

# BERLINER Ärztemagazin

ELENI KAPOGIANNI M.SC.

*Sofortimplantologie:  
In 24 Stunden wieder  
vollbezahlt*

DR. MED. CHRISTIAN PFEIFLE

*Reparatur an der  
Wirbelsäule: Schnell  
wieder fit nach der OP*

PATRICK SKLOMEIT MD

*Natürlich schön: Die  
Mimik macht's*

PROF. DR. MED. DANIEL KENNDORF

*Kunstgelenke auf  
Spitzen-Niveau*

DR. MED. THOMAS BRUNK;

DR. MED. MICHAEL MROß

*Hilfe für Speiseröhre  
und Darm*

DR. MED. ANKE ROSENTHAL

*Wo Übergewichtige  
neuen Mut fassen*

# Veranstaltungstipps

Auf dieser Seite finden Sie eine Auswahl von Terminen, die Kliniken und Gesundheitseinrichtungen in den kommenden Wochen in unserer Stadt anbieten. Ein Teil der Veranstaltungen findet online statt. Bei Terminen vor Ort beachten Sie bitte die jeweils geltenden Hygienehinweise und richten Sie sich darauf ein, dass in der Regel das Tragen einer FFP2-Maske Voraussetzung für eine Teilnahme an den Präsenzveranstaltungen ist.



Foto: Kwangmozaa/Shutterstock.com

Donnerstag, 5. September 2024

16:00-19:00 Uhr

## Rot und weiß, was ich noch nicht weiß

DRK Kliniken Berlin Köpenick  
Hämatonkologisches Zentrum am Onkologischen  
Zentrum Berlin  
Salvador-Allende-Straße 2-8, 12559 Berlin  
Weitere Informationen:  
[www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen](http://www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen)

Mittwoch, 11. September 2024

17:30 Uhr

## Cholesterin und das Herz

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau  
Patientenzentrum  
Stadtstrandstraße 555, 13589 Berlin  
Anmeldung über die Website: <https://shorturl.at/TBEbF>

Samstag, 14. September 2024

10:00-16:00 Uhr

## Tag der offenen Tür

Onkologisches Zentrum Berlin  
DRK Kliniken Berlin Köpenick  
Salvador-Allende-Straße 2-8, 12559 Berlin  
Weitere Informationen:  
[www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen](http://www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen)

Dienstag, 17. September 2024

17:30 Uhr

## Leistenhernien: Zeitgemäße Therapieverfahren

Evangelisches Waldkrankenhaus Spandau  
Patientenzentrum  
Stadtstrandstraße 555, 13589 Berlin  
Anmeldung über die Website: <https://shorturl.at/I7N3P>

Donnerstag, 10. Oktober 2024

18:30 Uhr

## Kniegelenkverschleiß – zeitgemäße Behandlungsoptionen

Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum  
Haus 35, 1. OG, großer Konferenzraum  
Rubensstraße 125, 12157 Berlin Schöneberg  
Weitere Informationen: <https://shorturl.at/1naSl>

Mittwoch, 16. Oktober 2024

17:30 Uhr

## Adipositaschirurgie – mehr als nur Gewichtsreduktion

Zentrum für Adipositas und metabolische Chirurgie  
Vivantes Klinikum Spandau  
Neue Bergstraße 6, Haus 30, Foyer  
13585 Berlin Spandau

Donnerstag, 24. Oktober 2024

17:00 Uhr

## Schilddrüsenknoten: was nun?

Klinik für Allgemein-, Viszeral- und minimalinvasive  
Chirurgie  
DRK Kliniken Berlin Westend  
Aula Haus S – biz Bildungszentrum für Pflegeberufe  
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin  
Weitere Informationen:  
[www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen](http://www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen)

Donnerstag, 31. Oktober 2024

17:00 Uhr

## InfoReihe Krebs 2.0 – Der Angst vor dem Rückfall begegnen

Survivors Home  
Universitätsmedizin-Berlin,  
Charité Comprehensive Cancer Center (CCCC)  
Hildegardstraße 31, 10715 Berlin  
Anmeldung: <https://survivors-home.de/veranstaltung/der-angst-vor-dem-rueckfall-begegnen/>

Samstag, 09. November 2024

09:00-17:00 Uhr

## PAULA-Pflegekurs für Angehörige November 2024

Anleitung für die häusliche Pflege  
Haus der Zukunft am Ukb  
Blumberger Damm 2k, 12683 Berlin  
Weitere Informationen: <https://shorturl.at/YXsj6>

Mittwoch, 20. November 2024

18:00 Uhr

## Was High-End-Endoskopie bei Erkrankungen im Bauchraum leisten kann

DRK Kliniken Berlin Köpenick  
Salvador-Allende-Straße 2-8, 12559 Berlin  
Weitere Informationen:  
[www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen](http://www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen)

Donnerstag, 21. November 2024

17:00 Uhr

## Augenlinse und Makula – ein Team für gutes Sehen im Alter

DRK Kliniken Berlin Westend  
Aula Haus S – biz Bildungszentrum für Pflegeberufe  
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin  
Weitere Informationen:  
[www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen](http://www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen)

Mittwoch, 4. Dezember 2024

16:45 Uhr

## Stille Stunde

Immanuel Krankenhaus Berlin, Abteilung Naturheilkun-  
de, Raum für Yoga  
Am Kleinen Wannsee 5D, 14109 Berlin-Wannsee  
Anmeldung: (030) 80505-480

11. Dezember 2024

17:00 Uhr

## Von Apps bis Online-Ressourcen: Digitale Hilfe für Patient:innen und Angehörige

Universitätsmedizin-Berlin, Charité Comprehensive  
Cancer Center (CCCC)  
Online-Veranstaltung  
Anmeldung per E-Mail bis zum 10.12.2024 unter  
[cccc-psychoonkologie@charite.de](mailto:cccc-psychoonkologie@charite.de)

Donnerstag, 19. Dezember 2024

17:00 Uhr

## Harninkontinenz und Beckenbodensen- kung der Frau – Diagnostik und Therapie

DRK Kliniken Berlin Westend  
Aula Haus S – biz Bildungszentrum für Pflegeberufe  
Spandauer Damm 130, 14050 Berlin  
Weitere Informationen:  
[www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen](http://www.drk-kliniken-berlin.de/veranstaltungen)



## Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Umbruch in unserem Land dürfte wohl auch dem Letzten nicht verborgen geblieben sein – besonders die sich rasant ändernden Strukturen in unserem Gesundheitssystem. Immer mehr Fallzahlen bestimmter Therapien und Operationen sollen von den Kliniken erbracht werden, wenn sie bestimmte Leistungen weiter anbieten wollen. Der Druck ist hoch, auch bei den niedergelassenen Fachärzten sieht es nicht anders aus. Viele müssen sich in Praxisgemeinschaften zusammenschließen, wenn sie ihre Arbeit aufrechterhalten wollen.

Umso wertvoller ist die Arbeit der Ärzte, gerade in einer Metropole wie Berlin und ihrem Umland. Das Engagement ist gar nicht hoch genug zu schätzen, sowohl im Getriebe des Klinikalltags als auch als Selbstständige, die zusätzlich noch die Arbeitsplätze ihrer Mitarbeiter absichern müssen. Gleichzeitig muss jedem Patienten eine gute Qualität in der Versorgung zuteilwerden – geht es doch um das höchste Gut eines Jeden – die Gesundheit.

Auch in dieser Ausgabe stellen sich wieder viele Mediziner vor, die sich auf ihren Bereich hochspezialisiert haben, die neben ihrer Expertise häufig modernste Technik anbieten und auf ein geschultes Team zurückgreifen können.

Ärzte aus der Orthopädie, Unfallchirurgie, Psychologie, der Augenheilkunde, Zahnmedizin und Dermatologie sind genauso darunter wie Spezialisten für Magen, Darm und Speiseröhre, für Ernährung, Adipositas-Therapien, Wirbelsäulenchirurgie und plastisch-ästhetische Chirurgie.

Damit geben wir Ihnen wieder einen weiteren Überblick für Ihre Entscheidungen an die Hand, wenn es um die Auswahl des Arztes Ihres Vertrauens geht.

*Ihr Redaktionsteam des  
Berliner Ärztemagazins*

- 2 Veranstaltungstipps
- 4 Ernährungsmedizin & Adipositas-Chirurgie  
**Dr. med. Anke Rosenthal**  
Eine Ärztin, die Übergewichtigen Mut macht
- 6 Kryotherapie  
**Die Kraft der Kälte**
- 7 Augenheilkunde  
**Dr. med. Bernhard Febrer Bowen**  
Diagnose Grauer Star: Was tun?
- 8 Gelenkschmerzen in den Wechseljahren  
**Wo kommen sie her und was kann Frau tun?**
- 9 Orthopädie & Unfallchirurgie  
**Andreas Pappas**  
Im Spezialverfahren eingesetzt: Schmerzfreies Gehen dank neuer Hüfte
- 10 Oralchirurgie & Implantologie  
**Eleni Kapogianni M.S.C.**  
Sofortimplantologie: Innerhalb von 24 Stunden wieder vollbezahlt
- 12 Burnout  
**Wenn nichts mehr geht**
- 13 Plastische & Ästhetische Chirurgie  
**Dr. med. Stephanie Engel**  
Wo das Wohlbefinden an erster Stelle steht
- 14 Dermatologie & Ästhetische Chirurgie  
**Patrick Sklomeit MD**  
Natürlich sein, langsamer altern: Die Mimik macht's
- 16 Hypnose  
**Heilung im Trancezustand**
- 17 Psychologie  
**Dr. med. Dirk Stemper**  
Wenn toxische Scham das Leben dominiert
- 18 Endoprothetik  
**Prof. Dr. med. Daniel Kendoff**  
Erfahrene Chirurgen und neueste Robotergeneration in der ENDO-Klinik Berlin
- 20 Adipositas  
**Dick und rund – und gesund?**
- 21 Wirbelsäulenchirurgie  
**Dr. med. Christian Pfeifle**  
Damit der Mensch wieder in Bewegung kommt
- 22 Multitalent Zunge  
**Multitalent Zunge**
- 23 Pneumologie, Beatmungsmedizin & Weaning  
**Bagryana Rothe**  
Von der Beatmung zur Entwöhnung
- 24 Gastroenterologie  
**Dr. med. Thomas Brunk**  
**Dr. med. Michael R. Mroß**  
Hilfe für Speiseröhre, Magen und Darm
- 26 Hospiz  
**Ein Ort der Fürsorge und Würde**



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

Das nächste **Berliner Ärztemagazin** erscheint im Dezember 2024.  
Anregungen: [aerztemagazin@morgenpost.de](mailto:aerztemagazin@morgenpost.de)

## IMPRESSUM BERLINER ÄRZTEMAGAZIN

**Verlag:** FUNKE Medien Berlin GmbH,  
Friedrichstr. 70, 10117 Berlin

**Anzeigen:** FUNKE Services GmbH,  
Robert Burghardt

**Vermarktung & Redaktion:**  
Publishingone GmbH,  
Ludwigkirchstraße 11, 10719 Berlin,  
Verantwortlicher Berliner Ärztemagazin:  
Jochim Lüdicke (V.i.S.d.P.)

**Marketing:**  
Ilir Emini  
Tel.: (030) 88 62 66 08  
[aerztemagazin@morgenpost.de](mailto:aerztemagazin@morgenpost.de)

**Redaktion:** Paula Rose Bonnet, Marina Gunesch,  
Brigitte Jurczyk, Kathrin Reisinger  
**Fotografen:** Marko Bussmann, Helios Kliniken GmbH,  
Stefan Hobmaier, Marion Hunger, Lueder Lindau,  
Simon Pauly, Thomas Oberländer, Nicole Schnitfinke  
**Fotos:** Shutterstock

**Titelfoto:** Marion Hunger  
**Artdirection/Produktion:** k.grafik  
**Schlussredaktion:** Dr. Susanne Fricke  
**Druck:** Westermann Druck  
Georg-Westermann-Allee 66, 38104 Braunschweig  
[www.westermann-druck.de](http://www.westermann-druck.de)

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 Berliner 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. MED. ANKE ROSENTHAL

Medizinisches Versorgungszentrum (MVZ) Dr. Anke Rosenthal, Berlin-Charlottenburg

# Eine Ärztin der Superlative: „Ich bin täglich für meine Patienten da“

Dr. Anke Rosenthal liebt ihre Patienten. Mit ihrer über Jahre gewachsenen fachlichen Expertise hat sie es geschafft, ein in Deutschland einmaliges MVZ für die Behandlung von Menschen mit Fettsucht (Adipositas) aufzubauen. Und: es ist ihr mit ihrer fröhlichen, ungezwungenen Art, frei von allen Klischees, gelungen, das Vertrauen der Patienten zu gewinnen, sich überhaupt erst einmal in eine Praxis zu trauen.

Der Druck ist groß. Von überall aus Deutschland begeben sich rund 230 Neupatienten zwischen 15 und 75 Jahren pro Monat extra nach Berlin in das MVZ, um sich helfen zu lassen. Während es früher hauptsächlich Frauen waren, sind heute rund 40 Prozent Männer. „Die Lage ist bei vielen ernst“, sagt die Ärztin, „wir reden hier nicht von 5 oder 10 Kilo zu viel auf den Rippen, sondern von 40 oder 80 Kilo – das sind 2-4 Koffer!“ Das führt zu Bluthochdruck, zu hohen Fett- und schlech-

„Die Lage ist bei Vielen ernst“, sagt die Ärztin, „wir reden hier nicht von 5 oder 10 Kilo zu viel auf den Rippen, sondern von 40 oder 80 Kilo – das sind 2-4 Koffer!“

ten Nierenwerten und in der Folge zu vielen gefährlichen Erkrankungen bis hin zu Herzinfarkt und Schlaganfall.

## Falsches Essen adé

Viele haben auch eine nichtalkoholisch induzierte Fettleber. Die häufigste Ursache für eine gefährliche Leberzirrhose sei eben nicht Alkohol, sondern – falsches Essen.

