Frühjahr 2016

www.dr-alster.de

DR. ALSTER

DAS MAGAZIN FÜR MEDIZIN UND GESUNDHEIT

Mit ausführlichem **Fach-Verzeichnis**

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

GELENK-**gesund**

Mit Ernährung Gelenkproblemen entgegenwirken!

Ganz FRISCH

Gesunde Geschmacks-Vielfalt durch Aromawasser

FIT **BLEIBEN**

Wir zeigen einfache Übungen für mehr Beweglichkeit

Foto: StockLite

„UNSER ZIEL IST IHRE ZUFRIEDENHEIT, DENN IHR LÄCHELN SPRICHT FÜR UNS!“

REINHARD SCHROETER
Zahnarzt

Schwerpunkte

Prothetik
Ästhetische Zahnheilkunde
Konservierende Zahnheilkunde

GHAZALEH ZARGARAN
Zahnärztin M.Sc.

Schwerpunkte

Mikroskopische Endodontologie
Ästhetische Zahnheilkunde
Konservierende Zahnheilkunde

DR. BURKART M. ZUCH
Zahnarzt MS MS (Master UCLA/USA)

Schwerpunkte

Implantologie
Ästhetische Zahnheilkunde
Parodontologie

Praxis Spaldinghof

Zähne wie neu gewachsen

KOSTENFREIE PATIENTENSEMINARE

IMMER MONTAGS, 18 UHR:

- **21.03.16**, Hotel Park Hyatt
- **25.04.16**, Hotel Park Hyatt
- **23.05.16**, The George Hotel
- **20.06.16**, Hotel Park Hyatt
- **18.07.16**, The George Hotel
- **29.08.16**, The George Hotel
- **12.09.16**, Hotel Park Hyatt
- **31.10.16**, Hotel Park Hyatt
- **21.11.16**, Hotel Park Hyatt
- **12.12.16**, Hotel Park Hyatt

Hotel Park Hyatt
Bugenhagenstraße 8
20095 Hamburg

The George Hotel
Barcastraße 3
22087 Hamburg

ZAHNIMPLANTATE OHNE SKALPELL & BOHRER

Unser international zertifizierter Spezialist Dr. Burkart M. Zuch MS MS (Master UCLA /USA) informiert Sie bei unseren regelmäßigen kostenfreien Patientenseminaren ausführlich über die innovative Neuheit zum Thema **„Implantate ohne Skalpell & Bohrer“ und die Weltneuheit des REPLICATE™ Systems - „Naturidentische 3 D Zahnwurzeln“**. Im Anschluss steht Ihnen unser Experte für Ihre persönlichen Fragen zur Verfügung.

REPLICATE™ SYSTEM – EINE NEUE ART DES EINZELZAHNERSATZES.
DIE NATÜRLICHE OPTION - ZAHN GEGEN ZAHN.

Einen Zahn zu verlieren ist nicht angenehm. Das REPLICATE™ System bietet die Möglichkeit einer sofortigen ästhetischen Versorgung. Diese revolutionäre Technologie gibt uns die Chance, Ihren Zahn schnell, einfach und natürlich zu ersetzen.

- Der Natur am nächsten
- Kein Bohren, kein Warten
- Keine Beschädigung gesunder Zähne

© Natural Dental Implants AG

WELTNEUHEIT
ERSTE INNOVATIONS PRAXIS HAMBURGS
replicate
FÜR NATURIDENTISCHE 3D ZAHNWURZELN

Um Anmeldung wird gebeten, da die Plätze begrenzt sind. Weitere Termine finden Sie auf unserer Website. !

Telefon: 040 / 23 09 83

R. SCHROETER & Dr. B.M. ZUCH MS MS & G. ZARGARAN M.Sc.
ZAHNÄSTHETIK I ZAHNIMPLANTATE I ZAHNERHALTUNG

Spaldingstraße 74 · 20097 Hamburg · Telefon 040/23 09 83
E-Mail info@praxis-spaldinghof.de · www.praxis-spaldinghof.de

Bewusst gesund

Gesunde Ernährung, viel Bewegung und regelmäßige Vorsorge – jeder weiß, dass man so gesünder lebt. Ob man diese Einsicht auch umsetzt, ist eine andere Frage. Und genau hier ergeben sich viele interessante gesundheitspolitische Themen: Wie nachdrücklich sollte eine Gesellschaft darauf dringen, dass sich Menschen gesundheitsbewusst verhalten? Platt gesagt: Warum nicht einfach ungesundes Leben verbieten? Darf man das? Wie weit gilt in einer freien Gesellschaft das Recht, auch unvernünftig mit seinem Körper umzugehen? Und vor allem: Bringen Verbote überhaupt etwas?

In einigen Bereichen werden derartige Versuche bereits unternommen. So wurde kürzlich bekannt, dass Großbritannien ab 2018 eine Zuckersteuer einführen will. Wer sich dann Colas, Limos und ähnliche Zuckerwässer erwirbt, muss etwa 10 Cent mehr pro Dose, äh, blechen. Eine ähnliche Zuckersteuer gibt es schon seit ein paar Jahren in Mexiko, das ein besonders großes Übergewichtsproblem hat; tatsächlich soll sich dort der Limonadenkonsum nach Beginn der Aktion um einen zweistelligen Prozentwert verringert haben.

Die Lebensmittelindustrie beklagt sich regelmäßig über derartige Eingriffe und erklärt, das sei purer Aktionismus, mit dem allein sich keine Gesundheitskrise dauerhaft lösen lässt. Trotz allem wohlfeilen Selbstmitleid – mit dieser Ansicht haben sie sogar Recht. Solche Verbotsaktionen bringen zwar Publicity und zeitigen teilweise sogar Resultate – doch eine tragbare, längerfristige Lösung können sie dann doch nicht sein. Dazu gehören auch gesundheitliche Aufklärung, brauchbare Vorbilder, Anreizsysteme und Transparenz.

Sehen wir uns doch allein an, wie sich das Bild der Raucher allein in den letzten paar Jahrzehnten gewandelt hat. Raucherabteile in Zügen, obligatorisches Rauchen am Arbeitsplatz – das kommt uns mittlerweile reichlich bizarr vor. Doch so lange her war es nicht, dass dies gang und gäbe war. Für diesen Umschwung sorgten höhere Steuern und Werbeverbote, größere Warnungen auf den Zigarettenpackungen, neue Erkenntnisse über die Schädlichkeit des Passivrauchens und eine allgemeine Ächtung dieser Tätigkeit. Vielleicht ist dies der richtige Weg. Vielleicht sollte zudem auch Incentive-Systemen für gesundes Verhalten, wie sie die Krankenkassen seit einer Weile durchführen, mehr Raum gegeben werden. Fakt ist eins: Letztendlich sind für Ihre Gesundheit vor allem Sie selbst verantwortlich.

Wir hoffen, bei dieser Aufgabe kann Ihnen auch 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 leckeren Aromawasserrezept bis zur Zahngesundheit, von Schlankheitsgeheimnissen bis zu Tipps gegen Rückenschmerzen. Schauen Sie rein, informieren Sie sich und das Allerwichtigste: Bleiben Sie gesund!

Christian Luscher
Chef vom Dienst

In Dr. ALSTER zeigen Ärzte und Experten auf einem breiten Fachspektrum ihr Können.

Ihr Zahnschmelz ist gefährdet – etwa durch Säuren im Essen. Wie Sie sich schützen können: Seite 6

Foto: Julia Löwe

Nicole Jäger halbierte ihr Gewicht – ihre Geschichte erzählt sie auf Seite 18

Inhalt

Praxis Spaldinghof (Zahn) 2
Peter Bokel (Zahn) 8
Zahn-Heilpraxis Hamburg 9
Peer Meier (Zahn) 10
Dr. Marcus Richter (Zahn) 10
A. Fahimy Vahid & H. Salami (Zahn) 11
Kaufmann & Dellwig (Zahn) 12
Zahnarztpraxis Alstertal 13
Dr. A. Moheb (Plast. Chirurgie) 13
Bio Sun 16
Andreas Woltemath (Hypnose) 16
Dr. Bertram Machnik (Auge) 17
Dr. Jörn Richter (HNO) 21
Dr. Rainer Dannesberger (HNO) 22
HörComfort 22
Jäkel Hören 23
Kernspinzentrum Europapassage/Eppendorf 26
Dr. Christiane Roskothen (HNO) 27
Dres. Beyer-Niesen, Rieder, Weidenfeld 27
Radiologie am Rothenbaum 28
Dr. Fabian Fehlauer
Prof. Dr. M. H. Seegenschmied
Strahlenzentrum Hamburg 29
Dr. Angela Stahl (TCM) 32
Prof. Dr. L. Hasselbach (TCM) 32
Dr. Arezu Dezfuli (Innere M.) 33
Zentrum für Traditionelle Chin. Medizin 33
Dres. Becker, Wellach (Psych.) 34
Praxisgemeinschaft Hallerstraße 34
Dr. Gerd Singer (Proktologe) 35
Dr. York-R. Huchtemann (Kardiologe) 35
Studio für Ernährung (Malluvius) 38
Brigitte Korte (Ergotherapie) 38
Dr. Susanne Steinkraus (Dermat.) 39/50
Praxis für Osteopathie 40
footinMotion (Einlagen) 40
Dr. Elvira Göller (Allerg.) 41
Hauke Cornelsen (Lymphdrainage) 41
Augenoptik Mävers 51
Klinik Dr. Guth, Dr. A. Handschin 52

Pollenflug-Zeitplan 48
Notfallhilfe 44-45
Fachverzeichnis 46-49
Impressum 49

Sonderthemen:

Kolumne 3
Inhalt 4-5
Zahnerosionen nehmen zu 6-7
Mundkrebs: unterschätzte Gefahr! 8
Ernährung für die Gelenke 14-15
Die Fettlöserin 18-19
Gesund genießen: Aromawasser 20
Hilfe bei Ohrenschmerzen 22-23
Schonender Sport: Life-Kinetik 24-25
Tees und ihre Wirkung 30-31
Depressives Deutschland 36-37
Beweglich bleiben: die „5 Tibeter“ 42-43

Zahnerosionen nehmen zu!

Unter Zahnerosion versteht man das „Abschmelzen“ des Zahnbelags. Die Ursache von Zahnerosionen liegt nicht in bakteriell infiziertem Zahlbelag, sondern in der konstanten Zufuhr von Säuren durch unsere Lebensmittel.

Wein enthält viel Säure, die den Zahnschmelz angreift. Da Parmesan eine neutralisierende Wirkung hat, ist es sinnvoll zu jedem Glas Wein ein Häppchen Parmesan zu verzehren.

In den vergangenen Jahren ist die Anzahl der Betroffenen drastisch gestiegen. Viele Jugendliche leiden bereits unter Zahnerosionen. Ursache sind unterschiedliche Säureeinwirkungen. Besonders das äußere Zuführen von zuckerhaltigen Getränken, wie Limos, Schorlen, Säfte und Wein sind für den Zahnbelag schädlich. Auch Fruchtzukker in jeglicher Form sind nicht besonders förderlich. Sehr schädlich sind auch vom Körper selbst produzierte Säuren, beispielsweise die aufgestoßene Magensäure beim Sodbrennen, die in kürzester Zeit den Zahnschmelz angreift. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, wird der gesamte Zahnschmelz entkalkt, weicht auf und verringert sich.

Das Schlimme dabei: Ist der Zahnschmelz bereits abgetragen, kann er nicht mehr erneuert werden! Darum ist es besonders wichtig, auf die nötige **Prophylaxe** zu achten.

Ausgleichend zum Säureeinfluss wirkt die Speichelproduktion, die die schädlichen Säuren verdünnt, neutralisiert und für einen schnellen Abtransport sorgt. Zusätzlich sollten säurehaltige Lebensmittel gegen basische ausgetauscht werden. Die Zufuhr von **ausreichend vielen Milchprodukten**, wie Käse, Joghurt oder Buttermilch liefern dem Zahnschmelz die Mineralstoffe Kalzium und Phosphat. Auch Mandeln und Haselnüsse und grüne Gemüsesorten, wie Avocado, Zucchini, Mangold, Spinat, Brokkoli und Blattsalate spenden viel Kalzium. Zusätzlich sind Lebensmittel förderlich, die einen **hohen Fluoridgehalt** haben. Daher schützt Tee, Fisch und fluoridhaltiges Speisesalz effektiv den Zahnschmelz. Das Snacken von säurehaltigen Lebensmitteln zwischendurch sollte vermieden werden.

Wenn Sie dennoch den Drang nach etwas Säurehaltigem verspüren, wie beispielsweise einem Glas Wein, kann Parmesan als Ausgleich dienen. **Ausgiebiges Kauen regt den Speichelfluss** an und hilft somit beim Abtransport der Säure. Zusammenfassend ist eine **basische Ernährung** der Schlüssel zu einem gesunden Zahnschmelz. Mittlerweile gibt es zusätzlich Zahnpflegeprodukte speziell für die Zahnerosion-Prophylaxe, die sehr effektiv sind. Das in den Produkten enthaltene Chitosan - was das Skelett von Gliedertieren bildet und im Panzer von Krebstieren enthalten ist- bildet auf den Zähnen eine Schutzschicht vor Säuren.

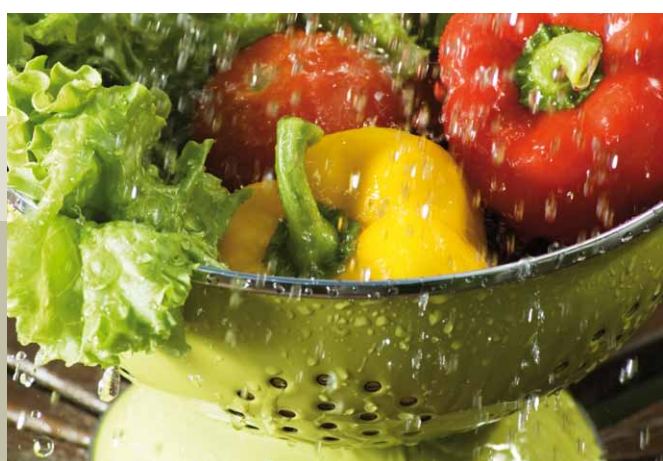
Diese Lebensmittel sollten Sie vermeiden / bevorzugen, um Zahnerosionen vorzubeugen:

Basische Lebensmittel **bevorzugen**

- Kartoffeln
- Gemüse
- Rohmilch
- Trockenfrüchte

Säurehaltige Lebensmittel **vermeiden**

- Zucker
- Süßigkeiten
- helles Brot
- Nudeln
- schwarzer Tee
- Fleisch
- Wurst
- Fisch
- Eier
- Sojaprodukte
- Erdnüsse
- Alkohol



Wer seine Zähne wenig belasten möchte, greift am besten zu Gemüse. Das hat auch andere nützliche Effekte!

Durch eine säurehaltige Ernährung kommt es bereits bei jungen Leuten zu Zahnerosionen. Wenn der Zahnschmelz abgetragen ist, kann er nicht wieder hergestellt werden.

NEUES aus der Zahnarztpraxis:

Wenn man Krebs im Mund und Rachen früh als kleines lokales Geschehen entdeckt, sind die Heilungschancen in der Regel sehr gut.

Unterschätzte Gefahr: Mund- und Rachenkrebs nimmt zu

Innovativer Schnelltest bietet Vorsorge-Plus

Hätten Sie gedacht, dass jährlich rund 13.000 Menschen in Deutschland an Mund- und Rachenkrebs erkranken? Das ist übrigens mehr als die Einwohnerzahl von Wellingsbüttel. Die Krankheit tritt typischerweise ab dem 40. Lebensjahr auf, wobei Männer etwa dreimal häufiger als Frauen erkranken. Bei den unter fünfzigjährigen Männern handelt es sich sogar um die zweithäufigste Krebsart überhaupt. Heute weiß man, dass die Zahl der Neuerkrankungen mit Mund- und Rachenkrebs stetig zunimmt.

Das Tückische am Mund- und Rachenkrebs: Er wird häufig erst spät erkannt, weil er lange Zeit keine Beschwerden verursacht. Die Symptome können sehr vielfältig sein: Sie reichen von rauhen Stellen an der Mundschleimhaut bis hin zu Rachenschmerzen. Die allgemein bekannten Risikofaktoren wie Tabak- und Alkoholkonsum galten bislang als Hauptverursacher für Mund- und Rachenkrebs. Seit einigen Jahren nehmen aber Erkrankungen mit krebserregenden Viren, den sogenannten Humanen Papilloma Viren vom Typ 16 (HPV16), deutlich zu. Dieser Virustyp ist häufig auch für Gebärmutterhalskrebs mitverantwortlich. Insbesondere bei Krebs an den Mandeln und im Rachen steht die Infektion der Schleimhäute mit dem Humanen Papillomavirus (HPV) an erster Stelle. Gesund lebende Menschen und Nichtraucher wägen sich daher häufig in falscher Sicherheit.

Die gute Nachricht: Früherkennung durch Schnelltest jetzt möglich

In modernen Praxen kommt nun ein neuer HPV16-Test zum Einsatz, um Veränderungen in der Mundschleimhaut sehr viel früher zu erkennen als bisher. Dieser einfache Test erkennt HPV16-Antikörper im Blut. Der neue und patentierte Krebstest unterstützt dabei, die mit HPV16 verbundenen gefährlichen Zellveränderungen in einem sehr frühen Stadium zu erkennen. Für das Testverfahren ist nur ein Tropfen Blut erforderlich – und bereits nach 10 Minuten liegt ein Ergebnis vor. Ein positives Ergebnis weist mit einer Sicherheit von etwa 99,5% darauf hin, dass Humane Papillomaviren in die Zellsteuerung eingegriffen haben. Im Rahmen von Folgeuntersuchungen kann dann herausgefunden werden, ob eine harmlose Veränderung, eine Krebsvorstufe oder bereits eine Krebserkrankung vorliegt.

EXPERTENTIPP

Mund- und Rachenkrebsvorsorge: Neuer Früherkennungstest als Chance

Peter H. Bokel

Krebs in Mund und Rachen ist in der Bevölkerung wenig bekannt. Dabei nimmt die Zahl der an Mund- und Rachenkrebserkrankten stetig zu. Inzwischen wissen Experten, dass nicht nur Alkohol- und Tabakkonsum, sondern nahezu genauso häufig auch Humane Papilloma-Viren Typ 16 für diesen Krebs verantwortlich sein können. Ein neuer patentierter und einfacher Schnelltest kann mit nur einem Tropfen Blut bei der Früherkennung von HPV16-Antikörpern helfen, rechtzeitig einzugreifen.

Schnell, simpel, sicher: Die hohe Zuverlässigkeit des HPV16-Tests gibt Ihnen Sicherheit. Wir bieten Ihnen den neuen Test zur Früherkennung von HPV-bedingtem Mund- und Rachenkrebs an. Lassen Sie sich unverbindlich in unserer Praxis beraten.

Zahnarztpraxis Peter H. Bokel
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

Kranker Zahn = kranker Mensch? Kranker Mensch = kranker Zahn?

„Schätzungsweise 80% aller chronischen Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen stehen in einer ursächlichen Wechselbeziehung zu Zahn und Kiefer." *(Dr. Klaus Schütte)*

An jedem Zahn hängt ein ganzer Körper

Dr. Schütte erläutert: Jeder einzelne Zahn ist auf unterschiedliche Weise mit dem Körper vernetzt. Nur wer dieses Beziehungsgeflecht und seine Wechselbeziehungen kennt und berücksichtigt, kann einen nachhaltigen Behandlungserfolg erzielen.

Die Schulmedizin sieht viel, aber nicht alles

Diese vielschichtige Vernetzung zwischen Zahn/Kiefer und dem gesamten Organismus wird umfassend sichtbar, wenn man moderne schulmedizinische Ansätze durch Erkenntnisse der traditionellen und alternativen Medizin ergänzt. Genau hier liegt die Expertise der Praxis Dr. Schütte und Team.

Die enge Vernetzung zwischen Zahn/Kiefer einerseits und dem restlichen Organismus andererseits führt zu zwei wichtigen Erkenntnissen, die prägend für das Behandlungskonzept der Praxis Dr. Schütte und Team sind.

Erste Erkenntnis:

Erkrankungen im Körper sind vielfach die Ursache für kranke Zähne. Ein Beispiel: Eine toxisch belastete Leber (z.B. als Folge wachsender Umweltbelastungen) kann häufig zur Erkrankung der Eckzähne führen und Zahnfleischrückgang verursachen.

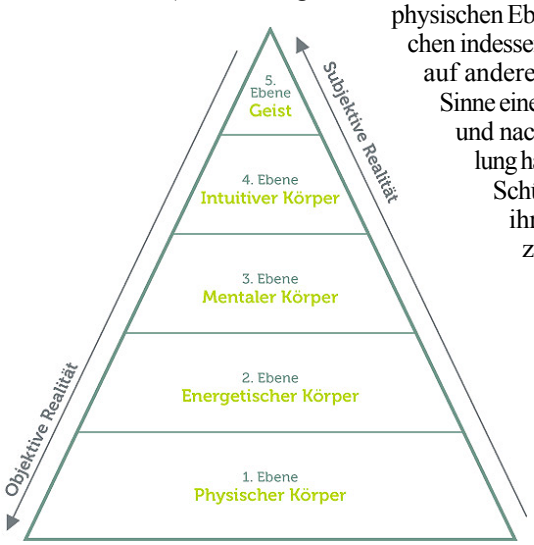
Demnach macht es keinen Sinn, einen kranken Zahn isoliert zu betrachten und zu behandeln. Dies wäre das leidige Kurieren an Symptomen, weil die Ursachen des kranken Zahns nicht umfassend erkannt und behandelt wurden. Dieser Einsicht folgend ist der Behandlungsgrundsatz der Praxis Dr. Schütte und Team entstanden:

„Wir verstehen und behandeln Körper und Zahn immer als Einheit"

Deshalb steht bei der Praxis Dr. Schütte und Team am Anfang der Behandlung eine ganzheitliche biologische Untersuchung, die Zähne und Kiefer in Beziehung zum ganzen Körper analysiert.

