

Hamburger Abendblatt

H A M B U R G E R

Ärztemagazin



PROF. DR. THOMAS VERSE

*Wie Ertaubte
wieder hören können*

DR. JÖRG ZIMMERMANN

*Bestrahlung
von innen*

DR. JOCHEN GEHRKE

*Alle Facetten
des Alters im Blick*

ZAHNÄRZTE EFK

*Zähneknirschen –
nur Stress?*

DR. JANOT MARLESCHKI

Hanse Chirurgie

*Netzwerker
aus Leidenschaft*

Veranstungstipps

Zahlreiche Hamburger Krankenhäuser laden Patienten, Angehörige und Interessierte regelmäßig zu öffentlichen Veranstaltungen ein, in denen renommierte Mediziner über spannende Themen berichten. Auf dieser Seite finden Sie eine kleine Auswahl der in den kommenden drei Monaten in der Hansestadt angebotenen Vorträge. Viele weitere Veranstaltungen finden Sie auf den Internetseiten der Kliniken.

03. DEZEMBER 2018

18:00 Uhr

Erscheinungsformen der Demenz

bei Alzheimer

AK Wandsbek

Alphonsstraße 14

22043 Hamburg

Anmeldung nicht erforderlich

Eintritt frei

04. DEZEMBER 2018

18:30 Uhr

Sodbrennen, eine Volkskrankheit –

Was kann man dagegen tun

und wie kann eine

Operation helfen?

AK Westklinikum Rissen

Cafeteria

Suurheid 20

22559 Hamburg

Anmeldung nicht erforderlich

Eintritt frei

05. DEZEMBER 2018

18:00 Uhr

Hochdruck geht an die Nieren –

Die Niere im Alter

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

amalieFORUM

Haselkamp 33, 22359 Hamburg

Anmeldung nicht erforderlich

Eintritt frei

05. DEZEMBER 2018

18:00 Uhr

Basaliome und Plattenepithel-

karzinome – Weißer Hautkrebs

und seine Behandlungs- /

Therapiemöglichkeiten

KLINIK DR. GUTH

Jürgensallee 46-48, Cafeteria

22609 Hamburg

Um eine vorherige telefonische

Anmeldung wird gebeten unter

(040) 82281 – 134 / -135

Eintritt frei



10. DEZEMBER 2018

18:00 Uhr

Krebserkrankungen –

Wie können wir vorbeugen?

AK Wandsbek

Alphonsstraße 14, 22043 Hamburg

Anmeldung nicht erforderlich

Eintritt frei

11. DEZEMBER 2018

18:30 Uhr

Gutartige Prostatavergrößerung –

Moderne Therapiemöglichkeiten

AK Westklinikum Rissen

Cafeteria, Suurheid 20

22559 Hamburg

Anmeldung nicht erforderlich

Eintritt frei

19. DEZEMBER 2018

14:00 Uhr

Feste Zähne an einem Tag

Patientenseminar

Prof. Inv. Dr. (H) Peter Borsay

Zahnzentrum Alstertal MVZ

Heegberg 29, 22391 Hamburg

Um eine vorherige telefonische

Anmeldung wird gebeten unter

040-6024242 oder per Mail an

info@zahnzentrumalstertal-mvz.de

Eintritt frei

20. DEZEMBER 2018

18:00 Uhr

Feste Zähne an einem Tag

Patientenseminar

Prof. Inv. Dr. (H) Peter Borsay

Zahnzentrum Alstertal MVZ

Heegberg 29, 22391 Hamburg

Um eine vorherige telefonische

Anmeldung wird gebeten unter

040-6024242 oder per Mail an

info@zahnzentrumalstertal-mvz.de

Eintritt frei

16. JANUAR 2019

18:00 Uhr

Wenn die Speiseröhre brennt:

Reflux richtig behandeln – aber wie?

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

amalieFORUM

Haselkamp 33, 22359 Hamburg

Anmeldung nicht erforderlich

Eintritt frei

21. JANUAR 2019

18:30 Uhr

Gesundheit beginnt im Magen –
was ist richtiges Essen?

UKE-Gesundheitsakademie

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Medizinische Fakultät,

Gebäude N55

Martinistraße 52

20246 Hamburg

Eintrittspreis für eine Einzelveranstaltung:

10 € (auch an der Abendkasse möglich)

04. FEBRUAR 2019

18.30 Uhr

Nur vergesslich oder schon dement?

Ursachen, Anzeichen, Therapien

& Vorsorge

UKE-Gesundheitsakademie

Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Medizinische Fakultät,

Gebäude N55

Martinistraße 52

20246 Hamburg

Eintrittspreis für eine Einzelveranstaltung:

10 € (auch an der Abendkasse möglich)

VORWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

Wissen ist die Grundlage der modernen Medizin. Immer mehr erkennen Forscher, wie Krankheiten entstehen und effektiv behandelt werden können. In diesem Jahrgang der Nobelpreis für Medizin an zwei Wissenschaftler, die die Krebstherapie revolutioniert haben. Ihre Arbeiten waren Grundlage für gut verträgliche Immuntherapien, die Krebszellen auf neue Art angreifbar machen. Damit solche neuen Verfahren möglichst schnell den betroffenen Patienten zugutekommen, tauschen Mediziner ihr Wissen auf Fachkongressen miteinander aus. Gleich zwei herausragende Beispiele dafür fanden Anfang November in Hamburg statt: Erst lockte das „MIC Symposium“ 400 Spezialisten für minimalinvasive Chirurgie (MIC) in die Stadt, und gleich im Anschluss ging es beim ENDOCLUB mit 2.000 Internisten um die neuesten Möglichkeiten, Erkrankungen per Magen- oder Darmspiegelung von innen zu behandeln. Bei beiden Kongressen wurden innovative Eingriffe live aus Hamburger Kliniken in die Vortragssäle übertragen und dort mit den Teilnehmern diskutiert. Auch das Hamburger Ärztemagazin hat es sich zur Aufgabe gemacht, medizinisches Wissen weiterzugeben – an Sie, unsere Leser. Dafür haben wir wieder spannende Themen aus der modernen Medizin zusammengetragen und stellen Spezialisten vor, die die Erkenntnisse der Wissenschaft tagtäglich umsetzen.

Kommen Sie gut und gesund durch die kalte Jahreszeit!

*Ihr Redaktionsteam
Hamburger Ärztemagazin*

INHALT

- 2 Veranstaltungstipps**
Eine Auswahl an Vorträgen und Veranstaltungen der Hamburger Krankenhäuser
- 4 Chirurgie**
Dr. Janot Marleschki
Was steckt hinter dem Spezialistenverbund Hanse Chirurgie?
- 6 Hilfe bei müden Knochen**
Bewegung und Ernährung für starke Gelenke
- 7 Orthopädie und Unfallchirurgie**
Prof. Dr. Christian Alexander Kühne
Schneller wieder fit dank Pre-Reha
- 8 Den Bauch auf „schlank“ programmieren**
Forscher bestätigen „Dickmacherbakterien“
- 9 Strahlentherapie**
Dr. Jörg Zimmermann
Prostatakarzinom: Brachytherapie - die sichere Alternative
- 11 Interdisziplinäre Medizin**
Dr. Keihan Ahmadi-Simab
Klinikum Stephansplatz wird zum MEDIZINICUM
- 12 Prävention und Diagnostik**
Prof. Dr. Christoph M. Bamberger
Mitarbeiter-Gesundheits-Inspektion
- 14 Hals-Nasen-Ohrenheilkunde**
Prof. Dr. Thomas Verse
Wie Ertaubte wieder hören können
- 15 Altersmedizin**
Dr. Jochen Gehrke
Alle Facetten des Alters im Blick
- 16 Hüft- oder Knie-OP**
Schneller fit durch Fast-Track-Chirurgie
- 17 Orthopädie und Traumatologie**
Dr. Sighart Trautwein
Nachhaltige Orthopädie – keine Fließbandmedizin
- 18 Zahnheilkunde, Implantologie**
Dr. Birgitt Susann Eggers
Holger Förster
Dr. Thomas Knackstedt
Zähneknirschen und Kiefergelenksbeschwerden – Alles Stress?
- 20 Sauna & Massage**
Wie gesund ist Wellness?
- 22 Zahnheilkunde, Implantologie**
Prof. Inv. Dr. (H) Peter Borsay
Schlechte Zähne – ein Gesundheitsrisiko für den ganzen Körper
- 24 Blutvergiftung**
Alternative zum Antibiotikum könnte Leben retten
- 25 Pneumologie**
Prof. Dr. Klaus F. Rabe
Antikörper helfen bei starkem Asthma
- 26 Dermatologie**
Dr. Ulrike Hiss
Effektive Therapie gegen Nagelpilz
Fadenlifting
Ein „Gerüst“ macht Gesichtsfalten glatt
- 27 Ästhetische Dermatologie**
Dr. Welf Prager
Schonende Eingriffe für schönere Haut
- 28 Facharztklinik**
Von Kopf bis Fuß auf Qualität eingestellt
Klinik der Fachärzte weiter auf Erfolgskurs
- 30 Orthopädie**
Dr. Rüdiger Brocks
Rücken- und Gelenkschmerzen
Beschwerdefrei oft ohne OP
- 31 Gefahr von Depression und Schlaganfall**
Diese Medikamente niemals selbst absetzen



Mittels QR Code können Sie diese Ausgabe und die bisherigen Ärztemagazine auf dem Tablet oder Smartphone ansehen

IMPRESSUM HAMBURGER Ärztemagazin

Verlag: Zeitungsgruppe Hamburg GmbH, Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg
Vermarktung: MEDIAHAFFEN Hamburg GmbH
Anzeigen: Dennis Rößler (verantwortlich)

Produktionskoordination: Silke Dannenberg, Tel.: (040)5544-711 86
Verkaufskoordination: Katharina Arit, Tel.: (040)5544-711 73

Vermarktung und Redaktion: Publishingone GmbH, Joachim Lüdicke Mittelweg 144, 20148 Hamburg
Tel.: (040) 83 50 90 43
Vermarktung: Ilir Emimi

Redaktion: Jens Bonnet, Peter Claußen
Fotografen: Peter Claußen, Annegret Hultsch, Hendrik Lüders, Heike Rössing
Fotos: stock.adobe.com / Fotolia

Artdirection/Produktion: Constanze Henk
Titelfoto: Annegret Hultsch
Schlussredaktion: Dr. Susanne Fricke
Druck: Druckerei Vettors GmbH & Co. KG, 01471 Radeburg

Der redaktionelle Inhalt wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch wird für die Richtigkeit von Angaben, Hinweisen und Ratschlägen sowie für eventuelle Druckfehler keine Haftung übernommen. Der Inhalt der Texte im Hamburger Ärztemagazin darf nicht als Selbstdiagnose oder -behandlung verwendet werden. In keinem Fall ersetzt er einen Besuch beim Arzt. Nachdruck ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags möglich.

DR. JANOT MARLESCHKI

Hanse Chirurgie



Dr. Janot Marleschki,
Facharzt für Chirurgie,
Unfallchirurgie und
Handchirurgie und
Unternehmer aus
Leidenschaft

Netzwerker aus Leidenschaft

Wer steckt hinter dem Spezialistenverbund Hanse Chirurgie?

30 Spezialisten, 10 Standorte, mehr als 70 Mitarbeiter und rund 85.000 Patienten pro Jahr: Mit der Hanse Chirurgie hat Dr. Janot Marleschki neben seiner Tätigkeit als Handchirurg einen bundesweit einzigartigen Verbund von Ärzten und Praxen verschiedener chirurgischer Fachrichtungen aufgebaut.

Vor zehn Jahren realisierte er zusammen mit Prof. Dr. Henning Niebuhr die gemeinsame Idee eines Netzwerks kompetenter Operateure, das eine sonst allenfalls in sehr großen Kliniken übliche Spezialisierung ermöglicht und so die Qualität der Patientenversorgung nachhaltig verbessert.

„Netzwerkarbeit macht mir Spaß: die richtigen Leute zusammenzubringen, innovative Dinge aufzubauen und zu gestalten“, er-

klärt Marleschki: „Diese unternehmerische Tätigkeit ist ein großer Teil meiner Arbeit. Immer wenn ich etwas Neues aufbaue, eine Kooperation oder einen Verbund, bin ich mit spannenden rechtlichen, fiskalischen und wirtschaftlichen Fragen und Herausforderungen konfrontiert.“ Das Ziel sei, unter den gegebenen Rahmenbedingungen das Bestmögliche für die Patienten und für die Ärzte zu erreichen. „Zunächst muss ich klären, ob und in welcher

„Mir macht die Netzwerkarbeit Spaß, Leute zusammenzubringen und innovative Dinge aufzubauen.“

Form Experten, die ich aus fachlichen (und menschlichen) Gründen zusammenbringen möchte, rechtlich überhaupt zusammenarbeiten dürfen“, berichtet Marleschki. Dabei seien unterschied-

liche Regelungen für Kassenpatienten, Privatversicherte und Selbstzahler zu beachten.

Die Organisation ist ein großer Teil von Marleschkis Arbeit. Dazu gehören zum Beispiel die Netzwerkarbeit, die Pflege der Internetseiten und die Verhandlungen rund um den Einkauf von Medizintechnik und Verbrauchsmaterial. „Wir versorgen zusammen rund 85.000 Patienten pro Jahr“, rechnet Marleschki vor. „Daher muss man als Unternehmer mit

DR. JANOT MARLESCHKI

Hanse Chirurgie

„Über uns bekommen auch Kassenpatienten rasch einen Termin beim Spezialisten.“

den Zulieferern, Versicherungen und Dienstleistern verhandeln.

Ein weiterer Teil meiner Arbeit ist das Netzwerk der Hanse Chirurgie“, erklärt Marleschki die Zusammenhänge: „Hier haben wir ganz unterschiedliche Kooperationen – von angestellten Ärzten über Praxisgemeinschaften und Gemeinschaftspraxen bis hin zu Zweigstellen.“

Patienten profitieren

Wird einer der Mediziner im Netzwerk mit einem Problem aus einem anderen chirurgischen Fachbereich konfrontiert, kann er dem betroffenen Patienten auf kurzem Wege einen Termin beim passenden Spezialisten verschaffen. „Das ist unser Grundprinzip“, betont Marleschki: „Jeder von uns hat für seine Patienten, egal ob gesetzlich oder privat versichert, einen schnellen Weg, eine Top-Versorgung zu ermöglichen. Wir bieten Spitzenmedizin für alle und kümmern uns auch darum, dass unsere Patienten nicht wie üblich drei bis vier Monate auf einen Termin, zum Beispiel beim Radiologen zum MRT oder bei anderen Fachärzten wie Neurologen oder Rheumatologen, warten müssen.“

Verbund macht Spezialisierung erst möglich

Die rasanten Fortschritte der Medizin erfordern eine immer stärkere Spezialisierung der Ärzte. Nur so können sie auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft bleiben und neueste Erkenntnisse für die Behandlung ihrer Patienten nutzen. Auf sich allein gestellt könne ein hochspezialisierter Chirurg mit eigener Praxis aber kaum erfolgreich sein, gibt Marleschki zu bedenken: „Könnte ich als hochspezialisierter Handchirurg nur die Patienten operieren, die in eine einzelne Praxis kommen, würde das nicht funktionieren.“

Anders im großen Netzwerk der Hanse Chirurgie: „In unseren zehn Standorten kommen Patienten mit unterschiedlichen chirurgischen Problemstellungen zusammen, die dann gezielt zum jeweiligen Spezialisten der Hanse Chirurgie überwiesen werden. So hat jeder Operateur genug zu tun, um sich auf sein Spezialgebiet zu konzentrieren.“ Das wiederum komme der Behandlungsqualität zugute: „Einige unserer Experten beschränken sich auf zwei oder drei hochspezialisierte Eingriffe, die sie dafür täglich durchführen und mithin über die größte Erfahrung verfügen.“ Das beste Beispiel ist Marleschkis Gründungspartner Prof. Dr. Niebuhr. Er hat sich seit zehn Jahren komplett auf die Behandlung von Bauchwandbrüchen spezialisiert und zählt mit dem Hanse Hernienzentrum zu den bundesweit führenden Experten.