Dr. Anke Rosenthal liebt es, anschaulich zu erzählen. Und sie liebt Pink. Einen Arztkittel sieht man bei ihr selten, sie rauscht mit farbenfrohen Kleidern und pinkfarbenem Lippenstift durch die Praxis. Und auch die Behandlungsräume bis hin zur Website zielt die Farbe Pink. Die Patienten freut's und da



Dr. Anke Rosenthal ist Fachärztin für Allgemeinmedizin, Fachärztin für Allgemeinchirurgie (spez. Adipositas-Chirurgie) und Ernährungsmedizinerin

die Behandlungen und Kurse sich oft über Monate hinziehen und man sich hier häufig trifft, sind viele Gewichtige nun auch froh, locker und farbig unterwegs in der Gewissheit, dass ihnen hier geholfen wird. Sogar zu Eheschließungen unter Patienten,

die sich lange Zeit hier getroffen haben, kam es schon.

In Charlottenburg wird das 6- bis 12-monatige Rosenthal-Programm angeboten. Ein interdisziplinäres Team aus Ärzten, Psychologen, Ernährungsberatern,

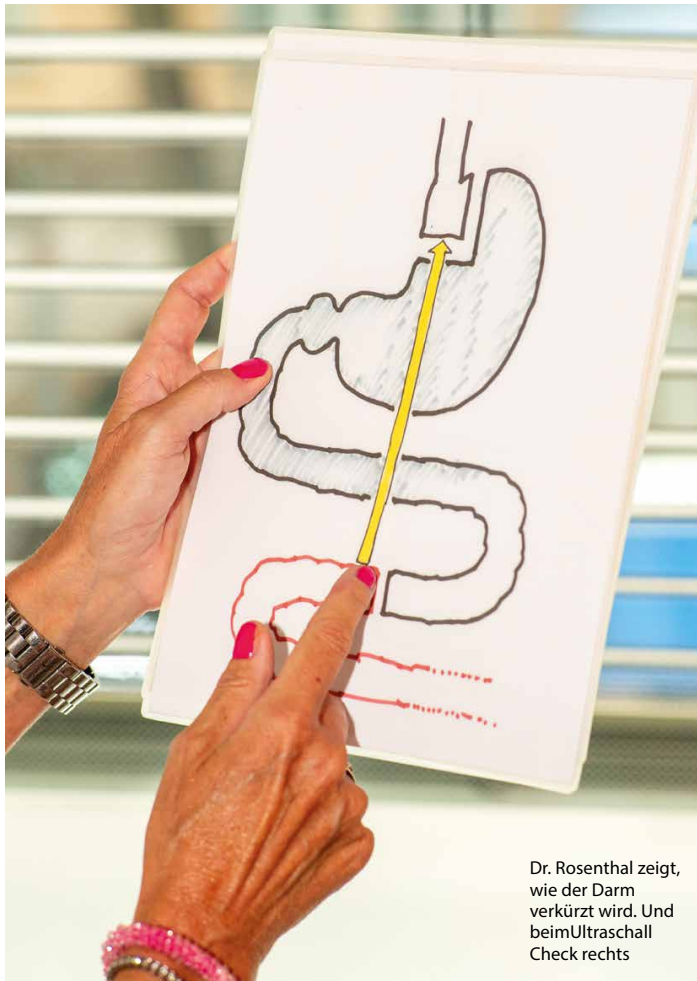
Chirurgen und medizinischem Fachpersonal kümmert sich um den Stoffwechsel, um Diabetes und andere Begleiterkrankungen. Ernährungs- und Psychologiekurse, Bewegungskurse und Sport stehen auf dem Programm, begleitet von Aufklärung und der Vermittlung umfangreichen Wissens über Adipositas. Wenn eine Operation sinnvoll ist, findet die gesamte Vorbereitung, Diagnostik wie EKG, Lungenbefund, Magenspiegelung und vieles mehr sowie die Nachsorge im Rosenthal-MVZ statt.

## Der lange Weg zum Normalgewicht

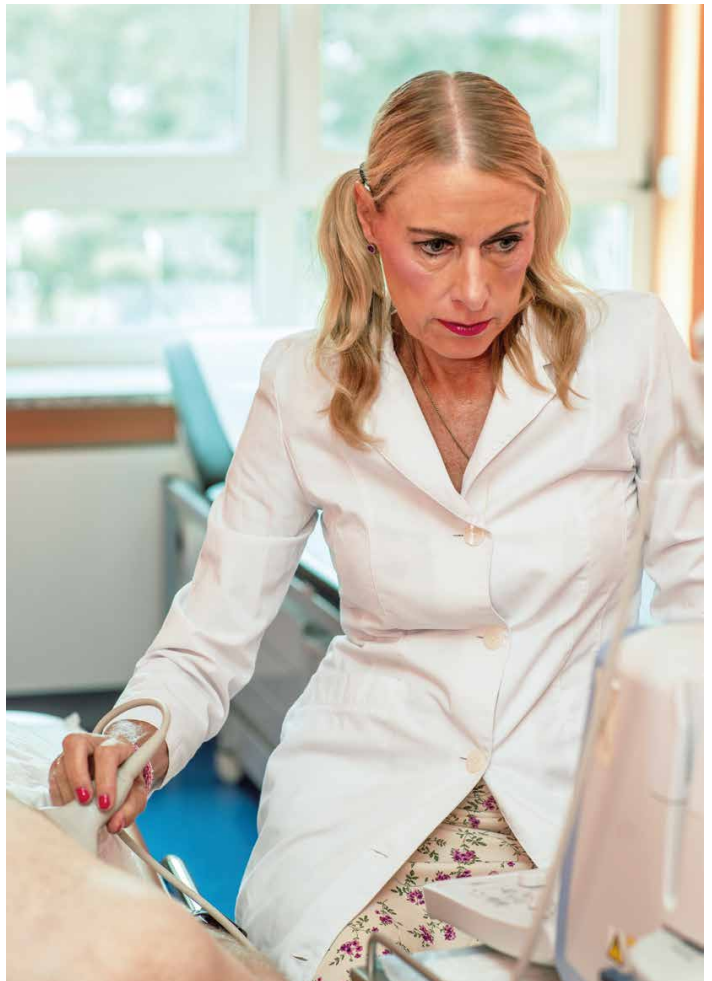
„Ich begleite die Patienten auf ihrem gesamten Weg zum geringeren oder sogar Normalgewicht. Dabei geht es nicht um schön und reich, sondern um gesund. Endlich wieder bewegen können, andere Klamotten tragen, keine Schmerzen in den Gelenken mehr aushalten müssen“, sagt Dr. Rosenthal.

Nicht jeder muss operiert werden. Während ein Body-Mass-Index bis 25 normal ist, kann man bei einem BMI von 30, manchmal bis 35 noch mit starker Disziplin abnehmen. Danach schafft es niemand mehr. Im hochspezialisierten Helios-Klinikum Berlin-Buch werden die Betroffenen dann auf einer speziellen Station mit eigenem „Rosenthal-Team“ minimalinvasiv operiert. Die 1. Wahl ist ein Standard-Magen-Bypass. Dabei wird der Magen verkleinert und der Dünndarm verkürzt. In einem Jahr kann dann wieder das Normal- oder ein leichtes Übergewicht erreicht sein.

Fettsüchtige haben mehr Hungerhormone im Blut. Auf längeren Dünndarm-Strecken von 6 bis 9 Metern wird so viel verstoffwechselt



Dr. Rosenthal zeigt, wie der Darm verkürzt wird. Und beim Ultraschall Check rechts



#### Medizinisches Versorgungszentrum

**Dr. Rosenthal GmbH**

Bismarckstraße 101

10625 Berlin

Telefon: (030) 383 77 07 0

Info.rosenthal@helios-gesundheit.de



#### Schwerpunkte

- Adipositas
- Allgemeinmedizin
- Atemaussetzer-Diagnostik (Polygraphie)
- Konservative Behandlung / Ernährungsmedizin
- Psychotherapie
- OP-Vorbereitung / Nachsorge
- Operativ:
- Magenbypass
- Schlauchmagen
- Omegabypass
- Sport

Alle Kassen und Selbstzahler



selt, wie es bei Normalgewichtigen, deren Dünndarm etwa 2,5 m misst, gar nicht geht.

Nach drei Tagen können die Patienten die Klinik schon verlassen. „Es gibt Patienten, die halten nach der OP ihr Gewicht, einige nehmen 5 bis 10 Kilo wieder zu, aber es gibt auch totale Rückfälle“, erzählt Anke Rosenthal.

Das liege vor allem an der Psyche. Deshalb sei die Nachsorge mit ständiger Ernährungsanpassung und Psychologie so wichtig, weil „man ja den Kopf nicht operieren kann“. Dazu kommt ein spezielles Training nach der OP, Gaben von Vitamin B12, D3 und Kalzium – wegen des teilweise ausgeschalteten Dünndarms.

#### Gesellschaftliche Anerkennung

Adipositas ist eine Sucht-Erkrankung, die nicht so leicht zu therapieren ist. Sie zieht sich wie eine Pandemie durch die Welt – selbst die Jüngeren werden immer dicker. Ein BMI von 50 ist keine Seltenheit mehr. Die Betroffenen sind oft depressiv, seelisch und körperlich krank. Rosenthal: „Adipöse Menschen haben eine bestimmte Psyche und ich wollte immer wissen, wie sie ticken.“ Schon ihre

Doktorarbeit schrieb die umtriebige Ärztin zu diesem Thema.

Rosenthal liegt am Herzen, dass Fettsucht, genau wie eine Alkoholkrankheit, gesellschaftlich anerkannt wird: „So, wie man mit dem Rauchen oder Alkoholtrinken bei Erkrankung komplett aufhören sollte, geht es beim Essen eben nicht. Denn ernähren müssen wir uns nun mal.“

„Adipositas  
ist eine Suchterkrankung  
– das müssen wir  
begreifen“



Nach der OP das Gewicht halten: mit dem Essen nach der Ernährungspyramide klappt's





# Die Kraft der KÄLTE

Schon in der Antike wurden Schmerzen mit Kältereizen behandelt. Heute wird die Kryotherapie bei ganz unterschiedlichen Leiden eingesetzt. Vor allem aktivieren niedrige Temperaturen das Immunsystem, kühlen im Sommer herrlich ab und sorgen sogar für gute Laune!

**B**eginnen Sie den Tag mal mit einer kalten Dusche! Denn auch wenn Sie beim Lesen schon Gänsehaut bekommen – die Kälte, die da auf die Haut prasselt, hat nur gute Eigenschaften: Der Frischekick macht schlagartig wach, er pusht den Kreislauf und aktiviert das Immunsystem. Gute Laune gibt es gratis dazu.

Mit der Kälte startet eine ganze Kaskade von positiven Effekten: Entzündungsprozesse werden gebremst, Schmerzen gemildert, der Hormonstoffwechsel positiv beeinflusst. Man schläft sogar nach einem Eisbad besser. Der Körper schüttet verstärkt Endorphine – Glückshormone – aus. Sogar der Stoffwechsel läuft effektiver ab, mehr Kalorien werden verbrannt.

Sportler nutzen Kälte, um nach einem Training oder Wettkampf schneller zu regenerieren.

## Schon in der Antike genutzt

Eigentlich ist das nichts Neues, denn die Kryotherapie (das griechische Wort kryo bedeutet kalt) wird schon seit der Antike genutzt, um Heilprozesse zu aktivieren. Und auch der Pfarrer Sebastian Kneipp (1821 bis 1897) aus dem bayrischen Bad Wörishofen setzte bei seinen Kuren auf die Kraft von kaltem Wasser.

## Wie wirkt Kälte im Körper?

In den ersten fünf bis zehn Minuten ziehen sich bei Kälte die oberfläch-

lich liegenden Gefäße zusammen. Dadurch wird das Gewebe weniger durchblutet, auch kann sich Flüssigkeit schlechter einlagern. Das lässt sich zum Beispiel bei einer Prellung, Zerrung oder einem Knochenbruch nutzen. Und wenn man sich stößt, stürzt, verbrüht oder verbrennt, hält Kälte die Schmerzen in Schach. Denn das Schmerzempfinden lässt durch ein auf die verletzte Stelle gelegtes Eispad nach. Kühlt die Haut auf 15 Grad herunter, ist sie sogar völlig schmerzfrei. Auch die Muskeln reagieren auf den Kältereiz: Sie spannen sich zwar erst einmal verstärkt an, aber entspan-

nen sich nach 15 bis 20 Minuten zunehmend. Auch das dämpft den Schmerz.

## Entzündungen abgebremst

Kälte wirkt ebenso gegen Entzündungen. Sie drosselt nämlich die Stoffwechsel- und Entzündungsprozesse. Das lässt sich effektiv zum Beispiel bei schmerzenden Gelenken nutzen. Sie verbessert auch die Nähr- und Sauerstoffversorgung der Knorpelzellen, was besonders bei Gelenkverschleiß wichtig ist.

Einen positiven Effekt hat die Kryotherapie bei Autoimmunerkrankungen wie Rheuma, Neurodermitis oder Schuppenflechte, weil beispielsweise durch die Minusgrade in einer Kältekammer der Körper dazu angeregt wird, entzündungshemmende Botenstoffe auszuschütten. ◀

Brigitte Jurczyk



# Diagnose Grauer Star: Was tun?

Irgendwann trifft es fast jeden: die Diagnose „Grauer Star“ (Katarakt). Wenn es soweit ist, stehen Betroffene oft vor vielen Fragen. In Berlin werden sie dann bei Augerlin, einem medizinischen Versorgungszentrum im Bereich der Augenheilkunde, umfassend beraten und behandelt.

Der Graue Star tritt meist ab Mitte 50 auf. Die Augenlinse trübt sich, die Sehschärfe lässt nach. Betroffene sehen dann wie durch eine Milchglasscheibe und nehmen Farbkontraste schlechter wahr.

Der einzige Weg, um den Grauen Star zu behandeln, ist ein Austausch der Augenlinsen. Dabei wird die getrübbte, körpereigene Linse durch eine klare Kunstlinse ersetzt.

