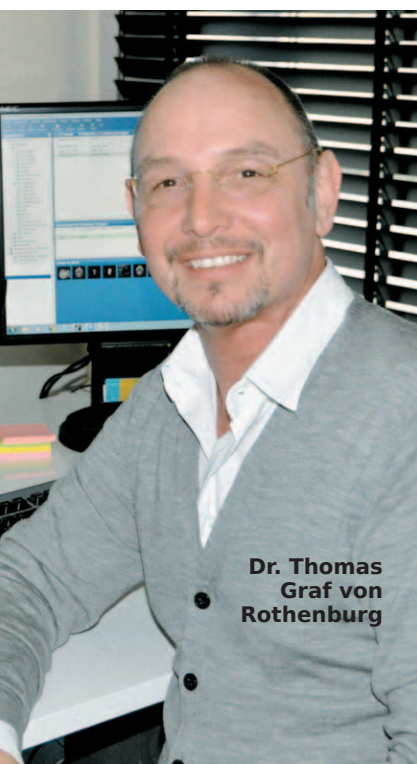
geheilt oder ein Fortschreiten verzögert werden. Das Strahlencentrum Hamburg gehört zu den modernsten medizinischen Versorgungszentren für Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Diagnostik. Patienten aus ganz Deutschland und aus dem Ausland werden hier erfolgreich von einem ausgewiesenen Expertenteam aus 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 Magnet-Resonanz-Tomographie (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 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
www.ckhh.info



Enddarmleiden... ein heikles Thema



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

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

Proktologie

Behandlung von Hämorrhoidalbeschwerden

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

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

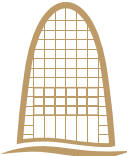
POPPENBÜTTELER STR. 180
22851 NORDERSTEDT
TELEFON: 040 / 524 51 81
E-MAIL: INFO@DRSINGER.DE
WWW.DRSINGER.DE



Salbei

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

KERNSPINZENTRUM
EUROPA PASSAGE

Ihr
Termin:
040 /
30 20 80 00

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



Das Praxiszentrum Alstertal ist eine Kooperationsgemeinschaft zweier Spezialpraxen. Dr. Jörg S. Zimmermann hat sich auf die Behandlung von Prostatakrebs mittels Brachytherapie spezialisiert. Dr. Petra Zimmermann ist Experte auf dem Gebiet der Hyperthermie.

Brachytherapie und Hyperthermie Erfolgreiches Doppel gegen Prostatakrebs

Nach Angaben des Robert Koch-Instituts ist Prostatakrebs in Deutschland mit etwa 63.400 Neuerkrankungen pro Jahr die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Im Rahmen einer konsequenten Vorsorge werden heute immer mehr bösartige Tumoren in einem frühen Stadium entdeckt. Neue Methoden und optimierte Behandlungsverfahren erhöhen außerdem die Heilungschancen für den Patienten.

Die LDR-Brachytherapie (Seedimplantation) hat sich seit ihren Anfängen Mitte der 1980er Jahre als wirkungsvolle und zugleich schonende Behandlungsform erwiesen und weiterentwickelt. Sie kann – die individuellen Bedürfnisse des Erkrankten berücksich-

tigend – im Anfangsstadium bei lokal begrenztem Prostatakrebs, aber auch im Rahmen einer komplexen multimodalen Therapie im fortgeschrittenen Stadium sowie bei wachsenden Tumoren nach aktiver Überwachung, bei Tumorrückfällen und manchmal sogar nach einer Radikaloperation eingesetzt werden. Bei der Seedimplantation werden kleinste radioaktive Partikel (Seeds) direkt und punktgenau unter Ultraschallkontrolle in die Prostata implantiert, die die Krebszellen dann direkt von innen aus kurzer Distanz (griech. brachys) bestrahlen und zerstören. Die Spezialisten Dres. Jörg und Petra Zimmermann haben in ihrem interdisziplinären Prostatazentrum seit dessen Grün-

dung im Jahre 2000 mittlerweile mehr als 2500 Patienten mit dieser Methode behandelt. Damit zählt die für Interventionelle Strahlentherapie (Brachytherapie) zertifizierte Praxis europaweit zu den erfahrensten und anerkanntesten Brachytherapiezentren. Die operativen Eingriffe – ambulant oder stationär – erfolgen stets in interdisziplinärer Kooperation mit Urologen im Rahmen eines integrierten Versorgungsmodells. Ernsthafte Nebenwirkungen der Seedimplantation sind selten. Der Patient kann den Erfolg der Behandlung selber aktiv unterstützen.

Zum Spektrum der Praxis zählt weiterhin die **Ganzkörperhyperthermie**, die therapiebegleitend

und zur Verbesserung der Immunabwehr sowohl bei der Behandlung von bösartigen Tumoren (nicht nur bei Prostatakrebs) als auch gutartigen Erkrankungen (Prostatitis und andere entzündliche Erkrankungen, Borreliose, Arthrose usw.) angewendet wird. Die Hyperthermie-Behandlung erzeugt künstliches Fieber im Körper. Der Patient ruht auf einem Wärmebett unter reflektierenden, wärmestauenden Folien, die eine Art Zelt um ihn herum bilden. Dann wird die Körperkerntemperatur mit speziellem Infrarotlicht auf ein Temperaturniveau von 37 bis 39 °C, maximal jedoch 40 Grad Celsius erhöht und über eine bestimmte Zeit aufrechterhalten. Die Wärme dringt tief bis ins Körperinnere ein, anders als bei einem Saunabesuch, bei dem nur die Peripherie erwärmt wird. Dadurch weiten sich die Blutgefäße, die Durchblutung wird verbessert. Der Lymphstrom wird ebenfalls angeregt. „Wir behandeln Krebspatienten unter anderem begleitend zur Chemo- und Strahlentherapie. Die Hyperthermie führt sowohl zu einer Wirkungsverstärkung der Zytostatika als auch zu einer Linderung der belastenden Nebenwirkungen“, so Dr. Petra Zimmermann. Bei chronischen Schmerzzuständen wirkt das künstliche Fieber lindernd, Muskeln entspannen sich. Die temperaturempfindlichen Nervenenden leiten die positiven Wärmereize an das Schmerzzentrum weiter. Dieses löst chemische Prozesse aus, die das Schmerzempfinden zusätzlich dämpfen. Der Patient kann neue Kraft schöpfen, fühlt sich wohler, gewinnt wieder mehr Lebensqualität.

Die Ganzkörperhyperthermie bei gutartigen Erkrankungen ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen. Die Behandlungskosten der Seedimplantation werden von den Privaten Krankenversicherungen, der Beihilfe und den meisten gesetzlichen Krankenkassen übernommen.

LDR-Brachytherapie bei Prostatakarzinom (Seedimplantation)

Onkologische Ganzkörperhyperthermie

Zur Unterstützung von Strahlen- und Chemotherapie und als Immunstimulanz (auch bei Prostatakrebs)

Ganzkörperhyperthermie bei gutartigen Erkrankungen

(z. B. Prostatitis, Borreliose, Arthrose, Rheuma und andere entzündliche Erkrankungen, Sportverletzungen usw.)

Praxiszentrum Alstertal Interdisziplinäres Prostatazentrum

Dr. med. Jörg S. Zimmermann
Arzt für Strahlentherapie (Radioonkologie)
www.brachytherapie-hamburg.de

Dr. med. Petra Zimmermann
Praxis für Hyperthermie
www.hyperthermie-hamburg.de

Heegbarg 2 • 22391 Hamburg
Tel.: 040/548 873-25



Der sanfte Weg zur Heilung

Dr. med. Liu Hasselbach ist promovierte Medizinerin und Expertin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM). Neben der klassischen Schulmedizin absolvierte die gebürtige Chinesin ein Studium der TCM. Schwerpunkt ihrer ärztlichen Tätigkeit ist die Traditionelle Chinesische Medizin in ihrer 2005 eröffneten eigenen Praxis. „Mein Ziel“, so Dr. Liu Hasselbach, „ist eine intensive und individuelle Patientenbetreuung. Dabei setzt sie auf die bewährte Symbiose von chinesischer Heilkunde und naturwissenschaftlich orientierter Medizin, nutzt ihre Handwerke wie die klassische Akupunktur und chinesische Kräuter, Bioresonanztherapie und Sauerstoffbehandlung. Damit behandelt sie erfolgreich „von Schulmedizin austherapierte Patienten“. Falsche Ernährung, Mangel der Bewegung und Missachtung der gesunden Psyche zählen heute zu den Hauptursachen moderner Zivilisationskrankheiten. Prävention ist deshalb ein anderer wichtiger Schwerpunkt ihres Praxiskonzepts, das u.a. Körperentgiftungen, z.B. mit der Colon-Hydro-Therapie; Gewichtsreduktion durch Stoffwechselanalysen und Ernährungscoach; Vital-Aging durch Bewegungstherapie und EMS-Training beinhaltet. „Wer vorbeugt, vermeidet schwere Erkrankungen, bleibt länger fit und vital.“

中西
医
诊
所

AKUPUNKTUR

Traditionelle
Chinesische
Medizin

Privatpraxis

Prof. chin. Dr. med. Liu Hasselbach

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



Onkologische Schwerpunktpraxis



Blut- und Krebserkrankungen

Dr. med. Thomas A. Walter



DR. MED. THOMAS A. WALTER

FACHARZT FÜR INNERE MEDIZIN
HÄMATOLOGIE/INTERNISTISCHE ONKOLOGIE

www.onkologie-walter.de

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001:2008

Heegbar 8 • HH-Poppenbüttel
Telefon (040) 41 91 05 85 • Fax (040) 41 91 05 86
tawalteronkohl@onkologie-walter.de

Mo., Di., Do.: 9-13 + 15-18 Uhr • Mi.: 9-13 Uhr • Fr.: 9-12 Uhr
(zusätzlich für Terminvergabe Mo., Di., Do.: 9-18 Uhr)



Foto: H. Zell (CC BY-SA 3.0)

Zitronenmelisse

Galle, Darm und Hernien: Schnelle und schonende Hilfe dank Schlüsselloch-OP



Die gesamte Behandlung aus einer Hand: Dr. Lutz Steinmüller betreut seine Patienten nicht nur vor und nach einer Operation, sondern führt die Operation auch selbst durch.

„Jede Behandlung beginnt mit einer gründlichen Untersuchung“, erklärt Dr. med. Lutz Steinmüller, Allgemein- und Viszeralchirurg aus Hamburg. „Ich nehme mir viel Zeit für meine Patienten und erstelle zusammen mit ihnen ein ganz persönliches Behandlungskonzept.“ Der erfahrene Bauch-

chirurg betreut seine Patienten nicht nur vor und nach einer Operation, sondern führt die Eingriffe auch selbst durch. „Der Patient hat – wenn er es möchte – die gesamte Behandlung aus einer Hand. Zur Diagnoseabsicherung setze ich häufig den Ultraschall ein. Von der OP-Aufklärung, über die Opera-

tion bis hin zur Nachsorge kümere ich mich persönlich um meine Patienten.“ Die Operationen werden in der Regel minimal-invasiv durchgeführt. „Bei den sogenannten laparoskopischen OP-Verfahren verwende ich spezielle Instrumente von nur wenigen Millimetern Durchmesser“, beschreibt Dr. Steinmüller. Durch kleinste Hautschnitte werden dabei – wie durch ein Schlüsselloch – das Video-Endoskop und zwei

bis drei Operationsinstrumente in den Bauchraum eingeführt. Dies ist gewebeschonend und vermeidet große Wundflächen. Entzündungsgefahr, längere postoperative Schmerzen und das Narbenbruchrisiko lassen sich damit erheblich reduzieren. Die Patienten behalten kaum sichtbare kleine Narben zurück. „Nach erstaunlich kurzer Zeit können sich die Patienten den Anforderungen des Alltags wieder stellen.“

Dr. med. Lutz Steinmüller, MBA Klinik Dr. Guth

Praxissprechstunden: Jürgensallee 44
22609 Hamburg, Operationen: Klinik Dr. Guth
mail@dr-med-lutz-steinmueller.de
www.dr-med-lutz-steinmueller.de



Individuelle Termine: Telefon 0160-933 690 99
Alle Patienten – gesetzlich, privat versichert oder Selbstzahler – können behandelt und – wenn erforderlich – operiert werden.

