Anzeigenmagazin Juni 2018

BERLINER Ärztemagazin

PROF. DR. JAN ROIGAS
Prostata-Krebs auf der Spur

DR. PATRICIA DÉ-MALTER
Darmkrebs heilen

PROF. DR. FRANK GODEMANN
Die Seele vom Ballast befreien

DR. FREDRIK BROUWER, MICHEL LEHMENSIEK
Schöne Zähne ohne Schmerz

PROF. DR. VOLKMAR FALK
Deutsches Herzzentrum Berlin

Herzmediziner mit Leidenschaft

Berliner Morgenpost

Veranstaltungstipps

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

28. MAI 2018
17:30 Uhr
Dickdarmkrebs – wie können Sie Vorsorge treffen?
Vivantes Humboldt-Klinikum
1. OG, Raum 3301
Am Nordgraben 2, 13509 Berlin

06. JUNI 2018
16:00 Uhr
Eine Reise durch die Lunge
Lungenkrebszentrum
DRK Kliniken Berlin Mitte
Tagesraum der Station 7, Haus G
Eingang 2, 2. Etage
Drontheimer Str. 39-40
13359 Berlin

07. JUNI 2018
18:30 Uhr
Hormontherapie in den Wechseljahren – Fluch oder Segen
Donnerstag,– Ende,
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Haus 35, 1. Etage, großer Konferenzraum
Rubensstraße 125
12157 Berlin

11. JUNI 2018
17:30 Uhr
Es muss nicht immer die Bandscheibe sein –
Ursachen und neue nichtoperative Behandlungskonzepte von Rückenschmerzen
Vivantes Humboldt-Klinikum
1. OG, Raum 3301
Am Nordgraben 2,13509 Berlin

10. JUNI 2018
10.30 Uhr
Gib dem Arzneimittel eine Chance – Einnahmetreue: Was gibt es Neues?
Unfallkrankenhaus Berlin,
Hörsaal des historischen Kesselhauses
Warener Str. 7,12683 Berlin

12. JUNI 2018
18:00 Uhr
Gebärmutterhalskrebs – wie kann ich vorbeugen?
Prophylaxe, Früherkennung & Therapie
Park-Klinik Weißensee
Schönstraße 80, 13086 Berlin
Casino, Anmeldung (kostenfrei und unverbindlich): Tel.: 030/96 28 - 41 66
oder E-Mail: mail@park-klinik.com

14. JUNI 2018
18:30 Uhr
Ernährung und Sport zur Krebsvorsorge
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Haus 35, 1. Etage
großer Konferenzraum
Rubensstraße 125
12157 Berlin

25. JUNI 2018
17:30 Uhr
Kopfschmerzen
Vivantes Humboldt-Klinikum
1. OG, Raum 3301
Am Nordgraben 2
13509 Berlin

28. JUNI 2018
18:30 Uhr
Leben mit Brustkrebs
Krankenhaus Waldfriede
PrimaVita Seminarraum 1 (Raum 201 b) /
PrimaVita Seminarraum 2 (Raum 201 a)
Gesundheitszentrum PrimaVita
Argentinische Allee 40
14163 Berlin

05. JULI 2018
16.00 Uhr
Behandlung von starkem Übergewicht
Schulungsraum des
Berliner Adipositaszentrums,
Haus 5.2, Raum 2.53,
DRK Kliniken Berlin Köpenick
Salvador-Allende-Straße 2–8
12559 Berlin

18. JULI 2018
17:00 Uhr
Mit Mind-Body-Medizin die Selbstheilungskräfte stärken
Das Konzept der Tagesklinik:
naturheilkundliche Onkologie
Immanuel Krankenhaus Berlin
Loggia, Haus D, EG
Am Kleinen Wannsee 5 D
14109 Berlin-Wannsee

19. JULI 2018
18:30 Uhr
Knieendoprothetik: Leben, Sport und Haltbarkeit einer Knie-TEP
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Haus 35, 1. Etage, großer Konferenzraum
Rubensstraße 125
12157 Berlin

02. AUGUST 2018
16:00 Uhr
Behandlung von starkem Übergewicht
Schulungsraum des
Berliner Adipositaszentrums
Haus 5.2, Raum 2.53
DRK Kliniken Berlin Köpenick
Salvador-Allende-Straße 2-8
12559 Berlin

21. AUGUST 2018
17:30 Uhr
Schulterschmerz – Was nun?
Vivantes Klinikum Spandau
Neue Bergstraße 6
Haus 26 Personalcasino
13585 Berlin Spandau

Foto: luckybusiness/Fotolia.com

EDITORIAL

Liebe Leserinnen und Leser!

