

# DR. ALSTER

DAS MAGAZIN FÜR

MEDIZIN UND GESUNDHEIT



## Achtsam LEBEN

Stress und seinen  
Folgen einfach  
vorbeugen

## GESUNDE HAUT

Tipps für jugendliche  
Frische auch in  
späteren Jahren

## NEU geboren

Wie Sie Ihren  
Sprössling  
optimal ins Leben  
begleiten

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

# 10 Jahre Gefäßchirurgie im Dermatologikum Hamburg

**D**ie operative Behandlung der Krampfadererkrankung erfährt mehr und mehr einem Wandel. Zunehmend werden immer mehr Patienten mit Kathetersystemen wie dem Radiofrequenzkatheter Venefit® oder dem Radiallaser der Firma Biolitec® therapiert. Die Vorteile liegen auf der Hand. Schnitte und somit Narbenbildungen sind nicht mehr erforderlich. Blutergüsse kommen kaum vor, da die Katheter die Gefäße, wie bei der Strippingoperation nicht abreißen, sondern von innen verschließen. Eine Kompressionstherapie nach den Eingriffen ist nicht erforderlich. Die Patienten können in der Regel am folgenden Tag ihren täglichen Aktivitäten nachgehen und Sport betreiben. Eine Arbeitsunfähigkeit wird nur ganz selten ausgestellt. Ein weiterer wesentlicher Vorteil besteht darin, dass die Kathetereingriffe alle ambulant durchgeführt werden können, so Dr. Alm, Leitender Arzt der Gefäßabteilung. Vor 10 Jahren hatte er den ersten Radiofrequenzkatheter in Deutschland kommerziell bei einem Patienten zur Venenbehandlung eingesetzt. Mittlerweile sind über 15.000 Kathetereingriffe in der Gefäßabteilung am Dermatologikum Hamburg durchgeführt worden, allein im letzten Jahr über 3500. Damit werden hier in Hamburg die meisten Radiofrequenzkatheter und Laserkatheter zur Behandlung der Krampfadererkrankung in Deutschland eingesetzt. Die Patienten werden betreut von 5 sehr erfahrenen Gefäßchirurgen und Chirurgen, sowie einem Anästhesisten und geschultem OP- und Pflegepersonal. „Entscheidend sind für uns nicht die Fallzahlen, so Dr. Alm, sondern die Qualität der Eingriffe. Seit der ersten Katheterbehandlung im Dermatologikum bemühen wir uns, bei unseren Patienten regelmäßig Kontrolluntersuchungen durchzuführen, um den Verlauf der Erkrankung zu beobachten und um uns ein Bild über die Qualität unserer Arbeit zu machen. Die Erfolgsrate der Katheterbehandlung liegt im 8. Jahresintervall bei stabilen 98%. Für den Patienten, der an einer Krampfadererkrankung be-

handelt werden soll, ist es am wichtigsten, lange rezidivfrei zu bleiben, also nicht erneut operiert werden zu müssen. Unsere guten Ergebnisse erzielen wir auch deshalb, da wir nicht nur die Venen behandeln, die normalerweise gezogen werden, sondern auch Gefäße mit therapieren, die für das Auftreten einer erneuten Krampfadererkrankung verantwortlich sind.“ 20% aller Veneneingriffe in Deutschland werden an Rezidiv-Krampfadern durchgeführt. Diese Eingriffe, wenn sie durch offene Operationstechniken stationär behandelt werden, sind sowohl von dem Arzt durch die narbigen Verwachsungen nach Voroperation undankbar durchzuführen, als auch für den Patienten belastend durch die postoperative Beschwerdesymptomatik und den Heilungsverlauf. Seit 4 Jahren werden in der Gefäßabteilung am Dermatologikum Hamburg auch diese Patienten allesamt mit Kathetersystemen erfolgreich therapiert. Alle Eingriffe erfolgen auch hier ambulant, wobei der Patient bereits am nächsten Tag wieder voll einsetzbar ist. „Eine Indikation für eine stationäre Krampfaderbe-

handlung sehen wir heute für keinen Patienten mehr“, so Dr. Alm. Dies ist besonders auch für die Krankenkassen interessant, da dadurch erhebliche Kosten gespart werden können. Verträge für die Radiofrequenzkatheter und Laserbehandlung der Krampfadererkrankung bestehen mit vielen Betriebskrankenkassen, der HEK, DAK, der Techniker Krankenkasse, IKK Classic und der Heilfürsorge Bundespolizei. Das innovativste und neueste Verfahren stellt das VenaSeal Closure System dar. Hierbei handelt es sich um einen Venenkleber, der seit 2011 in Deutschland zugelassen ist und in der Gefäßabteilung am Dermatologikum Hamburg bei über 300 Patienten seitdem erfolgreich eingesetzt wurde. „Der Vorteil gegenüber den thermischen Verfahren besteht darin, dass weder eine Narkose noch eine Lokalbetäubung entlang der zu behandelnden Vene durchgeführt werden muss und der Patient sofort nach dem Eingriff seinen normalen Alltagsaktivitäten nachgeht, Sport treiben, ein Verkehrsmittel führen und arbeiten gehen kann, so Dr. Alm. Entscheidend für den Erfolg der



**Dr. Jens Alm**, Leitender Arzt der Gefäßabteilung

Abteilung ist neben den guten Behandlungsergebnissen auch die Patientenzufriedenheit, die bei uns sehr hoch ist. Das merken wir insbesondere daran, dass die meisten Patienten zu uns über die Mundpropaganda vorstellig werden. 2014 wurde die Gefäßabteilung am Dermatologikum Hamburg von der Deutschen Gesellschaft für Phlebologie und der Deutschen Gesellschaft für Gefäßchirurgie als Venenkompetenzzentrum zertifiziert.



## GEFÄSSABTEILUNG AM DERMATOLOGIKUM HAMBURG

ZENTRUM FÜR ENDOVASCULÄRE VENENCHIRURGIE

### VENENLEIDEN-KRAMPFADERN

VenaSeal - Gewebekleber  
Verträge für Radiofrequenzkatheter Venefit und  
Radiallaserbehandlungen mit BKK's, HEK, DAK, IKK Classic,  
Techniker KK und Heilfürsorge Bundespolizei

[WWW.DERMATOLOGIKUM-VENEN.DE](http://WWW.DERMATOLOGIKUM-VENEN.DE)

GEFÄSSABTEILUNG AM DERMATOLOGIKUM HAMBURG  
Stephansplatz 5 | 20354 Hamburg | Tel.: 040-35 10 75-311 oder -312 | [venen@dermatologikum.de](mailto:venen@dermatologikum.de)



# Immer gesünder



„Der Körper ist eine Maschine. Lläuft sie rund, ist man gesund, geht irgendwo ein Zahnrad kaputt, ist man krank.“ Eine derart einfache Auffassung von Gesundheit und Krankheit hat heute glücklicherweise keiner mehr. Im Laufe des Zwanzigsten Jahrhunderts setzte sich in der Medizin immer mehr die Auffassung durch, dass Gesundheit wohl doch ein wenig mehr sein muss als die bloße Abwesenheit von Krankheit. Dass Gesundheit kein An-Aus-Schalter ist, sondern ein Kontinuum mit verschiedenen Ausprägungen. Diese Definition kompliziert die Sache natürlich ein wenig, doch eröffnet sie auch ungeahnte Möglichkeiten. Wenn es nicht mehr ums bloße Funktionieren geht, können Menschen, die früher als „krank“ abgestempelt wurden, neuen Sinn und neue Ressourcen finden, um ihr körperliches Wohl trotz ihrer Einschränkungen zu verbessern und ein erfülltes Leben zu führen. Andererseits sind nach

dieser Sichtweise auch Personen, die aktuell nicht an körperlichen Gebrechen leiden, angehalten, auf ihre Gesundheits-Skala achtzugeben. Das Zauberwort lautet Prävention. Durch einen gesunden Lebensstil können viele Krankheiten komplett verhindert werden. Wie sinnvoll es ist, sich diesen anzueignen, kann Ihnen jeder unserer Ärzte erzählen. Hierbei ist es allerdings auch wichtig zu erkennen, dass es nicht „den“ gesunden Lebensstil gibt. Dass man besser daran tut, nicht mit dem Rauchen anzufangen, ist mittlerweile unstrittig. Doch für wen ist es nutzbringend, etwa dem Trend glutenfreie Ernährung zu folgen? Ist wirklich jede Vorsorgeuntersuchung sinnvoll? Derartige Fragen werden in der Wissenschaft ständig neu verhandelt und sind (bisher) nicht abschließend geklärt. Ein anderer wichtiger Punkt: Zu welchem Grad von Gesundheit befähigen mich meine individuellen Möglichkeiten? Wie kann ich mich mit meinen Einschränkungen sportlich betätigen? Welche Ernährung kann ich mir leisten? Gesundheit hängt immer auch von individuellen Ressourcen ab. Es ist also eine gesellschaftliche Aufgabe, die Menschen zu befähigen, gesundheitlich für sie richtige Entscheidungen zu treffen – und es liegt in der Verantwortung jedes Einzelnen, sich zu informieren und im Rahmen seiner individuellen Möglichkeiten die eigene Gesundheit lange auf einem hohen Niveau zu halten.

Wir hoffen, bei letzterer Aufgabe kann Ihnen dieses Magazin behilflich sein. Nicht nur zeigen hier Ärzte, Heilpraktiker und andere Experten aus Ihrer Umgebung ihr Können, auch redaktionell bieten wir informative Inhalte – vom Kinderkriegen bis zur Rückenschule, von Zahngesundheit bis zu Fitnesstipps. Schauen Sie rein, informieren Sie sich und das Allerwichtigste: Bleiben Sie gesund!

**Christian Luscher**  
Chef vom Dienst



**Im aktuellen Heft** zeigen  
Ärzte und Spezialisten in  
Ihrer Nähe ihr Können!



Wie die Angst vorm Zahnarzt verschwindet. **S. 12**



Steigende Belastung: Was kostet Gesundheit? **S. 6**

Foto: Kaufmännische Krankenkasse

# Inhalt

Dermatologicum (Haut).....	2
Hanseaticum (Plastische und Ästhetische Chirurgie) .....	8
Dr. Dr. Mohamad Abadi (Mund-, Kiefer, Gesichtschirurgie) .....	9
Peer Meier (Zahn) .....	10
Peter Bokel (Zahn) .....	10
Dr. Klaus Schütte (Zahn).....	11
Dr. Esmeralda Pinto dos Santos (Zahn) .....	12
Brigitte Korte (Ergotherapie) .....	12
Dr. Sabine Kuhn & Sylke Prill (Zahn).....	13
Dr. Kaufmann & Dr. Dellwig (Zahn).....	13
Dr. Bianka Kemper (Auge).....	16
Andreas Otto (Auge) .....	17
Kernspinzentrum Europapassage/Eppendorf .....	18
Alster Lasik Dr. Wolfgang Rauhut.....	19
Radiologie am Rothenbaum .....	22
Dr. Fabian Fehlauer Prof. Dr. M. H. Seegenschmied Strahlencentrum Hamburg .....	23
Meridian Spa.....	24-25
Dr. Elvira Göller (Allerg.).....	28
Hautarztpraxis Krohnstieg-Center .....	28
Dr. Jörn Richter (HNO).....	29
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30
Denise Jäkel (Hören).....	30
Dr. Christiane Roskothen (HNO).....	31
Geburtsportal Peter Claußen.....	33
Dr. Gerd Singer (Proktologe) .....	36
Praxisgemeinschaft Hallerstraße Bettina Gerrard.....	36
Dr. Arezu Dezfuli .....	37
Dr. Angela Stahl (Theapiezentrum f. chin. Medizin) .....	37
MediKAP Sabine Graef .....	41

Naturheilpraxis Sabine Linek.....	41
Dr. Petra Zimmermann (Hyperthermie).....	51
Dr. Jörg Zimmermann (Brachytherapie).....	51
Orthopädie Waldweg.....	52

<b>Pollenflug-Zeitplan</b> .....	38
<b>Fachverzeichnis</b> .....	46-49
<b>Notfallhilfe</b> .....	44-45

## Ratgeberthemen:

Was kostet Gesundheit?.....	6-7
Richtig essen für weiße Zähne.....	14-15
Tipps gegen Rückenschmerzen.....	20-21
Wann ist welche Impfung fällig?.....	26-27
Geburt: Kaiserschnitt, ja oder nein?.....	32-33
Methoden zu mehr Ausgeglichenheit... ..	34-35
So bleiben Sie beim Sport motiviert.....	38-40
Sudoku.....	42



Welche Entbindungsmethode ist sinnvoll? **S. 32**

# Wieviel kostet Gesundheit?

Die **Kosten für Arzneimittel** und Pflege waren in den letzten Jahren einem stetigen Aufwärtstrend unterworfen. Das belastet Krankenkassen und Beitragszahler. Was bedeutet das für uns? Und wie kann ein weiterer Anstieg verhindert werden?

Die Arzneimittelkosten haben im vergangenen Jahr einen Höchststand erreicht: Für 2014 verzeichnet die KKH Kaufmännische Krankenkasse einen Anstieg von rund zehn Prozent je Versicherten im Vergleich zum Vorjahr. Insgesamt zahlte die KKH 773 Millionen Euro für Medikamente aus öffentlichen Apotheken. Als besonders eklatant ist der Kostenanstieg zu bewerten, weil die Zahl der Rezepte aus öffentlichen

Apotheken lediglich um 0,1 Prozent je Versichertem stieg und damit im Vergleich zum Vorjahr nahezu gleich geblieben ist. Die Kostentreiber müssen somit an anderer Stelle gesucht werden. „Die Lage auf dem Arzneimittelmarkt ist angespannter denn je und wird sich weiter verschärfen, wenn seitens der Politik nicht eingegriffen wird“, erklärt Ingo Kailuweit, Vorstandsvorsitzender der KKH. Für einen Teil der Kosten-

explosion macht er den Anfang 2014 abgesenkten gesetzlichen Herstellerrabatt verantwortlich. Zum Vergleich: Ende 2013 lag dieser noch bei 16 Prozent, sank im ersten Quartal 2014 auf sechs Prozent und beträgt nun sieben Prozent. Allein die gesunkenen Herstellerrabatte führten bei der KKH im vergangenen Jahr zu Mehrausgaben von rund 30 Millionen Euro.

**Lage „angespannter denn je“**  
Kritik übt Kailuweit vor allem an den hohen Preisen von Originalpräparaten. Denn im Durchschnitt kostet eine Packung des patentgeschützten Originals achtmal so viel, wie ein Generikum. „Bringen Arzneimittelhersteller ein neues Medikament auf den Markt, können sie im ersten Jahr einen beliebigen Preis verlangen und haben damit einen Freifahrtschein“, betont der Vorstandschef. Das müsse sich dringend ändern. „Gerade innovative Medikamente wie das Hepatitis-C-Medikament Sovaldi haben für bestimmte Versicherte gewiss einen Zusatznutzen“, so Kailuweit. Trotzdem sei es unangebracht, für eine einzelne Tablette 700 Euro zu fordern, sodass sich die Therapiekosten in jedem Einzelfall auf 60.000 Euro und mehr belaufen.

**Auch Pflegekosten betroffen**  
Auch die Kosten für die Versorgung von Pflegebedürftigen schießen in die Höhe: In den vergangenen zehn Jahren sind

sie deutlich stärker gestiegen als die Anzahl der Pflegebedürftigen. Das hat die KKH Kaufmännische Krankenkasse anhand einer internen Auswertung festgestellt. Demnach haben die Ausgaben zwischen 2004 und 2013 im ambulanten Pflegebereich um 54 Prozent zugenommen, im stationären Bereich wuchsen diese sogar um 68 Prozent an. Die Anzahl der Pflegebedürftigen stieg dagegen nur um 43 Prozent (ambulant) bzw. 54 Prozent (stationär). „Das zeigt, dass nicht nur der demographische Wandel die Kostenspirale in der Pflegeversicherung nach oben dreht. Auch die Ausweitung bestehender und die Einführung neuer Pflegeleistungen oder Leistungsbereiche wie beispielsweise die Pflegestufe 0 haben sich spürbar auf die Finanzen der Pflegekassen ausgewirkt“, so Ingo Kailuweit. Aber mehr Geld allein oder ein größerer Leistungsumfang an sich führen nicht automatisch zu mehr Qualität in der Versorgung. „Wir haben in unserer Analyse diverse Pflegemängel festgestellt, die auf unzureichende Sturzprophylaxe in Heimen, mangelnde Kommunikation zwischen Pflegepersonal und behandelnden Ärzten oder fehlende Zeitrressourcen zurückzuführen sind“, erklärt Kailuweit. Deshalb fordert der Kassenchef, das Qualitätsthema in der aktuellen Pflegereform stärker zu berücksichtigen: „Es reicht nicht, den Beitragssatz anzuheben und die Höhe der Leistungen neu zu bestimmen, ohne die bestehenden Qualitätsprobleme zu beheben. Die Politik hat dafür Sorge zu tragen, dass die Pflegebedürftigen nicht nur von monetären Verbesserungen profitieren, sondern für das Geld

**Nicht nur demographischer Wandel:** Die Pflegekosten kletterten auch unabhängig vom Anstieg der Bedürftigen.





Foto: Kaufmännische Krankenkasse

**Wer trägt die Kosten?** Es gibt Befürchtungen, dass sich die gestiegenen Preise bei den Beitragszahlern niederschlagen.

auch eine qualitativ hochwertige Pflege erhalten.“

#### **Lösung Bewertungssystem?**

Ein Ansatz, um mehr Anreize für bessere Pflegebedingungen zu schaffen, sei eine Benotung, die sich besser an den Bedürfnissen der zu Pflegenden orientiert. Würde diese die Qualitätsmängel von Pflegedienstleistern offenlegen, hätten sie selbst ein Interesse

daran, ihre Qualitätsstandards zu erhöhen, so Kailuweit. „Zwar wurden in der Vergangenheit bereits Verbesserungen an der Bewertungssystematik vorgenommen, diese reichen jedoch nicht aus, um ein transparentes Bild der Situation vor Ort abzugeben. Denn immer noch erhalten viele Pflegeheime die Note sehr gut, obwohl Pflegemängel vorliegen.“

#### **Wo könnte man sparen?**

19 Milliarden Euro könnte das deutsche Gesundheitssystem jährlich sparen, wenn einige Ausgaben vermieden werden – fanden die Marktforscher bei IMS Health heraus. Verluste entstünden zum einen durch Fehlverordnungen, zum anderen durch Folgekosten wegen mangelnder Therapietreue der Patienten, wenn etwa chronisch Kranke ihre Medikamente nicht wie verordnet einnehmen.