Der Mensch ist mehr als man sehen und anfassen kann

Die Untersuchungs- und Behandlungskonzeption richtet sich nach dem 5-Ebenen-Model des Seins nach Dr. med. Klinghardt. Die Schulmedizin konzentriert sich auf die erste Ebene, den sog. physischen Körper. Krankheiten manifestieren sich häufig auf der physischen Ebene, ihre Ursachen indessen liegen häufig auf anderen Ebenen. Im Sinne einer umfassenden und nachhaltigen Heilung hat die Praxis Dr. Schütte und Team ihr Analysekonzept über alle Ebenen ausdifferenziert.



Dabei werden modernste schulmedizinische Analyseverfahren (z.B. strahlungsarme 3D-Röntgenanalyse, Intraoralkamera) ergänzt durch bewährte Untersuchungsmethoden aus der alternativen Medizin. Dazu zählen beispielsweise:

- Übersichtsmessung mit dem Global Diagnostic Verfahren (GD)
- Preventest inkl. Mindlink
- Autonome Regulationstestung (ART)
- Psychokinesiologie (PK)
- Mentalfeldtherapie (MFT)
- Wega Test zur Mundstrommessung
- Labormedizinische Untersuchungen (u.a. LTT, BDT, Titanstimulationstest, Blutbild, SFT)

„Was uns unterscheidet ist unser Netzwerk aus Kooperationspartnern aller heilenden Fraktionen!"

Dr. Schütte und Team: Ein Gesundheitsbündnis

Das Ergebnis der ganzheitlichen biologischen Untersuchung zeigt, auf welchen Stufen des 5-Ebenen-Modells welcher Behandlungsbedarf besteht. Hier greifen schulmedizinische und alternative Methoden ineinander. Im Sinne einer ganzheitlichen und nachhaltigen Lösung, wird das zahnärztliche Team direkt durch Heil- und Chiropraktiker, Psychologen, Allergologen etc. unterstützt. Die ganzheitliche Analyse gibt aber auch konkrete Hinweise, an welcher Stelle ggf. kooperierende Fachärzte ergänzend tätig werden müssen, um einen nachhaltigen Behandlungserfolg zu garantieren.

Zweite Erkenntnis:

So wie der Körper Zähne krank machen kann, gilt auch umgekehrt, dass Zähne den Körper krank machen können. Die Ursachen können erkrankte Zähne, falsche Wurzelkanalbehandlungen oder individuelle Unverträglichkeiten bei der Wahl von zahnmedizinischen Werkstoffen sein.

Die stille Kraft, die Leiden schafft

Bleiben wir beim letzten Beispiel: Die negative Wirkung von zahnmedizinischen Werkstoffen, die bei Inlays, Zahnkronen oder Implantaten verarbeitet wurden. Liegt eine individuelle Unverträglichkeit vor, kann dies nicht nur zu Störungen im Kiefer, sondern im gesamten Organismus führen. Es sind vor allem Metalle und Amalgam, die bei individueller Unverträglichkeit das Immunsystem in ständige Alarmbereitschaft versetzen und auf Dauer zu Multisystemerkrankungen führen können. Die möglichen Folgen: Müdigkeit, Erschöpfung, Allergien, Rheuma und vieles mehr.

Die Praxis Dr. Schütte und Team findet in mehrstufigen Testverfahren heraus, welche zahnmedizinischen Werkstoffe mit ihrem Organismus umfassend harmonieren und welche dringend entfernt werden müssen.

„Erst wenn Patienten von unverträglichen Substanzen befreit werden, erst dann verstehen sie Ausmaß und Intensität der gesundheitlichen Beeinträchtigung"

Dr. med. dent. Klaus Schütte und Team
Bramfelder Chaussee 318 • 22177 Hamburg
Tel.: 040 - 642 99 10 • info@zahnheilpraxis-schuette.de
www.zahnheilpraxis-schuette.de

Zahnarzt Peer Meier
Schöne und gesunde Zähne in Wellingsbüttel

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

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

Peer Meier & das Team der Zahnarztpraxis Wellingsbüttel

Dannenkoppel 51
22391 Hamburg
Tel.: 040/536 70 266
www.zahnarzt-hamburg.eu

ZAHNARZT
Dr. Marcus Richter
Zahnheilkunde & Implantologie

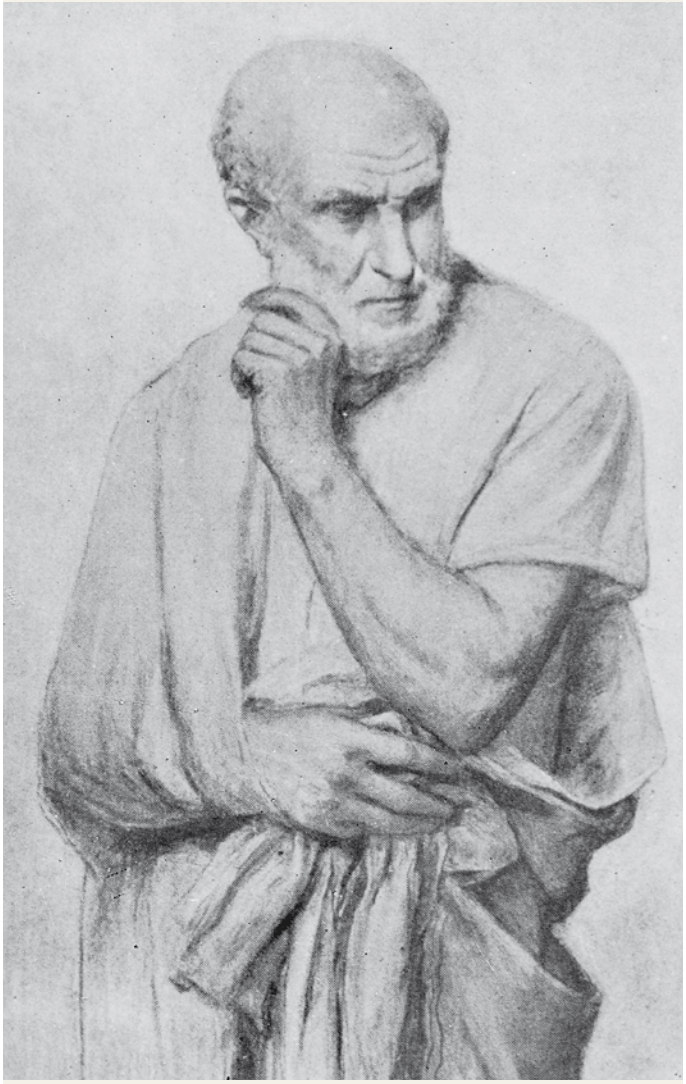
Ihr Spezialist für Implantologie in Hamburg-Harvestehude.

Master of Oral Medicine & Master of Science in Implantology
ADR Hagedornstr. 53 . 20149 Hamburg TEL 040 . 451615
WEB www.gesunde-zaehne-hamburg.de

DR. ALSTER blickt in die Medizingeschichte

Hippokrates

(460 v. Chr. - 370 v. Chr.)



Hippokrates von Kos gilt als der wichtigste Arzt der Antike und Begründer der Medizin als Wissenschaft. Der Einfluss seiner Schriften überdauert bis in die heutige Zeit. Der Eid des Hippokrates gilt als eine der frühesten umfassenden Formulierungen einer ärztlichen Ethik.

Das Team rund um Azita Fahimy Vahid (3. v. l.) und Hesam Salami sorgt für einen entspannten Zahnarztbesuch.

Mit *Spaß* zum Zahnarzt

Das Ehepaar **Azita Fahimy Vahid** und **Hesam Salami** betreibt eine zahnärztliche Gemeinschaftspraxis in Sasel. Hier kümmern sie sich um das gesamte zahnmedizinische Spektrum, aber besonders Kinder und Angstpatienten sind bei ihnen besonders gut aufgehoben.

Seit zehn Jahren bereits behandelt Azita Fahimy Vahid ihre Patienten in der Praxis in der Kunaustraße 1 in Sasel. Vor drei Jahren kam ihr Mann Hesam Salami, ebenfalls Zahnmediziner, als behandelnder Arzt dazu. Beide kümmern sich gemeinsam um das gesamte zahnmedizinische Spektrum von A-Z. Beide haben jedoch zusätzlich ihre Spezialgebiete: Sie ist für den Bereich der Implantologie zuständig, er für die Prophylaxe und Parodontologie. Beispielsweise sind hier in der Praxis Sofort-Implantationen möglich, d.h. die Sofort-Versorgung von älteren, zahnlosen Patienten. Besonderes Hauptaugenmerk wird in der Praxis auf die Angstpatienten gelegt, „wir nehmen uns sehr viel Zeit für den einzelnen Patienten, besprechen alles haarklein, zeigen alle Möglichkeiten auf, damit der Patient nicht das Gefühl hat, dem Zahnarzt ausgeliefert zu sein“, so Frau Fahimy Vahid. Hier entscheidet allein der Patient. Durch Gespräche in entspannter Atmosphäre wird ein Vertrauensverhältnis aufgebaut. „Außerdem herrscht bei uns immer gute Laune! Wir sind bekannt für unsere Fröhlichkeit, Patienten haben schon zu uns gesagt, bei keinem Arzt haben sie je so viel gelacht wie bei uns!“ In der Praxis herrscht eine familiäre Atmosphäre, neben dem Ehepaar kümmern sich fünf Mitarbeiter um das Wohl der Patienten. Zur Wohlfühlatmosphäre tragen auch die drei in verschiedenen Farben gestalteten Behandlungsräume bei. Es gibt einen in gelb, in grün sowie in blau eingerichteten Raum. Frau Fahimy Vahid erklärt: „Das kommt bei den Patienten gut an. Manche kleiden sich auch entsprechend und sagen, ich möchte heute gerne in den gelben Salon!“ Auch das Wartezimmer ist angenehm gestaltet, manche kommen nach der Behandlung hierher, setzen sich, lesen und bekommen einen Cappuccino. Denn Wartezeiten vor dem Termin kommen so gut wie nicht vor, „das haben wir bei uns sehr gut organisiert“. Außerdem arbeiten im selben Haus ebenfalls noch ein Kinderarzt, ein Hausarzt sowie ein Kieferorthopäde, d.h. wenn ein Kind hier behandelt wird, dann arbeiten alle Bereiche Hand in Hand. Alles entspannt, familiär und mit doppelter Fachkompetenz!

Der gelbe (l.) und der blaue (r.) Salon! Hier kann der Patient sein Behandlungszimmer je nach Stimmung auswählen. Das trägt zur fröhlichen Wohlfühlatmosphäre bei.

Azita Fahimy Vahid & Hesam Salami
Kunaustraße 1
22393 Hamburg
Telefon: (040) 6019783
www.zahnaerzte-am-saseler-markt.de

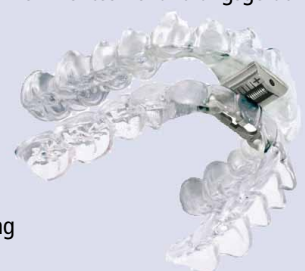
Schnarchen – Erfolgreiche Hilfe mit der TAP Schiene

Es wird viel darüber gewitzelt, aber genauso oft wird es verschwiegen und die Auswirkungen werden unterschätzt – das Schnarchen.
30 Millionen Deutsche kennen im Alltag die Probleme, die sich aus der nächtlichen Ruhestörung ableiten.

Warum schnarchen wir?

Durch das Entspannen von Gaumensegel und Zunge verengt sich im Schlaf der Atemweg im Rachenbereich. Dies führt zu einem starken Vibrieren der Weichteile im Mund. Wenn die Luftzufuhr komplett verschlossen wird, führt dies zu Atempausen (Schlafapnoen), die bis zu 600 Mal pro Nacht auftreten können! Erstaunlicherweise wird das Geschehen vom Betroffenen selbst oft nicht bemerkt. Bei dem entstehenden Sauerstoffmangel kommt es im Gehirn zu unterbewussten Weckreaktionen, durch die die Atmung wieder einsetzt. Die Folgen reichen von Tagesmüdigkeit über morgendliche Kopfschmerzen bis hin zu Bluthochdruck oder auch zu lebensbedrohlichen Erkrankungen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Die TAP®-Schiene entspricht gleichermaßen den Anforderungen von Therapeuten wie Patienten an ein effizientes Behandlungsgerät in der dentalen Schlafmedizin.



- individuell angepasst
- stufenlos einstellbar
- laterale Beweglichkeit
- grazil und bruchsicher
- hoher Tragekomfort
- langjährige klinische Erfahrung

Wie kann der Zahnarzt helfen?

Seit einigen Jahren hat sich in der Schnarchtherapie der Einsatz von Unterkieferprotrusionsschienen bewährt. Diese Kunststoffschiene, die Sie nur während des Schlafens tragen, hält ganz einfach Ihren Unterkiefer vorn und somit die Atemwege frei. Die Zahnarztpraxis Kaufmann & Dellwig erstellt individuell angepasste Schienen und befreit Sie ohne operativen Eingriff oder langwierige Behandlungen von Ihrem Leiden.
„Wir haben uns als Mitglieder der Deutschen Gesellschaft zahnärztliche Schlafmedizin fortgebildet und setzen die Schiene bei Schnarchpatienten, mit und ohne Schlafapnoe, seit mehreren Jahren in unserer Praxis erfolgreich ein", so Dr. Manfred Kaufmann und sein Partner Dr.Bernd Dellwig, „dank dieser Therapiemöglichkeit können wir unseren Patienten eine ruhige und erholsame Nacht sichern."

ZAHNÄRZTE
KAUFMANN & DELLWIG

Praxis Kaufmann & Dellwig
Hamburger Str. 97
22949 Ammersbek
www.praxis-kaufmanndellwig.de

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

DR. ALSTER blickt in die Medizingeschichte

Galen

(129 -201)

Galenos von Pergamon entwickelte viele Theorien von Hippokrates weiter, etwa die Viersäftelehre und der Einfluss der Elemente auf die Gesundheit. Seine Erkenntnisse waren für die Medizin bis ins 17. Jahrhundert (und teilweise darüber hinaus) eine wichtige Grundlage.

Ganzheitliche Wohlfühlpraxis

Schon wenn man die Zahnarztpraxis Alstertal betritt, verrät ein Blick auf die gemütliche Einrichtung und den Kronleuchter, dass dies keine Praxis wie jede andere ist. „Es ist uns wichtig, dass unsere Patienten sich wohl fühlen“, erklärt Zahnärztin Dr. Esmeralda Pinto dos Santos. „Deshalb gibt es bei uns keine kalte, klinische Atmosphäre. Wir betreuen unsere Patienten ganzheitlich.“ Der Mensch steht im Mittelpunkt, deshalb bietet die Zahnarztpraxis Alstertal auch gerne metallfreie und biologische Behandlungen an. „Wir gehen mit Empathie, Geduld und Know-how auf unsere Patienten ein“, erklärt Dr. Esmeralda Pinto dos Santos. „Wir nehmen uns die erforderliche Zeit und beraten Sie individuell in sämtlichen Fragen zu den Themen Vorsorge, Zahngesundheit, biologische Zahnheilkunde und Ästhetik.“ Langjährige Erfahrung, innovative Behandlungsstrategien eingebettet in ein modernes ganzheitliches Praxiskonzept, garantieren eine Therapie und Betreuung auf höchsten fachlichem Niveau in entspannter und beruhigender Atmosphäre. Das eingespielte Team arbeitet nach den wissenschaftlich neusten Standards. Mit besonderen Sprechzeiten und minimierten Wartezeiten wird es Patienten ermöglicht, ihren Zahnarztbesuch noch flexibler in den Tagesablauf zu integrieren. Eine abschließende Entspannung im Massagesessel rundet den Besuch ab.

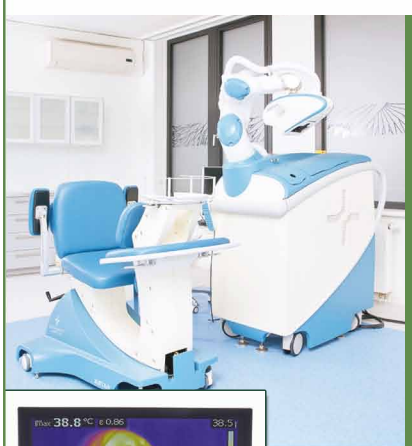
Parkmöglichkeiten kostenlos auf dem Hotelgelände Poppenbütteler Hof

Dr. Esmeralda Pinto dos Santos (r.) und Dr. Sandra Umbreit sorgen für eine stressfreie, kompetente Zahnbehandlung.

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

Leistungen

- Vollkeramikrestaurationen ohne Abdruck und Provisorien (CEREC)
- Amalgamsanierungen unter besonderen Schutzvorkehrungen
- Metallfreier Zahnersatz
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Implantologie (Keramikimplantate)
- Wurzelbehandlungen (Endodontie) mit Mikroskop
- zertifizierte Prophylaxe
- kinesiologische Testung nach Dr. Klinghardt
- Störfeldsanierungen nach Dr. Lechner
- Neuraltherapie
- **Jeden 1. Donnerstag im Monat Ästhetiknachmittag mit Dermatologin Dr. Elvira Göller (siehe Seite 41)**



HAARTRANSPLANTATION ROBOTERGESTÜTZT ARTAS ®

Zum ersten Mal in Europa und Deutschland:
verschönernde Radiofrequenz, Thermi ®
Sensationsimport aus den USA
Gesichtsverjüngung, Körpermodellierung und
Intimverjüngung minimalinvasiv

GESICHT- UND KOPFCHIRURGIE

PLASTISCHE GESICHTS- & KOPFCHIRURGIE HAMBURG • DR. MED. A. MOHEB

PRAXIS DR. A. MOHEB
FACHARZT FÜR PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE GESICHT- UND KOPFCHIRURGIE
Vereinbaren Sie einen Beratungstermin unter Tel. 040 35 00 48 12

Dammtorwall 7a | 20354 Hamburg | Tel. 040 35 00 48 12 | Fax 040 35 00 48 14
info@moheb.hamburg | www.moheb.hamburg

Ernährung für

Die Entstehung und der Verlauf von Gicht wird zu einem großen Teil von der Ernährung beeinflusst. Wer darauf achtet, kann oftmals die schmerzhafte Gelenkkrankheit vermeiden oder ihre Folgen abmildern!

Aktiv und schmerzfrei sein bis ins hohe Alter – das wünscht sich wohl jeder!

Wenn das Gelenk plötzlich wie Feuer brennt und schon die sanfteste Berührung Schmerz auslöst, kann Gicht dahinterstecken. Weil neben einer Veranlagung vor allem auch üppige Mahlzeiten und Alkoholgenuss Auslöser sind, spricht man von einer Wohlstandserkrankung. Und darin steckt auch schon eines der wichtigsten Rezepte zur Vermeidung weiterer Anfälle: „Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und vor allem Alkohol bewirkt hier viel", sagt Dr. Eike Eymers, Ärztin im AOK-Bundesverband.

Für Menschen, die noch nie einen Gichtanfall hatten, kommen die Beschwerden wie aus heiterem Himmel: Typischerweise treten die Schmerzen nachts auf und das betroffene Gelenk ist heiß, rot, geschwollen und sehr schmerzhaft. Zunächst ist nur ein Gelenk betroffen, oftmals ist es das Grundgelenk des großen Zehs, also die Stelle, wo der Zeh am Fuß ansetzt. Aber auch die Sprung-, Knie- und Daumengrundgelenke sind typische Stellen. Manchmal haben Gichtpatienten auch Fieber, die Schmerzen bleiben oft tagelang und im Verlauf der Erkrankung kommen die Beschwerden schubweise und können auch andere Gelenke betreffen. Hinter der Stoffwechselerkrankung steckt ein erhöhter Harnsäurespiegel. Aber auch Diabetes, manche Blut- und Nierenerkrankungen sowie bestimmte Medikamente und Stress können dahinterstecken. Gichtpatienten sind zudem oft auch übergewichtig.

Frauen sind seltener von Gicht betroffen als Männer. Meist fangen die Beschwerden bei Männern zwischen dem 40. und 60. Lebensjahr an. Frauen sind zunächst durch die weiblichen Geschlechtshormone, die Östrogene, vor Gicht geschützt, denn Östrogene fördern die Ausscheidung der Harnsäure über die Nieren. Frauen bekommen die für Gicht typischen Beschwerden daher meist erst mit den Wechseljahren, wenn der Östrogenspiegel sinkt.

„Die meisten Gichtpatienten haben eine Veranlagung und verschiedene Auslöser, wie eine purinreiche Ernährung begünstigen dann den Ausbruch der Gicht", sagt Eymers. Purin ist besonders viel enthalten in Lebensmitteln, die man mit Genuss in Verbindung bringt. Typische Auslöser von Gicht sind ein hoher Fleischkonsum und Alkohol, etwa nach einem Grillfest.

Beim Abbau der in Lebensmitteln enthaltenen Purine bildet der Körper Harnsäure. Ist der Harnsäurespiegel im Blut erhöht, kristallisiert die Harnsäure. Diese Kristalle lagern sich vor allem in Gelenken, aber auch in Sehnen, Bindegewebe und Nieren ab. Oftmals führt das zu sichtbaren – und vor allem auch schmerzhaften – Knötchen.

„Um Folgeschäden wie deformierte Gelenke oder Nierenschädigung zu vermeiden, müssen Maßnahmen dagegen getroffen werden", sagt Eymers. Diese erfolgen in Absprache mit dem Arzt: Mit Blutuntersuchungen wird die Höhe des Harnsäurespiegels bestimmt und durch eine Ernährungsumstellung sowie medikamentös auf normale Werte abgesenkt. Der Grenzwert liegt bei 6,0 Milligramm Harnsäure in 100 Milliliter Blutserum (6,0 mg/dl). „Um weitere Schübe zu vermeiden, können Gichtpatienten selbst viel tun", sagt Eymers.

Der richtige Mix aus ausgewogener Ernährung, ausreichendem Trinken und regelmäßiger Bewegung macht's. Und:

- Vermeiden Sie sehr üppige Mahlzeiten genauso wie Fasten und rapides Abnehmen.
- Trinken Sie zwei Liter am Tag, vor allem Wasser, Tee und unge süßte Fruchtsaftschorlen.
- Meiden Sie Alkohol, denn alkoholische Getränke können Purine enthalten. Zudem hat Alkohol einen negativen Einfluss auf den Harnsäureabbau.