Ein Novum: Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie

Ein Projekt ist Marleschki besonders ans Herz gewachsen: Mit Dr. Georgios Kolios hat er einen international renommierten Spezialisten für Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie für die Hanse



Plastischer Chirurg mit internationalem Renommee: Dr. Georgios Kolios FACS, MBA



Die Väter der Hanse Chirurgie: Dr. Janot Marleschki und Prof. Dr. Henning Niebuhr

Chirurgie gewonnen. Erst kürzlich wurde Kolios als achter Plastischer Chirurg Deutschlands in das renommierte American College of Surgeons aufgenommen. Gemeinsam mit Kolios engagiert sich Marleschki nun für den Ausbau der rekonstruktiven Chirurgie im Verbund der Hanse Chirurgie, auch in Kooperation mit Hamburger Kliniken und dem Klinikum Itzehoe. Ab 2019 wird die Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie auch am Eppendorfer Baum und in der Klinik Fleetinsel vertreten sein.

Nächste Ausbaustufe: Wirbelsäulenchirurgie

Mit den beiden renommierten Wirbelsäulenspezialisten Dr. Jörg Beyerlein und Priv.-Doz. Dr. Jörn Steinhagen landete Marleschki seinen jüngsten Coup: Das erfolgreiche Team wechselt gemeinsam aus dem Albertinen-Krankenhaus in die Hanse Chirurgie. „Damit erweitern wir unser Netzwerk um einen weiteren wichtigen Baustein und runden unser Spezialistenportfolio weiter ab“, freut sich Netzwerker Marleschki. ◀

Standorte der Hanse Chirurgie

Altona
Holstenstraße 2, 22767
Hamburg
Tel.: (040) 317 79 10
hafen@hansechirurgie.de

Barmbek
Fuhlsbüttler Straße 405, 22309
Hamburg
Tel.: (040) 61 65 63
barmbek@hansechirurgie.de

Bergedorf
Alte Holstenstraße 16, 21031 Hamburg
Tel.: (040) 72 57 51 10
bergedorf@hansechirurgie.de

Eidelstedt
Lohkampstraße 12–14, 22523 Hamburg
Tel.: (040) 84 23 64
eidelstedt@hansechirurgie.de

Eppendorf
Eppendorfer Baum 8, 20249 Hamburg
Tel.: (040) 41 46 900 4
eppendorf@hansechirurgie.de

Flottbek
Rugenbarg 20, 22549 Hamburg
Tel.: (040) 866 21 55 80
rugenbarg@mvz-elbe-west.de

Hoheluft
Straßenbahning 15, 20251 Hamburg
Tel.: (040) 422 77 27
hoheluft@hanseorthopaedie.de

Langenhorn
Tangstedter Landstraße 77, 22415
Hamburg
Tel.: (040) 52 07 69 6
info@chirurgie-langenhorn.de

Rissen
Suurheid 20, 22559 Hamburg
Tel.: (040) 81 91 20 29
info@gelenkprothetik-hamburg-west.de

ATOS-Klinik Fleetinsel
Admiralitätsstraße 3-4, 20459 Hamburg
Tel.: (040) 37 67 10
info@klinik-fleetinsel.de

Internet: www.hansechirurgie.de

Hilfe bei müden Knochen

Bewegung und Ernährung für starke Gelenke



Dr. Roel van der Most, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Fachbereichsleiter Orthopädie, Sektionsleiter Endoprothetik und Hüfterkrankungen, Asklepios Klinik St. Georg



Nils Kerwer, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Inhaber Orthopädische Praxis Großhansdorf und Chefarzt der Orthopädie der Park-Klinik Manhagen

Was tun gegen müde Knochen? Sport und gesunde Ernährung! Unsere Gelenke bleiben länger gesund, wenn sie bewegt werden. „Eine gute Versorgung mit Nährstoffen und allem voran Bewegung und Aktivität ist wichtig, damit der Knorpel über die Gelenkflüssigkeit ernährt werden kann“, erklärt Nils Kerwer, Facharzt für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. „Erst der Wechsel von Be- und Entlastung versorgt Gelenke optimal“, so der Orthopäde. Für eine lange Gesundheit unserer Gelenke sind Nährstoffe der Treibstoff und die tägliche Bewegung der Motor. Forscher und Mediziner sind sich sicher: Bewegung wirkt wie ein Spitzen-Medikament. Die erste Maßnahme bei Gelenkproblemen? Übergewicht bekämpfen.

Die zweite: gesund essen. Ein Gelenk – oder genauer gesagt – der Knorpel ist auf die ununterbrochene Versorgung von wichtigen Nährstoffen durch die Gelenkflüssigkeit angewiesen. Die Nährstoffe, die wir mit der Nahrung aufnehmen, gelangen über das Blut in

die Gelenkflüssigkeit. Sie enthält Mineralstoffe, Zucker und Eiweiß. Wichtige Gelenkbausteine sind in diesem Zusammenhang Glucosaminsulfat, Chondroitinsulfat, Kollagenhydrolysat und Hyaluronsäure. Sie binden große Mengen Wasser und ermöglichen das buchstäblich reibungslose Funktionieren der Gelenke. Sind zu wenige dieser Bestandteile vorhanden, geht

„Für eine lange Gesundheit unserer Gelenke sind Nährstoffe der Treibstoff und die tägliche Bewegung der Motor.“

das auf Kosten der Elastizität. Bei einer mangelhaften Versorgung mit Nährstoffen muss der Gelenkknorpel „hungern“ und wird abgebaut. Ist der Knorpel zerstört, reiben die Knochen direkt aufeinander. „Unser Gelenkknorpel funktioniert wie ein Schwamm; er nimmt bei Bewegung wichtige Nährstoffe auf und transportiert Abbauprodukte ab“, so Dr. Roel van der Most. „Erst

durch regelmäßige körperliche Aktivität kann der gefäßfreie Knorpel die wertvollen Nährstoffe aufnehmen – ähnlich wie ein Schwamm, der zusammengedrückt wird und sich wieder ausdehnt“, sagt der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie an der Asklepios Klinik St. Georg. Bei jedem Schritt wird der Knorpel „massiert“ und leicht zusammengepresst. Durch diesen Pumpmechanismus werden frische Nährstoffe in den Knorpel befördert. Lässt die Druckbelastung nach, fließt die Flüssigkeit in den Gelenkspalt zurück und nimmt auf diesem Wege auch Abbauprodukte aus dem Knorpel mit. Diese Stoffe werden von der Gelenkinnenhaut aufgenommen und über den Blutweg abtransportiert. Eine eingeschränkte Beweglichkeit oder dauerhafte Druckbelastung führt auch zu Ernährungsstörungen des Knorpels. „Fehlt die körperliche Bewegung, bleiben Abbauprodukte einfach im Knorpel liegen und wichtige Nährstoffe erreichen ihn nicht in geeigneter Menge“, so Dr. van der Most. ◀

Peter Claußen



PROF. DR. CHRISTIAN ALEXANDER KÜHNE

Chirurgisch-Traumatologisches Zentrum, Asklepios Klinik St. Georg



Prof. Dr. Christian Alexander Kühne leitet seit August 2018 das Chirurgisch-Traumatologische Zentrum der Asklepios Klinik St. Georg

Chirurgisch-Traumatologisches Zentrum

Prof. Dr. Christian A. Kühne

Asklepios Klinik St. Georg

Lohmühlenstraße 5

20099 Hamburg

Tel. (040) 18 18-85 22 87

Fax (040) 18 18-85 37 70

www.asklepios.com/hamburg/

sankt-georg/experten/neuroradiologie



Schwerpunkte

- Primärendoprothetik
- Revisionsendoprothetik
- Wirbelsäulenchirurgie
- Becken- und Acetabulumchirurgie
- Sporttraumatologie

Gesetzliche Krankenkassen

Private Krankenversicherungen

Hüft- und Kniegelenkersatz Schneller wieder fit dank Pre-Reha

Das chirurgisch-traumatologische Zentrum der Asklepios Klinik St. Georg gehört zu den bundesweit renommiertesten Adressen für die Behandlung Schwer- und Mehrfachverletzter, komplizierter Becken- und Wirbelsäulenverletzungen sowie Wirbelsäulenerkrankungen. Seit August 2018 leitet Prof. Dr. Christian Alexander Kühne das chirurgische Hochleistungszentrum im Herzen der Stadt. „Zu meinem Team hier gehört eine ganze Reihe von Spezialisten mit herausragender Expertise“, erklärt Kühne. Zudem hat er sich den weiteren Ausbau der Endoprothetik auf die Fahne geschrieben: „Wir sind hier personell, organisatorisch und technisch

„Für diese Art von Chirurgie braucht man mitunter einen langen Atem – den haben wir hier.“

für die Versorgung aller Knie- und Hüftgelenkerkrankungen perfekt ausgestattet. Unser oberstes Ziel ist, die Gelenke möglichst lange zu erhalten. Aber wenn es nicht anders geht, implantieren wir natürlich auch Kunstgelenke.“

Dabei blickt seine Klinik auf eine lange Tradition zurück: Sie gehört zu den ersten Krankenhäusern in Deutschland, in denen im größeren Umfang künstliche Ge-

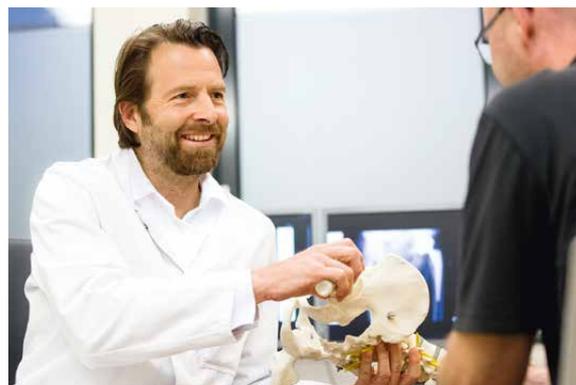
lenke eingesetzt wurden. Vor rund 50 Jahren wurden hier bereits bekannte Prothesen für Knie und Hüfte erfunden, zum Beispiel das „Modell St. Georg“. Heute setzen die Spezialisten der Klinik auf modernste Implantate, die mit minimalinvasiven, beim Knie auch computernavigierten Operationstechniken gewebeschonend und achsgenau implantiert werden.

Die Operation und das passende Kunstgelenk seien aber nicht die einzigen Faktoren, die für den Erfolg entscheidend sind, betont Kühne: „Wir untersuchen daher aktuell im Rahmen einer Studie, ob sich durch ein angepasstes, individuelles Training bereits im Vorfeld der geplanten Operation auch die Ergebnisse der post-ope-

rativen Rehabilitation verbessern lassen. Die Idee dabei ist, durch gezieltes Muskeltraining bereits vor der OP auch die daran anschließende Mobilisierungsphase und den alltäglichen Aktivitätslevel der Patienten positiv zu beeinflussen.“

Revisionsendoprothetik

Mit der zunehmenden Verbreitung künstlicher Gelenke treten Komplikationen wie Infektionen oder Prothesenlockerungen immer öfter auf, die einen Austausch des Kunstgelenks erfordern. Doch anders als für Erstimplantationen gibt es in Hamburg nur wenige Kliniken, die diese anspruchsvollen Eingriffe durchführen. Deshalb plant Kühne, die Revisionsendoprothetik zu einem weiteren Schwerpunkt der Asklepios Klinik St. Georg auszubauen. Genauso wichtig wie die kompetente Durchführung der komplexen Operationen sei dabei das fachübergreifende Drumherum – von der mikrobiologischen Diagnostik über die Antibiotikatherapie, die Betreuung auf der Intensiv- und auf der Normalstation bis zur Akutrehabilitation, betont Kühne: „Für diese Art von Chirurgie braucht man mitunter einen langen Atem – den haben wir hier.“ ◀



Links: Prof. Dr. Kühne erklärt die verschiedenen Gelenkoperationen, die sein Team in der Asklepios Klinik St. Georg durchführt. Oben: In der Revisionsendoprothetik werden zunehmend Spezialimplantate eingesetzt

Den Bauch auf „schlank“ programmieren

Forscher bestätigen

„Dickmacherbakterien“



Dr. Jeffrey I. Gordon,
Genforschungszentrum
Medizinische Hochschule
Washington, St. Louis



Sandra Rose-Fröhlich,
Praxis für Ernährung mit
Kassenerstattung, Lüneburg

Ausreichend Bewegung und eine gesunde Ernährung – das galt lange für erfolgreiches Abnehmen. Eine wichtige, oft unterschätzte Rolle spielen dabei aber auch Bakterien in unserem Darm. Geschätzt 100 Billionen Bakterien leben auf und vor allem im Körper des Menschen – die meisten im Verdauungstrakt („Darmflora“ oder „Mikrobiota“).

„Darmkeime beeinflussen nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unser Gewicht.“

„Je nachdem, wie unsere Darmflora beschaffen ist, kann die Nahrung besser oder schlechter von den Bakterien verwertet werden“, sagt Ernährungsberaterin Sandra Rose-Fröhlich.

„Die meisten Bakterien sind kommensale Bakterien – sie ernähren sich von unseren Nahrungsrückständen ohne weitere Auswirkungen“, erklärt Rose-Fröhlich weiter. Doch es gibt auch „Dickmacherbakterien“ im Darm. Etwa 90 Prozent der Dickdarmbakterien gehören den Phyla „Firmicutes“ und „Bacteroidetes“ an. Firmicutes besitzen im

Gegensatz zu Bacteroidetes die besondere Eigenschaft, die nicht verdaulichen Ballaststoffe mit Hilfe ihrer eigenen Enzyme zu spalten und dem menschlichen Körper so in Form von Zucker und Fettsäuren zur Verfügung stellen zu können. Denn die Darmkeime beeinflussen nicht nur unsere Gesundheit, sondern auch unser Gewicht.

Firmicutes-Bakterien, die „Kaloriensammler“, waren deswegen vor Jahrtausenden lebensnotwendig, doch in der heutigen Zeit ist ein Überschuss dieser Bakterien im Darm, wie er sich bei abnehmresistenten Personen häufig feststellen lässt, ein Fluch. Scharfe Kalorienkontrolle nutzt somit nichts, wenn in ihrem Darm die Firmicutes überwiegen und dafür die „Schlankmacherbakterien“ Bacteroidetes, die Zucker „jagen“ und verkapselt zur Ausscheidung bringen können, den Darm nur in homöopathischer Anzahl besiedeln. In der heutigen Zeit findet man in viel zu vielen Lebensmitteln Zucker. Dieser ist die Nahrung für die Firmicutes-Bakterien, weswegen sich die ungeliebten Dickmacher in unserem Darm ansiedeln und vermehren – schließlich sorgen wir mit unserer Ernährung (unbewusst) dafür, dass sie sich in uns

puddelwohl fühlen. US-Forscher um Dr. Jeffrey I. Gordon fanden nun heraus, dass die Anzahl der Firmicutes bei Übergewichtigen deutlich höher ist. „Ebenso steigt die Anzahl der Bacteroidetes, sobald das Gewicht wieder reduziert wird“, beschreibt der Genforscher. „Zudem bestätigt unsere aktuelle Studie, dass übergewichtige Personen gegenüber schlanken ein höheres Firmicutes-Bacteroidetes-Verhältnis aufweisen.“ Es geht also nicht nur um Kalorienkontrolle, sondern insbesondere um die Zusammensetzung unserer Nahrung. „Deswegen muss man die Darmbakterien in erster Linie wieder auf „schlank“ programmieren, um danach langfristig abnehmen zu können“, rät Dr. Jeffrey I. Gordon vom Genforschungszentrum der Medizinischen Hochschule Washington. „Mageres Fleisch, Fisch, Nüsse und Samen, Pflanzenöle wie Raps- und Nuss-, Traubenkern-, Sesam-, Lein- oder Olivenöl ergänzen eine richtige Nahrung für den Darm.“

Zudem sollten Lebensmittel wie Gemüse nicht auf dem Speiseplan fehlen, die den Darmbakterien als Nahrung (Präbiotika) dienen – und das am besten mindestens dreimal täglich. Besonders probiotisch können etwa Chicoree, Lauch, Zwiebeln, Schwarzwurzeln, Pastinaken oder Artischocken sein. Im Verlauf des Tages kann zusätzlich ein Becher mit Natur-Magerquark und Natur-Joghurt mit einem Stück Obst vermengt verzehrt werden. Die Milchsäurebakterien helfen positiv dem Darm. „Verzichten sollten Sie hingegen auf alles, das die Firmicutes-Bakterien nährt. Das ist zu viel helles Mehl und Zucker – insbesondere in Fertigprodukten.“ Tipp: Täglich einen Trinkbecher mit Tomaten-Gemüsesaft inklusive einem Esslöffel Rapsöl verfeinert trinken. Das verbessert die Darmtätigkeit positiv. ◀
Peter Claußen



DR. JÖRG ZIMMERMANN

Praxiszentrum Alstertal

Dank der Krebsvorsorge werden Prostatakarzinome heute immer öfter in Stadien entdeckt, in denen sich der Krebs noch nicht über das Organ hinaus ausgebreitet hat. Als besonders schonendes und erfolgreiches Behandlungsverfahren für diese Stadien habe sich seit 20 Jahren die Low-Dose-Rate-Brachytherapie (LDR-Brachytherapie) etabliert, berichtet der Strahlentherapeut Dr. Jörg Zimmermann. Unter Ultraschallkontrolle setzen die Spezialisten dabei über Hohlnadeln winzige Strahlenquellen (Seeds) aus radioaktivem Jod-125 in die Prostata ein. Die Seeds geben im Anschluss über zehn Monate hinweg ihre Strahlung an das umliegende Gewebe ab und zerstören so die Tumorzellen von innen heraus.