# Rekonstruktive und kosmetische Chirurgie auf höchstem Niveau



**Sich selbst wohlfühlen.**  
Gerne unterstützen Dr. Tina Peters und Dr. Cornelius Grüber ihre Patienten auf dem Weg dorthin.

Ihre beruflichen Wege kreuzten sich am Städtischen Klinikum Braunschweig als Chefärztin und Oberarzt der Abteilung für Plastische und Ästhetische Chirurgie. Im Laufe der Jahre stellten Dr. Tina Peters und Dr. Cornelius Grüber immer wieder fest: „Wir sind das ideale Team“, zwei Ärzte aus Leidenschaft, die sich perfekt ergänzen und gemeinsam viel erreichen können. Jetzt eröffneten die beiden ihre eigene Gemeinschaftspraxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie in Hamburg – das „HANSEATICUM“. Die Praxis mit Besprechungs-, Behandlungs- und OP-Räumen befindet sich im „Spectrum am UKE“, dem neuen Ärztehaus auf dem Gelände der Uniklinik. Die Fachärzte für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit einer langjährigen tiefen Ausbildung im In- und Ausland haben zahlreiche Zusatzqualifikationen, u.a. in der Unfall-, Hand- und Wiederherstellungschirurgie sowie der Allgemeinchirurgie, Sporttraumatologie und Orthopädie und bieten ihren Patienten das gesamte Spektrum der Rekonstruktiven und Ästhetischen Chirurgie an. Ihr Spektrum umfasst alle Operationen, die notwendig sind, z.B. nach Tumoren und Unfällen, besonders Rekonstruktionen nach Brustkrebs und angeborenen Fehlbildungen und alle verschönernden Operationen an Körper und Gesicht wie Bodylifts, Fettabtragungen,

Brustverkleinerungen, -vergrößerungen und -straffungen, große und kleine Facelifts, Augenlidstraffungen, Ohren und Kinnkorrekturen. Im Bereich der minimal-invasiven Eingriffe sind Dr. Peters und Dr. Grüber Experten für Eigenfett-Unterspritzungen, schonende Verfahren zur Hautstraffung mit Radiofrequenz, TCA- und Phenol-Peelings sowie Vampirlifts. Behandlungen mit Botulinumtoxin und Hyaluronsäure gehören zum Standard. Komplexere Operationen werden in ausgewählten Kliniken durchgeführt, mit denen die international vernetzten „HANSEATICUM“-Ärzte kooperieren. „Gutes Handwerk ist für uns Voraussetzung. Darum sind wir beide den langen Weg über mehrere Facharzt-Ausbildungen gegangen“, sagt Dr. Tina Peters. Das HANSEATICUM ist kein Ort, an dem sich die Patienten die Klinke in die Hand geben. Hier ist Ruhe und Zeit für Individualität. Dr. Cornelius Grüber: „Vor einem Eingriff erfolgt ein ausführliches Beratungsgespräch, um die Wünsche mit den Möglichkeiten abzustimmen. Wir müssen das Gefühl haben, dass der Patient genau versteht, was mit seinem Körper passiert und wo die Risiken liegen.“ Neben der richtigen Auswahl der Methode stehen Sicherheit und Transparenz an erster Stelle, was sich die Praxispartner regelmäßig zertifizieren lassen.

## HANSEATICUM Zentrum für Plastische und Ästhetische Chirurgie

Martinstraße 64  
20251 Hamburg  
Tel: 040-20 20 15 15  
Fax: 040-40 20 20 15 16

www.hanseaticum.de • info@hanseaticum.de



**Bevorzugt im Gesicht entstehen Altersflecken,**  
weil die Haut ständig der Sonne ausgesetzt ist. Wir nennen Ihnen verschiedene Behandlungsmethoden!

# Altersflecken ade

Vollkommen unschädlich und dennoch verhasst: Altersflecken. Ab 40 neigen Mann wie Frau gehäuft dazu. In der Gruppe der über 60-Jährigen finden sich die Flecken bei fast jedem. Altersflecken sind vollkommen harmlos. Eine erhöhte Hautkrebsgefahr geht nach derzeitigem Wissensstand nicht von ihnen aus. Allerdings ähneln sie manchmal dem Schwarzen Hautkrebs und selten einer Frühform des Weißen Hautkrebses. Deshalb sollte man vorsorglich alle Flecken und etwaige Hautirritationen vom Arzt untersuchen lassen. Eine Bekämpfung der Altersflecken ist nicht notwendig. Dennoch stellen sie für manche ein Schönheitsmakel dar. Die Behandlungsmethoden sind vielfältig. Allerdings haben alle Anwendungen ihre Vor- und Nachteile.

### Lasertherapie

Eine Behandlung mit dem Laser wird häufig gegen Altersflecken angewendet. Dabei dringt ein intensiver Lichtstrahl in die obersten Hautschichten ein und zerstört die Pigmentablagerungen.

### Bleichcremes

Mit Hilfe von Bleichcremes können Altersflecken aufgehellt und die Bildung verlangsamt werden. Substanzen wie Hydrochinon, Rucinol, Kojisäure und Brunnenkresse-Extrakt wirken über einen längeren Zeitraum.

### Chemisches Peeling

Für das chemische Peeling werden hauptsächlich Säuren eingesetzt, um die obersten Hautschichten abzulösen. Dabei treten zum Teil starke Hautreizungen auf.

### Kryopeeling

Bei der Kältetherapie, auch Kryopeeling genannt, wird die Haut mit flüssigem Stickstoff vereist. Die obersten Hautschichten sterben ab und es bilden sich Blasen. Die neu gebildete Haut wirkt mitunter fleckiger als vorher.

### Vorsorge

Auftragen von Sonnenschutzcreme und Tragen schützender Kleidung wie Sonnenhut oder langärmeliger Oberteile. Insgesamt hilft es, die Sonne zu meiden und nur wohl dosiert ins Solarium zu gehen. *Jonas Sachtleber*



# Ihr Gesicht in besten Händen

Praxis für Mund-, Kiefer und Gesichtschirurgie und Ästhetisch-Plastische Operationen



**Dr. Dr. Mohammad Abadi** verfügt über ein breites Spektrum an operativen Techniken auf höchstem medizinischem Standard.

Über keinen anderen Körperteil definiert sich die Persönlichkeit eines Menschen so sehr, wie über das Gesicht. Chirurgische Eingriffe in diesem sehr sensiblen und anspruchsvollen Bereich verlangen höchstmögliche Präzision und stellen für jeden Operateur eine große Herausforderung dar. Dr. Dr. Mohammad Abadi verfügt dafür über die notwendige Expertise. Der gebürtige Perser hat sowohl ein Studium der Human- als auch der Zahnmedizin in Hamburg und Kiel erfolgreich abgeschlossen, eine fünfjährige klinische Facharztausbildung zum Mund-, Kiefer-Gesichtschirurg absolviert und zusätzliche Qualifikationen für die Tätigkeitsbereiche „Plastische und Ästhetische Operationen“ erworben. Den Masterstudiengang „Ästhetische Gesichtschirurgie“ beendete er mit dem Titel Master of Science. Dieses breite Spektrum befähigt ihn bei Korrekturen immer die Ästhetik und Funktionalität des gesamten Gesichts im Fokus zu haben. Für Patienten bedeutet dies ein Höchstmaß an Kompetenz und Sicherheit.

Nach mehrjähriger klinischer Tätigkeit, unter anderem als Leitender Oberarzt am Rote Kreuz Krankenhaus Kassel, eröffnete Dr. Dr. Mohammad Abadi im Frühjahr 2013 im Hamburger Stadtteil Wandsbek seine eigene Praxis für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie (MKG), Ästhetische und Plastische Operationen, Ästhetische Lasermedizin und Implantologie. Patienten werden dort unter perfekten Rahmenbedingungen – einem exklusiven Wohlfühl-Ambiente und in entspannter Atmosphäre – individuell beraten und betreut. Behandelt wird ambulant oder bei Bedarf auch stationär in der Belegklinik der Wandsbeker MKG-Praxis bei örtlicher Betäubung, Dämmer-schlaf oder in Narkose, schonend und schmerzfrei. Als zertifizierter Implantologe und Parodontologe hat Dr. Dr. Mohammad Abadi den Anspruch, seine Patienten auch zahnmedizinisch nach höchsten wissenschaftlichen und technischen Qualitätsstandards zu behandeln. Zu Schwerpunkten seiner Praxis zählt zum Beispiel auch die dentale Implantologie, hierbei insbesondere der Knochenaufbau im Kiefer, wenn dies als vorbereitende Maßnahme für eine Implantation notwendig ist. Wer sich für einen ästhetischen Eingriff im Gesicht ohne medizinische Indikation entschließt, zu einer sogenannten Schönheitsoperation, wird ehrlich, ausführlich und einfühlsam beraten und betreut. Dr. Dr. Mohammad Abadi nimmt sich besonders viel Zeit für seine Patienten, um auf ihre persönlichen Wünsche und deren Realisierbarkeit einzugehen. „Plas-

stische Chirurgie ist eine Kunst“, so Dr. Dr. Mohammad Abadi, der Gesichter regelrecht modelliert. Dazu gehört neben der fachlichen Qualifikation auch eine künstlerische Begabung. (Einen Ausgleich zu seinem fördernden Berufsalltag findet der Mediziner übrigens in der Malerei.) „Es ist mein Bestreben, die jeweils individuell beste Behandlung zu finden und anzubieten“, versichert der Experte. Die natürliche, typeigene Schönheit zu bewahren, ist dabei Credo seiner Arbeit. Im Dialog mit dem Patienten und unter Abwägung möglicher Risiken wird das schonendste und wirkungsvollste Operationsverfahren herausgearbeitet und empfohlen, um optimale Ergebnisse zu erzielen und dem Patienten dadurch langfristig gesteigertes Wohlbefinden und damit mehr Zufriedenheit – also Lebensqualität zu verschaffen. Wer sich wohlfühlt in seiner Haut, strahlt dies auch aus. Dieses neue Körper- und Selbstbewusstsein seiner Patienten nach der Behandlung zu erleben, ist wesentlicher Antrieb des ambitionierten Chirurgen, der chirurgische Erfahrungen auf allen fünf Kontinenten gesammelt hat.

Ehrenamtlich unterstützt Dr. Dr. Mohammad Abadi die Hilfsorganisation „Hammer Forum“, die sich wie „Ärzte ohne Grenzen“ weltweit um die medizinische Versorgung von erkrankten und verletzten Kindern in Krisengebieten kümmert, überwiegend im Kongo und im Jemen. Dort behandelt er hauptsächlich Kinder mit Lippen-Kiefer-Gaumenspalten.

**Dr. Dr. Mohammad Abadi**

**Facharzt für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie  
Ästhetische und Plastische Operationen  
Ästhetische Lasermedizin • Implantologie**

Quarree 1 • 22041 Hamburg •

Telefon: 040 - 658 60 977 • Fax: 040 - 658 60 976

[www.dr-abadi.de](http://www.dr-abadi.de) • Mail: [mkg@dr-abadi.de](mailto:mkg@dr-abadi.de)



**Exklusives Wohlfühl-Ambiente:** Patienten werden vor der Behandlung unter perfekten Rahmenbedingungen und in entspannter Atmosphäre individuell beraten und betreut.





## Zahnarzt Peer Meier

Schöne und gesunde Zähne in Wellingsbüttel



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

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

**Peer Meier & das Team der Zahnarztpraxis Wellingsbüttel**

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



Eine professionelle Zahnreinigung hilft dabei, die Zähne vor Karies & Co. zu schützen.

### EXPERTENTIPP

## Was tun gegen Schnarchen?



Peter H. Bokel

Schnarchen kann die Schlafqualität erheblich beeinträchtigen – sowohl für den Betroffenen als auch für den Partner. Vielen Menschen kann eine sogenannte Schnarcherschleife helfen, endlich wieder zu erholsamem Schlaf zu kommen. Diese von Ihrem Zahnarzt individuell angepasste praktische Unterkieferprotrusionsschiene hält den Unterkiefer etwas vorn, so dass er nicht mehr nach hinten fallen kann. Das sorgt dafür, dass die im Schlaf entspannten Muskeln und die Zunge nicht in Richtung Rachen absinken und die

Atemwege verlegen bzw. dass die Weichteile des Rachens nicht mehr durch die Atemluft flattern.

**Viele Schnarcher erleben schon nach den ersten Nächten eine deutliche Besserung und sind begeistert, dass dieser minimale Aufwand einen solchen Effekt bringt.**

Betroffene können sich individuell und unverbindlich in der Zahnarztpraxis Peter H. Bokel beraten lassen:

Tel: 040 - 650 550 46  
Stratenbarg 2 (beim Saseler Markt)  
22393 Hamburg/Sasel  
info@peter-bokel.de  
www.peter-bokel.de

peter.h. bokel - zahnarzt



# Zähne professionell gereinigt

**Nur die privaten Krankenkassen zahlen sie, aber fast jeder wünscht sie sich bei der Prophylaxe: Die professionelle Zahnreinigung (PZR). Wir stellen die wichtigsten Fakten zu Nutzen und Kosten auf.**

Während einer professionellen Zahnreinigung beim Zahnarzt werden die Zahnzwischenräume gereinigt, die Zähne poliert, Zahnstein per Ultraschall beseitigt und die Zähne zum Abschluss fluoridiert – die Zähne werden also weitaus umfangreicher gesäubert als wir es von Zuhause aus können.

Die professionelle Zahnreinigung beim Zahnarzt sollte zweimal im Jahr vorgenommen werden. Gerade bei älteren Patienten, bei denen sich das Zahnfleisch zurückbildet, und die Mühe haben,

alle Zahnzwischenräume zu erreichen, ist eine professionelle Reinigung sinnvoll. Unabhängig von der Prophylaxe wünschen sich viele Patienten regelmäßig den Nebeneffekt von weißeren Zähnen und das angenehme Gefühl perfekt gesäubert und polierter Zähne. Einziger Nachteil: Die Kosten für eine PZR belaufen sich je nach Zahnanzahl, Aufwand und Ausführung auf etwa 35 bis 150 Euro. Und diese werden nicht grundsätzlich von der Krankenkasse übernommen, da es sich um eine Vorsorgemaßnahme handelt. Die meisten privaten Kassen bieten jedoch Zuschüsse an. Informieren Sie sich bei Ihrer Krankenkasse und bei Ihrem Zahnarzt. Denn eine professionelle Zahnreinigung bedeutet mehr Sicherheit im Kampf gegen Zahnstein, Karies & Co.

# Kranker Zahn = kranker Mensch?

„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 Laboruntersuchungen. 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 Weltansicht, auf die das Behandlungskonzept von Dr. Schütte und Team zurückgeht, erläutert Dr. Schütte folgendermaßen: „Alles Sichtbare ist ein Gleichnis“, heißt es schon in alten Weis-

heitstexten. 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.“

## ZAHN-HEILPRAXIS SCHÜTTE

Dr. med. dent. Klaus Schütte

Bramfelder Chaussee 318  
22177 Hamburg  
Tel.: 040 - 642 99 10

info@zahnheilpraxis-schuette.de  
www.zahnheilpraxis-schuette.de



Dr. Schütte und Team  
Zahn-Heilpraxis Hamburg



Wir behandeln Zahn und Mensch als Einheit.





## Zahnarztpraxis Alstertal

Dr. Esmeralda Pinto dos Santos  
Dr. Sandra Umbreit

Poppenbütteler Weg 234  
22399 Hamburg  
Tel. (040) 611 98 566  
info@zahnarztpraxis-alstertal.de  
www.zahnarztpraxis-alstertal.de

Wir gehen individuell auf Ihre Bedürfnisse ein und beraten Sie in sämtlichen Fragen zu den Themen Vorsorge, Zahngesundheit und Ästhetik. Langjährige Erfahrung, innovative Behandlungsstrategien – eingebettet in ein modernes ganzheitliches Praxis-konzept – garantieren eine Behandlung und Betreuung auf höchstem fachlichem Niveau in entspannter und beruhigender Atmosphäre. Wir freuen uns auf Sie.

### Unsere Leistungen

- Vollkeramikrestauration ohne Abdruck und Provisorien (CEREC)
- Wurzelkanalbehandlung (Endodontie)
- Parodontitisbehandlung
- Zertifizierte Prophylaxe
- Implantologie (Keramikimplantate)
- digitales Röntgen
- Amalgamsanierung unter besonderen Schutzvorkehrungen
- kinesiologische Testung nach Dr. Klinghardt
- Störfeldsanierung nach Dr. Lechner
- Neuraltherapie
- metallfreier Zahnersatz

Praxis-  
übernahme!

Parkmöglichkeiten kostenlos auf dem Hotelgelände Poppenbütteler Hof

## Ergotherapie in der Handrehabilitation



**Ergotherapeutin Brigitte Korte**  
verhilft Patienten wieder zu mehr Selbstständigkeit.

Als qualifizierte Ergotherapeutin mit fast 30jähriger Berufserfahrung, davon 16 Jahre in eigenen Praxen und Handtherapeutin, behandeln Brigitte Korte und ihr Team Patienten mit orthopädischen-rheumatischen Problemen, um hier durch gezielte Übungen und Beratung positiv Einfluss nehmen zu können. Hierzu

gehört auch das Herstellen und Anpassen von Schienen und Orthesen im Bereich der Hand. So kann auch nach chirurgischen Eingriffen die Ergotherapie z.B. zur Narbenbehandlung zum Einsatz kommen. Ziel ihres Therapieangebotes ist es, Funktionsstörungen zu beheben bzw. unter professioneller Anleitung zu kompensieren, damit für den Patienten die bestmögliche Selbstständigkeit und Handlungsfähigkeit im Alltag erreicht wird.

Zum weiteren Therapieangebot gehören die Behandlungen von neurologisch erkrankten Patienten z.B. Schlaganfall, Parkinson, MS u.a. Kinder mit Wahrnehmungs-, Entwicklungs-, Konzentrationsstörungen oder Störungen der Aufmerksamkeit finden in der Ergotherapie Praxis Brigitte Korte entsprechende therapeutische Unterstützung.