Beim Thema Essen steht für Gichtpatienten nicht allein die ausgewogene Kost auf dem Programm.

die Gelenke

Vielmehr gibt es Lebensmittel, die sich besser, und solche, die sich schlechter für Gichtpatienten eignen. Ausschlaggebend dafür ist der jeweilige Puringehalt. Grundsätzlich Vorsicht geboten ist bei Fleisch, vor allem bei Innereien, die extrem purinhaltig sind.

Viel Purin enthalten unter anderem auch folgende Lebensmittel:

- Bratenkrusten und Geflügelhaut, Meeresfrüchte, fetter Fisch
- Hülsenfrüchte wie Erbsen und Bohnen
- Kohl und Spinat

Folgende Lebensmittel sind gut geeignet für Menschen, die auf ihre Harnsäurewerte achten sollten:

- Milchprodukte wie Quark, Joghurt, Käse
- Gurke, Paprika, Blumenkohl, Tomate
- Obst
- Reis

Haferflocken, Kabeljau und Putenschnitzel haben beispielsweise mittlere Purinwerte. „Wer sich bewusst ernährt, kann die Gicht in Schach halten“, sagt Expertin Eymers.

Menschen mit Gicht-Risiko müssen darauf achten, was sie zu sich nehmen!

Paprika & Co. sind zum Vorbeugen besonders gut geeignet!

natürlich braun

Bio Sun am Mittelweg 41b in Rotherbaum setzt jetzt ganz neu auf die Magnetfeldtherapie. Für die Verbesserung Ihrer persönlichen Lebensqualität!

Eine gesunde Entscheidung!

- **Kombinative Magnetfeldanwendungen**
- **Behandlung mit Biofrequenzstrom**
- **Hüllkurvenanwendungen**
- Verbesserung der Durchblutung
- Zur Stärkung der Abwehrkräfte
- Antriebslosigkeit
- Zellregeneration
- Burn-Out
- Stress

www.sanza.eu
www.biosun-hamburg.de

Hypnosetherapie?

Hypnosetherapie kann auf vielen Gesundheitsfeldern Erstaunliches leisten. Nicht nur bei den klassischen Hypnosethemen wie das Rauchen aufgeben, Gewicht reduzieren, Ängsten und Phobien, sondern auch bei Indikationen wie Stresserkrankungen, Neurodermitis und weiteren psychosomatischen Erkrankungen kann Hypnose erhebliche Linderung bringen. Vereinbaren Sie einen unverbindlichen Beratungstermin in meiner Praxis.

Andreas Woltemath
Heilpraktiker für Psychotherapie

Praxisschwerpunkte:

- Nichtraucher werden
- Gewichtsreduktion
- Entspannung
- mehr Selbstbewusstsein
- Ängste überwinden
- Hypnose Coaching

vitalhypnose hamburg

Tel.: 040 – 611 30 504
E-Mail: info@vitalhypnose.hamburg
www.vitalhypnose.hamburg

Vitalhypnose Hamburg
Praxis für Hypnosetherapie und Mentaltraining
Dorfwinkel 7 • 22359 Hamburg

DR. ALSTER blickt in die Medizingeschichte

Paracelsus

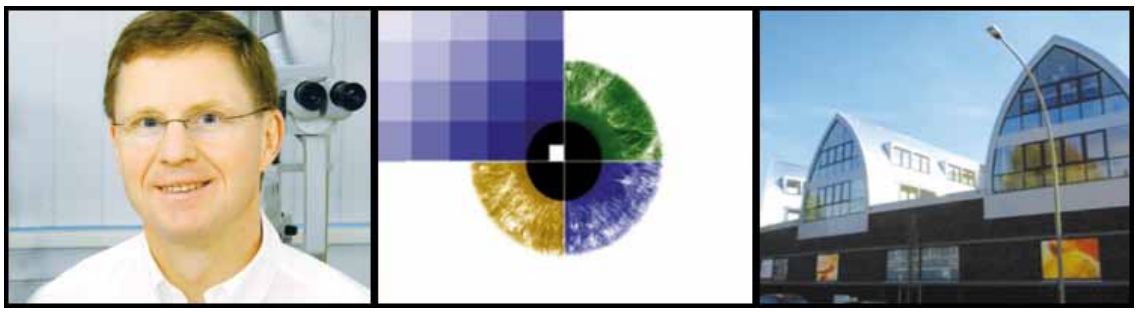
(1493-1541)

Theophrastus Bombastus von Hohenheim, so sein Taufname, war nicht nur Mediziner, sondern als Universalgelehrter nebenbei auch noch Astrologe, Philosoph und Alchemist. Auch wenn viele seiner Theorien heute als überholt gelten, waren die Auswirkungen auf die damalige Medizin äußerst hoch.

Ihr Augenarzt

Dr. med. B. Machnik
Wellingsbüttel & Rahlstedt

alle Kassen



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

Grauer Star

Modernste Behandlungsmöglichkeiten oder: Besser geht es einfach nicht

Das Sehen ist für uns das wichtigste Sinnesorgan, weil wir 75-80% aller Umwelteindrücke über unsere Augen aufnehmen.
Der **Graue Star** ist die Trübung der natürlichen Augenlinse. Die Durchsichtigkeit ist so stark vermindert, dass sich das Lesen verschlechtert, alles grauer wird.
Nur eine Operation hilft. Bei der Standard-OP schneidet der Chirurg mit einem Skalpell drei kleine Schnitte in den Augapfel und reiß mittels Mikrozange eine kreisrunde Öffnung in die Ummantelung der Augenlinse, den Kapselsack. Dieser Kapselsack dient später als „Träger" der zu implantierenden Kunstlinse. Als Nächstes bricht der Chirurg die Linse mittels eines Mikro-Presslufthammer ähnlichen Ultraschall-Gerätes auf und saugt die Kleinteile ab. Anschließend implantiert der Operateur die Linse in den Kapselsack.
Mittels modernster LASER-Licht-Bestrahlungsverfahren wird aber keines der drei Instrumente verwendet, sondern diese vorgenannten Schritte erfolgen über eine LASER-Licht Bestrahlung mittels einer High-Tech-Präzisionstechnik sanft und ohne die Risiken der herkömmlichen Kassen-OP. Der Patient bezahlt für die Verwendung der neuesten Technik pro Auge 1600.-€, ist aber dafür sicher, keine Komplikationsgefahr mehr einzugehen. Dieses hoch moderne OP-Verfahren ist höchst präzise, sicher und schonend für alle Augen. Derzeit als sicherstes und bestes Verfahren gibt es Sicherheit für eine gelungene OP ohne die bekannten Risiken einer Netzhautablösung oder Risiken von dauerhaften Sehverschlechterungen durch eine Operation des Grauen Stares. Die Kassenleistung ist ausreichend: Verwendung von Skalpell, Mikrozange und Ultraschall- Zerkleinerung der Linse, geht meist gut, Komplikationen trägt die Krankenkasse. Eine elegante Lichtchemische Verflüssigung der Linse ist dagegen hoch modern, innovativ und komplikationsarm. Der Patient bezahlt für die LASER-Nutzung Gebühr von 1600.-€. Erst 3 OP-Zentren in Hamburg bieten dieses sicherste Verfahren an: **Ihre Praxis Dr. Machnik, Wellingsbütteler MARKT 1, 22393 Hamburg**

Diagnostik Zentrum
Praxis für ambulante Operationen

- Makula-Degeneration
- Grauer Star
- Grüner Star
- Diabetes mellitus
- Lid-Chirurgie
- LASER-Diagnostik und -Therapie

- **Kontaktlinsen-Studio**
- **Sehschule**
- **Kinder-Sprechstunde**

Sie wünschen ein Leben ohne Brille? Dafür stehen LASIK, auch Linsentausch-Operationen. Sprechen Sie uns an.

Dr. med. Bertram Machnik
Facharzt für Augenheilkunde
Kontaktlinsenstudio | Sehschule

Alstertal
Wellingsbütteler Markt 1
neben S- und Busbahnhof
22391 Hamburg • Tel.: 040/536 30 727
Sprechzeiten:
Mo.: 8 - 19 Uhr • Mi. und Fr.: 8 - 18 Uhr

Rahlstedt-Arcaden
Schweriner Str. 8
Nähe S- und Busbahnhof
22143 Hamburg • Tel.: 040/677 74 55

Sprechzeiten:
Mo.: 8 - 13 Uhr
(Spezial-Sprechzeiten für Brillen und Kontaktlinsen)
Di. und Do.: 8 - 18 Uhr
www.dr-machnik.de

Man muss wissen, was man will

Noch vor wenigen Jahren wog die Eppendorferin Nicole Jäger über 340 Kilogramm. Mittlerweile hat sie ihr Gewicht halbiert und wiegt nunmehr 170 Kilo. Jetzt ist sie Ernährungsberaterin und hat ein Buch geschrieben, um Mitmenschen, die mit ihrem Gewicht kämpfen, zu zeigen, was beim Abnehmen möglich ist – und was nicht. Mit Dr. Alster sprach sie übers Abnehmen, gesellschaftliche Anforderungen und weibliches Selbstbewusstsein.

Dr. Alster: Wie kann das sein, dass Sie erst mit einem Gewicht von 340 Kilo gemerkt haben, dass Sie abnehmen sollten – und nicht etwa mit 100, 200 oder 300 Kilo?

Nicole Jäger: Übergewichtig zu sein und abnehmen zu müssen oder es zu wollen ist eine superindividuelle Sache. Man geht bei Übergewicht ganz häufig davon aus: Derjenige sitzt nur herum, isst und bewegt sich nicht, deswegen wird er, weil er faul und ein bisschen dumm ist, immer fetter. Das ist nicht ganz so.

Ach was.

(lacht) Ja, überraschenderweise. Übergewicht ist ein Symptom und Essen ist die Waffe, die man nutzt, um sich zu verteidigen, zu belohnen, zu bestrafen. Ich habe im Alter von fünf mit der ersten Kur angefangen, habe eine Milliarde Diäten gemacht und hatte immer das Gefühl: Ich mache doch schon was. Es ging ja immer wieder Gewicht runter: schön dreißig Kilo runter, fünfzig rauf. Mit diesem Gefühl, doch schon was zu tun, rannte ich lachend in die Kreissäge.

Irgendwann bin ich morgens aufgewacht, hatte Herzrasen, mir war schwindelig und ich hatte Atemnot. Ich dachte so: Jetzt hab ich ‘n Herzinfarkt, geil. Später stellte ich mich das erste Mal nach Jahren auf die Waage. Dass es 340 Kilo waren – ich dachte, Menschen können gar nicht so viel wiegen.

Wie schafft man dann die Umkehr?

Ich hatte Todesangst, das ist ein ziemlich guter Motivator. Ich dachte tatsächlich: Wenn ich jetzt nichts mache, bekomme ich mit 30 einen Sarg zum Geburtstag. Ich bin ein relativ plietsches Mädchen. Ich dachte, meine Fresse, ich weiß doch, wie Essen funktioniert, ich weiß doch auch, wie Ernährung funktioniert. Da kann man drüber nachdenken, ob das Problem der Intellekt ist oder ob es eher die Psyche ist. Das ist ein Problem, über das man nicht gern spricht. Ich setzte mich mit der Thematik auseinander und guckte von der anderen Seite. Auf Psyche, Gehirn, Körper, Stoffwechsel. Ich änderte Kleinigkeiten und fing an mich zu bewegen.

Das ist ja ein sehr langfristig angelegtes Projekt. Wie kommt man damit klar?

Ich glaube – das ist auch das, was ich mit meinen Klienten immer bespreche – man muss halt irgendwann mal wissen, was man will. Ich glaube, wir machen uns generell zu wenig Gedanken darüber, warum wir etwas tun. Wir überschätzen den Faktor der Motivation und unterschätzen den Faktor Wissen. Vor allem auch Wissen darüber, wie es nicht funktioniert. Mittlerweile bin ich an einem Punkt, wo der Rückweg länger wäre als das Ziel.

Was ist denn das Ziel?

Ich möchte komplette Schmerzfreiheit. Je weniger ich wiege und je mehr Sport ich mache und je besser ich mich ernähre, desto besser geht’s mir körperlich. Wenn es um ‘ne Zahl geht, möchte ich gerne in den 125-Kilo-Bereich kommen. Es geht gar nicht darum, 70 Kilo zu wiegen, ich habe dann auch weit über 200 Kilo abgenommen, irgendwann muss auch mal gut sein.

Sie sind jetzt Ernährungsberaterin. Wenn nun Menschen zu Ihnen kommen und sagen: Ich hätte gern fünf Kilo weniger – haben Sie da nicht manchmal den Impuls zu sagen: Wie, das ist alles?

Gar nicht. Ich kenne das Thema Gewicht ja nun aus dem Effeff. In dem Moment, wo man damit ein Problem hat, hat man ein Problem. Ich finde es tierisch despektierlich, zu sagen, dein Problem ist kleiner als meins. Wenn derjenige nicht glücklich ist, ist das das Problem. Daran muss man arbeiten, ganzheitlich.

Die Gesellschaft stellt ja gerade ans Äußere von Frauen oft absurde Ansprüche. Wie konnten und können Sie sich da Ihr Selbstwertgefühl erhalten?

Ich glaube, ich musste mir das erst mal antrainieren, weil mit meinem Gewicht auch mein komplettes Gefühl für Körperlichkeit, für Geschlecht, für alles wegging. Dafür war auch kein Raum mehr. Ich war einfach nur die Übergewichtige. Das musste ich mir erst mal zurückholen, auch zu wissen, was das heißt: Ich darf auch übergewichtig sein und ich bin übrigens auch eine Frau. Ich bin groß, blond und dick und wenn ich einen Raum betrete, dann bin ich da, dann gehen Schubladen auf, da werde ich reingeworfen, dann gehen die Schubladen wieder zu. Es nervt mich manchmal, denn es sagt sehr wenig über mich, aber sehr viel über mein Gegenüber aus. Es wird immer davon ausgegangen, die Fette kann nichts. Ich muss mich da jedesmal von neuem rausarbeiten. *CL*

Nicole Jäger, „Die Fettlöserin“, rororo, 288 Seiten, 12,99 Euro.

Hat ihr Gewicht halbiert: Nicole Jäger – früher 340, heute 170 Kilogramm.

Foto: Julia Löwe

Die Passionsfrucht unterstützt unsere Schaffenskraft. Sternanis bringt alles zum Fließen und die Sonnenblumenblütenblätter setzen Vitalkräfte frei.

Fotos: Anne Iburg/TOPP Verlag

Lecker, Wasser!

Kalorien- und fettarmes Essen oder Süßigkeitenfasten bringt nichts, wenn nebenbei zuckerhaltige Getränke konsumiert werden. Besser ist Wasser. Gut, dass der neue Aroma Wasser-Trend aus den USA der Flüssigkeit eine neue Geschmacksvielfalt bringt.

In der Ruhe liegt die Kraft: Mädchenauge schenkt uns Achtsamkeit. Lavendel bringt unseren Stoffwechsel in ein gesundes Gleichgewicht und Minze gibt uns die nötige Gelassenheit.

Die Idee ist simpel und wird in einigen Restaurants und Bars bereits als „Homemade Lemonade“ oder „Homemade Icetea“ teuer verkauft. Dabei können diese hippen Getränke im Handumdrehen zu Hause zubereitet werden: Einfach Kräuter und Früchte in einem Weckglas oder einer Karaffe kombinieren und mit Wasser auffüllen – fertig ist der kalorienarme, leckere Drink!

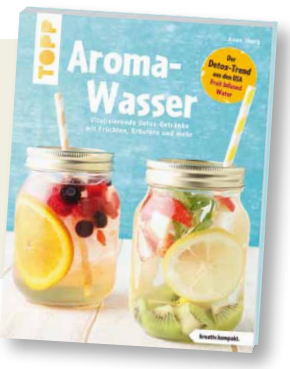
Unsere Lieblinge:

1. Der absolute Klassiker: Zitrone, Minze, Wasser.
2. Der Seelenschmeichler: Himbeere, Rosenblütenblätter, Vanilleschote
3. Wellness-Oase: Kiwi, Apfel, Ingwer
4. Grüne Quelle: Gurke, Zitrone, Limette, Zitronenmelisse
5. Freundschaftsbeweis: Grapefruit, Rosmarin
6. Spicy & Fresh: Ingwer, Zitrone, Wilder Assam-Pfeffer

vf

Buchtipp:

Die abgebildeten Getränke und über 30 weitere Ideen finden Sie im Buch „Aroma-Wasser“ von Anne Iburg. Topp Verlag, 48 Seiten, 8,99€.



Die HNO-Privatpraxis am Mühlenkamp

Sanfte Therapien gegen Schnarchen

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

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

Die HNO-Privatpraxis von Dr.med. Jörn Richter hat sich nach mehr als einem Jahrzehnt in Winterhude fest etabliert, seit gut einem Jahr nun auch in neuen Räumlichkeiten am Mühlenkamp 13a. Einer der Schwerpunkte von Dr. Richter ist die Schnarchmedizin und die Behandlung der sogenannten Schlafapnoe. „Denn diese nächtlichen Atemaussetzer können für den Betroffenen gefährlich werden, in schwierigen Fällen die Lebenserwartung um bis zu sieben Jahre senken", erklärt Dr. Richter. Nicht selten wird der Schnarcher von seinem Partner zum Arzt geschickt, da beide unter einem Mangel der Schlafqualität leiden. Beim Schnarchen verengen sich die Atemwege und zwingen die Atemmuskulatur stärker zu arbeiten. Der Schlaf wird für den Betroffenen zu einer körperlichen Anstrengung, insbesondere für Herz und Kreislauf. Sobald sich die Atemwege komplett schließen, kommt es zur sogenannten Schlafapnoe, Atemaussetzer, die bis zu einer Minute dauern können. Durch die verminderte Sauerstoffzufuhr im Gehirn können ernsthafte Probleme entstehen. In Deutschland sind 1-2 % der Frauen und 2-4 % der Männer im mittleren Lebensalter betroffen. Dr. Richter bietet seinen Schnarch-Patienten ein mobiles Schlaflabor für Zuhause an, mit dem das Schlafverhalten des Betroffenen über Nacht aufgezeichnet wird: U.a. die Schnarch-Geräusche, ein EKG, die Atmung sowie die Schlafstadien-Bestimmung. Auf dieser Grundlage erarbeitet Dr. Richter ein individuelles Therapiekonzept für den Patienten. Neben diesem Schwerpunkt zählt zum Leistungsspektrum der Privatpraxis das gesamte HNO-Gebiet: Die Bandbreite reicht von der Behandlung einer akuten Mittelohrentzündung bei Säuglingen bis zu Tinnitus bei Erwachsenen. Als Arzt mit langjähriger Operationserfahrung führt Dr. Richter sowohl ästhetische Nasenkorrekturen, als auch funktionell chirurgische Eingriffe wie Nasennebenhöhlen-OP's oder Polypen-Entfernungen durch. Ein eigenes Labor für Blutallergietestungen, ein Akupunktur- und Ruheraum sowie ein Audiometrie-Raum zählen ebenfalls zur Ausstattung. Daneben gibt es weitere Annehmlichkeiten, die eine Privatpraxis ausmachen. Es gibt kaum Wartezeiten, man erhält schnell einen Termin. „Und ich nehme mir Zeit für jeden einzelnen Patienten", betont Dr. Richter, „ich möchte nicht nur die Symptome behandeln, sondern den ganzen Menschen sehen".

Lounge-Bereich & Wartezone

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

HNO
in Wellingsbüttel

Dr. med. Rainer Dannesberger
Facharzt für HNO-Heilkunde

PRAXISERÖFFNUNG
4. April 2016

- Allergologie (BV HNO)
- Ambulante Operationen
- Akupunktur
- Audiologie/Otoneurologie (BV HNO)
- Psychosomatische Grundversorgung

PRAXIS
Wellingsbüttler Weg 119
22391 Hamburg
Telefon 040-46 65 37 28
Mobil 0176 222 939 83

SPRECHZEITEN
Mo.–Sa.: 9–12 Uhr
Weitere Termine jederzeit nach Vereinbarung

www.hnopraxis.hamburg

Ihr Hörakustiker in Ammersbek
- seit 2011 in der Georg-Sasse-Straße -

Besuchen Sie uns.
Wir freuen uns auf Sie!

Georg-Sasse-Straße 3
22949 Ammersbek • U-Bahn Hoisbüttel
Mo.-Fr. 9:00-18:00 Uhr & Sa. 9:00-13:00 Uhr
Tel. 040-238 004 778 • Fax 040-238 004 779
www.hoercomfort.de • ammersbek@hoercomfort.de
HörComfort Services Ammersbek GmbH & Co. KG

Um abzuklären, ob es sich z.B. um eine Mittelohrentzündung handelt, hilft der ganz zum HNO-Arzt seines Vertrauens.

Erste Hilfe bei Ohrensch

Nur leichte Ohrenschmerzen oder doch schon eine Mittelohrentzündung? Das kann nur der Gang zum Arzt klären. Wir sagen, was zur Linderung der quälenden Schmerzen sonst noch hilft.

Wie unangenehm Ohrenschmerzen sein können, hat fast jeder schon einmal erlebt. Denn das menschliche Ohr ist mit zahlreichen Nerven durchzogen und somit eines der empfindlichsten Körperteile. Wenn es plötzlich im Ohr pocht oder sticht, ist erste Hilfe gefragt. Leichte Ohrenschmerzen lassen sich gut mit Hausmitteln behandeln. Ein warmer Zwiebelwickel ist wohltuend, und die desinfizierenden Senföle der Zwiebel wirken der Entzündung entgegen. Dazu legt man gehackte Zwiebelstückchen in einem Säckchen aus dünnem Stoff mehrmals täglich für etwa eine halbe Stunde auf das schmerzende Ohr. Das Zwiebelsäckchen kann man mit wärmender Wolle oder Watte abdecken und es mit einer Mütze oder einem um den Kopf gewickelten Tuch befestigen. Meist heilen leichtere Beschwerden innerhalb von zwei bis drei Tagen von selbst ab und haben keine weiteren Folgen. „Werden die Ohrenschmerzen jedoch stärker und Fieber tritt auf, dann sollte ein Arzt aufgesucht werden. Oft handelt es sich dann um eine Mittelohrentzündung“, sagt Heidi Günther, Apothekerin bei der Barmer GEK.