Leistungsspektrum: Bauchwandbrüche wie Leisten-, Nabel- und Narbenbruch einschließlich der Sportlerhernie, Gallensteine, Gallenblasenentzündung, Divertikelkrankheit, Darntumoren, Sodbrennen bei Zwerchfellbruch

Praxis für integrative Medizin in Sasel



Dr. Arezu Dezfuli, Fachärztin für Innere Medizin, Nieren- und Hochdruckkrankheiten (I.), mit Praxismanagerin Maren Krause.

In ihrer **Privatpraxis für integrative Medizin** im Stratenburg 2 verbindet **Dr. Arezu Dezfuli** modernste medizinische Erkenntnisse mit traditionellen Heil-

methoden aus der Natur. „Aus tiefster Überzeugung bringe ich moderne und traditionelle Medizin zusammen“, sagt die Ärztin. „Ich verbinde das profunde Wis-

sen modernster medizinischer Forschung, meine jahrzehntelange Erfahrung in deutschen und US-amerikanischen Kliniken und Forschungszentren sowie eigene Praxisarbeit in Verbindung mit bewährten Methoden aus der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Homöopathie und anderen Naturheilverfahren, um schnellstens beste Ergebnisse zu erzielen.“

Dr. Arezu Dezfuli fand durch ein persönliches Erlebnis zur integrativen Medizin: „Meine eigene gesundheitliche Befindlichkeit brachte mich dazu, mich von ärztlichen Kollegen mit Natur-

heilverfahren, TCM und Homöopathie erfolgreich behandeln zu lassen, nachdem die schulmedizinischen Methoden trotz aller Bemühungen keine wesentliche Besserung bewirkten“, erzählt sie. „Dieses Schlüsselerlebnis war der Grund für meine Weiterentwicklung und die Entscheidung, mir diese komplementären Heilmethoden anzueignen, um meine Arbeit als Fachärztin zu optimieren.“

Die ganzheitliche Beratung und Behandlung ihrer Praxis umfasst folgende Bereiche: innere Medizin, Nephrologie, TCM, Homöopathie und Kinesiologie.

Dr. med. (USA) Arezu Dezfuli Fachärztin für Innere Medizin & Nephrologie (Nieren- und Hochdruckkrankheiten)

Stratenburg 2 • 22393 Hamburg

Tel.: (040) 18 111 850
Fax: (040) 18 111 860

info@dr-dezfuli.de
www.dr-dezfuli.de

Termine nach Vereinbarung





Praxisgemeinschaft Hallerstraße



Bettina Gerrard
Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie

Seit 2012 verstärke ich das erfahrene Ärzteteam der Praxisgemeinschaft Hallerstraße. Als Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie betreue ich Patienten hausärztlich-internistisch und biete als Herzspezialistin zusätzlich kardiologische Privatsprechstunden an. Neben einer umfassenden internistischen und kardiologischen Diagnostik ist es mir sehr wichtig, dass sich meine Patienten wohl fühlen.

Meine Leistungen beinhalten u.a.:

- **Ultraschall-Untersuchungen (Herz, Bauchraum, Schilddrüse, Gefäße)**
- **Belastungs-EKG**
- **Langzeit-EKG und Langzeit-Blutdruckmessungen**
- **Gesundheits-Checks**
- **Impfungen, Reise- und Tauchmedizin**
- **Prävention**



Privatpraxis für Kardiologie • Hausärztliche Versorgung (alle Kassen)
Praxisgemeinschaft Hallerstraße • Hallerstraße 6 • 20146 Hamburg
Tel.: 040 - 445 202 • Fax: 040 - 454 220
www.praxis-hallerstrasse.de • info@praxis-hallerstrasse.de



Praxis für Seelische Gesundheit

Facharzt für Psychiatrie & Psychotherapie
Dr. med. Udo Knopf

Herzlich willkommen in meiner Praxis.

Ich biete Ihnen verschiedene Behandlungsmöglichkeiten bei allen seelischen Erkrankungen, Beratung und Coaching. Wagen Sie den ersten mutigen Schritt für einen Neuanfang. Ich unterstütze Sie auf Ihrem Weg – individuell, kompetent, einfühlsam, geduldig und diskret in ruhiger Praxisatmosphäre.

- Diagnostik und Therapie aller psychiatrischen Erkrankungen
- Verhaltenstherapie
- Hypnotherapie
- Diagnostik und Therapie von ADHS im Erwachsenenalter
- Adipositas-Sprechstunde
- Beratung und Coaching als zertifizierter NLP-Master

Praxis für Seelische Gesundheit

Privatpraxis
Dr. med. Udo Knopf
Alstertor 18
20095 Hamburg
Tel.: 040 - 33 47 58 290
Fax: 040 - 33 47 58 299
praxis@udo-knopf.de
www.udo-knopf.de



Sprechzeiten: Montags – Freitags 07:00 - 21:00 Uhr,
Samstags nach persönlicher Vereinbarung

Johanniskraut





DR. MED
frankstriebel
INTEGRATIVE
MEDIZIN

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



- Internistische Diagnostik
- Akupunktur
- Schmerztherapie
- Neuraltherapie

- Manuelle Therapie
- Naturheilverfahren
- Homöopathie
- Mikroimmuntherapie

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

Schwermetallbelastung – ein flächendeckendes Problem

Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) geht davon aus, dass bis zu 60 % aller akuten und chronischen Erkrankungen schwermetallbedingt oder zumindest mitbedingt sind! Schwermetalle (SM) stören Enzyme (chemische Maschinen) in ihrer Funktion und werden extrem langsam ausgeschieden (30 bis 40 Jahre). Durch die Anhäufung kommt es zu Störungen wie: Erschöpfungserkrankungen bis zum Burn-out-Syndrom, Konzentrationsstörungen und langfristig erhöhte Alzheimergefahr, Infektanfälligkeit oder chronische Entzündungen (z.B. Rheuma), Allergien gegen Staub, Pollen, Nahrungsmittel u.v.A., verminderte Krebsabwehr, Bluthochdruck und viele Weitere.

Die sichere Entfernung der Schwermetalle aus dem Körper schafft „eine wesentliche Grundlage für eine dauernde und langfristige Gesundheit.“ Wir beraten Sie gern!



Privatpraxis für Integrative Medizin Dr. med. Frank Striebel

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

Heil- und Chiropraxis Alexander Mallok

Gut aufgestellt zum Wohle der Patienten



Das neue Praxisteam am Saseler Markt: Liesa Schmidt, Nicole Michaelsen, Alexander Mallok und Praxismanagerin Marret Vögler-Mallok

Mit dem Umzug in neue Praxisräume hat Heilpraktiker Alexander Mallok personelle Fachkompetenzen dazugewonnen. Osteopathin Liesa Schmidt und Heilpraktikerin Nicole Michaelsen verstärken als versierte und engagierte Therapeutinnen das Team am Saseler Markt, das darüber hinaus durch ein Praxismanagement optimal ergänzt wird.

„Mit der räumlichen und personellen Erweiterung können in Zukunft verstärkt kurzfristige

sowie arbeitnehmerfreundliche Terminvergaben realisiert werden,“ sagt Alexander Mallok, dessen Schwerpunkt nach wie vor die osteopathische Behandlung ist. Ziel der Osteopathie sowie der klassischen Naturheilkunde oder Heilpraktik ist es, Regulationsprozesse des Körpers zu unterstützen, damit die Selbstheilungskräfte optimal angeregt werden. Dies erfährt nicht nur funktionelle Störungen des Bewegungsapparates, sondern auch eine ganze Reihe von Erkran-

kungen, die den Gesamtorganismus oder innere Organe betreffen. Mit Osteopathin Liesa Schmidt, die aktiv Triathlon-Sport betreibt, steht Herrn Mallok eine akademisch ausgebildete Osteopathin zur Seite, womit die Praxis weiterhin alle erforderlichen Qualitätsstandards erfüllt, damit osteopathische Behandlungen von gesetzlichen und privaten Krankenkassen getragen werden. Heilpraktikerin Nicole Michaelsen bringt u.a. viel Erfahrung in der Kinderheilkunde mit. Zudem erweitert sie das Praxis-

spektrum um die ganzheitliche Labordiagnostik. Dabei handelt es sich um Stuhl-, Blut- oder Urinuntersuchungen, die über die übliche Standarddiagnostik hinausgehen. Dazu kommen weitere Schwerpunkte wie Eigenblutbehandlungen mit oder ohne Sauerstoffzugabe und Pflanzenheilkunde.

„Die bisherigen Rückmeldungen zu dem erweiterten Praxiskonzept sind durchweg positiv“, sind sich die Mitarbeiter der Praxis einig und freuen sich auch auf Ihren Besuch.

Heil- & Chiropraxis Alexander Mallok Praxis für naturwissenschaftliche Osteopathie

Saseler Markt 12a, 22393 Hamburg
Tel.: 040 - 180 66 053
info@heilpraktiker-mallok.de
www.heilpraktiker-mallok.de

Nicole Michaelsen Heilpraktikerin

Tel.: 040 - 228 688 48
www.nicole-michaelsen.de
info@nicole-michaelsen.de



Qual der Wahl: Wie ernährt man sich gesund? Indem man Wahrheit von Ernährungs-Legende zu unterscheiden lernt!

Ernährungs-Mythen

Ein Kräuterschnaps hilft beim Verdauen. Ein Smoothie ist besser als Obst. Abends essen setzt an. Wahr oder falsch? Hier werden die hartnäckigsten Ernährungs-Mythen geprüft!

Ob es um ungeahnte Kräfte durch Spinat geht, den Schluck Extra-Gesundheit durch Smoothies oder das leichtere Verdauen mit einem Gläschen Schnaps: „Rund ums Essen und Trinken gibt es zahlreiche Mythen, die sich hartnäckig halten“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissen-

schaftlerin bei der AOK. Sie erklärt, was es mit so manchem Ratschlag in Sachen Essen und Trinken wirklich auf sich hat.

Macht Spinat groß und stark?

Die Behauptung, dass Spinat stark

macht, weil er ganz viel Eisen enthält, ist so nicht richtig. „Dahinter steckt nämlich ein Rechenirrtum zum Eisengehalt: Den angeblich enorm hohen Gehalt berechnete ein Wissenschaftler vor über 120 Jahren bei getrocknetem Spinat“, sagt Zilliken. Der von frischem liegt jedoch viel niedriger, weil

das grüne Blattgemüse vor allem aus Wasser besteht. Tatsache ist: Spinat ist zwar eisenreich (100 Gramm Spinat enthalten durchschnittlich etwa drei Milligramm Eisen), doch gibt es viel bessere Eisenlieferanten wie zum Beispiel Hülsenfrüchte, Hirse und rote Beete.



Fotos: AOK

Keine Lust auf Obst: Ersetzen Smoothies frische Früchte?

„Smoothies zwischendurch sind in Ordnung. Aber genauso gut wie frische Früchte sind Smoothies nicht“, sagt Zilliken. Gekaufte Smoothies sind ohne Schale verarbeitet, sie werden oft zum Haltbarmachen erwärmt, meist wird noch Saft hinzugefügt. Beides bedeutet, dass die sämigen Getränke nicht so viele Vitamine, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten. Besser als gekaufte Smoothies sind die selbst pürierten: So weiß man, dass weder künstliche Zusätze noch Säfte oder sonstige Zu-

taten beigemischt sind. Tipp: Eine Portion Obst am Tag kann durch einen Smoothie ersetzt werden.

Hilft ein Gläschen Schnaps beim Verdauen?

