

# DR. ALSTER

DAS MAGAZIN FÜR  
**MEDIZIN UND  
GESUNDHEIT**



## FRISCHE LUFT

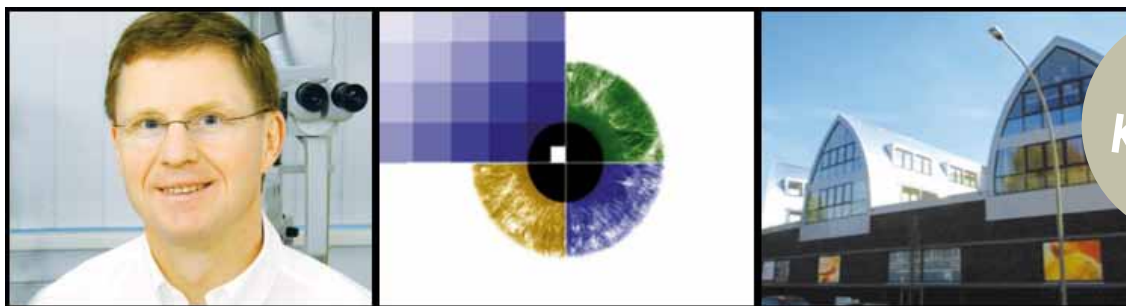
Wie Sie trotz  
Heuschnupfen Sport  
im Freien genießen!

## SCHÖNE HAUT

Blendend aussehen -  
auch im Alter!



# Dr. med. B. Machnik Facharzt für Augenheilkunde



alle  
Kassen

## LASER-Operation des Grauen Stares

**I**m Alter wird die Augenlinse trübe (Grauer Star), damit verschlechtert sich die Sehschärfe, auch das Lesen wird schlechter. Die einzige Möglichkeit, eine Sehverbesserung zu erreichen, ist die Entfernung der Linse mit anschließender Implantation einer klaren Kunstlinse. Üblicherweise wird der verhärtete Linsenkern mittels Hand geführter Ultraschallsonde zerkleinert und entfernt. Entwickeln sich beide Augen gleichzeitig in die Verschlechterung, so bemerkt der Betroffene dies kaum, da er sich langsam an die schlechtere Sehleistung gewöhnt.

Eine Entwicklung des Grauen Stares ist keine Krankheit, sondern normaler Prozess des Alterns, betrifft somit jeden über 60-jährigen früher oder später und führt in der Regel zur Sehverschlechterung. Nur eine Operation hilft. Seit Ende der Achtziger Jahre kam eine neue Technik auf den Markt: die Linsenentfernung mittels Ultraschall; zur Vorbereitung benötigte man ein Skalpell und eine Linsenkapselpinzette. Diese manuelle Methode ist bis heute Standard der gesetzlichen Krankenkassen. Damals war dies war ein Meilenstein in der Entwicklung der Operationstechnik. Dies wurde Kassenleistung und war ausreichend.

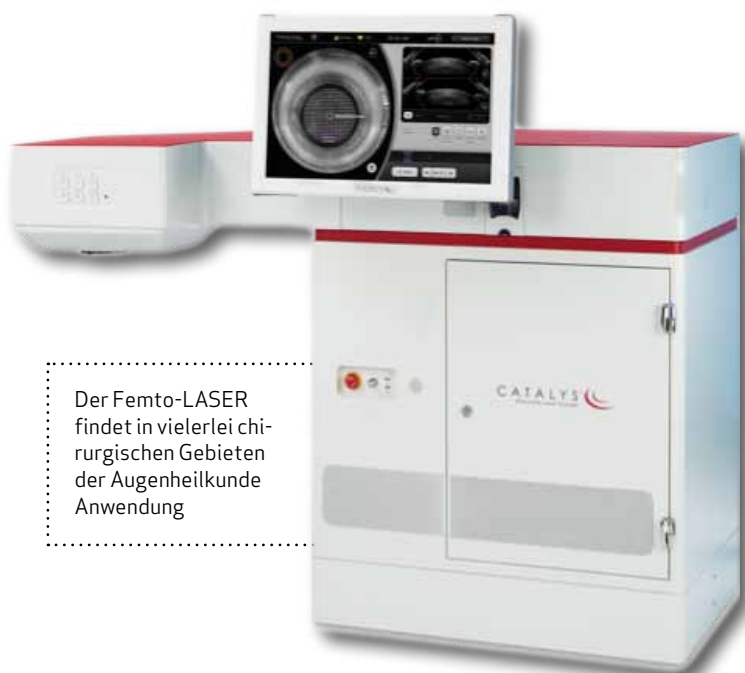
**Seit wenigen Jahren ist eine Weiterentwicklung, die zur Zeit modernste OP-Technik, verfügbar, die Gewebeschonung zur obersten Prämisse macht und die Risiken reduziert: Mittels modernster Technologie wird über eine Lichtlampe eine LASER-Licht-Bestrahlung durchgeführt, die licht-chemisch eine Verflüssigung der getrübbten Linse erreicht.**

Der Operateur saugt die verflüssigte Linse nur noch ab, um an die gleiche Stelle dann die individuelle Kunstlinse einzusetzen. Der Eingriff dauert 10-15 min.

Auch die Kunstlinsen-Implantate wurden weiterentwickelt: So unterscheiden wir mittlerweile sphärische, asphärische, torische, UV-blockierende und multifokale Linsenimplantate mit Zusatznutzen für Ihre Sehqualität und andere.

### Femto-LASER OP mit Implantation einer Sonderlinse

1. *asphärisch für verbessertes Kontrastsehen in die Ferne ohne Brille*
2. *asphärisch-torisch für zusätzliche Korrektur der Hornhautverkrümmung*
3. *asphärisch-multifokal, auch torisch, für das Sehen in Ferne und Nähe*



Der Femto-LASER findet in vielerlei chirurgischen Gebieten der Augenheilkunde Anwendung



#### 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](http://www.dr-machnik.de)

# Dranbleiben!



Es ist doch eigentlich alles ganz einfach mit dem gesunden Leben. Man ernährt sich richtig, man bewegt sich regelmäßig und man geht zu den fälligen Vorsorgeuntersuchungen. Wer dies macht, hat zumindest eine gute Chance, sich möglichst lange möglichst viel von der eigenen Gesundheit zu erhalten. Alles kein Hexenwerk – vielfältig, leicht und frisch zu essen ist uns eigentlich allen möglich, ebenso könnten selbst vielbeschäftigte Menschen die empfohlenen drei Stunden Sport pro Woche aufbringen. Auch die Vorsorgeuntersuchungen sind weitaus weniger aufwendig als etwa diese nervigen Werkstattbesuche für den eigenen Pkw. Warum haben dennoch so viele Menschen (inklusive des Autors dieser Zeilen) zuweilen Mühe, gesundes Verhalten durchzuhalten?

Woody Allen sagte einmal: „Man kann 100 Jahre alt werden, wenn man all die Dinge aufgibt, wegen welcher man überhaupt 100 Jahre alt werden möchte.“

Klingt lustig. Dabei ist diese Denkweise genau das Problem. Wer die Anforder-

ungen eines gesunden Lebens als Anmaßung, Bevormundung, Einschränkung wahrnimmt, für den ist die Schwelle viel höher, sie wirklich zu erfüllen. Er sieht gesundes Verhalten nicht als vernünftige Routine, sondern verhält sich höchstens als Selbstkasteiung gesund. Typisch für diese Denke sind diejenigen Mitbürger, die alle paar Wochen mal einen Rappel kriegen, sich völlig beim Sport verausgaben und denken: Jetzt hab ich's mir aber gegeben! Dabei wären ein paar vergleichsweise entspannte, aber regelmäßige Joggingrunden alle paar Tage um einiges effektiver! Ein anderes Beispiel sind die Leute, die sich mehrmals im Jahr in brutalstmögliche Crash-Diäten stürzen, während denen sie ausschließlich Kohlsuppe inhalieren, nur um daraufhin flugs zur Sahnetorten-Routine zurückzukehren. Dabei wären die Extreme gar nicht nötig!

Natürlich ist es klar, dass wir verführbare Menschen sind, die einem Erdnussflips-Exzess oder einem faulen Sofatag nicht immer erfolgreich nachgeben können. Doch sind einzelne Ausrutscher gar nicht mal so schlimm, wenn man danach wieder zur gesunden Routine zurückkehrt. Und genau das machen wir so häufig nicht. Man nennt das den „What the hell“-Effekt, wenn man beim ersten Ausrutscher gleich sämtliche guten Vorsätze in den Wind schießt. Gegen diese und andere gefährliche Denkweisen müssen wir uns wappnen, damit gesundes Verhalten zur Routine wird. Selbsterkenntnis ist dabei der erste Schritt zur Besserung.

Eine weitere Möglichkeit: Suchen Sie sich fähige Gesundheitsexperten, die Sie auf diesem Weg beraten und Ihnen beistehen. Aber wo finden Sie kompetente Unterstützung für Medizin und Wellness? Na, ganz einfach: in dem Heft, das Sie gerade in der Hand halten! Bei uns gibt es Ärzte, Heilpraktiker und andere Experten aus Ihrer Umgebung, die Ihnen bei Fragen um Gesundheit und Wohlbefinden weiterhelfen können. Schauen Sie rein, informieren Sie sich und das Allerwichtigste: Bleiben Sie gesund!

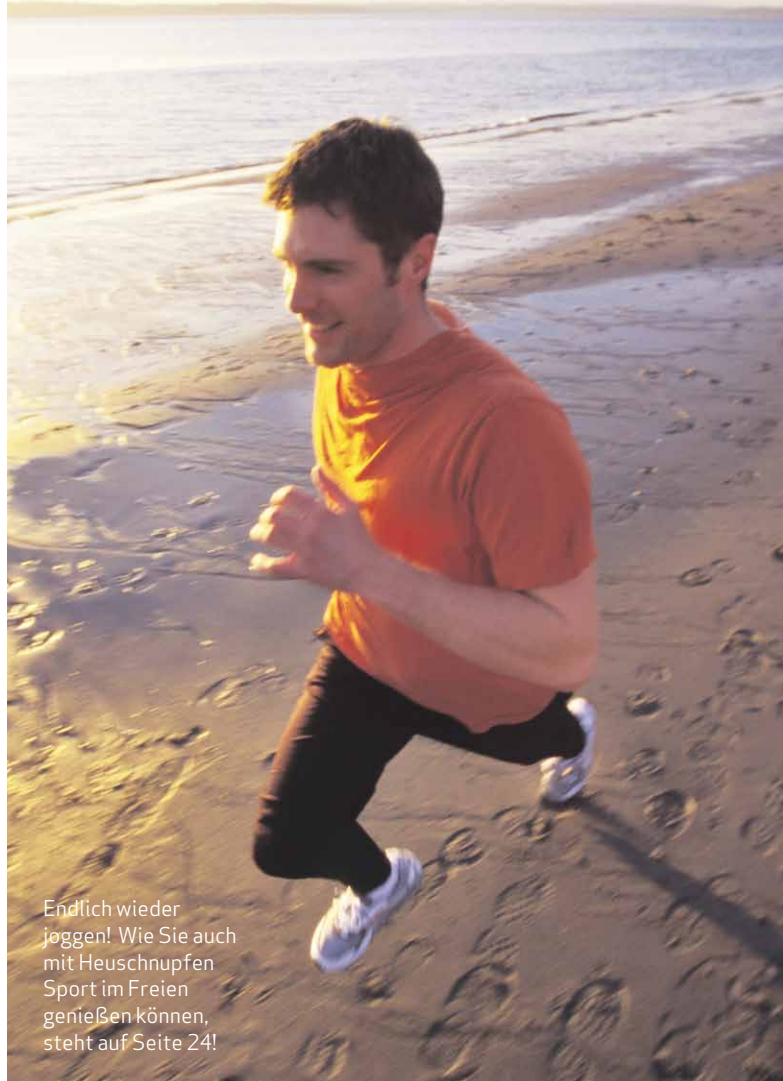
**Christian Luscher**  
Chef vom Dienst



Zusätzlich zum  
Zähneputzen gibt  
es weitere Tricks  
gegen Mundgeruch.  
Wir verraten,  
welche!  
Seite 10

# Inhalt

Dr. Bertram Machnik (Zahn).....	2
Andreas Otto (Augen) .....	5
Peter Bokel (Zahn) .....	6
Kaufmann & Dellwig (Zahn) .....	7
Bernd Krüger (Zahn) .....	7
Zahnarztpraxis Europapassage (Zahn).....	9
Dr. Ben Harm (Zahn).....	11
Praxisgemeinschaft für Zahnheilkunde ...	11
Dr. Franziska Kohnen (Kinder).....	12
Kosmed-Klinik (Beauty) .....	13
Dr. Christiane Roskothen (HNO) .....	14
Dr. Armin Mechkat (HNO).....	15
Dr. Rainer Dannesberger (HNO).....	16
HörComfort .....	16
Klinikum Stephansplatz .....	17
Asklepios Klinik.....	17
Dr. Thomas A. Walter (Internist) .....	19
Dr. Frank Striebel (Internist).....	19
Dr. Gerd Singer (Proktologe) .....	20
Zellkraft.....	20
Radiologie am Rothenbaum .....	21
Kernspinzentrum Europapassage/Eppendorf .....	22
Dr. Fabian Fehlauer Strahlencentrum Hamburg .....	23



Endlich wieder  
joggen! Wie Sie auch  
mit Heuschnupfen  
Sport im Freien  
genießen können,  
steht auf Seite 24!

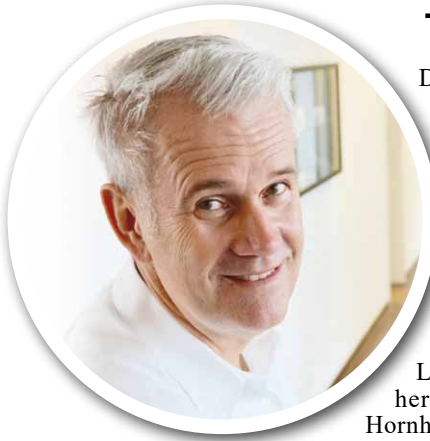
Dr. Angela Stahl (TCM).....	24
Dr. Norbert Kapitza (Orthopäde) .....	25
Studio für Ernährung (Malluvius) .....	25
the Seasons Art Class (Malschule) .....	26
motion-center Holger Otto (Sanitätsfachhandel) .....	27
Thorsten Zellmer (Faszientherapie).....	28
Notmütterdienst .....	29
PaulsPraxis (Praxisbedarf).....	29
Dr. Susanne Steinkraus (Derma.) .....	36

<b>Kolumne.....</b>	<b>3</b>
<b>Inhalt.....</b>	<b>4</b>
<b>Notfallhilfe .....</b>	<b>30-31</b>
<b>Fachverzeichnis .....</b>	<b>32-34</b>
<b>Impressum.....</b>	<b>34</b>

## Sonderthemen:

Mundgeruch einfach beseitigen.....	10
Zeichen für Krankheit erkennen!.....	18
Straffe Haut im Alter .....	20
Sport trotz Heuschnupfen? .....	24
Tipps für ein gesundes Leben.....	26

# Wenn die Brille stört...



Der Wunsch, in jedem Alter mit den eigenen Augen scharf sehen zu können, kann Ihnen jetzt erfüllt werden. Grundsätzlich ist eine Augenlaserkorrektur die einfachste Methode bis zum Eintritt der Alterssichtigkeit brillenfrei das Leben zu genießen.