Sicherer als die Operation?

Wie effektiv dieses Verfahren tatsächlich ist, hat Zimmermann mit einer Reihe von Kollegen in einer Studie untersucht: 93,3 Prozent von 1.064 behandelten Patienten aller Risikostadien waren dabei nach fünf Jahren tumorfrei. Bei optimaler chirurgischer Therapie wären es nur 75 Prozent gewesen, erklärt der Strahlentherapeut: „Wir haben unsere Ergebnisse mit den Vorhersagen der sogenannten Kattan-Nomogramme verglichen.“ Diese statistische Methode basiert auf den Daten der führenden amerikanischen Chirurgen des New Yorker Sloan Kettering Cancer Centers und errechnet anhand aller Befunde sehr genau die Wahrscheinlichkeit, dass ein Patient nach fünf Jahren tumorfrei sein wird.



Prostatakarzinom: Brachytherapie - die sichere Alternative

„Bei diesem Vergleich wurde deutlich, dass wir mit unserem Verfahren deutlich bessere Ergebnisse erreicht haben als die berühmten New Yorker Chirurgen – und das mit einer Behandlung in Kurznaarkose, die in aller Regel keine Inkontinenz und deutlich weniger Potenzprobleme verursacht.“ Dass

heißsaum.“ Sollten zum Zeitpunkt der Behandlung bereits Tumorzellen über die Kapsel der Prostata hinausgewachsen sein, werden sie von der Strahlung erfasst – blieben bei einer Operation aber womöglich zurück. „Der Operateur hat das Ziel, die Prostata möglichst schonend zu entfernen. Aber je schonender er operiert, desto eher bleiben winzige Tumorreste zurück, die zu Rückfällen führen können.“

Spezielle Brachytherapie für sehr früh erkannten Krebs

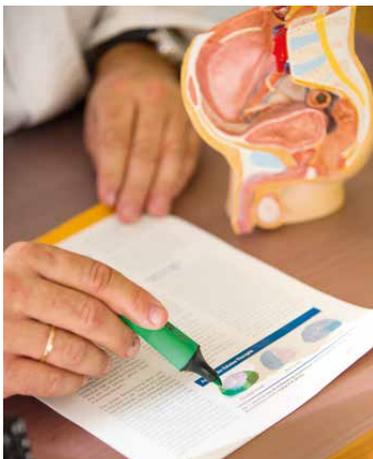
Für die Behandlung sehr früh erkannter Prostatakrebs hat Zimmermann eine alternative Technik entwickelt, die nur den äußeren Bereich der Prostata bestrahlt: „Hier wächst in der Regel der Krebs. Unsere beidseitig-dorsale, hemifokale Therapie bestrahlt den gesamten Außenbereich mit einem Sicherheitssaum und verschont das Ge-

webe um die Harnröhre herum. Das ist in meinen Augen optimal für ältere Männer, die bereits Probleme mit dem Wasserlassen haben, oder für ganz junge Männer, die ganz besonderen Wert auf die Potenzenhaltung legen. Hierfür ist eine konsequente Vorsorge und frühzeitige Diagnostik sinnvoll.“

„Alle fordern eine evidenzbasierte, aber dennoch personalisierte individuelle Medizin – die machen wir hier.“

nach einer Brachytherapie Tumorrezidive seltener auftreten, erklärt Zimmermann damit, dass die Strahlung der Seeds nicht nur das Prostatagewebe erreicht, sondern auch die direkte Umgebung um die Prostata herum. „Wir sprechen dabei von dem perikapsulären Sicher-

Fotos: Heike Rössing



Dr. Jörg Zimmermann
Praxiszentrum Alstertal

Heegbarg 2
22391 Hamburg
Tel.: (040) 54 88 73-25
Fax: (040) 54 88 73-24
www.brachytherapie-hamburg.de



Schwerpunkte

- Strahlentherapie der Prostata
- LDR-Brachytherapie
- Fokale Brachytherapie
- Biopsie durch den Damm
- Hyperthermie

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen

DR. KEIHAN AHMADI-SIMAB
MEDIZINICUM



Dr. Ahmadi-Simab (Mitte) im Kreise seiner Kolleginnen und Kollegen im MEDIZINICUM Hamburg. Aktuell besteht sein Team aus 34 Spezialisten, die mehr als 20 medizinische Fachrichtungen vertreten.

Interdisziplinäre Medizin für alle *Klinikum Stephansplatz wird zum MEDIZINICUM*

Ein innovatives Zentrum für interdisziplinäre Medizin, in dem erfahrene Mediziner verschiedener Fachrichtungen gemeinsam unter Einsatz modernster Technik eine individuell ausgerichtete, gezielte und zügige Diagnostik durchführen und damit die medizinische Versorgung der Patienten verbessern – das war die Vision, die Dr. Keihan Ahmadi-Simab in der Hamburger Innenstadt realisierte. Unter dem Motto „Gemeinsam für bessere Medizin“ gründete der Facharzt für Innere Medizin, Rheumato-

logie und Gastroenterologie zusammen mit renommierten Kollegen anderer Fachrichtungen Anfang 2014 das Klinikum Stephansplatz im historischen Gebäude der Alten Oberpostdirektion am Stephansplatz.

Das Konzept ging auf: Das Klinikum Stephansplatz etablierte sich in den Folgejahren als fester Bestandteil der Medizinischen Versorgungslandschaft und machte sich nicht nur aufgrund der medizinischen Leistungsfähigkeit, sondern auch durch die sehr persönliche Betreuung der Patienten sowie das spektakuläre Ambiente des hochmodernen Klinikums im historischen Gebäude einen Namen weit über die Grenzen der Hansestadt hinaus. Heute gilt das Klinikum national und international als vorbildliche Institution.

Bessere Versorgung auch für Kassenpatienten

Doch bei allem Erfolg gab es etwas, was Ahmadi-Simab keine Ruhe ließ: „Die bessere Versorgung aller Patienten mit ganzheitlicher Diagnostik und Behandlung ist mir eine Herzensangelegenheit. Aber leider konnten wir im Klinikum Stephansplatz bisher nur pri-

vat versicherte und selbstzahlende Patienten betreuen.“ Dabei warteten gerade Patienten mit rheumatologischen Erkrankungen in

„Besondere Expertise bieten wir Rheumapatienten und Menschen mit seltenen Krankheiten.“

Norddeutschland häufig lange auf einen Termin beim Spezialisten. Nun gelang es Ahmadi-Simab und seinem Team, mit der Gründung des medizinischen Versorgungszentrums „MVZ – Meine Ärzte“ einen Beitrag zur besseren Versorgung gesetzlich versicherter Patienten zu leisten. Das „MVZ – Meine Ärzte“ verfügt nun über mehrere Kassenzulassungen für die Schwerpunkte Innere Medizin, Rheumatologie und Radiologie.

Klinikum Stephansplatz heißt jetzt MEDIZINICUM

Unter dem neuen Namen „MEDIZINICUM“ sind seit Oktober das Klinikum Stephansplatz mit der stationären und ambulanten Versorgung von Privatpatienten,

Die persönliche Betreuung der Patientinnen und Patienten im MEDIZINICUM Hamburg beginnt schon am Empfang



DR. KEIHAN AHMADI-SIMAB
MEDIZINICUM

„Die bessere Versorgung aller Patienten mit ganzheitlicher Diagnostik und Behandlung ist mir eine Herzensangelegenheit.“

die Radiologie Stephansplatz und das MVZ – Meine Ärzte zur Versorgung aller Patienten unter einem Dach vereint. Dabei bleibt das Konzept unverändert: Wie bisher im Klinikum Stephansplatz arbeiten im MEDIZINICUM erfahrene und renommierte Fachärzte aus mehr als 20 verschiedenen Fachrichtungen interdisziplinär eng zusammen – nur jetzt mit der Option auf ganzheitliche Betreuung für alle.

„In regelmäßigen Fallkonferenzen betrachten unsere Fachärzte und Professoren die Gesundheit der Patienten aus unterschiedlichen Perspektiven. Außerdem legen wir großen Wert darauf, ausschließlich mit Medizintechnik der neuesten Generation zu arbeiten – und all dies ermöglichen wir unter einem Dach zentral in Hamburg“, erklärt Gründer Ahmadi-Simab, was das MEDIZINICUM so besonders macht. Das fachübergreifende Profil des Ärzteteams habe sich in den vergangenen Jahren mit weiteren gewonnenen Spezialisten noch geschärft. Heute besteht das Ärzteteam aus mehr als 35 Experten, die sich um Patientinnen und Patienten jeden Alters kümmern.

Seltene Erkrankungen im Fokus

Wer von einer seltenen Erkrankung betroffen ist, erlebt nicht selten eine jahrelange Odyssee von Arzt zu Arzt, bis endlich die Ursache seiner Beschwerden gefunden ist und die passende Therapie eingeleitet werden kann. Gerade diese Patienten profitieren von der besonderen Expertise und Erfahrung des fachübergreifenden MEDIZINICUM-Teams, betont Ahmadi-Simab: „Rheumapatienten und Menschen mit Autoimmun- und anderen seltenen Erkrankun-

gen gehören zu den Schwerpunkten unseres Zentrums, weitere bilden Magen-Darm-Heilkunde, Gesundheits-Check-ups, Herz-, Lungen- und Gefäßmedizin, Schlafmedizin, Allergologie, Orthopädie, Neurologie, Frauen- und Männermedizin sowie Radiologie.“

Zweiter Standort in Othmarschen

Seit Anfang November verfügt das MEDIZINICUM über einen zweiten Standort. In der Waitzstraße 5 betreut der Internist Dr. Andreas Pust seine Patienten vor Ort, unterstützt von den MEDIZINICUM-Spezialisten, die dort regelmäßig Sprechstunden abhalten. ◀

Dr. Keihan Ahmadi-Simab
MEDIZINICUM Hamburg

Stephansplatz 3
20354 Hamburg
Tel. (040) 320 88 31-0
Fax (040) 320 88 31-30



MVZ – Meine Ärzte
Tel. (040) 298 444-0
Fax (040) 298 444-30
www.medizinicum.de

Schwerpunkte

- Rheumatologie und Autoimmunerkrankheiten
- Magen-Darm-Heilkunde und Ernährungsmedizin
- Gesundheits-Check-Ups und Präventivmedizin
- Herz-, Lungen und Gefäßmedizin
- Schlafmedizin und Allergologie
- Orthopädie und Neurologie
- Frauen- und Männermedizin
- Radiologie

Private Krankenversicherungen
Gesetzliche Krankenkassen
Selbstzahler



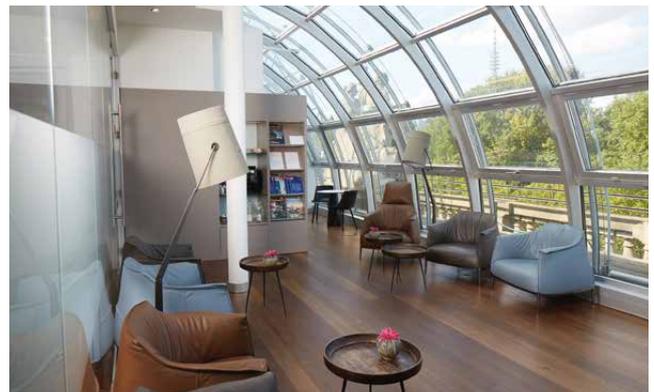
Die medizintechnische Ausstattung ist ein Grundpfeiler des Konzepts



Medizinischer Check-up mit Belastungs-EKG im MEDIZINICUM



Lungendiagnostik mit der Bodyplethysmografie



Spektakuläre Aussicht: Der Park „Planten un Blumen“ liegt den wartenden Patienten zu Füßen

Fotos: Kristin Schnell, Martin Zitzlaff (2.o.r.; 2.u.re) und Andreas Beer (o.r.e.)

PROF. DR. CHRISTOPH M. BAMBERGER
Medizinisches PräventionsCentrum Hamburg (MPCH)



Setzen die hochauflösende und strahlungsfreie MRT-Diagnostik ein: Dr. Carola Gocke und Prof. Dr. Christoph Bamberger

Mitarbeiter- Gesundheits-Inspektion

Prävention verlängert die gesunde Lebenserwartung

Das Medizinische PräventionsCentrum Hamburg (MPCH) der MVZ Conradia GmbH ist eine der führenden diagnostischen und präventivmedizinischen Einrichtungen Deutschlands. Das Hamburger Ärztemagazin traf den Gründungsvater und Leiter, Prof. Dr. Christoph M. Bamberger, der vor fast 15 Jahren die Idee innovativer Früherkennung umsetzte. Der Facharzt für Innere Medizin mit dem Schwerpunkt Endokrinologie (Hormone) war zuvor am Univer-

„Unternehmer sorgen für das gesundheitliche Wohl ihrer Mitarbeiter – auch als Zeichen der Wertschätzung.“

sitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) erster Professor für Endokrinologie und Stoffwechsel des Alterns in Deutschland. **Solange nichts weh tut, alles „gesund“ ist, denken wir nicht unbe-**

dingt an Krankheiten. Warum sollten Menschen zu Ihnen kommen?

Prof. Dr. Bamberger: Der Kluge geht schon als Gesunder zum Arzt, das ist eine sehr alte Weisheit, die leider durch unsere moderne Reparaturmedizin in Vergessenheit geraten ist. So können wir sehr früh sehen, wo Risiken sind, wo vielleicht schon Erkrankungen beginnen – ohne dass sie bereits gefährlich oder chronisch geworden sind. Aber Gesundheitscheck ist nicht gleich Gesundheitscheck. Einfaches Abhören, Abklopfen

PROF. DR. CHRISTOPH M. BAMBERGER

Medizinisches PräventionsCentrum Hamburg (MPCH)

kann natürlich wesentliche Erkrankungen nicht erkennen. Deshalb werden spezialisierte Zentren in der Prävention immer wichtiger. **Zur Inspektion fahren wir mit unserem Auto regelmäßig. Auch immer mehr Unternehmen nutzen für ihre Mitarbeiter die Kontrolle.**

Prof. Dr. Bamberger: Das zeigt zum einen eine hohe Wertschätzung gegenüber den Mitarbeitern. Denn Gesundheit wird immer mehr zum neuen Statussymbol und ist damit auf dem Weg, den Dienstwagen – wenn Sie so wollen – abzulösen. Und dann hat das Angebot einen ganz fürsorglichen Aspekt. Als Unternehmer Sorge ich für das gesundheitliche Wohl und Sorge vor, dass zum einen das Risiko für akute Erkrankungen wie Herzinfarkt, Schlaganfall oder Hirnblutungen in Folge von Aneurysmen sehr gering gehalten wird und zum anderen Krankheiten wie Krebs frühzeitig erkannt werden. Wir arbeiten etwa mit Versicherungen, Agenturen oder produzierenden Unternehmen zusammen. So berichtet mir etwa Michael Enigk, Personalleiter der WEMAG-Gruppe, dass unser Präventionsangebot ein wichtiger Bestandteil des Betrieblichen Gesundheitsmanagements für alle Leitenden Angestellten ist, die sowohl ihre eigene Gesundheit als auch die Gesundheit und Leistungsfähigkeit ihrer Mitarbeiter im Fokus haben. Mit der Einführung verbessert die WEMAG-Gruppe

die gesundheitsbezogene Führungskompetenz der Führungsmannschaft, sowohl mit Blick auf gesundheitspezifische Aspekte als auch auf die wirtschaftlichen Ergebnisse – insbesondere die Steigerung der Effektivität. Die Mitarbeiter fühlen sich bei uns in einem umfassenden medizinischen Check-up mit einem professionellen Team bestens medizinisch und persönlich betreut. Das ist ein Garant für Erfolg und Zufriedenheit. Unternehmen schätzen bei uns zudem ein – wie wir es nennen – sehr serviceorientiertes Umfeld. Für die Dauer der Untersuchungen gibt es ein eigenes Zimmer, der Ablauf ist streng und ohne große Wartezeiten getaktet. Ganz wichtig ist mir, dass alle Ergebnisse immer beim Mitarbeiter bleiben. Das Unternehmen erfährt nur, ob ein Mitarbeiter teilgenommen hat.