Foto: Techniker Krankenkasse

**Kinder werden** im Idealfall behutsam an eine Behandlung beim Zahnarzt herangeführt.

# Angst vorm Zahnarzt – was nun?

**Viele Eltern teilen diese Sorge: Sobald das Thema Zahnarztbesuch auf den Tisch kommt, wehrt sich das Kind mit Händen und Füßen. Angst wird bei Kindern oft durch ein traumatisches Erlebnis und das Gefühl, sie werden zu etwas gezwungen, ausgelöst. Wir geben Tipps für den nächsten Zahnarztbesuch.**

### Die Annäherung

Wenn die Eltern von Anfang an regelmäßig selbst zum Zahnarzt gehen und die Behandlung niemals negativ ausgelegt wird, lernen Kinder erst gar nicht, dass dort etwas Schlimmes auf sie zukommen kann. Der wichtigste Schritt ist daher, Kinder nicht ‚vorzuwarnen‘, sondern mit Ruhe und Gelassenheit den Besuch als spielerisches Zusammentreffen zu gestalten. Viele Zahnarztpraxen bieten Erstertermine für Kinder an, bei denen die Kleinen eine Führung durch die Praxis bekommen, sie aber noch nicht behandelt werden. So bleibt der erste Besuch in jedem Fall in guter Erinnerung. Diesen Ersttermin können Eltern schon beim Kleinkind mit den ersten Milchzähnen wahrnehmen. So wird ein stressfreier Zahnarztbesuch von Anfang an vermittelt.

### Die Untersuchung

Als nächsten Schritt kann der Zahnarzt das Gebiss des Kindes untersuchen. Dabei wird alles angeschaut und erklärt, ohne einzugreifen. Jetzt heißt es Geduld haben und auf die Gefühle des Kindes eingehen. Manche Kinder können sich schneller mit einer neuen Situation anfreunden als andere. Ist das Kind nicht mehr ängstlich und will mehr erfahren? Dann können schon erste Behandlungen vorgenommen werden. Ansonsten empfiehlt sich das Vereinbaren eines Behandlungstermins.

### Die Behandlung

Ein Zahnarzt muss sich individuell auf ein Kind einstellen können. Wenn das Kind durch eine frühere Erfahrung Angst vor Nadeln und Schmerzen hat, sind andere Methoden ratsam, bei denen das Betäubungsmittel mit Druck ins Gewebe gepresst wird. Wenn sich trotz aller Behutsamkeit die Angst beim Kind nicht bessern will und eine Behandlung unmöglich scheint, gibt es die Möglichkeit der Behandlung im Dämmer Schlaf oder unter Vollnarkose.



**PRAXIS FÜR  
ERGOTHERAPIE  
Brigitte Korte**



Moorhof 7, 22399 HH-Poppenbüttel  
Tel.: 040 / 81 97 14 74, Fax.: 040 / 81 97 14 78  
www.ergo-alstertal.de

# Wie viel Schmerz muss beim Zahnarzt sein?

„Heben Sie einfach den Arm, wenn es nicht mehr geht.“ Das hat Ihnen Ihr Zahnarzt sicher auch schon mal angeboten. Sie heben den Arm. „Sekunde noch, fast fertig.“ Aber dann fühlen Sie sich noch minutenlang so, als würde hier gerade ein 30-Kilometer-Tunnel quer durchs Mont-Blanc-Massiv gebohrt.

Kaum ein anderer Arztbesuch ist so geprägt von Vertrauen wie der beim Zahnarzt. Dabei verursachen nur die wenigsten Geräte, die zum Einsatz kommen, wirklich Schmerzen. Es gibt einen Polierer, dessen Oberfläche nicht viel härter ist als ein Radiergummi, trotzdem sorgt er für eine infernalische Geräuschkulisse.

Der Bohrer ist leider ein anderes Kaliber. Aber es gibt eine Technik, die das Bohren wesentlich erträglicher macht. Intermittierendes Bohren, tupfen statt draufhalten. Das kostet nichts extra – außer Zeit. Auch die Spritze muss keine Qual sein. Wird das Zahnfleisch vorher oberflächlich betäubt, werden sie den Einstich kaum spüren. Ein letzter Tipp: Sollte der Arzt nicht auf das Heben der Hand reagieren und Sie um sich schlagen wollen – nur nach links. Da steht die Helferin. Die hält nur den Sauger, nicht den Bohrer.



Dr. Sabine Kuhn  
(l.) & 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](http://www.alsterdent.de) • [rezeption@alsterdent.de](mailto:rezeption@alsterdent.de)



## Die elegante Lösung: Teleskop-Prothesen



### Doppelkronentechnik - Präzision und Qualität

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

Eine Teleskopprothese ist ausgesprochen komfortabel. Zudem benötigt sie keine sicht- und spürbaren Metallklammern.

### Korrekturen an Zahnform und Fehlstellungen

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

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

### Hoher Tragekomfort und dauerhafte Qualität

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



## ZAHNÄRZTE KAUFMANN & DELLWIG

Praxis Dr. Kaufmann & Dr. Dellwig  
Hamburger Straße 97  
22949 Ammersbek  
[www.praxis-kaufmanddellwig.de](http://www.praxis-kaufmanddellwig.de)

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



**Grundvoraussetzung**  
für strahlend weiße  
Zähne: eine gründliche  
Reinigung.

# Richtig essen für weiße Zähne

**Bestimmte Lebensmittel** haben einen wesentlichen Einfluss darauf, wie lange Zähne **schön weiß** bleiben. Hier verraten wir, welcher Genuss gut und welcher **schlecht für Ihr Zahnweiß** ist.

## Helferlein und Vorbeuger

Hat man etwas gegessen, was für Verfärbungen bekannt ist, dann trinkt man am besten direkt nach dem Genuss etwas Wasser. Gegen einen „Säureangriff“ hilft hingegen das Bürsten mit einer fluorhaltigen Zahncreme. Jedoch sollte man erst circa 20 Minuten nach dem Essen oder Trinken von Säurehaltigem putzen, ansonsten wird der Zahnschmelz zusätzlich angegriffen. Natürlich gibt es auch Lebensmittel, die ein strahlendes Lächeln unterstützen: Das sind z.B. Sellerie, Karotten, Äpfel und verschiedene Zitrusfrüchte. Sie enthalten Vitamin C, was die Zahngesundheit unterstützt, gegen Zahnfleischentzündungen wirkt und Mundgeruch verursachende Bakterien abtötet. Zudem fördern diese Nahrungsmittel die Speichelproduktion im Mund und Speichel wirkt wie ein natürlicher Zahnreiniger.

Andere natürliche Helferlein sind Spinat, Brokkoli und Salat. Nach ihrem Genuss legt sich eine Art Film

über die Zähne, der auch etwas vor Verfärbungen schützt.

Nicht zu vergessen bei der Vorbeugung ist eine gute Zahnreinigung. Täglich zweimal putzen sowie die Zahnzwischenräume reinigen, verhilft den Zähnen zu einem lang anhaltendem, strahlendem Weiß. Und weil man nicht ständig auf zahnfärbende Lebensmittel verzichten möchte, wird man ab und an zum Zahnarzt gehen müssen. Eine einfache professionelle Zahnreinigung, ein- bis zweimal pro Jahr, reinigt die größten Verfärbungen. Meist ist sie schon vollkommen ausreichend.

## Sauer greift an

Die Säure in einigen Flüssigkeiten wie Limonaden, Fruchtsäften und Fruchtnektar oder Lebensmitteln wie Obst, saure Süßigkeiten, sauer Eingelegtes und Marmeladen kann den Zahnschmelz angreifen. Dies führt – je nachdem wie sensibel die Zähne sind – zu Zahnschmerzen und empfindlichen Zähnen. In einigen Fällen können sich die Zähne auch dadurch verfärben.



Das im Rotwein enthaltene Pigment Chromogen verfärbt das Zahnweiß.

## Verfärbter unter den Lebensmitteln

Fast allen geläufig sind die zahnverfärbenden „Klassiker“ Kaffee, schwarzer Tee und Zigaretten. Aber auch andere Teesorten nehmen das strahlende Weiß: Grüner Tee oder der beliebte Rooibos-Tee hinterlassen einen braunen Belag. Ein guter Indikator dafür, wie stark ein Tee die Zähne verfärben kann, sind die Teerückstände am leeren Tassenrand. Je stärker die sind, desto stärker verfärbt der Tee auch die Zähne.

Aber nicht nur Teesorten, sondern auch andere Nahrungsmittel, die sehr viele Farbpigmente enthalten, sorgen für Verfärbungen. Dazu gehören u.a. Sojasauce, Balsamico-Essig, Curry oder Kirschen. Auch Rotwein bzw. das darin enthaltene Pigment Chromogen ist bekannt dafür, das Zahnweiß zu verfärben.



Sellerie gehört zu den Lebensmitteln, die das Zahnweiß unterstützen.



# Grauer Star

Die Augenkrankheit Grauer Star kann jeden treffen, hauptsächlich aber ältere Menschen. Welche Symptome auftreten und was man dagegen tun kann, erfahren Sie hier.

Wenn im Alter die Sehfähigkeit abnimmt, Konturen unscharf werden wie durch einen Nebel, Farben weniger leuchten und das Auge lichtempfindlicher wird, können dies erste Anzeichen auf einen Grauen Star sein. Dieser „Katarakt“, so der Fachbegriff, der aus dem griechischen stammt und Wasserfall bedeutet, ist eine Erkrankung der Augenlinse. Die klare Linse trübt nach und nach immer mehr ein. Struktureiweiße der Augenlinse verändern sich und kristallisieren aus. Wenn die Linse getrübt ist, kann das einfallende Licht nicht mehr komplett durchdringen und wird gestreut. Die Folge: Es entstehen auf der Netzhaut keine scharfen Bilder mehr. Zum Teil ist dies auch eine natürliche Altererscheinung. Zwischen 52 und 64 Jahren haben fast 50 % einen Grauen Star, bei den 65-75 jährigen sollen über 90 % betroffen sein. Wichtig ist eine regelmäßige Untersuchung durch den Augenarzt, denn der

kann bereits bevor Beschwerden auftreten, einen entstehenden Grauen Star erkennen. Ein Untersuchen alle zwei Jahre ab einem Alter von 40 Jahren ist sinnvoll. Dort werden ein Sehtest und eine so genannte Spaltlampenuntersuchung durchgeführt. Damit werden die Linse, die Netzhaut und der Sehnerv überprüft. Sollte dann eine Linsentrübung vorliegen, müssen Risikofaktoren vermieden werden, wie starke Sonneneinstrahlung, denn Medikamente können die fortschreitende Trübung nicht stoppen. Dies kann nur eine Operation. In Deutschland zählt sie mit etwa 600.000 Eingriffen pro Jahr zu den häufigsten. Dabei wird die trübe Linse bei örtlicher Betäubung entfernt und eine Kunstlinse aus Acryl oder Silikon eingesetzt. Diese hält dann normalerweise ein Leben lang. Auch im hohen Alter kann der Graue Star noch gut operiert werden, 90-95 % aller Betroffenen erfahren danach eine deutliche Verbesserung.

**Grauer Star** kann bis zum Erblinden führen, eine OP kann dem entgegen wirken.

## Augenärztin für Erwachsene und Kinder

Frau Dr. Bianka Kemper bietet in ihrer Praxis in Sasel das gesamte Spektrum der Augenheilkunde einschließlich Vorsorge für Erwachsene und Kinder in ruhiger Atmosphäre an. Zuvor war sie über zehn Jahre als Oberärztin an der Universitätsklinik Lübeck tätig und hat dort langjährig auch die Bereiche Schielbehandlung und Kinderaugenheilkunde geleitet.

In ihrer Sehschule zählt eine speziell für Kinder- und Schieluntersuchungen ausgebildete Orthoptistin zum netten Praxisteam.

Neben hoher medizinischer Kompetenz und moderner Diagnostik ist Frau Dr. Kemper der persönliche und vertrauensvolle Umgang mit den Patienten sehr wichtig.

**Kemjoer**

**Dr. med. Bianka Kemper**  
Fachärztin für  
Augenheilkunde

Kunastraße 4b  
22393 HH  
Tel. 040 601 91 88



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



## Das Wichtigste auf einen Blick:

- Licht- und UV-Schutz zur Vorbeugung
- Häufigste Augenkrankheit im Alter (ab 50+)
- Über 40% aller Sehminderungen weltweit durch Grauen Star
- Linsentrübung kann sich über Jahrzehnte entwickeln
- Symptome: Man sieht unscharf, kontrastarm, weniger farbig, blendeempfindlich, Doppelbilder
- Gefahr der Erblindung
- Einzige Hilfe: Operation
- Eine der häufigsten OP's in Deutschland
- 600.000 Eingriffe pro Jahr
- Heilung dauert 6-8 Wochen



# Meine Arme sind zu kurz zum Lesen

Der Wunsch, bis ins hohe Alter mit den eigenen Augen scharf sehen zu können, kann jetzt erfüllt werden. Moderne Multifokal-Implantate ermöglichen ein komfortables Sehen in Nähe, Ferne und in der Zwischenzone. Fehlsichtigkeiten wie Kurz- und Weitsichtigkeit, die Hornhautverkrümmung und die Alterssichtigkeit werden gleichzeitig in einem Vorgang korrigiert. Die Alterssichtigkeit trifft in der Regel alle Menschen ab dem 45. Lebensjahr.

Im täglichen Leben erscheint Menschen die schwindende Fähigkeit sich auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen zunehmend lästig.

Kurzsichtige, die schon immer eine Brille getragen haben, stellen fest, dass sie immer öfter unter ihrer Brille hindurchschauen müssen, um lesen zu können. Andere, die immer „Adlerau-

gen“ hatten, brauchen plötzlich mehr Licht oder sogar schon eine Lesebrille.

Meistens wird es mit dem fünfzigsten Lebensjahr richtig schwierig.

Die Betroffenen entscheiden sich dann für Fern-, Lese-, Computer und Gleitsichtbrillen.

In der Altersgruppe über 40 Jahre klagten Kontaktlinsenträger immer öfter über trockene Augen, die sie zum unliebsamen Brillentragen zwingen.

Leider wird das Ziel, nämlich die Unabhängigkeit keine Brille tragen zu müssen, nicht erreicht. Eine wirklich geniale Möglichkeit um das „Rad der Zeit“ ein Stückchen zurückzudrehen, ist die Versorgung mit einem multifokalen Implantat. Dieses wird in einer Operation gegen die natürliche Augenlinse ausgetauscht. Wenn ein Patient nach einer Grauen Star Operation bereits



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

mit einem Einstärken-Implantat versorgt ist, aber die Korrekturwerte nicht seinen Vorstellungen entsprechen, kann mit einem sogenannten Huckepack-Implantat der individuelle Wunschwert hergestellt werden. Ebenso ist es möglich, eine zusätzliche Lesefähigkeit zu ermöglichen. Diese modernen Verfahren sind mittlerweile ausgereift und bieten interessante Möglichkeiten auf die individuellen Wünsche der Patienten einzugehen.

Dennoch erfordern sie eine ausführliche Beratung und interessierte Patienten sollten diese Möglichkeit nutzen, um in den Genuss einer neuen Sehkraft zu kommen.

Vielleicht haben auch Sie bald die Chance, ohne Brille leben zu können?

Wir beraten Sie gern.

Weitere Informationen über unser OP Zentrum in Hamburg finden im Internet unter [www.aoz-hamburg.de](http://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](http://www.aoz-hamburg.de)





# ALSTER

KERNSPINZENTRUM  
EUROPA PASSAGE

Hermannstr. 22, 20095 Hamburg  
**Parkhaus** Hermannstr. 9  
**U-/S-Bahn** Rathaus + Jungfernstieg  
**Sprechzeiten** Mo.-Fr. 7-21h,  
 Sa. 8-15h schnelle Notfallbefunde!  
[www.kernspinzentrum-europapassage.de](http://www.kernspinzentrum-europapassage.de)

Ihr Termin:  
 040 /  
 30 20 80 00

# EPPENDORF

KERNSPINZENTRUM  
HAMBURG-EPPENDORF

Ihr Termin:  
 040 /  
 48 00 43 43

Kümmellstraße 1, 20249 Hamburg  
**Parken** Einfahrt Marie-Jonas-Platz  
 (ehem. Karstadt Gebäude)  
**U-Bahn** U1/U3 Kellinghusenstraße  
**Sprechzeiten** Mo.-Do. 7-21h, Fr. 7-18h  
[www.kernspinzentrum-eppendorf.de](http://www.kernspinzentrum-eppendorf.de)

- Kernspintomographie (MRT)
- Ganzkörper-MRT
- 3 Tesla MRT / offenes MRT
- Computertomographie (Spiral-CT)
- Digitale Mammographie / Röntgen
- Schmerztherapie der Wirbelsäule  
 Periradikuläre Therapie (PRT) |  
 Facettentherapie



Durch den rechtzeitigen Vorsorgetermin beim Augenarzt können Sehstörungen beim Kind frühzeitig erkannt und behandelt werden.

## Braucht mein Kind eine Brille?

**Viele Eltern fragen sich bei ihren neugeborenen Babys: Wann soll ich zum ersten Mal mit dem Nachwuchs zum Augenarzt gehen? Unser Fazit: Je früher, desto besser.**

Sehstörungen treten häufig schon bei Babys und Kleinkindern auf, werden allerdings meist zu spät entdeckt. Der Grund, dass das zweite Auge das Sehvermögen ausgleicht, selbst wenn ein Auge betroffen ist, führt dazu, dass Eltern denken: Mein Kind sieht doch wunderbar. Wenn dann später Auffälligkeiten eintreten, wie zum Beispiel Leseunlust oder häufiges Stolpern, ist es dringend zu empfehlen eine mögliche Sehstörung zu untersuchen und gegebenenfalls durch eine Sehhilfe zu korrigieren.

Augenärzte raten zur regelmäßigen Vorsorgeuntersuchung ab dem Babyalter. Denn auch Babys müssen manchmal eine Brille tragen. Schon bei Säuglingen können Augenärzte mit der sogenannten Schattenpro-

be rasch und schmerzfrei eine Fehlsichtigkeit feststellen, beziehungsweise ausschließen. Ab 6 Monaten ist eine augenärztlich-orthoptischen Untersuchung anzuraten. Ungefähr jedes fünfte Kind bekommt heutzutage eine Brille verordnet. Das ist sinnvoll, denn der Entwicklungszeitraum der gesunden Sehkraft ist bei Kindern begrenzt. Nicht entdeckte Sehstörungen lassen sich später nur durch das jahrelange Tragen einer Brille beheben.

Wenn Sie diese Symptome bei ihrem Kind erkennen, ist der unmittelbare Gang zum Arzt ratsam: Bei sichtbaren Auffälligkeiten der Augen, wie z.B. Augenzittern, Hornhauttrübungen, großen lichtscheuen Augen oder bei Lidveränderungen. Auch falls Sie sich einer Sache nicht sicher sind ist der Weg zum Augenarzt sinnvoll. Alle Informationen gibt es beim Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. unter [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de).