Aber nicht immer ist eine Augen-Laserkorrektur die beste Lösung. Falls diese wegen zu hoher Brillenwerte oder einer dünnen Hornhaut nicht in Frage kommt, gibt es die elegante Möglichkeit eines zusätzlichen

Linsenimplantats im Auge.

Diese sogenannte ICL (Intraocular Contact Lens) kann Ihre Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung korrigieren. Sollten Sie bereits eine Lesebrille benötigen, ermöglichen Ihnen moderne Multifokal-Implantate ein komfortables Sehen in Nähe, Ferne und in der Zwischenzone.

Diese Alterssichtigkeit trifft in der Regel alle Menschen ab dem 45. Lebensjahr. Diese modernen Verfahren erfordern eine ausführliche Beratung und interessierte Patienten sollten diese Möglichkeit nutzen, um in den Genuss einer neuen Sehkraft zu kommen.

Das AOZ-Hamburg von Andreas Otto in Poppenbüttel ist DIN-zertifiziert und mit dem Gütesiegel „Augenchirurgie des Berufsverbandes BDOC“ ausgezeichnet. So können sich die Patienten sicher sein, dass sie bestens aufgehoben sind. Schließlich ist Vertrauen der Grundstein für eine Arzt-Patient Beziehung.

Gesundheit ist unser höchstes Gut – Wir gehen vertrauensvoll damit um!

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

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

**FOCUS**

EMPFEHLUNG

2017

AUGENARZT

HAMBURG

ENDLICH **KEINE  
BRILLE** MEHR!

**EINFACH  
SPITZE!**



**AOZ**  
ANDREAS OTTO

Augen  
Operationszentrum  
Hamburg



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

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

NEUES aus der Zahnarztpraxis:

# Einfach perfekte Frontzähne

## als persönliche Visitenkarte

Mehr Selbstbewusstsein, höherer Sympathiewert, häufigeres Lachen und mehr Erfolg im Beruf – das kann durch ein gewinnendes Lächeln mit verschönerten hellen und geraden Frontzähnen erreicht werden. Unsere persönliche „Gesichtsvisitenkarte“ hat entscheidenden Einfluss auf den berühmten ersten Eindruck. Und für den ersten Eindruck gib es keine zweite Chance. Die gute Nachricht: die Zahnfront kann in jedem Alter perfektioniert werden.

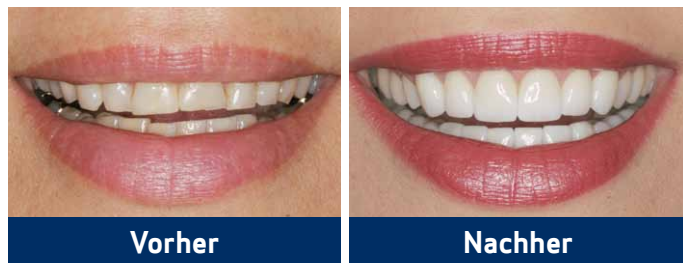


©Peter Atkins/Fotolia

Der erste Eindruck ist häufig entscheidend: Innerhalb von Sekundenbruchteilen beurteilt unser Gehirn das Aussehen eines Menschen. Dazu gehören neben den Augen und der Körperhaltung, der Frisur und Kleidung besonders auch die Frontzähne. Eine ästhetische, gerade und helle Zahnreihe suggeriert Gesundheit, Erfolg, Sympathie und eine positive Ausstrahlung. Umgekehrt schließen wir bei ungepflegten, verfärbten und schief stehenden Frontzähnen unbewusst auf die inneren Werte eines Menschen. Mal ehrlich: Wer kann sich von solchen Gedanken freimachen? Aber die moderne Zahnmedizin kann heute in fast allen Fällen zu einem tollen Lachen mit hell erstrahlenden und harmonisch geformten Schneidezähnen verhelfen.

### Optimierung mit Veneers

Die hohe Schule der ästhetischen Zahnheilkunde sind Veneers. Die hauchdünnen Verblendschalen bieten einen deutlichen Effekt für eine perfekte Frontzahnverschönerung und sind gegenüber Kronen deutlich zahnschonsamer. Frontzähne können durch Veneers nicht nur sichtlich heller, sondern auch optisch verlängert oder verbreitert werden. Veneers sind sowohl für abgeknirschte verkürzte Zähne oder bei weit auseinanderstehenden Schneidezähnen als auch bei abgebrochenen Schneidekanten eine ästhetische Lösung. Die Keramikverblendung ist metallfrei und damit auch für Allergiker gut geeignet. Bezüglich der Farbe und den Lichtbrechungseigenschaften verhält sich die Keramikverblendung wie die Zahnschicht natürlicher Zähne. So kann der Zahnarzt Veneers quasi unsichtbar an die Nachbarzähne angleichen. Es kommen keine dunklen Kronenränder zum Vorschein, wie es bei manchen keramikverblendeten Metallkronen der Fall sein kann. Zudem sind Veneers stabil und belastbar.



Vorher

Nachher

Wer sich entschließt, die Schneidezähne wie eine Perlenreihe ästhetisch optimieren zu lassen, muss nur zwei Behandlungssitzungen im Abstand von einer Woche einplanen. Der Soforteffekt nach dem Einsetzen der Veneers ist für Viele ein echtes Aha-Erlebnis und sorgt nicht nur für eine harmonische Gesamtoptik des Gesichts, sondern für begeistertes Strahlen.

Je nach Zahnsituation bietet die moderne Zahnheilkunde verschiedene Methoden und Materialien zur Optimierung von Form und Farbe der sichtbaren Zähne. Fragen Sie einfach mal Ihren Zahnarzt.

### EXPERTENTIPP

## Für ein sympathisches Lächeln: Ästhetisch optimierte Frontzähne vom Experten



Peter H. Bokel

„Aus langjähriger Erfahrung weiß ich, dass Patienten mit harmonisch umgeformten, geraden und helleren Schneidezähnen eine selbstbewusstere Ausstrahlung bekommen und nach der ästhetischen Frontzahnoptimierung auch häufiger lachen. Das ist ein Plus an Lebensqualität. Wir achten auf Gesundheit UND Ästhetik, damit die Funktionalität Ihrer Zähne dauerhaft erhalten bleibt und die perfektionierte Zahnoptik genau zu Ihrem Typ passt. Mit individuellen Veneers erleben Ihre Schneidezähne eine Renaissance und verleihen Ihrem Gesicht ein Strahlen.“

**Ästhetische Frontzahn-Veneers sind sicher und bewährt. Die Haltbarkeit und Natürlichkeit der keramischen Verblendschalen überzeugen Patienten seit Jahren. Lassen Sie sich unverbindlich in unserer Praxis beraten.**



Zahnarztpraxis Peter H. Bokel  
Tel: 040 – 650 550 46  
Stratenburg 2 (beim Saseler Markt)  
22393 Hamburg/Sasel  
inFo@peter-bokel.de  
www.peter-bokel.de

peter h. bokel - zahnarzt



# Die elegante Lösung: Teleskop-Prothesen



## Doppelkronentechnik - Präzision und Qualität

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

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

## Korrekturen an Zahnform und Fehlstellungen

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

## Hoher Tragekomfort und dauerhafte Qualität

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



## ZAHNÄRZTE KAUFMANN & DELLWIG

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

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

# Lachgasbehandlung beim Zahnarzt



Weiß um die Vorteile der Lachgasbehandlung: Zahnarzt Bernd Krüger

## Zahnarztpraxis Bernd Krüger

Saseler Parkweg 4  
22393 Hamburg  
Tel.: 040 - 601 19 20  
[www.krueger-zahnarzt.de](http://www.krueger-zahnarzt.de)

Seit mehr als drei Jahren hat man in der Zahnarztpraxis Bernd Krüger gute Erfahrungen mit der Lachgasbehandlung gemacht. Insbesondere bei Angstpatienten ist Lachgas sinnvoll. Es wirkt beruhigend und schmerzreduzierend. Zudem unterdrückt es den Würgereiz und reduziert die Zeitwahrnehmung. Die bekannten Risiken einer Vollnarkose bestehen nicht. Außerdem ist die Kommunikations- und Aufnahmefähigkeit des Patienten nicht beeinträchtigt. Auch Kinder können mit Hilfe von Lachgas behandelt werden. Dank einer eingebauten Lachgas-Sperre im System ist die Tiefe der Betäubung sehr gut und individuell steuerbar. „Das Lachgas wird über eine Nasenmaske verabreicht“, erklärt Zahnarzt Bernd Krüger. „Dabei wird kontinuierlich der Puls des Patienten überwacht, um jedes Risiko auszuschließen. Nach Beendigung des Eingriffs klingt die Wirkung rasch ab und der Patient kann problemlos die Praxis verlassen – auch die Fahrtüchtigkeit bleibt erhalten.“

Über eine Nasenmaske wird das Lachgas schonend verabreicht.



„Zahnersatz to go“ – das sind Zahnkronen, Veneers und Inlays aus Vollkeramik, die in weniger als einer Stunde fix und fertig im Mund sind. Computer und Robotertechnologie machen es möglich.

# Krönung

in der

# Mittagspause

Schnell mal eben zum Zahnarzt und nach nur einer Behandlung mit der fertigen Krone oder dem Keramik-Inlay wieder zurück an den Arbeitsplatz oder durch das Shoppingcenter bummeln – das ist inzwischen Realität. **Moderne Zahnarztpraxen** bieten Kronen, Teilkronen, Brücken, Inlays und Veneers aus **hochwertiger Vollkeramik** im sogenannten **CAD/CAM-Verfahren** an (Computer-Aided Design/Manufacturing). Das computergestützte Verfahren hat diverse Vorteile: Der Sofort-Zahnersatz ist metallfrei, wirkt sehr natürlich und ästhetisch, braucht keinen Abdruck, kein Provisorium, ist schnell in nur einer Sitzung mit digitaler Präzision erstellt und lange haltbar. Was will man mehr?

#### Hält was es verspricht

Das metallfreie Material ist wegen seiner Bioverträglichkeit gut für Allergiker geeignet. Die reine Dentalkeramik ist – das ist wissenschaftlich nachgewiesen – so haltbar und stabil wie Gold aber ästhetischer und sogar komfortabler, da sie Temperaturunterschiede weniger leitet. Zudem kommen nahezu keine Abriebeffekte vor wie bei Kunststoff- oder Amalgamfüllungen. Daher bietet Keramik langfristig die besten ästhetischen und funktionellen Ergebnisse. Marktführer in der dentalen CAD/CAM-Technologie ist das seit über 30 Jahren etablierte CEREC®-

System. CEREC® steht als Abkürzung für CERAmic REConstruction (keramische Restauration). Weltweit wurden mit CEREC® bereits über 35 Millionen Restaurationen gefertigt. Mehrere Tausend CEREC-Systeme sind in Zahnarztpraxen auf der ganzen Welt im Einsatz. Und die klinische Sicherheit wurde in über 250 wissenschaftlichen Studien bestätigt.

#### In einer Stunde zum neuen Lächeln

Keine Abdrucknahme – kein unangenehmer Geschmack und kein Würgen. Das innovative Verfahren verzichtet gänzlich auf Abdruckmasse.



Stattdessen macht der Zahnarzt mit einem intraoralen Scanner eine dreidimensionale Präzisionsaufnahme des betroffenen Zahnes, der Nachbarzähne und des Gegenkiefers. Die digitale Aufnahme dauert nur wenige Sekunden. Mit Hilfe dieser Daten konstruiert der Zahnarzt den neuen Zahnersatz im dreidimensionalen Modell am Computer. Anschließend werden die digitalen Daten der neuen Krone oder des neuen Inlays an einen Fräsroboter gesendet, der die Restauration hochpräzise innerhalb weniger Minuten aus einem zahnfarbenen Keramikblock herausfräst. Noch innerhalb dieser Stunde kann der

Zahnarzt die Krone bzw. das Inlay beim Patienten einsetzen. Der Zahnersatz ist sofort belastbar, so dass der Patient nach Abklingen der Betäubung gleich essen und trinken kann.

CEREC®-Kronen sind mittlerweile ein Synonym für den schnellen „Zahnersatz to go“ geworden. Ideal für Menschen, die wenig Zeit aber gleichzeitig Anspruch an Komfort und Qualität haben. So kann die circa einstündige „Krönung“ einfach mal zwischen Businesslunch und Firmenkonferenz stattfinden. Und mal ehrlich: So manches Geschäfts-Meeting dauert länger als der Zahnarztbesuch.

## FÜR WEN SIND SOFORTKERAMIK-KRONEN UND INLAYS GEEIGNET?

**Der moderne Zahnersatz mit CEREC®-Technologie ist besonders gut für Menschen, die**

- wenig Zeit haben und nur circa eine Stunde pro Zahn investieren möchten
- keine lästigen Abdrücke mit Abdruckmasse mögen, weil sie einen Würgereiz verspüren
- froh sind, wenn sie nur einmalig eine Betäubungsspritze bekommen, weil ein zweiter Termin nicht erforderlich ist
- ihre gesunde Zahnschubstanz möglichst schonen wollen – durch minimales Beschleifen des erkrankten Zahns und Einsetzen des Zahnersatzes mit Adhäsivklebetechnik
- nicht mit einem Provisorium herumlaufen möchten, bis die herkömmliche Krone oder das Keramik-Inlay aus dem Dentallabor fertig ist
- besondere Präzision und Passgenauigkeit des Zahnersatzes durch CAD/CAM-Technologie erwarten
- Wert auf einen langlebigen Keramikwerkstoff legen, der metallfrei und damit allergiefrei ist
- eine täuschend echte Zahnoptik wünschen – mit natürlich wirkender Lichtbrechung auf der Keramik wie beim eigenen Zahn
- einen dunklen Kronenrand ablehnen, wie er oft bei keramikverblendeten Metallkronen zu sehen ist
- ein attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis für hochwertigen Zahnersatz suchen

## Zahnersatz in einer Sitzung

Mit CEREC® können wir in vielen Fällen **Zahnersatz noch am selben Tag** anbieten. Die Methode kombiniert die 3D-Erfassung Ihres Kiefers mit einer Einheit, die direkt in der Praxis Ihre Zahnkrone oder Brücke herstellt. Für die Behandlung von Angstpatienten bieten wir auch die sanfte Sedierung mit **Lachgas** an.