Nachdem ich mein Auto zur Inspektion gebracht habe, fährt es wieder ordentlich und sicher. Was macht der Präventionsexperte?

Prof. Dr. Bamberger: Ich will die gesunde Lebenserwartung verlängern. Meine Patienten sollen vor allem sehr lange gesund bleiben. Unsere Idee ist der ganzheitliche Check-Up – ohne „Lücken“ wie bei vielen Angeboten. In Hamburg sind wir etwa eines von bundesweit

„Der Kluge geht schon als Gesunder zum Arzt.“



Prof. Dr. Bamberger leitet das Medizinische PräventionsCentrum Hamburg (MPCH)



Ultraschallspezialistin und Co-Direktorin des MPCH Dr. Sabine Guth erkennt mit Hilfe von hochauflösendem Ultraschall bereits kleinste Veränderungen

sehr wenigen Zentren, das ein Ganzkörper-MRT anbietet. Wir haben ein sehr breites Spektrum von diagnostischen und therapeutischen Leistungen unter einem Dach und ein Team aus Internisten, Endokrinologen, Allgemeinärzten, Ultraschallspezialisten, Radiologen, Hautärzten, Neurologen und Augenärzten. Direkt vor Ort haben wir auch ein eigenes Labor. So liegen die Ergebnisse bereits zur Abschlussbesprechung am gleichen Tag vor. Das bedeutet für uns „gelebte Interdisziplinarität“. Um beispielsweise im Kopfbereich Hirntumore, Aneurysmen oder unbemerkte Schlaganfälle zu erkennen, kommt die strahlenfreie Magnetresonanztomografie (MRT) zum Einsatz. Und eine MRT-Untersuchung des Bauchraumes ergänzt die Ultraschalluntersuchung. So können wir Stärken und Schwächen beider Verfahren gut ausgleichen und eine zuverlässige, sichere Diagnose stellen. Unsere Ärztinnen und Ärzte arbeiten übrigens auf der allerhöchsten Qualitätsstufe der Deutschen Gesellschaft für Ultraschallmedizin.

Wenn wir schon ein Interview mit einem Präventionsexperten führen, dann darf natürlich die Frage nicht fehlen: Wie bleibe ich denn „gesund“? Können Sie uns Ihre persönlichen „Bamberger-Tipps“ verraten?

Prof. Dr. Bamberger: Ja, das mache ich gerne (lacht). Wie beim Immobilienkauf gilt hier auch eine „Dreier-Regel“: Bewegung, Bewegung, Bewegung. Damit meine ich neben der körperlichen Bewegung

auch die geistige. Finden Sie darüber hinaus ein intelligentes Stressmanagement – also das für Sie optimale Stress-Niveau. Und wichtig: Gehen Sie weise mit Genussmitteln um. Finden Sie Ihre persönliche Balance zwischen Genuss und Sucht. Und natürlich: Gehen Sie regelmäßig zur Vorsorge! ◀

Medizinisches PräventionsCentrum Hamburg (MPCH) der MVZ Conradia GmbH

Prof. Dr. Christoph M. Bamberger
Facharzt für Innere Medizin
Schwerpunkt Endokrinologie

Falkenried 88
20251 Hamburg
Tel. +49-40-468636 111
Fax +49-40-468636 122
www.mpch.de
info@mpch.de



Besonderheiten:

- Komplet-Check
- Bodyscan-Check
- Basis-Check
- Standard „Mini“-Check
- Manager-Check
- Spezialleistungen (Mamma-MRT, Alzheimer-Risikodiagnostik, hochauflösende regionale MRTs, Sportmedizin, Genetik, Fachärzte)
- Gezielte Diagnostik zur Abklärung von Beschwerden
- Corporate Health
- Hormonsprechstunde
- Coaching

Sämtliche Untersuchungen im MPCH erfolgen auf privatärztlicher Basis.

PROF. DR. THOMAS VERSE

HNO-Heilkunde, Kopf- und Halschirurgie, Asklepios Klinikum Harburg



Prof. Dr. Thomas Verse (links) ersetzt defekte Gehörknöchelchen im Mittelohr durch winzige Titanprothesen (oben) und bringt Ertaubte damit ihr Gehör zurück

Prof. Dr. Thomas Verse
Asklepios Klinikum
Harburg


Abt. für HNO-Heilkunde,
Kopf- und Halschirurgie
Eißendorfer Pferdeweg 52
21765 Hamburg-Harburg
Tel.: (0 40) 18 18-86-20 56
Fax: (0 40) 18 18-86-28 58
www.asklepios.com/hamburg/harburg/experten/hno

Schwerpunkte

- Kopf-Hals-Tumorchirurgie
- Nasennebenhöhlen- und Schädelbasischirurgie
- Mittelohrchirurgie
- Schlafmedizin
- Ästhetische Chirurgie im Kopf-Hals-Bereich
- Schilddrüsenchirurgie
- Luftröhrenchirurgie

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen

Mittelohrchirurgie**Wie Ertaubte wieder hören können**

Verliert ein Mensch sein Gehör, gelangt der Schall entweder nicht mehr ans Ohr oder das Hörorgan selbst ist kaputt – oder beides. Wo das Problem genau liegt, erkennen HNO-Ärzte durch Hörtests und weitere Untersuchungen. Ist es nur eine Hörstörung, eine Innenohr- oder Altersschwerhörigkeit, bekommen die Betroffenen Hörgeräte. Sitzt das Problem aber im Mittelohr mit seinen winzigen Gehörknöchelchen Steigbügel, Hammer und Amboss, ist das die Domäne von Prof. Dr. Thomas Verse und seinem Team im Asklepios Klinikum Harburg: „Wir kommen dann ins Spiel, wenn die Mechanik des Mittelohres defekt ist. Mit manuellem Geschick können wir Taube hörend machen, das faszinierte mich schon immer.“

Tympanoplastik

Ein wiederherstellender Eingriff am Schallleitungsapparat wird

auch als Tympanoplastik bezeichnet. „Damit sorgen wir dafür, dass die Schwingungen vom Trommelfell wieder über das Mittelohr ans Innenohr übertragen werden können“, erklärt Verse.

„Im Grunde können wir heute in jeder Situation das Hören wieder herstellen.“

Entzündungen, Verletzungen durch das Kratzen tief im Gehörgang mit Ohrenstäbchen oder anderen Gegenständen sowie Schädelbasisbrüche können das Mittelohr zerstören. Oft liege das Problem aber in der Ohrtrompete, so Verse: „Funktioniert sie nicht mehr richtig, zum Beispiel wegen einer Bestrahlung oder chronischen Nebenhöhlenentzündung, ist kein Druckausgleich mehr möglich. Dann entsteht ein Unter-

druck im Mittelohr, der das Trommelfell nach innen einzieht und quasi um die Knöchelchen des Mittelohrs wickelt.“

Durch Bakterien könne es zudem zu einer chronischen Knochenentzündung kommen. Auch ein Loch im Trommelfell, das durch eine Entzündung oder ein Trauma entstehen kann, heilt nur zu, wenn die Ohrtrompete funktioniert. Sonst bleibt das Loch offen und führt zu einer chronischen Schleimhautentzündung. „Ist der Druckausgleich über die Ohrtrompete beeinträchtigt, reparieren wir das Trommelfell mit stabilerem Gewebe“, erklärt Verse. Das können zum Beispiel kleine Streifen aus Knorpel sein, die nebeneinander gelegt werden. „Dieses Gewebe ist deutlich härter, aber man kann trotzdem damit hören und wir können stabilere Abdeckungen bauen als mit Knorpelhaut oder Muskelhaut.“ Ist eines der Gehörknöchelchen zerstört,

implantieren die Harburger Spezialisten eine Teil- oder Vollprothese. Diese winzigen Titanknöchelchen werden nach der Rekonstruktion des Trommelfells eingesetzt und stellen die Schallleitung vom Trommelfell zum Innenohr wieder her.

Cochlea-Implantat

Ist das Innenohr so geschädigt, dass ein Hörgerät nicht mehr ausreicht, setzt Verse ein Cochlea-Implantat ein. Dieses System stimuliert den Hörnerven mit elektrischen Reizen: „Das Gehör ist der einzige Körpersinn, der sich ersetzen lässt. Ertaubte können mit einem Cochlea-Implantat wieder so gut hören, dass sie telefonieren können.“ Sind beide Ohren ertaubt, seien zwei Cochlea-Implantate ideal, so Verse: „Wir brauchen zwei Ohren für das Richtungshören und zur Verständigung im Störlärm. Das können wir so wieder herstellen.“

DR. JOCHEN GEHRKE

Ancoris Altersmedizin – Geriatrie, Asklepios Klinik Nord

Alle Facetten des Alters im Blick

Bei uns geht es nicht um ein Organ oder eine bestimmte Behandlung – wir betrachten unsere Patienten immer ganzheitlich“, fasst Dr. Jochen Gehrke die Besonderheit der Geriatrie zusammen. Seine Abteilung in der Asklepios Klinik Nord ist Teil von „Ancoris“. Dieses neue altersmedizinische Netzwerk sorgt dafür, dass alle Patienten der Hamburger Asklepios Kliniken bei Bedarf von einem Altersmediziner betreut werden können.

Kommt ein Patient zum Beispiel nach einem sturzbedingtem Knochenbruch in seine Klinik, küm-

mert sich Gehrkes Team um die Weiterbehandlung des Bruchs, Wundheilung und Mobilisation, aber auch um Begleitkrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder Demenz. Viele altersbedingte Probleme sind für die Zukunft der Betroffenen entscheidender als die akute Erkrankung. „Wir versuchen, jeden Patienten so fit zu machen, dass er wieder in sein altes Leben zurückkehren kann.“ Im Grunde sei die Geriatrie eine Rehaklinik im Krankenhaus, erklärt Gehrke. Nur beginne die Rehabilitation hier bereits im Bett: Anfangs gehe es darum, bettlägerige Patienten



Im Fitnessraum der Abteilung lernen die Patienten, ihre Muskulatur wieder aufzubauen. Das hält fit und schafft Sicherheit im Alltag

wieder zum Sitzen zu bringen, in den Stuhl und ans Waschbecken. Dann folgt das Gehtraining – erst mit zwei Therapeuten und dann mit dem Gehwagen, bis es wieder klappt. Zum altersmedizinischen Team gehören auch Physiothera-

Muskeltraining für mehr Sicherheit und Selbstständigkeit

Der Fitnessraum der Abteilung ist für viele Hochbetagte eine Überraschung: „Eine Kraftmaschine oder ein Laufband haben die meisten Patienten im Alter von 80 Jahren oder älter noch nie benutzt.“ Dabei sei Muskelaufbau sehr wichtig für die Sturzprävention, so Gehrke. „Seidentücher hochzuwerfen genügt nicht, diese Menschen müssen an die Kraftmaschinen – auch wenn das für viele ungewohnt ist.“ Mit etwas Training lasse sich die Muskulatur auch im Alter noch gut aufbauen, macht der Geriater den Betroffenen Mut: „Wir haben Patienten, die bei uns das erste Mal an der Beinpresse oder am Seilzug trainieren und hinterher richtig stolz sind. Sie fühlen sich wohl und sind so motiviert, dass sie im Anschluss zuhause weiter trainieren – und wenn es nur mit einer Wasserflasche zum Heben ist.“ ◀

„Lebensqualität im Alter bedeutet vor allem, fit und selbstständig zu sein.“

peuten, Ergotherapeuten, Psychologen, Pflegekräfte und viele andere mehr. In regelmäßigen Teamsitzungen werden alle Fragen und Eindrücke berufsgruppenübergreifend besprochen. So erhalte das Team einen ganzheitlichen Eindruck von den einzelnen Patienten, auch über die medizinischen Belange hinaus, betont Gehrke: „Viele Menschen sind im Alter einsam. Deshalb gibt es bei uns eine Verpflichtung zum gemeinsamen Essen – wie in der Jugendherberge. Das führt bei sehr eigenbrötlerischen Patienten anfangs zu Widerständen, aber schon am dritten Tag machen sie sich dann schick und finden Gefallen an den Treffen.“

Dr. Jochen Gehrke im Therapiegarten der Geriatrie. Hier üben die Patienten zu Fuß oder auch mit dem Rollator das Laufen auf verschiedenen Oberflächen wie Kopfsteinpflaster, Rasenflächen oder Betonplatten, bauen Kräuter und Gemüse für die Kochgruppe an oder genießen auch einfach mal den Sonnenschein, wenn die Therapiegruppen bei schönem Wetter im Garten stattfinden. Das hilft auch gegen Depressionen

Ancoris Altersmedizin – Geriatrie

Asklepios Klinik Nord

Dr. Jochen Gehrke

Tangstedter Landstraße 400

22419 Hamburg

Tel.: (040) 18 18-87 23 14

Fax: (040) 18 18-87 20 52

www.asklepios.com/hamburg/nord/heidelberg/experten/geriatrie

Schwerpunkte

- Voll- und teilstationäre Geriatrie
- Memory Clinic
- Alterstraumatologie
- Palliativmedizin
- Institutsambulanz

Gesetzliche Krankenkassen

Private Krankenversicherungen



Hüft- oder Knie-OP

Schneller fit durch Fast-Track-Chirurgie



Dr. Heiko Spank, Chefarzt der Klinik für Spezielle Orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum Berlin



Prof. Dr. Thorsten Gehrke, Ärztlicher Direktor der Helios Endo-Klinik Hamburg

Sie ist mit jährlich fast 400.000 Operationen einer der häufigsten chirurgischen Eingriffe in Deutschland: eine Hüft- oder Knieoperation. Für viele Betroffene ist diese Operation aber bislang mit großen Einschränkungen verbunden. Ein modernes chirurgisches Verfahren – genannt Fast-Track – verspricht nun auch bei uns kürzere Klinikaufenthalte und eine schnellere Genesung. Aber stimmt es tatsächlich, dass man mit einem neuen Hüft- oder Kniegelenk das operierte Bein gleich nach der Operation belasten kann?

Gilt das für alle Patienten? Ist schneller auch besser? „Bei dem Fast-Track-Verfahren können Patienten bereits am Tag der Operation aufstehen, haben geringere Schmerzen und liegen kürzer im Krankenhaus“, fasst es Prof. Dr. Thorsten Gehrke zusammen. Der Ärztliche Direktor der Helios Endo-Klinik Hamburg schätzt, dass rund 80 Prozent der Patienten von

dem Verfahren profitieren können. Dieses Konzept gibt es schon seit mehr als 25 Jahren in vielen Ländern und wird als „Rapid Recovery“, also verbesserte Wiederherstellung des Patienten nach einer Operation, bezeichnet.

„Eine Optimierung der Endoprothesenoperationen wird zukünftig nicht mehr allein durch die

„Beim Fast-Track-Verfahren können Patienten bereits am Tag der Operation aufstehen.“

Entwicklung neuartiger Prothesenmodelle erzielt werden können“, sagt Dr. Heiko Spank, Chefarzt der Klinik für Spezielle Orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum in Berlin.

„Vielmehr können wir die Verbesserung der Behandlung nur durch Vorsorge vor der Operation,

über Änderungen in den Operationstechniken bis hin zur Nachbehandlung erreichen.“ „Rapid Recovery“ führt dazu, dass der Patient bedeutend schneller selbstständig ist. Er kann sich selber anziehen, aus dem Bett steigen und sowohl der Toilettengang als auch das Treppensteigen sind für ihn schneller möglich. Er ist also deutlich früher als heute in der Lage, seine alltäglichen Aktivitäten wieder aufzunehmen. „Bereits am Aufnahmetag gibt es Patientenschulungen“, erklärt Prof. Dr. Gehrke.