Alkohol verzögert die Verdauung. Je mehr man trinkt, desto mehr gilt es. Trotzdem hat man nach einem opulenten Mahl das Gefühl, dass ein Kräuterschnaps Abhilfe bei Völlegefühl und Blähungen schafft. „Das liegt aber nicht am Alkohol, sondern daran, dass die im Schnaps enthaltenen Kräuter ätherische Öle enthalten, die die Produktion der Verdauungssäfte anregen. Fettiges Essen kann so

leichter verarbeitet werden“, so Zilliken. Besser ist es, bereits beim Kochen Kräuter zu verwenden und nach dem Essen eine Tasse Kräutertee zu trinken, zum Beispiel aus Kümmel, Fenchel, Pfefferminze und Lavendelblüte. Kräutertee enthält ebenfalls ätherische Öle und wirkt außerdem noch krampflösend.

Zerealien: Gehören zum gesunden Frühstück Flakes, Loops oder Pops?

Das stimmt leider so nicht, was vor allem am vielen Zucker liegt, der den beliebten Frühstückszerealien zugesetzt wird. Das eigentlich gesunde Getreide macht bei den verarbeiteten Lebensmitteln oft nur die Hälfte der Zutaten aus. Dafür bestehen sie häufig zu einem Viertel, manchmal sogar zur Hälfte aus Zucker. Noch dazu handelt es sich in der Regel nicht um Vollkorngetreide, außerdem verliert es

durch die Verarbeitung zusätzlich an Nährstoffgehalt. „Besser ist es deshalb, die Zutaten beim Frühstück selbst zusammenzustellen“, rät Zilliken, „Haferflocken, Obst, Nüsse, Milch oder Joghurt und etwas Honig sind schnell gemischt.“

Spätes Essen macht dick, oder?

Wer spät abends seine Hauptmahlzeit einnimmt, wird nicht automatisch dicker oder nimmt schneller zu. Wer allerdings insgesamt zu viele Kalorien zu sich nimmt und sich dabei zu wenig bewegt, wird dick – unabhängig davon, wann er seine Mahlzeiten einnimmt. Zilliken: „Wer den ganzen Tag über hungrig, hat abends schneller Heißhungerattacken und isst dann mehr, als der Körper braucht.“ Alkohol und Knabberereien vorm Fernseher tun ihr Übriges. Wer abends schwer isst, kann zudem oft nachts schlechter schlafen.



Mit frischem Obst und Gemüse bei der Ernährung macht man einiges richtig!

Schmerzen bei der Fingergelenkarthrose

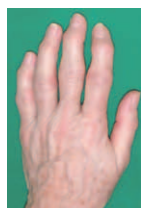
Neue Therapie- möglichkeiten



„Da kann man nichts machen, damit müssen Sie leben“. Eine solche Auskunft erhalten die meisten Patienten, die mit arthrosebedingten Schmerzen in den Fingergelenken zu ihrem Arzt gehen.

Neue technische Entwicklungen in der Endoprothetik, der Gelenkersatzchirurgie, eröffnen jedoch bisher nicht geahnte Möglichkeiten,

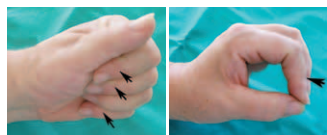
Schmerzen und Funktionsstörungen, die infol-



Arthrose der Mittel- und Endgelenke

ge einer Arthrose der Fingergelenke (siehe Bild 1) entstanden sind, zu beseitigen. Zunächst aber sei erwähnt, dass es auch in der herkömmlichen Handtherapie einige erfolgversprechende Behandlungsansätze gibt. Hier kommen einfache Wärmeanwendungen, Akupunktur oder auch Gelenkinjektionen in Betracht. Desweiteren sind schon lange chirurgische Eingriffe bekannt wie die funktionserhaltende Gelenkumformung (sog. Arthroplastik) am Daumensattelgelenk oder Versteifungen (Arthrodesen) an den Mittel- oder Endgelenken der Finger. Bei Versteifungen der Endgelenke wird die Funktion unwesentlich (siehe Bild 2 und 3), bei Arthrodesen der Mittelgelenke jedoch deutlich beeinträchtigt. Künstliche Gelenke werden zwar schon seit über 40 Jahren an der Hand „versucht“, bislang aber nur mit geringem Erfolg. Das heißt: Die eingesetzten Kunstgelenke behielten auf Dauer keinen Halt im Knochen, sie wurden locker und es kam erneut zu Schmerzen. Erst vor wenigen Jahren wurden Endoprothesen entwickelt, die eine dauerhafte, ja sogar unbegrenzte Haltbarkeit versprechen. Der Erfolg wurde möglich, seitdem aus Titan

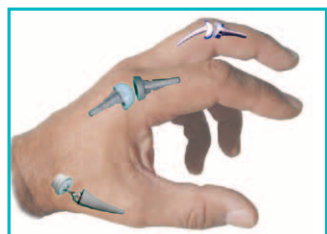
gefertigte Implantate verwendet werden. Titan ist ein Metall, das den Knochen zum Wachstum anregt und so zu einer stabilen Veranke-



links: Vollständiger Faustschluß trotz Versteifungen der Endgelenke (Pfeile)

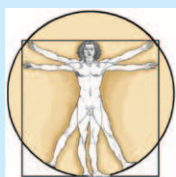
rechts: Normaler „Präzisionsgriff“ trotz Versteifungen der Endgelenke

rung des künstlichen Gelenks im Knochen führt. Dieses Vorgehen ist seit Jahrzehnten aus der Zahnheilkunde bekannt. Dort werden Titanimplantate zur Verankerung von Zahnkronen im Kieferknochen verwendet, eine bekanntermaßen sehr erfolgversprechende Behandlung. Für den Gelenkersatz geeignet sind das Daumensattelgelenk, das Fingergrund- und -mittelgelenk (Bild 4). Sie sehen also, dass Sie nicht mit Ihren Schmerzen leben müssen. Geben Sie sich einen Ruck und lassen Sie sich einmal eingehend beraten.



Fingergelenke, die für die Implantation von Endoprothesen aus Titan in Betracht kommen

Dr. med. Thomas von Rothkirch
Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie
Heegbarg 29,
22391 Hamburg
 Poppenbüttel (neben AEZ)
 Telefon 040 / 68 91 50 50
 Telefax 040 / 61 19 87 86
 E-Mail: info@thomas-von-rothkirch.de
 www.thomas-von-rothkirch.de



Salbei

Gutes Bauchgefühl



Prof. Dr. Jörg Schröder und Prof. Dr. Götz von Wichert

Im Bauchzentrum der Schön Klinik Hamburg Eilbek arbeiten Spezialisten eng zusammen

Ein verdorbener Magen oder eine Virusgrippe sind lästig, doch oft schnell auskuriert. Bei ernsteren Bauchschmerzen an Speiseröhre, Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse, Leber und Darm sind meist die Spezialisten der chirurgischen und internistischen Abteilungen gefragt. Mit der Gründung des Bauchzentrums hat die Schön Klinik Hamburg Eilbek ein hochspezialisiertes Zentrum für die Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen ins Leben gerufen. Unter der Leitung von Prof. Dr. Jörg Schröder, Chefarzt der Allgemein- und Viszeralchirurgie, und Prof. Dr. Götz von Wichert, Chefarzt Innere Medizin, arbeiten hier Ärzte verschiedener Disziplinen eng zusammen. Die Vorteile: kurze Entscheidungswege, weniger Wartezeiten, keine Doppeluntersuchungen und abgestimmte Behandlungskonzepte.

Ein Team für die Patienten

„Patienten mit Erkrankung der Bauchorgane und der Hormondrüsen sind bei uns im Bauchzentrum bestens aufgehoben“, sagt Prof. Schröder. „Unter einem Dach werden sie von Experten diverser Fachgebiete und erfahrener Pflegepersonal umfassend betreut und kompetent behandelt.“ Das Behandlungskonzept wird dabei auf den Einzelnen und seine Erkrankung abgestimmt. „Es ist unwichtig, ob ein Chirurg oder ein Gastroenterologe einen Patienten zuerst sieht“, erklärt Prof. von Wichert. „Internisten und Chirurgen legen gemeinsam notwendige Untersuchungen und Behandlungen fest. Dadurch lassen sich unnötige, zeitraubende Doppeluntersuchungen und umständliche Verlegungen zwischen Abteilungen vermeiden.“ Die Ärzte planen und regeln die Versorgung gemeinsam – in Sprechstunden, Visiten und Fallkonferenzen. Eine fachübergreifende Notfallversorgung rund um die Uhr sorgt dafür, dass Betroffene auch in akuten Fällen schnell und kompetent behandelt werden. „Unsere Patienten profitieren von der engen Zusammenarbeit“, sagt Prof. Schröder. „Denn innerhalb kurzer Zeit erhalten sie gleich zwei Expertenmeinungen aus dem Ärzte-Team.“

Schonende Alternative für große, bauchchirurgische Eingriffe

Die Schön Klinik Hamburg Eilbek verfügt zudem über neue, hochmoderne Apparate in der internistischen Endoskopie, die eine zeitnahe und schonende Diagnostik und Behandlung von Magen-Darm-Erkrankungen ermöglichen. „So wenden wir für die Dickdarmspiegelung ein Verfahren an, mit dem wir ohne Röntgenstrahlen besonders schonend, relativ schnell und mit hoher Erfolgsquote eine Spiegelung des Darmes machen können“, erklärt Prof. von Wichert. „Dieses Verfahren ist sonst nur in

wenigen anderen Häusern in Hamburg verfügbar.“ Und falls ein Eingriff ansteht, erfolgen die Operationen bei gut- oder bösartigen Tumoren oder bei Darmerkrankungen heute größtenteils als Schlüssellochchirurgie. Dabei werden auch große Operationen über kleinste Hautschnitte durchgeführt. Eine schnelle Genesung, weniger Schmerzen, kleine Narben, weniger Komplikationen und ein kurzer Krankenhausaufenthalt sind die entscheidenden Vorteile für den Patienten.

Insgesamt ziehen beide Chefarzte ein positives Fazit: „Mit dem Bauchzentrum ist es uns gelungen, in Hamburgs Osten ein neues Kompetenzzentrum zu etablieren, das den Patienten 24 Stunden an 7 Tagen der Woche als Anlaufstelle zur Verfügung steht. Eine zunehmende Zahl an zufriedenen Patienten zeigt, dass das Konzept aufgeht. Sie erleben eine kompetente Versorgung aus einer Hand.“

Kontaktinformation für die prästationären und privaten Sprechstunden

Terminvergabe Tel.: 040-2092-2092

Prof. Dr. med. Götz von Wichert
Chefarzt Innere Medizin
Sekretariat Tel.: 040-2092-1201

Prof. Dr. med. Schröder
Chefarzt Allgemein- und Viszeralchirurgie
Sekretariat Tel.: 040-2092-1602

Schön Klinik Hamburg Eilbek, Dehnhaiide 120, 22081 Hamburg

Über die SCHÖN KLINIK

Die Schön Klinik ist eine Klinikgruppe in privater Trägerschaft (Familie Schön) mit den Schwerpunkten Orthopädie, Neurologie, Psychosomatik, Chirurgie und Innere Medizin. An 17 Standorten in Bayern, Schleswig-Holstein, Hessen und Hamburg behandeln 8.800 Ärzte, Pflegekräfte und Therapeuten jährlich 94.000 Patienten.



Hilfe bei Rückenschmerzen, Gelenkarthrosen, Muskel-, Bänder- und Sehnenverletzungen

Schmerztherapie, die bewegt



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

In Deutschland werden Millionen Menschen von immer wiederkehrenden Rückenschmerzen gequält, und zwar so, dass ihre Mobilität eingeschränkt ist und ihre Lebensqualität leidet. Dieses muss heute kein unabänderliches Schicksal mehr sein, denn die Medizin macht rasante Fortschritte. Dank intensiver medizinischer Forschung können moderne Schmerztherapien und Behandlungsmethoden vielen Patienten wieder Hoffnung auf Heilung oder Linderung ihrer Beschwerden machen. Bei Bandscheibenproblemen beispielsweise setzt Dr. Panagiotis Doukas auf die SpineMED-Methode – eine in den USA schon seit Jahren bewährte Rückenentlastungstherapie. Das in Norddeutschland einmalige innovative und äußerst effektive Verfahren der spinalen Dekompression stellt eine schonende Alternative zu operativen

Verfahren an der Wirbelsäule dar. Der Patient wird in Rückenlage bequem auf einer speziellen Hightech-Liege, dem SpineMED Table, fixiert. Danach kann mittels einer exakten computerüberwachten Distractionskraft (Zugspannung) der betroffene Zwischenwirbelraum sanft und schmerzfrei gedehnt werden. Die Dehnung entlastet die Bandscheibe, bewirkt eine verbesserte Durchblutung und eine Stimulation der Selbstheilungskräfte. Nicht nur Bandscheibenprobleme lassen sich mit der SpineMED-Methode wirksam behandeln, sondern auch Kreuz- und Nackenschmerzen (LWS- und HWS-Syndrom), Verengungen des Spinalkanals, Hexenschuss sowie Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule.