# Ohne Brille auch ab 40 – Selbstverständlich TÜV-zertifiziert



Das Team der Praxisklinik Alster Lasik

Mit dem neuen PresbyMax Hybrid® Laserverfahren sind Dr. Wolfgang Rauhut und sein Team in der Lage, die Ferne und auch die Nähe gleichzeitig scharf einzustellen. Dieser große Fortschritt in der Lasik-Chirurgie eröffnet die Möglichkeit für den Patienten, keine Fernbrille und Lesebrille mehr tragen zu müssen. Auch die eingeschränkten Möglichkeiten einer Gleitsichtbrille müssen nicht mehr akzeptiert werden. Die TÜV-zertifizierte Praxisklinik in Hamburg-Langenhorn verfügt über die modernste Technologie im Bereich der refraktiven Chirurgie. Der High-Speed Amaris Laser zählt zu den schnellsten Lasern der Welt. Dr. Rauhut, Facharzt für Augenheilkunde, ist bereits seit 1994 in der refraktiven Chirurgie tätig und führt

den Eingriff in seiner Praxisklinik ambulant durch.

**Dr. Alster: Welche Sehfehler können Sie in Ihrer Praxisklinik korrigieren?**

**Dr. Rauhut:** In unserer Praxisklinik werden mit verschiedenen Behandlungsmethoden Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit und andere Sehfehler von einem eingespielten Team korrigiert.

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



## Wie sehen die Voruntersuchungen aus?

Da der Laser auch biologische Daten ermittelt, findet die Hauptuntersuchung direkt vor der OP statt. Dabei wird nicht nur die Wellenfront Analyse, sondern auch die Cyclotorsion, Rotationsausgleich sowie Z-Tracking durchgeführt.

## Können Sie uns das näher erklären?

Bisher wurde das Auge beim sitzenden Patienten analysiert. Die Veränderungen des Auges im Liegen können jedoch erheblich sein. Unser Amaris Laser erkennt dies während der OP und berücksichtigt die veränderte Form des Auges. Z-Tracking bedeutet automatische Höheneinstellung während des Laserns.

## Welchen Laser verwenden Sie? Was ist das Besondere an diesem Hightech Gerät?

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

## Spürt der Patient etwas während der OP?

Nein, vielleicht einen leichten Druck.

**Wie sieht die Nachsorge aus?** Nachdem sich der Patient in einem unserer Ruheräume entspannt hat, erfolgen die Nachkontrollen durch den Operateur persönlich, denn nur er kennt die Augen seines Patienten.

## Kann der Patient nach der OP sofort wieder scharf sehen?

Nach zirka vier Stunden kann er scharf sehen.





# Rücken- schule 2.0

20 Millionen Menschen in Deutschland leiden unter Rückenschmerzen. Mittlerweile gelten einige Theorien der klassischen Rückenschule als überholt: Wir erklären, warum es keine „richtigen“ oder „falschen“ Bewegungen gibt.

Wer jede belastende Bewegung vermeidet, schont sich am Ende zu sehr. Es ist wie beim Sport: Kraft und Ausdauer steigern sich nicht durch Vermeiden von Belastungen, sondern durch ihre allmähliche Steigerung. Zudem lassen sich „unbedachte“ Bewegungen im Alltag niemals ganz vermeiden und sie schaden einem kräftigen, beweglichen Körper auch nicht. Statt sich an strenge Vorschriften wie „Halte stets den Rücken gerade“ zu halten, ist man deshalb besser beraten, den Körper möglichst vielfältig zu bewegen und zu trainieren, um

ihn belastbarer zu machen. Jeder dritte Erwachsene leidet unter Rückenschmerzen, allerdings sind nur zehn Prozent behandlungsbedürftig, und Frauen trifft es häufiger als Männer. Die Ursachen für Rückenschmerzen können vielfältig sein: Fehlbelastungen, psychische Störungen und natürlich Bewegungsmangel. Oftmals beeinflussen sich die einzelnen Ursachen untereinander. Stress, Wut und Ärger belasten nicht nur die Seele, sondern führen auch zu Muskelverkrampfung und Fehlhaltungen. Und genau an dieser Stelle kann jeder etwas ändern:

Bewegung baut nicht nur Stress ab und fördert das Glücksgefühl. Um mobil zu agieren und schmerzvolle Bewegungen zu vermeiden, gibt es folgende Tipps und Tricks:

## Stehen

Die Muskulatur ermüdet bei statischem Stehen über längere Zeit auch in rückengerechter Haltung schneller als in Bewegung, zum Beispiel beim Gehen und Laufen. Die Bausteine einer aufrechten Körperhaltung:

- Das Brustbein ist nach vorne oben angehoben.
- Der Kopf wird entspannt auf-

recht gehalten.

- Die Bauch- und Gesäßmuskeln sind etwas angespannt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden.
- Die Knie sind leicht gebeugt, nicht durchgestreckt.
- Die Füße stehen etwa hüftbreit auseinander.

## Sitzen

Im Sinne einer ökonomischen Statik empfiehlt die Rückenschule, die durch die Wirbelsäule verbundenen Körperabschnitte Becken, Brustkorb und Kopf längs einer Lotlinie anzuordnen. Durch diese ideale Sitzhaltung werden die

**Regelmäßige Bewegung** stärkt den Rücken. Ständige Schonhaltungen sollten ebenso vermieden werden wie schwere Belastungen.

durch die Schwerkraft wirkenden Kräfte auf die Muskulatur (Drehmomente) möglichst klein gehalten. Beim aufrechten Sitzen behält die Wirbelsäule ihre natürliche Doppel-S-Form und wird gleichmäßig belastet, zudem wird die Rückenmuskulatur beansprucht und gekräftigt.

#### **Bücken und Beugen**

Bei Beuge- oder Drehbewegungen verlässt die Wirbelsäule ihre neutrale Grundposition mit natürlicher Doppel-S-Krümmung. Je größer die Abweichung von der aufrechten Haltung, desto mehr sind die

Muskeln gefordert, um den Körper im Gleichgewicht zu halten.

- Um den Rücken beim Bücken zu entlasten, können Sie die Kraft Ihrer Beinmuskeln nutzen: Gehen Sie in die Knie oder in die Hocke, wenn Sie zum Beispiel etwas vom Boden aufheben.
- Atmen Sie während des Hebens und Tragens gleichmäßig weiter.
- Tragen Sie die Last nah am Körper, halten Sie den Rücken aufrecht und vermeiden Sie es, während des Tragens den Rumpf zu verdrehen.





## 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  
Hansastraße 2-3  
20149 Hamburg

[rob@radiologische-allianz.de](mailto:rob@radiologische-allianz.de)  
[www.radiologische-allianz.de](http://www.radiologische-allianz.de)



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



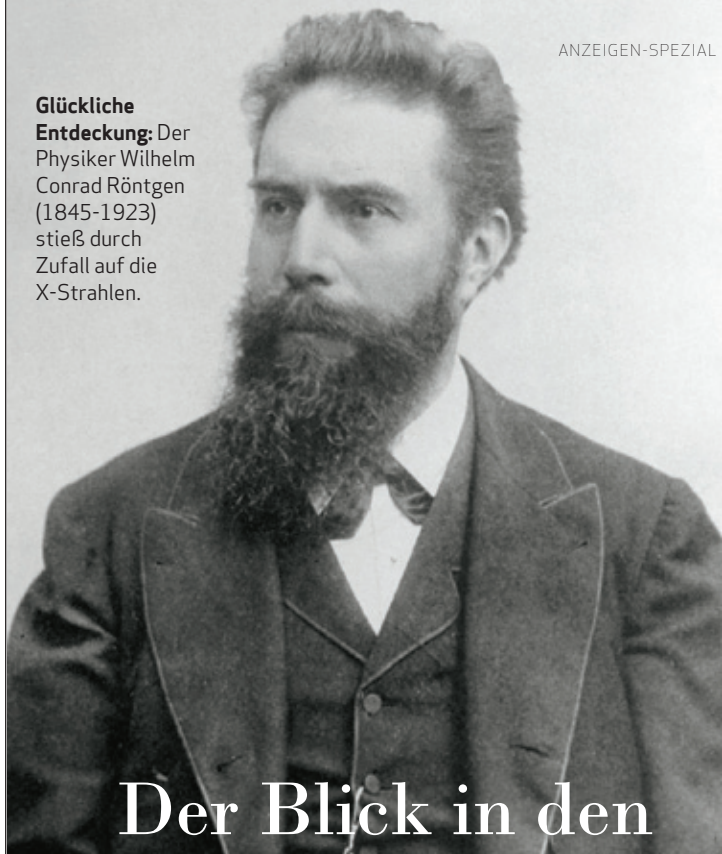
**RADIOLOGIE  
AM ROTHENBAUM**

Hamburg | Hansastraße

Eine Privatpraxis der Radiologischen Allianz

### Glückliche

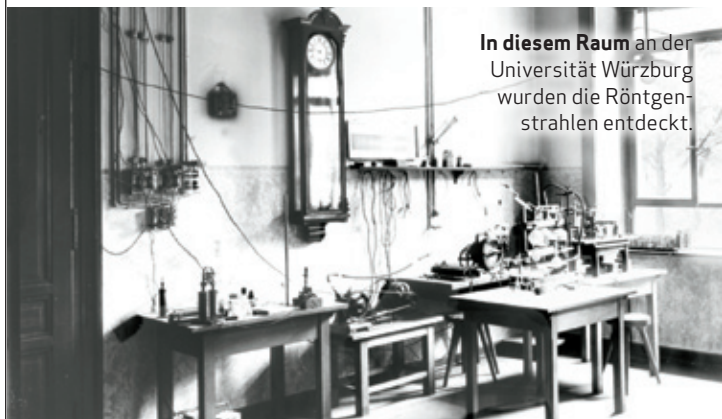
**Entdeckung:** Der Physiker Wilhelm Conrad Röntgen (1845-1923) stieß durch Zufall auf die X-Strahlen.



# Der Blick in den Körper

Die Entdeckung der „X-Strahlen“ durch Wilhelm Conrad Röntgen als Durchbruch zu bezeichnen, tut ihnen fast Unrecht: Zu groß ist die Wirkung, die sie damals auf die – nicht nur medizinische – Welt hatte. Dabei war ihre Entdeckung ein kleiner Unfall. Beim Experimentieren mit Kathodenstrahlröhren entdeckte Röntgen im Jahre 1895, dass ein Anteil der erzeugten Strahlen eine Papp-Barriere durchdrang und Gegenstände in der Nähe zum Fluoreszieren brachte. Fasziniert verlegte Röntgen seinen Schlafplatz in sein Labor und untersuchte seine neue Entdeckung fast ununterbrochen. Er entdeckte, dass man mit den Strahlen Bilder auf Fotoplatten erzeugen konnte und experimentierte, welche Stoffe die Strahlen durchließen und welche sie blockierten. Fast zwei Wochen nach seiner Entdeckung bestrahl-

te er die Hand seiner Frau Anna Bertha vor einer Fotoplatte – das Resultat, nämlich ein Skelett-Bild der Hand, an der noch der Ringe zu erkennen ist, erschütterte den Wissenschaftler so, dass er ausrief: „Ich habe meinen Tod gesehen!“ Die neu entdeckten Strahlen sorgten nicht nur in der Wissenschaft für Aufsehen – war ihr Nutzen doch selbst für Laien nach nur einem Blick auf das Hand-Foto verständlich. Zu der schnellen Verbreitung trug auch bei, dass Röntgen seine Entdeckung nicht patentieren ließ, schließlich würden seine Entdeckungen „der Allgemeinheit gehören und nicht durch Patente, Lizenzverträge und dergleichen einzelnen Unternehmungen vorbehalten bleiben dürfen.“ Mit der Entdeckung der ihm zu Ehren benannten Strahlen bahnte Wilhelm Conrad Röntgen der Medizin der Neuzeit den Weg.



In diesem Raum an der Universität Würzburg wurden die Röntgenstrahlen entdeckt.



Patienten aus ganz Deutschland und dem Ausland werden im Strahlencenter Hamburg erfolgreich von einem ausgewiesenen Expertenteam aus erfahrenen Ärzten, Diplom-Ingenieuren, Physikern und medizinischen Fachangestellten in hotelähnlicher angenehmer Atmosphäre interdisziplinär behandelt.

# Hightech-Medizin zum Wohle des Patienten

Strahlentherapie, Radiochirurgie, Schmerzbestrahlung und Diagnostik

Die Strahlentherapie (Radiotherapie) hat sich im klinischen Alltag vor allem als eine wirksame Methode in der Krebstherapie bewährt. Bösartige Tumorzellen, die auf die energiereiche Strahlung empfindlicher reagieren als gesundes Gewebe, werden infolge der Strahlenwirkung in ihrer Erbsubstanz geschädigt. „Sie können sich nicht mehr teilen und zum Wachstum des Tumorgewebes beitragen. Sie sterben ab und werden vom Körper abgebaut. Eine Mehrzahl der Krebsleiden kann so geheilt oder ein Fortschreiten verzögert werden“, so Privatdozent Dr. med. Fabian Fehlauer, ärztlicher Leiter im Strahlencenter Hamburg. Innovative Technik macht es heute möglich, bösartige Geschwülste sehr gezielt und präzise zu bestrahlen, wodurch das umliegende gesunde Gewebe so weit wie möglich geschont wird. Hochauflösende bildgebende Diagnoseverfahren stehen den Experten dabei zur Verfügung.

## Röntgenstrahlen lindern Schmerzen

Nicht nur bei der Krebsbehandlung findet die Strahlentherapie Anwendung, sondern als schonende Röntgenreizbestrahlung auch bei chronischen entzündlichen und degenerativen Erkrankungen der Gelenke und Sehnen – zum Beispiel bei Arthrose, Sehnenreizungen, Knorpel- oder Schleimbeutelentzündungen, dem sogenannten Tennisellenbogen oder Fer-

senspornen. Die Röntgenreiztherapie dient vor allem der Schmerzlinderung. Mit einer niedrig dosierten Röntgenbestrahlung wird die Entzündung im betroffenen Areal bekämpft, das behandelte Gewebe aber im Gegensatz zur Krebsbehandlung nicht zerstört. Die Behandlung regt die Durchblutung des Gewebes an, was die Schmerzen reduziert und die Bewegungsfähigkeit in Muskeln, Sehnen und Gelenken verbessert. „Die Behandlung ist wenig belastend und nebenwirkungsfrei. Die Schmerzen können sich anfänglich verstärken, was ein gutes Zeichen ist. Meist tritt eine spürbare Besserung bis zur völligen Schmerzfreiheit ein“, unterstreicht Prof. Dr. M.-Heinrich Seegenschmiedt vom Expertenteam im Strahlencenter Hamburg. „Fundierte wissenschaftliche Studien belegen die nachhaltige Wirksamkeit der Röntgenreizbestrahlung, weshalb diese Behandlung auch als Kassenleistung anerkannt ist.“

Das Strahlencenter Hamburg zählt zu den führenden Versorgungszentren für Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Diagnostik. Die Kombination fortschrittlichster Technologien und Verfahren, die reibungslosen Abläufe und die persönliche Betreuung sind Qualitätsmerkmale des medizinischen Versorgungszentrums. „Trotz aller Technik steht der Patient als Mensch für uns im Zentrum unserer Arbeit“, so die beiden Partner PD Dr. Fabian Fehlauer und Prof.

Dr. M.-Heinrich Seegenschmiedt einhellig. „Wir legen großen Wert auf eine freundliche Betreuung unserer Patienten in angenehmer Atmosphäre und stehen unseren Patienten jederzeit für ein persönliches Gespräch zur Verfügung“, so Dr. Fehlauer. 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.

## STRAHLENZENTRUM HAMBURG MVZ cyberknife center Hamburg

Langenhorner Chaussee 369  
22419 Hamburg

Tel.: 040/244 245 80

Fax: 040/244 245 845

[www.szhh.info](http://www.szhh.info)

[www.ckhh.info](http://www.ckhh.info)



Michaela Nawabi hat es geschafft, Sie können es auch:

# Schnell abnehmen mit MeridianSpa!

Für alle, die auf ihre Sommerfigur hinarbeiten möchten, hat **MeridianSpa** das richtige Konzept: die **21-Tage-Stoffwechselkur**. Dank der Kombination aus einer kalorienreduzierten Ernährung und der Einnahme von hochwertigen bioaktiven Vitalstoffen und homöopathischer HCG-Globuli **verlieren die Teilnehmer schnell Gewicht**, ohne den Körper dabei einer Mangelernährung auszusetzen. Das gelang auch Michaela Nawabi, sie berichtet stolz von ihrem Abnehmerfolg.

„Früher habe ich als Leistungssportlerin drei- bis fünfmal pro Woche trainiert“, erzählt Michaela Nawabi. „Doch dann kam der Job im Außendienst, ich wurde einige Jahre später schwanger und das Gewichtsunglück nahm seinen Lauf. Stress, lange Arbeitstage, kein geregelter Alltag. Da sind gesundes Kochen und die Muße für Essen ohne Hast oft auf der Strecke geblieben.“ Die 37-Jährige war ständig müde und wog zuletzt 77 Kilo. Bei einer Größe von 1,68 Metern. „Das war nicht mehr ich“, sagt die Wahlhamburgerin.

„Im MeridianSpa wurde ich auf die 21-Tage-Stoffwechselkur aufmerksam und informierte mich sofort über das Konzept. Das war meine Chance!“ Obwohl die ungewöhnliche Art des Abnehmens – mit hochwertigen Vitalstoffen, homöopathischen Globuli und drei Phasen, in denen unterschiedliche Lebensmittel erlaubt sind – auf Michaela etwas kompliziert wirkte, kaufte sie wenige Tage später das Paket. Schon nach drei Diättagen waren die ersten Erfolge auf der Waage und nach einer Woche dann auch im Spiegel sichtbar. „Die Ernährungsumstellung ist mir nicht sehr schwer gefallen, deswegen habe ich die Diätphase auch gleich zweimal gemacht. Am Ende der Kur war mein Körperfettgehalt um 6,8 Prozent gesunken. Von rund 11 verlorenen Kilo waren 8,2 Kilo reines Fett. Und vor allem ist meine vom Abnehmen strapazierte Haut dank der hochwertigen Vitalstoffe sehr viel fester geworden!“, berichtet die gelernte Kauffrau im Einzelhandel stolz. „Die Rezepte aus dem Kochbuch waren lecker und vielseitig. Viele dieser Gerichte stehen seitdem fest auf meinem Speiseplan.“

Michaela Nawabi ist eine von über 700 Teilnehmern/innen, die bei der 21-Tage-Stoffwechselkur von MeridianSpa durchschnittlich 5 bis 7 Kilogramm verloren haben.

## Kostenlose Infoabende!

### Sie wollen ebenfalls einen schnellen Abnehmerfolg?

Dann besuchen Sie doch einen der kostenlosen Infoabende im MeridianSpa. Alle Referenten haben die 21-Tage-Stoffwechselkur selbst durchgeführt und können Ihnen so aus eigener Erfahrung Ihre Fragen beantworten.