## Konventionell oder laserunterstützt?

Die Augenärzte von Augerlin führen diesen Eingriff sowohl manuell als auch mit dem Laser durch, um ihren Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung zu bieten. Der Einsatz des Lasers ist

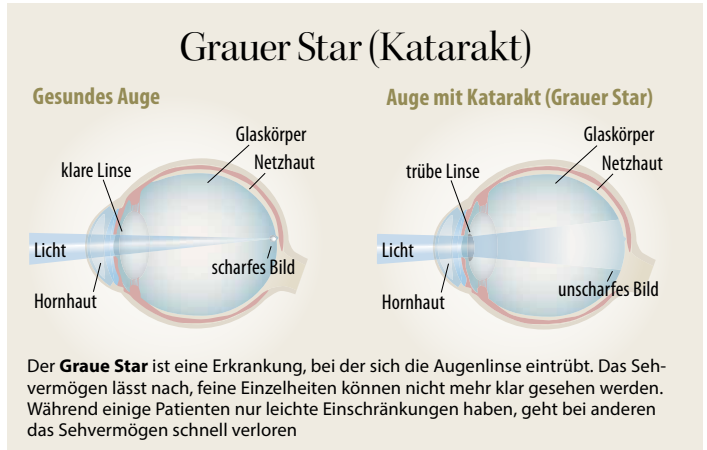
zwar keine Kassenleistung, bietet jedoch einige Vorteile:

Das Öffnen der Linsen kapsel und das Zerkleinern der getrübbten Linse erfolgen in einem Schritt. Anschließend müssen die Bruchstücke nur noch abgesaugt werden. Das verkürzt die Operationszeit und macht den Eingriff sicherer und komplikationsärmer als die herkömmliche Behandlung mit Ultraschall. Das Auge wird durch die Laserbehandlung weniger belastet.

## Standard- oder Premiumlinse?

Auch die Wahl der richtigen Kunstlinse ist von entscheidender Bedeutung. Augerlin bietet eine breite Palette von Premiumlinsen an, die über die Standardlösungen hinausgehen. Eine Standardlinse, die von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen wird, korrigiert nur das Sehen in die Ferne oder Nähe. Für andere Distanzen muss man eine Brille tragen, um scharf sehen zu können. Mit Premiumlinsen wie EDOF- oder Multifokallinsen ist gutes Sehen in mehreren Distanzen möglich.

Dr. Bernhard Febrer Bowen, der ärztliche Leiter des Augerlin MVZ, führt jährlich rund 2.000 Operationen durch und kann mit über 20 Jahren Erfahrung seine Patienten bestens beraten. „Wir haben heutzutage auch im höheren Alter die wunderbare Möglichkeit, unsere Zeit möglichst brillenfrei zu verbringen. Das erhöht erheblich die Lebensqualität und senkt das Ver-



Der **Graue Star** ist eine Erkrankung, bei der sich die Augenlinse eintrübt. Das Sehvermögen lässt nach, feine Einzelheiten können nicht mehr klar gesehen werden. Während einige Patienten nur leichte Einschränkungen haben, geht bei anderen das Sehvermögen schnell verloren.



Dr. Bernhard Febrer Bowen berät eine Patientin

letzungsrisiko“, erklärt der erfahrene Augen chirurg.

Bei Augerlin wird jeder Patient ganz individuell beraten, um die Behandlungsoption zu finden, die am besten zu seiner Lebenssituation passt. Alle Eingriffe finden ambulant in einem modern ausgestatteten Operationszentrum statt. ◀

Eine Optometristin führt verschiedene Messungen mit der Patientin durch



Spaltlampenuntersuchung durch Dr. Bernhard Febrer Bowen



**Augerlin MVZ GmbH**

**Augenärzte Platz der Luftbrücke**

Manfred-von-Richthofen-Str. 8  
12101 Berlin

**Augenärzte Bergmannstraße**

Bergmannstraße 5  
10961 Berlin

**Augenärzte Schönstraße**

Schönstraße 9–10  
13086 Berlin

www.augerlin.de  
Tel.: (030) 786 60 62  
info@augerlin.de



## Schwerpunkte

- Grauer-Star-OP, optional mit dem Femtosekundenlaser und / oder Premiumlinsen
- Augenlasern zur Korrektur von Fehlsichtigkeiten
- Implantierbare Kontaktlinsen (ICL)
- Refraktiver Linsenaustausch (CLE)

Alle Kassen und privat



# Gelenkschmerzen in den Wechseljahren

## – wo kommen sie her und was kann Frau tun?

**Viele Frauen haben in den Wechseljahren mit Gelenkproblemen zu tun. Häufig führt ein sinkender Östrogenspiegel zu einer Verringerung der Gelenkschmiere. Das Resultat sind Schmerzen, geschwollene Gelenke und eine zunehmende Steifheit, oft nach dem Aufstehen. Vor allem Rücken, Hände und Knie sind betroffen. Nun gilt es, sich noch ausgewogener zu ernähren, regelmäßig zu bewegen und bei Bedarf einen Arzt oder Heilpraktiker zu Rate zu ziehen.**

**D**en Hauptgrund für die Beschwerden – den natürlichen Alterungsprozess – kann niemand umgehen. Bereits ab dem 35. Lebensjahr nimmt die Muskelmasse ab und es kommt zum Verschleiß der Gelenkknorpel. Dieser Prozess verstärkt sich mit zunehmendem Alter. Dazu kommen die hormonellen Veränderungen, vor allem in Form des Östrogenmangels.

Östrogen unterstützt den Aufbau von Kollagen im Körper, hilft

bei der optimalen Flüssigkeitsaufnahme in die Zellen.

Haut, Sehnen und Bänder werden bei einem Mangel an Östrogen dünner. Gelenke und Muskeln werden schlechter durchblutet. Der Knorpel in den Gelenken verliert dadurch an Elastizität. Zusätzlich wirkt Östrogen schmerzlindernd. Weniger Östrogen kann daher zu höherer Schmerzempfindlichkeit führen.

### Wie lassen sich Gelenksbeschwerden behandeln?

Eine genaue Diagnostik mit zielgerichteten Untersuchungen ist wichtig. Danach kann, je nach Ursache, behandelt werden.

Oft können die Schmerzen bereits mit physikalischen Therapien, manueller Therapie, gezielten Übungen, bestimmten Nahrungsergänzungsmitteln, bei Bedarf Gewichtsabnahme oder Akkupunktur gelindert werden. Sinnvoll sind

auch angeleitete Kurse im Yoga oder Tai-Chi, manchmal vorübergehend entzündungshemmende Schmerzmittel.

Hilft dies alles nichts, sollte Frau mit ihrer Gynäkologin oder einer ausgewiesenen Hormon-Expertin über eine Hormonersatztherapie reden. Diese kommt nicht für Jede infrage und geht häufig mit Nebenwirkungen einher. Allerdings hilft auch diese Therapie vielen Patientinnen mit starken Beschwerden.

Neben Östrogenen kann eine Gabe von Progesteron helfen, da Frauen mitten in und nach der Menopause zu wenig von diesem Hormon haben. Allerdings ist es ratsam, auf bioidentische Hormone zu achten. Ein Östrogen-Gel zum Beispiel, welches man auf die Haut aufträgt, wirkt systemisch und hat weniger Nebenwirkungen. Bei längerer Gabe von Hormonen besteht ein leicht erhöhtes Brustkrebsrisiko. Deshalb müssen Risiko und Nutzen individuell besprochen werden.



Bewegung und moderater Sport versorgen Knorpel, Knochen und Bindegewebe mit Gelenkflüssigkeit. Nordic Walking, Radfahren, Gymnastik oder Wassergymnastik sind schonend.

Für die Ernährung in den Wechseljahren spielt pflanzenbasierte Kost mit viel Gemüse, Salaten, nicht zu süßen Früchten, Hülsenfrüchten, Vollkornprodukten, Nüssen und ungesättigten Fetten eine wichtige Rolle. Alkohol, Zucker und rotes Fleisch sollte man meiden. *Kathrin Reisinger*

Foto: Shutterstock.com/Asya Nurullina, /Daniel Suhr





ANDREAS PAPPAS

Havelland Kliniken GmbH – Klinik Nauen

# Im Spezialverfahren eingesetzt: Schmerzfrees Gehen dank neuer Hüfte

**W**enn Andreas Pappas seinen Dienst in der Klinik antritt, ruhen alle Hoffnungen seiner Patienten darauf, wieder schmerzfrei gehen zu können. Pappas ist ein Hüftspezialist. Rund 300 künstliche Gelenke pro Jahr setzt er ein. Aber nicht irgendwie – sondern in einem besonders schonenden Verfahren, der sogenannten AMIS-Methode.

## Havelland Kliniken GmbH

### Klinik Nauen

Ketziner Straße 21  
14641 Nauen

### Andreas Pappas

Facharzt für Orthopädie  
und Unfallchirurgie, Spezielle Unfallchirurgie, D-Arzt

### Sekretariat Klinik Nauen

alexandra.backhaus@gsg-havelland.de  
Tel.: (03321) 42-1934

### ABZ

(Aufnahme- und Belegungszentrum)  
Tel.: (03321) 42-1200

### Schwerpunkte

#### Endoprothetik

- **der Hüften** – mit der minimal-invasiven AMIS-Methode
- **der Knie** – mittels neuer OP-Technik individuelle Knieprothesen, My Knee
- **der Schulter** bei Arthrose und nach Frakturen

#### Sportmedizin

arthroskopische Eingriffe

- **im Kniegelenk** (Meniscus-Repair, AMIC, Knorpeltransplantationen, Kreuzbandplastik)
- **im oberen Sprunggelenk** (OSG) (Tight-Rope Syndesmosis Repair bei Bandinstabilitäten)
- **in der Schulter** (z.B. Bankart, SLAP und Rotatorenmanschette, Läsionen sowie ACG-Verletzungen)

#### Spezielle Unfallchirurgie

arthroskopische Eingriffe

- Frakturenbehandlung bei Erwachsenen und Kindern

Alle Kassen und Selbstzahler



Andreas Pappas verwendet nur Implantate bester Qualität

lich Kurzschaftprothesen mit Keramik-Kopf, keinen Metallkopf.“ Die Patienten kommen aus Berlin, Brandenburg und ganz Deutschland, um sich bei Andreas Pappas operieren zu lassen. Viele haben eine Hüftarthrose oder Hüftdysplasie. Die jüngste war bislang 22 Jahre (nach einem Verkehrsunfall) und die älteste Patientin 95 Jahre alt! Bereits seit 13 Jahren hat er Erfahrung mit dieser minimalinvasiven Art der Operationen. Und Pappas wäre nicht Pappas, wenn er die AMIS-Methode nicht selbst sogar ein wenig weiterentwickelt hätte. Durch eine besondere Lagerung und Abdeckung vor und während der OP gab es seither keine einzige Infektion. Und auch an das Auswechseln der Prothesen nach rund 20 Jahren denkt er schon im Voraus, indem er alles so „einbaut“, dass es später gut gewechselt werden kann.

## „Der Patient und ich gehen als Team in die OP“

„Dabei gehe ich nicht seitlich in den Körper, sondern habe eine Schnittführung von vorn“, erklärt der Arzt. Die Methode ermöglicht es, unter der Haut zwischen zwei großen Muskelgruppen hindurchzugehen, die nur beiseite geschnitten werden – binnen fünf Minuten ist der Experte am Gelenk. Es müssen keine Muskeln und Sehnen mehr durchtrennt werden. Bei einem geringen Blutungsrisiko wird nur das kaputte Hüftgelenk herausgenommen und dann wird ein neues hochmodernes künstliches Gelenk eingesetzt.

So verschieden die Menschen, so verschieden sind auch die Pfannengrößen bei der Hüfte – ähnlich unseren Konfektionsgrößen. So wählt Andreas Pappas, nach digi-

taler individueller Messung, dann zwischen den Größen 48 bis 68 eine aus. Auch der Hüftschaft wird direkt passend im richtigen Winkel und richtiger Rotation im Oberschenkelknochen platziert.

Pappas: „Da Qualität für mich das A und O ist, nehme ich ausschließ-

Bereits direkt nach der OP darf der Patient auf allen Seiten schlafen, aufstehen, laufen. Nach vier bis fünf Tagen wird er aus der Klinik entlassen mit anschließender Reha in Wohnortnähe. Eine Grenze für das künstliche Hüftgelenk gibt es für den Arzt nicht. Der richtige Zeitpunkt ist, wenn die Lebensqualität leidet, wenn man nicht mehr tanzen, radfahren, laufen und lachen kann, sagt er. Allein gelassen wird hier niemand: Pappas ist auch hinterher immer für seine Patienten da. ◀



High-Tech passgenau:  
ein Kurzschaft-Gelenk  
mit Keramikkopf

ELENI KAPOGIANNI M.SC.

Oralchirurgie Kapogianni

# Sofortimplantologie: Innerhalb von 24 Stunden wieder vollbezahnt

**E**s ist Samstagnachmittag und Eleni Kapogianni sitzt im Auto, sie ist auf dem Rückweg von einem Kongress. „Es war wirklich spannend“, sagt sie bestens gelaunt, „und es hat enorm viel Freude gemacht, bei den Kongressvorträgen zuzuhören: Es ging um die neuesten Methoden in der Implantologie – genau mein Thema.“

## Spezialistin für die schwierigen Fälle

Tatsächlich ist Frau Kapogianni eine Expertin auf diesem Gebiet. Sie hat nach ihrem Zahnmedizin-Studium und der Spezialisierung zur Fachzahnärztin für Oralchi-

urgie noch einen Master im Bereich Implantologie absolviert. In ihrer Charlottenburger Praxis hat sie es häufig mit besonders herausfordernden Fällen zu tun: „Ich habe

Wer einen Zahn verliert, der wünscht sich schnell einen passenden Ersatz. Doch bis ein Zahnimplantat eingesetzt, eingeheilt und mit einem neuen Zahn komplett versorgt ist, kann es bis zu einem Jahr dauern – viel zu lange, findet Oralchirurgin Eleni Kapogianni. Deshalb hat sie ihren Schwerpunkt auf die sogenannte Sofortimplantologie gesetzt.

natürlich auch einfache Fälle, aber viele kommen mit einer wirklich schwierigen Ausgangssituation zu mir.“ Sei es ein plötzlicher Zahnverlust, zu wenig Knochenange-

bot für eine Implantation oder die Rehabilitation bei umfangreichen Zahnverlusten.

Manche Patienten bekommt sie von Kollegen überwiesen, bei diesen Fällen könne man häufig eigentlich kaum noch etwas machen: „Aber genau diese Herausforderungen finde ich ja so spannend – und bisher gab es noch keinen Fall in meiner Praxis, wo die Zahnsituation und damit letztlich auch die Lebensqualität der betroffenen Patienten nicht ganz erheblich verbessert werden konnte.“ Um das „Unmögliche“ möglich zu machen, arbeite sie ausschließlich mit neuesten Methoden der Implantologie.