Berlin ist nicht nur Hauptstadt, sondern auch Gesundheitshauptstadt. Dieser Tage treffen sich wieder über 8.000 Gesundheitsexperten und Mediziner aus dem In- und Ausland zum Hauptstadtkongress „Medizin und Gesundheit“. „Digitalisierung und vernetzte Gesundheit“ lautet das Motto 2018.

Denn Herausforderungen sind die Zukunftsthemen Fachkräftesicherung und Innovation. Medizinische Fachkräfte und die Digitalisierung sind inzwischen auch in der Gesundheitspolitik Chefsache. Berlin hat dabei beste Voraussetzungen. Denn mit seinen weit mehr als 100 Kliniken, fast 10.000 niedergelassenen Ärzten und neun Technologieparks hat unsere Hauptstadtregion eine in Deutschland einzigartige Gesundheitsinfrastruktur.

Viele innovative Unternehmen sind darüber hinaus nach Berlin gegangen, weil die Stadt eine Schnittstelle für Internettechnologie und Gesundheitsthemen ist. Für uns Grund genug, Ihnen wieder interessante und spannende Medizin-Themen vorzustellen. Wir haben für Sie neue Behandlungsmethoden entdeckt, informieren Sie über seltene Erkrankungen und neueste Forschungsergebnisse.

Dazu finden Sie in dieser Ausgabe viele Anregungen und Tipps sowie Ansprechpartner, die Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Probieren Sie es doch mal aus!

Ihr
Redaktionsteam
Berliner Ärztemagazin

INHALT

2 Veranstaltungen
Eine Auswahl an Vorträgen und Veranstaltungen der Berliner Krankenhäuser

4 Kardiochirurgie
Prof. Volkmar Falk
Herzmediziner mit Leidenschaft

6 Legionellen
(Lebens-)Gefahr im Trinkwasser

7 Neurologie
Prof. Dr. med. Dr. phil. Martin Ebinger
Hilfe für Schlaganfallpatienten

8 Urologie
Prof. Dr. Jan Roigas
Dem Prostata-Krebs auf der Spur

10 Krebsgefahr Milch
Wie gesund ist sie wirklich?

11 Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie
Dr. Patricia Dé-Malter
Darmkrebs – Chirurgie als anthroposophisch erweiterte Heilkunst

12 Lipofilling
Gegen die Zeichen des Alters
Fett formt schöne Körper

13 Orthopädie und Unfallchirurgie
Dr. Heiko Spank
Bewegungschirurgie – Spezialisten behandeln jetzt gemeinsam im Berliner Westen

14 Implantate
Innovative Verfahren helfen, sicher zu verankern

15 Zahnheilkunde
Dr. Fredrik Brouwer
Michel Lehmensiek
Schöne Zähne ohne Schmerz

16 Trendsportarten
Wie gesund sind die neuen Fitnesstrends?

18 Neurodermitis
Antikörper statt Kortison vertreiben Juckreiz und Entzündungen

19 Plastisch-Ästhetische Chirurgie
Prof. Dr. Nektarios Sinis
Ästhetische Mikrochirurgie – Feinarbeit im Detail

20 Fußchirurgie
Dr. Tonio Gottlieb
Spreiz-, Senk- und Plattfuß
Es muss nicht immer gleich eine OP sein

Schlaganfall
Kommt oft mit Ankündigung

21 Psychiatrie und Psychotherapie
Prof. Dr. Frank Godemann
Dipl.-Psych Eva Heimpel
Moderne Therapien in geschütztem Ambiente

22 Ernährungsmedizin
Mit der richtigen Ernährung das Altern aufhalten

Bei allen Kontaktdaten der Ärzteporträts können Sie sich mittels QR-Code die Internetseite auf dem Smartphone oder Tablet ansehen.

Anzeigen & Redaktion: aerztemagazin@morgenpost.de

IMPRESSUM BERLINER ÄRZTEMAGAZIN

Verlag: Berliner Morgenpost GmbH
Kurfürstendamm 22, 10719 Berlin
Vermarktung: MCB MEDIA CHECKPOINT Berlin GmbH, Kurfürstendamm 22, 10719 Berlin, 030-8872-77601,
Anzeigen: Robert Burghardt

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

Vermarktung:
Ilir Emini,
Thomas Koch
Tel.: (030) 88 62 66 08
aerztemagazin@morgenpost.de

Redaktion: Johannes F. Claußen, Kathrin Reisinger, Jens Bonnet
Fotografen: Marion Hunger, Johannes F. Claußen
Titelfoto: Marion Hunger

Artdirection/Produktion:
Constanze Henk
Schlussredaktion: Dr. Susanne Fricke
Druck: Prinovis GmbH & Co. KG, Betrieb Dresden, Meinholdstraße 2, 01129 Dresden

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.