**7. April, Am Michel, 19 Uhr / 14. April, Eppendorf, 19 Uhr / 17. April, Alstertal, 19 Uhr / 26. April, Eppendorf, 11:30 Uhr / 28. April, Wandsbek, 19 Uhr / 30. April, Barmbek, 18:30 Uhr**

Wer sofort mit dem Abnehmerkonzept starten möchte, kann die 21-Tage-Stoffwechselkur für 269 Euro im E-Shop von MeridianSpa erwerben. Weitere Infos auch auf [www.meridianvital.de](http://www.meridianvital.de).



# 2 KLEIDERGRÖSSEN

# IN 3 WOCHEN ABNEHMEN

Ich habe es geschafft, Sie können es auch!



Informationen rund um die Themen  
Abnehmen, Gesundheit und Vitalität  
auf [www.meridianvital.de](http://www.meridianvital.de)

**MERIDIAN**VITAL  
Detox. Stoffwechsel. Ernährung.

**Impfen ist kurz und  
schmerzlos, und kann vor  
riskanten Krankheiten  
schützen.**



# Sind Sie geschützt?

Sie sollten jetzt vielleicht mal einen Blick in Ihren **Impfpass** werfen. Die eine oder andere Impfung ist bestimmt wieder fällig. Dabei sollten einige Impfungen nicht vernachlässigt werden, besonders nicht im **höheren Alter**, wenn das **Immunsystem leichter angreifbar ist**.

**Es gibt viele Impfungen, die vom Arzt angepriesen werden. Dabei ist eine Vielzahl davon notwendig und sollte in bestimmten Abständen wiederholt werden. Am besten ist es, damit schon im Kindesalter anzufangen. Aber auch Senioren sollten dem noch nachgehen. Leider denken viele von ihnen, dass sie zu alt sind und das nicht mehr nötig ist. Je regelmäßiger und früher geimpft wird, desto besser kann das Immunsystem aber auf Bakterien und Viren reagieren. Schwierig wird es, wenn die Impfauffrischung vernachlässigt wird. Wir haben einmal geschaut, was an Impfungen im höheren Alter unbedingt wiederholt werden sollte.**

## 1. Diphtherie

Ist eine akut-ansteckende Krankheit, welche durch Infektionen der Nase, der Nasennebenhöhlen und des Rachenraums hervorgerufen wird. Die krankheitsverursachenden Bakterien sondern sogenanntes Exotoxin ab, das den Körper noch nachhaltig schädigen kann. Deshalb alle zehn Jahre impfen lassen!

## 2. Keuchhusten

Der umgangssprachliche Stickschmerz zeichnet sich durch krampfartige Hustenanfälle und keuchende Atemgeräusche beim Luftholen aus. Die Infektionskrankheit wird ebenfalls durch Bakterien verursacht und kann sich über mehrere Wochen hin-

ziehen. Aufgefrischt werden sollte die Impfung gleich mit bei der nächsten Tetanus- und/oder Diphtherie-Impfung.

## 3. Kinderlähmung

Auch Polio genannt, wird durch Viren hervorgerufen. Der Name „Kinderlähmung“ kann trotz des Namens auch Erwachsene betreffen. Wenn zu wenig Menschen in einem Land geimpft sind, könnte die Erkrankung wieder vermehrt auftreten. Geimpft werden sollte folglich bei einer unvollständigen Grundimmunisierung und vor Reisen in bestimmte betroffene Länder.

## 4. Pneumokokken

Diese Art von Bakterien wird

durch Tröpfcheninfektion übertragen, wie bei Niesen und Husten. Ab dem ungefähren Alter von 60 Jahren sollten Erwachsene ihrem Gesundheitszustand entsprechend gegen Pneumokokken geimpft sein. Ungefähr alle fünf Jahre sollte diese Impfung aufgefrischt werden.

## 5. Tetanus

Sollte unbedingt alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Die Infektionskrankheit, auch Wundstarrkrampf genannt, befällt muskelsteuernde Nervenzellen und wird durch Bakterien ausgelöst.

## 6. Virusgrippe

Gegen die bekannte Virusgrippe sollten sich Erwachsene einmal jährlich impfen lassen.

## Wo kann ich mich informieren?

Wer sich jetzt fragt, ob er sich impfen lassen sollte, kann sich bei seinem Hausarzt oder beim Bezirksamt Wandsbek informieren (040 42881 2452). Es bietet einmal im Monat kostenlose Impfungen für Kinder und Erwachsene an. Erwachsene können sich vor Ort gegen **Diphtherie, Tetanus, Keuchhusten und Kinderlähmung** impfen lassen – jeweils am **1. Mittwoch des Monats von 16 bis 18 Uhr**.

**Regelmäßiges Impfen** ist wichtig und stärkt das Immunsystem.



**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

## HAUTARZTPRAXIS IM KROHNSTIEGCENTER

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

Allergologie – Berufsdermatologie

Hautkrebsvorsorge – Kinderdermatologie – Lasertherapie

Ambulante Operationen – Kosmetische Dermatologie

Phototherapie – Bade-PUVA-Therapie

Venenheilkunde – Psychosomatische Versorgung



 **HAUTARZTPRAXIS**  
IM KROHNSTIEGCENTER



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



Mit unserem Beauty-Tipp tun Sie sich und Ihrem Körper Gutes.

# DIY- Do It Yourself

## Gesichtsmaske mit Kaffeekick

Kaffee schmeckt nicht wunderbar, nein, er pflegt die Haut auch auf optimale Weise. Wie das geht und wie Sie sich Kaffeepeling ganz leicht selber machen können, das lesen Sie hier.

### Zutaten:

- 5 Teelöffel Kaffeesatz (einfach aus dem abgekühlten Kaffeefilter entnehmen)
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl

### Zubereitung:

Die Zutaten gut vermengen. Wer es gern geschmeidiger mag, gibt noch mehr Honig dazu. Anschließend die Gesichtsmaske auftragen und 30 Minuten einwirken lassen. Für einen zusätzlichen Peeling-Effekt kann man die Maske beim Abnehmen noch mit warmem Wasser verreiben. Das regt die Durchblutung an und lässt die Haut noch wacher aussehen.

# Die HNO-Privatpraxis in Winterhude Mehr Raum für die Diagnostik



„Den Menschen im Fokus – bei hohem medizinischen Anspruch“, das ist das Credo von HNO-Facharzt Dr. Jörn Richter.

Seit ihrer Gründung vor zehn Jahren hat sich Dr. Jörn Richter mit seiner HNO-Privatpraxis fest im Hamburger Stadtteil Winterhude etabliert. Die stetig wachsende Patientenzahl und sein eigener Anspruch machten im vergangenen Herbst einen Umzug in ein neues Gebäude erforderlich. Von der Dorotheenstraße ging es in den Mühlenkamp 13A. Einer der riesen Vorteile: Dort stehen den Besuchern Parkplätze zur Verfügung. Vom Wartezimmer aus können die Patienten den Ausblick auf das lauschige Mühlenkamp-Fleet bei einer Tasse Kaffee genießen. Neben diesen Annehmlichkeiten bleiben die Vorzüge einer privatärztlichen HNO-Praxis: 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 Mittelohrentzündungen 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 deutlich schnellere Diagnose und Behandlung ermöglicht. Außerdem ergänzt ein Akupunktur- und Ruheraum sowie ein Audiometrie-Raum die Ausstattung. Ein neues Angebot: Ein Hörgeräteakustiker kommt regelmäßig in die Praxis. Sie

**Beste medizinische Versorgung**, schnelle Terminvergabe, keine langen Wartezeiten und dazu Wohlfühl-Atmosphäre...



Lounge-Bereich & Wartezone

können zukünftig Ihr Hörgerät direkt vor Ort vom Fachmann anpassen aber auch warten und reparieren lassen.

Das operative Spektrum von Dr. Richter umfassen sowohl ästhetische Nasenkorrekturen als auch funktionelle chirurgische Eingriffe, z. B. Nasennebenhöhlen-, Nasenscheidewand- sowie Schnarch-Operationen. Die gesamte Kinder-HNO-Chirurgie gehört ebenfalls dazu, wie die Mandelkappung, die Polypentfernung 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.“

PRIVATPRAXIS FÜR SCHLAFSTÖRUNGEN & SCHNARCHEN

SCHLAFAPNOE  
UND SCHNARCHEN  
DIAGNOSTIK UND  
THERAPIE

DR. MED. JÖRN RICHTER  
TEL. 040-46630066

WWW.DERSCHNARCHSPEZIALIST.DE

## HNO PRIVATPRAXIS DR. MED. JÖRN RICHTER



- ALLERGIETHERAPIE
- AKUPUNKTUR
- KINDER-HNO
- NASENNEBENHÖHLEN-CHIRURGIE
- HÖRGERÄTE-VERSORGUNG
- FALTENREDUZIERUNG MIT BOTOX & HYALURON

MÜHLENKAMP 13A · 22303 HAMBURG  
TERMIN UNTER 040 /23 84 03 86 ODER IM INTERNET UNTER  
WWW.DERHNO.DE · WWW.DERSCHNARCHSPEZIALIST.DE



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



# 3 Sonnenschutz-Mythen

Dass Sonnenstrahlen ohne den richtigen Schutz schädlich für die Haut sein können, wissen viele. Aber weiß auch jeder das Richtige? Hier werden drei **Sonnenlügen** enttarnt.

## MYTHOS 1

„**Sonnenschutzmittel müssen gut einmassiert werden.**“ Stimmt nicht! Die Creme oder Lotion sollte als Film sanft aufgetragen werden und auf keinen Fall fest einmassiert werden. Forscher fanden heraus, dass nach kräftigem Einmassieren des Sonnenschutzes im Hinblick auf die Schutzwirkung kaum ein Unterschied zu gar nicht eingecremter Haut besteht. Es wird vermutet, dass sich bei zu starkem Verreiben ein großer Teil der Creme in Schweißdrüsen und Falten sammelt oder der UV-Filter seine Eigenschaften durch das Eindringen in die Haut verändert.

## MYTHOS 2

„**After-Sun-Produkte sind überflüssig.**“ Stimmt nicht! Sonnenstrahlende Haut benötigt besonders viel Feuchtigkeit. Eine spezielle After-Sun-Pflege enthält außerdem hautberuhigende Substanzen wie Bisabolol, Panthenol oder Jojobaöl. Après-Produkte mit Regenerations-Enzymen können sogar leichte Sonnenschäden der Hautzellen reparieren.

## MYTHOS 3

„**Die Sonnenmilch vom Vorjahr kann nicht mehr verwendet werden.**“ Stimmt nicht! Sonnenfilter und andere wichtige Inhaltsstoffe halten länger als ein Jahr. Reste am besten im Kühlschrank aufbewahren. Qualitativ hochwertige Sonnenschutzmittel weisen ein Verfallsdatum aus. Für ungeöffnete Produkte sind die Haltbarkeit und Sicherheit bis zu diesem Datum garantiert.

**Sommer, Sonne, Strandspaß!**

Aber nur mit dem richtigen Sonnenschutz. Dabei sollte die Creme z. B. nicht einmassiert werden.



**Jäckel**  
hören. wahrnehmen. erleben.

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

### Unsere Leistungen im Überblick:

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



**Denise Jäckel**

Hörgeräteakustikerin und Pädakustikerin

Ohechaussee 11  
Contorhaus Palette  
22848 Norderstedt  
Tel.: 040 - 357 785 21

hören. wahrnehmen. erleben.

www.jaekel-hoeren.de

# Neue HNO-Phoniatrie-Pädaudiologie-Praxis im Alstertal

Seit Juli 2014 ist Dr. Maria Christiane Roskothen mit ihrer Praxis in Fuhlsbüttel ansässig, die sie von Dr. Zemitis übernommen hat. Die Fachärztin für HNO und Phoniatrie und Pädaudiologie war vorher mehrere Jahre in der Hör-/Stimm-/Sprachabteilung am UKE tätig, bevor sie sich dazu entschied, sich in ihrer eigenen Praxis intensiv um ihre Patienten zu kümmern. Ganz neu und modern wirken die Praxisräume beim Betreten, hier wurde alles jung und frisch umgestaltet. Genau so modern wirkt auch das Arbeitsumfeld, die Ausstattung mit Geräten wie Sonographiegerät und Videoturm zur Analyse von Kehlkopfbefunden ermöglicht eine verbesserte Diagnose. Dr. Rosko-

then ist spezialisiert auf Stimmstörungen, kindliche Hörstörungen, Sprachentwicklungsstörungen, auditive Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen sowie Schluckstörungen. Die Praxis ist eindeutig kinderfreundlich, es gibt eine liebevoll eingerichtete Kinderhörkabine. Für ihre kleinen Patienten hat sie sogar ein eigenes Kinderwartezimmer eingerichtet. „Nicht weil die Erwachsenen sich gestört fühlen, sondern weil die Kinder sich so wohler fühlen“, so Dr. Roskothen. Als eine der wenigen in Hamburg bietet sie in ihrer Praxis das wichtige Neugeborenenhörscreening an. Aber selbstverständlich sind Patienten aller Altersklassen und mit normalen HNO-Problemen (wie Allergie, Schwindel, Infekte...) willkommen. Als Zusatz kommen regelmäßig eine Logopädin sowie erfahrene Audiometristen in die Praxis und ergänzen so das Angebot.



**Praktiziert seit Juli 2014** in Fuhlsbüttel: Dr. Maria Christiane Roskothen

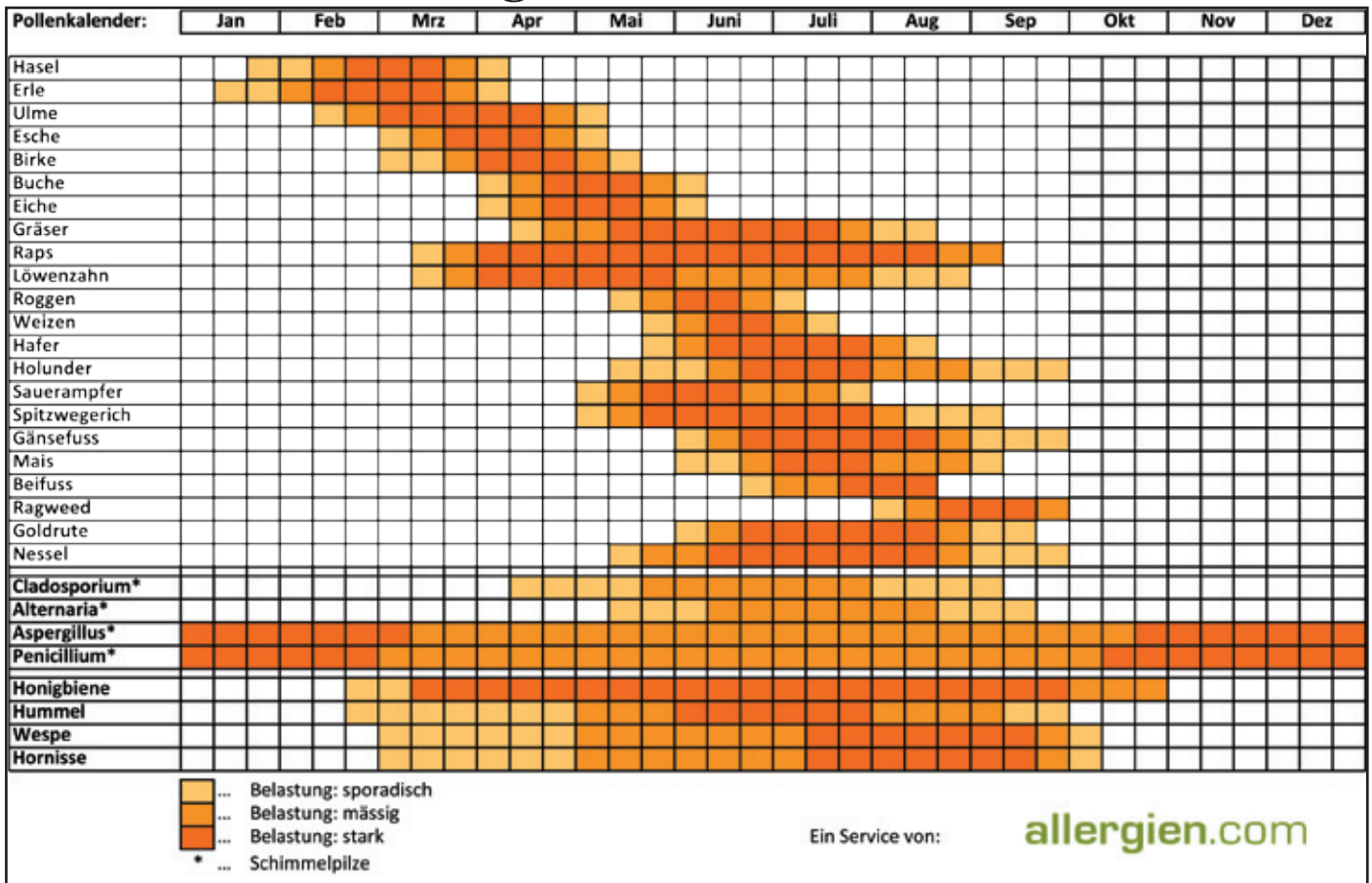
**HNO-PRAXIS DR. MARIA CHRISTIANE ROSKOTHEN**  
**Fachärztin für HNO-Heilkunde -**  
**Fachärztin für Phoniatrie und**  
**Pädaudiologie**

Erdkampsweg 55  
 22335 Hamburg  
 Tel.: 040 - 59 70 72  
[www.hno-roskothen.de](http://www.hno-roskothen.de)  
[hno-mail@t-online.de](mailto:hno-mail@t-online.de)



**Der Audio-Raum:** Hier am so genannten Mainzer Kindertisch werden die Hörstörungen von Kindern diagnostiziert. Die Ente im Kasten kann tanzen und lenkt die kleinen Patienten dadurch gut ab.

## Pollen – was fliegt wann?





**Soll der neue Erdenbürger** per Kaiserschnitt oder „Normalgeburt“ auf die Welt kommen? Das hängt von vielen Faktoren ab.



# Wie entbinden?

„Natürliche“ Geburt oder Kaiserschnitt? Die Frage stellt sich einigen werdenden Müttern. Welche Art der Geburt wäre in welchem Fall ratsam?