Eleni Kapogianni M.Sc. ist Fachzahnärztin für Oralchirurgie, zertifizierte Implantologin und Parodontologin





### Herkömmliche Methoden sind zeitintensiv und teuer

„Bisher war und ist es in der Implantologie häufig so, dass man sehr lange warten muss“, erklärt Frau Kapogianni: „Wer einen abgebrochenen Zahn hat, etwa einen Frontzahn, dem muss zuerst der verbliebene Restzahn gezogen werden. Dann muss der Knochen komplett ausheilen, das dauert bis zu sechs Monate und dieser Vorgang lässt sich leider auch nicht beschleunigen.“

Danach wird das Implantat eingesetzt – und es folgen weitere sechs Monate Wartezeit, in denen es festwächst. Insgesamt muss der Patient also rund ein Jahr aushalten, bis sein Zahnimplantat wirklich fest im Mund sitzt und mit dem endgültigen Zahnersatz versorgt wird. Zudem können Knochen und Weichgewebe im Mund dabei so stark geschädigt werden, dass vor allem weitere Korrekturen des Weichgewebes durch OPs nötig werden, um ein ästhetisch schönes Ergebnis zu erzielen.

### Sofortimplantate schonen Knochen und unterstützen das Zahnfleisch

„Die herkömmliche Methode kostet tatsächlich sehr viel Zeit, erfordert eine große Anzahl an Sitzungen und kann dazu noch langwierige Weiterbehandlungen nach sich ziehen“, sagt Frau Kapogianni. Zudem ist sie durch die vermehrt notwendigen Eingriffe preisintensiver. Deshalb hat die Oralchirurgin sich entschlossen, in ihrer Praxis grundsätzlich mit neuesten Erkenntnissen und OP-Methoden zu arbeiten. „Ich arbeite nun schon seit mehreren Jahren vorrangig mit der Sofortimplantologie, wenn die anatomischen Voraussetzungen gegeben sind“, erklärt sie.

Dabei erhalten die Patienten unmittelbar nach der Zahnentfernung ihr neues Implantat, Knochen und Zahnfleisch werden geschont und dadurch gestützt und erhalten. Doch wie ist das überhaupt möglich? „Das Ganze funktioniert dank der Weiterentwicklung der Zahnimplantate“, sagt Frau Kapogianni, „die modernen Modelle haben ein anderes Gewinde, eine andere Mechanik und können sogar das Wachstum der Knochenzellen anregen.“ Damit sind sie



schonender für den Knochen und können sofort eingesetzt werden.

Auch das Zahnfleisch profitiert von dieser Art der Behandlung: Ein Sofortimplantat hilft dabei, das Weichgewebe zu erhalten und zu stützen.

### Möglich für praktisch alle Patienten und alle Arten von Zahnverlust

„Ich bin absolut überzeugt davon“, sagt Frau Kapogianni. Wer zu ihr in die Praxis komme, der erhalte daher meist eine Sofortimplantologie. „Ich schaue mir dafür genau die aktuelle Situation im Mund an, fertige einen digitalen 3D-Scan und ein dreidimensionales Röntgenbild an – so sehe ich direkt, wie die Zähne sitzen, und vor allem erfahre ich mehr über die Knochen-situation des Patienten.“



In die Praxis kommen viele Patienten, die eine lange Leidensgeschichte hinter sich haben

Kapogianni arbeitet in ihrer Praxis mit High-Tech-Geräten und setzt einen digitalen Workflow ein

Denn auch wenn sich die Sofortimplantologie grundsätzlich für alle Arten von Zahnverlust und alle Patienten eigne, sei es unbedingt notwendig, dass ausreichend Knochen vorhanden und auch die Knochenqualität zufriedenstellend sei. Seien diese beiden Bedingungen erfüllt, sei der Einsatz eines Sofortimplantats möglich und sie könne sich direkt an die Arbeit machen.

### Schnelle Umsetzung dank High-Tech in der Praxis

„Der Patient erhält zuerst eine Lokalanästhesie“, sagt sie. Dann entferne sie, falls nötig, den verbliebenen Zahn – und setze noch in derselben Sitzung ein Implantat ein. Um das richtig zu machen, brauche es viel Erfahrung: „Es kommt sehr stark aufs richtige Drehmoment an. Ich muss genau wissen, wie ich das Implantat wo und mit wieviel Druck einsetzen kann, damit es ausreichend Halt im Knochen findet – und der Belastung durch einen sofort getragenen Zahn standhalten kann.“

Ist das geschafft und das Implantat richtig eingesetzt, scannt Frau Kapogianni den Mund des Patienten erneut ab: „So kann die Software berechnen, wie die einzusetzende Zahnkrone aussehen sollte.“ Anhand dieser Daten kann sie die Zahnkrone mit einem 3D-Drucker passend ausdrucken. Nur wenige Stunden später hat Frau Kapogianni dann die fertige Krone für den Patienten vorliegen und kann sie einsetzen. „Idealerweise ist die gesamte Behandlung innerhalb

### Eleni Kapogianni, M.Sc. Oralchirurgie Kapogianni & Kollegen

Fach Zahnärztin für Oralchirurgie  
Master of Science of Implantology  
Zertifizierte Implantologie  
und Parodontologie  
Fasanenstr. 81  
10623 Berlin  
Tel.: (030) 450 87 87-0  
Fax: (030) 450 87 87-10  
welcome@city-chirurgie.de  
www.city-oralchirurgie.de



### Spezialgebiete

Implantologie  
Oralchirurgie  
Parodontologie  
Dentoalveoläre Chirurgie  
Lasermmedizin  
Wurzelspitzenresektion  
Ästhetische Zahnfleischbehandlung

Gesetzliche Krankenkassen  
Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler

eines Tages abgeschlossen – dank der Hightech-Geräte und dank des digitalen Workflows“, erklärt sie.

Auch deswegen seien praktisch alle Patienten sehr zufrieden mit ihren Sofortversorgungen. „Ich hatte schon einige, die auf dem Zahnarztstuhl in Freudentränen ausgebrochen sind – insbesondere diejenigen, bei denen nicht nur ein Zahn implantiert wurde, sondern die eine Komplettrehabilitation hinter sich hatten, bei denen also das gesamte Gebiss rekonstruiert wurde. Das hat mich dann selber gerührt.“ ◀

# BURNOUT

## – wenn nichts mehr geht

Es beginnt meist harmlos und fließend: immer mehr Arbeit, interessante Projekte, eine Beförderung in Aussicht. Später werden Freunde vernachlässigt, der Sport im Verein weggelassen, die eigenen Bedürfnisse verdrängt, die Arbeit weiter hochgefahren. Am Schluss bleiben Kraftverlust, Erschöpfung, innere Leere. Rund 5-7 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leiden unter einem Burnout. Der Begriff wird als Erschöpfungssyndrom definiert – nicht als eigene Erkrankung.

### Diagnose

Typisch sind drei Leitsymptome, die fast immer zusammen auftreten.

#### Erschöpfung und Müdigkeit:

Betroffene haben nicht mehr die volle Energie, fühlen sich ausgelaugt, antriebslos. Körperliche Beschwerden, wie zum Beispiel Schlafstörungen, Magen-Darm- oder Kreislaufprobleme, beginnen.

#### Ent-Personalisierung:

Das Gefühl, das Arbeitspensum nicht mehr zu bewältigen, nimmt zu. Eine immer größere innere Distanz oder gar ein Zynismus gegenüber der eigenen Arbeit oder dem Unternehmen entstehen. Die Arbeit wird als belastend empfunden. **Deutlich verringerte berufliche Leistungsfähigkeit:**

Betroffene fühlen sich nicht mehr leistungsfähig. Konzentration und Kreativität werden immer geringer, bis die Lust und Kraft für die Arbeit ganz verloren gehen.

Eine exakte Diagnose ist wichtig, weil die Grenzen zu Depressionen, Angststörungen, psychosomatischen und körperlichen Erkrankungen fließend sind.

Im ausführlichen Anamnese-Gespräch werden die klassischen Symptome eines Burnouts samt Schweregrad ermittelt. Dann erfolgen Untersuchungen auf Stress-Hormone, die Herzfrequenz wird

Müde, erschöpft, ausgebrannt – so beschreiben immer mehr Deutsche ihr Befinden im Alltag. Nach einem langen Wochenende, einem Urlaub oder gar einer Kur geht es für eine gewisse Zeit besser. Doch schon nach wenigen Tagen oder Wochen schlägt das alte Muster wieder zu. Dem Körper und der Psyche geht die Kraft aus. Wird dieser Kreislauf chronisch, gilt es zu diagnostizieren, ob ein Burnout vorliegt.

unter Stress gemessen, der Betroffene einem standardisierten Stresstest unterzogen.

### Welche Faktoren führen zu einem Burnout?

Eine hohe Arbeitsbelastung, große Verantwortung mit geringen Gestaltungsspielräumen, Druck von oben und unten und mangelnde Anerkennung. Auch Perfektionismus und eine gefühlte „Unersetzbarkeit“ spielen eine Rolle. Dazu kommen fehlende Erholungsphasen. Freizeit ist nicht immer gleichbedeutend mit Erholung. Wer etwa die Eltern pflegen muss, sich für eine Familie mit Kindern verantwortlich fühlt oder andere zusätzliche Verpflichtungen hat, kann auch außerhalb der Arbeit schlech-

ter abschalten. Auch Terminstress in der Freizeit führt schneller zu einem Burnout.

Besonders hohe Burnout-Raten sehen Experten in zwei Altersgruppen: zwischen 31 und 45 Jahren, wo die Weichen im Beruf, der Karriere, in der Familie, im Wohnumfeld (z.B. Hausbau) gestellt werden, und bei den 53- bis 63-Jährigen, die schon lange unter Volldampf im Berufsleben stehen.

### Therapie

In frühen Stadien reichen heute häufig weniger als 10 therapeutische Sitzungen.

Zusätzlich müssen Betroffene im Job etwas ändern. Das Abgeben

und Delegieren von Aufgaben, eine Auflösung der Arbeitsverdichtung, ein „Nein“ zu neuen, noch größeren Projekten, die eigenen Erwartungen herunterzuschrauben, können dabei genauso helfen wie der Wechsel der Abteilung, ein neuer Job oder die Verringerung der Stundenzahl.

Dazu kommen Stressbewältigungs-Strategien wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Stressratgeber, um einen guten Umgang mit dem eigenen Stress zu finden. Bei körperlicher Erschöpfung hilft leichtes Ausdauertraining, nur 3–4-mal pro Woche á einer halben Stunde.

Hilfe finden Betroffene beim Hausarzt, bei Psychologen und Psychotherapeuten und in Präventionskursen der Krankenkassen. Für schwere Fälle gibt es auf Burnout spezialisierte Kliniken.

„Ich muss“, ist ein Trugschluss. Jeder Mensch ist verschieden belastbar.

Der mentale Abstand zur Arbeit ist genauso wichtig wie die Erholung durch Sport und Bewegung, Spiele mit der Familie oder auch einmal auf der Couch zu bleiben. Eine tragende Rolle spielen soziale Kontakte zu Freunden.

Unbehandelt kann ein Burnout schleichend in eine psychische Erkrankung übergehen. Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems, Migräne, Erkrankungen durch Schlafmangel bis hin zu chronisch-entzündlichen Erkrankungen können die Folge sein. ◀

Marina Gunesch





## DR. MED. STEPHANIE ENGEL

Engel Aesthetics in Berlin-Mitte

Die plastische und ästhetische Chirurgie sind meine Leidenschaft“, sagt Dr. Stephanie Engel mit stets offenem Ohr für alle ihre Patienten. Und diese wissen es zu schätzen, denn durch Krankheiten, Geburten, Unfälle oder auch aus der Laune der Natur heraus gibt es Stellen und Beeinträchtigungen am Körper, mit denen viele so nicht leben möchten.

**In ihre Praxis kommen Patienten zwischen 21 und 85 Jahren mit den unterschiedlichsten Wünschen.**

Da sind hängende Augenlider, welche das Gesichtsfeld einschränken, ungewollte Falten, Verlust von Unterhautfettgewebe im Gesicht, zu viel Unterhautfettgewebe am Körper, erschlafftes Gewebe an den Armen, Cellulite und vieles mehr. Erkrankungen wie das Lipödem werden ebenso behandelt wie ein erschlaffter Bauch.

Dr. Engel freut sich außerdem über die Zusammenarbeit mit verschiedenen Forschungsinstituten zur stetigen Weiterentwicklung und Forschung in der Medizin.

Das Team von Engel Aesthetics berät, betreut, behandelt und kümmert sich um die Nachsorge mit Wohlfühleffekt. Das merkt man bereits, wenn man die Praxis zum ersten Mal betritt. So natürlich wie die Ergebnisse der Arbeit sind auch Dr. Engel, ihr Team und die Praxis.

**Engel Aesthetics**

Friedrichstraße 55A  
10117 Berlin  
Tel.: (030) 20 67 09 76  
info@engelaesthetics.com  
www.engelaesthetics.com

**Schwerpunkte**

- Fettabsaugung und Gewebetransfer
- Straffungs-OP
- Augenlid-/ Schamlippen-Korrekturen
- Eigenfettbehandlung
- Unterspritzungen
- Gesichtsbehandlungen
- Radiofrequenz-Behandlung
- Lasertherapie, Ultherapie
- Renuvion, Eigenblut, Exokine
- Cellulite, Besenreiser
- Hautrevitalisierung, medizinische Kosmetik

Nur Selbstzahler



Dr. Stephanie Engel, Fachärztin für plastische, rekonstruktive und Wiederherstellungs-Chirurgie

## Wo das Wohlbefinden an erster Stelle steht

Hier ist nichts weiß und steril. Im Gegenteil: an den Wänden hängen Werke internationaler Künstler und lassen die Räume wie eine Vernissage wirken. Die warme Atmosphäre überträgt sich oft auch auf ängstliche Patienten, lässt sie zur Ruhe kommen und Abstand vom stressigen Alltag finden.

**Behandlungsspektrum mit Plan**

In der Praxis stehen Körperstraffung, Hautrevitalisierung zur Anregung der Kollagenneubildung und ein zunehmend gesünderes und frischeres Aussehen mit einem natürlichen Umgang mit dem eigenen Körper im Vordergrund. Es wird kein Unterschied zwischen den Patienten gemacht. Egal, ob Prominenz oder der Nachbar von nebenan, in den meisten Fällen kann das Team von Engel Aesthetics helfen.

Zunehmend kommen auch Männer zum Team um Engel Aesthetics. „Männer wissen sehr genau, was Sie wollen, und sind oftmals bereits sehr gut informiert, wenn sie zum Erstgespräch in unserer Praxis erscheinen“, sagt Dr. Engel.