So können Sie kurzfristig und **ohne lange Wartezeiten** mit Ihrem neuen Zahnersatz noch am selben Tag die Praxis wieder verlassen – **ideal auch für Vielbeschäftigte!**

 **ZAHNARZTPRAXIS  
EUROPA PASSAGE**  
ZAHNÄRZTE BRÜHE & KOLLEGEN

Kleine Rosenstraße 14 / Paulstraße 3 20095 Hamburg

Der Aufzug zur Praxis (7. OG) befindet sich direkt am Eingang zur Seite der Petrikirche/Mönckebergstraße.

Rufen Sie uns unter **040 - 77 93 40** an oder nutzen Sie auf unserer Homepage die **Online-Terminvereinbarung**.

[www.zahnarztpraxis-europapassage.de](http://www.zahnarztpraxis-europapassage.de)



**Tipp:**

Bei Mundgeruch reicht das Zähneputzen nicht mehr aus. Ein Gang zum Arzt kann helfen, die Ursache herauszufinden und zu bekämpfen.

*Gepflegt und sauber!!!*

# Mundgeruch

## einfach beseitigen

Mundgeruch ist kein Schicksal, sondern kann einfach **bekämpft** werden. Nur in den **seltensten** Fällen ist ein Magenleiden Schuld. In ca. 90 % der Fälle sind **Fäulnisprozesse** im Mund die Ursache.

### Mundgeruch entsteht durch Bakterien in den Mundhöhlen

Diese leben von Nahrungsresten und abgeschilferten Schleimhautzellen. Diese Bakterien produzieren Schwefelverbindungen und andere Gase, die oft nach fauligen Eiern riechen.

Die Schwefelverbindungen entstehen beim Abbau von Eiweißmolekülen. Deshalb begünstigen besonders eiweißhaltige Speisen wie Fisch, Fleisch oder Milchprodukte die zusätzliche Bildung von Mundgeruch. Ein weiterer Faktor für die Bildung von Mundgeruch ist eine zu trockene Mundschleimhaut. Durch Schnarchen oder dem Schlafen mit offenem Mund trocknet der Mund über Nacht aus. Die verringerte Speichelproduktion in der Nacht lässt die Mundschleimhaut auch austrocknen. Das erklärt den schlechten Geschmack am Morgen.

### Sind Erkrankungen schuld, sollten Sie Ihren Zahnarzt aufsuchen

Der überprüft das Zahnfleisch und den Zustand der Füllungen und Kronen. Teilweise bieten Zahnärzte eine sogenannte Mundgeruch-Sprechstunde an. In enger Zusammenarbeit mit Spezialisten werden bestimmte Untersuchungen in der Mundhöhle durchgeführt, um die Konzentration der Schwefelverbindungen im Atem zu ermitteln.

Sollte der Besuch beim Zahnarzt erfolglos bleiben, kann ein Gang zum HNO-Arzt helfen. Entzündungen in den Atemwegen können auch eine Ursache für einen schlechten Atem sein. Auch der Besuch eines Internisten kann helfen. Magen-Darm-Erkrankungen oder eine Diabetes können auch Mundgeruch zur Folge haben.

## Gegen Mundgeruch ist eine intensive Mundhygiene unabdingbar

Putzen Sie Ihre Zähne nach jedem Essen, auch wenn es zunächst sehr lästig ist. Sie gewöhnen sich schnell daran. Reinigen Sie Ihre Zahnzwischenräume einmal täglich mit Zahnseide, um abgelagerte Essensreste zu entfernen. Abgelagerte Bakterien in den Zungenpapillen sollten ebenfalls täglich mit einem speziellen Zungenreiniger entfernt werden. Empfohlen wird die Verwendung morgens und abends! Desinfizierende Mundspüllösungen, die Chlorhexidin – welches das Bakterienwachstum hemmt - enthalten, sind umstritten. Sie helfen zwar in akuten Fällen, weisen aber bei einer dauerhaften Anwendung Nebenwirkungen auf.

## Auch Hausmittel sollen helfen

Das Trinken von heißem Zitronensaft oder das Kauen von Ingwer und Petersilienstängel sollen hilfreich sein. Generell gilt: Lebensmittel, die viel Chlorophyll enthalten, neutralisieren strenge Gerüche, denn das Blattgrün verringert die Spaltung der Eiweißmoleküle. Kaugummi und Pfefferminz-Bonbons helfen insofern, dass sie die Speichelproduktion anregen und für eine kontinuierlich feuchte Mundschleimhaut sorgen. Wer mag, sollte täglich einen Joghurt mit aktiven Bakterien löffeln. Diese Joghurt-Kulturen halten die Ausbreitung von Fäulnisbakterien in Schach.

*Valeska Fuhlenbrok*



Regelmäßiges Zähneputzen ist klar - darüber hinaus sind auch Zahnzwischenraumreiniger und Zungenreiniger zu empfehlen.



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

und sein Team bieten Ihnen innovative Behandlungsmethoden und modernste Zahntechnik

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



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

**direkt am  
Volksdorfer  
Markt**



Zahnästhetik Implantologie Prophylaxe Kinderzahnheilkunde

## Osteopathie in der Zahnmedizin Ein falscher Biss macht Schmerzen



Das menschliche Kauorgan ist ein äußerst sensibles System. Wenn z. B. Ober- und Unterkiefer nicht in der idealen Position aufeinander treffen, kann ein „falscher Biss“ Kopfschmerzen und Migräne, Nackenschmerzen, Rückenschmerzen, Tinnitus oder Schwindel auslösen. Die Ursachen für diese Beschwerden sind vielschichtig. Im Rahmen einer ganzheitlichen Therapie ist dabei die Zusammenarbeit zwischen Zahnärzten und Osteopathen sinnvoll. In unserer Praxisgemeinschaft, zu der ein erfahrener Osteopath gehört, hat sich diese Kooperation zum Wohle unserer Patienten bewährt. Die osteopathische Behandlung von Fehlstellungen im Kiefergelenk kann vor Folgeschäden schützen.



**Praxisgemeinschaft für Zahnheilkunde  
Dr. Küberling, Dr. Vogeler, Dr. Heeren, Prof. Dr. Sprekels**  
Heegbarg 10 a • 22391 Hamburg  
Tel.: 040 - 606 27 77 • Fax: 040 - 602 89 75  
[www.zahnarzt-in-poppenbuettel.de](http://www.zahnarzt-in-poppenbuettel.de)



Kinderärztin &  
Homöopathin  
Dr. med.  
Franziska  
Kohnen

# Kinder in Balance

In der hellen Praxis nimmt die Ärztin sich Zeit, auf die Bedürfnisse ihrer Patienten einzugehen.



Kinder sollen gesund aufwachsen und sich frei entfalten können. Doch manchmal gibt es Schwierigkeiten und Stolpersteine. Diese möchte Dr. med. Franziska Kohnen überwinden helfen.

Als Kinderärztin und Homöopathin sind ihre Schwerpunkte anhaltende und wiederholt auftretende Beschwerden von Kindern. Diese Beschwerden sind z.B.: frühkindliche Regulationsstörungen (z.B. Schreienruhe, Dreimonatskoliken, Ein- und Durchschlafstörungen, Pavor nocturnus), Infektanfälligkeit (z.B. immer wiederkehrende HNO-Infekte, rezidivierende gastrointestinale Beschwerden), Entwicklungs- und Wachstumsstörungen, Allergien (z.B. Heuschnupfen, Urtikaria), Hauterkrankungen

(Akne, Neurodermitis, Warzen), Verhaltensauffälligkeiten, Erziehungsschwierigkeiten, schwere geschwisterliche Eifersucht, Konzentrationsstörungen, Schulschwierigkeiten, Tics, Ängste, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADS / ADHS).

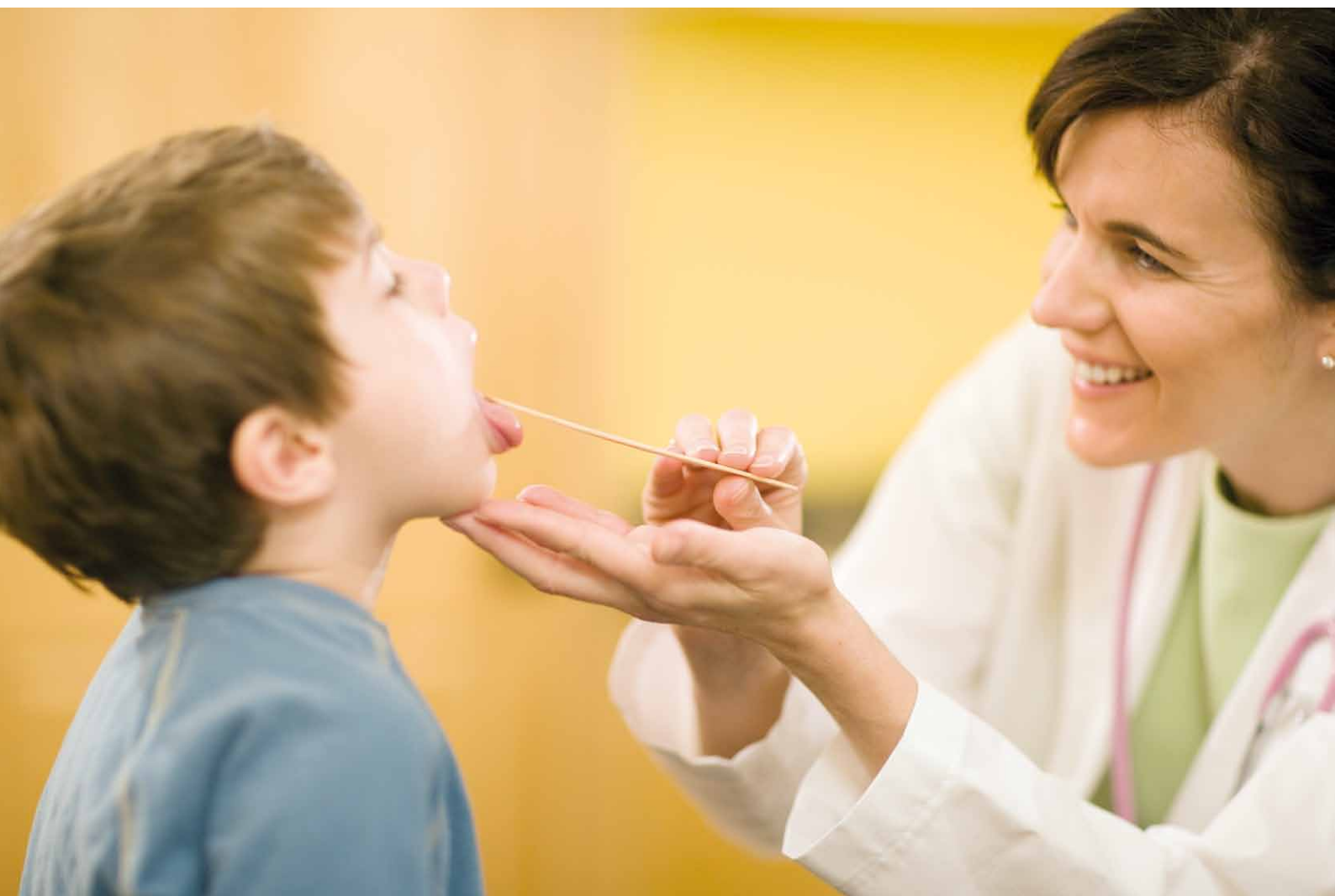
Jedes Kind bekommt ein individuelles Mittel. Die Erkrankung wird nicht überdeckt, sondern die Symptome des Kindes werden als Ausdruck einer Störung der Lebenskraft verstanden. Mit möglichst kleinen Gaben werden die Selbstheilungskräfte angeregt, um die Störung zu überwinden und die Lebenskraft des Kindes von Innen heraus nachhaltig wieder in Balance zu bringen. Die Voraussetzung für das individuelle Mittel ist eine ausführliche Erstanamnese, ein Gespräch mit Kind und Mutter oder Vater, in dem die Ärztin versucht, ihr Kind mit seinen individuellen Beschwerden umfassend zu verstehen. Diese Anamnese und der körperliche Befund führen dann zum gesuchten homöopathischen Arzneimittel. Damit große und kleine Stolpersteine überwunden werden und Kinder gesund und in Balance aufwachsen können.

Möchte die Selbstheilungskräfte von Kindern aktivieren: Kinderärztin und Homöopathin Franziska Kohnen.



**Praxis für Kinderhomöopathie**  
**Dr. med. Franziska Kohnen**  
**Kinderärztin und Homöopathin**

Bornkampsweg 36, 22926 Ahrensburg  
(U1 Volksdorf-Buchenkamp) • Tel.: 0151 512 110 49  
[www.kinderärztin-homöopathin.de](http://www.kinderärztin-homöopathin.de)



Wir machen das Leben *schöner*. Kosmed-Klinik.

**Fett weg!**  
Mit SculpSure (neueste  
Laser-Technologie)  
in 25 Min. ohne OP!

Foto: shutterstock

**Tattoo weg!** Mit high-  
end-pico-technologie;  
30 % weniger Sitzungen,  
schonend ohne Narben

**Haare weg!**  
Effektiv, dauerhaft, mit  
Alexandrit-Technologie

# Endlich ohne!



**Dr. med. Walter Trettel,**  
Facharzt für Dermatologie-  
Ästhetische Therapien,  
Leiter der Kosmed-Klinik:

Nicht alles passt zur Schönheit  
– und schon gar nicht an den  
falschen Stellen. Haare zum Beispiel.

Oder Fett-Polster. Oder Tattoos, die „aus der Mode“  
sind. Doch was tun, wenn bei Männern die Haare  
auf dem Rücken statt auf dem Kopf wachsen?  
Oder der Seemannsanker auf dem Unterarm  
einfach nicht mehr passt? Oder sich das Fett  
ausgerechnet am Oberschenkel anreichert? Fragen  
Sie unsere Experten. Die haben Rat – und Lösungen.  
Medizinisch, kompetent, einfühlsam, diskret. Suchen  
Sie das Gespräch mit uns – statt weiter zu hadern.



Unser Expertenteam mit unterschiedlichsten Spezialgebieten.