Gelenkarthrosen, Muskel-, Bänder- und Sehnenverletzungen behandelt Dr. Panagiotis Doukas mit körpereigenen Thrombozyten (Blutplättchen) des Patienten, die aus seinem Blut gewonnen werden. Das Thrombozytenkonzentrat (PRP) entsteht durch Zentrifugation des Blutes. Der Arzt injiziert das PRP dann an die Stelle, an dem es seine Wirkung entfalten soll – ein verletztes Band, ein angerissener Muskel usw. Die PRP-Therapie führt zu einer schnelleren Heilung, einer Reduzierung der Entzündung, einer schnelleren Wundheilung sowie einer besseren Durchblutung des Gewebes. Mit der PRP-Therapie können in vielen Fällen Operationen vermieden werden.



Foto: Uwe H. Friese (CC BY-SA 3.0)

Neu und einmalig in Norddeutschland:

Innovative SpineMED® Bandscheibentherapie aus den USA – ohne Operation!

Hilft bei:

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



**Orthopädie
Sportmedizin**

Dr. med. P. Doukas

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

Gehschule für Beinamputierte Schritt für Schritt zurück ins Leben



Wer nach Unfällen oder schwerwiegenden Erkrankungen in seiner Beweglichkeit eingeschränkt ist, braucht eine individuelle physiotherapeutische Behandlung, die bei Patienten durch gezieltes Training Kraft, Mobilität und Koordination fördert und verbessert. Das gilt insbesondere für Beinamputierte, die als Prothesenträger wieder Schritt für Schritt ins Leben und in die Selbstständigkeit zurückfinden müssen. Speziell für diese Klientel eröffnete Physiotherapeutin Stella Pocher in Hamburg Poppenbüttel eine ambulante Gehschule. Sie erweitert mit diesem Angebot nicht nur das Spektrum ihrer physiotherapeutischen Praxis, sondern deckt gleichzeitig eine wachsende Nachfrage in der Hansestadt optimal ab. „Heute“, sagt sie, „werden die Patienten früh aus dem Krankenhaus entlassen und müssen oft noch auf die Reha warten. Die Zwischenzeit überbrücken sie bei mir. Aber wo findet der Betroffene nach seiner physiotherapeutischen Erstversorgung Hilfe und Unterstützung bei akuten Problemen im Umgang mit seinem Körperersatzteil? „Das Gehen lernen

mit einer Prothese erfordert ein intensives Training, die klassische Krankengymnastik allein reicht nicht aus. Die Therapeuten müssen sich mit der Funktionsweise der Prothese auskennen, was wiederum nur in spezifischen Seminaren geschult wird“, weiß die Expertin. In ihrer Spezialpraxis für Beinamputierte erlernen Betroffene jeden Alters unter geschulter Anleitung und im Rahmen ihrer spezifischen Möglichkeiten die richtigen – also ergonomischen Bewegungsabläufe –, um Schmerzen und mögliche Folgeschäden, die ein inkorrektes Gangbild oder Fehlhaltungen mit sich bringen, vorzubeugen. Nicht nur frisch Amputierte werden von Stella Pocher und ihrem Team in enger Kooperation mit den versorgenden Orthopädietechnikern betreut, sondern auch Patienten, die schon längere Zeit mit einer Prothese leben. Jeder Prothesenträger könne sich weiterentwickeln, sein Laufbild verbessern, seine Belastungsfähigkeit ausbauen und damit mehr Lebensqualität gewinnen. Auch bei einem Prothesenwechsel oder einer -umstellung sei eine erneute Gangschulung unerlässlich, so Stella Pocher, die jedem Patienten je nach körperlicher Konstitution die passende Unterstützung bietet. Individuelle Ganganalysen – auch per Videoaufzeichnung – im Rahmen eines ausführlichen Befundes gehen



Neben dem Angebot der klassischen Physiotherapie, Prävention und Wellness hat sich Stella Pocher in ihrer Gehschule auf die Behandlung von beinamputierten Patienten spezialisiert.

jeder Gangschulung voraus. Neben Amputationspatienten kann das Angebot auch von Patienten mit neurologischen Defiziten, zum Beispiel nach einem Schlaganfall genutzt werden. Ebenso nach Hüft- und Knieoperationen bzw. von älteren Menschen, die aufgrund des zunehmenden Alters unsicher gehen. Der Weg zur Mobilität ist in jedem Fall ein individueller und von vielen

Faktoren abhängig. „Es ist unser Ziel, noch vorhandenes Rehabilitationspotenzial bei jedem Patienten zu erkennen und speziell zu fördern, damit er in der Lage ist auch weiterhin ein selbständiges und aktives Leben mit seinem Handicap zu führen. Die Spezialpraxis ist mit dem Auto und öffentlichen Verkehrsmitteln gut zu erreichen. Parkplätze befinden sich direkt vor dem Haus.“




Gehschule Hamburg

Harksheider Str. 9
22399 Hamburg
Tel.: 040 - 244 316 - 29
Fax: 040 - 244 316 - 39

info@gehschule-hamburg.de
www.gehschule-hamburg.de





Risikofaktor: Ein Vorhofflimmern geht mit Schlaganfall-Gefahr einher!

Bessere Prävention nötig:

10.000

**Schlaganfälle
vermeidbar**

Jedes Jahr könnten bundesweit 10.000 Schlaganfälle verhindert werden, sagt ein aktueller Report. Doch müsste dafür die Präventionskette optimiert werden!



Foto: DAK/Schläger

Schlaganfälle sind die dritthäufigste Todesursache in Deutschland. Wer einen Hirninfarkt erleidet und überlebt, ist oft körperlich stark eingeschränkt. Einer der Hauptrisikofaktoren für einen Schlaganfall ist Vorhofflimmern, die häufigste Herzrhythmusstörung. Ein zentrales Ergebnis des Reports, für den das IGES Institut in Berlin DAK-Behandlungsdaten und epidemiologische Studien ausgewertet hat: Bei rund 60 Prozent der Patienten mit Vor-

hofflimmern kann die Schlaganfall-Prävention wesentlich verbessert werden. Die Störung wird nur bei etwa zwei Dritteln der Betroffenen entdeckt. Wenn sie diagnostiziert wird, bekommt nur jeder zweite behandelbare Patient geeignete Medikamente. „Würde das Vorhofflimmern bei vier von fünf Patienten erkannt und überwiegend behandelt, ließen sich in jedem Jahr 9.400 erstmalige Schlaganfälle vermeiden“, erklärt DAK-Chef Herbert Rebscher. „Dazu kommen die

deutlich verminderte Lebensqualität und der dauerhafte Pflegebedarf bei den Überlebenden, die bleibende Behinderungen zurückbehalten.“

Bessere Versorgung bei Beinahe-Schlaganfall

Was für die Primärprävention von Schlaganfällen gilt, ist auch für die Sekundärprävention entscheidend. Pro Jahr werden in Deutschland etwa 84.000 Patienten mit erstmaligem Beinahe-Schlaganfall, einer so genannten Transitorischen ischämischen Attacke (TIA), im Krankenhaus behandelt. Die Symptome sind durch den Verschluss eines Blutgefäßes im Gehirn dieselben wie beim Hirninfarkt – sie bilden sich aber wieder zurück.

Wer einen Beinahe-Schlaganfall hatte, ist besonders gefährdet, später einen richtigen Schlaganfall mit allen negativen und bleibenden Folgen zu erleiden. Bei etwa drei bis vier Prozent der Betroffenen passiert dies bereits im Folgejahr. Erhöhte Vorsicht und eine medikamentöse Sekundärprävention sind entscheidend für die Gesundheit der Risikopatienten. Der DAK-Versorgungsreport zeigt, dass sich bei rund einem Viertel die medikamentöse Versorgung noch verbessern lässt. Dadurch wären Jahr für Jahr mindestens 500 Schlaganfälle vermeidbar.

Wirtschaftliche Potenziale

Pro Schlaganfall-Patient gehen Experten von etwa 43.000 Euro lebenslangen Behandlungskosten aus, davon 15.000 Euro allein im ersten Jahr. Für die Behandlung der rund 10.000 vermeidbaren Schlaganfälle müssen damit insgesamt etwa

430 Millionen Euro aufgebracht werden. Durch eine Verbesserung der Versorgung und ein zielorientiertes Gesundheitsmanagement könnte ein erheblicher Teil dieses Betrages eingespart und im Sinne der Patienten besser eingesetzt werden.

Mehr Handlungsspielraum für Kassen

Entgegen der Vorstellung vieler Menschen dürfen gesetzliche Krankenkassen Patienten oder Ärzte nur in sehr geringem Maße auf potenzielle Versorgungsmängel ansprechen – obwohl ihnen Diagnosedaten vorliegen. Grund dafür sind die Datenschutzbestimmungen: Informationen zur Steuerung der Versorgung dürfen nur anonymisiert, nicht patientenbezogen, ausgewertet werden. „Wir wünschen uns, dass die Regierung den Kassen etwas mehr Handlungsspielraum einräumt, damit wir die Patienten gezielter versorgen können. Das funktioniert bereits bei den so genannten Disease-Management-Programmen. Hier hat der Gesetzgeber uns weitreichendere Möglichkeiten der Patientenansprache eröffnet“, sagt DAK-Chef Herbert Rebscher. „So können wir Versicherte individuell beraten und den Behandlungserfolg der Ärzte unterstützen.“ Trotz der strengen Bestimmungen nutzt die DAK-Gesundheit die Ergebnisse ihrer Forschung bereits heute. „Wir verbessern die Versorgung unserer Versicherten, indem wir die Ergebnisse in unsere Spezialisten-Netzwerke bei der integrierten Versorgung einfließen lassen“, so Rebscher. Außerdem trägt die Krankenkasse durch Aufklärung und Information der Ärzteschaft dazu bei, Versorgungsmängel zu reduzieren.



Hirn-Infarkt: Werden frühe Signale erkannt, können Schlaganfälle vermieden werden!