Die Behandlungsspektren reichen von einer Behandlung der Hyperhidrosis (unnatürlich starkes Schwitzen unter den Ach-

seln) und Fettabsaugung bis zur Behandlung von Falten und Akne oder störenden Narben.

Vom Trend eines natürlichen Aussehens profitieren Männer wie Frauen mit stetig neuen Materialien und Therapiemöglichkeiten auf höchstem Niveau. ◀



PATRICK SKLOMEIT MD

aesthmedic – ästhetische medizin am ka de we

## Natürlich sein, langsamer altern: *Die Mimik macht's*

**P**atrick Sklomeit MD, ein ausgezeichneter und erfahrener ästhetischer Chirurg, arbeitet in der seit 1993 bestehenden Praxis in der Taunusstraße. Seine Praxis zieht sowohl Patienten als auch Kunden an, die entweder klassische dermatologische Behandlungen bei Hautkrebs,

Vorsorgeuntersuchungen, Tumorchirurgie und anderen Hautproblemen benötigen, oder ästhetische Eingriffe wie Facelifts, Fettabsaugungen oder Augenlidstraffungen wünschen.

Sklomeits Patienten sind vielfältig: vom Büroangestellten über den Freiberufler bis hin zum Unterneh-

mer. Auch immer mehr Männer zwischen 40 und 60 Jahren suchen seine Expertise, um den natürlichen Alterungsprozess etwas zurückzudrehen. „Das Mini-Facelift ist ein Kompromiss, um jünger, aber nicht künstlich auszusehen.“, erklärt Sklomeit. Diese Methode strafft die Haut, ohne Nerven, Ge-

fäße oder Muskeln zu durchtrennen, sodass die natürliche Mimik erhalten bleibt.

---

**Das Mini-Facelift:**  
Die Haut wird gestrafft,  
aber die Mimik bleibt

---



Patrick Sklomeit, MD,  
verhilft seinen Patienten  
zu einem natürlichen  
Aussehen



**Patrick Sklomeit, MD**  
**aesthmedic – ästhetische medizin**  
**am ka de we**

**Praxis für Dermatologie und Chirurgie**  
Tauentzienstr. 1  
10789 Berlin  
Tel.: (030) 21 478 960  
derma-nurse@gmx.de  
www.aesthmedic.de/  
ästhetisch-operative-dermatologie/



#### Schwerpunkte

- Mini-Facelift, Facelift, Halslift
- Mundwinkel-Lift / Augenbrauen-Lift
- Oberlid-/Unterlid-straffung
- Narbenkorrekturen
- Fettabsaugung
- Schweißdrüsenabsaugung
- Bauchdeckenstraffung
- Radiofrequenz, Laser
- Botox, Hyaluron und Co
- Lipolyse (Fettwegspritze)
- klassische Dermatologie

Alle Kassen und Privat

Vor dem Ohrloch geht der Arzt in eine kleine Falte, einmal um das Ohr herum bis zur Haargrenze. Die lose Haut wird präzise und schonend vom Unterhautgewebe getrennt. Darunter liegt ein bindegewebiges Netz, welches mit Fäden gestrafft und am Ohr festgemacht wird.

Alles ambulant, mit örtlicher Betäubung, bei klassischer Musik. Das Lift dauert rund anderthalb Stunden, danach geht's für 1-2 Stunden in einen Überwachungsraum, ehe man wieder nach Hause kann. Schon nach wenigen Tagen kann jeder wieder arbeiten. 15 Jahre ist dann „Ruhe“ für Gesicht und Hals – bis wieder der Zahn der Zeit anfängt zu nagen....

### Hilfe für die Augenlider

Andere Patienten lassen sich die Oberlider der Augen straffen, weil diese ab einem Alter ab dem 40./50. Lebensjahr zu stark hängen. „Das dauert maximal eine Stunde und die Nadel kommt nicht mal in die Nähe des Auges“, sagt Sklomeit. Mit einem hochfeinen Skalpell legt er die Bindegewebsschicht frei, nimmt blanke Haut, manchmal ein wenig Fett weg. Die Naht verschwindet elegant in der Um-



Elegant verschwindet die Naht der Oberlidstraffung in der Lidfalte und ist später nicht mehr zu sehen.

Feine Korrektur an der Haut



schlagsfalte des Augenlides und ist später nicht mehr zu sehen.

Sklomeit bietet zudem Lösungen für untere Augenlider, Tränensäcke und das „müde Aussehen“. Auch für Nasolabialfalten, Hams-terbäckchen und Doppelkinn ist er der richtige Ansprechpartner. Wer eine glattere Stirn wünscht, kann von einem Mix aus Hyaluronsäure und Botox profitieren. Hyaluronsäure behandelt statische Falten, während Botox mimische Falten und sogar Migräne lindern kann. Zudem kann Botox gegen übermäßiges Schwitzen an allen erdenklichen Körperstellen helfen, und bei sehr krankhaftem Schwitzen bietet Sklomeit das Absaugen der Schweißdrüsen an.

Patrick Sklomeit MD ist stolz auf seine Fähigkeiten und praktiziert seine Kunst mit Leidenschaft. Er erhielt ein Stipendium der Stiftung

Begabtenförderung vom Bundesministerium für Bildung und Forschung und studierte im Ausland, um seine Kenntnisse zu vertiefen. Seine Patienten sind von seinen Leistungen begeistert und hochzufrieden.

Mit seiner Kombination aus umfassender Expertise, präzisen Eingriffen und einem feinen Gespür für Ästhetik hat sich Patrick Sklomeit als herausragender Arzt und Chirurg in der ästhetischen Medizin etabliert. ◀

Behandlung von Aknenarben mit dem CO<sub>2</sub> Laser. Zur fachgerechten Tattoo-entfernung steht der Picosekundenlaser der neuesten Generation zur Verfügung.



# Heilung im Trancezustand

Kein Hokusfokus, sondern schon lange wissenschaftlich bestens erforscht: Hypnose kann Menschen nicht nur von Ängsten, sondern sogar von chronischen Schmerzen befreien.

Entspannt liegt der Patient in einer Art Trance. Er bemerkt die Spritze nicht, die in das Zahnfleisch eindringt, und empfindet keinen Schmerz, wenn der Zahnarzt zu bohren beginnt. Der Mediziner hat ihn vorher in Hypnose versetzt. Aber was passiert jetzt genau im Gehirn? Das haben

Wissenschaftler mit bildgebenden Verfahren herausgefunden:

Während der Hypnose sind die Aktivitäten im präfrontalen Kortex heruntergefahren. Die Region, die für die Wahrnehmung, für Entscheidungen und Selbstkontrolle zuständig ist, zeigt während der Trance kaum Aktivität. Genauso

wie der Precuneus, der Bereich des Gehirns, in dem sich das Selbstbild und die Ich-Wahrnehmung bildet. Stattdessen sind die Areale aktiv, in denen Gefühle und Fantasien entstehen. Und zwar so, als würde man tatsächlich etwas sehen, hören oder fühlen.

## *Schmerzen werden umgedeutet*

Der Schmerzimpuls kommt zwar im Gehirn an, wird jetzt aber offenbar anders verarbeitet. Die Wissenschaftler vermuten: Die Hirnregionen sind während der Hypnose nicht nur unterschiedlich aktiv, sondern auch anders miteinander verbunden: Der Patient empfindet zwar den Schmerz, er kann ihn aber umdeuten.

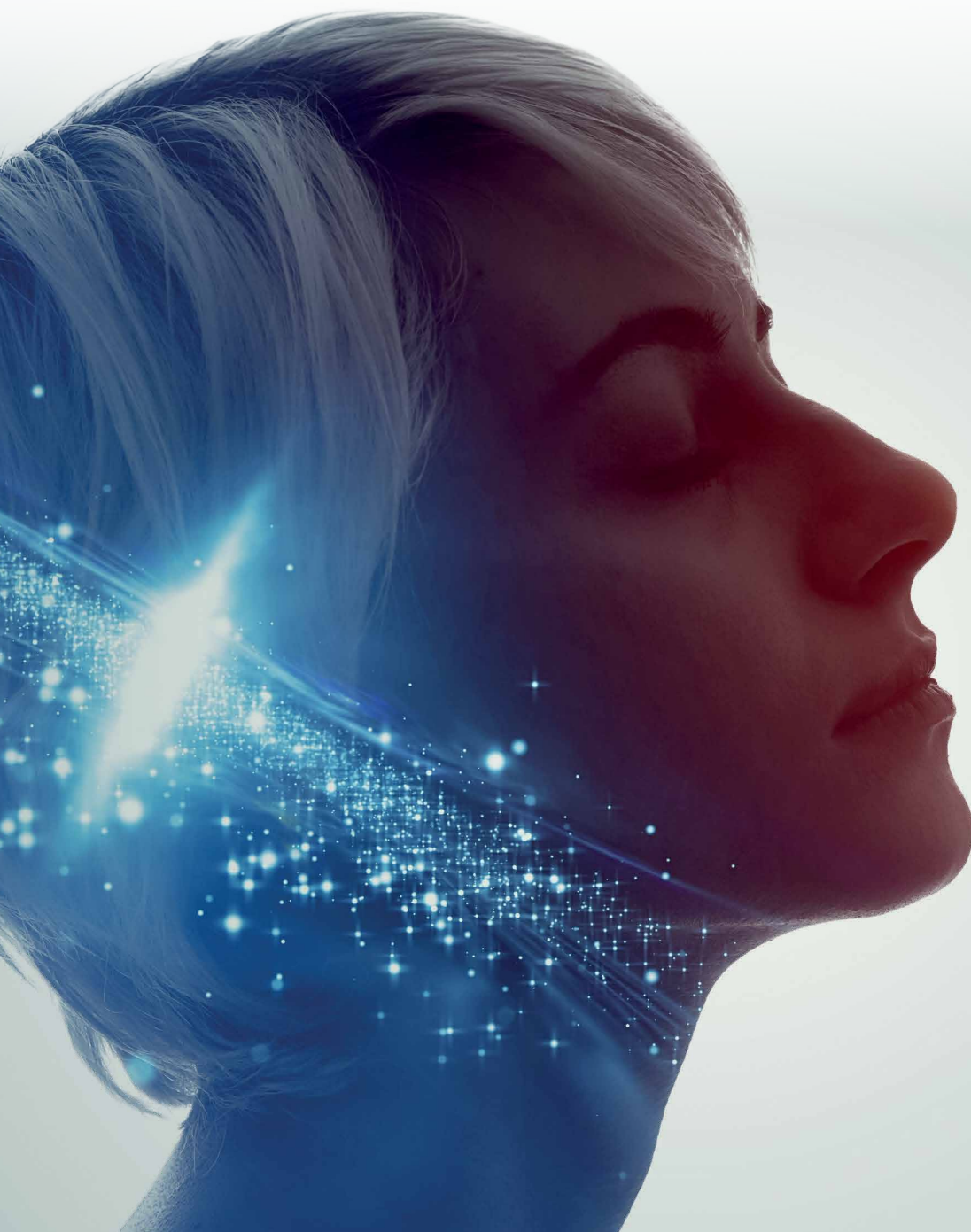
Schon lange nutzen Naturvölker diese Trancezustände, um die Selbstheilungskräfte zu aktivieren und von quälenden Ängsten zu befreien. Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelte der amerikanische Arzt und Psychiater Milton H. Erickson eine Hypnoseform, die bis heute in Medizin und Psychotherapie angewendet wird und nichts mit der Show-Hypnose zu tun hat, wie man sie von der Bühne kennt.

Um in diesen veränderten Bewusstseinszustand zu kommen, gibt es verschiedene Techniken. Zum Beispiel Blickfixation, bei der der Patient einen Punkt fokussiert, bis dieser verschwimmt. Oder der Therapeut begleitet ihn mit gezielten Worten in imaginäre Welten, die sich angenehm anfühlen.

Wie positiv Hypnose wirkt, konnten bereits viele Studien beweisen: Laut dem Forschungsgutachten der Bundesregierung zur Psychotherapie gehört Hypnose zu den fünf erfolgreichsten und am besten untersuchten Therapieverfahren. Ganz besonders erstaunlich sind die Effekte bei Ängsten, Depressionen und psychosomatischen Störungen wie dem Reizdarmsyndrom, bei Fibromyalgie und chronischen Schmerzen.

## *Hypnose verkürzt Operationen*

Durch die Hypnose verkürzen sich sogar Operationen. Patienten empfinden sie als nicht so belastend, sie erholen sich auch schneller von dem Eingriff und brauchen danach weniger Medikamente. Heute weiß man: Hypnose hilft Frauen, leichter zu gebären, wirkt hautberuhigend bei Neurodermitis-Schüben, kann die Nebenwirkungen einer Krebstherapie mindern, Migräne abschwächen und unterstützt sogar Raucher dabei, den Tabakkonsum zu stoppen. ◀ *Brigitte Jurczyk*





DR. MED. DIRK STEMPEL

Psychologie Halensee

# Wenn toxische Scham das Leben dominiert

**G**rundlage jeder Therapie ist das Vertrauen zwischen Patient und Therapeut. Stemper bietet dafür ein kostenloses Erstgespräch von 30 Minuten an, um ein Kennenlernen zu ermöglichen.