**KOSMED-KLINIK Hamburg**

Mönckebergstraße 5

**KOSMED-KLINIK Kiel**

Eckernförder Straße 219

[www.kosmed-klinik.de](http://www.kosmed-klinik.de)

**KOSMED**  
KLINIK

Jetzt **Termin**  
vereinbaren!

**040/35 71 11 22**  
Hamburg

**0431/66 74 232**  
Kiel



## HNO-ROSKOTHEN

PHONIATRIE PÄDAUDIOLOGIE



**DR. MED. MARIA CHRISTIANE ROSKOTHEN**

FACHÄRZTIN FÜR HALS-NASEN-OHREN-HEILKUNDE  
FACHÄRZTIN FÜR STIMM-, SPRACH- UND KINDLICHE HÖRSTÖRUNGEN  
PHONIATRIE UND PÄDAUDIOLOGIE

### WILLKOMMEN IN MEINER PRAXIS ALSTERTAL/FUHLSBÜTTEL

Fachärzte für Phoniatrie und Pädaudiologie behandeln  
Patienten allen Alters mit krankheitsbedingten  
chronischen Sprach-, Stimm-, Hör- und Schluckstörungen.

#### SCHWERPUNKTE

- allge. HNO · kindliche Hörstörungen · Stimmstörungen
- Schluckstörungen · Schwindeldiagnostik
- Auditive-, Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen
- Allergologiediagnostik · Sprachentwicklungsverzögerung

HNO-ROSKOTHEN  
Erdkampsweg 55  
Erster Stock  
22335 Hamburg

TEL: 040 - 59 70 72  
PRIVATSPRECHSTUNDE:  
040 - 53 04 85 71  
info@hno-roskoth.de

SPRECHZEITEN:  
Mo Di 8 - 13 Uhr  
und 14 - 17 Uhr  
Mi Do Fr 8 - 13 Uhr



[www.hno-roskoth.de](http://www.hno-roskoth.de)

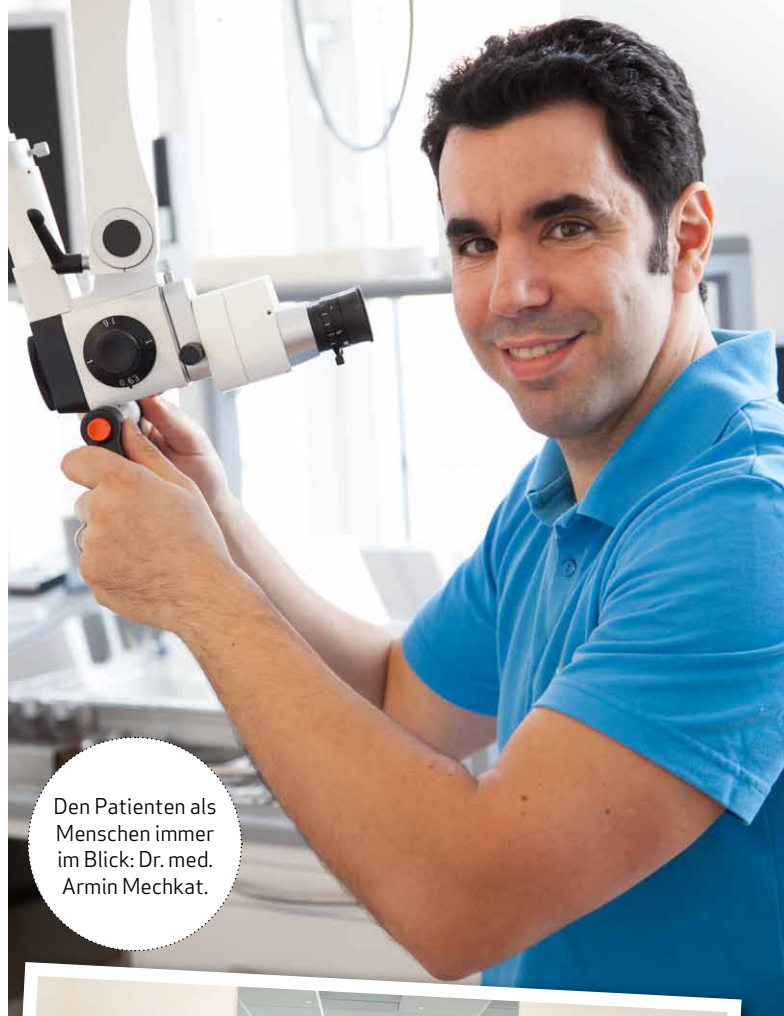


# Ihr HNO-Arzt in Winterhude

Dr. med. Armin Mechkat hat Hanse HNO 2014 in Winterhude gegründet und sich seitdem mit seiner Facharztpraxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde zur festen Größe in der Medizin- Metropole Hamburg entwickelt.

Mein Anspruch ist es, Sie so zu beraten, wie meine Familie“, bringt Dr. med. Armin Mechkat seine Praxis-Philosophie auf den Punkt. An der Jarrestraße 4 im ersten Stock des Facharztzentrums an der Kampnagelfabrik umgibt der Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde seine Patienten mit viel Engagement, Elan und Expertise. In der modernen, lichtdurchfluteten Praxis ist vom bequemen Parken in der Tiefgarage (für Privatpatienten ist das ein kostenloser Service), über das erfrischende und eingespielte Team am Empfang bis zur Ausstattung der Behandlungsräume nach höchstem technischen Standard an alles gedacht. „Mit Hanse HNO ist ein Traum von mir in Erfüllung gegangen. In die Praxis lasse ich die Erfahrung all meiner beruflichen Stationen einfließen“, sagt der gebürtige Hamburger, der in der Hansestadt und in Houston/Texas Medizin studierte. Ganz klar: Der ehemalige Oberarzt brennt für seinen Beruf! Nicht umsonst bildet er sich fortlaufend weiter und trägt die von der Ärztekammer Hamburg verliehenen Zusatzbezeichnungen Arzt für Stimm- und Sprachstörungen und Allergologie. Ein Herzenthema von Dr. med. Armin Mechkat ist die Behandlung des Schnarchens. „Schlaf-

bezogene Atemstörungen sind ein sensibles Thema, über das in der Öffentlichkeit wenig gesprochen wird, aber das viele Menschen belastet“, erklärt der zweifache Familienvater. „Bei Hanse HNO steht die individuelle Behandlung mit innovativen Verfahren im Mittelpunkt. Neben Operationen biete ich meinen Patienten auch effektive Methoden an, die ohne einen Eingriff erfolgreich sind.“ Ein wichtiger Baustein der Untersuchung ist die so genannte Polygraphie, ein kleines, tragbares Schlaf-Labor für zuhause. Der kleine Mess-Computer wird eine Nacht lang während des Schlafens getragen. Mit ihm kann abgeklärt werden, ob es auch zu Atemaussetzern, wie sie beim Schlafapnoe-Syndrom auftreten, kommt. Die Daten werden am nächsten Tag gewissenhaft in der Praxis ausgewertet und besprochen. Übrigens: Diese Untersuchung wird von der Krankenkasse bezahlt! Zu einem weiteren Praxis-Schwerpunkt von Hanse HNO hat sich die Ästhetische Medizin entwickelt. Insbesondere die Faltenbehandlung mit Botox und Hyaluronsäure, sowie Gesichtsmoellierungen, zum Beispiel der Lippen. „HNO-Ärzte besitzen durch ihre Facharztausbildung fundierte Kenntnisse der Gesichtsanatomie“, erklärt Dr. med. Armin Mechkat. Besonders die minimalinvasiven ästhetischen



Den Patienten als Menschen immer im Blick: Dr. med. Armin Mechkat.



Freundlicher Empfang: Herzlich willkommen bei Hanse HNO!

Nasenkorrekturen mit Fillern erfordern viel Erfahrung. „Das Unterspritzen der Nase kann meinen Patienten oftmals aufwendige kosmetische Operationen ersparen. Ausfallzeiten nach dem Eingriff fallen dadurch nahezu komplett weg“, erläutert der Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde. Ein weiterer Vorteil: die zumeist deutlich niedrigeren Behandlungskosten im Vergleich zur Operation. In seiner Praxis sind sowohl Privat- als auch Kassenpatienten

willkommen. „Das ist mir sehr wichtig. Vom kleinen Infekt über Allergien bis hin zum Hörsturz, berate und behandle ich alle meine Patienten lösungsorientiert und auf Augenhöhe.“ Was die Patienten besonders an dem Wahl-Winterhuder schätzen? „Dass von der Beratung über die Untersuchung bis zur Behandlung, also gegebenenfalls auch einer Operation und der damit verbundenen Nachsorge, alles aus einer Hand ist.“



Im Sprechzimmer: Beratung auf Augenhöhe wird bei Hanse HNO groß geschrieben.

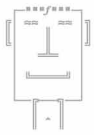
**Hanse HNO**  
Dr. med. Armin Mechkat

**Facharzt für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde, Stimm- und Sprachstörungen, Allergologie**

Jarrestr. 4 • 22303 Hamburg  
**Termine unter 040/69 65 61 00**

**Nutzen Sie auch gerne unseren Online-Terminkalender!**  
[www.hanse-hno.de](http://www.hanse-hno.de)





# HNO in Wellingsbüttel

**Dr. med. Rainer Dannesberger**  
Facharzt für HNO-Heilkunde

- Allergologie
- Akupunktur
- Hörstörungen bei Kindern
- Psychosomatische Grundversorgung
- Schwindeldiagnostik und Therapie
- Tinnitusdiagnostik und Therapie

Termine direkt  
auf der Website  
buchen!

Praxis für Privatpatienten  
und Selbstzahler  
Wellingsbüttler Weg 119  
22391 Hamburg  
Telefon 040-46 65 37 28  
info@hnopraxis.hamburg



[www.hnopraxis.hamburg](http://www.hnopraxis.hamburg)



## Ihr Hörakustiker in Ammersbek

- seit 2011 in der Georg-Sasse-Straße -



**6 Jahre**

**HörComfort**  
Hörerlebnis  
Hörsysteme  
Rauschen  
Hörbedarfsanalyse  
Musik  
Wahrnehmen  
verstehen  
frei kommunizieren  
QUALITÄT  
Klänge finden  
HÖREN  
Perzentilanalyse  
Individuelle Anpassung  
Sprachverstehen  
Hörtest  
optimal verstehen  
besser hören  
Lauschen  
hören  
In-Ear-Monitoring  
Klangfinder  
3D Scan  
ZUBEHÖR  
Richtungshören  
SERVICES  
Geräusche  
Gehörschutz  
Reparatur und Pflegeservice  
AMMERSBEK  
Pflegerberatung  
Kommunizieren

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](http://www.hoercomfort.de) • [ammersbek@hoercomfort.de](mailto:ammersbek@hoercomfort.de)  
HörComfort Services Ammersbek GmbH & Co. KG



# Zentrum für Magen-Darm-Erkrankungen Individuell und interdisziplinär

Im Klinikum Stephansplatz, Hamburgs interdisziplinärer Klinik für Innere Medizin, arbeitet ein Team der besten Ärzte aus insgesamt 20 Fachgebieten zusammen, um für eine präzise Diagnostik und eine unmittelbar einsetzende, individualisierte Therapie zu sorgen. Geballte Kompetenz zeigt sich etwa auf dem Gebiet der Magen-Darm-Heilkunde. Der Ärztliche Direktor und Gründer Dr. med. K. Ahmadi-Simab ist selbst Gastroenterologe, für funktionelle Magen-Darm-Störungen ist Dr. med. Stephanie Thiel Expertin, Dr. med. Ursula Strate ist Fachärztin für Chirurgie und Viszeralchirurgie und spezialisiert auf Endoskopie, Dr. med. Jörn Klasen ist renommierter

Ernährungsexperte. Ein Team von Fachärzten, die sich in allen Facetten des Themas auskennen, seien es Nahrungsunverträglichkeiten, Intoleranzen, Zöliakie, Morbus Crohn, Colitis, Darmkrebs, Hämatonkologie. Neben der hervorragenden personellen Besetzung glänzt das Klinikum Stephansplatz mit einer hochmodernen Medizintechnik, die vielleicht einmalig in der Stadt ist, damit sich der Patient in allen Belangen gut aufgehoben fühlt.



KLINIKUM  
STEPHANSPLATZ  
HAMBURG

ZENTRUM FÜR INTERDISZIPLINÄRE MEDIZIN



Dr. med. K. Ahmadi-Simab



Dr. med. Ursula Strate



Dr. med. Jörn Klasen



Dr. med. Stephanie Thiel



Prof. Dr. med. Norbert Schmitz



Dr. med. Holger Hauspurg

## Klinikum Stephansplatz

Alte Oberpostdirektion • Stephansplatz 3  
20354 Hamburg • Tel.: (040) 320 88 31-0  
E-Mail: info@ks-hamburg.de  
[www.klinikum-stephansplatz.de](http://www.klinikum-stephansplatz.de)

Wo wir sind,  
ist Hamburg **am  
schönsten**

... und die Hamburger am **kaufkräftigsten!**



Jetzt super  
Kombi-  
Rabatte  
sichern!

520.000 lesen uns regelmäßig.  
Und täglich mehr **auch online**: [www.magazine-fuer-hamburg.de](http://www.magazine-fuer-hamburg.de)  
Und mit nur einem Klick sind Sie auf der Homepage unserer Anzeigen-Partnern.  
Beste Magazine für die schönste Stadt! Vom Marktführer PREMIUM FREEMAG in Hamburg.

Hotline für **Anzeigenschaltungen** in unseren Titeln: 040 538 9 300  
[anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de) | [www.magazine-fuer-hamburg.de](http://www.magazine-fuer-hamburg.de)

 **ASKLEPIOS**  
Klinik St. Georg



## Veranstaltungen für Betroffene und Interessierte

27.04.	<b>Hernien – Maßgeschneiderte Operationen bei Brüchen</b>	18:00 – 19:30 Uhr Haus B, Hörsaal
05.05.	<b>Aktionstag Händehygiene</b>	11:00 – 14:00 Uhr Haus C
09.05.	<b>Informationstag Ausbildung Gesundheits- und Krankenpflege</b>	15:00 – 18:00 Uhr Haus M
15.06.	<b>Prostatabeschwerden erkennen und behandeln</b>	18:00 – 19:30 Uhr Haus B, Hörsaal
13.07.	<b>Darmkrebs und Vorsorge</b>	18:00 – 19:30 Uhr Haus B, Hörsaal
07.09.	<b>Moderne Therapie von Schilddrüsenerkrankungen</b>	18:00 – 19:30 Uhr Haus B, Hörsaal

**Eintritt  
frei!**

Lohmühlenstr. 5 · 20099 Hamburg  
Tel.: (040) 18 18-85 0 · [info.stgeorg@asklepios.com](mailto:info.stgeorg@asklepios.com)  
[www.asklepios.com/hamburg/sankt-georg](http://www.asklepios.com/hamburg/sankt-georg)



Blutspendedienst City · Spitaler Str. 8 · Informationen: (0 40) 20 00 22 00

# Die gefährlichen VIER

**ÜBERGEWICHT,  
ERHÖHTE BLUTFETTWERTE,  
BLUTHOCHDRUCK,  
ERHÖHTER  
BLUTZUCKERWERT** –

zusammen bilden sie das metabolische Syndrom. Treten diese vier Risikofaktoren in Kombination auf, ist die Gefahr, an einer Herz-Kreislauf-Erkrankung oder einem Typ-2-Diabetes zu erkranken, deutlich erhöht.