„Unsere Patienten lernen etwa das Laufen mit den Gehstützen – so gehen sie bereits gut vorbereitet in ihre Operation und kommen danach besser aus dem Bett und mit den Gehstützen zurecht.“ Auf die Verwendung von Kathetern wird weitgehend verzichtet. Störende Blasenkatheter oder Drainageschläuche werden möglichst nicht verwendet. „Sehr wichtig ist zudem ein effektives Schmerzmanagement, denn je weniger Schmerz ein Patient spürt, umso leichter fällt es ihm, das Bewegungsprogramm nach der Operation zu absolvieren“, so Prof. Dr. Gehrke.

Bereits am Tag der Operation erfolgt die erste Mobilisation. Nur einen Tag später finden die ersten täglichen krankengymnastischen Übungen statt. Wenn die Heilung gut verläuft und keine Komplikationen auftreten, können Patienten bereits ab dem fünften Tag nach der Operation nach Hause oder direkt in die Rehabilitation entlassen werden. „Wir müssen aber immer genau schauen, für welche Patienten dieses Konzept passt. Es hängt immer vom Einzelfall ab: Wie alt ist ein Patient und hat er beispielsweise Begleiterkrankungen?“, meint Dr. Spank.▲

Peter Claußen



DR. SIGHART TRAUTWEIN

Nachhaltige Orthopädie

Keine Fließbandmedizin

Sich Zeit für seine Patienten zu nehmen und gemeinsam mit ihnen Wege zu finden, ihre Gelenkprobleme wirklich dauerhaft zu lösen – das motivierte den Gelenkspezialisten Dr. Sighart Trautwein, neben seiner klinischen Tätigkeit nun eine eigene Praxis aufzubauen. Seit mehr als 30 Jahren befasst sich Trautwein mit der großen Gelenkchirurgie, vor allem der Implantation künstlicher Hüft-, Knie- und Schultergelenke. Doch weil er erkannte, dass diese Operationen nicht allen Patienten helfen konnten, beschäftigte er sich auch mit der konservativen Orthopädie. „Der rein mechanistische Gedanke greift oft zu kurz, denn der Mensch ist komplizierter“, erklärt Trautwein. „Zwar befreit eine künstliche Hüfte in den meisten Fällen die Patienten von ihren Schmerzen, beim Knie zum Beispiel ist das aber ungleich schwieriger. Fast ein Viertel der Patienten sind nach einer Knieprothese unzufrieden und das möchte ich ändern.“ Wichtig sei, aus dem großen Spektrum der konservativen und operativen Orthopädie die richtige Behandlung für den jeweiligen Patienten auszuwählen, so Trautwein: „Dafür braucht man in erster Linie Zeit – ich möchte nicht mehr wie am Fließband gegen die Uhr arbeiten müssen.“

In seiner eigenen Praxis nimmt sich Trautwein nun die Zeit für eine Komplett-Untersuchung von

Kopf bis Fuß und für die Krankengeschichte: „Damit ich mir ein vollständiges Bild von dem Patienten machen kann, muss ich wissen, wie er im Leben steht und was er vom Leben erwartet. Es ist ein Unterschied, ob ich einen 60-jährigen Ausdauersportler behandle, der noch zwei bis drei Marathons pro Jahr läuft, oder einen 30-jährigen Büroangestellten, der mit Sport nichts am Hut hat. Die Menschen sind so unterschiedlich wie ihre Fingerabdrücke.“

Hilfe zur Selbsthilfe

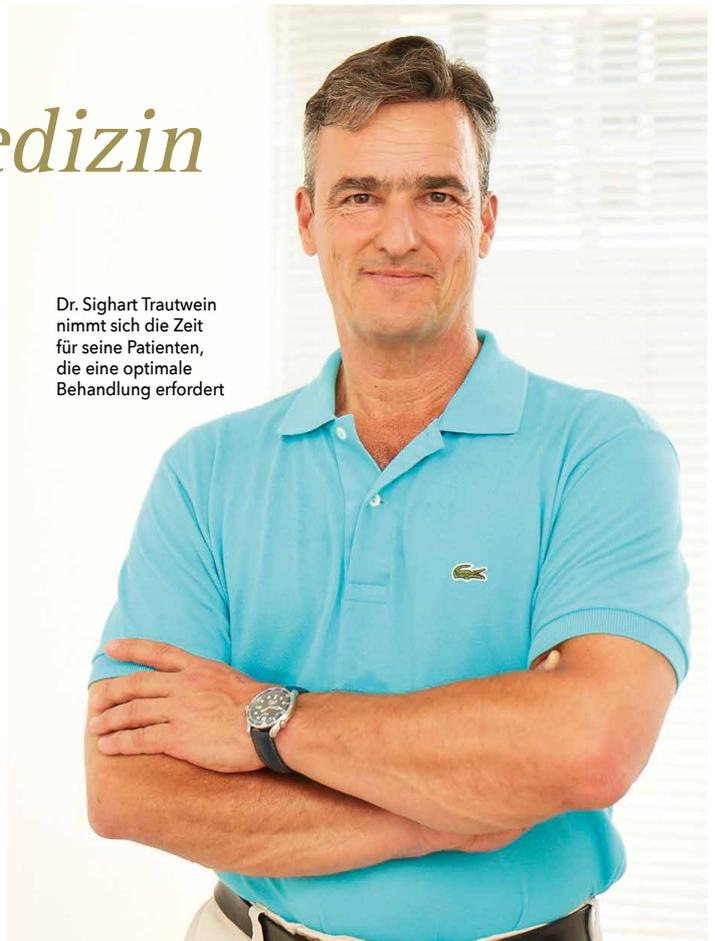
„Solange sich der Patient noch bewegen kann, würde ich immer eine konservative Therapie versuchen“, erklärt Trautwein. „Bei der gründlichen Untersuchung kann ich sehr viel herausfinden und bei Bedarf Ultraschall, Röntgen oder MRT hinzuziehen.“ Schwierig werde es, wenn ein Patient schmerzbedingt kaum noch mobil ist: „Dafür braucht man Zeit und Gespür, muss sich in den Patienten hineinversetzen und die Lebensumstände kennen.“ Schließlich sei Schmerz eine subjektive Angelegenheit und nicht alles lasse sich operieren. Mit manueller Medizin, Akupunktur, Stoßwellen- und Neuraltherapie

„Der rein mechanistische Gedanke greift oft zu kurz – der Mensch ist komplizierter.“



Die Therapie eines schmerzenden Kniegelenks ist eine besondere Herausforderung

Dr. Sighart Trautwein nimmt sich die Zeit für seine Patienten, die eine optimale Behandlung erfordert



zielt Trautwein in erster Linie auf Schmerzlinderung, das sei immer der erste Schritt: „Ein Patient, der Schmerzen hat, ist nicht willens, irgendwelche Übungen zu machen.“ Aber diese Übungen seien es letztlich, die ihm nachhaltig helfen. „Sobald ich den Schmerz einigermaßen in den Griff bekommen habe, kann ich mich an die Therapie der Ursache machen“, so Trautwein. Und hier sei wieder der Faktor Zeit entscheidend: „Statische Probleme, Dysbalancen der Muskulatur oder Fehlhaltungen auszugleichen, ist leider meist recht zeitaufwändig – vor allem für den Patienten.“

Viele Patienten kämen zum Arzt, um sich operieren zu lassen, und erwarten danach 20 Jahre keine Beschwerden, erzählt Trautwein. Dabei sei die Operation nur die Hälfte der Therapie. Auch danach müssten Krankengymnastik und das weitere Training in Eigenregie langfristig erfolgen: „Wer das regelmäßige Training vernachlässigt, ist in zwei Jahren wieder hier.“

Dass er nun in Klinik und Praxis die ganze Bandbreite der Orthopädie – von der konservativen Therapie bis zur Operation – aus einer Hand anbietet, sieht Trautwein als entscheidenden Vorteil: „Ich biete beides und nehme mir die Zeit, die für den jeweiligen Patienten beste Behandlungsstrategie zu finden.“

Dr. Sighart Trautwein Orthopädie Praxis

Neuer Wall 32
20354 Hamburg
Tel.: (040) 360 915 05
Fax: (040) 360 915 06
praxis@trautwein-orthopaedie.de
www.trautwein-orthopaedie.de



Leistungen

- Manuelle Therapie
- Akupunktur
- Neuraltherapie
- Stoßwellentherapie
- Erhaltende, arthroskopische Gelenkoperationen und Endoprothetik

Private Krankenversicherungen
Selbstzahler

DR. BIRGITT SUSANN EGGERS, HOLGER FÖRSTER, DR. THOMAS KNACKSTEDT
Zahnärzte EFK

Helfen auch Patienten mit Verspannungen, Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen oder Tinnitus: Dr. Thomas Knackstedt, Dr. Birgitt Susann Eggers, Holger Förster (v.l.n.r.)



Zähneknirschen und Kiefergelenksbeschwerden *Alles Stress?*

Noch vor 30 Jahren war Zähneknirschen, die Mediziner nennen es „Bruxismus“, ein eher seltenes Phänomen. „Inzwischen zeigen fast drei Viertel aller jüngeren Patienten Schleifspuren an den Zähnen, die nicht auf eine altersbedingte Abnutzung zurückzuführen sind“, weiß Dr. Birgitt Susann Eggers, die zusammen mit Holger Förster und Dr. Thomas Knackstedt die EFK-Zahnpraxis leitet

Bei etwa der Hälfte der Betroffenen kommen Verspannungen, Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen oder Tinnitus hinzu.

„Mehr als 80 Prozent aller Patienten können wir mit einer relativ einfachen Maßnahme helfen.“

Zahnheilkundler suchten lange nach der Ursache. Man versuchte, die Zahnstellung bzw. Bißlage an eine gemessene Gelenkbewegung anzupassen.

„Durch bessere Untersuchungsmethoden wie etwa dem MRT wissen wir heute erheblich mehr – auch wenn das Zusammenspiel aller daran beteiligten Faktoren

noch nicht vollständig erforscht ist“, erklärt Dr. Eggers weiter. „Dabei sind Zahnfehlstellungen keineswegs allein für das Zähneknirschen verantwortlich.“ So tragen etwa Fehlhaltungen, Sehfehler und vor allem auch Stress erheblich dazu bei, dass wir unsere Zähne nicht nur zum Kauen benutzen. Auch unsere Lebensgewohnheiten wie viele Sitzen, Bildschirmarbeit, Smartphones verstärken das Knirschen. Redewendungen wie „er knirschte mit den Zähnen“, „sie biss die Zähne zusammen“ oder „ich musste mich durchbeißen“ zeigen, dass unser Gebiss auch frü-

her schon zum Stressabbau erhalten musste. Neu ist lediglich die Verbreitung der damit zusammenhängenden Probleme und damit auch die Intensität der Beschwerden. „Erwiesen ist heute, dass alles immer mit dem sogenannten ‚Pressen‘, also dem sprichwörtlichen ‚Zähnezusammenbeißen‘ beginnt“, so Dr. Thomas Knackstedt. „Die nächste Stufe ist dann das ‚Zähneknirschen‘ und am Ende stehen ernsthafte Kiefergelenkprobleme.“ Die Symptome reichen von Verspannungen, Zahnempfindlichkeiten und Schmerzen in der Kau- und Nackenmuskulatur,

DR. BIRGITT SUSANN EGGERS, HOLGER FÖRSTER, DR. THOMAS KNACKSTEDT

Zahnärzte EFK

Knack- oder Reibegeräuschen bis hin zu Schmerzen und Einschränkungen beim Mundöffnen, -schließen oder Kauen.

„Jeder Fall ist speziell und muss individuell beurteilt und betreut werden“, sagt Holger Förster. Generell gilt: Je früher man gegensteuert, desto geringer ist die Gefahr, dass es zu ernsthaften gesundheitlichen Schäden kommt. Erste Anzeichen sind Schliff-Facetten an den Zähnen und die dazugehörigen Beschwerden. „Das sollte Inhalt jeder sorgfältigen Kontrolluntersuchung beim Zahnarzt sein“, meint Dr. Eggers. „Auch das Abtasten der Kaumuskeln und das Abhören von Gelenkgeräuschen macht nicht allzuviel Mühe. Wenn der Zahnarzt hier fündig wird, muss sich eigentlich eine weitergehende Untersuchung anschließen.“ Bei größeren Beschwerden sollten weitere Fachärzte hinzugezogen werden – in der Regel sind das zuerst Orthopäden, HNO- und Augenärzte sowie Radiologen für Kiefergelenk-MRTs. Neurologen, Schmerztherapeuten und Psychologen werden benötigt, wenn das Zähneknirschen zu einer erheblichen Einschränkung der Lebensqualität führt. „Die gute Nachricht ist, dass wir mehr als 80 Prozent aller Patienten mit einer relativ einfachen Maßnahme, nämlich mit einer Aufbisschiene, hel-

„Betroffene leiden unter Verspannungen, Muskel-, Gelenk- und Kopfschmerzen oder Tinnitus.“



Dr. Birgitt Susann Eggers behandelt Patienten, die unter Zähneknirschen leiden

fen können.“ Allerdings muss diese Schiene genau auf den jeweiligen Befund und die Diagnose zugeschnitten sein. Die effektivste Maßnahme zur Therapie von Pressen und Knirschen ist die Relaxierungs- oder Entspannungsschiene. „Und weil das Pressen hauptsächlich die Muskulatur betrifft, am besten zusammen mit Physiotherapie und Entspannungsübungen“, ergänzt Dr. Eggers. Ist das Knirschen weiter fortgeschritten, kommen speziellere Schientypen zum Einsatz – auch hier immer mit einer kaumuskel- und gelenkbezogenen Physiotherapie. „Und bei komplizierteren Fällen können wir fünf Zahnärzte in der Praxis uns schnell austauschen – so entsteht kein Tunnelblick.“



Eine einfache Maßnahme ist die Relaxierungs- oder Entspannungsschiene

Zahnärzte EFK
Ärztehaus Bernstorffstraße 174
 Bernstorffstr. 174
 22767 Hamburg
 Tel.: (040) 43 40 04
 Fax: (040) 430 11 96
www.zahnaerzte-efk.com
mail@zahnaerzte-efk.com



- Leistungen**
- Ästhetische Zahnheilkunde
 - Endodontie
 - Füllungstherapie
 - Ganzheitliche Zahnheilkunde
 - Implantologie
 - Parodontologie
 - Prophylaxe
 - Prothetik und Funktion
 - Funktionsdiagnostik und-therapie

Gesetzliche Krankenkassen
 Private Krankenversicherungen
 Selbstzahler



Praxisräume mit Wohlfühlathmosphäre



Sauna & Massage

Wie gesund ist Wellness?



Prof. Dr. Andreas Michalsen,
Stiftungsprofessur „Klinische
Naturheilkunde“ Charité-
Universitätsmedizin Berlin



Prof. Dr. Aglaja Valentina Stirn
Asklepios-Stiftungsprofessur
„Psychosomatische Akutmedizin“
Christian-Albrechts-Universität
Kiel

Wohlige Wärme, betörende Aromen und belebende Massagen – Wellnessanwendungen haben vor allem in der kalten Jahreszeit Hochkonjunktur. Wer sich eine solche Auszeit vom Alltag gönnt, denkt dabei in aller Regel an Entspannung und Wohlfühlgefühl, weniger an seine Gesundheit. Dabei bedeutet der bereits 1654 erstmals erwähnte Begriff „Wellness“ wörtlich „gute Gesundheit“ – und tatsächlich unterstützen vor allem Sauna und Massage die körperliche, geistige und seelische Gesundheit sehr effektiv. Experten zählen vor allem die Sauna zu den am meisten unterschätzten Vorbeugemaßnahmen.