## Vertrauen als erster Schritt

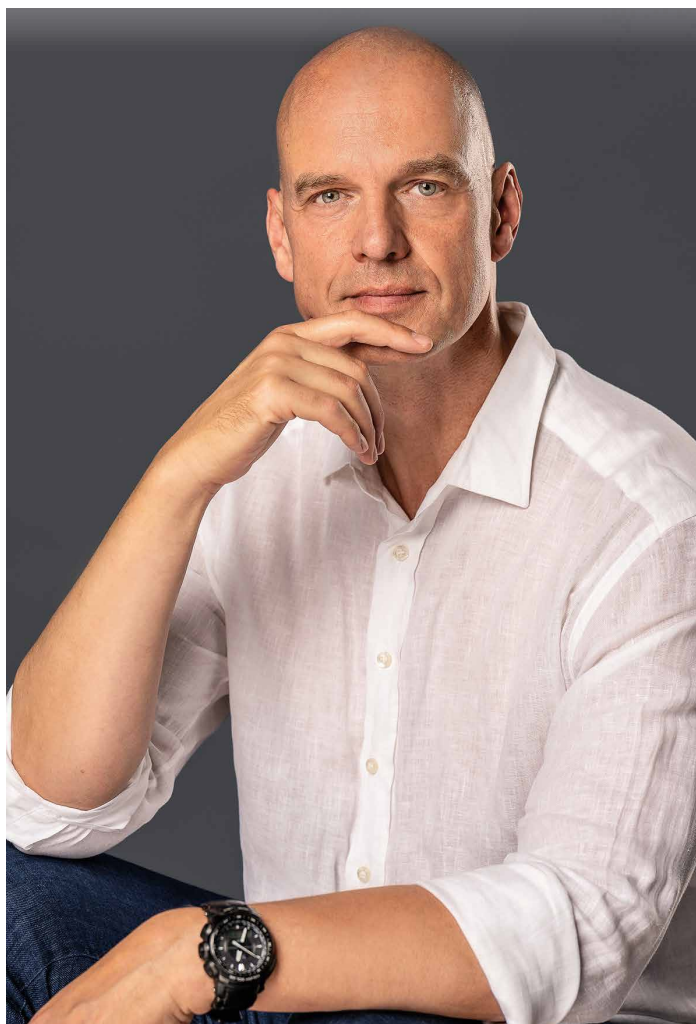
Häufig finden Patienten den Weg zu ihm, die unter toxischer Scham leiden. „Wenn Sie sich in der Firma aus der Kaffeekasse bedienen, dann ist Schämen hinterher normal“, so erklärt es der Arzt und Psychotherapeut. „Diese normale Scham nach einem Fehltritt kennt jeder. Toxische Scham hingegen reicht tiefer und ist zerstörerischer. Sie lässt Betroffene sich dauernd minderwertig und ungenügend fühlen, ständig im Bann eines inneren Kritikers.“ Toxische Scham hat ihre Ursachen in negativen Bindungserfahrungen, unerfüllbaren Anforderungen der Eltern, fehlender emotionaler Unterstützung, Mobbing in der Schule oder Vernachlässigung, Missbrauch und Traumata. Die Betroffenen kämpfen mit mangelnder Selbstakzeptanz, streben nach Perfektion und können selbst ihre Erfolge nicht anerkennen.

Hat man diesen Schritt gewagt, verfolgt Stemper einen mehrgleisigen Ansatz: die Stärkung eigener Ressourcen zur Selbsthilfe, gelingende Beziehungen, Arbeit an negativen Grundüberzeugungen und – nach Traumata – Heilung des „inneren Kindes“.

## Therapieansätze

In Einzel- oder Gruppengesprächen stehen zunächst emotionale Stabilisierung, Selbstakzeptanz, Selbstfürsorge und die Fähigkeit zur Selbstregulierung im Vordergrund. Später muss am „inneren Kritiker“ und den „negativen Selbstbewertungen“ gearbeitet werden. Der Bedarf an Sitzungen schwankt zwischen einmal und mehrmals wöchentlich.

In der Praxis von Dr. med. Dirk Stemper finden Menschen Rat und Unterstützung, die mit schwerwiegenden Herausforderungen ringen. Ob psychosomatische Erkrankungen, depressive Störungen, Angst, Zwänge, Konversions-, Ess- oder Schlafstörungen oder Kindheitstraumata – hier wird ihnen geholfen, ihre Last abzuwerfen.



„Für jeden, der mit toxischer Scham zu kämpfen hat, ist es die größte Hürde, sich zu öffnen.“

Bei Kindheitstraumata ist manchmal auch eine Krankenhausbehandlung unumgänglich. Hier

kommen zusätzlich Kunst-, Musik-, Sporttherapien und weitere Ansätze zum Einsatz. Stemper be-

### Psychologie Halensee

Wallotstraße 8

14193 Berlin

c/o Institute for Leadership

Dynamics

Tel.: (030) 26 32 33 66

info@praxis-psychologie-berlin.de

www.praxis-psychologie-berlin.de



### Schwerpunkte

- CPTBS
- Toxische Gefühle von Schuld und Scham
- Kindheitstrauma / Ersatzkind-Syndrom
- Psychosomatische Erkrankungen
- Depressive Störungen
- Angststörungen
- Zwangsstörungen
- Dissoziative Störungen
- Reaktionen auf schwere Belastungen und Anpassungsstörungen
- Essstörungen
- Sucht
- Sexuelle Funktionsstörungen
- Paarberatung / Coaching

Selbstzahler



treut auch Patienten, die nach so einer stationären Therapie weiter Unterstützung brauchen, oder – vorher – solche, die auf einen Therapieplatz warten müssen. Er hilft ihnen, bis eine geeignete Einrichtung gefunden ist.

## Internationale Patienten

Stempers Patienten kommen nicht nur aus ganz Deutschland, sondern auch aus anderen Ländern bis hin zu Jordanien und den USA. Therapieangebote gibt es auf Deutsch, Englisch und Rumänisch.

Bei der Behandlung von toxischer Scham geht es nicht um „Reparatur“, betont er, sondern um persönliches Wachstum. Auf dem Weg zur „inneren Freiheit“ steht Stemper seinen Patienten stets als verlässlicher Ansprechpartner zur Seite. ◀

PROF. DR. MED. DANIEL KENDOFF  
Helios Klinikum Berlin-Buch, ENDO-Klinik Berlin

# *Hand in Hand für neue Knie- und Hüftgelenke: Erfahrene Chirurgen und neueste Robotergeneration in der ENDO-Klinik Berlin*

In der orthopädischen Chirurgie hat die Robotik längst ihren Siegeszug angetreten. Für künstliche Knie- und Hüftgelenke in der ENDO-Klinik Berlin sind die Roboter nun aus den Kinderschuhen heraus. „Rosa“, der Große, und „Cori“, der Kleine, assistieren bereits in neuer Ausstattung dem Team um Prof. Dr. Daniel Kendoff. Der Chefarzt im Zentrum für Orthopädie und Unfallchirurgie ist einer der

Vorreiter in Deutschland, was den Umgang mit roboter-assistierter Chirurgie in der Endoprothetik angeht. Bei der Teamarbeit setzt er im Helios Klinikum Berlin-Buch auf die Expertise seiner rund 27 Ärzte und auf die Zusammenarbeit mit den zwei Roboter-Kollegen.

Millimetergenau helfen diese beim „Einbau“ der künstlichen Gelenke. Und Kendoff kann auch gleich zwei Neuerungen verraten:

## Die ENDO-Klinik Berlin steht für Spitzen-Niveau bei Kunstgelenken

„Die Robotik hat dazugelernt. Bereits jetzt können wir auch Revisionen, sprich Wechsel-OPs, mit der Technik von ‚Cori‘ anbieten, dazu

Schlittenverfahren (Knieteilprothesen), Halb-Prothesen und auch Hüft-OPs. Ab Herbst kann dann auch ‚Rosa‘ komplette Hüften mit einsetzen.“

Die Entwicklung der Technik ist rasant. Prof. Kendoff ist Mitentwickler, fliegt dafür rund 6-mal im Jahr nach Amerika. In Arbeitsgruppen mit den Ingenieuren und Teams werden die nächsten Schritte besprochen. Nur die Chi-





Chefarzt und Leiter  
der ENDO-Klinik Berlin  
Prof. Daniel Kendoff ist  
ausgewiesener Endo-  
prothetik-Experte

rurgen können beurteilen, wie es sich damit arbeitet und was noch besser werden kann. Ein bis zwei Jahre dauert die Weiterentwicklung solcher Geräte. Die Nachfrage der Patienten steigt schnell.

Die halb-aktiven Roboter gelten als die sicherste Form in der Robotik. Zuerst werden die Maße und Parameter des Patienten per Bildgebung exakt bestimmt, dann laufen die Daten in den Computer ein, der wiederum mit dem Robotik-System gekoppelt ist. Die Platzierung der Hüftpfanne, die haargenau sein muss, erfolgt nun mithilfe des Roboters. Das Muskelgewebe wird nur aufgedehnt, nicht durchtrennt oder beschädigt. Auch die notwendige Anpassung der Beinlängen ist mit dem neuen Roboter-System „Cori“ möglich. Es ermöglicht die Berücksichtigung von verschiedenen Geometrien und den Einsatz verschiedener Implantate.



**Prof. Dr. med. Daniel Kendoff**  
**Helios Klinikum Berlin-Buch**  
**ENDO-Klinik Berlin/**  
**Zentrum für Orthopädie**  
**und Unfallchirurgie**

Schwanebecker Chaussee 50  
13125 Berlin  
Tel.: (030) 94 01-12345  
orthopaedie.berlin-buch@  
heliosgesundheits.de  
www.helios-gesundheit.de/berlin-buch



#### Besonderheiten

- Hüftgelenk-Endoprothetik, roboterassistiert
- Kniegelenk-Endoprothetik, roboterassistiert
- Rheumaorthopädie
- Kinderorthopädie
- Kinderneuro-Orthopädie
- operative und konservative Behandlung aller orthopädischen Erkrankungen

Alle Kassen und Selbstzahler



#### Die Beweglichkeit der einzusetzenden Hüfte wird vom Computer genau berechnet

Das bringt weniger Ausreißer und mehr Sicherheit für Operateur und Patienten. Zum Vergleich mit einer Simulation der Beweglichkeit vor der OP kann der Computer die Beweglichkeit des einzusetzenden Hüftgelenks berechnen. Und so können die künstlichen Gelenke sogar je nach „Bedarf, Benutzung und Sportart“ ausgerichtet werden.

Während 90 Prozent der Patienten mit schwerer Arthrose kommen, gibt es auf der anderen Seite auch immer mehr Jüngere, die nach Meniskus-Operationen, oft wegen Sportunfällen, irgendwann doch ein künstliches Gelenk benötigen. Bis zu 20 Jahre halten die Kunst-Gelenke heute schon. Müssen sie ausgewechselt werden, sind die Betroffenen in der ENDO-Klinik Berlin am Helios Klinikum Buch genau richtig. Kendoff: „Wir machen über 400 Revisionen im Jahr, häufig wechseln wir zum 4. und 5. Mal das Gelenk aus. Die Patienten sind dann im Schnitt 70 Jahre alt.“

Da ist es gut, dass das Helios Klinikum Berlin-Buch ein Maximalversorger ist, unter anderem mit Intensiv-Medizin und Kardiologie im Haus.

Prof. Kendoff selbst hat über 20 Jahre Erfahrung in seinem Bereich, in der Zusammenarbeit mit den Robotern mischt er international

vorn mit. In der von ihm aufgebauten ENDO-Klinik Berlin ist der Standard der hochprofessionellen ENDO-Klinik Hamburg komplett übernommen worden. Patienten, die früher noch in Hamburg operiert wurden, können jetzt hier zur Verlaufskontrolle, Nachsorge und zum Auswechseln der Gelenke kommen. Eine KV- und eine Privatsprechstunde ermöglicht es

allen Patienten, unabhängig von ihrem Versicherungsstatus, zum Erstgespräch, zur Beratung oder Zweitmeinung zu kommen.

#### Wichtig: Wie viele Gelenke setzt ein Operateur im Jahr ein?

Für seine Patienten hat Prof. Kendoff einen Tipp parat: „Erkundigen Sie sich immer, wie viele künstliche Gelenke der jeweilige Operateur selbst einsetzt. Es sollten mindestens 100 bis 200 pro Jahr sein, um eine gewisse Qualität und Sicherheit zu haben.“

Das Helios-Endo-Team betreut nicht nur Berliner, sondern Patienten aus aller Welt. Eine solche ENDO-Klinik mit Robotern gibt es nur ein paarmal auf der Welt. Entsprechend hochspezialisiert sind hier Mensch, Ausstattung und Technik. Die Oberärzte machen nichts anderes mehr, als künstliche Knie und Hüften einzusetzen. Es gibt eine extra ENDO-Station mit über 50 Betten, eigener Sprechstunde, Aufnahme und septischer Station.

Die Patienten verlassen die Klinik hochzufrieden mit ihrem neuen Gelenk. ◀



Das Roboter-System „Cori“ hilft beim Einsatz künstlicher Hüftgelenke

# Dick und rund – und gesund???

## Wie man wieder zu seinem Normalgewicht findet

Eines vorweg: es geht nicht ums Aussehen. Von super dünn über schlank, vollschlank bis rundlich oder dick – das ist Geschmackssache. Allerdings ist ein permanentes extremes Übergewicht solch ein Gift für den Körper, dass er daran vorschnell kaputt geht – oft endet es sogar tödlich.

Die Welt leidet unter einer Adipositas-Epidemie. Die körperliche Aktivität nimmt weltweit immer mehr ab – heute bereits im Kindesalter. Die Gründe: Zum einen ist Zucker heutzutage für jeden in jeder Menge erschwinglich, während er früher zu teuer war. Dazu kommt die Verbreitung des Fast-Food und Street-Food, welches überall und zu jeder Zeit verfügbar ist. Weitere Faktoren sind die Medienaffinität und die globale Motorisierung. Was früher im Haushalt oder zur Fortbewegung Muskelkraft erforderte, erledigen heute Computer und Maschinen.

Der Bewegungsmangel verursacht nicht nur Erkrankungen am Bewegungsapparat, wie Knochen, Sehnen, Bändern, Gelenken. Viel schlimmer noch: ein dauerhaft zu hoher Body-Mass-Index (BMI) kann zu gefährlichen Herz-Kreislauf-Erkrankungen, zu Diabetes, Demenz, Leber- und Darmerkrankungen, Multipler Sklerose, Depressionen und Krebs führen.

Ärzte, Physiotherapeuten, Gesundheitsdienstleister, Sportwissenschaftler und Kliniken haben sich bereits zu einer „Globalen Allianz zur Förderung der körperlichen Bewegung“ zusammengeschlossen, um mehr Menschen dazu zu bringen, sich zu bewegen.

Der BMI wird definiert als ein angemessenes Verhältnis zwischen Körpergewicht und Körpergröße. Übergewichtige Menschen haben einen BMI von 25-29,9. Menschen, die fettleibig (adipös) sind, von 30 oder mehr. Im Internet findet jeder kostenlose BMI-Rechner: einfach Körpergröße und Gewicht eintragen – und los geht's.

### Gesundheit, Wohlbefinden und Glück beginnen zu Hause und im Alltag

Die körperliche Aktivität muss auf den Einzelnen zugeschnitten sein, auf das Alter, das Geschlecht, kulturelle Gegebenheiten, klimatische Bedingungen.

Selbstvertrauen und viel Wissen um die eigene Gesundheit und den Lebensstil sind der erste Schritt.