Was tun?



Vorsicht: Zu viel Bauchfett ist besonders gefährlich!

**D**as metabolische Syndrom ist keine eigenständige Erkrankung, sondern eine Kombination krankhafter Veränderungen, die mit einem ungesunden Lebensstil, mit wenig Bewegung und übermäßiger Kalorienzufuhr zusammenhängen. Besonders gefährdet sind Menschen mit Übergewicht und einem erhöhten Bauchfettanteil. Das kann den körpereigenen Fett- sowie Zuckerstoffwechsel stören und begünstigt die Entstehung eines Bluthochdrucks. In der Folge können sich Herz- und Gefäßkrankungen entwickeln, die in Deutschland zu den häufigsten Todesursachen gehören. Aus diesem Grund wird das meta-

bolische Syndrom auch „tödliches Quartett“ genannt. Ab welchen Grenzwerten von einem metabolischen Syndrom gesprochen wird, ist nicht einheitlich festgelegt. Nach der Definition der internationalen Diabetes-Föderation (IDF, International Diabetes Federation) wird es unter anderem dann problematisch, wenn bei Männern der Bauchumfang mindestens 94 Zentimeter und bei Frauen 80 Zentimeter oder mehr misst.

“Da die anderen Risikofaktoren, etwa ein erhöhter Blutzucker, nicht so sichtbar sind und oft längere Zeit keine Beschwerden machen, ist es wichtig, diese Werte regelmäßig vom Hausarzt messen zu lassen”, erklärt Dr. Julian Bleek, Arzt im AOK-Bundesverband. Die Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes ist auch Ziel des Check-up 35, den Versicherte ab dem 35. Geburtstag alle zwei Jahre nutzen können. Die Kosten für die Vorsorgeuntersuchung übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen. Neben einer ärztlichen Kontrolle der Werte kann jeder selbst etwas tun, um das „tödliche Quartett“ in Schach zu halten oder ihm vorzubeugen. Dazu gehört vor allen Dingen eine veränderte Lebensweise: Das Gewicht und damit auch der Bauchfettanteil sollte reduziert werden. Dabei hilft eine ausgewogene Ernährung mit weniger Fett, weniger Zucker und mehr vollkornhaltigen Lebensmitteln, Obst und Gemüse. Außerdem sollten sich die Betroffenen regelmäßig bewegen, optimalerweise mindestens 30 Minuten an fünf Tagen in der Woche.

Sport und Bewegung sorgen dafür, dass Herz und Kreislauf gesund bleiben!



# Modernste Onkologie



„Nicht eine Diagnose wird behandelt, sondern der Mensch“, lautet einer der wesentlichen Punkte des Leitbildes von **Dr. med. Thomas A. Walter**. Entsprechend stehen in seiner hämatologisch-onkologischen Praxis in Poppenbüttel die Menschen im Vordergrund, für die er sich deswegen so viel Zeit nimmt wie möglich. Ein großer Pluspunkt bei seinem Praxen-Portfolio: „Wir befassen uns mit gutartigen und bösartigen Tumor- und Bluterkrankungen und bieten sämtliche Therapien an, die ambulant durchgeführt werden können – in allen anderen Fällen arbeiten wir mit ausgewählten externen Partnern zusammen. Zudem liegen bei uns weitere Schwerpunkte in der Diagnostik und der Gabe von Blut- und Blutprodukten. Bei der Tumorbekämpfung wenden wir klassische und moderne Substanzen und Methoden an, wie etwa die aktuell im Fokus liegende Immunonkologie“, erklärt Dr. med. Thomas Walter, dessen Praxis nach „DIN EN ISO 9001:2008“ ISO-zertifiziert ist – für die Einführung und Anwendung eines hochwertigen Qualitätsmanagementsystems. Darunter fällt beispielsweise die Bewertung der Sauberkeit der Praxis – gestaffelt nach den einzelnen Räumen – durch die Patienten mittels eines Touchscreens im Eingangsbereich. Denn Kontrolle, Hygiene, Sicherheit und Fachwissen sind im Bereich der internistischen Onkologie unabdingbar, werden doch in der Praxis in Poppenbüttel pro Jahr über 3.000 Chemotherapien durchgeführt! Durch Dr. Walter und Krankenschwestern mit Zusatzausbildung. „Dieses Fachwissen ist unbedingt erforderlich, denn mein Praxisteam muss Laborwerte deuten können und sich mit möglichen Nebenwirkungen der individuell abgestimmten Therapien genauestens auskennen“, so Dr. Walter, bei dem alles dem Patientenwohl untergeordnet ist.



„So viel Zeit wie möglich für den Patienten“, lautet eine der Maximen in der Praxis von Dr. med. Thomas A. Walter.

## Dr. med. Thomas A. Walter

Facharzt für Hämatologie, Internistische Onkologie  
Heegbarg 8, 22391 Hamburg

Sprechzeiten:

Mo., Di., Do.: 9.00-13.00 und 15.00-18.00 Uhr

Mi. 9.00-13.00 Uhr

Fr. 9.00-12.00 Uhr (vorübergehend)

Telefonisch erreichbar:

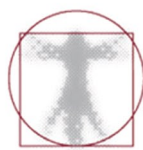
Mo., Di., Do. 13.00-15.00 Uhr

Tel. 040 41 91 05 85

[www.onkologie-walter.de](http://www.onkologie-walter.de)



DR. MED. THOMAS A. WALTER



DR. MED  
**frankstriebel**

INTEGRATIVE  
MEDIZIN

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



**Schönheit mit den Mitteln der Natur**  
**Faltenfreies und strahlendes Hautbild durch**  
**Spurenelemente, Vitamine und Hyaluron**

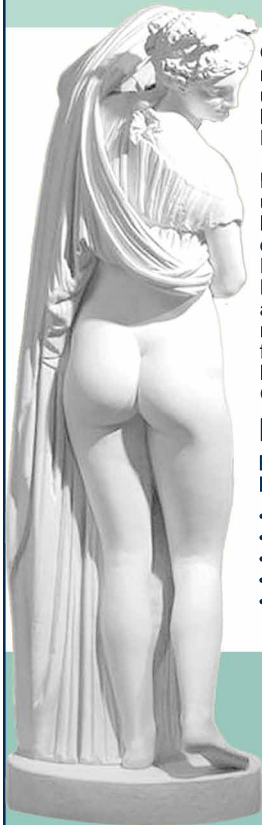
Preise auf telefonische Anfrage

- Internistische Diagnostik
- Akupunktur
- Schmerztherapie
- Neuraltherapie
- Manuelle Therapie
- Naturheilverfahren
- Homöopathie
- Mikroimmuntherapie
- Orthomolekulare Therapie
- Bioresonanztherapie
- Darmsanierung
- Heilfasten (Einzel & Gruppen)

**Privatpraxis für Integrative Medizin Dr. med. Frank Striebel**

Fährhausstraße 8 · 22085 Hamburg · Tel.: 040 / 22 69 20 74 · e-mail: [info@drstriebel.de](mailto:info@drstriebel.de) · [www.drstriebel.de](http://www.drstriebel.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



# Straffe Haut bis ins Alter

Wie straff eine Haut ist, hängt zum größten Teil von der genetischen Stärke der Bindehaut und dem Alter ab. Denn je älter man wird, desto schlaffer wird die Haut. Aber auch Ernährung und Bewegung sind wichtige Komponenten, an denen wir arbeiten können.

## HOL DIR DEINEN ENERGIE-BOOST

MIT EINER HÖHENLUFT-ZELLKUR.  
EINFACH . ENTSPANNT . EFFEKTIV.

ZELLKRAFT wirkt genau dort, wo Deine Energie entsteht:

In den mikroskopisch kleinen Energiekraftwerken der Zellen.

Die biologische Wirkweise ist durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen.

**Einfach:** Ohne Umziehen, ohne Schwitzen. Zwischen zwei Terminen. Geht immer.

**Entspannt:** Liegen und Wohlfühlen. Deine Zellen laufen auf Hochtouren.

**Effektiv:** Spürbar mehr Energie für Konzentration und Ausdauer im Alltag.



1. Entspannen und wohlfühlen

2. Zellkraftwerke aktivieren

3. Fettverbrennung und Immunsystem ankurbeln

4. Leistung steigern

TESTEN & ERLEBEN  
moin@zell-kraft.de  
anne@praxis-mandel.de



ZELLKRAFT



ZELLKRAFT Speicherstadt  
www.zellkraft-hamburg.de

ZELLKRAFT Eppendorf  
www.praxis-mandel.de

Es gibt viele Faktoren, die zu einer schlechten schlaffen Haut beitragen: Eine zu trockene Haut, eine zu radikale Diät, die Belastung durch Schlackenstoffe und Alterserscheinungen. Auch zu wenig Bewegung und Sport tragen dazu bei, dass das wichtige Bindegewebe durch zu geringe Belastung enorm an Elastizität verliert. Unsere Tipps helfen Ihnen auch im Alter eine straffe Haut zu behalten.

### Die richtigen Dinge essen

Besonders wichtig ist das Trinken einer großen Wassermenge. Das versorgt die Haut mit entsprechender Feuchtigkeit und säubert den Körper von angelagerten Schlackenstoffen. Zudem sollte bei einer nachhaltigen Ernährungsumstellung Gemüse an erster Stelle stehen. Sehen Sie es als Hauptnahrungsmittel. Viel Obst ist wichtig für die entsprechenden Vitamine. Diese sollten jedoch vorzugsweise am Vormittag verzehrt werden. Auf kohlenstoffhaltige Getränke, Alkohol, Nikotin und Zuckerreiche Lebensmittel sollte möglichst gänzlich verzichtet werden.

### Regelmäßiges Eincremen

Dass Öl wichtige Fettsäuren für unseren Körper hat, wissen wir bereits. Doch diese wirken nicht nur von innen. Cremen Sie sich regelmäßig mit Mandel- oder Olivenöl ein. Bei regelmäßiger Anwendung soll diese Methode besonders am Bauch eine straffende Wirkung erzielen. Fällt Ihre Wahl auf das Olivenöl, können Sie dieses mit ein paar Tropfen Zitronensaft mischen. Das verringert den strengen Olivenölgeruch.



Wie straff die Haut noch im Alter ist, hängt von vielen Faktoren ab. Auf einige davon können wir mit unserem Verhalten Einfluss nehmen.

### Ein Schluck Öl am Morgen

Gerade weil Leinöl besonders wichtige und gesunde Omega-Fettsäuren hat, die der Körper von alleine nicht produzieren kann, ist es ratsam einen Esslöffel Leinöl direkt am Morgen zu schlucken. Das bringt den Körper in Fahrt, sodass er gleich morgens aktiv wird.

### Aktivierung der Durchblutung

Für eine straffe Haut muss diese auch immer wieder aufs Neue aktiviert werden. Dafür können Sie beim Duschen oder Baden mit einer weichen Duschbürste / Duschschwamm den Körper gänzlich massieren. Ab und an kann gerne ein Peeling benutzt werden. Durch die feinkörnigen Partikel wird die Haut zusätzlich angeregt. Besonders effektiv ist auch der regelmäßige Saunabesuch mit anschließender Kaldusche. Auch kneippsche Fußbäder regen die Durchblutung an und sorgen für die Aktivierung der Hautzellen.

### Drucktherapie für straffere Haut

Besonders effektiv sind sogenannte Druckanwendungen für eine straffere Haut. Durch die regelmäßige Erzeugung von Unter- und Überdruck werden die Hautzellen maximal aktiviert und sorgen für eine straffere Haut. In Kombination mit leichtem Training führt solch eine Anwendung neben einer straffen Haut zusätzlich zu einer gesunden Gewichtsabnahme.

vf



### Diagnostik & Therapie mit modernsten Geräten

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

### Schnelle Termine & kurze Wartezeiten

### Persönliche Betreuung & direkte Befundübermittlung

### Höchster Komfort

Tel 040-32 55 52-109  
Hansastraße 2-3  
20149 Hamburg

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



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



**RADIOLOGIE  
AM ROTHENBAUM**

Hamburg | Hansastraße

Eine Privatpraxis der Radiologischen Allianz



3 Tesla MRT |  
offenes 1,5 Tesla MRT

Kernspintographie (MRT)  
Ganzkörper-MRT  
Computertomographie  
3D-Gefäßdiagnostik  
Schmerztherapie der Wirbelsäule  
MR-Mammographie  
Knochendichtemessung



## ALSTER

### KERNSPINZENTRUM EUROPA PASSAGE

Hermannstr. 22 | 20095 Hamburg

**Parkhaus** Hermannstr. 9

**U-/S-Bahn** Rathaus + Jungfernstieg

**Sprechstunden** Mo. - Do. 7:00 - 21:00 Uhr

Fr. 7:00 - 18:00 Uhr, Sa. 8:00 - 15:00 Uhr

[www.kernspinzentrum-europapassage.de](http://www.kernspinzentrum-europapassage.de)

Ihr Termin:  
040 /  
30 20 80 00

## EPPENDORF

### KERNSPINZENTRUM HAMBURG-EPPENDORF

Ihr Termin:  
040 /  
48 00 43 43

Kümmellstraße 1 und  
Eppendorfer Landstr. 77 | 20249 Hamburg

**Parkhaus** Marie-Jonas-Platz

**U-Bahn** Kellinghusenstraße

**Sprechstunden** Mo-Do 7.00-21.00 Uhr

Fr 7.00-18.00 Uhr

[www.kernspinzentrum-ependorf.de](http://www.kernspinzentrum-ependorf.de)