Foto: Barmer GEK

merzen

Kinder am häufigsten betroffen
Die akute Mittelohrentzündung (Otitis media) ist eine der häufigsten Erkrankungen im Kindesalter. Sie beginnt in der Regel plötzlich mit stechenden ein- oder beidseitigen Ohrenschmerzen, einem Klopfen im Ohr, Fieber oder vermindertem Hörvermögen. Ursache der Entzündung sind Viren oder Bakterien. „Je nach Ausprägung der Krankheitssymptome kann es genügen, wenn die Kinder Mittel gegen die Schmerzen bekommen, viel trinken und sich schonen“, sagt Dr. Johanna Hoffmann, Ärztin im AOK-Bundesverband. Eine Behandlung mit Antibiotika ist nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Allgemeinmedizin und Familienmedizin in vielen Fällen nicht notwendig.
Als Schmerzmittel sind Ohrentropfen sind nur bedingt geeignet, da die Flüssigkeit oft nicht an der richtigen Stelle im Ohr ankommt. „Nasentropfen helfen zusätzlich den Druck zu lindern. Wichtig ist auch viel Ruhe, körperliche Betätigung verschlimmere die Schmerzen“, rät Günther. Dies gelte auch für Erwachsene. Bei ihnen treten Mittelohrentzündungen zwar deutlich seltener auf als bei Babys und Kleinkindern, aber auch sie kann es treffen.
Auskühlen des Kopfes vermeiden. Um Ohrenschmerzen vorzubeugen empfiehlt Günther, den Kopf mit einer Mütze und einem Schal vor kaltem Wind und Zugluft zu schützen, da dieser sehr schnell auskühlt und so anfälliger für Erkrankungen ist. Das Risiko für eine Ohrentzündung sinkt zusätzlich, wenn die Ohren nach dem Haare waschen oder Schwimmen sorgfältig mit einem weichen Handtuch getrocknet werden, so Günther.

Sie stehen aktiv im Leben. Aber wie fit ist Ihr Gehör?

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurückgeben.

Unser Service für Sie:

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliches Ausprobieren von Hörsystemen
- Gehörschutz
- Tinnitusberatung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:
Telefon (040) 35778521

JÄKEL HÖREN
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
www.jaekel-hoeren.de

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Life-Kinetik

Unter Life Kinetik verstehen wir eine „Lebens-Bewegungslehre“, die aus sich aus einer Kombination von Wahrnehmung, kognitiven Aufgaben und Bewegung zusammensetzt. Ziel ist das Gehirn dazu zu bringen, sich neu zu vernetzen oder neue Verbindungen zu schaffen. Wie genau das funktioniert, erklärt uns Life Kinetik Coach und Buchautor Horst Lutz.

Dr. Alster: In der Einleitung Ihres Buchs „Life Kinetik“ plädieren Sie dafür, sich bis ins Alter fit zu halten. Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein?

Horst Lutz: Es sind die drei Komponenten der körperlichen, geistigen und emotionalen Fitness. Körperliche Fitness hat etwas mit Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit und Koordination zu tun, aber auch mit einem körperlichen Wohlfühlzustand, der stark von der Ernährung geprägt wird. Zwei bis dreimal pro Woche Grundlagenausdauertraining (z. B. Joggen, Nordic Walken) gekoppelt mit Muskel- und Beweglichkeitstraining (z. B. Yoga) und gesunde Ernährung sind gut. Die geistige Fitness ist insofern wichtig, dass mir ein perfekter Körper nichts nutzt, wenn ich mit ihm nichts mehr anzufangen weiß. Das Gehirn steuert unser gesamtes Leben, also sollten wir auch gut darauf Acht geben. 60 Minuten Life Kinetik sind ausreichend und übernehmen zusätzlich einen Teil des Körpertrainings. Mit emotionaler Fitness meine ich die Zufriedenheit, Ausgeglichenheit und Balance. Wer ständig unzufrieden ist, wird dies auch mit einem an sich tollen Körper und bester geistiger Fitness immer noch sein. Dafür gibt es zwar kein Patentrezept, aber Menschen, die regelmäßig Life Kinetik machen, berichten häufig von positiven Veränderungen in Richtung Zufriedenheit.

Sie gehen detailliert auf die geistige Fitness ein.

Wenn wir nicht dafür sorgen, dass unser Gehirn fit bleibt, leiden alle anderen Fähigkeiten darunter. Wir werden griesgrämiger, sturzgefährdeter, entwickeln uns sprachlich in Richtung Kleinkind zurück, nehmen unsere Umwelt immer schlechter wahr und können somit immer weniger am Leben teilnehmen. Dem muss nicht so sein. Wir bilden ständig neue Gehirnzellen und sind immer in der Lage neue Verbindungen zu bauen. Wer aber immer nur das Gleiche macht oder gar mit zunehmendem Alter immer weniger, braucht sich nicht zu wundern, wenn die kognitiven Fähigkeiten nachlassen. „Lebenslanges Lernen“ lautet das Stichwort oder salopp ausgedrückt: „Wer rastet, der rostet!“

Sie sprechen von einer gesunden Ernährung. Wie sieht die bei Ihnen aus?

Ernährung ist ein Kernthema für körperliche und geistige Fitness. Unser Gehirn kann keine Energie speichern, wir müssen es ständig über die Nahrungsaufnahme mit ausreichend Energie versorgen. Wichtig ist es bei Kohlehydraten hauptsächlich langkettige Kohlenhydrate wie Vollkornprodukte zu verzehren. Damit kann unser Körper für seine Bewegung viel anfangen, so dass es wieder beide Komponenten unterstützt. Auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr ist sowohl für den Körper, als auch für das Gehirn unbedingt erforderlich –am besten stilles Wasser.

In wie weit spielt Kreativität eine Rolle?

Kreativität ist für mich die Problemlösungs-Intelligenz. Immer dann, wenn ich eine Aufgabe gestellt bekomme, die nicht durch einfaches Abrufen von automatisierten Denk- und Bewegungsabläufen zu lösen ist, muss ich unter Einbezug der vorhandenen Mittel versuchen, die richtige Lösung zu finden. Dabei spielt es keine Rolle, ob ich ein Motiv auf die Leinwand zaubern, eine bestimmte Angriffssituation in einem Ballspiel bestmöglich lösen möchte oder mir einen Aufsatz aus den Fingern saugen muss.

Ist Kreativität erlernbar?

Kreativität hängt sehr von der ausreichenden Versorgung bestimmter Gehirnareale mit dem Botenstoff Dopamin ab. Je höher der Dopaminausstoß, desto eher werden meine Gehirnwindungen Dinge zusammenfügen, die sie vorher noch nie zusammengefügt haben und damit kreativ werden. Insofern kann jeder Mensch kreativ sein. Bei der Erlernbarkeit möchte ich mich nicht zu weit aus dem Fenster lehnen. Wenn ich kreativer werde, weil der Dopaminausstoß hoch genug ist und ich eine Methode gefunden habe, diesen Ausstoß zu erzeugen, habe ich in gewisser Weise gelernt, wie man kreativer wird. Life Kinetik tut das in der Tat!

Wie sieht eine Life Kinetik Einheit in der Praxis aus?

Wir kombinieren verschiedene Bewegungsaufgaben mit Wahrnehmungsanteilen und kognitiven Herausforderungen. Dabei üben wir nie so lange bis es perfekt klappt. Sobald von 10 Versuchen 4 bis 5 klappen, wird die Aufgabenstellung verändert. Die dadurch neu geschaffenen Vernetzungen im Gehirn helfen uns, den Alltag effektiver, stressfreier und schneller zu bewältigen. Eine Trainingsdauer von 60 Minuten pro Woche ist vollkommen ausreichend. Dabei spielt es nahezu keine Rolle, ob das am Stück oder täglich zehn Minuten erfolgt. Allerdings macht es in der Gruppe sehr viel mehr Spaß als alleine.

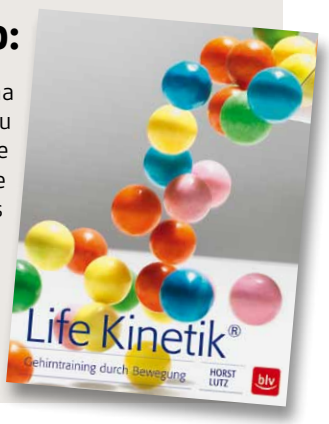
Welche Altersgruppe spricht Life Kinetik an?

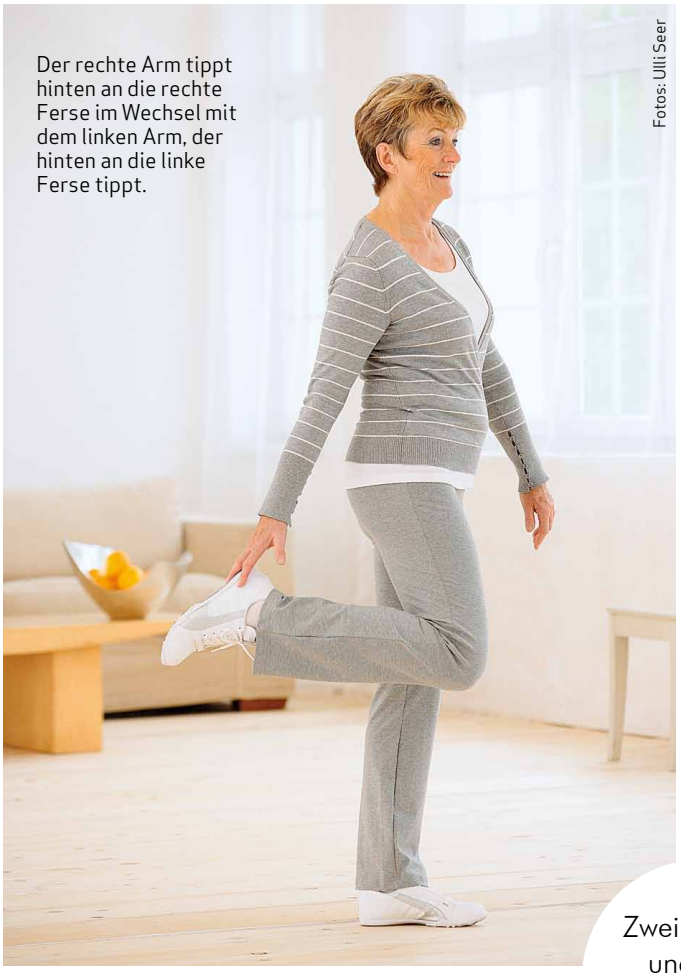
Grundsätzlich kann von Life Kinetik ab dem 4. Lebensjahr jeder profitieren. *vf*

Buch-Tipp:

Das Buch „Life Kinetik“ gibt einen vollständigen Überblick zum Thema Life Kinetik und erklärt Übungen anschaulich, so dass sie von zu Hause alleine durchführbar sind. Zudem zeigt es die vielen Vorteile auf, die Life Kinetik mit sich bringt: Stressreduktion, verbesserte Wahrnehmung, gesteigerte koordinative Fähigkeiten, konzentriertes Handeln bei hohem Tempo, verbesserte nächtliche Erholungsfähigkeit, verringerte Fehlerquote und jede Menge Spaß!

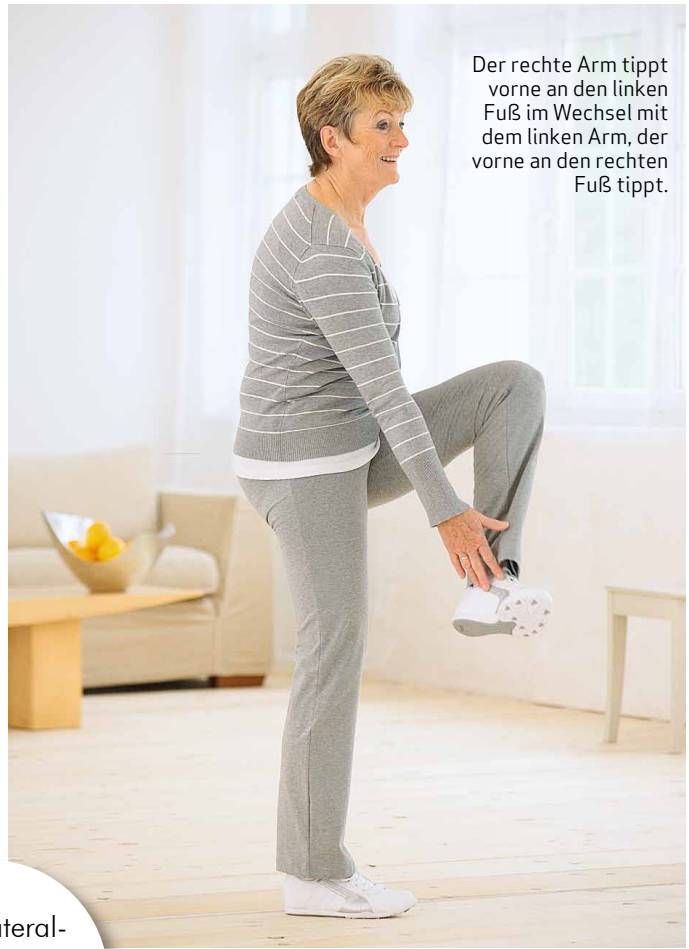
Life Kinetik, Gehirntraining durch Bewegung, BLV Verlag, 128 Seiten, broschiert, 16,99€





Der rechte Arm tippt hinten an die rechte Ferse im Wechsel mit dem linken Arm, der hinten an die linke Ferse tippt.

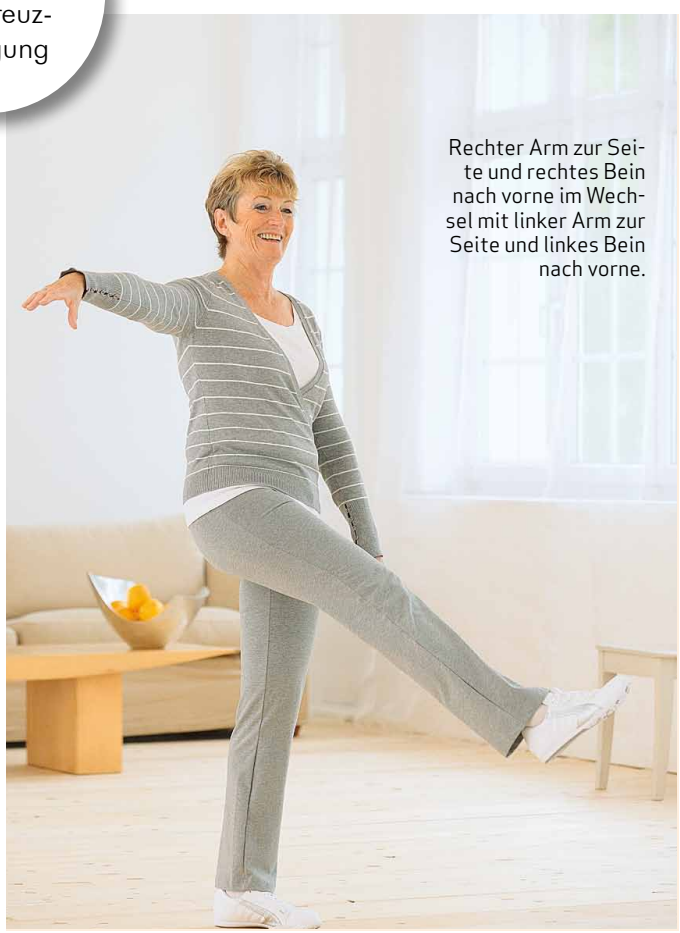
Fotos: Ulli Seer



Der rechte Arm tippt vorne an den linken Fuß im Wechsel mit dem linken Arm, der vorne an den rechten Fuß tippt.

Zwei Lateral- und zwei Überkreuzbewegung

Rechter Arm nach oben und linkes Bein zur Seite im Wechsel mit linker Arm nach oben und rechtes Bein zur Seite.



Rechter Arm zur Seite und rechtes Bein nach vorne im Wechsel mit linker Arm zur Seite und linkes Bein nach vorne.

ALSTER

KERNSPINZENTRUM
EUROPA PASSAGE

Hermannstr. 22, 20095 Hamburg
Parkhaus Hermannstr. 9
U-/S-Bahn Rathaus + Jungfernstieg
Sprechzeiten Mo.-Do. 7-21h,
Fr. 7-18h Sa. 8-15h
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

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

IHR RADIOLOGIKUM HAMBURG

DR. ALSTER blickt in die Medizingeschichte

Rudolf Virchow

(1821-1902)

Der Arzt und Politiker gilt als Begründer der modernen Pathologie. Er bemühte sich, die allgemeine Gesundheitsversorgung durch Einrichtung von Krankenhäusern und einer modernen Kanalisation zu verbessern.

Kleine HNO-Patienten herzlich willkommen!

In der Praxis von Dr. Maria Christiane Roskothen dreht sich viel um die Bedürfnisse der kleinsten Patienten. Angefangen beim eigens eingerichteten Kinderwartezimmer. „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 auch das wichtige Neugeborenenhörscreening an. Auch die liebevoll eingerichtete Kinderhörkabine gehört wie selbstverständlich zur Praxisausstattung. Seit Juli 2014 ist Dr. Maria Christiane Roskothen nun schon mit ihrer Praxis in Fuhlsbüttel ansässig. Die Fachärztin für HNO, 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. Neben ihrem Schwerpunkt auf kindliche Hörstörungen und Sprachentwicklungsstörungen bietet sie natürlich das komplette Spektrum einer HNO-Praxis an, alles was die Themen Stimme, Sprache und Schlucken betrifft. Modern wirkt das Arbeitsumfeld, die Ausstattung mit Geräten wie Sonographiegerät und Videoturm zur Analyse von Kehlkopfbefunden ermöglicht eine verbesserte Diagnose. Als Zusatz kommen regelmäßig eine Logopädin sowie erfahrene Audiometristen für Hörtests in die Praxis und ergänzen so das Angebot.

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

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.

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
hno-mail@t-online.de

Die Schwerpunktpraxis für Erkrankungen im Kopf-Halsbereich in Hamburg

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

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

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

HNO³

Kompetenz in Diagnose

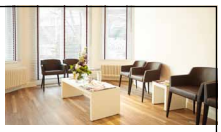
Eine erfolgreiche Therapie benötigt Ärzte, die mit Hilfe von Erfahrung und modernen messtechnischen Ergebnissen zu einer ausgefeilten Diagnose gelangen.
Ob Hörprobleme, Ohrgeräusche, Schwindel, Riechstörungen, Beeinträchtigungen des gesunden Schlafes (Schnarchen oder Apnoe), allergische Erkrankungen, chronische Beschwerden der Nasennebenhöhlen, Sprach-Entwicklungsstörungen oder Störungen im Kehlkopf beim Sprechen oder Schlucken, für Jung und Alt, wir sind für Sie da.

Kompetenz in Therapie

Neben den schulmedizinischen Therapieformen bietet HNO³ auch alternative Therapien, wie z.B. die Akupunktur und Neuraltherapie an, denn uns ist bekannt, dass wir durch die Unterstützung der Selbstheilungskräfte des Körpers sehr gute nebenwirkungsfreie Therapieerfolge erreichen können. Die Grenzen dieser alternativen Heilmethoden sind uns als wissenschaftlich orientierte Ärzte bekannt und dennoch stehen die klassischen HNO-Therapien im Vordergrund. Dies umfassen die medikamentösen, operativen aber auch psychotherapeutischen Behandlungsformen.

Kompetenz für die Patienten

Die HNO³-Ärzte können auf viele Jahre klinischer Erfahrung zurückgreifen. Dennoch steht der Patient immer im Vordergrund und all unser Wissen und Können wird vom gesamten Team in diesen Dienst gestellt. Mit Kooperationspartnern wie den AsklepiosKliniken Hamburg und der Praxisklinik am Rothenbaum, genauso wie mit der überregionalen Kompetenz der Tinnitus-Therapie in Gruppen- und verhaltenstherapeutischen Einzel-therapien, sorgen wir bei unseren Patienten für die besten Voraussetzungen für optimale Heilungsergebnisse.



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
www.radiologische-allianz.de

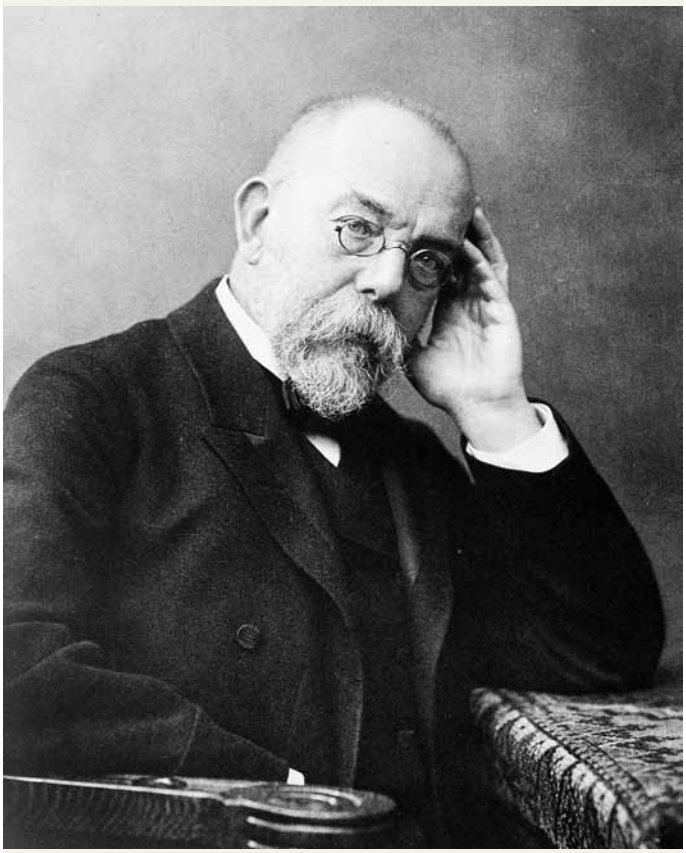
Dr. Stephan Schulz · Dr. univ. Martin Simon · Dr. Jörg Gellißen

RADIOLOGIE
AM ROTHENBAUM
Hamburg | Hansastraße
Eine Privatpraxis der Radiologischen Allianz

DR. ALSTER blickt in die Medizingeschichte

Robert Koch

(1843-1910)



Robert Koch gilt als einer der Begründer der modernen Bakteriologie und Mikrobiologie. Er entdeckte u.a. den Erreger der Tuberkulose. 1905 erhielt er den Medizin-Nobelpreis.