Danach gilt es Bewegung im Alltag zu etablieren: Von der Steigerung der normalen Aktivitäten über regelmäßige Spaziergänge am Morgen oder Abend, die kleine Schwimm- oder Fahrrad-Runde bis zum Einsatz von Aktivitätstrackern und der Festlegung persönlicher Ziele. Jeder Schritt zählt positiv auf die persönliche Gesundheitsbilanz ein.

Es beginnt am Arbeitsplatz: Vermeiden Sie langes Sitzen und stehen Sie öfter auf. Im

Homeoffice können Sie zwischendurch zum Briefkasten gehen, im Büro gehen Sie einmal zum Drucker, einmal zur Kaffeemaschine.

Nehmen Sie immer und überall die Treppen statt Aufzug oder Rolltreppe: So haben Sie die Möglichkeit, auf bereits bestehenden Wegen mehr in Schwung zu kommen.

Steigen Sie zum Beispiel eine Bushaltestelle früher aus dem Bus aus oder – wenn Sie Zeit haben – laufen Sie auch mal die komplette Strecke.

Vielleicht kommt für Sie ein Schreibtischfahrrad oder Laufband für moderate Bewegung in Frage.

Versuchen Sie, mit der Zeit immer schneller spazieren zu gehen. Wenn das funktioniert, gehen Sie in einen zügigen Walking- oder Wanderschritt über. Gehen Sie ab und zu schwimmen oder unternehmen Radtouren. Spielen Sie Ball mit den Enkeln, Federball oder Tischtennis mit dem Partner, gehen Sie paddeln, wenn's passt.

Wenn Sie fit sind, suchen Sie sich „Ihren“ Sport, der am meisten Spaß macht.

Holen Sie sich Motivation von außen: zum Beispiel durch eine Beratung und einen ärztlichen Sportcheck, bei Bedarf auch psychologische Unterstützung. Bewegen Sie sich mit Freunden, Bekannten, Verwandten zusammen: quatschen kann man auch beim Gehen – nicht nur an der Kaffeetafel.

Nach den Empfehlungen der WHO sollten Erwachsene ab 18 Jahren entweder mindestens 2,5 Stunden pro Woche moderat körperlich aktiv sein, mindestens 1,25 Stunden intensiv körperlich aktiv (ins Keuchen kommen) oder eine äquivalente Kombination aus moderater und intensiver körperlicher Aktivität ausüben.

Und das Wichtigste: essen Sie ausgewogen und gesund. Wenn Sie abnehmen wollen, nehmen Sie weniger kcal zu sich, als der Körper braucht. **Sie schaffen das!** ◀

Kathrin Reisinger





DR. MED. CHRISTIAN PFEIFLE

Bethel Krankenhaus Berlin

# „Reparatur“ der Wirbelsäule: Damit der Mensch wieder in Bewegung kommt

**W**er mit ernststen Wirbelsäulenbeschwerden im Bethel Klinikum landet, der hat – einfach Glück. Denn seit April ist die Wirbelsäulenchirurgie nicht nur mit modernster Technik ausgestattet, sondern bietet unter der Leitung von Chefarzt Dr. Christian Pfeifle und seinem Fachteam höchste Expertise.

Pfeifle und seine Kollegin Elisa Nutz kommen vom Uni-Klinikum Leipzig, neben der Charité eines der bekanntesten Wirbelsäulenzentren Deutschlands. In Berlin haben sie nun viel zu tun. Nicht nur Patientinnen und Patienten, die nach Unfällen mit dem Rettungsdienst hier eingeliefert werden, landen in den Händen von Dr. Pfeifle und seinem Team, sondern auch viele Menschen, die mit degenerativen Erkrankungen der Wirbelsäule kommen.

## Degenerative Erkrankungen der Wirbelsäule

„Diese Erkrankungen sind besonders herausfordernd“, sagt Pfeifle, „und unsere Aufgabe ist es herauszufinden, wie lange wir die Wirbelsäule durch eine Dekompression beweglich halten können und wann eine Versteifung einzelner Segmente (Spondylodese) nötig ist.“

Wobei Versteifung eigentlich der falsche Begriff ist, denn bei ausgeprägten „Osteochondrosen“ sind Bandscheiben, Gewebe und knöchernes Wirbelmaterial schon vorher kaputt – die Wirbelsäule wird vor Schmerz steif gehalten und wird unbeweglich.

## Wenn konservative Therapien nicht mehr helfen

Hier und auch beim stabilen Wirbelgleiten wird – wenn konservative Therapien (Physio und Schmerz-/Entzündungshemmer) nicht geholfen haben – häufig mit einer reinen Dekompression gearbeitet. Pfeifle: „Wir räumen die Stellen um die gereizten Nerven frei, nehmen Bindegewebe weg, fräsen vorsichtig knöchernes Gewebe ab – alles minimalinvasiv.“ Schon nach 2-3 Wochen können viele Patienten wieder arbeiten und mit leichtem Sport anfangen. Ist das Wirbelgleiten instabil mit einem begonnenen Umbau in den Facettengelenken, rät Pfeifle zu einer „Versteifungs“-OP. Mit ein paar Schnitten geht er mit den Instrumenten vorsichtig in den Rücken von hinten hinein und verbindet mit Schrauben und Stäben zwei Wirbel miteinander. Wenn es nötig ist, auch auf mehreren Abschnitten der Wirbelsäule. Ein Hochleistungs-OP-Mikroskop,



Dr. Christian Pfeifle, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie / Chefarzt Wirbelsäulenchirurgie, Bethel Krankenhaus Berlin



Feinstarbeit mit Mikroskop: Chefarzt Dr. Pfeifle und Oberärztin Elisa Nutz im OP

**Dr. med. Christian Pfeifle**  
Krankenhaus Bethel Berlin  
Promenadenstraße 3-5  
12207 Berlin-Lichterfelde

**Wirbelsäulenchirurgie**

Tel.: (030) 77 91 - 2378

Wirbelsaeulenchirurgie@BethelNet.de

www.bethelnet.de/wirbelsaeulenchirurgie



### Schwerpunkte

- Degenerative Erkrankungen
- Bandscheibenvorfälle / Wirbelgleiten
- Spinalkanalstenose/ Arthrosen der Zwischenwirbelgelenke
- Verletzungen der Wirbelsäule
- Entzündungen der Wirbelsäule
- Tumorbedingte Erkrankungen der Wirbelsäule
- Revisionsoperationen

Alle Kassen und privat

neuestes 3D-Röntgen, modernste Implantate und Technik machen dem Team die Arbeit leicht und bringen Sicherheit für die Patienten.

## Schnell wieder fit nach der OP

Schon am ersten Tag dürfen die Patienten in der Regel aufstehen und die Physio beginnt. Nach 6 Wochen geht es in die Reha, nach 9 Wochen zur Nachuntersuchung und nach 12 Wochen sind die Meisten wieder fit für den Alltag, die Arbeit und den Sport. ◀

**Terminvereinbarungen für die Wirbelsäulensprechstunde sind auch online (Doctolib) oder telefonisch möglich.**



Foto: Shutterstock.com/Andrey\_Popov, /Fagrea

**D**ie Zunge? So selbstverständlich, dass wir sie nicht mal bewusst wahrnehmen. Vielleicht noch, wenn wir versehentlich auf sie beißen. Dabei spielt sie eine weitaus größere Rolle, als allgemein angenommen! Denn ohne sie wären Sprechen, Saugen, Schmecken und Schlucken unmöglich. Sie übersetzt Gedanken, Gefühle, Bedürfnisse in Lautfolgen und lässt so eine differenzierte Kommunikation mit anderen Menschen entstehen.

Prof. Adrian Münscher, Chefarzt der Klinik für HNO-Heilkunde des Marienkrankenhauses Hamburg: „Das ist nur möglich, weil die Zunge so beweglich ist. Insgesamt acht Muskeln steuern sie; vier durchziehen sie im Inneren, vier weitere bewegen die Zunge von außerhalb des Zungenkörpers.“ Das macht dieses kraftvolle Muskelpaket dreidimensional aktiv und zum beweglichsten Organ des menschlichen Körpers.

### *Zu extremen Bewegungen fähig*

Diese Beweglichkeit braucht es auch, damit Speisen von der Zunge durchgewalzt und mit Speichel

durchmischt werden. Produziert wird der in den großen und kleinen Speicheldrüsen, zum Beispiel direkt unter der Zunge. Er ist immens wichtig für die Verdauung, denn die beginnt bereits im Mund. Über 240 verschiedene Stoffe im Speichel sind dafür verantwortlich. Prof. Adrian Münscher: „Auf die Zunge kommt es dann auch beim Schlucken an. Da sorgt sie dafür, dass der Brei in Richtung Speiseröhre geschoben wird.“

Noch eine großartige Fähigkeit: Im Zusammenspiel mit Gaumen und Kehldeckel sowie vor allem der Nase lässt sie uns schmecken:

## Multitalent Zunge

*Sie ist ein einzigartiger Teil des Körpers, ohne den wir weder sprechen noch schmecken noch schlucken könnten. Und sie verrät viel über unsere Gesundheit*

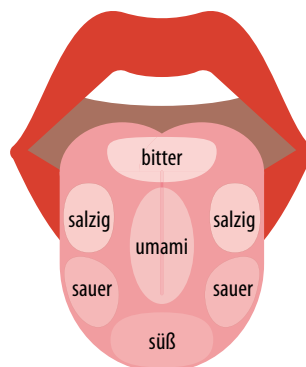
sind die Geschmackspapillen mit den Geschmacksknospen, die vor allen auf der Schleimhaut der hinteren Zunge sitzen und mit den Geschmacksnerven verbunden sind“, erklärt der Hamburger Hals-Nasen-Ohren-Spezialist.

Jede Geschmacksrichtung reizt auf ihre Weise die Sinneszellen in den Geschmacksknospen der Zunge. Dieser Impuls wird von Nerven zur Großhirnrinde weitergeleitet. Hier wird er ausgewertet und löst die Produktion von Botenstoffen aus, von denen abhängt, ob wir etwas als köstlich oder ekelig empfinden.

### *Belag weist auf Krankheiten hin*

Wenn etwas im Körper nicht stimmt, zeigt sich das auch an der Zunge. Denn die ist über Nervenbahnen mit dem Gehirn und den Organen vernetzt. Ein kräftig gelber Belag kann beispielsweise auf eine Erkrankung im Leber-Gallen-Bereich hinweisen. Oft stellt man auch einen dicken, weißen Belag auf der Zunge fest, wenn man erkältet ist oder an einer Magen-Darm-Verstimmung leidet. ◀

*Brigitte Jurczyk*





BAGRYANA ROTHE

Krankenhaus Bethel Berlin

# Von der Beatmung zur Entwöhnung

**D**as ist meine Geschichte und die meiner Patienten. Frei zu atmen ist das höchste Gut“, sagt Bagryana Rothe, die Chefärztin der Klinik für Innere Medizin II, Klinik für Pneumologie, Beatmungsmedizin und Weaning im Krankenhaus Bethel Berlin. „Und es funktioniert, ohne dass wir darüber nachdenken.“

## Freies Atmen – das höchste Gut

Sie muss es wissen, denn sie hat täglich mit Patienten zu tun, denen im wahrsten Sinne des Wortes die Luft ausgegangen ist. „Das freie Atmen nach einem schweren, intensivmedizinischen Krankheitsverlauf muss wieder erlernt und oft schwerst erkämpft werden, was ein Zusammenspiel von Kopf, Körper und Seele erfordert“, sagt die Ärztin.

Zu Frau Rothe und ihrem professionellen Team kommen Patienten mit oder nach Lungenentzündungen, Sepsis, Herzerkrankungen, Schluckstörungen, nach Meningitis, Krebsbehandlung oder Magen-, Darm- und Bauchoperationen. Sie alle sind so schwer erkrankt, dass sie beatmet werden mussten – entweder kurzzeitig mit einem Tubus und dann per Luftröhrenschnitt über eine Trachealkanüle oder einfach „nur“ mit einer Maske.

### In kleinen Schritten hilft ein interdisziplinäres Team bei der Beatmungs-Entwöhnung

Irgendwann müssen diese Patienten jedoch wieder von der Beatmung loskommen, entwöhnt werden (med. Weaning). Von allen Kenntnissen rund um die Pneumologie ist das die herausragende Stärke der Ärztin, weshalb im Bethel Krankenhaus Berlin die Zertifizierung eines Weaning-Zentrums angestrebt wird. Rothe: „Meine Patienten sind im Schnitt 30 bis 70 Tage hier. Sehr lange – und deshalb ist uns die familiäre Atmosphäre hier so wichtig, wo sich die Betroffenen wohlfühlen.“ Mit den Weaning-Patienten arbeiten nicht nur ein Team aus Ärzten (Pneumo-



Bagryana Rothe,  
Chefärztin  
Innere Medizin II

logen und Intensivmediziner) und Pflegeern, sondern auch ein Stab aus Physio- und Atemtherapeuten, Logopäden, Psychologen, Neurologen, Ethikberater, der Sozialdienst und die Seelsorge. Das geschulte Team beginnt am Bett mit einem ersten Spontan-Atemversuch des Patienten. Nach einem Weaning-Schema in 17 Schritten wird dann wiederholt, immer härter trainiert, erst 3x5 Minuten, dann 3x10 Minuten. Das Team steht direkt dabei, befreit sofort von Luftnot und Panik – bis der Betroffene irgendwann 24 Stunden selbst atmen kann.

### 2 Wochen bis 3 Monate

Aber auch dann müssen die Blutgaswerte ständig überwacht werden und der Patient muss das Ganze nun in der Bewegung schaffen. Je nach Schweregrad dauert die Entwöhnung von 2 Wochen bis

zu 3 Monaten. Rothe: „Im besten Fall spazieren die Patienten dann mit ihrem Koffer hier raus; andere schicken wir zur Frührehabilitation.“ Der Erfolg zieht immer mehr Patienten ins Bethel-Krankenhaus, auch zur Beatmungseinleitung, zur Überprüfung der Beatmungseinstellungen, zur Indikations-Sicherung und für andere pneumologische Erkrankungen.