## EPPENDORFER BAUM

### RADIOLOGIKUM EPPENDORFER BAUM

+ NUKLEARMEDIZIN

Eppendorfer Baum 35 – 37 | 20249 Hamburg

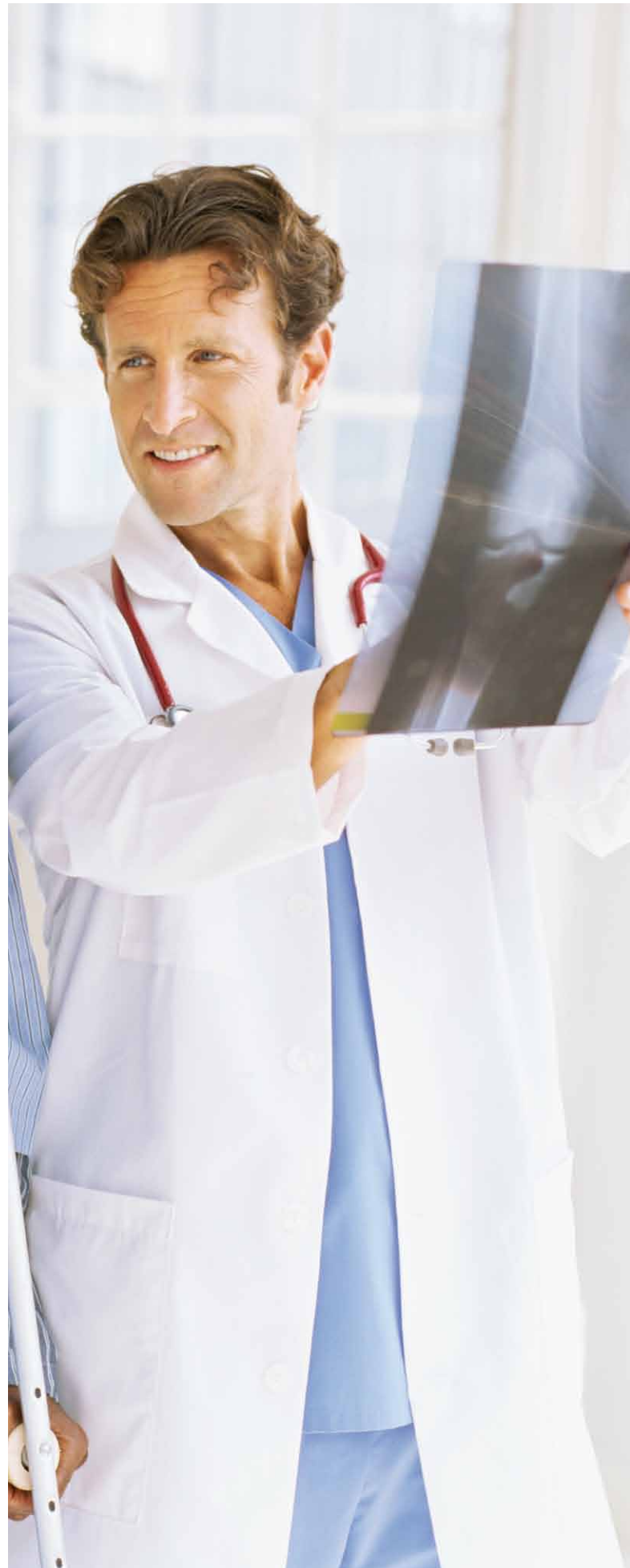
**U-Bahn** Eppendorfer Baum

**Sprechstunden**

Mo-Do 7.00-19.00 Uhr, Fr 7.00-18.00 Uhr

[www.radiologikum-ependorf.de](http://www.radiologikum-ependorf.de)

Ihr Termin:  
040 /  
480 66 30



# Hightech zum Wohle des Patienten



PD Dr. med. Fabian Fehlaue (l.) wendet die Strahlentherapie seit Jahren erfolgreich an.

Die Strahlentherapie (Radiotherapie) hat sich vor allem in der Krebstherapie bewährt. Doch auch bei anderen Erkrankungen kann die Therapie helfen, erklärt Privatdozent Dr. med. Fabian Fehlaue vom Strahlencentrum Hamburg.

**B**ösartige Tumorzellen, die auf die energiereiche Strahlung empfindlicher reagieren als gesundes Gewebe, werden infolge der Strahlenwirkung in ihrer Erbsubstanz geschädigt. „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 Fehlaue. Innovative Technik macht es heute möglich, bösartige Geschwülste sehr gezielt und präzise zu bestrahlen, wodurch das umliegende gesunde Gewebe so weit wie möglich geschont wird. 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 Fersensporn. Die Röntgenreiztherapie dient vor allem der Schmerzlinderung, bei der ausschließlich die Entzündung im betroffenen Areal bekämpft wird. „Die Behandlung ist wenig belastend und nebenwirkungsfrei“, unterstreicht Fehlaue. „Fundierte wissenschaftliche Studien belegen die nachhaltige Wirksamkeit der Röntgenreizbestrahlung, weshalb diese Behandlung auch als Kassenleistung anerkannt ist.“

Das Strahlencentrum 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. „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 Fehlaue. Zum Spektrum zählen die Intensitätsmodulierte Bestrahlung (IMRT), tomographische Bestrahlung (VMAT) und die CT-bildgeführte Bestrahlung (IGRT). Diagnostikverfahren erfolgen in der Hoheluftchausee 2, wie z.B. Nuklearmedizinische, Computertomographische, sowie Kernspintomographische (3-Tesla MRT) Untersuchungen. Ferner steht den Experten seit 2011 das CyberKnife zur Verfügung.



Langenhorner Chaussee 369  
Tel.: 040/244 245 80  
www.szh.info - www.ckhh.info

# Sport trotz Heu- schnupfen

## Gesunder Darm = schöne Haut?



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

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

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

Westlich gesehen müssen Patienten, die an

diesen Erkrankungen leiden, zu vier verschiedenen Fachärzten gehen. In der Traditionellen Chinesischen Medizin lassen sich alle diese Beschwerden über die Behandlung des Funktionskreises Lunge durch Akupunktur, chinesische Heilkräuter und diätetische Maßnahmen lindern. Und das trifft auch auf viele weitere chronische Erkrankungen der Haut, der Atemwege und des Darms zu.

Seit über  
**20 Jahren**  
in  
**Norderstedt**

### Neurologie und Psychiatrie

Naturheilverfahren • Ernährungsmedizin • Akupunktur • TCM  
(Universitätsabschluss in Traditioneller Chinesischer Medizin)  
Rathausallee 7-9 • 22846 Norderstedt  
Tel. 040/35 96 98 00 • Fax 040/35 96 98 099  
kontakt@stahl-nerven.de • www.stahl-nerven.de  
im Therapiezentrum für Chinesische Medizin





Foto: BARMER/Mathias Keinen

Für Allergiker sind Frühjahr und Frühsommer oft ein Graus – reagieren sie da doch besonders empfindlich auf Pollen. Doch muss man deswegen auf Sport im Freien verzichten? Nicht unbedingt!

In Deutschland leiden rund 13 Millionen Menschen an einer Pollen-Allergie. Zum Frühlingsanfang bangen viele Allergiker um ihre Sporteinheit im Freien, weil die körperliche Belastung Schübe auslösen kann. Eine unberechtigte Sorge, wenn die Sportler einige kleine Regeln beherzigen. „Allergiker können in der Heuschnupfensaison ohne größere Einschränkungen Sport treiben, wenn sie zum Beispiel vor dem Training ein Antihistaminikum einnehmen und nach dem Training die Kleidung sofort wechseln und sich gründlich abwaschen“, sagt Dr. Utta Petzold, Allergologin bei der Barmer.

### KEIN SPORT NEBEN BLÜHENDEN BÄUMEN UND WIESEN

Zunächst einmal sollten Heuschnupfen-Geplagte die Pollenflugvorhersage verfolgen. „Generell ist es sinnvoll, dass Allergiker ihre Trainingseinheiten an die Pollenbelastung anpassen“, sagt Petzold. Darüber hinaus ist es ratsam, sich vor dem Training gründlich aufzuwärmen und zusätzlich eine Sportbrille zu tragen. Allergiker sollten Sportstrecken meiden, die an blühenden Bäumen, Wiesen sowie Feldern vorbeiführen. Stattdessen bieten sich Workouts nach einem Regenschauer oder in Nadelwäldern an.

### BEI STARKEN SYMPTOMEN SPORT ABBRECHEN

Aber auch die besten Vorkehrungen können versagen, und es kann zu Reizhusten und -schnupfen, geschwollenen Augenlidern sowie Atemnot kommen. „Wenn Allergiker trotz aller Vorsicht auf Pollen reagieren und sich die Heuschnupfsymptome verstärken, sollte man die Sporteinheit abbrechen“, rät Petzold. Ohnehin sei es vor allem beim ersten Auftreten solcher Symptome während des Sports sinnvoll, den Rat eines Arztes einzuholen.



## Orthopädie-Praxis

Dr. med. Norbert Kapitza

Herzlich willkommen in meiner Privatpraxis für Orthopädie, Chirotherapie und Sportmedizin. Wir bieten Ihnen umfassende diagnostische und therapeutische Möglichkeiten nach dem neuesten Stand der Medizin an.



### Unsere Praxisschwerpunkte:

- Arthrosebehandlung
- Interventionelle Schmerztherapie (PRT) bei Rückenschmerzen
- Stoßwellenbehandlung
- Akupunktur
- Laserbehandlung
- Spineliner-Therapie

**Dr. med. Norbert Kapitza**  
Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin, Physikalische Therapie

Wellingsbütteler Markt 1  
22391 Hamburg  
An der S-Bahn Haltestelle Wellingsbüttel (S1 u. S11)  
Tel.: (0 40) 53 90 84 60 • Fax: (0 40) 53 93 39 45

**Sprechzeiten:**  
Mo., Di., Do., Fr. von 8.00 - 12.00 Uhr,  
Do. von 14.00 - 16.00 Uhr und nach Vereinbarung

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

15 € GUTSCHEIN

Jetzt sichern!



## Planlos?

Holen Sie sich den Ernährungsplan, der zu Ihnen passt!



Ernährungsberatung, die wirkt!

Nach der Methode DR. AMBROSIOUS®

**Kirsten Malluvius**  
Dipl. Oecotrophologin  
040/520 13 825  
[k.malluvius@dr-ambrosius.de](mailto:k.malluvius@dr-ambrosius.de)

**Antje Lemke**  
Dipl. Oecotrophologin  
040/608 49 760  
[a.lemke@dr-ambrosius.de](mailto:a.lemke@dr-ambrosius.de)

Verstopfung

Durchfall

Reizdarm

Blähungen

# TIPPS für ein gesundes Leben

Mehr als die Hälfte der Deutschen ist mit ihrem Körper unzufrieden. Gründe sind eine falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Für innere Zufriedenheit muss nicht gleich Diät gehalten werden. Unsere Tipps bewirken Wunder.

## GUTEN-MORGEN-KICK!

Morgens braucht der Körper viel und gute Energie, etwa durch einen kleinen Schluck Leinöl - ob pur oder im Smoothie. Grüne Smoothies enthalten viele Mineral- und Ballaststoffe, sättigen und nehmen den Heißhunger für mehrere Stunden. Am gesündesten sind frisch gemixte Smoothies. Gekaufte enthalten meist mehr Zucker. Für Anfänger: Im Verhältnis Obst-Gemüse anfangs mehr Obst verwenden. Der Geschmack von grünen Smoothies ist für viele gewöhnungsbedürftig. Momentan besonders im Trend sind Porridge-Variatio-

nen. Gemixt mit Beeren, Bananen, Nüssen, Samen oder Kakao-nips werden sie nie langweilig und sind durch ihre angenehme Wärme wohltuend.

## FRISCHE LUFT BELEBT!

Gehen Sie nach der Arbeit ins Freie. Fahren Sie mit den Öffis nach Hause, steigen Sie eine Station vorher aus und gehen den Rest zu Fuß oder laufen Sie einmal um Block. Das belebt die Sinne, kurbelt das Herz-Kreislauf-System an und macht den Kopf frei. Auch ein Spaziergang in der Mittagspause bringt neue Energie.

## Entdecken Sie den Künstler in sich!

Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ ist lehrreich und entspannend zugleich!



## Schnell anrufen! Kursstart Ende April!

Jeden Mittwoch (und wegen des großen Erfolges nun auch dienstags!) treffen sich begeisterte Hobbykünstler im Forum Alstertal, um sich ihrem Hobby zu widmen. 14 Wochen dauert jeder Kurs. Dabei werden vier verschiedene Techniken in sehr unterhaltsamer Weise gelehrt, so dass jeder Teilnehmer die Gelegenheit hat, seine Talente zu erkennen bzw. auszubauen. Ob gezeichnet oder mit Ölpastell-, Aquarell- oder Acrylfarben gemalt – am Ende des Kurses kann sich jeder der begeisterten Teilnehmer über 8 – 10 selbstgeschaffene Kunstwerke freuen. Ein tolles Erfolgserlebnis für jeden und eine wunderschöne Dekoration für das eigene Zuhause! Der Malkurs von „the Seasons Art Class“ bieten jedem etwas – für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene!

**Tipp:** Besuchen Sie die Ausstellung des Frühlingskurses! Am Mittwoch, 12. April, 16 – 18 Uhr im Forum Alstertal – Sie werden staunen! **Eintritt frei.**

# Ihr Malkurs beginnt in Kürze!

Geeignet für Anfänger, Auffrischer  
und Fortgeschrittene – genau wie Sie!

- Ein innovativer Kurs, der Sie begeistern wird
- 14 Wochen, einmal pro Woche, jeweils drei Stunden
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene
- Entwickeln Sie Ihre Fertigkeiten und schaffen Sie Ihre eigenen Originale
- Lernen Sie nette Leute kennen und finden Sie neue Freunde
- [www.malkurs-in-hamburg.de](http://www.malkurs-in-hamburg.de)

the  
Seasons  
Art Class

Der Kunstkurs Ihrer Träume

Gönnen Sie sich das! – Beginn in Kürze – Begrenzte Plätze  
Rufen Sie uns an unter **(040) 769 788 85** und erfahren Sie mehr!  
Veranstaltungsort: Forum Alstertal (direkt beim AEZ)  
Kritzenberg 18, Hamburg-Poppenbüttel

Für manche schmeckten sie erst gewöhnungsbedürftig, sind aber sehr gesund: grüne Smoothies!

Grüne Smoothies-  
voll im  
Trend

Kraftbombe Kiwi: sie enthält unter anderem Vitamin E, B1, B2, B6, und C!