Foto: DAK-Gesundheit/istock

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

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

Zitronenmelisse

Jaekel
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



hören. wahrnehmen. erleben.

www.jaekel-hoeren.de



HNO-Privatpraxis zieht um

Mehr Raum für die Diagnostik

Seit ihrer Gründung vor neun Jahren hat sich Dr. Jörn Richter mit seiner HNO-Privatpraxis fest im Hamburger Stadtteil Winterhude etabliert. Die stetig wachsende Patientenzahl und sein eigener Anspruch machen nun einen Umzug in neue Räumlichkeiten erforderlich. Von der Dorotheenstraße geht es in den Mühlenkamp 13A. Dort stehen den Besuchern künftig auch Parkplätze zur Verfügung. Vom Wartezimmer aus können

die Patienten den Ausblick auf den lauschigen Mühlenkamp-Fleet bei einer Tasse Kaffee genießen. Ein Spielbereich für Kinder ist ebenfalls vorgesehen. Neben diesen Annehmlichkeiten bleiben die Vorzüge einer privatärztlichen HNO-Praxis erhalten: beste medizinische Versorgung, schnelle Terminvergabe, keine langen Wartezeiten. „Nach Absprache bin ich an sieben Tagen in der Woche von 8 bis 20 Uhr für meine Patienten erreichbar“,

sagt Dr. Jörn Richter, der zuvor als Oberarzt in einem Hamburger Krankenhaus tätig war. Im straff organisierten Klinikalltag kam er zum Entschluss, sich intensiver und individueller um seine Patienten kümmern zu wollen - kompetent, mit modernster Technik, aber ohne Zeitdruck und in ruhiger und entspannter Atmosphäre. „Als Arzt möchte ich nicht nur die Symptome behandeln, sondern den ganzen Mensch sehen.“ Deshalb bietet er seinen Patienten eine Kombination aus klassischer HNO- und Naturheilkunde an. Das Behandlungsspektrum des HNO-Facharztes reicht von der akuten Mittelohrentzündung bei Säuglingen über die Behandlung von akutem Tinnitus bei Erwachsenen bis hin zur Schlafmedizin. Blutallergietestungen können in der neuen Praxis im eigenen Labor durchgeführt werden, was eine schnellere Diagnose ermöglicht. Außerdem werden ein Akupunktur- und Ruheraum sowie ein Audiometrie-Raum die Ausstattung ergänzen. Ein neues Angebot: Patienten, die es wünschen, können ihre Hörgeräte vom Fachmann anpassen, prüfen und warten lassen. Ein

Hörgeräteakustiker wird regelmäßig in die Praxis kommen. Das operative Spektrum von Dr. Richter umfassen sowohl ästhetische Nasenkorrekturen als auch funktionelle chirurgische Eingriffe, z. B. Nasennebenhöhlen- und Stimmband-OPs sowie Schnarchoperationen. Die gesamte Kinder-HNO-Chirurgie gehört ebenfalls dazu, wie die Mandelkappung, die Polypenentfernung und das Ohrenanlegen. Des Weiteren Augenlidplastiken und auf Wunsch die Gesichtsfaltenbehandlung mit Botulinumtoxin und Hyaluronsäure. Dr. Jörn Richter ist Kooperationsarzt im Marienkrankenhaus. Operationen können je nach Wunsch ambulant oder stationär entweder dort oder in einer Privatklinik am Rothenbaum erfolgen. „Doch bevor ich zu einem chirurgischen Eingriff rate, stelle ich grundsätzlich naturheilkundliche sowie homöopathische Behandlungsalternativen vor, um meine Patienten, wenn möglich, entsprechend sanft zu therapieren. Ist eine OP unvermeidlich, verfüge ich über ein breites Operationsspektrum und langjährige Erfahrung.“



„Nah am Menschen dran bleiben – bei hohem medizinischen Anspruch“, das ist das Credo von HNO-Facharzt Dr. Jörn Richter.

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

Mühlenkamp 13A
 22303 Hamburg

Allergietherapie • Akupunktur • Kinder-HNO
 Schlafapnoe und Schnarchen
 Nasen-Nebenhöhlen-Chirurgie • Hörgeräteversorgung

Termine unter Tel.: 040/23 84 03 86
oder online: www.derHNO.de



Allein in Gesellschaft?



Wer gut hört, der muss auch gut verstehen. So denken viele, die keine anderen Erfahrungen gemacht haben. Doch so einfach ist das in Wirklichkeit nicht.

„Muss der Fernseher immer so laut sein?“ Wer so gerüffelt wird, reagiert verständlicherweise gereizt. Die Betroffenen hören ja noch gut. Es ist nur das Verstehen, das in bestimmten Situationen Schwierigkeiten bereitet. Vor allem bei Nebengeräuschen. Etwa wenn zu den Dialogen im Fernsehen noch Hintergrundmusik dazukommt. Oder wenn im Restaurant alle durcheinander reden. Da kann man dem Gespräch irgendwann nicht mehr folgen.

Was sind die Ursachen?

Häufig steckt eine Hörminderung im Bereich der hohen Töne dahinter. Das betrifft vor allem die leisen Konsonanten d, t, s, f und sch. In lauter Umgebung, zum Beispiel in einem Café, werden diese von Nebengeräuschen übertönt. Von der Frage „**Möchtest du etwas essen?**“ versteht man

nur noch „**Möche u e w a e e n?**“

Für die Betroffenen bedeutet das geistige Höchstleistung. Wie bei einem Puzzle müssen sie ständig im Kopf die fehlenden Teile ergänzen.

Trotz Umgebungslärm wieder gut verstehen

Was können Menschen tun, die in unruhiger Umgebung nicht mehr alles verstehen? Die Mini-Hörgeräte der neuen Serie Oticon Nera wurden genau für solche Fälle entwickelt. Sie dämpfen Hintergrundgeräusche ab. Gleichzeitig heben sie Sprache hervor. So wird das Gesprochene wieder klar und deutlich verständlich. Der Gesprächspartner merkt von den kleinen Helfern nichts. Je nach Ausführung verstecken sich die Geräte diskret hinter dem Ohr oder verschwinden beinahe unsichtbar im Gehörgang.

Ziel ist ein natürliches Hörgefühl

Die Zeiten, in denen Hörgeräte nur alles lauter gemacht haben, sind vorbei. Heute steht das individuelle Hören im Mittelpunkt. Denn jeder nimmt Klänge anders wahr. Die Hörsysteme des dänischen Herstellers Oticon lassen sich auf diese individuellen Hörgeschmäcker einstellen. Jeder hört so, wie er es gewohnt ist. Das betrifft auch das räumliche Klangerleben. Oben, unten, rechts oder links — das Oticon Nera analysiert automatisch, woher die Geräusche gerade kommen. Zugleich kommunizieren die Geräte im rechten und linken Ohr ständig miteinander. Das ist wichtig für den perfekten räumlichen Höreindruck, etwa um die Richtung eines herannahenden Autos zu bestimmen.

Studienteilnehmer für Oticon Nera gesucht

Für die neuen Geräte suchen EarCare Hörsysteme, Vitakustik Hörgeräte und der dänische Hersteller Oticon jetzt Studienteilnehmer in Hamburg. Die Teilnehmer sollen das Sprachverstehen und das räumliche Hören beurteilen. Dazu erhalten sie für jeweils zwei Wochen ein kostenloses Testsystem.



Die neuen Mini-Hörssysteme Oticon Nera Pro und Oticon Nera

Interessenten können sich jetzt in teilnehmenden Fachgeschäften anmelden.

DAS MUSS NICHT SEIN!

7 Jahre und länger warten die Deutschen in der Regel, bis sie sich für ein Hörsystem entscheiden. **Eine Zeit, in der oft viel Lebensqualität verloren geht. Deshalb, trauen Sie sich: Weisen Sie Angehörige und Freunde auf eine mögliche Hörminderung hin.** Im Nachhinein empfinden die meisten das Leben mit Hörgeräten als sehr viel angenehmer.





„Aus jeder Studie erhalten wir wertvolle Impulse für unsere Kunden. Zugleich erfahren wir mehr über die vielfältigen Bedürfnisse von Hörgeräteträgern. Zum Beispiel, wie unterschiedlich werden Sprachverstehen und räumliches Hören empfunden? Hinzu kommt: Die Technik im Hörgerätebereich schreitet weiter voran. Kundenanregungen, die technologisch heute noch Zukunftsmusik sind, können morgen schon machbar sein.“

Dipl. Ing. Horst Warncke
Leiter der Audiologie, Oticon GmbH

Große Oticon Hörstudie

Im Rahmen der Hörstudie möchten wir erfahren, wie das Sprachverstehen in Gesellschaft sowie das räumliche Hören empfunden wird. Nutzen Sie jetzt die Chance, das unauffällige High-Tech-Hörsystem Oticon Nera Pro oder Oticon Nera kostenlos zu testen.

Ablauf:

Nach einer ausführlichen Höranalyse erhalten Sie 14 Tage lang ein individuell angepasstes Hörsystem zum kostenlosen Probetragen. Anschließend beurteilen Sie die Leistungsfähigkeit des Geräts gemeinsam mit Ihrem Akustiker anhand eines Fragebogens.

Studien-Schwerpunkte:

- Wie verbessert sich das Sprachverstehen in Gesellschaft?
- Wie ist das räumliche Hören?

Studien-Zeitraum:

Oktober 2014

So können Sie teilnehmen:

Reservieren Sie sich jetzt Ihre Teilnahme. Einfach unten direkt bei einem der Hörgeräte Fachgeschäfte anmelden.

Die Teilnahme ist kostenlos und unverbindlich.

**Jetzt
bis 31.10.2014
anmelden!**

Studienteilnehmer gesucht.

EarCare Hörsysteme, Vitakustik Hörgeräte und der dänische Hersteller Oticon suchen Studienteilnehmer für die neuen Mini-Hörsysteme Oticon Nera. Im Rahmen der Studie möchten wir erfahren, wie das Sprachverstehen in Gesellschaft sowie das räumliche Hören empfunden wird.

Teilnehmen können alle, die in unruhiger Umgebung Sprache schlecht verstehen. Nach einer ausführlichen Höranalyse erhalten Sie 14 Tage lang ein individuell angepasstes Hörsystem zum kostenlosen Testen. Anschließend beurteilen Sie die Leistungsfähigkeit des Geräts anhand eines Fragebogens.

Anmeldefrist ist der 31.10.2014.

Weitere Informationen auf
www.vitakustik.de

In diesen Vitakustik Fachgeschäften melden Sie sich an:

EarCare Hörsysteme
20148 HAMBURG
Rothenbaumchaussee 83
Telefon (0 40) 41 30 99 58

Vitakustik Hörgeräte
20457 HAMBURG-MITTE
Großer Burstah 46 – 48
(i. H. Optik Renken)
Telefon (0 40) 37 50 37 20

Vitakustik Hörgeräte
22547 HAMBURG
im Lurup-Center
Eckhofplatz 1
Telefon (0 40) 84 05 03 52

DR. MED. ULRIKE HISS

Fachärztin für Dermatologie
 Neuer Jungfernstieg 6a
 20354 Hamburg
 Tel. +49 - (0)40 - 350 15 232