Nähert sich die Schwangerschaft dem Ende, stehen die werdenden Eltern vor der Frage: Wie sollen wir entbinden? Soll es eine „natürliche“ Geburt sein oder ein Kaiserschnitt. Laut Statistischem Bundesamt kamen im Jahr 2013 in Hamburg 34 Prozent der Kinder durch einen Kaiserschnitt und über 58 Prozent durch eine natürliche Geburt zur Welt. In Deutschland lag die Kaiserschnitt-Rate bei fast 32 Prozent. Die Tendenz ist seit Jahren steigend. Die Kaiserschnitt-Rate schwankt regional allerdings beträchtlich: von weniger als 20 Prozent aller Geburten in einigen Kreisen in den neuen Bundesländern bis fast 50 Prozent in einigen Kreisen von Rheinland-Pfalz, Bayern und Niedersachsen. Die „natürliche Geburt“, auch Spontangeburt bekommt damit immer mehr „Konkurrenz“. Neben den zwingenden Gründen für einen Kaiserschnitt (Indikation) wünschen sich inzwischen viele Frauen einen „planbaren“ Kaiserschnitt. Eine relative Indikation bedeutet, dass eine natürliche Geburt durchführbar ist, jedoch ein höheres Risiko für Komplikationen besteht, beispielsweise die Geburt aus Beckenendlage, ein hohes (Schätz-)Gewicht des Kindes oder eine Mehrlingsgeburt. Eine absolute Indikation bedeutet, dass (Lebens-)Gefahr für Mutter und/oder Kind besteht und deshalb ein Kaiserschnitt zwingend notwendig ist – Beispiele sind hier die Fehllage oder die Ablösung des Mutterkuchens, eine Querlage des Kindes in der Gebärmutter oder eine mangelhafte Sauerstoffversorgung des Kindes. Inzwischen gibt es Studien, die zeigen, dass Kinder nach der Geburt per Kaiserschnitt ein leicht erhöhtes Risiko für Allergien und Asthma entwickeln. Außerdem ist belegt, dass Kinder von Eltern, die unter Diabetes leiden, nach einer Kaiserschnittgeburt ein höheres Risiko für Diabetes haben, als nach einer natürlichen Geburt. Da ein Kaiserschnitt ein operativer Eingriff ist, bestehen die allgemeinen operative Risiken wie Blutungen, Thrombose, Verletzung von Nachbarorganen und Wundheilungsstörungen. Häufig geben Frauen nach einem Kaiserschnitt an, sie hätten die Folgen, wie zum Beispiel den Wundschmerz nach der Operation, unterschätzt. In nachfolgenden Schwangerschaften erhöhen sich die Schwangerschaftsrisiken, da die Narbe unter Wehen weniger belastbar ist (Uterusruptur) und der Mutterkuchen ins Narbengewebe einwachsen kann bzw. der Mutterkuchen im unteren Bereich der Gebärmutter liegen kann, so dass er den natürlichen Geburtsweg versperrt. Bei der Entscheidung zwischen natürlicher Geburt und einem Kaiserschnitt müssen also die Vor- und Nachteile abgewogen werden. Letztlich handelt es sich stets um eine individuelle Entscheidung, die von der Frau bzw. dem Paar und den betreuenden Ärzten und Hebammen getroffen werden muss.

Quelle: geburt-in-hamburg.de



**Besser planbar:** Auch aus diesem Grund wünschen sich manche werdende Mütter einen Kaiserschnitt. Doch nicht immer ist er sinnvoll!



**NEU im Netz**




**Liebe werdende Mamis und Papis!**

Sie stehen vor dem wohl schönsten Ereignis in Ihrem Leben: Sie schenken neues Leben!

Das Team von "Geburt in Hamburg" möchte Sie auf diesem Weg ein wenig begleiten. Mit wertvollen und interessanten Tipps rund um Ihre Schwangerschaft und die Geburt:

- vor der Geburt
- unter/während der Geburt und
- nach der Geburt.

Von unserem Journalisten-Team recherchiert.

[www.geburt-in-hamburg.de](http://www.geburt-in-hamburg.de)



**Sport wie Yoga und Pilates,**  
gepaart mit gesunder Ernährung,  
kann Stress und seine Auswir-  
kungen deutlich verringern!

# Gesundheit beginnt im Kopf

Stress kann krank machen. **Achtsamkeit und ein gutes Körpergefühl** helfen einem, eigene Grenzen zu erkennen und die seelischen Ursachen für körperliche Beschwerden zu verhindern.

Was ist Gesundheit? Laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens. Es reicht also nicht, nur den Körper fit zu halten. Auch unsere Seele möchte gepflegt werden. Doch stattdessen hetzen wir durchs Leben, werden nervös, wenn wir mal warten müssen, wollen möglichst vielen Dingen gleichzeitig nachkommen, denken, dass wir in unserer „Leistungsgesellschaft“ nicht versagen dürfen, sind im Zweifel einem Mobbing ausgeliefert, gestalten uns auch in der Freizeit Stress und haben es verlernt, auf die innere Stimme zu hören. Diese Alltagssituationen bzw. dieses Alltagsverhalten kann langfristig verschiedene Probleme wie Schlafstörungen, Erschöpfung oder Ängste hervorrufen bzw. weisen einige Krankheitsbilder wie Herz-Kreislaufleiden, Rückenprobleme, Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme oder Hauterkrankungen in ihrer Ursache und Entstehungsgeschichte einen hohen mentalen Anteil auf.

Fazit: Weil Beschwerden nicht nur physische Ursachen haben können, lassen sich Krankheiten und körperliche Probleme nicht unbedingt über den reinen humanmedizinischen Weg nachhaltig behandeln.

## Körperwahrnehmung stärken

Für die Gesundheit ist es also wichtig, seiner seelischen Befindlichkeit mehr Aufmerksamkeit zu widmen – z.B. mit Yoga oder Pilates. Neben körperlicher Ertüchtigung steht bei beidem auch Achtsamkeit und mehr Körperbewusstsein im Fokus. Dadurch sensibilisiert man seine Körperwahrnehmung. Im Alltag kann so das Bedürfnis wachsen, auch in anderen Bereichen die Gesundheit zu pflegen – sich zum Beispiel mit gesunder Ernährung zu verwöhnen, regelmäßige Tätigkeiten und Übungen zu praktizieren, die einen Entspannen und Probleme vergessen lassen. Eine verbesserte Körperwahrnehmung ist oft sogar äußerlich sichtbar. Man wirkt selbstbewusster und geht aufrechter durchs Leben.

Lassen die Beschwerden trotz mehr Sensibilisierung für Ihren Körper, Ihre Ernährung oder der Durchführung entspannender Tätigkeiten und Übungen etc. nicht nach, sollten Sie sich nach einer schulmedizinischen Untersuchung von Experten auf dem Gebiet des interdisziplinären Ansatzes weiterhelfen lassen. Einen solchen Ansatz, der das Wissen aus der Humanmedizin mit dem Wissen, das Körper und Geist eine Einheit bilden, verfolgt, ist die Mentalmedizin.

## Was ist Mentalmedizin?

In der Mentalmedizin finden die wissenschaftlich fundierten Grundannahmen Eingang, dass mentale Prozesse Gefühle auslösen, die im Körper neuronale, hormonelle und physiologische Reaktionen und Veränderungen hervorrufen. Am Ende können dadurch Krankheiten entstehen oder ihre Entstehung begünstigt werden. Die Methoden der Mentalmedizin wie klinische und medizinische Hypnose, Mentaltraining, Systemische Beratung oder Achtsamkeit beschäftigen sich mit den geistigen Ursachen der Beschwerden und sorgen dafür die zu therapieren. *ck*

**Nicht krank** sein reicht nicht: Zu echtem Wohlbefinden müssen Körper, Geist und Seele im Einklang sein. Dann lassen Beschwerden nach und Alltagsprobleme schrumpfen.



## 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.

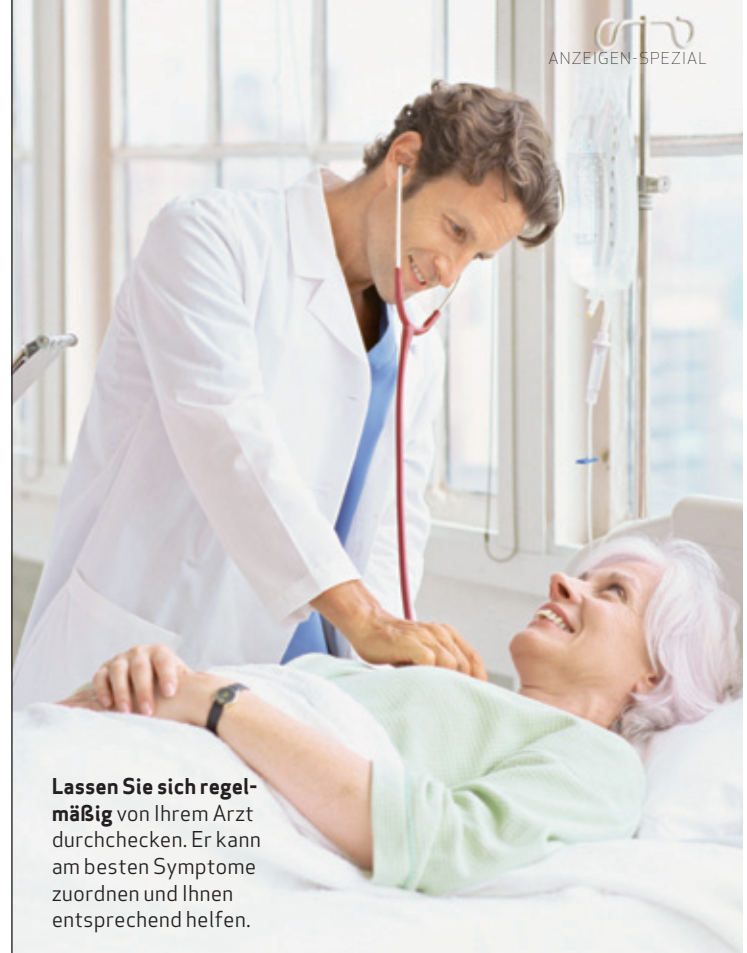
### Proktologie

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



**Lassen Sie sich regelmäßig** von Ihrem Arzt durchchecken. Er kann am besten Symptome zuordnen und Ihnen entsprechend helfen.

# Sie sind vielleicht betroffen

Bluthochdruck ist mit zunehmendem Alter eine sehr häufig auftretende Krankheit. Diese Gefäßerkrankung äußert sich durch den zu hohen Druck, den das Blut beim Pulsieren des Herzes auf die Gefäße ausübt. Oftmals werden entsprechende Symptome nicht ernst genommen und können schwerwiegende Folgen haben. Studien haben ergeben, dass mittlerweile mehr als 50 Prozent der Europäer an Hypertonie leiden. Deshalb ist es wichtig besonders im Alter darauf zu achten, um beispielsweise einen Herzinfarkt zu vermeiden. Es unterscheiden sich zunächst zwei Blutdruck-Werte.

**Systolischer Blutdruck:** Beim systolischen Blutdruck zieht sich das Herz zusammen und das Blut fließt dabei aus dem Herzen in die Aorta. Bei diesem Vorgang entsteht ein gewisser Druck, eine Druckwelle, welche sich über die Gefäßwände hinweg auf andere Körperbereiche auswirkt.

**Diastolischer Blutdruck:** Bei dieser Form wird der Herz-

muskel gedehnt, da das Blut ins Herz fließt. In den verschiedenen Gefäßen ist immer noch ein Druck messbar, aber niedriger als bei dem systolischen Blutdruck. Gemessen wird der Blutdruck in Millimeter Quecksilbersäule (mmHg). Gesunde Menschen bewegen sich mit einem Wert von 120/80 mmHg im Normalbereich. Bluthochdruck beginnt ungefähr ab einem Wert von 140-159 mmHg (systolisch) und 90-99 mmHg (diastolisch). Schwerer Bluthochdruck spielt sich bei einem Wert von 180 zu 119 mmHg ab. Dabei muss in zwei verschiedene Formen von Hypertonie unterschieden werden.

**Primäre Hypertonie:** Diese Variante von Bluthochdruck tritt am häufigsten, ohne Vorerkrankungen, einfach so auf.

**Sekundäre Hypertonie:** Die sekundäre Hypertonie basiert hingegen auf einer Vorerkrankung und ist eher seltener bei Bluthochdruck-Patienten (eher bei Betroffenen von Nierenerkrankungen und Schilddrüsenprobleme etc.).



**Praxisgemeinschaft  
Hallerstraße**

**Bettina Gerrard  
Fachärztin für Innere Medizin und Kardiologie**



Ich nehme mir Zeit für Sie, betreue Sie hausärztlich 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**

# Gesunder Darm = *schöne Haut?*



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

In der Behandlung von chronischen Beschwerden wie z.B. Asthma, Reizdarmsyndrom, Depressionen oder Neurodermitis kommt die Bedeutung einer gesunden Darmflora oftmals zu kurz. Und doch spielt die mikrobiologische Beschaffenheit des Darmes dabei eine große Rolle.

In der Traditionellen Chinesischen Medizin sind der Darm, die Lunge, die Nasennebenhöhlen und die Haut dem Funktionskreis Lunge zugeordnet. Außerdem gehören auch alle Formen von depressiven Erkrankungen zu diesem Funktionskreis.

Westlich gesehen müssen Patienten, die an diesen Erkrankungen leiden, zu vier verschiedenen Fachärzten gehen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin lassen sich alle diese Beschwerden über die

Behandlung des Funktionskreises Lunge durch Akupunktur, chinesische Heilkräuter und diätetische Maßnahmen lindern. Und das trifft auch auf viele weitere chronische Erkrankungen der Atemwege, des Darmes und der Haut zu.



## Neurologie und Psychiatrie

Psychotherapie • Naturheilverfahren Ernährungsmethoden Akupunktur  
TCM (Universitätsabschluss in Traditioneller Chinesischer Medizin)  
Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt

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

kontakt@stahl-nerven.de • www.stahl-nerven.de  
im Therapiezentrum für Chinesische Medizin

## Moderne und traditionelle Medizin zum Wohle des Patienten



**Die grundlegende Erfassung** der Ursachen ermöglicht eine erfolgreiche Behandlung von chronischen und psychosomatischen Erkrankungen.

Trotz fortgeschrittener medizinischer Forschung gibt es viele chronisch Kranke, bei denen es trotz mehrfacher Untersuchungen nicht gelingt, die Ursachen ihrer akuten oder chronischen Beschwerden zu ergründen. Hier können integrative Behandlungsmethoden ansetzen, die die Chance bieten, auf einem alternativen Weg zur Gesundheit zu finden, Schmerzen zu lindern oder Erkrankungen vorzubeugen. Integrative Medizin

ist die Symbiose zwischen moderner westlicher Medizin und bewährten Methoden der Traditionellen Chinesischen Medizin, der Homöopathie sowie anderen jahrtausendealten Heilmethoden. Ihr Ziel ist die Anregung der Selbstheilungskräfte - auf sanftem natürlichem Weg und so nebenwirkungsarm wie möglich. Im Mittelpunkt der Betrachtungsweise steht dabei immer der ganze Mensch mit seinen individuellen

Bedürfnissen. Dr. Arezu Dezfuli, Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie, teilt die Philosophie der integrativen Medizin, deren heilsame Wirkung sie persönlich erfuhr. Dieses Schlüsselerlebnis war der Grund für ihre Entscheidung, sich diese komplementären Heilmethoden anzueignen, um ihre Arbeit als Fachärztin zu optimieren. Grundlage ihrer Behandlung ist eine ausführliche Anamnese, um herauszufinden, was Symptome verbergen. Alle Aspekte einer Erkrankung – innere und äußere Faktoren – werden erfragt, Beschwerden des Patienten also in einem umfassenden

Zusammenhang zueinander und zu seinem Umfeld betrachtet. Das ist akribische ärztliche Detektivarbeit, der sich Dr. Dezfuli mit ihrer ganzen Leidenschaft widmet. Aus tiefster Überzeugung verknüpft sie dabei die moderne und traditionelle Medizin. Auf Grundlage dieser Erkenntnisse ist es ihr möglich, gemeinsam mit dem Patienten einen individuell angepassten Behandlungsplan zu erstellen. Dabei kommen unterschiedliche therapeutische Methoden wie Akupunktur, Phytotherapie, Homöopathie sowie die orthomolekulare Medizin zur Anwendung.

### INTEGRATIVE PRIVATPRAXIS

**Dr. Arezu Dezfuli**

Fachärztin für Innere Medizin und Nephrologie  
(Nieren- und Hochdruckkrankheiten)

Stratenbarg 2 • 22393 Hamburg

Tel.: 040 - 18 111 850 • Fax: 040 - 18 111 860

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



# Wieder durchstarten!

Sie wollen sich wieder mehr sportlich engagieren? Löblich! Doch Vorsicht, dass Sie sich nicht zu viel zumuten! Denn das kann schnell die Lust verderben! Wie Sie aus Ihrer Motivation das Beste machen, lesen Sie hier!

Mit den ersten Sonnenstrahlen stellt sich bei den meisten von uns die Lust auf mehr Bewegung von allein ein – und das sollten wir unbedingt nutzen. Ob Laufen, Radeln, Schwimmen oder einfach nur zügiges Spazierengehen: „Wer nach einer längeren Pause wieder mit dem Sport anfangen möchte, sollte behutsam beginnen“, rät Nicole Reindl, Sportwissenschaftlerin im AOK-Bundesverband. Wer zu schnell zu viel will, riskiert

Verletzungen und verliert bald die Motivation.

Bewegung an der frischen Luft stärkt Herz und Kreislauf, vertreibt Stress, schlechte Stimmung und überflüssige Pfunde genauso, wie sie den Geist fit hält, uns besser schlafen lässt und das Immunsystem stärkt. Es gibt also viele gute Gründe, sich regelmäßig draußen zu bewegen. Doch nicht immer schafft man es auch, die guten Vorsätze in die Tat umzusetzen. AOK-Expertin

Reindl sagt, wie es – je nach Bewegungstyp – klappen kann:

Sie haben vor dem Winter Sport gemacht und wissen nun nicht, wie Sie wieder loslegen sollen? Wenn Sie nach wie vor Lust auf den Sport haben, den Sie vorher betrieben haben, lautet der einzige Ratschlag: Fangen Sie langsam wieder an. Gerade sportliche Menschen übernehmen sich schnell, weil sie an ihre alten Leistungen anknüpfen wollen. Damit riskiert man Verletzungen ebenso wie Unlust, weil der gewohnte Erfolg ausbleibt. Die Devise lautet beim Joggen, Schwimmen wie beim Nordic Walking und allen anderen Sportarten: ruhig erst mal mit fünf oder zehn Minuten in gemäßigtem Tempo anfangen. So stellt sich der Spaß wieder ein. Auch für den Körper ist es besser, nicht von null auf hundert zu starten. Vielleicht haben Sie – obwohl Sie Ihrem alten Sport treu bleiben – einfach mal Lust, ihrem Bewegungspensum einen neuen Kick zu geben? Suchen Sie sich einen Sportpartner oder eine Gruppe, setzen Sie sich ein Ziel für diese Saison, etwa die Teilnahme an einem Volkslauf oder einer Sportveranstaltung, oder machen Sie sich mal einen ganz neuen Trainingsplan. Vielleicht haben Sie aber auch Lust auf etwas mehr Abwechslung? Kombinieren Sie doch mal Ihre gewohnte Sportart mit einer neuen. Nach der Winterpause möchten Sie eine neue Sportart ausprobieren? Wenn das Ihr Gefühl ist, dann ist der Frühling genau der richtige Zeitpunkt. Wie wäre es mit Inlineskaten, Rollskifahren, Handball oder Rudern im Verein? Auch Hockey, Bogenschießen oder Klettern könnte Sie interessieren – Sportalternativen zum Joggen, Radeln, Schwimmen gibt es zahlreiche.