Mit 41 Jahren ist Frau Rothe eine junge Chefärztin, sammelte erfolgreich ihre klinische Erfahrung quer durch Deutschland unter 12 Chefärzten (alles Männer), unter anderem in der Charité und im Fachkrankenhaus Coswig (Sachsen). „Alles, was mir gefallen hat, übernehme ich jetzt. Und mein Team betrachte ich als meine berufliche Familie“, sagt sie und – verschwindet schon wieder zu ihren Patienten, die sie so dringend brauchen. ◀

**Bagryana Rothe**  
**Krankenhaus Bethel Berlin**  
Promenadenstraße 3-5  
12207 Berlin-Lichterfelde

**Abteilung für Innere Medizin II  
Pneumologie**

Tel.: (030) 7791 - 22 38

Innere2.KHBE@Bethelnet.de

**Abteilung für Innere Medizin II**

**Bereich Heimbeatmung**

Tel.: (030) 7791 - 91 05

Heimbeatmung.KHBE@Bethelnet.de

**Intensivstation (Weaning)**

Tel.: (030) 7791 - 91 27

### Schwerpunkte

- Pneumologie
- Beatmungsmedizin
- Weaning (Beatmungsentwöhnung)

### Leistungen

- Lungenfunktionsdiagnostik
- Endoskopische Diagnostik
- Rechtsherzkatheter
- Schlafapnoe-Screening
- Belastungsuntersuchungen
- Langzeituntersuchungen

Alle Kassen und privat



DR. MED. THOMAS BRUNK, DR. MED. MICHAEL R. MROß

Facharztpraxis für Gastroenterologie Karlshorst | Spezialpraxis für Gastroenterologie am Wittenbergplatz

# *Damit Sie den Alltag verdauen können: Hilfe für Speiseröhre, Magen und Darm*

Dr. Brunk mit hochauflösenden Bildern aus dem Inneren des Darmes



Gerade erst im April dieses Jahres hat Dr. med. Thomas Brunk das gastroenterologische Praxisunternehmen von Dr. med. Michael R. Mroß übernommen, mit den Standorten in Karlshorst und am Wittenbergplatz. Gemeinsam mit Mroß steht nun ein sich perfekt ergänzendes Team für die Patientenversorgung zur Verfügung. Das umfangreiche Behandlungsspektrum reicht von Therapien für Erkrankungen der Speiseröhre, des Magen- und Darmtraktes bis hin zur Leber und Bauchspeicheldrüse. Das in Karlshorst von Mroß ins Leben gerufene, international renommierte Studienzentrum für chronische entzündliche Darmerkrankungen wurde personell verstärkt und bietet immer mehr Patienten auch mit schwerwiegenden Krankheitsverläufen Hoffnung auf Linderung und Rückkehr zu einem normalen Leben.

Mroß hat seine Facharzt Ausbildung in der Charité absolviert, Brunk hat an der Charité studiert und war zum Schluss leitender Oberarzt in der Gastroenterologie am Vivantes Klinikum Friedrichshain. Sein Spezialgebiet ist unter anderem Magen-Darm-Krebs.

## **Eine kleine Messkapsel sorgt für eine exakte Diagnostik von Erkrankungen der Speiseröhre**

Doch unabhängig von ihrer hohen Spezialisierung haben die beiden Ärzte viel mehr im Portfolio, von dem viele Patienten gar nicht wissen, dass es das gibt. Zum Beispiel die kleine Bravo™-Reflux-Kapsel. „Immer häufiger kommen Menschen mit Sodbrennen in unsere Praxen“, berichtet Brunk. „Das ist eine Volkskrankheit, die zu starken Schmerzen und erheblicher Beeinträchtigung des Alltagslebens führt.“ Auf lange Sicht drohen Vernarbung der Speiseröhre und Schluckbeschwerden. Manchmal

Dr. Mroß erklärt seiner Patientin den Einsatz des Magen-Ballons







Vor jeder Magen- und Darmspiegelung erfolgt eine professionelle Sedierung

kann Reflux sogar der Wegbereiter für Speiseröhrenkrebs sein.

Schwierig wird es, wenn trotz Beschwerden bei einer Spiegelung keine typischen entzündlichen Refluxveränderungen vorliegen. Die Erkrankung kann dann nur mit einer eher unangenehmen pH-Messung gesichert werden. Hierbei wird eine Messsonde über die Nase in die Speiseröhre eingeführt, wo sie für 24h verbleiben muss. Die Bravo™-Kapsel ist eine sanfte Alternative. Sie wird bei einer Speiseröhrenspiegelung vorübergehend an der Speiseröhrenwand befestigt. Die Messdauer erstreckt sich sogar über 96h. In dieser Zeit kann der Patient wie gewohnt seinem Alltag nachgehen, während die Messdaten kontinuierlich an einen kleinen Empfänger übertragen werden. Die Kapsel löst

sich schließlich von allein von der Speiseröhrenwand und wird unmerklich ausgeschieden.

Brunk: „Der Komfort für den Patienten steht hier nicht allein im Vordergrund. Auch die lange Messzeit bringt mehr Qualität und Genauigkeit in die medizinische Untersuchung.“ In Berlin sind für die Kapsel kaum Anbieter zu finden. Einzige Crux: der Patient muss sie selbst zahlen – zumindest die gesetzlichen Kassen übernehmen das System nicht.

#### Ein Magen-Ballon zum Abnehmen

Auch Übergewichtigen, die abnehmen wollen, können die beiden Gastroenterologen helfen. Häufig kommen Menschen zwischen 25 und 50 Jahren, die um die 20 Kilo abnehmen wollen. Brunk und Mroß legen ihnen einen Ballon in

den Magen, der – gefüllt mit Kochsalzlösung – rund ein Drittel des Magens einnimmt. Es stehen zwei Ballonvarianten zur Verfügung – eine für sechs oder eine für 12 Monate. Wenn in der vorherigen Magenspiegelung alles in Ordnung ist, wird der Ballon mit einem Endoskop im Magen platziert. Er ist ca. 15 cm groß – wie eine halbe Milchpackung. Durch den ständigen Druck auf die Magenwand melden die Rezeptoren dem Gehirn, dass der Magen voll, man also satt ist. „Bei dieser Variante gibt es kein OP-Risiko, wir verändern an der Anatomie der Betroffenen gar nichts und – die meisten halten nach erfolgreicher Abnahme ihr Gewicht dauerhaft“, erklärt Brunk.

#### Vermeiden ernster Erkrankungen

So hat in der Praxis ein Mitte 30-Jähriger mit dieser Methode in mehreren Schritten sein Gewicht schon von 135 auf 82 Kilogramm reduzieren können. „Damit sind wir Spitzenreiter in Deutschland“, freut sich Mroß. Über 90 Prozent der Patienten sind zufrieden damit. Dabei geht es nicht allein um Lifestyle. Gefährliche Folgeerkrankungen wie Diabetes, Herzinfarkte und Schlaganfälle können auf diese Weise vermieden werden. Allerdings zahlen die gesetzlichen Krankenkassen auch dieses Verfahren nicht. Die Patienten müssen es

Dr. Brunk beim sorgfältigen Ultraschall des Bauchraums



Fotos: Marion Hunger, Stefan Hobmaier

**Dr. med. Thomas Brunk**  
**Gastroenterologie Berlin**  
**Ärzte: Dr. med. Thomas Brunk und**  
**Dr. med. Michael R. Mroß**

#### Facharztpraxis für Gastroenterologie Karlshorst

Kassenärztliche Praxis  
Ehrenfelsstraße 47  
10318 Berlin  
Tel.: (030) 529 33 10  
karlshorst@gastroenterologie-brunk.de



#### Spezialpraxis für Gastroenterologie am Wittenbergplatz

Privatärztliche Praxis  
Ansbacher Straße 13  
10787 Berlin  
Tel.: (030) 21 00 57 20  
wittenbergplatz@gastroenterologie-brunk.de

#### Online-Terminbuchung: gastroenterologie-brunk.de

#### Schwerpunkte

- Spiegelung und Behandlung von Speiseröhre, Magen und Zwölffingerdarm
- Darmkrebsvorsorge: Vorsorge und Diagnostik von Krebserkrankungen im Dickdarm
- Endoskopische Ballonimplantation (Wittenbergplatz) / Option der bariatrischen Therapie (Medizinische Behandlung von Übergewicht)
- Proktoskopie (Wittenbergplatz): Enddarmspiegelung und Hämorrhoidenbehandlung
- Kapselendoskopie: Untersuchung des Dünndarms zur Diagnose versch. Dünndarmerkrankungen
- Ileo-Koloskopie: Darmspiegelung zur Vorsorge und für Behandlungsmaßnahmen
- 96-Stunden-pH-Metrie (Wittenbergplatz): Säuremessung der Speiseröhre mit der Bravo™-Kapsel
- Sonographie Abdomen (Wittenbergplatz): Ultraschalluntersuchung des Bauches, inkl. Duplex- und Kontrastmittelsonographie / Elastographie)

Alle Kassen und Selbstzahler

selbst finanzieren. Eine Beratung in der Sprechstunde ist für alle jedoch kostenfrei bzw. wird von den Kassen übernommen.

Die beiden Ärzte haben noch viele andere hochspezielle Verfahren anzubieten, wie zum Beispiel die Dünndarm-Kapsel-Endoskopie bei ungeklärtem Eisenmangel und Blutarmut. ◀



### Die wichtigsten Ansätze der Hospizarbeit:

- **Ganzheitliche Betreuung:** umfassende Versorgung, die medizinische Pflege mit psychosozialer und spiritueller Unterstützung kombiniert
- **Schmerzkontrolle und Symptomlinderung**
- **Familienzentrierter Ansatz:** Hospize kümmern sich nicht nur um den Patienten, sondern unterstützen auch die Angehörigen
- **Würdevolles Sterben:** Hospize fördern eine Atmosphäre der Würde und des Respekts, in der jeder Mensch die Möglichkeit hat, auf seine eigene Weise Abschied zu nehmen
- **Lebensqualität betonen:** Der Fokus liegt darauf, die verbleibende Lebenszeit bestmöglich zu gestalten und Momente der Freude und Nähe zu ermöglichen
- **Palliative Versorgung:** Hospize bieten keine Heilung an, sondern konzentrieren sich auf die palliative Pflege und die Verbesserung der Lebensqualität
- **Gemeinschaft und Freiwilligenarbeit:** Viele Hospize profitieren von der Unterstützung engagierter Freiwilliger

#### Was ist ein Hospiz?

Ein Hospiz ist eine spezialisierte Pflegeeinrichtung, die darauf abzielt, Menschen mit fortgeschrittenen, unheilbaren Krankheiten zu unterstützen. Das Hauptziel besteht darin, Patienten in ihrer letzten Lebensphase Komfort und Würde zu bieten. Hospize legen großen Wert auf die Linderung von Schmerzen und anderer belastender Symptome sowie auf die psychosoziale und spirituelle Unterstützung sowohl für den Patienten als auch für die Angehörigen.

# Ein Ort der Fürsorge und Würde

Hospize sind Einrichtungen, die sich auf die Betreuung von schwerkranken Menschen konzentrieren, insbesondere solchen mit einer begrenzten Lebenserwartung. Im Gegensatz zu Krankenhäusern, die auf die Heilung von Krankheiten ausgerichtet sind, bieten Hospize eine ganzheitliche Versorgung, die den Fokus auf Lebensqualität und Komfort legt, wenn eine Heilung nicht mehr möglich ist. Hospize spielen eine entscheidende Rolle in der Betreuung von Patienten am Lebensende und ihrer Familien.

#### Wer geht ins Hospiz?

Menschen, die an einer lebensbegrenzenden Krankheit leiden und bei denen eine Heilung nicht mehr möglich ist, entscheiden sich oft dafür, in ein Hospiz zu gehen. Dies können Patienten mit Krebs im Endstadium, fortgeschrittener Herzinsuffizienz, Demenz oder anderen schweren Erkrankungen sein. Der Eintritt ins Hospiz erfolgt in der Regel, wenn eine aktive medizinische Behandlung nicht mehr angebracht ist oder der Patient eine umfassende palliative Betreuung wünscht.

#### Warum gibt es Hospize?

Die Idee der Hospize basiert auf dem Konzept, dass jeder Mensch das Recht hat, in Würde zu sterben. Hospize bieten eine unterstützende Umgebung, in der der Fokus auf Lebensqualität und emotionaler Unterstützung liegt. Diese Einrichtungen wurden geschaffen, um die Bedürfnisse von Patienten und

ihren Familien zu erfüllen, indem sie eine liebevolle und respektvolle Pflege bieten.

#### Was unterscheidet Hospize von Krankenhäusern?

Hospize unterscheiden sich grundlegend von Krankenhäusern. Während Krankenhäuser auf die Behandlung und Heilung von Krankheiten ausgerichtet sind, konzentrieren sich Hospize auf die Linderung von Symptomen und den Komfort des Patienten. Hospize bieten keine aktive medizinische Behandlung wie Operationen oder aggressive Therapien an, sondern setzen auf palliative Pflege, die den Schwerpunkt auf Schmerzkontrolle, psychosoziale Unterstützung und Lebensqualität legt.

#### Entstehung und Entwicklung der Hospizbewegung

Die moderne Hospizbewegung entstand in den 1960er Jahren durch Pioniere wie die englische

Krankenschwester und Ärztin Cicely Saunders in Großbritannien. Ihre Arbeit betonte die Bedeutung von palliativer Versorgung und Schmerzkontrolle für sterbende Patienten. Heute ist die Hospizbewegung weltweit verbreitet und hat dazu beigetragen, die Standards der palliativen Betreuung zu verbessern.

Insgesamt spielen Hospize eine wichtige Rolle im Gesundheitssystem, indem sie eine würdevolle Betreuung für Patienten am Lebensende bieten. Sie tragen dazu bei, Sterben als natürlichen Teil des Lebens anzuerkennen und eine Atmosphäre der Fürsorge und Unterstützung zu schaffen. Oder wie Cicely Saunders einst als Leitsatz der modernen Hospizbewegung betonte: „Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Marina Gunesch





# jobs. morgenpost.de

Das Jobportal für  
Berlin und Brandenburg

„Menschen helfen find ich super.  
Lange Arbeitswege nicht.“



**Jetzt**  
Jobs in deiner  
Nähe finden!

# SINIS

KLINIK BERLIN

# SCHÖN SEIN.

Die Sinis Klinik Berlin ist Ihr  
Ansprechpartner in allen Fragen der  
plastischen und ästhetischen Chirurgie.

Vertrauen Sie auf die jahrzehntelange  
Expertise gepaart mit höchster  
mikrochirurgischer Kompetenz von  
Prof. Dr. med. Nektarios Sinis – für  
harmonisch-strahlende Schönheit  
von innen und außen.



[sinis-aesthetics.de](https://sinis-aesthetics.de)