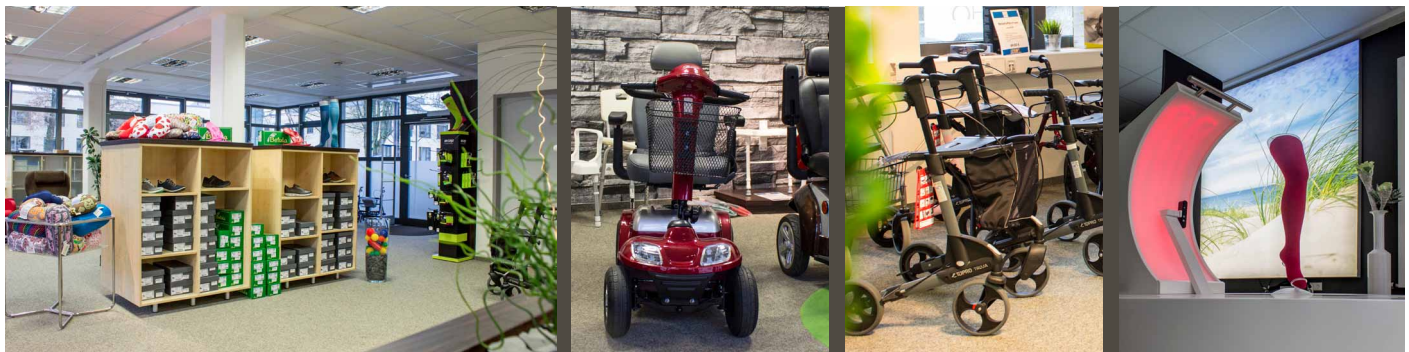
### BEWEGUNG MUSS SEIN!

Optimal ist eine Sport-Einheit am Tag. Es geht nicht um die Dauer, sondern darum, den Körper in Schwung zu bringen. Fahren Sie mit dem Rad zur Arbeit oder machen Sie auf einer Sportmatte verschiedene Gymnastikübungen.

### ZWISCHENDURCH NUR TEE!

Lassen Sie die Finger von zuckerhaltigen Getränken für zwischendurch. Sparen Sie sich die guten Tropfen lieber auf, um es mit gutem Gewissen zum Mittagessen zu trinken.

v/f



# Ihr Sanitätshaus in Hamburg Alsterdorf

## Riesen Auswahl an Hilfsmitteln mit einzigartigem Strumpfstudio!

motion-center Holger Otto GmbH  
Alsterdorfer Markt 2  
22297 Hamburg  
Tel: 040 5935216-0

Premiumpartner:  
 BAUERFEIND®

Bandagen für  
Alltag, Sport, Freizeit & Beruf

**Alltagshilfen** Aktiv-Rollstühle

Rollatoren Sport- und Wellnessartikel

**Kompressionsstrumpfversorgungen**

Bequemschuhe Gesundheitsartikel Kinderversorgungen

motion - center

**HO**  
HOLGER OTTO

www.motion-center.de

JETZT AUCH IN HAMBURG



# BEWEGLICHER SCHMERZFREIER LEISTUNGSSTÄRKER

MIT DER SENMOTIC FASZIENTHERAPIE



ALLE INFOS:

[WWW.FASZIEN-SENMOTIC.DE](http://WWW.FASZIEN-SENMOTIC.DE)

CERTIFIED PRACTITIONER OF SENMOTIC THERAPY • THORSTEN ZELLMER  
ELBIMPLUS STUDIO IN DER HAFENCITY • SHANGHAI ALLEE 10 • 20457 HAMBURG  
EMAIL: FASZIEN-HAMBURG@KABELMAIL.DE • MOBIL: 0176 / 5521 8580

## Pollen – was fliegt wann?

Pollenkalender:	Jan	Feb	Mrz	Apr	Mai	Juni	Juli	Aug	Sep	Okt	Nov	Dez
Hasel												
Erle												
Ulme												
Esche												
Birke												
Buche												
Eiche												
Gräser												
Raps												
Löwenzahn												
Roggen												
Weizen												
Hafer												
Holunder												
Sauerampfer												
Spitzwegerich												
Gänsefuss												
Mais												
Beifuss												
Ragweed												
Goldrute												
Nessel												
Cladosporium*												
Alternaria*												
Aspergillus*												
Penicillium*												
Honigbiene												
Hummel												
Wespe												
Hornisse												

... Belastung: sporadisch  
 ... Belastung: mässig  
 ... Belastung: stark  
 \* ... Schimmelpilze

Ein Service von: **allergien.com**





Eltern werden  
nicht krank!  
Und wenn doch?



Wir helfen mit unserem  
Betreuungsangebot in Notsituationen.  
Schnell und unkompliziert.

Tel. 040 - 36 11 19 - 0  
www.notmuetterdienst-hamburg.de



**PaulsPraxis**   
Onlinehändler für Praxisbedarf

**SIND SIE  
MIT ALLEM  
VERSORGT?**

**10€**  
**GUTSCHEIN\***  
Gutscheincode  
**P3P4G5S2**



[www.pauls-praxis.de](http://www.pauls-praxis.de)

\* Dieser Rabatt ist ab einem Bestellwert von 70 € einlösbar. Es kann pro Bestellung nur ein Gutschein eingelöst werden. Der Gutschein-Code ist nur einmalig bis zum 31.05.2017 gültig und nur in unserem Online-Shop unter [www.pauls-praxis.de](http://www.pauls-praxis.de). Eine Barauszahlung ist nicht möglich.

# Beratung und Informationen für den Notfall

## Rettungsdienst

*Notarzt und Krankenwagen, Telefon: 112*

## Ambulante ärztliche Hilfe rund um die Uhr:

### Ärztlicher Notfalldienst Hamburg (alle Kassen)

Telefon: 040/22 80 22

### Zahnärztlicher Notdienst

Telefon: 01805/05 05 18 (Festnetz 14 Ct. Pro Min., aus den Mobilfunknetzen max. 42 Ct. Pro Min.)

Bei akuten Zahnschmerzen oder Problemen mit den Zähnen können Sie Notdienst-Zahnärzte zu folgenden Zeiten in ihren Praxen aufsuchen: Mi. + Fr.: 16-18 Uhr, Sa. + So.: 10-12 Uhr und 16-18 Uhr

Nächtlicher Notdienst:

Täglich von 19-1 Uhr im Bundeswehrkrankenhaus, Lesserstraße 180, 20249 Hamburg-Wandsbek

### Giftnotrufzentrale:

Täglich 24 Stunden unter Telefon: 0551/19240

### Notfallpraxen der Kassenärztlichen Vereinigung

Telefonisch erreichbar unter der Nummer des Ärztlichen Notdienstes: 040/22 80 22

#### • Notfallpraxis Altona (alle Kassen)

Stresemannstraße 54 (Ecke Bernstorffstraße), 22769 Hamburg  
Buslinie 3 (Fahrzeit von 2-Bahn Holstenstraße ca. 3 Minuten)

#### • Notfallpraxis Farmsen (alle Kassen)

Berner Heerweg 124, 221259 Hamburg  
Parkplätze vorhanden/Buslinie 171/271 (Fahrzeit von U-Bahn Farmsen ca. 10 Minuten)

Öffnungszeiten: Mo., Di., Do., Fr.: 19-24 Uhr, Mi.: 13-24 Uhr, Sa., So. u. an Feiertagen: 7-24 Uhr

### Kinderärztlicher Notfalldienst:

#### • Altonaer Kinderkrankenhaus

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

#### • Uni Klinik Eppendorf

Martinistr. 52, N23, 20246 Hamburg, Telefon: 040/7410 - 20400

#### • Klinikum Nord (Heidelberg)

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

#### • Kinderkrankenhaus Wilhelmstift

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

### Tierärztlicher Notdienst Hamburg

Telefon: 040/43 43 79

#### • Universitätskrankenhaus

#### Eppendorf

Martinistraße 52, 20246 Hamburg

Telefon: 040/74 10-0

#### Apothekennotdienst

www.apotheker-notdienst.de

#### Beratungsstelle ISIS

Stadtbahnstr. 2

22393 Hamburg

Tel.: 600 139 93

E-Mail: beratungsstelle\_isis@web.de

## Wichtige Informationen für Patienten

### Ärztelkammer Hamburg

Weidestr. 122b, 22083 Hamburg

Telefon: 040/20 22 99-0,

E-Mail: post@aekeh.de

### Arzttsuche

www.kvhh.de und www.aekhh.de

### Informationen über Kliniken

www.hamburger-krankenhausspiegel.de

### Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen

Telefon: 040/39 57 67, E-Mail: kiss@parietaet-hamburg.de  
Zentrale/Verwaltung Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen KISS, Brauhausstiege 15-17, 22089 Hamburg

### Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg (KJND)

Telefon: 040/428 490

### Hospiz & Palliativarbeit

Telefon: 040/226 30 30 30

Koordinierungsstelle Hamburg, Winterhuder Weg 29, 22085 Hamburg, E-Mail: kontakt@koordinierungsstelle-hospiz.de

### Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V. (HLS)

Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg,

Telefon: 040/284 99 18-0,

E-Mail: hls@suchthh.de, www.sucht-hamburg.de

### Familienplanungszentrum HH e.V.

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

### Tropenkrankheiten

Bernhard-Nocht-Institut für Tropenkrankheiten

Telefon: 040/31 28 51

Die ambulante tropenmedizinische Versorgung und die Impfsprechstunde werden vom UKE betrieben, bleiben aber unter dem Namen „Bernhard-Nocht-Ambulanz für Tropenmedizin“ am bisherigen Standort im Gebäude des Bernhard-Nocht-Instituts für Tropenmedizin auf St.

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

### **Aids-Hilfe**

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

### **CASA blanca**

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

### **Hamburger Krebsgesellschaft e.V.**

Geschäftsstelle und Krebsberatungsdienst, Butenfeld 18, 22529  
Hamburg,  
Telefon: 040/460 42 22, E-Mail: [info@krebshamburg.de](mailto:info@krebshamburg.de)

### **Patientenberatungsstelle**

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

### **Arbeitsschutztelefon**

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

### **Umweltmedizinisches Beratungstelefon**

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

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

### **Beratungs- und Seelsorgezentrum**

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

### **Therapiezentrum für Suizidgefährdete (TZS)**

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

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

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

### **Sozialpsychiatrischer Dienst**

Sozialpsychiatrischer Dienst der Hamburger Behörde für Soziales,  
Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz  
Telefon: 040/4285 44 741  
Beratung und Hilfe bei seelischen Problemen, psychischen Erkran-  
kungen, in akuten Krisensituationen und bei Suizidgedanken.  
Freie und Hansestadt Hamburg, Bezirk Hamburg-Mitte, Sozialpsy-  
chiatrischer Dienst, Besenbinderhof 41, 20097 Hamburg  
E-Mail: [Sozialpsych.Dienst@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto: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](http://www.Beschwerdetelefon-Pflege.de)  
Beratung und Unterstützung für Pflegebedürftige und Angehörige

### **Pflegestützpunkte Hamburg**

1. Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte, Besenbinderhof 41, 20097  
Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 50, E-Mail: [pflugestuetspunkt@hamburg-mitte.hamburg.de](mailto:pflugestuetspunkt@hamburg-mitte.hamburg.de)
2. Pflegestützpunkt Altona, Achtern Born 135, 22549 Hamburg, Telefon:  
040/428 99 10 10, E-Mail: [pflugestuetspunkt@altona-hamburg.de](mailto:pflugestuetspunkt@altona-hamburg.de)
3. Pflegestützpunkt Eimsbüttel, Garstedter Weg 13, 22453 Hamburg,  
Telefon: 040/428 99 10 30, E-Mail: [pflugestuetspunkt@eimsbuetel-  
telefonhamburg.de](mailto:pflugestuetspunkt@eimsbuetel-telefonhamburg.de)
4. Pflegestützpunkt Hamburg-Nord, Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg,  
Telefon: 040/428 99 10 60, E-Mail: [pflugestuetspunkt@hamburg-  
nord.hamburg.de](mailto:pflugestuetspunkt@hamburg-nord.hamburg.de)
5. Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt, Wandsbeker Allee 62, 22041  
Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 70, E-Mail: [pflugestuetspunktmarkt@wandsbek.hamburg.de](mailto:pflugestuetspunktmarkt@wandsbek.hamburg.de)
6. Pflegestützpunkt Rahlstedt, Rahlstedter Straße 151-157, 22143  
Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 80, E-Mail: [pflugestuetspunkt-  
rahlstedt@wandsbek.hamburg.de](mailto:pflugestuetspunkt-rahlstedt@wandsbek.hamburg.de)
7. Pflegestützpunkt Bergedorf, Weidenbaumsweg 21 D, 21029 Ham-  
burg, Telefon: 040/428 99 10 20, E-Mail: [pflugestuetspunkt@berge-  
dorf.hamburg.de](mailto:pflugestuetspunkt@berge-dorf.hamburg.de)
8. Pflegestützpunkt Harburg im sozialen Dienstleistungsraum, Har-  
burger Ring 33, 21073 Hamburg, Telefon: 040/428 99 10 40, E-Mail:  
[pflugestuetspunkt@harburg.hamburg.de](mailto:pflugestuetspunkt@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: [pflugestuetspunkt-  
kinder@hamburg.de](mailto:pflugestuetspunkt-kinder@hamburg.de)



# A

## Ästhetische / chirurgische Medizin

Dr. Ben Harm (Zahn) ..... 11  
 Kaufmann & Dellwig (Zahn) ..... 7  
 Kosmed-Klinik ..... 13  
 Bernd Krüger (Zahn) ..... 7  
 Dr. Armin Mechkat (HNO) ..... 15  
 Dr. S. Steinkraus (Derm.) ..... 36

## Akupunktur

Dr. Norbert Kapitzka ..... 25  
 Dr. Frank Striebel ..... 19

## Akupunktur (TCM)

Dr. Angela Stahl ..... 24

## Allergologie

Dr. Armin Mechkat ..... 15  
 Dr. Christiane Roskothen ..... 14  
 Dr. Frank Striebel ..... 19

## Allgemeinmedizin

Dr. Frank Striebel ..... 19

## Anti-Aging-Therapie

Dr. Armin Mechkat ..... 15  
 Andreas Otto ..... 5  
 Zellkraft ..... 20

## Arthrosebehandlung

Dr. Fabian Fehlauer ..... 23  
 Dr. Norbert Kapitzka ..... 35  
 Strahlencentrum Hamburg ..... 23

## Augenheilkunde

Dr. Bertram Machnik ..... 2  
 Andreas Otto ..... 5

# B

## Bioresonanztherapie

Dr. Frank Striebel ..... 19

## Botoxbehandlung

Kosmed-Klinik ..... 13  
 Dr. Armin Mechkat ..... 15  
 Andreas Otto ..... 5

# C

## Computertomographie

Radiologie am Rothenbaum ..... 21  
 Strahlencentrum Hamburg ..... 23

# D

## Darmsanierung

Dr. Angela Stahl ..... 24  
 Dr. Frank Striebel ..... 19

## Dentallabor

Bernd Krüger ..... 7

## Dermatologie (a. Jugendsprechstunde)

Dr. Susanne Steinkraus ..... 36

## Diagnostik

Dr. Fabian Fehlauer ..... 23  
 Radiologie am Rothenbaum ..... 21  
 Strahlencentrum Hamburg ..... 23

# E

## Endodontie / Endodontologie

Dr. Ben Harm ..... 11  
 Klinikum am Stephansplatz ..... 17  
 Bernd Krüger ..... 7

## Ernährungsmedizin / -beratung

Klinikum am Stephansplatz ..... 17  
 Dr. Angela Stahl ..... 24  
 Studio für Ernährungsberatung ..... 25

# F

## Faltenglättung / -unterspritzung

Kosmed-Klinik ..... 13  
 Andreas Otto ..... 5  
 Dr. Susanne Steinkraus ..... 36

## Faszien-Therapie

Thorsten Zellmer ..... 28

## Fettreduzierung

Kosmed-Klinik ..... 13

# G

## Ganzheitliche Medizin / Heilmethoden

Dr. Angela Stahl ..... 24

## Gastroenterologie

Klinikum am Stephansplatz ..... 17

## Gefäßdiagnostik / -chirurgie

Andreas Otto ..... 5

## Gelenktherapie

Dr. Fabian Fehlauer ..... 23  
 Strahlencentrum Hamburg ..... 23

## Gesundheitsberatung

Zellkraft ..... 20

## Grauer Star

Andreas Otto ..... 5  
 Dr. Bertram Machnik ..... 2

# Dr. Alster ONLINE LESEN!



Das Dr. Alster als **kostenloses E-Paper** bestellen und jederzeit auf Handy oder Tablet lesen. Einfach Online auf [www.magazine-fuer-hamburg.de](http://www.magazine-fuer-hamburg.de) oder den **QR-Code** scannen. Alles Gratis!