PRIVATPRAXIS



HAUT- & LASERZENTRUM
 NEUER JUNGFERNSTIEG
 HAMBURG

Digitale Hautkrebsprävention

Feingewebliche Hautkrebsdiagnostik
 Konfokale Laserscanmikroskopie

Ambulante Operationen

Gesamte Lasertherapie
 inkl. Laser gegen Nagelpilz,
 Akne und Couperose

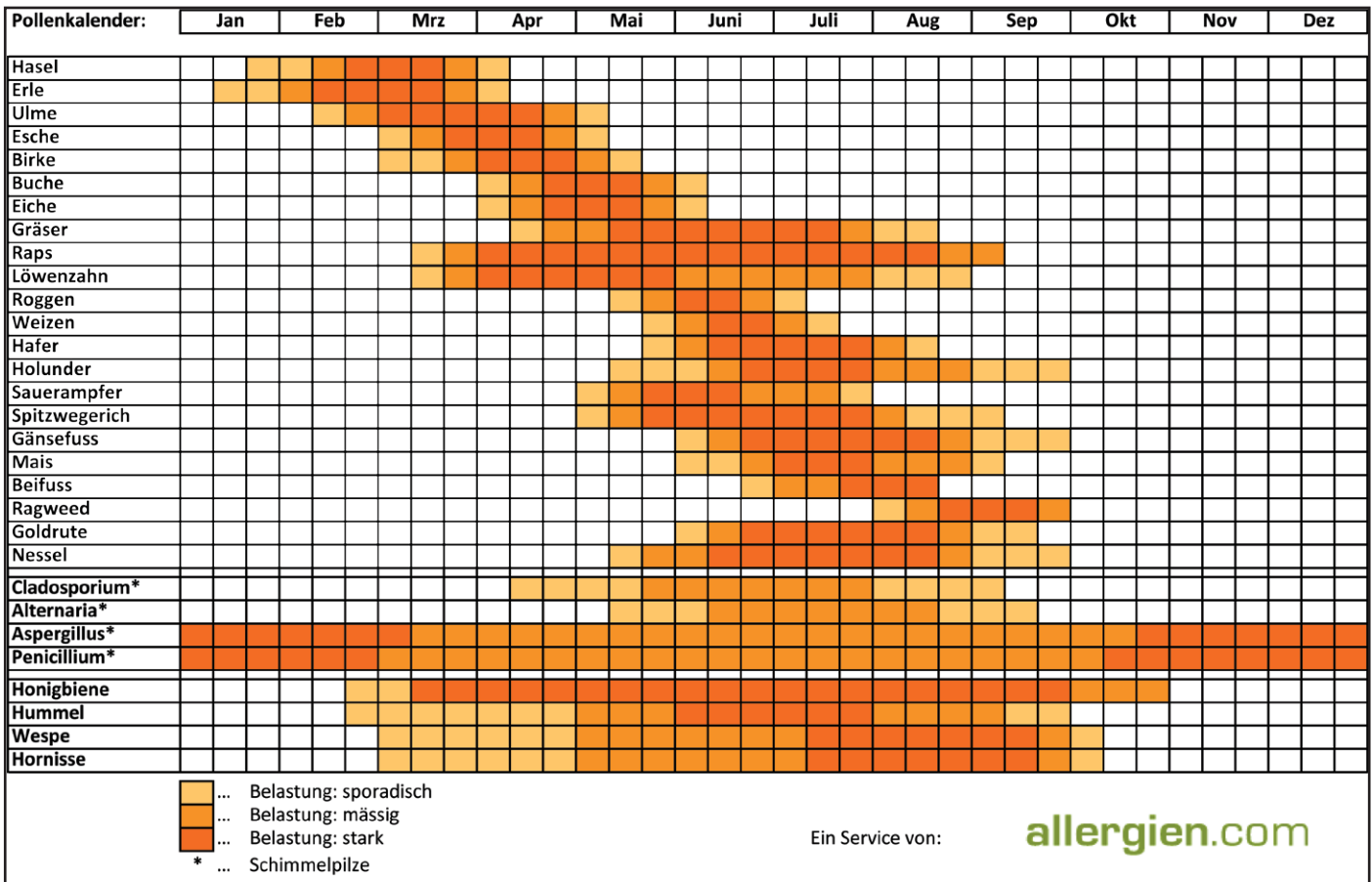
Kosmetisch- ästhetische Dermatologie

Medizinische Fußpflege

www.haut-und-laserzentrum-hamburg.de



Pollen – was fliegt wann?



Thymian

Hautärztin

Dr. med. Elvira Göller

Gesunde und schöne Haut gehört für viele Menschen zu einem perfekten Äußeren und wird immer mehr zum Symbol für gute Gesundheit und seelische Harmonie.



Informieren Sie sich gerne unter
www.drgoeller.de

Mit höchstmöglicher Expertise und in einem privaten Ambiente biete ich Ihnen individuelle und umfassende Beratung und Betreuung in allen hautärztlichen Themen.

Schwerpunkte: Hautkrebsvorsorge mit Video-Auflichtmikroskopie, Photodyn. Therapie beim Weißen Hautkrebs, Ambulante OP, kosmet.-medizinische Dermatologie bei Akne und Rosazea, Falten und Narbentherapie, Fruchtsäure-Peeling, Allergologie, Hyposensibilisierung, Lasertherapie bei Nagelpilz.

Privatpraxis Dr. med. Elvira Göller

Bramfelder Chaussee 318 • 22177 Hamburg

Terminvergabe: 040-63 97 31 62

Mo-Fr von 9.00 – 12.00 und Mo-Do von 15.00 – 18.00 Uhr

HAUTARZT ZENTRUM

Dr. med. Eva-Maria Meigel
Priv.-Doz. Dr. med. Esther Coors

Es ist uns sehr wichtig, uns ausreichend Zeit für Sie und Ihre Haut zu nehmen, um Sie bestmöglich und individuell zu betreuen. Mit unserer langjährigen Erfahrung und moderner Technik behandeln wir Sie nach neuestem Standard in allen Bereichen der Dermatologie, Allergologie und ästhetischen Dermatologie.

- **Hautkrebsvorsorge:**
 - Videodermatoskopie und computergestützte Pigmentmalanalyse
 - Operative Entfernung von Veränderungen
 - Photodynamische Therapie
- **Allergologie:**
 - Ausführliche Diagnostik und Immuntherapie
- **Therapie von Haarerkrankungen**
- **Ästhetische Dermatologie:**
 - Hautverjüngung mit Peeling und Botulinumtoxin
 - Unterspritzung von Falten und Aknenarben
- **Lasertherapie:**
 - Therapie von erweiterten Gefäßen und Couperose
 - Entfernung von altersbedingten Pigmentflecken
 - Behandlung von Nagelpilz



Dr. med. Eva-Maria Meigel
Priv.-Doz. Dr. med. Esther Coors

Rödingsmarkt 1
20459 Hamburg
Tel.: 040-36 70 74
Fax: 040-36 24 45
info@hautarzt-zentrum.de
www.hautarzt-zentrum.de



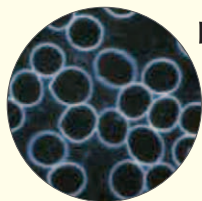
Privat- und Selbstzahlerpraxis



Sabine Linek

NATURHEILPRAXEN

Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach

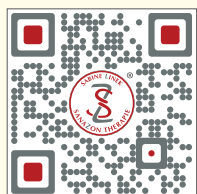


Dunkelfeld-Diagnostik

In 1.700-facher Vergrößerung wird die Beschaffenheit des Blutes mit einem Tropfen Vitalblut mit dem Dunkelfeldmikroskop untersucht. Mit dieser Diagnosemethode entscheidet Sabine Linek über das weitere Vorgehen.

SanaZon®-Therapie

Die SanaZon®-Therapie ist eine eigens von der Heilpraktikerin Sabine Linek entwickelte Methode zur Behandlung zahlreicher gesundheitlicher Probleme. Weit über Deutschland hinaus ist diese Therapie inzwischen bekannt und bewährt.



NATURHEILPRAXIS TRAVEMÜNDE

Am Kurgarten 2 - 23570 Lübeck-Travemünde
Tel.: 0 45 02 - 88 04 14 - Fax: 0 45 02 - 88 04 15

www.SanaZon.de www.Naturheilpraxis-Linek.de



Bei der hier beschriebenen Behandlungsmethode handelt es sich um ein Therapieverfahren der naturkundlichen Erfahrungsmedizin, das nicht zu den allgemein anerkannten Methoden im Sinne einer Anerkennung durch die Schulmedizin gehört. Alle getroffenen Aussagen über Eigenschaften und Wirkungen sowie Indikation der vorgestellten Therapieverfahren beruhen auf den Erkenntnissen und Erfahrungswerten in der Therapierichtung selbst, die von der herrschenden Schulmedizin nicht geteilt werden und für die naturwissenschaftlich reproduzierbare Kausalzusammenhänge nicht bestehen.

15 € GUTSCHEIN

Jetzt sichern!



Planlos?

Holen Sie sich den Ernährungsplan,
der zu Ihnen passt!



Ernährungsberatung, die wirkt!

Nach der Methode DR. AMBROSIUS®

Kirsten Malluvius – Diplom Oecotrophologin 040/520 13 825

www.dr-ambrosius-hamburg.de

Verstopfung

Durchfall

Reizdarm

Blähungen

Kamille



Foto: Alina Zienowicz Ala z (CC BY-SA 3.0)

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 • www.koru-physio.com

KORU
Physiotherapie
mit Schwimmbad



MediKAp

Pflegedienst & Seniorenbegleitservice



Jeder hat den Wunsch, seinen Lebensabend so lange wie möglich selbstbestimmt Zuhause und in vertrauter Atmosphäre zu verbringen. Das Team vom Pflegedienst MediKAp ist Tag und Nacht für seine Kunden da, die professionelle ambulante Pflege erhalten. Das Miteinander ist geprägt von Respekt und Achtung. „Das ist für uns Herzensangelegenheit“, sagt Sabine Graef, die den ambulanten Pflegedienst 1993 gründete. „Auf Wunsch vermitteln wir Ih-

nen eine 24-Stunden-Betreuung.“ Langjährige Erfahrung besitzt MediKAp bei der Betreuung und Pflege von Parkinson-Patienten und Demenzerkrankten sowie bei der außerklinischen Intensivpflege. Nicht zum pflegerischen Bereich zählt der Seniorenbegleitservice (SBS). Dessen Mitarbeiter nehmen sich die Zeit die Sie als Kunde benötigen und helfen Ihnen bei Behördengängen oder beim Einkaufen, begleiten Sie zu Ärzten, auf den Friedhof, ins Theater oder Museum

und sogar in den Urlaub. Wer Hilfe bei der Organisation seiner Urlaubsreise benötigt, kann sich ebenfalls vertrauensvoll an den Seniorenbegleitservice von MediKAp wenden. Sabine Graef leitet ein aufgeschlossenes und eingespieltes Team aus Pflegefachkräften, Pflegehelfern und Hauswirtschaftskräften. Der Pflegedienst ist Ausbildungsbetrieb und bietet seinen Mitarbeitern (m/w) regelmäßige Fortbildungen und berufliche Aufstiegsmöglichkeiten. Die Arbeit mit modernen Kommunikations- und Arbeitsmitteln ist

selbstverständlich. Die faire Vergütung sowie die Möglichkeit der individuellen Absprache bei der Dienstplangestaltung sind Rahmenbedingungen, die die Mitarbeiter (w/m) von Frau Graef schätzen. Wer die Arbeit mit Menschen liebt und bereit ist Verantwortung zu übernehmen, bekommt hier die Möglichkeit, Entscheidungen zu treffen und sich selbst, seine Vorstellungen und Ideen einzubringen. Pflege bietet viele Einsatzfelder. **Das Team von MediKAp würde sich über persönliche Verstärkung freuen.**

Pflegedienst MediKAp Sabine Graef

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

info@medikap.de • www.medikap.de

Seniorenbegleitservice für Kultur und Freizeit

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



**Laut Studien haben
Frauen, die zufrieden in
Leben und Beruf sind,
weniger Beschwerden im
Klimakterium.**



Wechseljahre sind keine Krankheit

Die hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren wirken auf viele Frauen einschüchternd. Doch gibt es Möglichkeiten, damit umzugehen – das muss nicht unbedingt Hormonpräparate mit einschließen!

Viele Frauen fürchten sich vor dem Klimakterium und möglichen Beschwerden wie Schweißausbrüchen, Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen. Doch die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Phase im Leben jeder Frau. „Repräsentative Studien zeigen: Frauen, die voll und zufrieden im Beruf aufgehen, haben im Durchschnitt seltener und weniger starke Probleme mit dem Klimakterium“, weiß Gynäkologe Dr. Dankwart Rachor vom Ärztezentrum der Techniker Krankenkasse (TK). Das scheint auch für diejenigen zu gelten, die mit heranwachsenden Kindern mitten in der Erziehungsphase stecken.

Bereits ab einem Alter von etwa 40 Jahren muss eine Frau mit stärkeren Schwankungen in den Hormonspiegeln rechnen. Monatsblutungen treten unregelmäßiger oder immer seltener auf. Zwischen fünf und 15 Jahren dauern die körperlichen Veränderungen, bis es schließlich zur letzten Monatsblutung kommt – der sogenannten Menopause. So unterschiedlich die Wechseljahre einsetzen und dauern, können auch mögliche Begleiterscheinungen verschieden stark empfunden werden. Rund ein Drittel der Frauen verspürt keine Beschwerden, ein weiteres Drittel klagt nur über leichte Beeinträchtigungen.

Bei einem weiteren Drittel der Frauen werden die Wechseljahre von Beschwerden begleitet – Hitzewallungen, Schlafstörungen und Migräne sind die häufigsten. Noch vor zehn Jahren nahmen fast 40 Prozent der Frauen Hormonersatzpräparate gegen diese Begleiterscheinungen und zur Vorsorge gegen Osteoporose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen ein. Doch seit wissenschaftliche Studien die Risiken der Hormontherapie untersuchten, verzichten sehr viele Frauen auf diese Präparate. Nicht einmal jede zehnte Frau (9,6 Prozent) zwischen 45 und 65 hat nach Angaben des aktuellen Gesundheitsreportes der Techniker Krankenkasse im

vergangenen Jahr noch ein solches Medikament verschrieben bekommen.