Sauna senkt den Blutdruck und verlängert das Leben

Dass regelmäßiges Saunieren die Abwehrkräfte stärkt, ist bekannt. Dass die Wärme bei Schmerzen des Bewegungsapparates, Arthrose und Muskelkater hilft, wissen auch die meisten. Weniger bekannt

sei, wie stark das Herz-Kreislauf-System profitiert, berichtet Prof. Dr. Andreas Michalsen, Spezialist für Naturheilkunde an der Berliner Charité. Viele Studien zeigen, dass sich der Blutdruck bei kombinierter Sauna und Hydrotherapie um bis zu 15mgHg senken lässt – genauso effektiv wie mit vielen Medikamenten. Eine große finnische Langzeitstudie hat gezeigt, dass die Sauna das Risiko, an einem plötzlichen Herztod oder einem Infarkt zu sterben, um bis zu 63 % senken kann. Die Hitze lässt das Herz schneller und kräftiger schlagen, die kleinen, weit verzweigten Blutgefäße im Körper weiten sich und ziehen sich bei der Abkühlung wieder zusammen. Dieser Trainingseffekt macht die kleinen Gefäße flexibler und sie können hohen Blutdruck besser ausgleichen. Das eiskalte Tauchbad sei aber bei hohem Blutdruck tabu, betont Michalsen. Der starke Kältereiz führt zu einer kurzen, heftigen Blutdrucksteigerung, die sehr gefährlich sein kann. Wer

unter hohem Blutdruck leidet, sollte sich daher nach dem Aufenthalt an der frischen Luft langsam unter der Dusche abkühlen. Japanische Forscher stellten bei Patienten mit chronischer Herzschwäche fest, dass Aufenthalte in einer Infrarotsauna ihre Belastungsfähigkeit deutlich verbesserten. Aber nicht jeder Sauna-Typ ist für herzschwache Menschen geeignet: Mit ihren sehr hohen Temperaturen kann die finnische Sauna zu belastend sein. Als schonender gelten Saunen mit niedrigeren Temperaturen. Tabu sind Saunabesuche bei schweren Krampfaderleiden und die ersten drei Monate nach einem Herzinfarkt oder Schlaganfall. Herzpatienten sollten generell auf das kalte Tauchbad verzichten. Und für alle gilt: Nicht übertreiben und immer nur so lange in der Sauna bleiben, wie man sich wohlfühlt.

Massage – heilsame Berührung

Auch die Effekte der Massage werden oft unterschätzt, berichtet

Prof. Dr. Aglaja Valentina Stirn, Professorin für Psychosomatische Medizin und Sexualmedizin der Universität Kiel: „Berührungserfahrungen sind sehr wichtig. Sie lindern Stress und Schmerzen, senken Herzfrequenz, Blutdruck und den Kortisolspiegel, regen Wachstumshormone und Botenstoffe wie Serotonin, Dopamin und vor allem das ‚Kuschelhormon‘ Oxytocin an.“ So stärke eine Massage das eigene Körperbewusstsein und die Identität, schaffe Vertrauen und helfe gegen Einsamkeit und Depressionen. Welche Reaktionen wie stark hervorgerufen werden, hänge dabei von der Art der Massage und auch von der Persönlichkeitsstruktur des Massierten ab, so Stirn: „Streicheln ist etwas anderes als Klopfen oder Quetschen. Die Vorlieben sind individuell verschieden, was Stärke, Geschwindigkeit und vor allem auch die Länge der Berührung angeht. Männer und Frauen nehmen Berührungen unterschiedlich wahr, es gibt auch große Unterschiede zwischen den Kulturen – und wer eher extrovertiert veranlagt ist, braucht mehr Berührung als introvertierte Menschen.“

Ayurveda-Massage besonders intensiv
Eine besonders intensive Variante sei die Ayurveda-Massage, erklärt Naturheilkundler Michalsen. Sie stamme aus der indischen Heilkunde des Ayurveda, werde traditionell sogar vierhändig durchgeführt und zeichne sich unter anderem durch lange, schnelle Streichungen aus. „Diese führen zu einer starken Mobilisierung der Lymphflüssigkeit im Bindegewebe“, erklärt Michalsen. Eine Ayurveda-Massage dauert 45 Mi-

nuten oder länger und gilt als effektiv gegen Schmerzen, Angst und Depression. Dass die verwendeten Öle im Ayurveda mit Gewürzen und Heilkräutern versehen werden, werde oft für Marketingzwecke in den Vordergrund gestellt, sei für die medizinische Wirkung aber nicht so wichtig, ergänzt Michalsen: „Natürlich haben Lavendel, Arnika & Co. auch ihre Wirkung – entscheidend aber ist die Intensität der Massage.“ Generell sei Massage ein hochkomplexes Thema durch die vielen unterschiedlichen Techniken von der klassischen Sportmassage bis zu reflektorischen Massagen, Bindegewebs-, Perio- und traditionellen Massagen sowie Lymphdrainagen, so Michalsen. Es gebe aber viele Untersuchungen, wie wohltuende Massagen die Therapie von Angst, Depressionen, Schmerzsyndromen, Rheuma, Krebs und Nervenleiden effektiv unterstützen können. Und alle zeigen eines: Berührung tut gut und ist gesund!



Besser schlafen mit Kneipp

Auch kaltes Wasser kann mehr als bisher bekannt. Eine Studie der Ludwig-Maximilians-Universität München zeigt, dass Kneipp-Güsse über die Stirn, die Arme oder Beine nicht nur das Immunsystem auf Trab bringen, sondern auch gegen Schlafstörungen helfen: Die Schlafstörungen der Studienteilnehmer reduzierten sich nach den Güssen um 30 Prozent. Die Güsse mit kaltem Wasser verringern die Körpertemperatur und das hilft beim Einschlafen – so wie man auch in kühlen Zimmern oder bei offenem Fenster besser schläft. ◀ *Jens Bonnet*



Sauna, Dampfbad & Co.



Finnische Sauna

(85-100°C, 10-30 % Luftfeuchte)

In der klassischen Sauna wird bei einem Aufguss Wasser über die heißen Saunasteine gegossen, um die Luftfeuchtigkeit und damit das Hitzeerleben in der Sauna für kurze Zeit zu steigern. Das Verwirbeln der feuchten Luft mit einem Handtuch steigert diese Wirkung.

Caldarium

(40-45°C, 90 % Luftfeuchte)

Das feuchtwarme Klima im römischen Caldarium wurde bereits in der Antike genutzt, um die Durchblutung anzuregen, Gelenkschmerzen und Muskelverspannungen zu lindern. Heißer Wasserdampf mit Kräuteressenzen befreit die Atemwege.

Laconium

(40-60°C, 30-40 % Luftfeuchte)

Im griechischen Laconium steigt die Temperatur langsam an. Die Fliesen reflektieren die Wärme der beheizten Fußböden, Bänke und Wände. Das Laconium stärkt Durchblutung und Immunsystem.

Dampfbad

(50-55°C, ca. 99% Luftfeuchte)

Die hohe Luftfeuchtigkeit eines Dampfbades sorgt für ein erholendes Klima, das den Kreislauf angeregt, Verspannungen löst, Atemwege reinigt und die Haut weich und geschmeidig macht.

Bio-Sauna

(45-60°C, 40-60 % Luftfeuchte)

Die Bio-Sauna ist eine Mischung zwischen finnischer Sauna und Dampfbad. Aufgüsse gibt es in der Bio-Sauna nicht. Sie schonen den Kreislauf und wird oft als angenehmer und sanfter empfunden als die klassische finnische Sauna.

Salz-Sauna (60°C)

Die salzgeschwängerte Luft in der Salz-Sauna soll die Atemwege befreien und die Haut beruhigen. Wer unter Bluthochdruck oder Schilddrüsenproblemen leidet, sollte zunächst seinen Arzt fragen..

Infrarot-Sauna

Infrarotstrahler erwärmen nicht die Luft in der Kabine, sondern direkt den Körper des Benutzers. Da der Körper diese Wärme sehr schnell aufnimmt, lindert die Infrarotsauna bereits nach wenigen Minuten Muskel- und Gelenkschmerzen.



PROF. INV. DR. (H) PETER BORSAY
Zahnzentrum Alstertal MVZ

Hat jahrzehntelange
Erfahrung mit
Implantaten: Prof. Inv.
Dr. (H) Peter Borsay



Moderne Behandlungsmethoden

Schlechte Zähne – ein Gesundheitsrisiko für den ganzen Körper

Rund acht Millionen Deutsche haben Angst davor, zum Zahnarzt zu gehen. Schon beim Betreten einer Zahnarztpraxis rast der Puls, kommen Schweißausbrüche und in schlimmen Fällen sogar Panikattacken. „Bei mir hatte sich eine so ausgeprägte Zahnarztangst entwickelt, dass ich es einfach nicht mehr schaffte, eine Praxis aufzusuchen“,

erzählt Brigitte Trbojevic aus Hamburg. Mit Folgen. Fast 13 Jahre litt die 59-Jährige unter ständigen Zahnschmerzen. So wurden ihre Zähne immer schlechter. „Eine heiße Tasse Kaffee oder ein kaltes Eis haben mir höllische Qualen bereitet. Immer, wenn ich etwas Heißes, etwas Kaltes oder etwas Süßes gegessen hatte, zog das bis in den Kopf. Ich konnte

auch nicht mehr richtig lachen und hielt immer die Hand vor den Mund – niemand sollte meine schlechten Zähne sehen.“

Dabei sind schlechte Zähne nicht nur ein ästhetisches Problem. Bleiben Erkrankungen wie Karies und Parodontitis über einen längeren Zeitraum unbehandelt, können sich die Bakterien im ganzen Organismus ausbreiten und Ursa-

PROF. INV. DR. (H) PETER BORSAY

Zahnzentrum Alstertal MVZ

„Feste dritte Zähne an nur einem Tag – am Abend können Patienten schon wieder essen.“

che für Lungenentzündungen, Rücken- und Nackenschmerzen bis hin zum Herzinfarkt oder Schlaganfall sein. Zudem bildet sich in den meisten Fällen der Kieferknochen zurück. Die Zähne verlieren nach und nach den Halt und fallen heraus.

„Doch so weit muss es nicht kommen“, meint Prof. Inv. Dr. (H) Peter Borsay vom Zahnzentrum Alstertal MVZ. „Ich biete meinen Patienten eine neue innovative Methode an, mit der sie innerhalb nur weniger Stunden neue und feste dritte Zähne erhalten“, sagt der Hamburger Implantologie-Experte. „Das hilft vielen, ihre Ängste endlich zu überwinden.“ Bei Brigitte Trbojevic stellte sich nach der ersten Untersuchung heraus, dass ihre Zähne im Oberkiefer nicht mehr zu erhalten waren. Doch genau das ist die Situation, auf die sich Prof. Inv. Dr. (H) Peter Borsay spezialisiert hat:

„Mit einer neuen Methode sind wir in der Lage, alle Zähne an nur einem einzigen Tag zu ersetzen“, sagt der Experte. Unter einer sanf-

ten und gut verträglichen Vollnarkose werden alle defekten Zähne zunächst entfernt. Dann verankert der Spezialist vier Implantate im Oberkiefer, an denen anschließend der feste Zahnersatz befestigt wird.

Die Besonderheit des Verfahrens besteht darin, dass die beiden hinteren Implantate schräg in den Knochen geführt werden. Dadurch können längere Schrauben zum Einsatz kommen – der noch vorhandene Kieferknochen wird optimal ausgenutzt. Das verleiht der Konstruktion eine besondere Stabilität. Sie ist sofort vorsichtig belastbar und nicht erst nach mehreren Monaten wie bei den herkömmlichen Techniken. Oft bleibt so den Patienten ein langwieriger und aufwändiger Knochenaufbau erspart.

„Gerade für Patienten mit Zahnarztangst ist das innovative Verfahren geeignet.“

„Das ist gerade für ältere Menschen wichtig, denn die dritten Zähne halten auch gut in einem schwindenden Kieferknochen. Außerdem schonen die schrägen Implantate auch empfindliche Bereiche wie die Nerven im Unterkiefer oder die Kieferhöhlen im Oberkiefer“, erklärt Prof. Inv. Dr. (H) Peter Borsay. In seinem Zahnzentrum verfügt Prof. Inv. Borsay über einen hochmodernen Volumetomographen, der präzise 3-D-Bilder von Zähnen und Kieferknochen liefert. „Damit“, so Prof. Inv. Borsay, „können wir jeden Eingriff bis auf den Millimeter genau planen. Außerdem haben wir ein eigenes Labor, in dem unsere Zahntechniker den Zahnersatz in ständiger Absprache mit mir selbst herstellen.“

Prof. Inv. Dr. (H) Peter Borsay zeigt am Modell, wie die Implantate anguliert, d.h. schräg im Knochen fest verankert werden



Helle und freundliche Räume empfangen die Patienten im Zahnzentrum Alstertal



Brigitte Trbojevic aus Hamburg freut sich über ihre neuen festen Zähne

Das sind die Voraussetzungen für eine erfolgreiche Behandlung.“ Brigitte Trbojevic konnte erst gar nicht glauben, dass sie alles schon hinter sich hatte. „Denn es tat überhaupt nichts weh“, erinnert sie sich. „Als mir Prof. Borsay einen Spiegel gab und ich zum ersten Mal meine neuen Zähne sah, konnte ich mein Glück kaum fassen.“ Diese Methode ist jedoch nicht für alle Patienten geeignet. Vor einem Eingriff muss daher sorgsam geprüft werden, ob die Voraussetzungen beim Patienten vorliegen. Die Sofortimplantate halten, so wie herkömmliche Implantate, etwa 20 Jahre – bei guter Pflege können sie auch ein Leben lang halten. ◀

Zahnzentrum Alstertal MVZ

Heegbarg 29
22391 Hamburg
Tel.: (040) 602 42 42
Fax: (040) 602 42 52
info@zahnzentrumalstertal-mvz.de
www.zahnzentrumalstertal-mvz.de



Leistungen

- Zahnimplantate
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Laserzahnmedizin
- Prophylaxe
- Hochwertiger Zahnersatz

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen
Selbstzahler



Infotermine

Mittwoch, 19. 12. 2018, 14 Uhr
Donnerstag, 20. 12. 2018, 18 Uhr



Blutvergiftung

Alternative zum Antibiotikum könnte Leben retten



Prof. Klaus Brandenburg,
Forschungszentrum Borstel,
Leibniz-Zentrum für Medizin
und Biowissenschaften und
„Brandenburg Antiinfektiva GmbH“



Dr. Dr. med. Karl L. M. Mauss,
Sektionsleiter für Plastische,
Ästhetische und Rekonstruktive
Chirurgie, Asklepios Klinik Altona

Es beginnt mit einer kleinen Infektion – eine Wunde, ein Harnwegsinfekt oder eine entzündete Zahnwurzel. Doch dann breiten sich die Krankheitserreger wie Bakterien und ihre Giftstoffe über die Blutgefäße aus und überschwemmen den Körper. Das körpereigene Abwehrsystem reagiert darauf besonders heftig – eine Blutvergiftung (Sepsis) entsteht. Und die ist lebensgefährlich.

Denn selbst auf Intensivstationen mit neuestem technischem Standard sterben 30 bis 50 Prozent der Betroffenen. Und die Waffen gegen Bakterien werden immer weniger. Viele Bakterien sind inzwischen gegen immer mehr Antibiotika resistent. Schon heute sterben Menschen an den Folgen von Infektionen, die früher mit Antibiotika hätten geheilt werden können. Denn zum einen vermehren sich Bakterien extrem schnell, so dass sich selbst ein sehr seltenes Resistenzgen binnen kurzer Zeit durchsetzen kann.

Zum anderen nehmen die meisten Bakterien DNA aus der Umwelt auf oder tauschen genetisches Material mit anderen Bakterien –

so verbreitet sich eine Widerstandskraft auch über Artgrenzen hinweg. „Viele neuere therapeutische Ansätze scheitern, weil ein Breitbandansatz fehlt“, weiß Prof. Klaus Brandenburg vom Forschungszentrum Borstel, Leibniz-Zentrum für Medizin und Biowissenschaften. „Und häufig werden neue Antibiotika gar nicht mehr entwickelt“, so der Biophysiker

„Viele neuere
therapeutische Ansätze
scheitern, weil ein
Breitbandansatz fehlt.“

weiter. „Antimikrobielle Wirkstoffe haben eine recht kurze Einsatzdauer, da ist es oft ökonomisch wesentlich sinnvoller, ein Medikament gegen eine chronische Krankheit zu entwickeln, das Patienten über Jahre einnehmen müssen.“ Zudem sind neue Antibiotika inzwischen schwer zu finden – aussichtsreiche Wirkstoffe haben sich zum Beispiel als zu giftig erwiesen und Reserveantibiotika haben oft starke Nebenwirkungen. „Wenn wir also die Ursache nicht in den Griff bekommen, müssen

wir nach anderen Wegen suchen“, meint Dr. Dr. Karl L. M. Mauss von der Asklepios Klinik Altona. „Die Wirkung ausschalten – unabhängig davon, ob die Bakterien multiresistent sind oder nicht.“ Der Sektionsleiter für Plastische, Ästhetische und Rekonstruktive Chirurgie hat zusammen mit Prof. Klaus Brandenburg entdeckt, dass bestimmte Peptide – kleine Eiweißgrundbausteine – die giftigen Abfallprodukte der Bakterien (Toxine) blockieren können.