Sie wollen sich vor allem bewe-

gen, um abzunehmen? Die Kombination aus mäßigem Ausdauersport und mehr Bewegung im Alltag ist perfekt für Sie. Joggen, Radeln, Schwimmen oder auch Nordic Walking wären der perfekte Einstieg für Sie. Wenn Sie sich schlecht motivieren können und gerne Ausreden zur Hand haben, wären ein Sportpartner oder eine Gruppe für Sie perfekt. Eine Gruppe mit Trainer hätte den Vorteil, dass er Sie bei Ihren Plänen gezielt unterstützen kann und dafür sorgt, dass Sie sich nicht zu viel zumuten oder falsch belasten und so schnell die Lust verlieren. Zudem können Sie neben dem Sport leicht und effektiv auch den Alltag bewegter gestalten, um den Gewichtsverlust zu unterstützen. Die Klassiker dabei: Treppe statt Aufzug benutzen, mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren, viel mit Kindern, Enkeln oder befreundeten Familien draußen aktiv sein, Bus oder Bahn eine Station früher verlassen und die restliche Strecke zu Fuß gehen. Sie sind kein Sporttyp, wollen sich dennoch mehr bewegen? Wer auf Sport verzichtet, kann sich trotzdem viel bewegen und in Schwung kommen. Für Sie wäre es wichtig, möglichst viel Bewegung in Ihren Alltag einzubauen. Treppensteigen, flottes Spazierengehen, Gartenarbeit, schwungvolles Putzen – auch das bewegt den Alltag. Allerdings sollten Sie darauf achten, dass Sie mindestens 150 Minuten körperliche Bewegung pro Woche erreichen. Das muss nicht am Stück sein und darf sich gerne auf mehrere Tage der Woche verteilen. Entscheidend ist es zur Gesunderhaltung jedoch, dass Sie pro Woche mindestens auf zweieinhalb Stunden kommen, in denen Sie leicht schwitzen und Ihr Herz etwas schneller als gewöhnlich schlägt.

**Ein wenig schwitzen** muss sein, um fit zu werden/bleiben. Doch dabei nicht die Flüssigkeits-Zufuhr vergessen!





**Man sagt**, fit zu werden sei ein Marathon und kein Sprint. Daher lieber mit regelmäßigen, kurzen Einheiten anfangen – und dran bleiben!



**Energy-Drinks** könnten in Verbindung mit schlechter Ernährung und Schlafentzug gefährlich werden. Besser: Viel Sport und H<sub>2</sub>O!

Foto: AOK

# Vorsicht vor Muntermachern

Energy Drinks aus der Dose sind beliebt – doch können auch gefährlich sein. Als Durstlöscher sollte man sie keinesfalls einsetzen. Hier hilft der Klassiker: Wasser!

Ob beim Sport, in der Disco oder beim Computerspielen mit Freunden: Möglichst lange wach, fit und leistungsfähig zu sein, wünscht man sich in vielen Situationen. Gerade junge Leute – und besonders junge Männer – greifen deshalb gerne und oft zu Energy-Drinks. „Hin und wieder ist das kein Problem, doch ständig große Mengen können gefährlich werden – vor allem in Kombination mit Sport, Alkohol und wenig Schlaf“, sagt Anita Zilliken, Ernährungswissenschaftlerin der AOK.

Glaubt man der Werbung, so verleihen die Energy-Drinks Flügel. Dieses Versprechen wollen die Hersteller mit der Kombination aus Koffein und den Stoffen Taurin, Glucuronolacton und Inosit einlösen. „Dabei ist eine leistungssteigernde Wirkung überhaupt nicht bewiesen. Zudem sind mögliche schädliche Wechselwirkungen bislang nicht erforscht“, sagt Zilliken. Trotzdem sind die Drinks enorm beliebt. In einer

Befragung des Bundesinstituts für Risikobewertung zeigte sich, dass vor allem junge Männer zwischen 20 und 25 Jahren häufig und viel Energy-Drinks trinken. Manche der Studienteilnehmer tranken bis zu fünf Liter des Getränks binnen 24 Stunden. Beim Feiern werden die Drinks gern mit Alkohol gemischt, am liebsten mit Wodka. Die Konsumenten wissen laut Studie zwar um die Risiken der Muntermacher, halten sie aber für sich selbst nicht für bedeutsam.

## Koffein für das Aufputzgefühl

In bestimmten Kreisen unter jungen Leuten gehört der Energy-Drink einfach dazu. Wer ihn trinkt, will möglichst wach und leistungsfähig bleiben und sich besser konzentrieren können. Für das Aufputzgefühl durch den Drink ist vor allem das Koffein zuständig. Ein Viertel Liter des Drinks darf seit dem Jahr 2013 nur noch bis zu 80 Milligramm Koffein enthalten. „Das ist aber

immer noch drei Mal so viel wie in derselben Menge Cola“, sagt Zilliken. Das Problem: Koffein steigert die Herzfrequenz und stimuliert das zentrale Nervensystem. In geringen Mengen wirkt es deshalb anregend und macht wach. „Große Mengen Koffein, das kennen wir schon vom normalen Kaffeeconsum, machen uns unkonzentriert und unruhig.“ Taurin als weiterer Inhaltsstoff ist beispielsweise auch in Fisch und Fleisch enthalten, im Energy-Drink soll es körperlich und geistig fit machen. Glucuronolacton und Inosit bildet der Körper auch selbst, im Drink sollen sie unter anderem die Gedächtnisleistung verbessern. Trotz aller Versprechen stehen die Drinks seit Jahren in der Kritik. Gesundheitsexperten warnen davor, dass zumindest bei stärkerem Konsum ernste Gefahren wie Herzrhythmusstörungen, Krampfanfälle und Nierenversagen zu befürchten sind. In den USA werden Todesfälle damit in Verbindung gebracht. „Wenn

man viel Energy-Drinks trinkt, die Drinks mit Alkohol vermischt, wenig schläft oder sich körperlich anstrengt, sollte man sich der damit verbundenen Gefahren auf jeden Fall bewusst sein“, sagt Zilliken. Deshalb kommt der Energy-Drink als Durstlöscher überhaupt nicht in Frage. Für die Fachleute gilt man dann als Vieltrinker, wenn man binnen 24 Stunden mehr als einen halben Liter trinkt. Für Kinder und Schwangere sollten sie genauso tabu sein wie für Menschen mit Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

## Mit Vorsicht zu genießen

Mit der im Dezember 2014 in Kraft getretenen Lebensmittel-Informationsverordnung in der EU müssen die Drinks nun künftig nicht mehr nur allein den Koffeingehalt ausweisen, sondern auch mit dem deutlichen Warnhinweis versehen sein: „Erhöhter Koffeingehalt. Für Kinder und Schwangere oder stillende Frauen nicht empfohlen.“



# MediKAp Pflegedienst & Seniorenbegleitservice

Zuhause gut umsorgt



Die Alten- und Krankenpflege ist ihr Traumberuf. Sabine Graef liebt die Arbeit mit Menschen. Sie ist gelernte Krankenschwester, arbeitete 15 Jahre im Barmbeker Krankenhaus - als Stellvertreterin der Stationsleitung auch in verantwortungsvoller Position. 1993 gründete sie ihren mobilen Pflegedienst MediKAp. Ihr Impuls: Ihren Patienten professionelle Hilfe und Unterstützung anzubieten – zu Hause in vertrauter Umgebung, individuell, kompetent und freundlich.

Das Wichtigste jedoch war für sie, dass sie mit dem Wechsel in die berufliche Selbstständigkeit ihrer Vision einer respekt- und würdevollen Pflege ein Stück näher kommen konnte. Wohl wissend, dass sich ihre Kunden daheim am wohlsten fühlen. Jeder braucht irgendwann in seinem Leben Hilfe: im fortgeschrittenen Alter, bei Krankheit oder einer Behinderung. Häusliche Pflege ist für viele Menschen die Chance, ihre Eigenständigkeit und Selbstbestimmtheit und damit ein Quantum Lebensqualität zu bewahren. „Dieses ermöglichen zu können, ist beruflich sehr erfüllend“, so Sabine Graef. In diesem Sinne sind auch die Angebote ihres hauseigenen Seniorenbegleitservice für Kultur und Freizeit angelegt, der aber

nicht zum pflegerischen Bereich zählt. Das MediKAp-Team ist, wenn nötig, rund um die Uhr erreichbar. In Notfällen kann im überschaubaren Einsatzgebiet zeitnah reagiert werden. „Wir begegnen den Menschen, deren ärztliche Versorgung wir im Alltag ergänzen und begleiten, auf sehr privater Ebene. Das erfordert neben aller Fachlichkeit auch ein hohes Maß an Verantwortungsbewusstsein und Einfühlungsvermögen. Aber auch Toleranz“, so Sabine Graef. „Wir fühlen uns immer als Gast beim Kunden. Seine Bedürfnisse und Lebensgewohnheiten sowie die Wünsche der Angehörigen werden von uns, soweit es möglich ist, berücksichtigt.“

## 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**

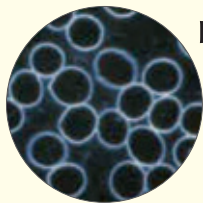
Tel.: 040 - 606 71 046 • Fax: 040 - 697 02 323



## Sabine Linek

### NATURHEILPRAXEN

Gifhorn - Travemünde - Bad Griesbach

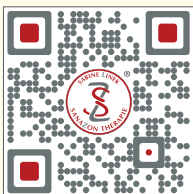


### Dunkelfeld-Diagnostik

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



# Sudoku

**Leicht:**

8	2			5	4		7	
6	1		3	2		8		4
5	9			1	7	3		2
		2	1				9	3
4				9				5
	5	9			8	7		6
2	7	8	9	3	6	5	4	1
1		6		8	2		3	7
	3	5	4		1	6		8

**Mittel:**

				2	7		5	
			9			4	8	2
5					8	1		
2		5	1					8
	8	1	5	4	3	7		
7					2	5		1
	6	2	7					5
1	5	9			4			
	3		6		9			

**Schwer:**

	7		6	1				
				3				
	9	1						5
4	2				1	7	5	6
5	8	6	4				3	2
3						5	2	
				4				
				2	8		9	

**Sehr schwer:**

1			4		2			
			8		5			6
7	3		9				5	
9		4						5
6								9
	5						4	1
			9			4		7
	4			2		6		
				3		7		5

## So geht's:

Sudoku (jap. „Zahlen-Einzel“) gehört zu den beliebtesten Rätseln in Deutschland – natürlich auch im Alstertal. Es besteht aus einem Quadrat, das in  $3 \times 3$  Unterquadrate eingeteilt ist. Jedes Unterquadrat ist wieder in  $3 \times 3$  Felder eingeteilt, sodass das Gesamtquadrat also 81 Felder (=  $9 \times 9$  Felder) bzw. 9 Reihen und 9 Spalten mit je 9 Feldern besitzt. In einige dieser Felder sind schon zu Beginn Ziffern (1 bis 9) eingetragen. Das Puzzle muss so vervollständigt werden, dass in jeder Zeile, in jeder Spalte und in jedem der neun Blöcke jede Ziffer von 1 bis 9 genau einmal vorkommt.

## Lösungen:

Leicht:

8	2			5	4		7	
6	1		3	2		8		4
5	9			1	7	3		2
		2	1				9	3
4				9				5
	5	9			8	7		6
2	7	8	9	3	6	5	4	1
1		6		8	2		3	7
	3	5	4		1	6		8

Mittel:

				2	7		5	
			9			4	8	2
5					8	1		
2		5	1					8
	8	1	5	4	3	7		
7					2	5		1
	6	2	7					5
1	5	9			4			
	3		6		9			

Schwer:

	7		6	1				
				3				
	9	1						5
4	2				1	7	5	6
5	8	6	4				3	2
3						5	2	
				4				
				2	8		9	

Sehr schwer:

1			4		2			
			8		5			6
7	3		9				5	
9		4						5
6								9
	5						4	1
			9			4		7
	4			2		6		
				3		7		5

# Sie brauchen eine neue Website und erfolgreiche Anzeigen?

René Schuch

Wolfgang E. Buss



Jetzt Kombi-Preise sichern!

Beispiele finden Sie unter [www.webtwin.de](http://www.webtwin.de)



**WebtoWin.de**

Gemeinsam für Ihren Erfolg!  
Magazin Verlag Hamburg und  
Plan-S Werbeagentur GmbH  
Alsterdorfer Markt 6, 22297 Hamburg

## Dann werden wir Sie begeistern!

Wir realisieren Ihre neue Website mit Erfolgsgarantie und starke Anzeigen in TOP-Magazinen (z.B. Alster Magazin, Alstertal Magazin, Hamburg Women, Luxury Magazin, Home & Life, Dr. Alster) ... perfekt für kleine und mittelständische Unternehmen.

Wir kombinieren die richtigen Erfolgsfaktoren für mehr Aufmerksamkeit und neue Kunden. Nutzen Sie persönliche Beratung und günstige Kombi-Preis-Angebote für Ihren Erfolg!

» Jetzt anfragen: T 040 46 09 54 16  
[www.webtwin.de](http://www.webtwin.de)

# 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

### 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 U-Bahn Holstenstraße ca. 3 Minuten)

#### • Notfallpraxis Farmsen (alle Kassen)

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

### Kinderärztlicher Notfalldienst:

#### • Altonaer Kinderkrankenhaus

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

#### • Kinderkrankenhaus Mariahilf

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

#### • Klinikum Nord (Heidelberg)

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

#### • Kinderkrankenhaus Wilhelmstift

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

### Tierärztlicher Notdienst Hamburg

Telefon: 040/43 43 79

#### • Universitätskrankenhaus

#### Eppendorf

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

#### 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

Weidestr. 122b, 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@parietaet-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](http://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](mailto:info@krebshamburg.de)

### **Patientenberatungsstelle**

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

### **Arbeitsschutztelefon**

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

### **Umweltmedizinisches Beratungstelefon**

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

## **Rat und Hilfe in Krankheits- und Krisenfällen**

### **Beratungs- und Seelsorgezentrum**

[www.bsz-hamburg.de](http://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](http://www.uke.de/tzs)  
Das Therapiezentrum ist eine Einrichtung für die ambulante Behand-  
lung suizidaler Patienten sowie der Forschung und Lehre auf dem  
Gebiet suizidalen Erlebens und Verhaltens und der Psychotherapie.

### **Adressen und Beratungsstellen zum Opferschutz**

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

### **Sozialpsychiatrischer Dienst**

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

## **Rat und Hilfe zum Thema Pflege**

### **Pflegelefon**

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

### **Pflegestützpunkte Hamburg**

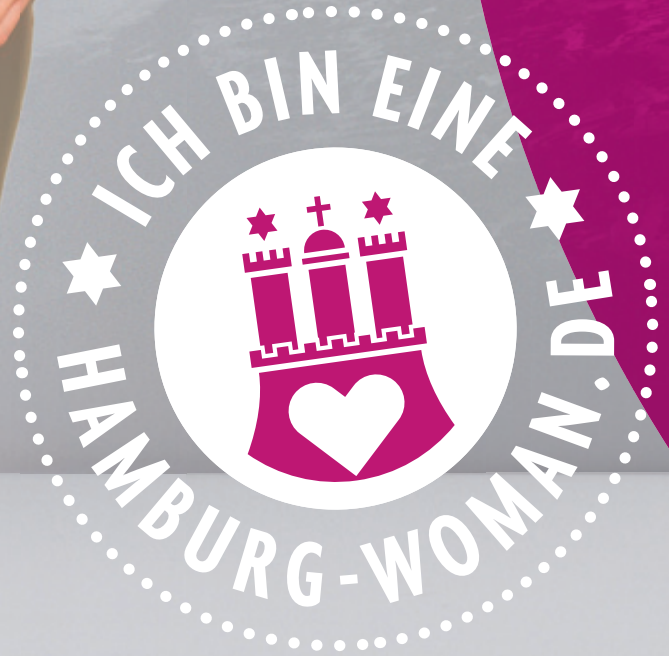
1. Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte, Besenbinderhof 41, 20097  
Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 50, E-Mail: [pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@hamburg-mitte.hamburg.de)
2. Pflegestützpunkt Altona, Achtern Born 135, 22549 Hamburg, Telefon:  
040/428 99 10 10, E-Mail: [pflegestuetzpunkt@altona-hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@altona-hamburg.de)
3. Pflegestützpunkt Eimsbüttel, Garstedter Weg 13, 22453 Hamburg,  
Telefon: 040/428 99 10 30, E-Mail: [pflegestuetzpunkt@eimsbuetel-  
telefonhamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@eimsbuetel-telefonhamburg.de)
4. Pflegestützpunkt Hamburg-Nord, Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg,  
Telefon: 040/428 99 10 60, E-Mail: [pflegestuetzpunkt@hamburg-  
nord.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@hamburg-nord.hamburg.de)
5. Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt, Wandsbeker Allee 62, 22041  
Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 70, E-Mail: [pflegestuetzpunkt-  
markt@wandsbek.hamburg.de](mailto: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](mailto:pflegestuetzpunkt-rahlstedt@wandsbek.hamburg.de)
7. Pflegestützpunkt Bergedorf, Weidenbaumsweg 21 D, 21029 Ham-  
burg, Telefon: 040/428 99 10 20, E-Mail: [pflegestuetzpunkt@berge-  
dorf.hamburg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@berge-<br/>dorf.hamburg.de)
8. Pflegestützpunkt Harburg im sozialen Dienstleistungsraum, Har-  
burger Ring 33, 21073 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 40, E-Mail:  
[pflegestuetzpunkt@harburg.hamburg.de](mailto: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](mailto:pflegestuetzpunkt-kinder@hamburg.de)



Ich bin eine  
Hamburg Woman!

**Ina Menzer**

Box Weltmeisterin



Mit  
Experten-  
Tipps zu  
Gesundheit  
und Fitness!

# ... mein Hamburg, mein Portal hamburg-woman.de

Hamburgs erste Adresse für Trends, Fashion,  
Beauty, Health, Lifestyle, Society, Events  
und gute Laune.