Die Studien zeigten, dass bestimmte Hormonpräparate das gesundheitliche Risiko zum Beispiel für Brustkrebs, Schlaganfall, Herzinfarkt und Thrombose erhöhen. „Frauen sollten die Risiken und den Nutzen einer Hormontherapie sorgfältig gemeinsam mit dem Arzt abwägen“, empfiehlt Dr. Dankwart Rachor. „Letztendlich kann nur jede Frau selbst entscheiden, wie stark sie die Beschwerden einschränken.“ In jedem Fall rät der Gynäkologe davon ab, die Hormone nur vorbeugend einzunehmen.



Ein Drittel der Frauen verspürt leichte, ein Drittel schwerere, ein Drittel gar keine Beeinträchtigungen während der Wechseljahre.

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

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 (Heidberg)

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

Beratungsstelle ISIS

Stadtbahnstr. 2
22393 Hamburg
Tel.: 600 139 93
E-Mail: beratungsstelle_isis@web.de

Wichtige Informationen für Patienten

Ärztammer Hamburg

Humboldtstraße 56, 22083 Hamburg
Telefon: 040/20 22 99-0,
E-Mail: post@aekhh.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 Kassenärztlichen 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 Behandlung 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 Ansprechpartner 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 Erkrankungen, in akuten Krisensituationen und bei Suizidgedanken.
Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirk Hamburg-Mitte, Sozialpsychiatrischer Dienst, Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg
E-Mail: Sozialpsych.Dienst@hamburg-mitte.hamburg.de
Öffnungszeiten: Mo.-Fr.: 8-16 Uhr sowie nach Vereinbarung

Rat und Hilfe zum Thema Pflege

Pflegetelefon

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

Pflegestützpunkte Hamburg

1. Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte, Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 50, E-Mail: pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de
2. Pflegestützpunkt Altona, Achtern Born 135, 22549 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 10, E-Mail: pflegestuetzpunkt@altona-hamburg.de
3. Pflegestützpunkt Eimsbüttel, Garstedter Weg 13, 22453 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 30, E-Mail: pflegestuetzpunkt@eimsbueteltelefonhamburg.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: pflegestuetzpunktmarkt@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 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 20, E-Mail: pflegestuetzpunkt@bergedorf.hamburg.de
8. Pflegestützpunkt Harburg im sozialen Dienstleistungsraum, Harburger 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

A

Ärztl. Akutdienst (privat)

PrivAD 5

Ästhetische Medizin/ Chirurgie

Dr. Elvira Göller (Allerg.).....39
 Dr. Ben Harm (Zahn) 6
 Hautarzt-Zentrum
 Rödingsmarkt 39
 Dr. Ulrike Hiss (Derma.).....38
 Dr. Manfred Kaps (Zahn) 8
 MED ESTETIC
 Dres. Kirkegaard u. Kurz 14
 Dr. Jörn Richter (HNO) 35

Akupunktur

Prof. Dr. Liu Hasselbach..... 22
 Alexander Mallok.....25
 Dr. Jörn Richter 35
 Dr. Thomas v. Rothkirch 28
 Dr. Frank Striebel 25

Akupunktur (TCM)

argon orthopädie 52
 Dr. Arezu Dezfuli. 23
 Prof. Dr. Liu Hasselbach..... 22

Allergologie

S. Bechmann (a. Kinder)..... 34
 Dr. Elvira Göller 39
 Hautarzt-Zentrum
 Rödingsmarkt 39
 Dr. Ulrike Hiss.....38
 Dr. Jörn Richter 35

Anti-Aging-Therapie

Dr. Elvira Göller 39
 Hautarzt-Zentrum
 Rödingsmarkt 39
 Dr. Ulrike Hiss 38
 MED ESTETIC
 Dres. Kirkegaard u. Kurz 14
 Andreas Otto 13

Arthrosebehandlung

argon orthopädie 52
 Orthozentrum Hamburg 2
 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29
 Dr. Fabian Fehlauer u. Prof.
 Dr. M.H. Seegenschmied 19
 Strahlencentrum Hamburg ... 19
 Dr. Petra Zimmermann 21

Arthroskop. Verfahren

argon orthopädie 52

Augenheilkunde

Dr. Bianka Kemper 12
 Andreas Otto 13
 Alster Lasik
 Dr. Wolfgang Rauhut 15
 Mirko Tange 12

B

Bauchdecken-Straffung

MED ESTETIC
 Dres. Kirkegaard u. Kurz 14

Bauchzentrum

Schönklinik Hamburg Eilbek . 29
 Prof. Dr. Jörg Schröder 29
 Prof. Dr. Götz v. Wichert 29

Bioenerget. Therapie

Prof. Dr. Liu Hasselbach 22

Botoxbehandlung

Dr. Evira Göller..... 39
 Hautarzt-Zentrum
 Rödingsmarkt 39
 Dr. Ulrike Hiss.....38
 MED ESTETIC
 Dres. Kirkegaard u. Kurz 14
 Andreas Otto 13

Brachytherapie

Dr. Petra Zimmermann 21

Brustchirurgie

MED ESTETIC
 Dres. Kirkegaard u. Kurz 14

C

Chiropraktik

Alexander Mallok 25

Chirurgie

Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29
 Dr. Lutz Steinmüller 23

Coaching

Dr. Udo Knopf..... 24

D

Darmsanierung

Dr. Frank Striebel 25

Dentallabor

Dr. Manfred Kaps 8
 Peer Meier..... 6
 Christoph Rathje 8
 Praxis Spaldinghof 9

Dermatologie

Dr. Elvira Göller 39
 Hautarzt-Zentrum
 Rödingsmarkt 39
 Dr. Ulrike Hiss..... 38

Diagnostik

Radiologie am Rothenbaum . 18
 Dr. Fabian Fehlauer u. Prof.
 Dr. M.H. Seegenschmied 19
 Strahlencentrum Hamburg ... 19

Dinkelfeld-Diagnostik

Sabine Linek..... 40

E

Eigenbluttherapie

Dr. Elvira Göller 39

Endodontie/ Endodontologie

Dr. Ben Harm 6
 Dr. Manfred Kaps 8
 Peer Meier 6
 Dr. Klaus Schütte 7

Endoprothetik

argon orthopädie 52
 Orthozentrum Hamburg 2
 Dr. Thomas v. Rothkirch 28
 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29

Entwicklungsstörungen

KORU 41

Ernährungsmedizin/ -beratung

Hautarzt-Zentrum
 Rödingsmarkt 39
 Studio für Ernährung 40

F

Facelifting

MED ESTETIC
 Dres. Kirkegaard u. Kurz 14

Faltenglättung/ Unterspritzung

Dr. Elvira Göller 39
 Hautarzt-Zentrum
 Rödingsmarkt 39
 Dr. Ulrike Hiss..... 38
 MED ESTETIC
 Dres. Kirkegaard u. Kurz 14
 Andreas Otto 13

Fettabsaugung

MED ESTETIC
 Dres. Kirkegaard u. Kurz 4

Fußchirurgie

argon orthopädie 52
 Dr. Thomas v. Rothkirch 28

G

Ganzheitliche Medizin/ Heilmethoden

Dr. Elvira Göller..... 39
 Dr. Klaus Schütte 7





**Gefäßdiagnostik/
-chirurgie**
Andreas Otto 13
Schönklinik Hamburg Eilbek . 29

Gehschule Hamburg
Stella Pocher GmbH..... 31

Gelenktherapie
Orthozentrum Hamburg 2
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof.
Dr. M.H. Seegenschmied 19
Strahlencentrum Hamburg ... 19

Geschlechtskrankheiten
Dr. Elvira Göller..... 39
Hautarzt-Zentrum
Rödingsmarkt 39
Dr. Ulrike Hiss 38

Grauer Star
Andreas Otto 13

H
**Hals-Nasen-Ohren-
Heilkunde**
S. Bechmann (a. Kinder)..... 34
Dr. Jörn Richter 35

Hämathologie
Dr. Thomas A. Walter 22

Handchirurgie
argon orthopädie 52
Dr. Thomas v. Rothkirch 28

Hautkrebsvorsorge
Dr. Elvira Göller 39
Hautarzt-Zentrum
Rödingsmarkt 39
Dr. Ulrike Hiss..... 38

Hautstraffung
Dr. Petra Zimmermann 21

Heilfasten
Dr. Frank Striebel 25

Heilpraktiker
Alexander Mallok 25
Nicole Michaelsen 25

Homöopathie
Dr. Arezu Dezfuli 23
Alexander Mallok 25
Dr. Frank Striebel 25

Hörakustiker
Denise Jäkel 34
oton Die Hörakustiker 51
Vitakustik GmbH..... 36

Hörtherapie
oton Die Hörakustiker 51

Hyperthermie
Dr. Petra Zimmermann 21

Immobilien
Günther & Günther 50

Innere Medizin
Dr. Arezu Dezfuli 23
Bettina Gerrard..... 24
Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29
Dr. Frank Striebel 25
Dr. Thomas A. Walter 22
Prof. Dr. Götz v. Wichert 29

K
Kardiologie
Bettina Gerrard..... 34

Katarakt-Operationen
Andreas Otto 13

**Kernspin-Tomographie
(MRT)**
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof.
Dr. M.H. Seegenschmied 19
Strahlencentrum Hamburg ... 19
Kernspinzentrum
Europapassage..... 20
Radiologie am Rothenbaum.. 18

Kieferorthopädie
Dr. Manfred Kaps 8
Dr. Klaus Schütte 7

Kinesiologie/Taping
Dr. Arezu Dezfuli 23
Alexander Mallok 25

Kniegelenkchirurgie
argon orthopädie 52
Orthozentrum Hamburg 2
Schönklinik Hamburg Eilbek . 29

**Knochen/
Knorpeltransplantation**
argon orthopädie 52

Kontaktlinsenstudio
Andreas Otto 13

Kosmetisches Lifting
Hautarzt-Zentrum
Rödingsmarkt 39
Dr. Ulrike Hiss 38
Andreas Otto 13

Krankengymnastik
KORU 41
Alexander Mallok 25

Krankenhäuser
Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29

L
Lasertherapie
Hautarzt-Zentrum
Rödingsmarkt 39
Dr. Ulrike Hiss 38

LASIK/LASEK
Alster Lasik
Dr. Wolfgang Rauhut 15
Andreas Otto 13

Lichttherapie
Dr. Elvira Göller 39
Hautarzt-Zentrum
Rödingsmarkt 39

Lidchirurgie
Alster Lasik
Dr. Wolfgang Rauhut 15
Andreas Otto 13

Lymphdrainage
KORU 41

M
Mammographie
Kernspinzentrum
Europapassage 20

Manuelle Therapie
KORU 41
Alexander Mallok 25
Dr. Frank Striebel 25

Massagen
KORU 41
Alexander Mallok 26

Medizinische Kosmetik
Dr. Elvira Göller 39
Hautarzt-Zentrum
Rödingsmarkt 39
Dr. Ulrike Hiss..... 38