„Die Toxine werden dann einfach verstoffwechselt, wie wir sagen – also vom Körper einfach abgebaut“, beschreibt Dr. Dr. Mauss die Funktion. Das Bakterium bleibt dabei unverändert – nur die Wirkung wird entkoppelt. Die Wissenschaftler nutzen die sehr hohe Bindungsaffinität der Toxine zu Peptiden – so „docken“ die giftigen Stoffe einfach nicht mehr an die Zellrezeptoren an, so dass keine Entzündungsreaktion mehr erfolgt. Und das ganz ohne Nebenwirkungen etwa an Nieren oder am Immunsystem wie bei der klassischen Behandlung. Noch in diesem Jahr soll der klinische Studienstart erfolgen. ◀ *Peter Claußen*

PROF. DR. KLAUS F. RABE
LungenClinic Grosshansdorf

Antikörper helfen bei starkem Asthma

Weniger Kortison durch maßgeschneiderte Therapie

Lungenerkrankungen gehören weltweit zu den häufigsten Gesundheitsproblemen. Betroffen sind etwa Atemwege (Bronchien), Lungenbläschen (Alveolen), Lungen- bzw. Rippenfell oder Blutgefäße der Lunge. „Wir kennen zum einen akute Erkrankungen durch Viren und Bakterien hervorgerufen“, erklärt Pneumologe Prof. Dr. Klaus F. Rabe. „Viele Patienten leiden aber auch an chronischen Einschränkungen wie Asthma, COPD oder einem Lungenemphysem.“

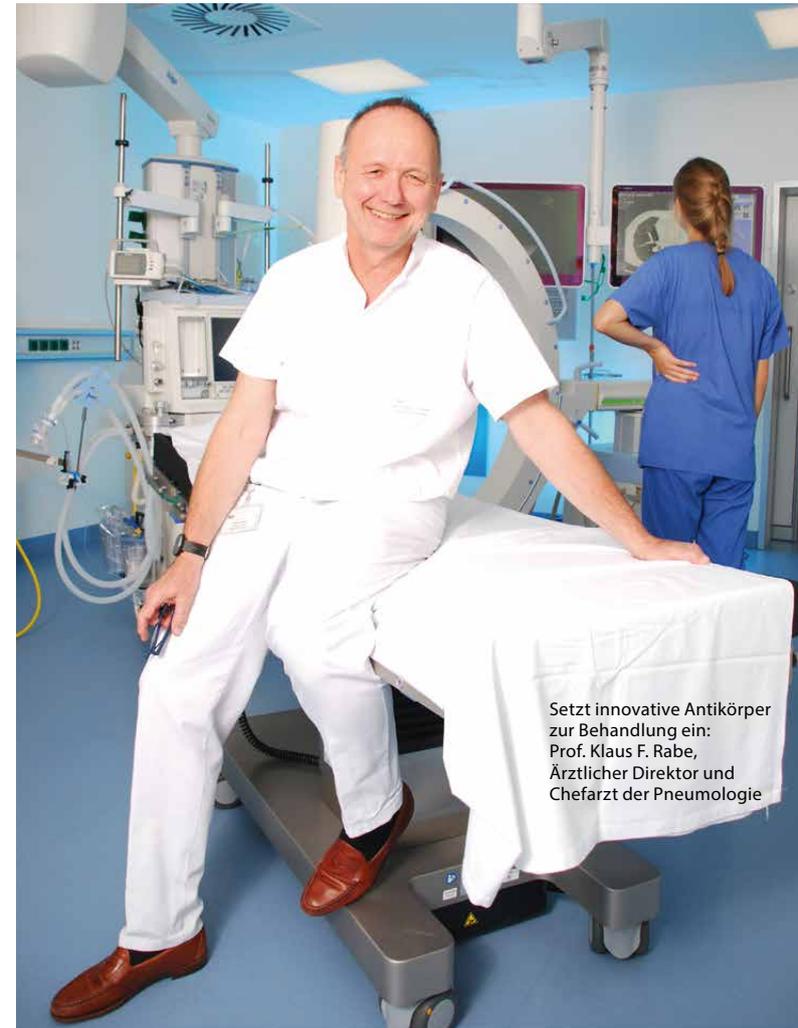
Der Ärztliche Direktor und Chefarzt der Pneumologie der LungenClinic Grosshansdorf behandelt Patienten mit dem gesamten Spektrum an Lungenerkrankungen – stationär wie ambulant.

„Derzeit erzielen wir große Fortschritte durch die Präzisionsmedizin. Wir versuchen dabei zunehmend mit Hilfe der Molekularmedizin Krankheitsmechanismen zu verstehen, gezielte Angriffspunkte (Targets) zu finden und dann mit innovativen Therapien wie zum Beispiel monoklonalen Antikörpern (Biologika) die exakt geeignete Therapie einzusetzen. Und das ohne relevante Nebenwirkungen.“ Besonders bei schweren Asthmaformen, die sich trotz maximaler Standardtherapie nicht

in einem kontrollierten Asthmastadium bewegen, setzen die Grosshanssdorfer Experten monoklonale Antikörper ein, die unerwünschte Reaktionen im Körper hemmen. „Allerdings ist Asthma nicht gleich Asthma. Erfolgversprechend ist daher nur der gezielte Einsatz eines passenden Antikörpers nach sorgfältiger Patienten-

„Wir erzielen große Behandlungsfortschritte durch die Präzisionsmedizin.“

charakterisierung und -selektion“, bekräftigt Prof. Rabe. Vor einem Biologika-Einsatz erfolgt deshalb eine so genannte Phänotypisierung bei der festgestellt wird, welche Immunzellen und Entzündungsmarker beim Patienten dominieren. Dementsprechend kann dann ein passendes Biologikum ausgewählt werden. „Die therapeutischen Antikörper bieten neue Ansatzpunkte für eine individualisierte Therapie des schweren Asthma bronchiale und können die Behandlung somit bereichern. Bei geeigneten Patienten lässt sich dadurch der Einsatz systemischer Kortikosteroide (Kortison) verringern und gleichzeitig der Allge-



Setzt innovative Antikörper zur Behandlung ein:
Prof. Klaus F. Rabe,
Ärztlicher Direktor und
Chefarzt der Pneumologie

meinzustand der Betroffenen verbessern. Es sind auch keine Wechselwirkungen mit der klassischen Asthmatherapie zu befürchten, die natürlich unverändert das Standbein der Asthmatherapie bleibt“, fasst Prof. Rabe zusammen. Künftig dürften hierzulande viele tausende Patienten mit schwerem Asthma von der Therapie mit Biologika profitieren. Antikörper könnten darüber hinaus bald auch etwa bei COPD eingesetzt werden. „Wir stehen mit der Präzisionsmedizin noch am Anfang einer Entwicklung, die die Pneumologie stark verändern wird. Ich liebe es, forschend neugierig zu sein – Forschung und Innovation zusammen mit bewährten Therapien zu verbinden. Und „letztinstanzlich“ fängt mein Herz dann schneller an zu schlagen, wenn bislang keiner einen Rat wusste und wir die Chance sehen, einem Patienten weiterzuhelfen.“ ◀



Modernste Diagnostik und Therapie:
Die Bronchoskopie ermöglicht nicht nur eine detaillierte Diagnose, sondern auch eine schonende Therapie

LungenClinic Grosshansdorf

Wöhrendamm 80
22927 Großhansdorf
Tel.: (04102) 601 - 0
info@lungenclinic.de
www.lungenclinic.de



Schwerpunkte

- Asthma bronchiale
- Bronchiektasen
- COPD / Lungenemphysem
- Intensiv- und Beatmungsmedizin
- Nichtinvasive Beatmung und Weaning
- Interstitielle Lungenerkrankungen und Fibrosen
- Lungenkarzinom
- Mukoviszidose
- Pulmonale Hypertonie
- Sarkoidose
- Schlafmedizin
- Tuberkulose
- Diagnostik vor möglichen thoraxchirurgischen Eingriffen

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen
Selbstzahler

DR. ULRIKE HISS

Haut- & Laserzentrum Neuer Jungfernstieg

Effektive Therapie gegen Nagelpilz

Weil die Gefahr besteht, auch die anderen Nägel des eigenen Fußes anzustecken, beim Besuch im Schwimmbad oder in der Sauna den Pilz an andere weiterzugeben oder sich über den erkrankten Nagel eine schwerwiegende bakterielle Infektion einzuhandeln, ist es empfehlenswert, den Nagelpilz möglichst frühzeitig zu behandeln.

Betroffenen steht neben herkömmlicher Therapie mittels Anti-Pilz-Lack oder Anti-Pilz-Tabletten eine Alternative zur Verfügung: der PinPointe Footlaser™ von Cynosure, der eine EU-Zertifizierung besitzt und von der strengen amerikanischen Food an Drug Administration (FDA) ausschließlich für diese Indikation zugelassen wurde.

Der Erfolg des PinPointe-Lasers beruht – im Gegensatz zu anderen Neodym:Yag-Lasern – auf seiner speziellen Mikropulsierung, wel-

che mit ihrer Hitze die Pilzsporen am Nagel effektiv inaktiviert, ohne dabei das umgebende Gewebe zu verletzen.

Gleichzeitig wird auf diese Weise das generelle Wachstum des Zehennagels deutlich angeregt, sodass bereits nach 8-12 Wochen das Nachwachsen eines gesunden Nagels beobachtet werden kann.

Bei schwerem Befall der Nagelmatrix sind Wiederholungstherapien alle 4-8 Wochen notwendig.

„Der Vorteil einer Laserbehandlung gegenüber den bisherigen Verfahren besteht vor allem darin, dass diese innovative Therapie im Vergleich zur Tabletteneinnahme keine Nebenwirkungen hat“, sagt Dr. Hiss. „Sie eignet sich daher gerade auch für ältere Patienten, die bereits aufgrund anderer Erkrankungen mehrere Medikamente einnehmen müssen.“ ◀



Wenn sich der Fußnagel gelblich verfärbt und dicker wird, kann das ein erstes Anzeichen für einen Nagelpilz sein. In Deutschland leidet etwa jeder Zehnte an einer solchen Onychomykose.

Haut- & Laserzentrum
Neuer Jungfernstieg Dr. Ulrike Hiss
Fachärztin für Dermatologie
Neuer Jungfernstieg 6a
20354 Hamburg
Tel.: (040) 350 15 232
www.haut-und-laserzentrum-hamburg.de

Privatpraxis
Termine nach Vereinbarung

Besondere Leistungen

Fokus Hautkrebs

- Digitale Auflichtmikroskopie
- Konfok. Laserscannmikroskopie
- Ambulante Operationen

Fokus Lasertherapie

- Aktinische Präkanzerosen
- Akne, Rosazea (Couperose)
- Virale Warzen, Alterswarzen
- Pigmentstörung, -flecken
- Nagelpilzbehandlung
- Gefäße, Blutschwämmchen
- Narben und Keloide
- Laserenthaarung
- Tattoorentfernung

Fokus Ästhetik

- Falten (Botox/Filler/Laser)
- Botox bei Schweißneigung
- Chem. Peelingverfahren

Private
Krankenversicherungen
Selbstzahler



FADENLIFTING – Ein „Gerüst“ macht Gesichtsfalten glatt



Dr. Susanne Steinkraus, Fachärztin für Dermatologie und Venerologie, Hamburg



Dr. Juliane Bodo, Fachärztin für plastische Chirurgie, Plastethics Berlin

Mit zunehmendem Alter bekommen wir nicht nur Falten. Oft verliert das gesamte Gesicht seine Konturen und sackt regelrecht ab. „Der Gesichtsausdruck wirkt dann traurig und müde – auch wenn wir uns gar nicht so fühlen“, beschreibt Dr. Susanne Steinkraus. „Eine nichtinvasive Möglichkeit, um dieses Problem in den Griff zu bekommen, ist das Faden-Lift“, erklärt die Hamburger Dermatologin. Feinste Fäden schaffen bei Patienten ein stützendes Gerüst im Gewebe. „Das Netz aus sich selbst auflösenden OP-Fäden, mit verschiedenen Techniken in die Haut gelegt, soll dem altersbedingten Abrutschen des Gewebes entgegenwirken und die körpereigene Neusynthese von Kollagenfasern stimulieren“, so Dr. Steinkraus. Allerdings sollte man

sich gut aussuchen, in wessen Hände man sich als Patient begibt. Denn, so die Berliner Fachärztin für plastische Chirurgie Dr. Juliane Bodo, Grundlage eines erfolgreichen Faden-Eingriffs sei eine ehrliche Einschätzung des individuellen Behandlungserfolges. Dr. Bodo weiter: „So gibt etwa das Gewicht der Haut den maßgeblichen Ausschlag, ob dieses Verfahren den optimalen Effekt bringt, und gar nicht unbedingt das Alter.“ Realistische Ziele sind dann eine Konturierung im Wangen- und Kieferwinkelbereich, eine Halsstraffung, Anhebung des Kinns, Glättung kleiner Fältchen an den Augen oder an den Lippen. „Was im Einzelfall genau möglich ist, hängt von den Hautgegebenheiten des Patienten ab“, fasst Dr. Steinkraus zusammen. ◀
Peter Claußen



DR. WELF PRAGER

Praxis Prager & Partner

Schonende Eingriffe für schönere Haut Natürlichkeit ist Trumpf

Cellulite gehört zu den Schönheitsfehlern, unter denen Frauen besonders leiden – und unter denen besonders viele Frauen leiden. Rund 70 Prozent aller Frauen und vereinzelt auch Männer sind von den störenden Dellen betroffen. Ursache dafür seien Bindegewebsstränge zwischen Haut und Muskelschicht, die die Haut nach innen ziehen, erklärt Dr. Welf Prager: „Mit Übergewicht hat das nichts zu tun, ich habe viele gertenschlanke, sportliche Patientinnen, die unter Cellulite leiden.“ Mit dem minimal-invasiven Cellfina®-Verfahren verhilft der Dermatologe den Betroffenen dauerhaft zu einer glatten Hautoberfläche. Dabei wird die betroffene Stelle durch ein Vakuum angehoben, dann die für die Dellen verantwortlichen Bindegewebsstränge mit einer feinen Nadel durchtrennt. Der Eingriff in örtlicher Betäubung dauert etwa eine halbe Stunde und kostet ab 1.900 Euro, je nach Größe des betroffenen Hautareals.

Aber nicht alles, was im Volksmund als Orangenhaut bezeichnet werde, sei eine Cellulite, so Prager. Bei nur kleinen Vertiefungen komme das Cellfina®-Verfahren nicht in Frage: „Hier kann die Fettabsaugung (Liposuktion) helfen oder eine Mesotherapie mit Injektionslipolyse. Dabei spritzen wir einen Wirkstoff in die mittlere Hautschicht, der die Fettzellen auflöst. Bei einem sehr schlaffen Bindegewebe kombinieren wir drei



Spezialist für
Ästhetische
Dermatologie:
Dr. Welf Prager

Verfahren: Radiofrequenz, fokussierten Ultraschall und Radiodermathermie.“ Die Radiofrequenz führt durch Hitze zu einer Kollagenschrumpfung und Bildung neuer elastischer Fasern. Der fokussierte Ultraschall unterstützt diesen Effekt und zerstört die Fettzellen. Die Radiodermathermie stimuliert die Muskelzellen elektrisch, regt den Lymphfluss an und strafft das Gewebe. Das aufwändige Verfahren erfordert 8-14 Sitzungen in monatlichen Abständen. Die Kosten liegen bei 350-390 Euro pro Sitzung. Da sich leider der Alterungsprozess und das immer schwächer werdende Bindegewebe nicht aufhalten lassen, müssen die Sitzungen – anders als bei der Cellfina®-Therapie – oft nach einiger Zeit wiederholt werden.