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 Strahlenzentrum Hamburg. Innovative Technik macht es heute möglich, bösartige Geschwulste 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 Fersenspornen. 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 Strahlenzentrum Hamburg. „Fundierte wissenschaftliche Studien belegen die nachhaltige Wirksamkeit der Röntgenreizbestrahlung, weshalb diese Behandlung auch als Kassenleistung anerkannt ist.“

Das Strahlenzentrum 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) und die CT-bildgeführte Bestrahlung (IGRT). Diagnostikverfahren erfolgen in der Hoheluftchaussee 2, wie z.B. Nuklearmedizinische, Computertomographische, sowie Kernspintomographische (3-Tesla MRT) Untersuchungen. 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 • www.ckhh.info

Tee und seine Wirkung

Tee ist eines der beliebtesten Getränke der Deutschen. Doch nicht jeder kennt die genauen Wirkungen, die einige Tees auf den Körper haben. Dabei können sie ihm helfen, bestimmte Beschwerden auszukurieren. Hier die beliebtesten Teesorten und ihre heilenden Eigenschaften.

Schwarzer Tee: Eine lange Zeit wurde in Europa nur grüner Tee getrunken, welcher aus China importiert wurde. Die Briten waren begeistert von diesem Getränk und ließen in Indien, Sri Lanka und Afrika Teeplantagen anbauen. Allerdings wollte man sich zu der Zeit, aufgrund des Opiumkrieges, von China unterscheiden. Deshalb ließen die Briten schwarzen Tee anbauen. Viele Teetrinker definieren den Geschmack des schwarzen Tees als herb und ein bisschen bitter. Der schwarze Tee regt den Kreislauf, den Stoffwechsel und das Verdauungssystem an. Zudem senkt er den Blutdruck und beruhigt die Nerven, was gleichzeitig zu einer besseren Konzentration führt.

Grüner Tee: Der grüne Tee hat seine Herkunft in China. Im 16. und 17. Jahrhundert kam er dann nach Europa. Weder Geschmack noch Geruch lässt sich definieren. Das ist ein Grund, ihn unbedingt mal zu probieren. Der grüne Tee wird häufig bei Herz- und Kreislaufproblemen eingesetzt. Darüber hinaus kurbelt er den Stoffwechsel an und kann Karies verhindern. Laut Studien kann der grüne Tee auch Krebs vorbeugen.

Weißer Tee: Seinen Ursprung hat der weiße Tee in den Bergregionen um die chinesische Provinz Fujian. Dementsprechend ist das Hauptanbauland China. Er hat seinen Namen durch die weißen, flaumigen Härchen an den Blattknospen und der Unterseite der Blätter bekommen. Der weiße Tee schmeckt mild, fein und erfrischend mit leichter Süße im Nachgeschmack. Der Geruch ist auch frisch und leicht. Dieser Tee wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus. Außerdem wirkt er entzündungshemmend und stärkt das Immunsystem. Weitere Wirkungen sind die Linderung der Hautalterung, Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels

Rotbusch Tee (Rooibos Tee): Zuerst trat dieser Tee in den Zederbergen nördlich von Kapstadt auf. 1904 kam der Rooibos Tee dann nach Europa. Er schmeckt leicht süßlich und riecht ein wenig nach Pfirsich. Der Rotbusch Tee wirkt entzündungshemmend, krampflösend und blutdrucksenkend. Außerdem hilft er gegen Magen-Darm-Beschwerden, Nervosität und bei Problemen beim Einschlafen.

Mate Tee: Der Mate Tee wurde von einem Indianerstamm namens „Guarani“ entdeckt. Der Stamm wohnte damals im heutigen Paraguay, Uruguay, Brasilien und Argentinien. Dieser Tee hat zwar einen rauchigen, kräftigen Geruch, schmeckt aber angenehm mild. Mate vertreibt Hunger, lindert Entzündungen und ist gut bei körperlicher und geistiger Schwäche.

Fencheltee: Anfangs kam der Fencheltee nur im Gebiet um das Mittelmeer vor. Später brachten die Römer diese neu entdeckte Teesorte nach Mitteleuropa. Der Fencheltee hat einen mildwürzigen Geschmack, riecht aber stark krautig. Er lindert Magenbeschwerden und hilft bei Husten und Erkältungen.

Salbeitee: Salbei stammt ursprünglich aus dem Mittelmeerraum und wurde schon früher in andere Länder exportiert. In Deutschland wurde er in Klostergärten angepflanzt. Der Salbeitee riecht kühl und schmeckt würzig bitter. Er fördert die Verdauung und ist gut bei Husten und Halsentzündungen.

Fenja Schürkemper

MODERNE SCHULMEDIZIN
TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Praxis Dr. med. Angela Stahl

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) & Akupunktur
Naturheilverfahren, Ernährungsmedizin

Rathausallee 7-9
22846 Norderstedt

Tel.: (040) 35 96 98 00
Fax: (040) 35 96 98 099

Internet: www.stahl-nerven.de
E-Mail: kontakt@stahl-nerven.de

„Ich bin fest davon überzeugt, dass das Zusammenwirken von chinesischer Heilkunde mit westlicher Medizin bessere Heilungschancen für chronisch Kranke bietet als herkömmliche Behandlungsmethoden – ohne medikamentöse Nebenwirkungen", so Dr. Liu Hasselbach. Als promovierte Medizinerin und Expertin für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) besitzt Dr. Hasselbach langjährige Erfahrungen in beiden Disziplinen. Bereits seit 2005 behandelt sie ihre Patienten, die sogenannt austherapiert sind, erfolgreich in ihrer eigenen Praxis in Rotherbaum. „Mit der letzten Hoffnung kommen Patienten zu uns, mit TCM behandeln wir erfolgreich Patienten mit Schmerzen, Immunschwäche, Magen/Darm-Problemen, Wechseljahrbeschwerden und Burnout/Depression. In der falschen Ernährung, Mangel der Bewegung und Missachtung der gesunden Psyche liegen heute oft die Ursachen moderner Zivilisationskrankheiten. Prävention ist deshalb ein wichtiger Schwerpunkt ihres Praxiskonzepts, das u.a. Körperentgiftungen, z.B. mit der Colon-Hydro-Therapie, Ernährungsberatungen sowie Bewegungstherapie und modernes EMS-Training beinhaltet. „Wer vorbeugt, vermeidet schwere Erkrankungen, bleibt länger fit und vital", so Dr. Liu Hasselbach.

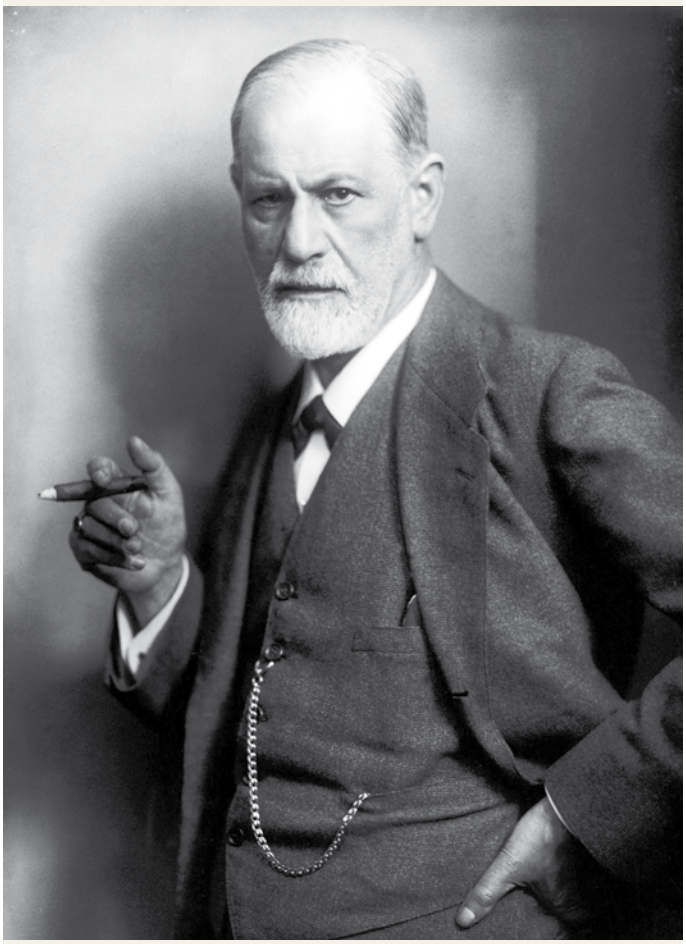
中西医诊所
AKUPUNKTUR
Traditionelle Chinesische Medizin
Privatpraxis

Prof. chin. Dr. med. Liu Hasselbach
Hallerstr. 70 • 20146 Hamburg
Tel.: 51 31 53 54
www.tcmpraxis-dr-hasselbach.de
info@tcmpraxis-dr-hasselbach.de

DR. ALSTER blickt in die Medizingeschichte

Sigmund Freud

(1856-1939)



Als Begründer der Psychoanalyse rückte er das psychische Innenleben des Menschen in den Fokus. Seine Betonung der psychosexuellen Entwicklung brach erfolgreich gesellschaftliche Tabus.

Richtige Ernährung hält gesund

Unser Organismus ist vergleichbar mit einer Fabrik, die rund um die Uhr arbeitet und unzählige kleinste Stoffe produziert. Diese Produkte sind für die Lebenserhaltung unverzichtbar. Die Rohstoffe hierfür werden durch die Nahrungsaufnahme geliefert. Bis auf einige individuelle Unterschiede gilt es für alle Menschen, essentielle Substanzen zuzuführen und das bereits seit Jahrtausenden. Die Wissenschaft belegt, wie wichtig die richtige Nahrungsaufnahme für die Gesundheit ist.
Die Herausforderung für den modernen Menschen ist eben diesem scheinbar einfachen Prinzip zu folgen, nämlich zur richtigen Zeit die richtigen Mahlzeiten mit ausgewogenen Zusammensetzungen und ausreichend Wasser zu sich zu nehmen.
Eine weitere Herausforderung kommt wegen der Veränderung der Nahrungsmittel hinzu, durch Umweltbedingungen gibt es eine chemische Belastung der Lebensmittel. Die gentechnologische Modifikation und die Anbaubedingungen sind nicht unbedingt vorteilhaft.
Fertigprodukte der Lebensmittelindustrie beinhalten zum großen Teil deutlich weniger Vitamine und Vitalstoffe, sie sind leider häufig mit Schadstoffen belastet. Demzufolge haben Lebensmittelunverträglichkeiten enorm zugenommen, Erwachsene und Kinder leiden immer mehr an deren Folgen. Die daraus folgenden Magen-Darm-Entzündungen und Mangelerscheinungen können dem Organismus erhebliche Störungen zufügen.
Durch die frühzeitige Klärung der möglichen Unverträglichkeiten und die Erstellung eines individuellen Ernährungsplans können viele Krankheiten behandelt und vorgebeugt werden.

Dr. Arezu Dezfuli (oben rechts) und ihr Team: Silvia Westpfahl, Susan Zander und Irmgard Stein (v.l.)

DR. AREZU DEZFULI
Privatpraxis für integrative Medizin
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

Chinesische Medizin auf fachärztlichem Niveau

Das Team des HanseMerkur Zentrums um Leiter Dr. Sven Schröder (hinten Mitte) behandelt seine Patienten mit viel Erfahrung nach den fünf Säulen der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Seit 2010 besteht das HanseMerkur Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) am Universitätsklinikum Eppendorf. Hier sind Forschung, Lehre und natürlich Therapie unter einem Dach vereint. Leiter ist der Neurologe Dr. med. Sven Schröder, der sowohl in westlicher als auch in östlicher Medizin ausgebildet ist. Fast 30 Jahre Erfahrung bringt er im Bereich der chinesischen Medizin mit. Im HanseMerkur Zentrum kümmern sich sechs Ärzte und drei Massage-Therapeuten um das Wohl der Patienten. Alle fünf Säulen der TCM werden hier angewandt: Bei der **Arzneitherapie** kommen über 3.000 Kräuter und Naturstoffe zum Einsatz. Diese werden individuell für den Patienten zusammengestellt und meist in Teeform verabreicht. Bei der **Akupunktur** werden durch die Anwendung dünner Nadeln Heilreflexe ausgelöst. Für schmerzempfindliche Patienten werden alternativ auch die schmerzfreie Laser-Akupunktur oder Oberflächennadeln angeboten. Bei der **Chinesischen manuellen Therapie** namens **Tuina** werden durch spezielle Massage- und Grifftechniken Heilungsprozesse ausgelöst. Außerdem zählen die **Bewegungsübungen** des **Qi-Gong** sowie die **Chinesische Ernährungsberatung** zum angebotenen Spektrum. Dr. Schröder verrät: „TCM ist sowohl einzeln als auch als Ergänzung der westlichen Medizin geeignet!“ Das Team berät und behandelt ihre Patienten sowohl im HanseMerkur Zentrum für TCM auf dem UKE-Gelände als auch in der Praxis für Nervenheilkunde, Allgemeinmedizin und Chinesische Medizin in Winterhude.

Hansemerkur Zentrum für TCM am UKE
Martinistraße 52, Haus Ost 55 (O55)
20246 Hamburg, Tel: 040 / 413 57 990
E-Mail: praxis@tcm-am-uke.de
www.tcm-am-uke.de

Praxis in der Jarrestadt
Jarrestrasse 42
22303 Hamburg, Tel: 040-27075901
Email: empfang@praxis-jarrestadt.de
www.praxis-jarrestadt.de

HanseMerkur Zentrum
für Traditionelle Chinesische Medizin
am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

PRAXIS für NEUROLOGIE & PSYCHIATRIE
Hamburg Walddörfer

Dr. med. Dirk Becker

Dr. med. Ingmar Wellach

Dr. med. Dirk Becker
Dr. med. Ingmar Wellach
Fachärzte für Neurologie & Psychiatrie

Praxisschwerpunkt:
Behandlung von Parkinson - Syndromen und anderen Bewegungsstörungen (z.B.: Restless-Legs-Syndrome)

TERMINVEREINBARUNG:
Bitte während der Sprechzeiten telefonisch unter 040 645 383 20.

SPRECHZEITEN:
Mo: 10-12 und 16 -18 Uhr
Di: 9-11 und 14 -16 Uhr
Mi: (nur nach Vereinbarung)
Do: 10-12 und 14 -16 Uhr
Fr: Privatsprechstunde

Wiesenkamp 22c I 22359 Hamburg
E-Mail: parkinsonhh@docpost.de
www.neurologie-hamburg-walddoerfer.de

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

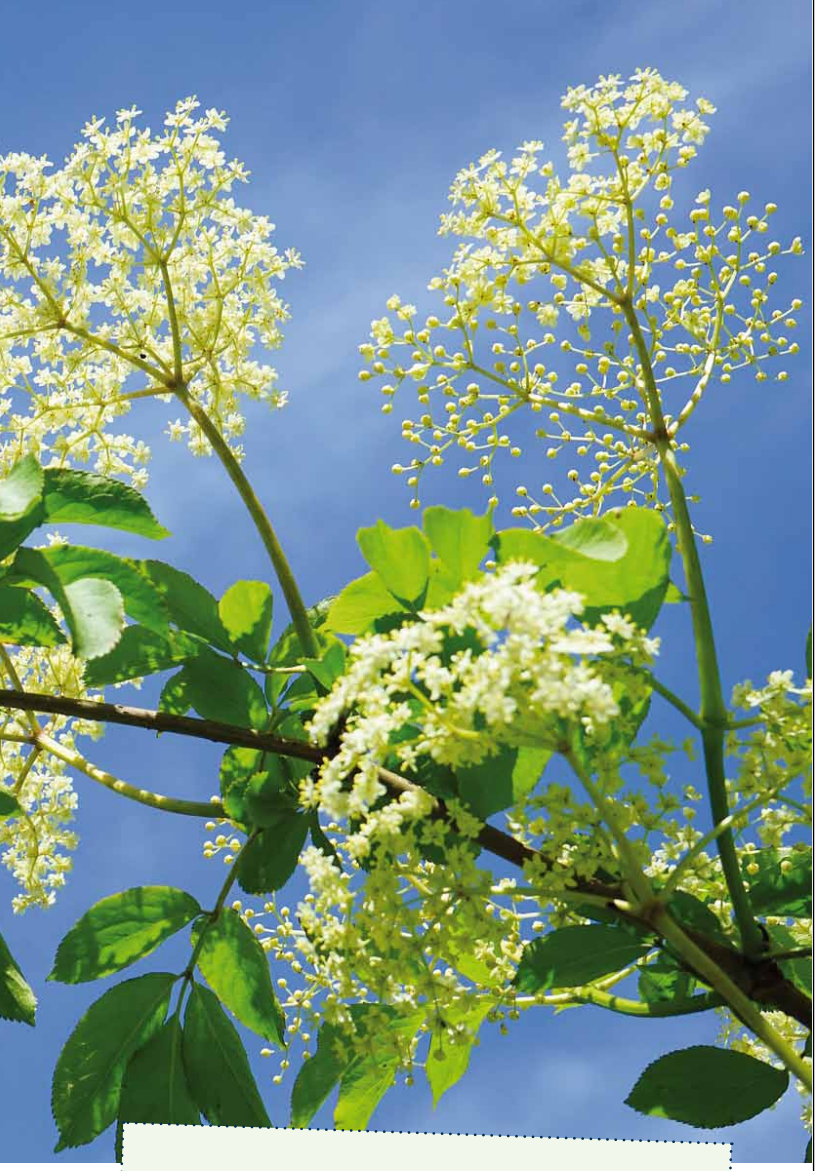
Die Kraft der Holunderblüte ist groß: Sie soll bei Grippe und Erkältung Wunder vollbringen und sollte daher in keinem Haushalt fehlen.

Holunder Zauber

Von vielen unterschätzt, hat die Holunderblüte viele positive Eigenschaften. Besonders bei Rheuma, Grippe und Erkältung und wird der Heilpflanze eine hohe Wirksamkeit nachgesagt.

Blüten, Beeren, Blätter und Rinde – der Holunderstrauch ist durch und durch wertvoll für den menschlichen Körper. Besonders die Beeren sind reich an Vitamin A und C, Kalium und Eisen. Zu Sirup verarbeitet (siehe Rezept) kann die Beere bei folgenden Beschwerden helfen: Ihre Harntreibende Wirkung hilft beim Ausscheiden von Bakterien und Viren. Verdünnt mit heißem Wasser soll der Sirup zusätzlich wohltuend für die Atemwege, fiebersenkend und schweißtreibend wirken.

In den Holunderblüten verstecken sich ätherische Öle, Flavonoide und Chlorogensäure. Auch sie besitzen eine fiebersenkende- und schweißtreibende Wirkung. Daher wird der Holundertee oft auch als „Schwitztee“ bezeichnet. In Milch eingelegte Blüten eignen sich als Badezusatz für ein wohltuendes, pflegendes Vollbad. *vf*



Holunderblüten-Sirup
SELBSTGEMACHT

1 Füllen Sie die gewaschenen, reifen Beeren in einen Topf mit ein wenig Wasser. Kochen Sie die Beeren ca. 15 Minuten, bis sie weich sind und sich gut ausdrücken lassen.

2 Gieße die gekochten Beeren samt Flüssigkeit in einen weiteren Topf, der mit einem Tuch bespannt ist. Tipp: Um noch mehr Saft aus den Beeren zu pressen, können Sie das Tuch auswringen.

3 Je nach Geschmack wird der Saft nun mit Zucker aufgekocht. Als Faustregel gilt: 500g Zucker auf 1 l Saft.

4 Nach 5 Minuten können Sie den fertigen Sirup in entsprechende Gefäße füllen und abkühlen lassen.

Verfeinert mit kleinen Holunderblüten eignet sich der Sirup auch super zum Verschenken.

Internist und Kardiologe

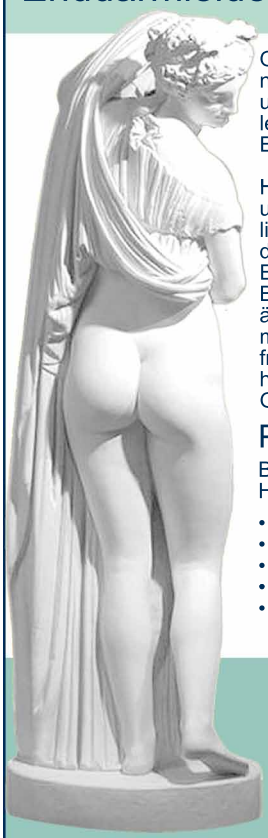
Spezialisiert auf Herz-Kreislauf-Erkrankungen: Dr. York-Räto Huchtemann

Fach- und hausärztlich optimal betreut dürfen sich die Patienten von Dr. York-Räto Huchtemann wissen. Der Internist mit langjähriger klinischer Erfahrung im In- und Ausland verfügt über umfangreiche Kenntnisse im Bereich der Inneren Medizin und als Kardiologe speziell auf dem Gebiet der Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dr. Huchtemann kann als niedergelassener Facharzt nicht nur die adäquate Diagnostik einer modernen internistischen Schwerpunktpraxis von der Ultraschalluntersuchung der Organe über Prostata- und Darmkrebsvorsorge bis zum Fitness-Check bieten, sondern auch die weitergehende individuelle Betreuung als Hausarzt – ohne, dass wertvolle Informationen verloren gehen. Die Patienten ersparen sich lange Wege und damit viel Zeit. Überweisungen vom Haus- zum Facharzt sind nicht erforderlich.