<p>N</p> <p>Nasenkorrektur Dr. Jörn Richter 35</p> <p>Naturheilverfahren Prof. Dr. Liu Hasselbach 22 Dr. Frank Striebel 25</p> <p>Neuraltherapie Alexander Mallok 25 Dr. Frank Striebel 25</p> <p>Nephrologie Dr. Arezu Dezfuli 23</p> <p>Nuklearmedizin Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmied 19 Strahlencentrum Hamburg ... 19</p> <p>O</p> <p>Oberarm-/ Schenkelstraffung MED ESTETIC Dres. Kirkegaard u. Kurz 14</p> <p>Onkologie Dr. Thomas A. Walter 22</p>	<p>Oralchirurgie Praxis Spaldinghof 9</p> <p>Orthomolekulare Therapie Dr. Arezu Dezfuli 23 Dr. Frank Striebel 25</p> <p>Orthopädie/Chirurgie argon orthopädie 52 Dr. P. Doukas 30 Orthozentrum Hamburg 2 Dr. Thomas v. Rothkirch 28 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29</p> <p>Osteopathie Alexander Mallok 25</p> <p>P</p> <p>Palliativmedizin Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmied 19 Strahlencentrum Hamburg ... 19</p> <p>Parodontologie Dr. Ben Harm 6 Dr. Manfred Kaps 8 Dres. S. Kuhn & S. Prill 9 Peer Meier 6 Praxis Spaldinghof 9</p> <p>Pflegedienst MediKap Sabine Graef 41</p>	<p>Physiotherapie KORU 41</p> <p>Pl. rekonstrukt. Chirurgie MED ESTETIC Dres. Kirkegaard u. Kurz 14</p> <p>Pneum. Pulsationstherapie Alexander Mallok 25</p> <p>PRP Therapie Dr. P. Doukas 30</p> <p>Prävention Bettina Gerrard 24 Dr. Elvira Göller 39 Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt 39 Prof. Dr. Liu Hasselbach 22 Dr. Ulrike Hiss 38 KORU 41 Andreas Otto 13 Stella Pocher GmbH 31</p> <p>Privatärztlicher Notdienst PrivAD 5</p> <p>Proktologie Dr. Gerd Singer 20</p>	<p>Prostatakarzinom Kernspinzentrum Europapassage 20</p> <p>Psychiatrie Dr. Udo Knopf 24</p> <p>R</p> <p>Radiologie / Chirurgie Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmied 19 Strahlencentrum Hamburg ... 19 Kernspinzentrum Europapassage 20 Radiologie am Rothenbaum 18 Dr. Th. Graf von Rothenburg 19</p> <p>Rehabilitation Stella Pocher GmbH 31</p> <p>Rheumatologie argon orthopädie 52 Dr. Thomas v. Rothkirch 28 Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29</p> <p>Rückenschmerztherapie Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29</p> <p>Rückenschule KORU 41</p>
--	--	---	--



S

SanaZon-Therapie
Sabine Linek..... 40

Schielbehandlung
Dr. Bianka Kemper 12
Andreas Otto 13

Schlafmedizin
Dr. Jörn Richter 35

Schmerztherapie
Prof. Dr. Liu Hasselbach 22
Radiologie am Rothenbaum.. 18
Dr. Frank Striebel 25

Schnarchdiagnostik
Dr. Jörn Richter 35

Schwimmbad (Physioth.)
KORU 41

Sehschule
Dr. Bianka Kemper 12
Andreas Otto (Babysprech-
stunde) 13

Seniorenbegleitservice
MediKap Sabine Graef 41

Spinale Chirurgie
Dr. P. Doukas 30
Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29

Sportmedizin
argon orthopädie 52
Dr. P. Doukas 30
Orthozentrum Hamburg 2

Strahlentherapie
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof.
Dr. M.H. Seegenschmied 19
Strahlenzentrum Hamburg ... 19
Kernspinzentrum
Europapassage 20
Radiologie am Rothenbaum 18

T

Teleskop-Prothesen
Dr. Manfred Kaps 8

Tinnitus
oton Die Hörakustiker 51
Dr. Jörn Richter 35
Vitakustik GmbH 36

Tumor-Therapie
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof.
Dr. M.H. Seegenschmied 19
Strahlenzentrum Hamburg ... 19
Kernspinzentrum
Europapassage 24

U

Unfallchirurgie
argon orthopädie 52
Orthozentrum Hamburg 2
Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29

V

Venendiagnostik
Dr. Elvira Göller 39
Hautarzt-Zentrum
Rödingsmarkt 39

Viszeral-Chirurgie
Prof. Dr. Jörg Schröder 29
Dr. Lutz Steinmüller 23
Prof. Dr. Götz v. Wichert 29

W

Wärmetherapie
Dr. Petra Zimmermann 21

**Wirbelsäulenerkrankung/
-Chirurgie**
argon orthopädie 52
Dr. P. Doukas..... 30
Prof. Dr. N. Hansen-
Algenstaedt 2
Orthozentrum Hamburg 2
Schönklinik Hamburg Eilbek.. 29

Z

Zahnfunktionsdiagnostik
Dr. Manfred Kaps 8

**Zahnimplantologie/
Knochenaufbau**
Dr. Ben Harm 6
Dr. Manfred Kaps 8
Christoph Rathje 8
Dr. Klaus Schütte 7
Praxis Spaldinghof 9

**Zahnmaterial-
verträglichkeitstest**
Dr. Klaus Schütte 7
Praxis Spaldinghof 9

Zahnmedizin
Dr. Ben Harm (a. Kinder) 6
Dr. Manfred Kaps 8
Dres. S. Kuhn & S. Prill 9
Peer Meier 6
Christoph Rathje (a. Kinder) .. 8
Dr. Klaus Schütte 7
Praxis Spaldinghof 9

Zahnwurzelbehandlung
Dr. Manfred Kaps 8
Peer Meier 6
Praxis Spaldinghof 9



Impressum

Dr. Alster erscheint in den schönen Bereichen wie Walddörfer, Alstertal, rund um die Außenalster und City.
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:** Christian Luscher, Anja Sommerfeld, Julia Ulbrich
Grafik: René Kriese, David Nagel | **Titelgestaltung:** David Nagel
Produktion: Birgit Schümann
© 2014 Magazin Verlag Hamburg

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

Wir suchen Immobilien für unsere Kunden.

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



Unternehmerin sucht Zweitwohnsitz in Hamburg.
Ab 75 m² Wohnfläche und mindestens 2,5 Zimmer.
Verkehrsberuhigte Lage ist erwünscht.
Kaufpreisvorstellung bis € 450.000,-

Kd-Nr: 1510

Vermögensverwaltung sucht Investitionsmöglichkeit.
Mehrfamilienhäuser/Zinshäuser ab 10 Einheiten
in Hamburg und Umland.
Kaufpreisvorstellung bis € 15.000.000,-

Kd-Nr: 1333

Juristenfamilie sucht Einfamilienhaus.
Bergstedt, Sasel oder Wellingsbüttel. Ab 600 m²
Grundstück für drei Kinder. Gern in ruhiger Lage.
Kaufpreisvorstellung bis € 700.000,-

Kd-Nr: 9751

Managerin aus der Modebranche sucht Rückzugsort.
Stilvolle und moderne 75 m² Wohnfläche auf höchstem
technischen Stand in der Hafencity.
Kaufpreisvorstellung bis € 650.000,-

Kd-Nr: 9311

Neurologe sucht eine Immobilie in ruhiger Lage.
Penthousewohnung oder Stadthaus ab 230 m²
Wohnfläche im Herzen der Hansestadt Hamburg.
Kaufpreisvorstellung bis € 2.750.000,-

Kd-Nr: 9059

Handelskaufmann sucht Grundstück in AEZ-Nähe.
Ab 700 m² auch mit Altbestand. Gern in ruhiger
Seitenstraße und kinderfreundlicher Lage.
Kaufpreisvorstellung bis € 450.000,-

Kd-Nr: 7237

Chirurg sucht Hamburger Altbauwohnung.
Ab 130 m² und nahe der Alster. Originale
Stuckelemente und Altbauflair wünschenswert.
Kaufpreisvorstellung bis € 800.000,-

Kd-Nr: 7803

Kardiologe sucht exklusive Wohnung.
Gut geschnittene 3 bis 4 Zimmer in ruhiger Lage
zwischen Winterhude und Eppendorf.
Kaufpreisvorstellung bis € 550.000,-

Kd-Nr: 4209

Kunde sucht Haus für Sohn aus den USA.
Einfamilienhaus mit mind. 5 Zimmern und einem großen
Garten für die Kinder ab 1.500 m² Grundstücksfläche.
Kaufpreisvorstellung bis € 1.300.000,-

Kd-Nr: 9762

Junges Paar sucht besondere Wohnung.
Ab 3 Zimmer im Hamburger Norden gesucht.
Ein Balkon oder eine Terrasse sind wünschenswert.
Kaufpreisvorstellung bis € 490.000,-

Kd-Nr: 7897

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 Andreas Meyn, Immobilienberater

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

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

E-Mail:
info@guenther-immobilien.de
Homepage:
www.guenther-immobilien.de



BELLEVUE
BEST PROPERTY AGENTS
2014

GÜNTHER & GÜNTHER
IMMOBILIEN AUS LEIDENSCHAFT

Wir machen Hören zum Erlebnis!

Testen Sie unseren erstklassigen OTON Service:

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



OTON Die Hörakustiker finden Sie:

Mundsburger Damm 59 | Tel 040 - 32 90 8551
mundsburg@oton-hoerakustik.de

Langenhorner Markt 16 | Tel 040 - 53 00 4770
langenhorn@oton-hoerakustik.de

NEU: Spektrum am UKE | Martinstraße 64
Tel 040 - 23 80 1911 | uke@oton-hoerakustik.de

Marktpassage 6 | Tel 040 - 703 88 625
neugraben@oton-hoerakustik.de

www.oton-hoerakustik.de

Zertifiziert & Empfohlen

www.die-endverbraucher.de

Kundenbewertung: 4,9/5



Top in Preis/Leistung

www.die-endverbraucher.de



Qualitäts-Zertifiziert

www.mediconcert.de



oton 
DIE HÖRAKUSTIKER



Diagnostik und Therapie auf höchstem medizinischem Niveau

Spezialisten für schmerzende Gelenke

Gebündelte medizinische Fachkompetenz unter einem Dach bietet Argon
Orthopädie mitten in der Hamburger City.



Das Ärzteteam von Argon Orthopädie kann seinen Patienten auf Grund seiner Erfahrung und Kompetenz ein breites Behandlungsspektrum bei orthopädischen Erkrankungen anbieten.

Das hochspezialisierte Ärzteteam deckt die Bereiche Orthopädie, Sporttraumatologie, Unfall- und Gelenkchirurgie ab. Für jedes Gelenk – von der Schulter bis zum Fuß – und orthopädische Krankheitsbild gibt es im Haus einen ausgewiesenen Spezialisten. Der Vorteil der Praxisgemeinschaft: Der intensive fachliche Austausch erfolgt über kurze Wege direkt im persönlichen Gespräch. Die Experten kooperieren eng miteinander und ermöglichen ihren Patienten somit eine umfassende Diagnostik und Therapie auf höchstem medizinischem Niveau mit dem Ziel, schnell und nachhaltig zu optimalen Behandlungsergebnissen zu kommen. Steigende Lebenserwartung und die Ansprüche der Menschen, bis ins hohe Alter mobil und leistungsfähig

zu sein, stellen die Medizin und insbesondere die Orthopädie heute und in Zukunft vor große Herausforderungen. Altersbedingte degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparates, zum Beispiel die Arthrose, nehmen zu. Auch die Spezialisten von Argon Orthopädie sehen sich in ihrer Praxis mit wachsenden Patientenzahlen konfrontiert. Die dort tätigen Ärzte behandeln überwiegend, aber nicht ausschließlich operativ. Ihr hoher Spezialisierungsgrad gewährleistet ein auf jeden Patienten optimal zugeschnittenes Therapiekonzept. Innovative und schonende Operationstechniken sowie eine Vielfalt an modernen Implantaten (Gelenkersatz) verhalfen vielen Patienten zu neuer Lebensqualität, um sich endlich wieder schmerzfrei bewegen zu können.

Dr. Werner Siekmann

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie,
Schwerpunkte: Kniegelenkchirurgie (rekonstruktiv),
Fußchirurgie

Dr. Lutz C. Simon

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Schwerpunkte: Hüftarthroskopie (Labrum, Impingement,
Knorpelersatz u.a.), Fußchirurgie (Vor- und Rückfuß,
Arthroskopie, Endoprothetik)

Dr. J. Matthias Strauss

Facharzt für Orthopädie
Schwerpunkte: Endoprothetik, Hüft- und Kniegelenk

PD Dr. Andreas Werner

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie
Schwerpunkte: Schulter- und Ellenbogenchirurgie
(Endoskopische Sehnen- und Gelenkrekonstruktionen,
Schulterendoprothetik)

Argon Orthopädie • Große Bleichen 5 • 20354 Hamburg

Telefon: (040) 350 150 6-0 • Telefax: (040) 350 150 6-50 • mail@argon-orthopaedie.de
www.argon-orthopaedie.de