## H

**Haarentfernung (dauerhaft)**

Kosmed-Klinik .....13

**Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde**

Dr. Rainer Dannesberger.....16

Dr. Armin Mechkat .....15

Dr. Christiane Roskothen (auch Kinder) .....14

**Hautkrebsvorsorge**

Dr. Susanne Steinkraus .....36

**Heilfasten**

Dr. Frank Striebel.....19

**Heilpraktiker (a. Kinder)**

Dr. Angela Stahl.....24

**Höhenlufttraining**

Zellkraft.....20

**Homöopathie**

Dr. Angela Stahl.....24

**Homöopathie für Kinder**

Dr. Franziska Kohne.....20

**Hörakustiker**

HörComfort.....16

**Hörscreening**

Dr. Armin Mechkat .....15

Dr. Christine Roskothen .....14

**Hörtherapie**

Dr. Rainer Dannesberger.....16

Dr. Armin Mechkat .....15

Dr. Christiane Roskothen (auch Kinder) .....14

## I

**Innere Medizin**

Klinikum am Stephansplatz.....17

Dr. Frank Striebel.....19

Dr. Thomas Walter .....19

## K

**Kardiologie**

Asklepiosklinik St. Georg.....17

Klinikum am Stephansplatz.....17

**Katarakt-Operationen**

Dr. Bertram Machnik .....2

Andreas Otto .....5

**Kernspin-Tomographie (MRT)**

Dr. Fabian Fehlauer .....23

Kernspinzentrum

Europapassage/Eppendorf.....22

Radiologie am Rothenbaum.....21

Strahlenzentrum Hamburg .....23

**Kinderbetreuung**

Notmütterdienst .....29

**Kindermedizin u. -Hömöopathie**

Dr. Franziska Kohnen .....12

**Kindersprechstunde Augen**

Dr. Bertram Machnik.....2

Andreas Otto .....5

**Kliniken**

Asklepiosklinik St. Georg .....17

Klinikum am Stephansplatz.....17

Kosmed-Klinik .....13

**Kontaktlinsenstudio**

Dr. Bertam Machnik.....2

Andreas Otto .....5

**Kosmetisches Lifting**

Andreas Otto .....5

## L

**Lasertherapie**

Dr. Norbert Kapitza (Auge).....25

Andreas Otto (Auge).....5

Dr. S. Steinkraus (Derma).....36

**Lasik**

Dr. Bertram Machnik.....2

Andreas Otto .....5

**Lidchirurgie**

Dr. Bertram Machnik.....2

Andreas Otto .....5

## M

**MR-Mammographie**

Kernspinzentrum

Europapassage/Eppendorf .....22

**Makuladegeneration**

Dr. Bertram Machnik.....2

Andreas Otto .....5

**Malschule f. Erwachsene**

the Seasons Art Class .....26

**Manuelle Therapie**

Dr. Frank Striebel .....19

## N

**Nasenkorrektur**

Kosmed-Klinik .....13

Dr. Armin Mechkat .....15

**Naturheilverfahren**

Dr. Angela Stahl.....24

Dr. Frank Striebel .....19

**Naturheilverfahren für Kinder**

Dr. Franziska Kohnen.....12

**Nephrologie**

Klinikum am Stephansplatz.....17

**Neuraltherapie**

Dr. Frank Striebel .....19

**Nuklearmedizin**

Dr. Fabian Fehlauer .....23

Strahlenzentrum Hamburg .....23

## O

**Oberarm-/Schenkelstraffung**

Kosmed-Klinik .....13

**Onkologie**

Klinikum am Stephansplatz.....17

Dr. Thomas Walter .....19

**Orthomolekulare Therapie**

Dr. Frank Striebel.....19

**Orthopädie**

Asklepiosklinik St. Georg .....17

Dr. Norbert Kapitza .....25

Klinikum am Stephansplatz.....17

## P

**Palliativmedizin**

Dr. Fabian Fehlauer .....23

Strahlenzentrum Hamburg .....23

**Parodontologie**

Peter Bokel .....6

Dr. Ben Harm.....11

Kaufmann &amp; Dellwig.....7

Praxisgemeinschaft für Zahnheilkunde.....11

Zahnarztpraxis

Europapassage .....9

**Plastische Chirurgie**

Kosmed-Klinik .....13

Klinikum am Stephansplatz.....17

**Pneumologie**

Klinikum am Stephansplatz.....17

**Praxisbedarf**

PaulsPraxis.....29

**Prävention**

Andreas Otto .....5

Klinikum am Stephansplatz.....17

Zellkraft.....20

**Prehabilitation**

Asklepiosklinik St. Georg.....17

**Proktologie**

Dr. Gerd Singer .....20

**Prostatakarzinom**

Kernspinzentrum

Europapassage/Eppendorf .....22

Klinikum am Stephansplatz.....17

**Psychiatrie**

Klinikum am Stephansplatz.....17

Dr. Angela Stahl.....24

## R

**Radiologie / Chirurgie**

Dr. Fabian Fehlauer .....23

Kernspinzentrum

Europapassage/Eppendorf .....22

Radiologie am Rothenbaum .....21

Strahlenzentrum Hamburg .....23

**Regenerationstherapie**

Zellkraft.....20

**Reiterhosen/ Lipomatose**

Kosmed-Klinik .....13

**Rheumatologie**

Klinikum am Stephansplatz.....17

## S

**Sanitätshaus**

motion-center Holger Otto .....27

**Sauerstofftherapie**

Zellkraft.....20

**Schielbehandlung/ Sehschule**

Dr. Bertram Machnik.....2

Andreas Otto .....5

**Schlafmedizin**

Peter Bokel .....6

Kaufmann &amp; Dellwig.....7

Klinikum am Stephansplatz.....17

Dr. Armin Mechkat .....15

Thorsten Zellmer .....28

**Schmerztherapie**

Dr. Fabian Fehlauer .....23

Dr. Norbert Kapitza (Auge).....25

Kernspinzentrum

Europapassage/Eppendorf .....22

Radiologie am Rothenbaum.....21

Strahlenzentrum Hamburg .....23

Dr. Frank Striebel.....19

**Schnarchdiagnostik-Schiene**

Peter Bokel ..... 6  
 Kaufmann & Dellwig..... 7  
 Dr. Armin Mechkat .....15

**Schuheinlagen (orthop.)**

motion-center Holger Otto .....27

**Sehschule**

Dr. Bertram Machnik..... 2  
 Andreas Otto ..... 5

**Sprachentwicklung/-Störungen**

Dr. Armin Mechkat .....15  
 Dr. Christiane Roskothen.....14

**Stoßwellenbehandlung**

Dr. Norbert Kapitza .....25

**Strahlentherapie**

Dr. Fabian Fehlauer .....23  
 Strahlencentrum Hamburg .....23

**Stressmedizin**

Dr. Angela Stahl .....24  
 Zellkraft.....20

**Strumpfstudio med.**

motion-center Holger Otto .....27

**T**

**Tattooentfernung**

Kosmed-Klinik .....13

**Teleskop-Prothesen**

Kaufmann & Dellwig..... 7

**Tinnitus**

Dr. Armin Mechkat .....15  
 Dr. Christiane Roskothen..... 14

**Tumor-Therapie**

Dr. Fabian Fehlauer .....23  
 Strahlencentrum Hamburg .....23

**Z**

**Zahnimplantologie/Knochenaufbau**

Peter Bokel ..... 6  
 Kaufmann & Dellwig..... 7  
 Dr. Ben Harm.....11  
 Bernd Krüger ..... 7  
 Praxisgemeinschaft für Zahnheilkunde..... 11

Zahnarztpraxis Europassage ..... 9

**Zahnmedizin**

Peter Bokel ..... 6  
 Dr. Ben Harm (a. Kinder).....11  
 Kaufmann & Dellwig..... 7  
 Praxisgemeinschaft für Zahnheilkunde.....11  
 Zahnarztpraxis Europassage ..... 9

**Zahnwurzelbehandlung**

Bernd Krüger ..... 7  
 Zahnarztpraxis Europassage ..... 9

**Zellstoffwechsel**

Zellkraft.....20



**Impressum**

**Dr. Alster erscheint im Alstertal, den Walddörfern, rund um die Außenalster und in der City.**  
**Herausgeber/Verleger:** Wolfgang E. Buss (V.i.S.d.P.) | **Verlagsanschrift:** Magazin Verlag Hamburg HMV GmbH, Barkhausenweg 11, 22339 Hamburg | **Telefon:** 538 930-0, Vertrieb: 538 34 52 | **E-Mail:** redaktion@alster-net.de  
**Projekt-/Anzeigen-Leitung:** Barbara Passarge | **Redaktion:** Katrin Goehermann, Christian Luscher (CvD), Wolfgang Wagner, Kai Wehl  
**Projekt-Grafik-Leitung:** David Nagel | **Grafik:** Juliane Duczmal, Susanne Kaps, René Kriese, Luka Plepp  
**Titelgestaltung:** David Nagel | **Produktion:** Birgit Schümann  
 © 2017 Magazin Verlag Hamburg

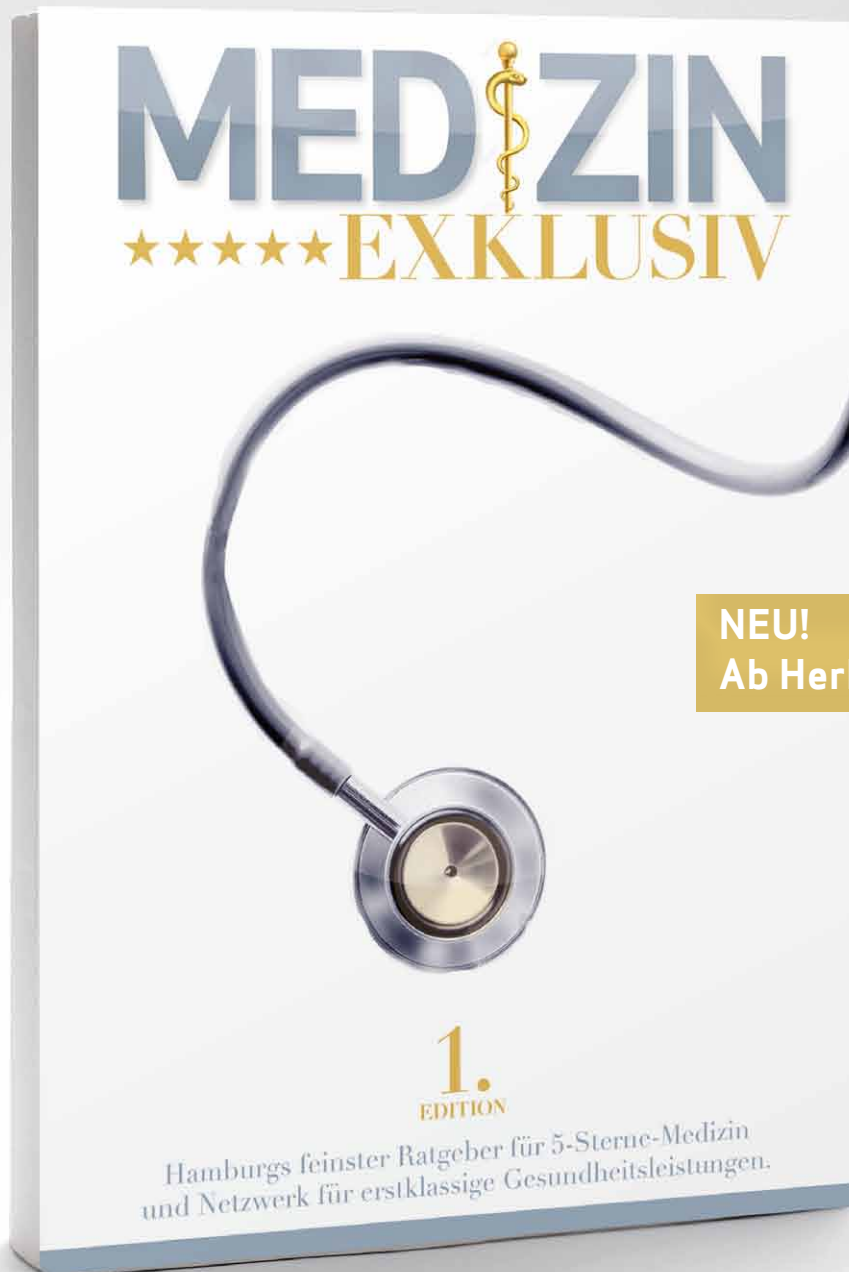
Auch im Internet blättern und lesen: [www.magazine-fuer-hamburg.de](http://www.magazine-fuer-hamburg.de)

Beste Magazine für die schönste Stadt ...



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

# Für Patienten und Ärzte mit höchsten Ansprüchen!



Die Plattform für Ärzte, Kliniken und Therapeuten mit höchsten Ansprüchen.  
Dieses Magazin richtet sich an ausgesuchte Patienten in Hamburgs besten Stadtteilen.

Schon jetzt journalistischen Beitrag oder Anzeige buchen:  
Unsere Mediateam-Hotline 040-538 9 300 oder [anzeigen@alster-net.de](mailto:anzeigen@alster-net.de)

# 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