Dr. med. York-Räto Huchtemann

Facharzt für Innere Medizin, Kardiologe, Hausarzt
Loogeplatz 20
20249 Hamburg
Tel.: 040/42 91 64 38
Fax: 040/42 91 64 39
www.dr-huchtemann.de
E-Mail: info@dr-huchtemann.de

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

Depressionskrankheiten führen in Deutschland zu immer mehr Krankschreibungen

Fotos: Techniker Krankenkasse

Depressives Deutschland

Depressionen und depressive Verstimmungen greifen in der Bundesrepublik um sich, ergibt eine Untersuchung. Dabei gibt es durchaus Unterschiede zwischen Regionen und Berufen!

Vom Jahr 2000 bis 2013 sind Fehlzeiten aufgrund von Depressionen um fast 70 Prozent gestiegen. Der Anteil der Erwerbspersonen (dazu gehören sozialversicherungspflichtig Beschäftigte und ALG I-Empfänger), die Antidepressiva verschrieben bekamen, hat im gleichen Zeitraum um ein Drittel auf sechs Prozent zugenommen. Das geht aus dem Depressionsatlas Deutschland der Techniker Krankenkasse (TK) hervor. Dr. Jens Baas, Vorstandsvorsitzender der TK: „Statistisch gesehen war jeder einen Tag aufgrund von Depressionen krankgeschrieben. Anders als bei anderen Diagnosen wie Erkältungskrankheiten oder Rückenschmerzen sind bei den Depressionen zwar deutlich weniger Menschen betroffen – nur 1,6 Prozent bekamen eine solche Krankschreibung. Die, die es trifft, fallen aber sehr lange aus, im Durchschnitt 64 Tage. Das heißt, es ist eine sehr langwierige Erkrankung für den Patienten, verbunden mit hohen Ausfallzeiten für die Betriebe. Betrachtet man zudem den großen medizinischen Versorgungsbedarf der Patienten, sind Depressionen also auch ein wirtschaftlicher Faktor."

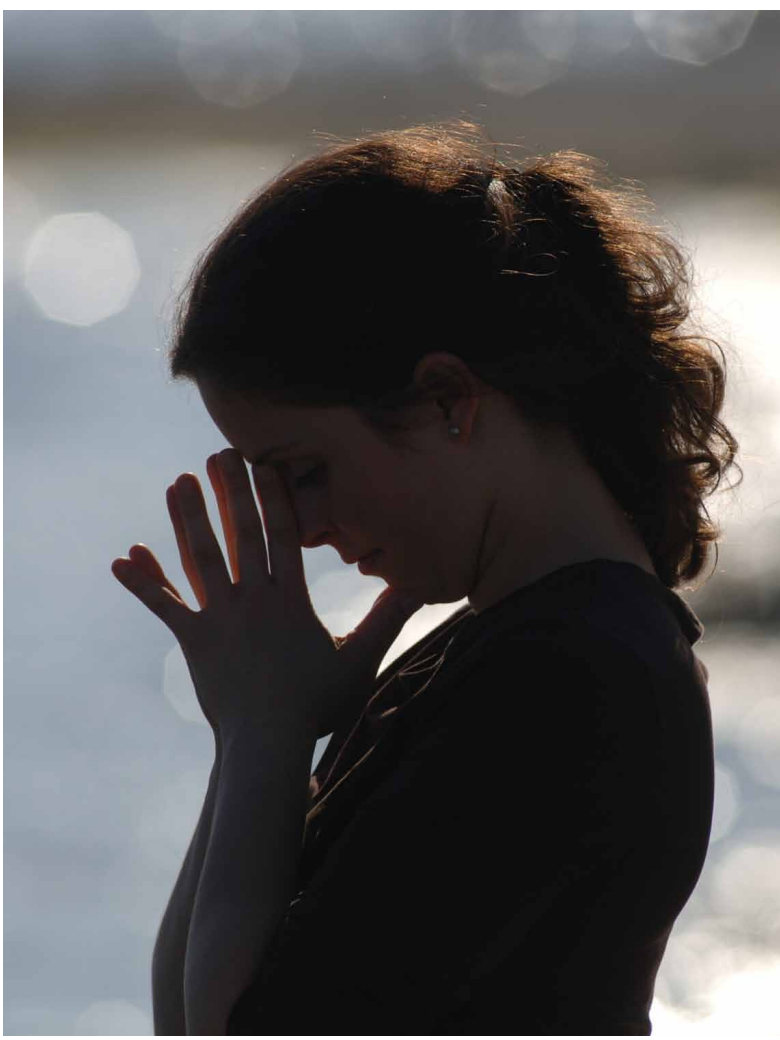
Für ein Unternehmen mit 250 Mitarbeitern bedeutet dies, dass durchschnittlich vier ihrer Beschäftigten gut zwei Monate im Jahr fehlen. Berücksichtigt man noch den Urlaubsanspruch, bleibt also mindestens ein Arbeitsplatz allein aufgrund von Depressionen unbesetzt.

Große Unterschiede zwischen den Berufen

Betroffen sind laut TK vor allem Berufe mit einem hohen Stresslevel und einer großen psychischen Belastung wie im Callcenter (2,8 Tage), in der Altenpflege (2,5), in Erziehungs- (1,6) sowie Sicherheitsberufen (1,4). Dr. Thomas Grobe vom AQUA (Institut für angewandte Qualitätsförderung und Forschung im Gesundheitswesen), der die Daten für die TK ausgewertet hat: „Die Fehlzeiten unterscheiden sich zudem zwischen den Geschlechtern. Frauen sind mit durchschnittlich 1,3 Tagen deutlich mehr aufgrund von Depressionen krankgeschrieben als Männer mit durchschnittlich 0,8 Tagen. Zudem nehmen die Fehlzeiten mit dem Alter deutlich zu. Erst ab dem 60. Lebensjahr sind die Werte wieder rückläufig."

Laut TK zeigen die Fehlzeiten jedoch nur zum Teil, wie belastet die Republik ist. „Nicht jeder der eine Depression hat, wird krankgeschrieben", erklärt York Scheller, Psychologe bei der TK. „Deshalb haben wir zusätzlich die Antidepressiva-Verordnungen untersucht." Dabei zeigt sich, dass auch einige Regionen mit unterdurchschnittlichen depressionsbedingten Fehlzeiten relativ hohe Verordnungsraten aufweisen. Die Kulmbacher sind zwar 70 Prozent weniger krankgeschrieben als der Bundesdurchschnitt, aber auch hier bekommen 5,5 Prozent der Erwerbspersonen Antidepressiva verschrieben – damit liegen sie nur knapp unter dem Mittelwert (5,97 Prozent). Auch Birkenfeld in Rheinland-Pfalz liegt trotz unterdurchschnittlicher Fehlzeiten (minus 48 Prozent) bei den Antidepressiva 20 Prozent über dem Bund. Fast 7,2 Prozent erhielten hier 2013 Medikamente zur Behandlung von Depressionen.

„Die ersten Daten zeigen, dass sich der Trend steigender psychisch bedingter Fehlzeiten fortsetzt", erklärt TK-Chef Baas. „Deshalb ist es wichtig, dass wir uns mit guten Angeboten im Betrieblichen Gesundheitsmanagement, in der Individualprävention, mit E-Coaching-Angeboten und in der medizinischen Versorgung gegen die Zunahme psychischer Störungen stemmen. Gesetzliche Anti-Stress-Verordnungen reichen hier nicht aus. Hier sind Unternehmen, Beschäftigte und Krankenkassen gleichermaßen gefordert."



Depressionen sind zwar seltener als Erkältungskrankheiten oder Rückenschmerzen, die Betroffenen fallen aber deutlich länger aus!

Ergotherapie und Handrehabilitation

Normalität und endlich wieder Alltag – der größte Wunsch von Patienten mit Einschränkungen der Handfunktionalität. Der Weg dorthin ist aber mit langwierigen und oft frustrierenden Übungen in der Therapie verbunden, die erreichten Fortschritte von Training zu Training häufig gering so dass sie kaum registriert werden. In dieser Situation ist es schwierig die Eigenmotivation hoch zu halten, was für den Therapieverlauf entscheidend ist. Der Handtutor setzt genau hier an diesem Punkt an. Auf Grundlage der Biofeedbacktherapie machen sie Handübungen in spielerischer Form. Jeder noch so kleine Fortschritt wird für sie sichtbar und stärkt die Motivation noch einen Schritt weiter zu gehen. Mit dem Handtutor ist es zudem möglich, ganz spezifisch an Ihren persönlichen Defiziten zu arbeiten. (bei Schlaganfall, Parkinson, Rheuma u.a.) Wie genau funktioniert, die Handtutor-Therapie? Der Handtutor ist vergleichbar mit einem flexiblen Handschuh. An allen Fingergelenken und am Handgelenk sind Bewegungssensoren integriert, die bereits minimale Bewegungen von Ihnen registrieren und diese Daten an einen Computer weitergeben. Anhand Ihrer ausgeführten Bewegungen berechnet der Computer Ihre Ziele, die Sie dann in Form von Computerspielen versuchen zu erreichen. Diese Therapie macht nicht nur Spaß und ist motivierend, sondern ist durch die Biofeedback-Technologie gegenüber den rein klassischen Behandlungsmethoden deutlich überlegen, wie eine Studie an der Sacklermedizinfakultät an der Uni Tel Aviv auch ergeben hat.

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

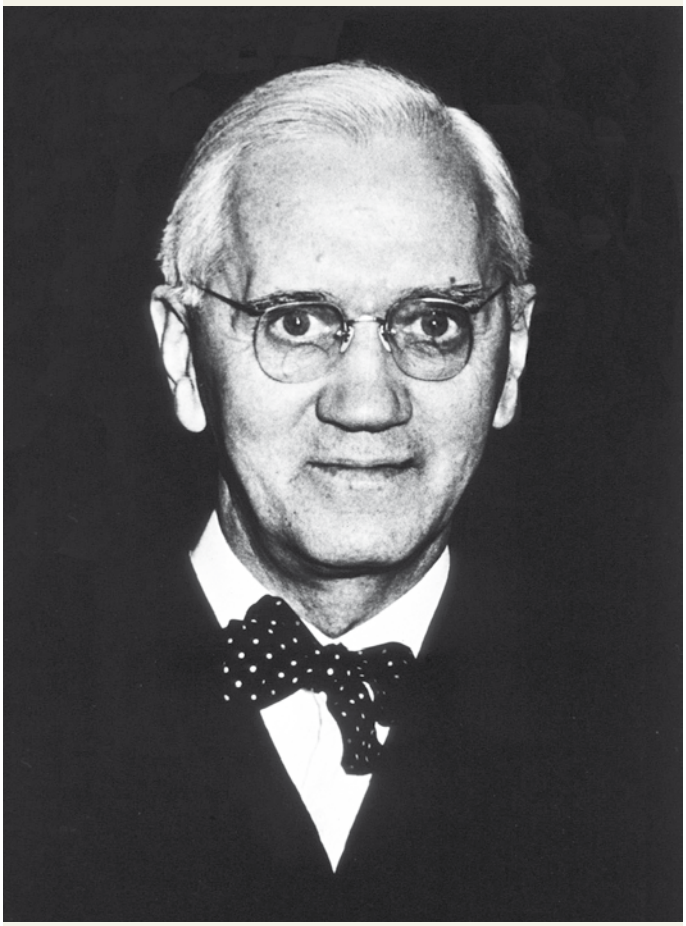
15 € GUTSCHEIN
Jetzt sichern!
DR. AMBROSIUS STUDIO FÜR ERNÄHRUNGSBERATUNG
Planlos?
Holen Sie sich den Ernährungsplan, der zu Ihnen passt!

Ernährungsberatung, die wirkt!
Nach der Methode DR. AMBROSIUS®
Auch bei Ihnen vor Ort
Antje Lemke: 040/608 49 760 Kirsten Malluvius: 040/520 13 825
www.dr-ambrosius.de
Bluthochdruck Cholesterin Diabetes Burnout

DR. ALSTER blickt in die Medizingeschichte

Alexander Fleming

(1881-1955)



Wenige Entdeckungen hatten eine so große medizinische Wirkung wie die des Antibiotikums Penicillin, die dem Schotten Alexander Fleming im Jahre 1928 gelang. 1945 wurde er dafür mit dem Nobelpreis geehrt.

Dr. Susanne Steinkraus Skin Treatment

Authentisch – Natürlich – Schön
Die neue Adresse für Ihre Haut

Auf Basis unserer hohen Fachkompetenz und langjährigen praktischen Erfahrung sind wir in der Lage, das gesamte Spektrum der medizinischen und ästhetischen Dermatologie für unsere weiblichen und männlichen Patienten abzudecken. Wir konzentrieren uns auf die gesundheitliche Vorsorge für die Haut genauso leidenschaftlich wie auf Ihre Genesung und Wiederherstellung nach einem Hautleiden sowie auf gewünschte ästhetische Verschönerung. Die dermatologische Kosmetik rundet unser ganzheitliches Konzept ab.

Jungfrauenthal 13
20149 Hamburg

T: 040 / 41 42 32 54
F: 040 / 41 42 32 58

praxis@steinkraus-skin.de
www.steinkraus-skin.de

Dr. med.
Susanne Steinkraus

Drei Millimeter von der Krankheit

Leiden Sie unter: Kopfschmerzen, Menstruationsbeschwerden, Gelenkschmerzen, Schwindel, Ohrensausen, Rückenschmerzen, Bandscheibenbeschwerden, Nasennebenhöhlenentzündungen, Ohrenentzündungen, Chronische Darmerkrankungen, Asthma, Erschöpfungszustände, KISS-Syndrom, Kinderkrankheiten, Konzentrationsstörungen, Infektanfälligkeit? Sie alle haben oft ihre Ursache in einer funktionellen Beinlängendifferenz. Ist ein Bein nur wenige Millimeter kürzer als das andere, verlagert sich ein großer Teil des Körpergewichts zur Seite des verkürzten Beines. 90% der Menschen haben eine funktionelle Beinlängendifferenz. Die Ursache ist eine oft schon in der Kindheit erworbene Hüftbeinverschiebung. Sie ist Grundursache vieler Krankheiten. Es kommt zu millimetergroßen erworbenen Skelettverlagerungen, Fehlbelastungen in Lenden-, Brust- und Halswirbelsäule setzen aus der Wirbelsäule abgehende Muskel- und Organversorgende Nerven unter Druck. Diese können effektiv mit Osteopathie behandelt werden, so der Arzt für Osteopathische Medizin Dirk Gahlenbeck. Fast jeder Mensch leidet an erworbenen Skelettverschiebungen, seine Leistungsfähigkeit und Lebenskraft ist durch sie vermindert. Leider sind die osteopathischen Diagnose und Behandlungstechniken wenig bekannt, so werden die Ursachen vieler Krankheiten nicht entdeckt.

Praxis für ärztliche Osteopathie
Dirk Gahlenbeck
Moorhof 2d • 22399 Hamburg • Tel.: 040-33 37 75 92
www.praxis-gahlenbeck.de
www.osteopathie-gahlenbeck.de

DR. ALSTER blickt in die Medizingeschichte

Jonas Salk

(1914-1995)

Profi-Beratung bei Fußproblemen

Barfußlaufen im Sand ist sicherlich eine der besten Übungen für den Fuß. Die Fußmuskulatur wird angeregt und trainiert. Der Körper muss sensorisch auf die Unebenheiten sofort reagieren. Leider bewegen wir uns viel zu viel im festen Schuhwerk auf hartem Untergrund. Zudem sind die Schuhe nicht an die anatomischen Strukturen des Fußes angepasst. Beim ambitionierten Walker oder Läufer wirkt ein Druck bis zum Vierfachen des eigenen Körpergewichts auf die Füße. Eine optimale Stützung des Fußes, der die natürliche Abrollbewegung unterstützt, ist in vielen Fällen hilfreich. Gerade nach einer Winterpause empfiehlt sich eine professionelle Bewegungsanalyse beim langjährig ausgebildeten Sportwissenschaftler der Kriwat GmbH. In der Analyse lassen sich kleinste muskuläre Dysbalancen im Bewegungsablauf lokalisieren. Dadurch kann man frühzeitig den Schmerzen beim Laufen oder Gehen, Rücken-, Knie- oder Achillessehnenbeschwerden entgegen wirken. Zusätzlich erhalten Kunden Tipps zum optimalen Laufschuh und der passenden maßgefertigte Sporteinlage. Um sich beschwerdefrei bewegen zu können, müssen Schuh und Einlagen eine ideale Einheit bilden. Eine individuelle und intensive Beratung rund um den Fuß und der Einsatz modernster Technik ist die Eingangsvoraussetzung für eine gute Versorgung mit Einlagen. Dabei können Einlagen heutzutage sehr dünn und trotzdem stabil gefertigt werden, so dass sie in fast jeden Schuh Platz finden. In der persönlichen Beratung können anhand der elektronischen Fußdruckmessung die Druckbelastung visualisiert werden. In dem Einlagenstore footinMotion® in der Eppendorfer Landstraße kann der Kunde zusätzlich zur professionelle Bewegungsanalyse und der exklusiven Beratung die Einlagen sofort ausprobieren. footinMotion® hat vorkonfektionierte Einlagen, die auf verschiedene Bedürfnisse und Aktivitäten angepasst sind. Einlagen sind nicht nur etwas für den Sportler oder den bereits Fußgeplagten. Es empfiehlt sich das Tragen von Einlagen für jeden, der den Komfort eines passenden Fußbettes spüren möchte.

Kriwat GmbH
Siemersplatz 4 • 22529 Hamburg
Tel.: 040 41 34 60-0
www.kriwat.de

Der Gesundheitsspezialist KRIWAT

footinMotion© GmbH
Eppendorfer Landstr.12 • 20249 Hamburg
Tel.: 040 23 935 269
www.footinmotion.de

footinMotion

Jonas Edward Salk entwickelte den inaktivierten Polioimpfstoff, dessen Patent er der Menschheit zur Verfügung stellte. Heute ist Polio in den Industrie-nationen nahezu vollkommen ausgerottet.

Gesunde und schöne Haut

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

Schwerpunkte der Praxis sind:

- **Hautkrebsvorsorge** mit Fotodokumentation, ambulanten OPs, photodynamischer Therapie inkl. Früherkennung von Mund- und Rachenkrebs (HPV)
- **Lasertherapie bei Nagelpilzinfektionen**
- **Medizinische Kosmetik** bei entzündlichen Hauterkrankungen wie Akne und Rosazea
- **Allergologische Diagnostik und Therapie**

NEU in der **Ästhetischen Dermatologie**, neben Botox, Fillern und diversen Peeling-Verfahren biete ich Ihnen **Anti-Aging-Behandlungen** zur Gesichtsverjüngung mit **Eigenblutplasma** als eine der innovativsten, effektivsten und sichersten Lösungen bei der Bekämpfung des natürlichen Alterungsprozesses.

Zusätzlich Ästhetiknachmittag - jeden 1. Donnerstag im Monat in der Zahnarztpraxis Alstertal Dr. E. Pinto dos Santos, Poppenbüttler Weg 234, Tel.: 040/611 98 566. **Siehe auch S.13**

Dr. med Elvira Göller
Fachärztin für Dermatologie u. Venerologie, Allergologie
Privatpraxis • Bramfelder Chaussee 318
22177 Hamburg • Tel.: 040/63 97 31 62
www.drgoeller.de • derma.goeller@gmx.de

Gefäßtherapiepraxis
für Manuelle Lymphdrainage und Wundtherapie

Hauke Cornelsen

In Hamburg-Winterhude, Mühlenkamp 18, besteht seit vielen Jahren die lymphologische Schwerpunktpraxis **Hauke Cornelsen.** Hier werden alle Formen lymphologischer Erkrankungen behandelt. Die Behandlung besteht aus manueller Lymphdrainage, Kompressionstherapie und entstauenden Bewegungsübungen. Durch die zusätzliche Ausbildung zum Wundassistenten und zertifizierten Wundtherapeuten hat sich ein zusätzliches Behandlungskonzept, welches in der Praxis entwickelt und praktiziert wird, durchgesetzt. Durch dieses Behandlungskonzept, bestehend aus Manueller Lymphdrainage, der sogenannten Wundreinigung, Kompressionstherapie und zusätzlicher Gefäßkrankengymnastik, werden Zirkulationsstörungen in der betroffenen Extremität minimiert, die aufgrund venöser, lymphatischer oder arterieller Ursachen entstehen. Diese 60- bis 80-minütigen Behandlungen haben den Anspruch, die Wunde sanft zu reinigen und die Zirkulation zu fördern. Ein weiterer Aspekt ist, dass die Wunde wieder besser mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt wird. Aufgrund der besonderen, zusätzlich erworbenen Qualifikation des Therapieteams der Praxis Cornelsen hat sich die Physiotherapiepraxis zu einer Gefäßtherapiepraxis spezialisiert. Sowohl bei lymphologischen als auch bei wundtherapeutischen Patienten wird zu Beginn der Therapie eine genaue Befundung des Krankheitsbildes durchgeführt. Nach den konkreten Ergebnissen aus der Befundung, der Diagnose und einer ärztlichen Verordnung, nach einer Rücksprache mit dem behandelnden Arzt wird mit der Therapie nach dem Behandlungskonzept nach Hauke Cornelsen begonnen. Um den Therapieverlauf einschätzen zu können, wird in der Praxis Hauke Cornelsen ein therapeutisches Beratungsgespräch vor dem eigentlichen Behandlungsbeginn angeboten. Die Therapiehoheit des verordneten Arztes wird währenddessen immer berücksichtigt.

Hauke Cornelsen • Lymphdrainagetherapeut • Wundtherapeut / WTcert®DGfW Physiotherapeut • Gefäßsport Trainer nach BGPR
Manuelle Lymphdrainage & Wundtherapie Praxis Hauke Cornelsen

Mühlenkamp 18 • 22303 Hamburg • Tel. + Fax. 040 / 270 60 60
www.cornelsen-lymphe.de • info@cornelsen-lymphe.de

Vorher

Nachher

Das Behandlungskonzept von Hauke Cornelsen verbindet Lymphologie und Wundbehandlung miteinander.