Körperformung bei Reiterhosen und Lipolymphödem

„Von den nicht- und minimalinvasiven Verfahren wie Laser-, Kryo- und Injektionslipolyse bis zur invasiven laserassistierten Fettabsau-

gung bieten wir alle Techniken der Körperformung an“, berichtet Prager. Damit ließen sich sowohl die Proportionen bei sogenannten Reiterhosen verbessern als auch z.B. das schmerzhafte Lipolymphödem behandeln.

Beautification hebt natürliche Schönheit hervor

Bei der Beautification behandelt Prager seine Patienten mit Botulinum-Toxin und Fillern: „Mein Ziel ist, die natürliche Schönheit jedes Patienten zu unterstreichen, indem ich behutsam die Proportionen optimiere. Vor Schlauchbootlippen oder stark unterspritzten Wangenknochen brauchen meine Patienten keine Angst zu haben.“

Volle Haare, Bart und Augenbrauen

Ein weiterer Schwerpunkt von Pragers Team ist die Behandlung von Haarausfall und unregelmäßigem Haarwuchs in Bart oder Augenbrauen. Mit Microneedling, Platelet Rich Plasma sowie Unterspritzung der Kopfhaut mit Eigenfett

oder Füllsubstanzen aktivieren die Spezialisten Stoffwechselprozesse, um schlafende Haarfollikel zum Wachstum anzuregen. Hilft das nicht, so ist eine Eigenhaar-Transplantation die Lösung. Dabei werden Haare vom Hinterkopf und von den Schläfen mit einer Mini-stanze entnommen und mit örtlicher Betäubung in die kahlen Stellen implantiert. ◀



Vor der Cellulite-Behandlung markiert Dr. Welf Prager die störenden Dellen.

Dr. Welf Prager
Dermatologische Praxis
Prager & Partner
Hemmingstedter Weg 168
22609 Hamburg
Tel.: (040) 81 991 99-0
www.derma-hamburg.de



Schwerpunkte

- Botulinumtoxin/Filler/Fadenlifting
- Körperformung
- Haartransplantation
- Laserverfahren (z.B. Tattoo-entfernung)
- Hochintensiver fokussierter Ultraschall
- Noninvasives Facelift

Von Kopf bis Fuß auf Qualität eingestellt

Klinik der Fachärzte weiter auf Erfolgskurs

Fast 75.000 Operationen, 80 Fachärzte nahezu aller medizinischen Fachgebiete, über 190 Mitarbeiter und seit 10 Jahren am Standort Martinistraße in direkter Nachbarschaft und Kooperation mit dem Universitätsklinikum Hamburg Eppendorf: die Facharztambulanz Hamburg. Grund genug für das Hamburger Ärztemagazin, die Erfolgsgeschichte im Interview mit dem kaufmännischen Geschäftsführer Christian Ernst und dem ärztlichen Geschäftsführer Dr. Torsten Hemker aufzuzeigen.

ÄM: Vom ehemaligen Michaelis-Krankenhaus und dem Krankenhaus am Andreasbrunnen zur Facharztambulanz Hamburg. Was ist die Idee Ihrer Erfolgsgeschichte?

Dr. Torsten Hemker: Wir nennen es „Kreislauf des Vertrauens“. Was meinen wir damit? Bei uns ist der

Patient von der Diagnose bis zur Nachbehandlung in vertrauten Händen – in den Händen seines niedergelassenen Haus- und Facharztes und Hand in Hand mit unserem Klinikpersonal. Patient und Arzt kennen sich, haben ein besonderes Vertrauensverhältnis. Es ist „mein“ Arzt, der mich operiert und zu dem ich schließlich wieder in die Nachsorge oder weitere Behandlung gehe. Er begleitet mich vor, während und nach einer Operation. Hinzu kommen unsere hohe Expertise und Spezialisierung: Allein jährlich über 1000

„Über unsere Klinik können direkt Facharzttermine vereinbart und so lange Wartezeiten umgangen werden.“

Im Interview mit dem Hamburger Ärztemagazin: Christian Ernst, Kaufmännischer Geschäftsführer, und Dr. Torsten Hemker, Ärztlicher Geschäftsführer Facharztambulanz Hamburg



Foto: Peter Claußen



Helle, moderne Räume lassen „Hotel-Atmosphäre“ aufkommen



„Bei uns ist der Patient von der Diagnose bis zur Nachbehandlung in vertrauten Händen.“

Schulteroperationen in unserem Schulterzentrum mit eigenem Facharzt-Terminservice stehen für Erfahrung und eine hohe Behandlungsqualität. Vertrauen bedeutet für uns aber auch, dass Patienten erst dann operiert werden, wenn es wirklich anders nicht mehr geht und alle konservativen Behandlungen ausgeschöpft sind oder keinen Erfolg versprechen.

ÄM: Was bedeutet das für Ihre Patienten und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter?

Christian Ernst: Unser Haus hat noch eine überschaubare Größe mit einer ganz besonderen Atmosphäre – ohne dass wir etwa zu einem Klinik-Konzern gehören. Unsere Fachärzte sind zum größten Teil auch unsere Gesellschafter, bestimmen also über die Ausrichtung der Facharztklinik mit. Das Vertrauen überträgt sich nicht nur auf unsere Patienten, sondern gleichermaßen auf alle hier in der

Klinik. Das zeigt sich übrigens nicht nur darin, dass wir sehr viele langjährige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter haben. Für unsere betriebliche Gesundheitsförderung wurden wir beispielsweise mit dem Hamburger Gesundheitspreis ausgezeichnet.

ÄM: Wenn die Öffentlichkeit an das Thema Krankenhaus denkt, fallen in der Regel gleich Stichworte wie OP-Fehler, Keime und Hygieneprobleme.

Dr. Torsten Hemker: Bei uns findet Patientensicherheit nicht nur auf dem Papier statt, sondern wird aktiv von jedem Mitarbeiter gelebt. Wir waren nicht nur eine der ersten Kliniken, die Patienten nach den Richtlinien des Robert-Koch-Institutes auf multiresistente Keime untersuchten, sondern uns wurde in diesem Jahr erneut ein „exzellentes“ Sicherheitsniveau in den

„Wir minimieren eventuellen Risiken für unsere Patienten auf ein Minimum.“

Bereichen wie Hygienemanagement, Arzneimitteltherapiesicherheit oder Schmerzmanagement bescheinigt – und das als Nummer eins von über 50 Kliniken in Deutschland. Jede Reoperation, jeder Infekt wird von uns analysiert. So minimieren wir eventuelle Risiken für unsere Patienten auf ein Minimum. Die räumliche

Nähe zum UKE bietet unseren Patienten einen weiteren Vorteil. Es gibt enge Kooperationen mit dem UKE, wenn zum Beispiel etwas medizinisch Unvorhersehbares passiert. Außerdem nutzen wir die Expertise für Konsile, z.B. im Bereich der Kardiologie, Neurologie oder Radiologie.

ÄM: In ein Krankenhaus geht man eigentlich nicht gern: Essen, das nicht schmeckt, unfreundliches und überfordertes Personal.

Christian Ernst: Gerade in persönlichen Befragungen und Gesprächen fragen wir immer wieder die Zufriedenheit unserer Patienten ab – das ist uns sehr wichtig. Regelmäßig erhalten wir bei Patientenbefragungen von Krankenkassen oder der Krankenhausgesellschaft Bestnoten. So wird nicht nur unser Essen mit umfangreicher Speisekarte herausgestellt, sondern auch die Sauberkeit sowie die Freundlichkeit und Erreichbarkeit des Pflegepersonals. Viele Patienten berichten uns, dass der Aufenthalt „wie im Hotel“ war. Und diesen Service bauen wir weiter aus. So können Patienten seit kurzem über unsere Klinik direkt

Facharzttermine bei unseren Ärzten vereinbaren und umgehen lange Wartezeiten. Denn: „Wer aufhört, besser zu werden, hat aufgehört gut zu sein.“ ◀

Facharztklinik Hamburg

Martinistraße 78
20251 Hamburg
Tel.: (040) 490 65-0
Fax: (040) 490 65-4152
info@facharztklinik-hamburg.de
Facharzttermin online:
www.facharztklinik-hamburg.de
Terminvereinbarung Schulterzentrum:
Tel.: (040) 490 65 40 60



Schwerpunkte

- Augenheilkunde
- Chirurgie
- Gynäkologie
- Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
- Handchirurgie
- Mund-Kiefer-Gesichtschirurgie
- Orthopädie/Unfallchirurgie
- Plastische Chirurgie
- Urologie
- Wirbelsäulenchirurgie
- Schulterzentrum

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherung
Selbstzahler



Patienten geben regelmäßig Bestnoten bei der Freundlichkeit des Personals

DR. RÜDIGER BROCKS

Orthopädie Praxis

Rücken- und Gelenkschmerzen

Beschwerdefrei oft ohne OP

Man behuft zunächst immer das Pferd, bevor man es zäumt“, bringt es Dr. Rüdiger Brocks auf den Punkt. „Für mich als Orthopäde bedeutet das: Ich sehe mir Bewegungsabläufe an, höre meinen Patienten gut zu und gehe dann der eigentlichen Ursache der Schmerzen auf den Grund. Denn ein Schmerz kann fast 30 Ursachen

„Eine Operation ist für mich immer nur ein letzter Schritt.“

haben“, erklärt der Facharzt für Orthopädie, Physikalische und Rehabilitative Medizin.

So kann eine Verspannung im Nacken durch Fußfehlstellungen oder Knieprobleme durch Stoffwechselstörungen hervorgerufen werden. In seiner Praxis behandelt Dr. Brocks vor allem Patienten mit komplexen Schmerzsyndromen des Bewegungsapparates – also etwa chronische Schmerzen der Gelenke, der Wirbelsäule oder fortschreitende Arthrose. Oft sind seine Patienten von Arzt zu Arzt gegangen, von Internist zu Orthopäde und wieder zurück. „Dabei gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die Schmerzen medikamentös zu beseitigen, den Verfall des Gelenkes zu unterbrechen und die Versteifung zu verhindern“, weiß Dr.



Geht der Ursache von Schmerzen auf den Grund: Dr. Rüdiger Brocks



Ein Arzt, der Menschen ganzheitlich mit allen Sinnen sieht: Dr. Brocks aus Sicht einer Patientin

Brocks. Eine Operation ist für den Orthopäden immer nur ein letzter Schritt nach sorgfältiger Abwägung. „Zu Beginn jeder Behandlung gehe ich dem Schmerz auf die Spur“, beschreibt Dr. Brocks weiter. „Ich sehe das Problem ganzheitlich und frage zunächst nicht: „Wie bekomme ich die Schmerzen weg?“, sondern: „Wo liegt die Ursache?“ In vielen Fällen ist dann ein Stoffwechselproblem von Blutfett und Harnsäure Hauptursache. Wichtig ist dann die auf den jeweiligen Patienten optimal zugeschnittene Stoffwechseleinstellung in Verbindung mit der Überprüfung von Schilddrüse und Bluthochdruck. Darüber hinaus setzt der Spezialist zur Schmerztherapie Injektionen von Hyaluronsäure – die Knorpelgrundsubstanz – ein, die die Gelenke wieder

„schmieren“ und etwa eine Arthrose verlangsamen. Ein bewährtes Mittel ist auch Botox: In die schmerzhaften Gelenke injiziert, kann etwa Arthrose abgeschwächt und in vielen Fällen auch gestoppt werden. Mit geringen, ungiftigen, aber wirksamen Injektionsmengen kann der Arzt die Beweglichkeit von Gelenken wiederherstellen. Wenn es gelingt, die Arthrose aufzuhalten, werden weitere Gelenkdeformierungen vermieden. „Doch dazu müssen Sie sich viel Zeit für Ihre Patienten nehmen, gut zuhören und zuschauen können – alle Sinne benutzen. Das ist eine wichtige Ergänzung zu körperlichen, klinischen und etwa Röntgenbefunden.“ ◀

Orthopädie Praxis

Dr. Rüdiger Brocks

Blankeneser Bahnhofstr. 52

22587 Hamburg

Tel.: (040) 35709847

buero@dr-brocks.de

www.doktor-brocks.de



Leistungen

- allgemeine Schmerztherapie
- spezielle Schmerztherapie des Bewegungsapparates
- konservative – nichtoperative – Orthopädie
- peri- und postoperative Behandlung vor und nach Gelenk- und Wirbelsäulenoperationen
- physikalische Therapie, rehabilitative Medizin
- Naturheilverfahren: Phytotherapie – Homöopathie
- BOTOX-Therapie z.B. bei Arthrose, Rheuma, chronischen Schmerzen
- ACP-Therapie mit menschlichen Wachstumsfaktoren
- Extrakorporale Stoßwellentherapie (ESWT)

Private Krankenversicherungen
Selbstzahler
Termine nach Vereinbarung



Gefahr von Depression und Schlaganfall

Diese Medikamente niemals selbst absetzen

Auch wenn eine Bronchitis scheinbar abgeklungen ist, sollten **Antibiotika** exakt nach Anweisung des Arztes bis zum Schluss eingenommen werden. Das ist inzwischen bekannt. Doch wie sieht es mit anderen Mitteln aus, die der Arzt regelmäßig verschreibt und die Patienten oft monate- oder jahrelang einnehmen – obwohl sie sich eigentlich gut fühlen? Oft wird dann einfach das Medikament beiseite gelegt. Bei einigen häufig verschriebenen Medikamenten besteht dadurch das Risiko eines sogenannten Rebound-Effekts. Mediziner meinen damit eine überschießende Gegenregulation des Körpers, wenn der gewohnte Wirkstoff auf einmal fehlt. Je nach Medikament kann das gefährlich werden. Mit Bluthochdruckmitteln wie etwa einem **Betablocker** sinkt der Blutdruck meist wieder auf normale Werte. Fallen die Medikamente jedoch aus, kann der Blutdruck sprunghaft ansteigen –

im schlimmsten Fall droht ein Schlaganfall.

Daneben sind sogenannte **Protonenpumpenhemmer (PPI)** bei saurem Magen oder Sodbrennen weit verbreitet – werden oft aber nach Belieben eingenommen. Problematisch wird es, wenn diese frei

Experten-Empfehlung: Nach Daueranwendung die Wirkstoffmenge stufenweise reduzieren.

verkäuflichen Medikamente länger als vier Wochen angewendet werden. Beim Absetzen kann es dann zu starker Bildung von Magensäure kommen. Experten-Empfehlung: Nach Daueranwendung die Wirkstoffmenge stufenweise reduzieren.

Patienten, die **Medikamente gegen Depressionen und Angsterkrankungen** einnehmen, müssen das meist über viele Monate hin-

weg tun. Viele fühlen sich schon nach kurzer Zeit besser und setzen dann das Medikament einfach wieder ab. Dadurch kann nicht nur die Depression wieder auftreten. Muss das Antidepressivum wegen eines Rückfalls später wieder eingenommen werden, besteht die Gefahr, dass die Wirkung verflacht. Ebenso kann es nach Absetzen einer **Hormonersatztherapie** bei Wechseljahrsbeschwerden einen richtigen Entzug geben. Denn die eingesetzten Hormone wirken auf den gesamten Körper und auf die Psyche.

Nicht ungefährlich ist etwa auch das Absetzen von **kortisonhaltigen Medikamenten**, die oral angewendet werden – beim allergischen Asthma, gegen starke Allergien oder bei Gelenkentzündungen. Grund: Kortison ist ein Hormon der Nebennieren. Wird Kortison längere Zeit eingenommen, produzieren die Nebennieren das Hormon nach und nach gar nicht mehr. Fällt das Medikament plötz-

lich weg, kann es zu Übelkeit und schweren Kreislaufstörungen bis hin zum Koma kommen (Addison-Krise).

Nicht ganz ungefährlich ist auch ein abschwellendes **Nasenspray**, wenn es zu lange angewendet wird. Bei längerer Anwendung gewöhnen sich die Schleimhäute an die regelmäßige Dosis. Sobald die Wirkung des Nasensprays nachlässt, schwellen die Schleimhäute übermäßig an. Die Anzeichen: Ohne das Spray bleibt die Nase immer zu. Auch hier gilt dann: Das Spray langsam reduzieren – die Zeit zwischen den Anwendungen nach und nach auszudehnen und später die Dosis zu senken. ◀ *Peter Claußen*

Dr. Susanne Steinkraus Skin Treatment

Prävention, Protektion und Behandlung - Alles für die
Gesundheit, Schönheit und Verjüngung der 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.

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