Jetzt reinklicken

[www.hamburg-woman.de](http://www.hamburg-woman.de)



Powered by

**A****Ästhetische  
Medizin/Chirurgie**

Dr. Dr. Moham. Abadi.....	9
Dr. Elvira Göller (Allerg.)....	28
Hanseaticum .....	8
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30
Dr. Jörn Richter (HNO).....	29

**Akupunktur**

Dr. Jörn Richter.....	29
-----------------------	----

**Akupunktur (TCM)**

Dr. Arezu Dezfuli. ....	37
Dr. Angela Stahl.....	37

**Allergologie**

Dr. Elvira Göller .....	28
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30
Dr. Jörn Richter.....	29
Dr. Christiane Roskothen..	31

**Anti-Aging-Therapie**

Dr. Elvira Göller .....	28
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30
Andreas Otto .....	17

**Arthrosebehandlung**

Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmied ...	23
Strahlencentrum Hamburg .....	23
Dr. Petra Zimmermann.....	51

**Augenheilkunde**

Dr. Bianka Kemper .....	16
Andreas Otto .....	17
Alster Lasik Dr. Wolfgang Rauhut .....	19

**B****Botoxbehandlung**

Dr. Evira Göller.....	28
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30
Andreas Otto .....	17

**Brachytherapie**

Dr. Jörg Zimmermann .....	51
---------------------------	----

**C****Chirotherapie**

Orthopädie Waldweg .....	52
--------------------------	----

**D****Darmsanierung**

Dr. Angela Stahl.....	37
-----------------------	----

**Dentallabor**

Peer Meier .....	10
------------------	----

**Dermatologie**

Dermatologikum.....	2
Dr. Elvira Göller .....	28
Hautarztpraxis Krohnstieg-Center.....	28
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30

**Diagnostik**

Radiologie am Rothenbaum .....	22
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmied ...	23
Strahlencentrum Hamburg .....	23

**Dinkelfeld-Diagnostik**

Sabine Linek .....	41
--------------------	----

**E****Eigenbluttherapie**

Dr. Elvira Göller .....	28
-------------------------	----

**Endodontie/  
Endodontologie**

Peer Meier .....	10
Dr. E. Pinto dos Santos .....	12
Dr. Klaus Schütte .....	11

**Ergotherapie**

Brigitte Korte .....	12
----------------------	----

**Ernährungsmedizin/  
-beratung**

Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30
Dr. Angela Stahl .....	37

**F****Faltenglättung/  
Unterspritzung**

Dr. Elvira Göller .....	28
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30
Andreas Otto .....	17

**Fettabsaugung**

Hanseaticum .....	8
-------------------	---

**G****Ganzheitliche Medizin/  
Heilmethoden**

Dr. Elvira Göller.....	28
Dr. Klaus Schütte .....	11
Dr. Angela Stahl .....	37

**Geburtsportal**

Peter Claußen.....	33
--------------------	----

**Gefäßdiagnostik/  
-chirurgie**

Dr. Jens Alm .....	2
Dermatologikum.....	2
Andreas Otto .....	17

**Gelenktherapie**

Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmied ...	23
Strahlencentrum Hamburg .....	23

**Geschlechtskrankheiten**

Dr. Elvira Göller.....	28
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30

**Gesichtschirurgie**

Dr. Dr. Moham. Abadi .....	9
----------------------------	---

**Grauer Star**

Andreas Otto .....	17
--------------------	----

**H****Hals-Nasen-Ohren-  
Heilkunde**

Dr. Jörn Richter.....	29
Dr. Christiane Roskothen..	31

**Handchirurgie**

Hanseaticum .....	8
-------------------	---

**Hautkrebsvorsorge**

Dermatologikum.....	2
Dr. Elvira Göller .....	28
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt .....	30





**Hautstraffung**

Dr. Petra Zimmermann..... 51

**Homöopathie**

Dr. Arezu Dezfuli..... 37

**Hörakustiker**

Denise Jäkel..... 30

**Hyperthermie**

Dr. Petra Zimmermann..... 51

**Innere Medizin**

Dr. Arezu Dezfuli..... 37

Bettina Gerrard..... 36

**K****Kardiologie**

Bettina Gerrard..... 36

**Katarakt-Operationen**

Andreas Otto ..... 17

**Kernspin-  
Tomographie (MRT)**

Dr. Fabian Fehlauer u. Prof.

Dr. M.H. Seegenschmied ... 23

Strahlencentrum

Hamburg ..... 23

Kernspinzentrum

Europapassage/

Eppendorf ..... 18

Radiologie am

Rothenbaum ..... 22

**Kieferorthopädie**

Dr. Klaus Schütte ..... 11

**Kiefer-/ Mund-/  
Gaumen-Chirurgie**

Dr. Dr. Moham. Abadi ..... 9

**Kinesiologie/Taping**

Dr. Arezu Dezfuli..... 37

**Knorpelschutz-  
Therapie**

Orthopädie Waldweg..... 52

**Kontaktlinsenstudio**

Andreas Otto ..... 17

**Kosmetisches Lifting**

Hautarzt-Zentrum

Rödingsmarkt ..... 30

Andreas Otto ..... 17

**L****Lasertherapie**

Hautarzt-Zentrum

Rödingsmarkt ..... 30

**LASIK/LASEK**

Alster Lasik

Dr. Wolfgang Rauhut ..... 19

Andreas Otto ..... 17

**Lichttherapie**

Dr. Elvira Göller ..... 28

Hautarzt-Zentrum

Rödingsmarkt ..... 30

**Lidchirurgie**

Alster Lasik

Dr. Wolfgang Rauhut ..... 19

Andreas Otto ..... 17

**M****Mammographie**

Kernspinzentrum

Europapassage/

Eppendorf ..... 18

**Medizinische  
Kosmetik**

Dr. Elvira Göller ..... 28

Hautarzt-Zentrum

Rödingsmarkt ..... 30

**N****Nasenkorrektur**

Dr. Jörn Richter..... 29

**Naturheilverfahren**

Dr. Arezu Dezfuli..... 37

Dr. Angela Stahl..... 37

**Nephrologie**

Dr. Arezu Dezfuli..... 37

**Nuklearmedizin**

Dr. Fabian Fehlauer u. Prof.

Dr. M.H. Seegenschmied ... 23

Strahlencentrum

Hamburg ..... 23

**O****Orthomolekulare  
Therapie**

Dr. Arezu Dezfuli..... 37

**Orthopädie/Chirurgie**

Orthopädie Waldweg..... 52

**P****Palliativmedizin**

Dr. Fabian Fehlauer u.

Prof. Dr. M.H.

Seegenschmied ..... 23

Strahlencentrum

Hamburg ..... 23

**Parodontologie**

Dr. Dr. Moham. Abadi ..... 9

Dres. S. Kuhn &amp; S. Prill ..... 13

Peer Meier ..... 10

**Pflegedienst**

MediKap Sabine Graef ..... 41

**Pl. rekonstrukt.  
Chirurgie**

Dr. Dr. Moham. Abadi..... 9

Hanseaticum ..... 8

**Prävention**

Bettina Gerrard..... 36

Dr. Elvira Göller..... 28

Hautarzt-Zentrum

Rödingsmarkt ..... 30

Andreas Otto ..... 17

**Proktologie**

Dr. Gerd Singer ..... 36

**Prostatakarzinom**

Kernspinzentrum

Europapassage/

Eppendorf ..... 18

**Psychiatrie**

Dr. Angela Stahl..... 37

**R****Radiologie / Chirurgie**

Dr. Fabian Fehlauer u.  
Prof. Dr. M.H.  
Seegenschmied ..... 23  
Strahlencentrum  
Hamburg ..... 23  
Kernspinzentrum  
Europapassage/  
Eppendorf ..... 18  
Radiologie am  
Rothenbaum ..... 22  
Dr. Graf von  
Rothenburg ..... 23

**S****SanaZon-Therapie**

Sabine Linek..... 41

**Schielbehandlung**

Dr. Bianka Kemper ..... 16  
Andreas Otto ..... 17

**Schlafmedizin**

Peter Bokel ..... 10  
Dr. Jörn Richter..... 29

**Schmerztherapie**

Kernspinzentrum  
Europapassage/  
Eppendorf ..... 18  
Radiologie am  
Rothenbaum ..... 22

**Schnarchdiagnostik**

Peter Bokel ..... 10  
Dr. Jörn Richter ..... 29

**Sehschule**

Dr. Bianka Kemper ..... 16  
Andreas Otto  
(Babysprechstunde) ..... 17

**Senioren-  
Begleitservice**

MediKap Sabine Graef ..... 41

**Sportmedizin**

Orthopädie Waldweg..... 52

**Sprachentwicklungs-  
Störungen**

Dr. Christiane  
Roskothen ..... 31

**Strahlentherapie**

Dr. Fabian Fehlauer  
u. Prof. Dr. M.H.  
Seegenschmied ..... 23

Strahlencentrum  
Hamburg ..... 23  
Kernspinzentrum  
Europapassage/  
Eppendorf ..... 18  
Radiologie am  
Rothenbaum..... 22

**T****Tinnitus**

Dr. Jörn Richter ..... 29  
Dr. Christiane  
Roskothen ..... 31

**Tumor-Therapie**

Dr. Fabian Fehlauer  
u. Prof. Dr. M.H.  
Seegenschmied ..... 23  
Kernspinzentrum  
Europapassage/  
Eppendorf ..... 18  
Strahlencentrum  
Hamburg ..... 23

**U****Unfallchirurgie**

Orthopädie Waldweg..... 52

**V****Venendiagnostik**

Dermatologikum..... 2  
Dr. Elvira Göller ..... 28

Hautarzt-Zentrum  
Rödingsmarkt ..... 30

**W****Wärmetherapie**

Dr. Petra Zimmermann..... 51

**Wirbelsäulener-  
krankung**

Orthopädie Waldweg..... 52

**Z****Zahnimplantologie/  
Knochenaufbau**

Dr. Dr. Moham. Abadi..... 9  
Peter Bokel ..... 10  
Dr. E. Pinto dos Santos ..... 12  
Dr. Klaus Schütte ..... 11

**Zahnmaterialver-  
träglichkeitstest**

Dr. E. Pinto dos Santos ..... 12  
Dr. Klaus Schütte ..... 11

**Zahnmedizin**

Dr. Dr. Moham. Abadi..... 9  
Peter Bokel ..... 10  
Kaufmann & Dellwig..... 13  
Dres. S. Kuhn & S. Prill ..... 13  
Peer Meier ..... 10  
Dr. E. Pinto dos Santos ..... 12  
Dr. Klaus Schütte ..... 11

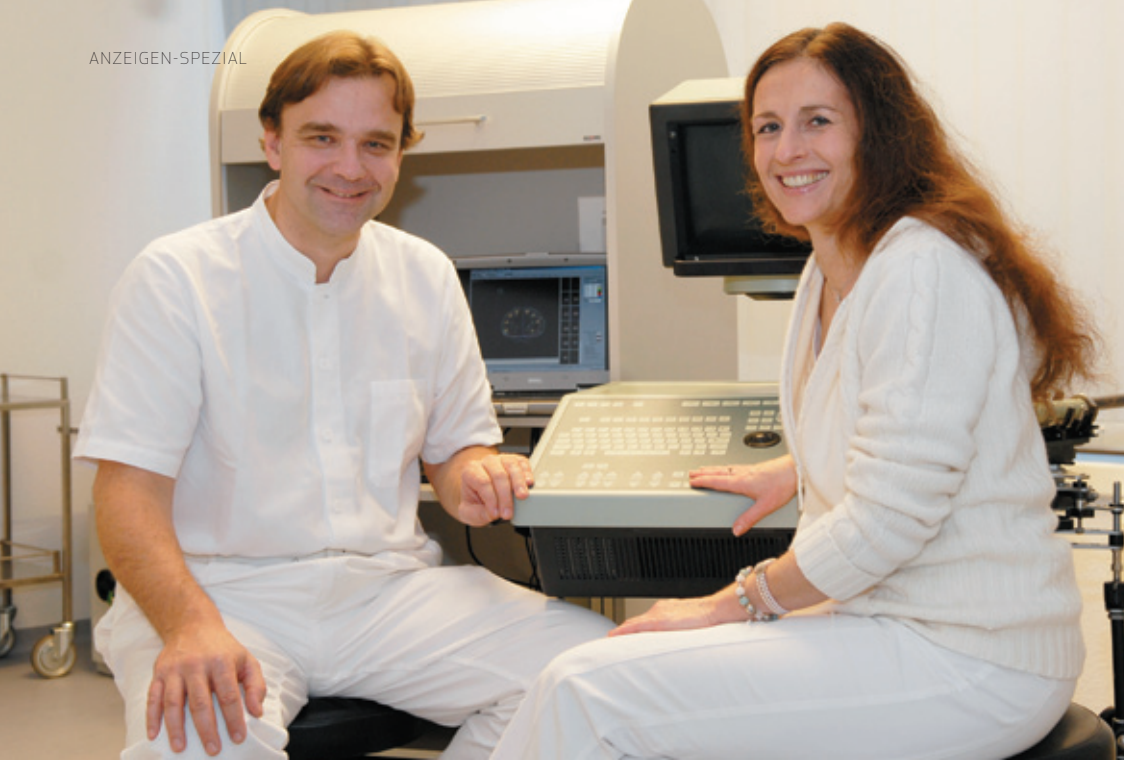
# Impressum

**Dr. Alster erscheint im Alstertal, den Walddörfern, rund um die Außenalster und in der 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:** Milena Kettner, Christian Luscher, Anja Sommerfeld, Kai Wehl**Grafik:** Niklas Brüning, René Kriese, David Nagel, Luka Plepp | **Titelgestaltung:** David Nagel**Produktion:** Birgit Schumann

© 2015 Magazin Verlag Hamburg

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





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 Expertin 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](http://www.brachytherapie-hamburg.de)

Dr. med. Petra Zimmermann  
Praxis für Hyperthermie

[www.hyperthermie-hamburg.de](http://www.hyperthermie-hamburg.de)

Heegbarg 2 • 22391 Hamburg

Tel.: 040/548 873-25



## Diagnostik • Therapieplanung • Operation • Nachbehandlung Alles kompetent in einer Hand

Knorpelverschleiß (Gonarthrose) ist bei vielen Menschen Ursache ihrer Kniebeschwerden. „Bei Ausschöpfung aller konservativen Behandlungsmaßnahmen sind Operationen meist unausweichlich“, so Dr. Manfred Thomsen, der jahrzehntelange Erfahrung in der operativen Behandlung von akuten Verletzungen und chronischen Erkrankungen des Bewegungsapparates hat. Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie bietet als Therapiemöglichkeit abgestimmt auf das individuelle Beschwerdebild seiner Patienten nicht nur Arthroskopien oder einen künstlichen Gelenkersatz an. „Oftmals betrifft die Arthrose der Knorpeloberflächen nur einen Teil des Kniegelenks, zum Beispiel bei Patienten mit einer verstärkten O-Bein-Fehlstellung, die Varusgonarthrose“, so die Erfahrung des orthopädischen Chirurgen. Diese lokal begrenzten Knorpelschäden kann der Spezialist u.a. minimal-invasiv mittels Knorpeltransplantation therapieren. Eventuell begleitende Kreuzbandinstabilitäten werden plastisch mitversorgt. Ergänzende Gelenkachsenkorrekturen (Umstellungsosteotomie) können die geschädigten Knorpelareale zudem entlasten und betroffenen Patienten oftmals ein lang-

jähriges Zeitpolster bis zu einer späteren eventuellen Teil- oder Vollprothese verschaffen. „Von diesem modernen Verfahren profitieren vor allem jüngere Patienten. Nach der Operation ist eine Gelenkruhigstellung nicht notwendig und nach wenigen Wochen ist eine sehr gute schmerzfreie Beweglichkeit erzielbar“, betont der Experte. Auch große Schlittenvollprothesen seien als Erstprothese nicht immer notwendig. „Bei ungefähr 20 Prozent aller Knieendoprothesenträger bewähren sich die kleinen Mono-Schlitten als Teilgelenkersatz. Die damit versorgten Patienten gewinnen rascher und langfristig beschwerdefreier ihre Mobilität zurück als beim Einsetzen einer Vollprothese“, so Dr. Manfred Thomsen, der ambulant und stationär jährlich ca. 400 Operationen durchführt. Als niedergelassener orthopädischer Chirurg begleitet er seine Patienten von der Diagnosestellung über die Therapieplanung und Operation bis hin zur Nachbehandlung sowohl in der Praxis als auch im Krankenhaus. Der ärztliche Ansprechpartner für den Patienten bleibt immer der gleiche. Unnötige Informationsverluste und Unsicherheiten während der Behandlung werden vermieden.

## Spezialisten für Gelenk- und Wirbelsäulenprobleme



### Dr. med. Manfred Thomsen

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, spezielle orthopädische Chirurgie

#### Spezialgebiete:

Operative Orthopädie, Knorpelchirurgie  
Sportverletzungen, Schultererkrankungen  
Gelenkachsenumstellungen an Knie und Fuß  
Gelenkersatz an Schulter, Hüfte und Knie



### Dr. med. Hans Wiebke

Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Physikalische Therapie

#### Spezialgebiete:

Osteoporose,  
Knochendichtemessung (DXA),  
CT-gesteuerte Infiltrationen an  
der Wirbelsäule, Rehabilitation

### Persönlich

- fachärztliche Behandlung in der Terminsprechstunde
- der Experte in der Spezialsprechstunde (Osteoporose, Gelenkoperationen, Endoprothetik)
- direktes Kontakttelefon für OP-Patienten

### Kompetent

- seit 30 Jahren operative Gelenkchirurgie
- 15 Jahre Osteoporosediagnostik und -therapie
- modernstes Knochendichtemessgerät (DXA)
- Referenzgutachter Norddeutsches Orthopädennetz
- deutschlandweites Spezialistennetzwerk bei Problemfällen

### Bewährt

- seit 37 Jahren orthopädischer Standort Waldweg
- seit 13 Jahren Gemeinschaftspraxis Orthopädie Waldweg
- seit 2008 jährliche externe Zertifizierung
- seit 2010 anonymisierte Befragung unserer operierten Patienten mit über 90 % sehr guter und guter Bewertung

### Dr. med. Hans Wiebke

Facharzt für Orthopädie

### Dr. med. Manfred Thomsen

Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie

Waldweg 1 • 22393 Hamburg

Telefon 040 / 601 49 40

[www.orthopaedie-waldweg.de](http://www.orthopaedie-waldweg.de)

Sprechstunden:

Montag - Freitag 8 - 12 Uhr und nach Vereinbarung



Das Praxisteam der Orthopädie Waldweg