Das tägliche Praktizieren der fünf Tibeter soll für ein langes junges Aussehen sorgen. Hier ein Standbild aus dem 5. Tibeter – die Hohlkreuzhaltung.

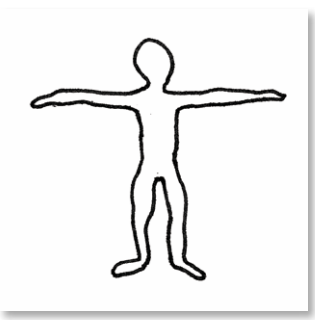
Die „fünf Tibeter“

In Tibet zwar unbekannt – werden sie in Deutschland von Vielen praktiziert: Die fünf Tibeter bezeichnen Entspannungsübungen, mit deren Hilfe Geist und Körper vital bleiben sollen.

Das Praktizieren der fünf Tibeter ist eine alte Tradition, die Jahrhunderte zurückreicht. Erst im Jahre 1939 wurde sie von Peter Kelder in den USA niedergeschrieben und 1989 ins Deutsche übersetzt. Mit Hilfe der schnell ausgeführten Entspannungsübungen soll das Immunsystem gestärkt und die Haut gestrafft werden – sie versprechen ein langanhaltend junges Aussehen.
Die fünf Tibeter sollen täglich ausgeführt werden. Jede Übung beinhaltet 21 Wiederholungen, sodass 15 Minuten benötigt werden:

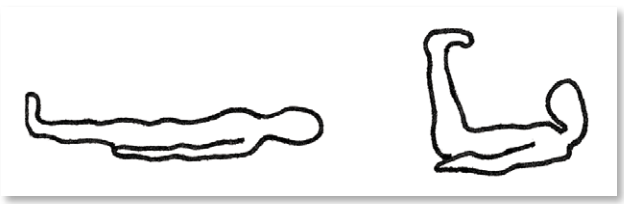
1. Tibeter (Kreisel)

Hüftbreit, aufrechter Stand. Die Arme werden ausgestreckt auf Schulterhöhe gehalten. Die Handflächen zeigen Richtung Boden. In dieser Position im Uhrzeigersinn auf der Stelle langsam um die eigene Achse drehen. Bei aufkommenden Schwindelgefühl mit den Augen einen Punkt fixieren und ruhig atmen.



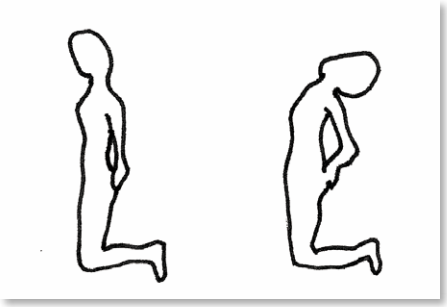
2. Tibeter (Kerze)

Flach auf den Rücken legen. Die Arme liegen parallel am Körper mit den Handflächen zum Boden. Durch die Nase tief in die Bauchdecke einatmen, dabei Kinn zum Brustbein ziehen und die gestreckten Beine anheben, sodass Rumpf und Beine im rechten Winkel stehen. Mit dem Ausatmen Kopf und Beine wieder bis zur Ausgangsposition senken. Der Rücken darf nicht ins Hohlkreuz verfallen und muss flach am Boden liegen bleiben. Es hilft, wenn die Daumen leicht unter dem Gesäß liegen.



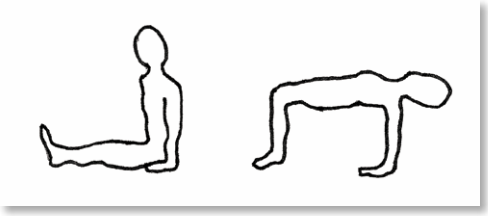
3. Tibeter (Halbmond)

Die Ausgangsposition ist hockend auf dem Boden, mit aufgestellten Zehen und geradem Oberkörper. Die Handflächen liegen auf den Pobacken. Beim Einatmen schiebt das Becken nach vorne, der Kopf fällt in den Nacken, die Schultern schieben nach hinten und der Mund öffnet sich. Bei dieser Übung soll der Rücken bewusst in ein Hohlkreuz fallen. Beim Ausatmen schiebt der Körper wieder in die Ausgangsposition.



4. Tibeter (Brücke)

Mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen. Die Fußsohle zeigt geradeaus in Blickrichtung. Der Oberkörper ist aufrecht, die Handflächen stützen sich am Boden ab. Beim Einatmen Beine anwinkeln und das Gesäß nach oben ziehen, bis die Bauchdecke mit den Oberschenkeln eine Linie bildet. Diese Position kurz halten und wieder zurück in die Ausgangsposition kommen.



5. Tibeter (Berg)

In der Bauchlage liegen, Hände durchgestreckt auf Brusthöhe. Die Zehen stützen sich eingerollt am Boden ab. Der Rücken ist im Hohlkreuz. Beim Einatmen Gesäß und Bauchdecke hochziehen, sodass der Rücken einen Buckel macht. Das Kinn zur Brust ziehen. Mit der Ausatmung wieder zurück in die Ausgangsstellung.

Valeska Fuhlenbrok

Foto: redsheep/pixelio.de

Wer regelmäßig übt, kann die eigene Biegsamkeit dramatisch verbessern!

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 (Fahrtzeit von 2-Bahn Holstenstraße ca. 3 Minuten)

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

Kinderärztlicher Notfalldienst:
• **Altonaer Kinderkrankenhaus**
Bleickenallee 38, 22763 Hamburg, Telefon: 040/889 08-0

• **Kinderkrankenhaus Mariahilf**
Stader Straße 203c, 21075 Hamburg, Telefon: 040/790 06-0

• **Klinikum Nord (Heidberg)**
Tangstedter Landstraße 400, 22417 Hamburg,
Telefon: 040/181 88 70

• **Kinderkrankenhaus Wilhelmstift**
Liliencronstraße 130, 22149 Hamburg,
Telefon: 040/673 77-0

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

Ärztekammer 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@paritaet-hamburg.de
Zentrale/Verwaltung Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen KISS, Brauhausstieg 15-17, 22089 Hamburg

Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg (KJND)
Telefon: 040/428 490

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

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)
Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg,
Telefon: 040/284 99 18-0,
E-Mail: hls@suchthh.de, www.sucht-hamburg.de

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

Tropenkrankheiten
Bernhard-Nocht-Institut für Tropenkrankheiten
Telefon: 040/31 28 51
Die ambulante tropenmedizinische Versorgung und die Impfsprechstunde werden vom UKE betrieben, bleiben aber unter dem Namen „Bernhard-Nocht-Ambulanz für Tropenmedizin“ am bisherigen Standort im Gebäude des Bernhard-Nocht-Instituts für Tropenmedizin auf St.

Pauli. Sprechstunde nach Terminvereinbarung.
Bernhard-Nocht-Ambulanz, Bernhard-Nocht-Straße 74, 20359 Hamburg
Bei Notfällen: 24 h täglich, Telefon: 040/428 18-0
Reiseberatung online: www.gesundes-reisen.de

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

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

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

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

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

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

Rat und Hilfe in Krankheits- und Krisenfällen

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

Therapiezentrum für Suizidgefährdete (TZS)
www.uke.de/tzs
Das Therapiezentrum ist eine Einrichtung für die ambulante Behandlung suizidaler Patienten sowie der Forschung und Lehre auf dem Gebiet suizidalen Erlebens und Verhaltens und der Psychotherapie.

Adressen und Beratungsstellen zum Opferschutz
www.hamburg.de/opferschutz
Die Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz (BSG) hat auf dieser Seite zahlreiche Hilfsangebote und Ansprechpartner für Opfer von Gewalt zusammengefasst.

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

Rat und Hilfe zum Thema Pflege

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

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

A

Ästhetische Medizin / Chirurgie

Dr. Elvira Göller (Allerg.) 41
Dr. Alexander Handschin ... 52
Dr. Afshin Moheb (pl. Chir.) 13
Dr. Jörn Richter (HNO)..... 21
Praxis Spaldinghof (Zahn) ... 2
Dr. Susanne Steinkraus (Derm.) .....39 /50

Akupunktur

Dres. Beyer-Niesen, Rieder, Weidenfeld 27
Dr. Jörn Richter 21

Akupunktur (TCM)

Dr. Arezu Dezfuli. 33
Prof. Dr. Liu Hasselbach..... 32
Dr. Angela Stahl..... 32
Zentrum f. Trad. Chinesische Medizin 33

Allergologie

Dr. Elvira Göller 41
Dr. Jörn Richter 21
Dr. Christiane Roskothen .. 27

Anti-Aging-Therapie

Dr. Elvira Göller 41

Arthrosebehandlung

Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmiedt . 29
Strahlenzentrum Hamburg 29

Augenheilkunde

Dr. Bertram Machnik 17

B

Bauchdecken-straffung

Dr. Alexander Handschin ... 52

Bewegungstherapie

Zentrum f. Trad. Chinesische Medizin 33

Bioenerg. Therapie

Prof. Dr. Liu Hasselbach..... 32

Botoxbehandlung

Dr. Evira Göller..... 41
Dr. Alexander Handschin ... 52

Brustchirurgie

Klinik Dr. Guth 52
Dr. Alexander Handschin .. 52

C

Chin. Arzneimedizin

Zentrum f. Trad. Chinesische Medizin 33

Chirurgie

Klinik Dr. Guth 52

Computer-tomographie

Radiologie a. Rothenbaum 28
Strahlenzentrum Hamburg 29

D

Darmsanierung

Dr. Angela Stahl..... 32

Dentallabor

Peer Meier..... 10
Praxis Spaldinghof 2

Dermatologie

Hauke Cornelsen..... 41
Dr. Elvira Göller 41
Dr. S. Steinkraus.....39/50

Diagnostik

Radiologie am Rothenbaum 28
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmiedt . 29
Strahlenzentrum Hamburg 29

E

Eigenbluttherapie

Dr. Elvira Göller 41

Endodontie / Endodontologie

Zahnarztpraxis Alstertal.. 13
Peer Meier 10
Zahn-Heilpraxis Hamburg .. 9

Ergotherapie

Brigitte Korte 38

Ernährungsmedizin / -beratung

Dr. Angela Stahl 32
Studio für Ernährungsberatung..... 38
Zentrum f. Trad. Chinesische Medizin 33

F

Facelifting

Dr. Alexander Handschin ... 52

Faltenglättung / -unterspritzung

Dr. Elvira Göller 41
Dr. Jörn Richter 21
Dr. S. Steinkraus.....39/50

Fettabsaugung

Dr. Alexander Handschin ... 52

Fußchirurgie

Klinik Dr. Guth 52

G

Ganzheitliche Medizin/ Heilmethoden

Dr. Elvira Göller..... 41
Dr. Angela Stahl 32
Zahn-Heilpraxis Hamburg ... 9

Das Dr. Alster als **kostenloses E-Paper** bestellen und jederzeit auf Handy oder Tablet lesen. Einfach Online auf **www.alster-net.de** oder den **QR-Code** scannen. Alles Gratis!

Gastroentologie
Klinik Dr. Guth 52

Gefäßdiagnostik/ -chirurgie
Klinik Dr. Guth 52

Gelenktherapie
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmiedt . 29
Strahlenzentrum Hamburg 29

Geschlechtskrankheiten
Dr. Elvira Göller..... 41

Grauer Star
Dr. Bertram Machnik 17

Gynokologie
Klinik Dr. Guth 52

H

Haartransplantation
Dr. Afshin Moheb 13

Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde
Dres. Beyer-Niesen, Rieder, Weidenfeld 27
Dr. Rainer Dannesberger ... 22
Dr. Jörn Richter (a. Kinder) 21
Dr. Christiane Roskothen (auch Kinder)..... 27

Handchirurgie
Klinik Dr. Guth 52
Dr. Alexander Handschin ... 52

Hautkrebsvorsorge
Dr. Elvira Göller 41
Dr. S. Steinkraus.....39/50

Homöopathie
Dr. Arezu Dezfuli..... 33
Dr. Angela Stahl..... 32

Hörakustiker
HörComfort..... 22
Denise Jäkel..... 23

Hörscreening
Dr. Christine Roskothen..... 27

Hörtherapie
Dres. Beyer-Niesen, Rieder, Weidenfeld 27
Dr. Rainer Dannesberger ... 22
Dr. Jörn Richter (a. Kinder) 21
Dr. Christiane Roskothen (auch Kinder)..... 27

Hormonstörungen
Dr. Arezu Dezfuli..... 33

Hypnosetherapie
Andreas Woltemath 16

I

Innere Medizin
Dr. Arezu Dezfuli..... 33
Bettina Gerrard..... 34
Klinik Dr. Guth 52
Dr. York-R. Huchtemann 35

J

Jugendsprechstunde Dermatologie
Dr. S. Steinkraus.....39/50

K

Kardiologie
Bettina Gerrard..... 34
Dr. York-R. Huchtemann 35

Katarakt-Operationen
Dr. Bertram Machnik 17

Kernspin-Tomographie (MRT)
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmiedt . 29
Strahlenzentrum Hamburg 29
Kernspinzentrum Europapassage/ Eppendorf 26
Radiologie am Rothenbaum 28

Kieferorthopädie
Zahn-Heilpraxis Hamburg .. 9

Kindersprechstunde Augen
Dr. Bertram Machnik 17

Kinesiologie / Taping
Dr. Arezu Dezfuli..... 33

Kliniken
Klinik Dr. Guth 52

Kosmetisches Lifting
Dr. Afshin Moheb 13

L

Lasertherapie
Hautarzt-Zentrum Rödingsmarkt 32
Dr. Bertram Machnik (Augen)..... 17
Dr. Susanne Steinkraus (Derma).....39/50

Lichttherapie
Bio Sun 16
Dr. Elvira Göller 41

Lidchirurgie
Dr. Alexander Handschin .. 52
Dr. Bertram Machnik 17

Lympfdrainage
Hauke Cornelsen..... 41

M

MR-Mammographie
Kernspinzentrum Europapassage/ Eppendorf 26

Magnetfeldtherapie
Bio Sun 16

Makuladegeneration
Dr. Bertam Machnik 17

Manuelle Therapie
Praxis f. ärztl. Osteopathie 40

Massagen (chin.)
Zentrum f. Trad. Chinesische Medizin 33

Medizinische Kosmetik
Dr. Elvira Göller 41

Mentaltraining
Andreas Woltemath 16

N

Narbenkorrektur
Dr. Alexander Handschin .. 52

Nasenkorrektur
Dr. Jörn Richter 21

Naturheilverfahren
Dr. Arezu Dezfuli..... 33
Prof. Dr. Liu Hasselbach..... 32
Dr. Angela Stahl..... 32

Nephrologie
Dr. Arezu Dezfuli 33

Neuraltherapie
Dres. Beyer-Niesen, Rieder, Weidenfeld 27

Neurologie
Dr. Dirk Becker
Dr. Ingmar Wellach 34
Zentrum f. Trad. Chinesische Medizin 33

Nuklearmedizin
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmiedt . 29
Strahlenzentrum Hamburg 29

O

Oberarm-/ Schenkelstraffung
Dr. Alexander Handschin ... 52

Optiker
Augenoptik Mävers 51

Orthomolekulare Therapie
Dr. Arezu Dezfuli 33

Orthopädie / Chirurgie
Klinik Dr. Guth 52

Osteopathie
Praxis f. ärztl. Osteopathie 40

P

Palliativmedizin
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmied 29
Strahlenzentrum Hamburg 29

Parodontologie
Peter Bokel 8
Peer Meier 10
Zahnarztpraxis Alstertal.. 13
Praxis Spaldinghof 2
A. Fahimy Vahid & Hesam Salami 11
Zahn-Heilpraxis Hamburg ... 9

Phlebologie
Hauke Cornelsen 41
Dr. Elvira Göller 41

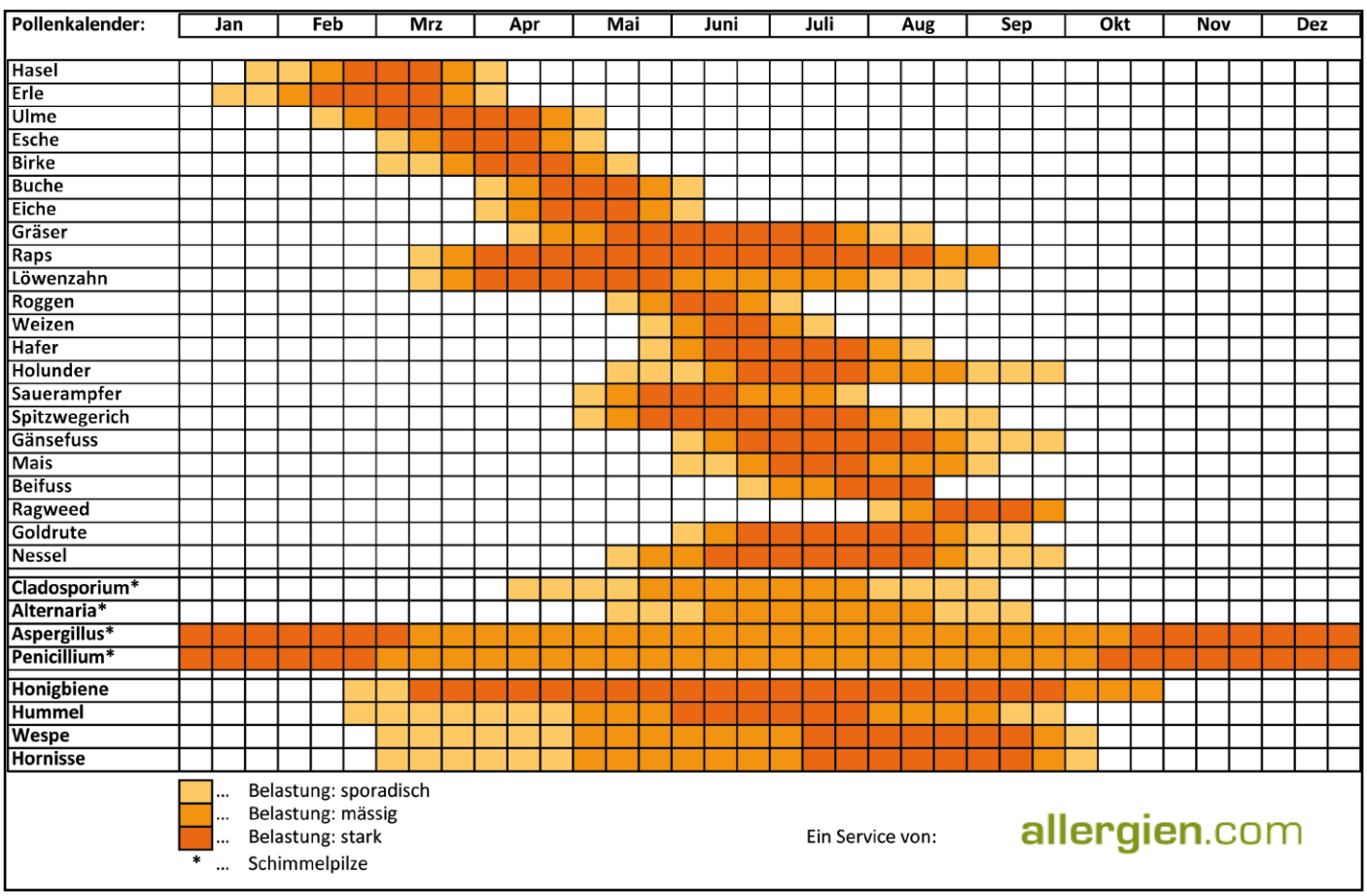
Physiologie
Zentrum f. Trad. Chinesische Medizin 33

Plastische Chirurgie
Dr. Alexander Handschin ... 52
Dr. Afshin Moheb 13

Prävention
Bettina Gerrard 34
Dr. Elvira Göller 41
Prof. Dr. Liu Hasselbach 32

Proktologie
Klinik Dr. Guth 52
Dr. Gerd Singer 35

Pollen – was fliegt wann?



Prostatakarzinom
Kernspinzentrum Europapassage Eppendorf ... 26

Psychiatrie
Dr. Dirk Becker Dr. Ingmar Wellach ... 34
Dr. Angela Stahl ... 32
Zentrum f. Trad. Chinesische Medizin ... 33

R

Radiologie / Chirurgie
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmiedt ... 29
Kernspinzentrum Europapassage/ Eppendorf ... 26
Klinik Dr. Guth ... 52
Radiologie am Rothenbaum ... 28
Strahlenzentrum Hamburg ... 29
Dr. Graf von Rothenburg ... 29

S

Schielbehandlung
Dr. Bertram Machnik ... 17

Schlafmedizin
Peter Bokel ... 8
Dr. Jörn Richter ... 21

Schmerztherapie
Prof. Dr. Liu Hasselbach ... 32
Kernspinzentrum Eppendorf ... 16
Radiologie am Rothenbaum ... 28

Schnarchdiagnostik -schiene
Dres. Beyer-Niesen, Rieder, Weidenfeld ... 27
Peter Bokel ... 8
Kaufmann & Dellwig ... 12
Dr. Jörn Richter ... 21

Schuheinlagen
footinMotion ... 40

Sehschule
Dr. Bertram Machnik ... 17

Sprachentwicklungs-Störungen
Dr. Christiane Roskothen ... 27

Strahlentherapie
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmiedt ... 29
Strahlenzentrum Hamburg ... 29
Radiologie am Rothenbaum ... 28

T

Teleskop Prothesen
Kaufmann & Dellwig ... 12

Tinnitus
Dres. Beyer-Niesen, Rieder, Weidenfeld ... 27
Dr. Alexander Handschin ... 52
Dr. Jörn Richter ... 21
Dr. Christiane Roskothen ... 27

Tumor-Therapie
Dr. Fabian Fehlauer u. Prof. Dr. M.H. Seegenschmiedt ... 29
Strahlenzentrum Hamburg ... 29

U

Umweltzahnmedizin
Zahn-Heilpraxis Hamburg ... 9

V

Venendiagnostik
Dr. Elvira Göller ... 41

W

Wundheilungsstörung
Klinik Dr. Guth ... 52

Z

Zahnimplantologie/ Knochenaufbau
Peter Bokel ... 8
Zahnarztpraxis Alstertal ... 13
A. Fahimy Vahid & Hesam Salami ... 11
Dr. Marcus Richter ... 10
Praxis Spaldinghof ... 2
Zahn-Heilpraxis Hamburg ... 9

Zahnmaterial-verträglichkeitstest
Zahnarztpraxis Alstertal ... 13
Zahn-Heilpraxis Hamburg ... 9

Zahnmedizin
Peter Bokel ... 8
A. Fahimy Vahid & Hesam Salami ... 11
Kaufmann & Dellwig ... 12
Peer Meier ... 10
Dr. Marcus Richter ... 10
Praxis Spaldinghof ... 2
Zahnarztpraxis Alstertal ... 13
Zahn-Heilpraxis Hamburg ... 9

IMPRESSUM

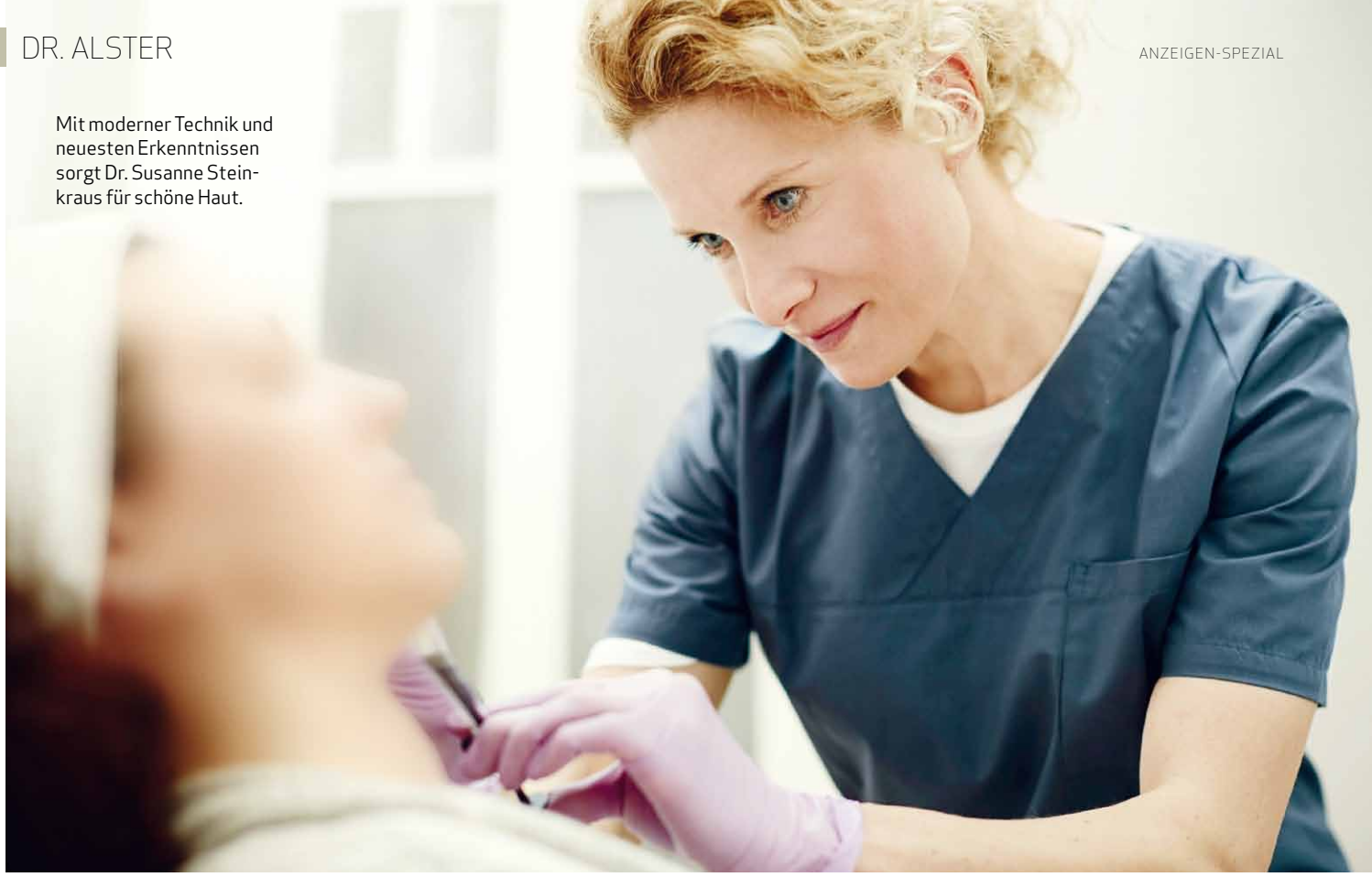
DR.ALSTER – Das Magazin für Medizin und Gesundheit
erscheint im Alstertal, den Walddörfern, rund um die Außenalster und in der City.
Herausgeber/Verleger: Wolfgang E. Buss (V.i.S.d.P.) | **Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | Telefon: 538 930-0, E-Mail: redaktion@alster-net.de | **Vertrieb:** 538 34 52
Projekt-/Anzeigen-Leitung: Barbara Passarge | **Redaktion:** Valeska Fuhlenbrok, Milena Kettner, Christian Luscher, Anja Sommerfeld, Julia Ulbrich, Kai Wehl; **Projekt-Grafik-Leitung:** David Nagel | **Grafik:** Annabell Dschenfzig, Juliane Duczmal, Susanne Kaps, René Kriese, Luka Plepp; **Titelgestaltung:** David Nagel | **Produktion:** Birgit Schümann

© **2016** Magazin Verlag Hamburg | Auch im **Internet** blättern und lesen: **www.dr-alster.de**

Beste Magazine für die schönste Stadt ...

ALSTERTAL-MAGAZIN | ALSTER-MAGAZIN | HOME & LIFE | DR. ALSTER | AEZ-MAGAZIN | HAMBURG WOMAN

... von Hamburgs Marktführer im Bereich Premium-Freemags.



Mit moderner Technik und neuesten Erkenntnissen sorgt Dr. Susanne Steinkraus für schöne Haut.

Natürlich schöne Haut

Ganz neu am Klosterstern ist die Dermatologische Privatpraxis von **Dr. Susanne Steinkraus**. Die erfahrene Hautärztin hat sich spezialisiert auf die **ästhetische Dermatologie** und die **Lasermedizin**.

„Weniger ist mehr", „Vorbeugen und Unterstützen" und „Besser früher als zu spät" sind die ästhetischen Leitsätze von Dr. Susanne Steinkraus. Wichtig bei einer verjüngenden Behandlung sind ihr ein natürliches Ergebnis sowie die Betonung der Persönlichkeit des Patienten, erzählt sie. Grundlage einer jeden Behandlung bei Dr. Steinkraus ist ein sorgfältiges Beratungsgespräch, bei dem sie sich viel Zeit für jeden Patienten nimmt. Nur so kann ein Vertrauensverhältnis zwischen Arzt und Patient entstehen, welches für eine erfolgreiche Behandlung von immensem Wert ist, betont die erfahrene Fachärztin. Mit Leidenschaft hat sie sich der schönen gesunden Haut verschrieben. Aus diesem Grund umfasst ihr Leistungsspektrum auch die wichtigsten Säulen der Dermatologie. Die klassische medizinische Dermatologie beinhaltet neben der Hautkrebsvorsorge die Behandlung entzündlicher Hauterkrankungen wie Akne, Rosacea, Neurodermitis sowie Erkrankungen der Haare und Nägel. Die zweite Säule ist die operative Dermatologie. Dazu zählen die Entfernung von gutartigen Hautveränderungen, genauso wie die operative Behandlung von Hautkrebsvorstufen und Hautkrebs. Die dritte Säule ist wie bereits erwähnt die ästhetische Dermatologie. In diesem breiten Feld bietet Dr. Steinkraus zum Beispiel Faltenbehandlungen mit Botox, Hyaluronsäure und PRGF-Eigenblut, Verbesserung der Hautqualität mit Skinboostern oder auch die Reduzierung von Aknenarben mit Hilfe von Laser an. „Sanft und schonend sollte die Verjüngung vonstattengehen, denn natürlich aussehende Ergebnisse, die die jeweiligen Schönheitsmerkmale meiner Patienten unterstreichen liegen mir besonders am Herzen", so Dr. Steinkraus. So ist es dank der modernen Lasersysteme, die zur technischen Ausstattung der Praxis zählen, möglich Hautstrukturen gezielt und präzise zu behandeln, ohne die umliegende gesunde Haut zu schädigen. Der Patient kommt in der Praxis Dr. Susanne Steinkraus in den Genuss eines ganzheitlichen Konzepts aus verschiedenen einzelnen Behandlungen, die individuell miteinander kombinierbar sind.

Bei Dr. Susanne Steinkraus verhelfen ganzheitliche Behandlungskonzepte zu nachhaltiger Schönheit.

Minimalinvasive Verfahren werden abgerundet durch kosmetische Verfahren wie Peeling, Microneedling oder Microdermabrasion. So erhält jeder Patient ein Ergebnis ganz nach seinen Wünschen. Neueste wissenschaftliche Erkenntnisse verbunden mit profunder fachlicher Beratung gehören zu den Grundsätzen des Instituts Dr. Susanne Steinkraus Skin-Treatment. Erfahrung bringt Dr. Steinkraus reichlich mit, schließlich war sie lange Jahre als Fachärztin am Dermatologikum Hamburg tätig, bevor Sie sich nun mit ihrer Privatpraxis selbstständig machte. Wer strahlend schöne und gleichzeitig natürlich aussehende Haut wünscht, ist bei Dr. Susanne Steinkraus auf jeden Fall an der richtigen Adresse. Mehr Infos unter **Tel: 41 42 32 54** und **www.steinkraus-skin.de.**

Augenoptik Mävers

Inh. U.K. Mävers
22851 Norderstedt
Mittelstr. 56

Gutes Sehen nützt…
Augenoptiker Mävers informiert über das Neueste aus der Augenoptik!

DriveSafe: Informationsfilm von Christian Danner
Besuchen Sie unsere Website
www.augenoptik-mävers.de

Sicher und entspannt Auto fahren – mit den neuen Zeiss „DriveSafe“ Brillengläsern

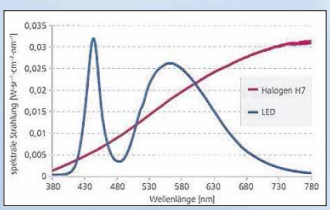
Christian Danner hat die Brillengläser getestet und ist rundum überzeugt davon: Denn je mehr Sie sehen und je früher Sie zum Beispiel Hindernisse erkennen, desto sicherer!

Ein neues Brillenglaskonzept von ZEISS macht besseres Sehen möglich. Besonders im Straßenverkehr, sowie in der Dämmerung und bei Nacht.
Die Firma Carl Zeiss hat ein neues Brillenglaskonzept entwickelt. Aufbauend auf die von uns mehrfach in der Presse beschriebene iScription-Technologie. Diese Technologie verhilft uns, die Abbildungsfehler, welche individuell bei uns Menschen durch das System Auge auftreten, zu verbessern, bzw. zu beheben. So wurde mit Hilfe der Brillenglasberechnung auf die 1/100 dpt. die Blendung verringert, das Farb- und Kontrastsehen verbessert.
Mit der neuen Brillenglastechnologie „DriveSafe“ hat die Firma Carl Zeiss insbesondere die Sicherheit beim Autofahren in den Fokus gerückt. Die Vorteile der „DriveSafe“-Brillengläser bringen neben der iScription Berechnung folgende weitere Vorteile:

1. Verbesserte Sicht bei widrigen Sichtverhältnissen
2. Geringeres Blendempfinden, verursacht durch moderne LED-, Xenon- und Laserscheinwerfer
3. Optimierte Sicht auf Straße, Navi und Rückspiegel für schnelle, entspannte Blickwechsel
4. Auch für den Alltag geeignet

Zu 1.: Mit Hilfe der Zeiss Luminance Design Technologie wird die optische Qualität unter Berücksichtigung der größeren Pupillenweite bei widrigem Licht optimiert. Die Einschätzung von Entfernung wird erleichtert und damit ein besseres Sehen ermöglicht. Durch eine mikrooptische Glättung der Brillenglasfläche wird die optische Wirkung eng benachbarter Abbildungspunkte so optimiert, dass das Fokussieren bei schnellen Blickwechseln unterstützt wird. Dies gilt sowohl für Einstärken-, als auch für Gleitsichtgläser.

Zu 2.: Wie am Lichtemissionsspektrum (s. Abb.) von Autoscheinwerfern zu erkennen ist, ist vor allem die hohe Leuchtkraft der modernen Scheinwerfer im blauen Bereich bei nächtlicher Autofahrt oft störend. Die hieraus resultierende Blendung kann zum Risiko werden, da sie die Sichtbarkeit von Objekten und die Kontrastempfindlichkeit des Auges reduziert.



Die spezielle „DriveSafe“ Veredelung der Firma Carl Zeiss sorgt durch gezielte Reflektion an der Brillenglasoberfläche für eine Reduktion des sichtbaren Lichtes im Bereich des hochenergetischen blauen Spektrums. Dadurch kann das Blendungsempfinden von Autofahrern reduziert werden, ohne die Verkehrstauglichkeit zu beeinträchtigen. Ein blaues Signallicht wird also weiterhin wahrgenommen.

Zu 3.: Um mehr über das Sehverhalten während des Autofahrens herauszufinden, wurde eine umfangreiche Praxis-Fahrstudie durchgeführt. Hierbei wurden die Blick- und Kopfbewegungen während des Autofahrens aufgezeichnet und ausgewertet (s. Abb.)

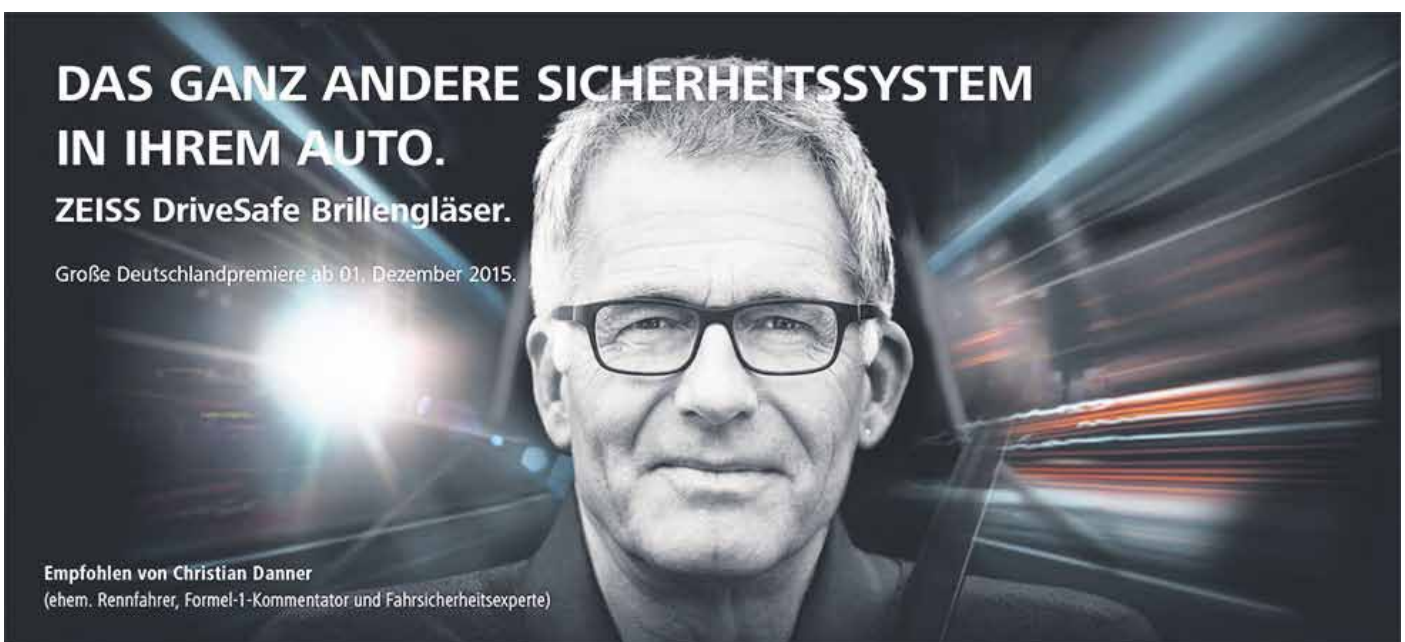
Mit Hilfe dieser Erkenntnisse über das Sehverhalten wurde das Design der „DriveSafe“ Brillengläser optimiert. Bei Gleitsichtträgern wirkt sich dies im Fern- und Zwischenbereich insofern aus, als weniger horizontale Kopfbewegungen nötig sind. Das dynamische Sehen wird für schnelles Scharfstellen bei häufigen Blickwechseln zwischen Straße, Navi, Armaturenbrett, sowie Rück- oder Seitenspiegel unterstützt. Ein ausreichend großer Nahbereich sorgt dafür, dass der Einsatz im Alltag voll tauglich ist.

Seit Dezember sind diese Brillengläser im Markt eingeführt und werden in einem ersten Schritt über die Zeiss Relaxed Vision Center angepasst. Somit sind wir, das Team von Augenoptik Mävers, in der Lage, Ihnen die **„DriveSafe“ Brillengläser schon jetzt anbieten zu können.**

Sind Sie am perfekten Sehen interessiert? Über eine telefonische Terminvereinbarung würden wir uns sehr freuen! Tel: 040- 5243791.

ZEISS

ZEISS Drive Safe Brillengläser



…gutes Sehen schützt

Ihr Augenoptiker vom Glashütter Markt
Mittelstraße 56 • 22851 Norderstedt
Tel. 040-524 37 91 • www.augenoptik-mävers.de

Wir freuen uns darauf, Sie bald bei uns zu sehen!

Öffnungszeiten:
Mo. bis Fr. 9.00-13.00 Uhr, 14.30-18.00 Uhr
Sa. 9.00-13.00 Uhr

Anzeige

KLINIK DR. GUTH

Moderne Medizin seit über 50 Jahren

Unweit der Elbe befindet sich das 1965 von dem Chirurgen Herrn Dr. Gerhard Guth gegründete Krankenhaus die KLINIK DR. GUTH im Hamburger Stadtteil Klein Flottbek. Behandelt werden Patienten aller gesetzlichen und privaten Krankenkassen.

Das breitgefächerte medizinische Leistungsspektrum wird sowohl für stationäre als auch für ambulante Behandlungen und Diagnostik angeboten.

Jede Abteilung wird von qualifizierten Fachärzten geführt, deren große Erfahrung unseren Patienten Sicherheit gibt. Nach orthopädischen Operationen werden Patienten in unserer Physiotherapeutischen Abteilung umfassend behandelt. Darüber hinaus legen wir großen Wert auf die bestmögliche medizinische Ausstattung. Für den stationären Aufenthalt stehen freundlich eingerichtete Ein- und Mehrbettzimmer zur Verfügung, die größtenteils über einen Balkon oder eine Terrasse verfügen. Unser Küchenteam sorgt für das leibliche Wohl und ist auf Sonderwünsche jederzeit eingestellt. Die schöne Gartenanlage, unsere Cafeteria mit sonnigem Außenbereich und die ruhige Umgebung sorgen für eine entspannte Atmosphäre.

KLINIK DR. GUTH der Klinikgruppe Dr. Guth
Jürgensallee 46 – 48 | 22609 Hamburg
Telefon: 040 82281-0 | www.drguth.de

UNSER LEISTUNGSSPEKTRUM:

- Allgemein- und Viszeralchirurgie
- Anästhesiologie
- Fußchirurgie
- Gefäßchirurgie
- Gynäkologie
- Handchirurgie
- Innere Medizin / Gastroenterologie
- Orthopädie
- Plastische & Ästhetische Chirurgie
- Proktologie
- Radiologie

Plastische und Ästhetische Chirurgie sowie Handchirurgie in der KLINIK DR. GUTH

Die Plastische und Ästhetische Chirurgie mit Handchirurgie in der KLINIK DR. GUTH wird von Dr. med. Alexander Handschin geleitet. Dr. Handschin ist Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit der Zusatzbezeichnung Handchirurgie der Ärztekammer Hamburg.

Seit Gründung der Abteilung vor vier Jahren werden bereits mehr als 600 Operationen pro Jahr durchgeführt. Die Operationen können ambulant oder stationär unter den höchsten Sicherheitsstandards der Klinik stattfinden. Ein unverbindlicher Sprechstundentermin mit persönlicher Beratung kann jederzeit telefonisch oder per E-Mail vereinbart werden. Es werden sowohl gesetzlich- als auch privat-versicherte Patienten behandelt.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr
Dr. med. Alexander Handschin

LEISTUNGSSPEKTRUM PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE:

- Brustvergrößerung
- Brustverkleinerung
- Bruststraffung
- Eigenfett-Transfer
- Plastisch-Ästhetische Gesichtschirurgie inkl. Lidstraffung
- Bauchdeckenstraffung
- Oberarmstraffung
- Oberschenkelstraffung
- Narbenkorrekturen

LEISTUNGSSPEKTRUM HANDCHIRURGIE:

- Morbus Dupuytren
- Nervenkompressionsyndrome u.a. (Minimal-invasiv/endoskopisch) z.B. Karpaltunnelsyndrom
- Ringbandstenose („Schnappfinger“)
- Rhizarthrose (Daumensattelgelenksarthrose)
- Epikondylitis
- Handinfektionen
- Handverletzungen

Sprechstundentermine nach telefonischer Vereinbarung unter 040 82281-249 oder per E-Mail: dr.handschin@drguth.de

KLINIK DR. GUTH
Abteilung für Plastische, Ästhetische und Handchirurgie,
Jürgensallee 46 – 48,
22609 Hamburg.