Foto: RobertKneschke/Fotolia.com

PROF. VOLKMAR FALK
Deutsches Herzzentrum Berlin

Zum Einsatz kommen die modernste verfügbare Technik und innovative Behandlungsverfahren

Herzmediziner mit Leidenschaft

Interview mit Prof. Volkmar Falk, Ärztlicher Direktor des Deutschen Herzzentrums Berlin (DHZB)

Prof. Volkmar Falk ist Ärztlicher Direktor und Direktor der Klinik für Herz-, Thorax- und Gefäßchirurgie des Deutschen Herzzentrums Berlin (DHZB) und gleichzeitig Direktor der Klinik für kardiovaskuläre Chirurgie der Charité – Universitätsmedizin Berlin

Die Charité und das Deutsche Herzzentrum Berlin (DHZB) wollen ihre Herz-Kreislaufeinrichtungen zu einem Universitären Herzzentrum Berlin (UHZB) vereinen.

Es soll über 500 Betten bekommen, rund 100 mehr, als es bislang an den herzmedizinischen Einrichtungen beider Institutionen gibt. Grund genug für das Berliner Ärztemagazin, den Ärztlichen Direktor des Deutschen Herzzentrums Berlin (DHZB), Prof. Volkmar Falk, zum Interview zu treffen.

BÄ: Warum sind Sie gerade Herzmediziner geworden?

Prof. Falk: Nüchtern betrachtet ist das Herz einfach eine Pumpe, die Blut zirkulieren lässt und den Körper mit Sauerstoff versorgt. Dennoch ist das Herz ein faszinierendes Organ. Es schlägt pro Minute etwa 80 Mal, und das 80 Jahre lang und mehr. In vielen Kulturen gilt das Herz als der Sitz der Seele – weil es bei Angst, Freude oder Aufregung schneller schlägt. Wer sich einmal mit der Herzmedizin beschäftigt hat, den lässt sie nicht so schnell wieder los. Einige Patienten sagen mir: „Ich lege mein Herz in Ihre Hände“. Das ist sicher eher im übertragenen Sinn gemeint, aber es gilt für unser Fachgebiet eben auch wörtlich.

> „Unser Anspruch: Enge und effektive Zusammenarbeit aller stationären und ambulanten Einrichtungen.“

BÄ: Seit 2014 leiten Sie das Deutsche Herzzentrum Berlin. Was zeichnet ein solches Zentrum aus?

Prof. Falk: Das DHZB wurde 1986 als überregionale Spezialklinik zur bestmöglichen Versorgung auch für schwer herzkranke Patienten gegründet. Diesen Auftrag hat unser Haus seitdem immer erfüllt – durch den Einsatz der modernsten verfügbaren Technik und innovative Behandlungsverfahren, mit einem hochqualifizierten Personal und durch intensive und kontinuierliche Forschungsarbeit. Wir

PROF. VOLKMAR FALK

Deutsches Herzzentrum Berlin

„Viele Eingriffe am Herzen werden inzwischen minimalinvasiv durchgeführt."

gehören zu den europaweit führenden Zentren für Herzmedizin. Die hochspezialisierten Teams in unseren Abteilungen arbeiten fachübergreifend eng zusammen. So können wir die optimale Behandlung aller Herz-Kreislauferkrankungen bei Patienten jeder Altersgruppe garantieren – vom Säugling bis zum hochbetagten Senior.

BÄ: Welche Schwerpunkte setzen Sie in Ihrer Klinik?

Prof. Falk: Ein wesentlicher Schwerpunkt unseres Leistungsspektrums ist die minimalinvasive Herzchirurgie. Mit diesem schonenden endoskopischen „Schlüssellochverfahren" können wir heute schon die Mehrzahl der Herzklappenoperationen durchführen.

Ein weiterer Schwerpunkt ist die fachübergreifende Behandlung der Herzinsuffizienz. Von diesem Krankheitsbild sprechen wir, wenn der Herzmuskel nicht mehr über genügend Kraft verfügt, den Körper ausreichend mit sauerstoffreichem Blut zu versorgen.

Wir verfügen über sämtliche Möglichkeiten modernster Diagnostik und Therapie mit dem entsprechenden erfahrenen Personal. Angefangen von medikamentösen Verfahren, über eines der größten Programme für künstliche Kreislaufpumpen – sogenannte Kunstherzen – bis hin zur Organtransplantation.

Zu einer optimalen „maßgeschneiderten" Behandlung jedes einzelnen Herzinsuffizienz-Patienten gehört neben der technischen Ausstattung und fachlichen Expertise der Ärzteschaft aber auch, dass alle ambulanten und stationären Einrichtungen wirklich eng und effektiv zusammenarbeiten. Und das ist hier unser Anspruch. Gemeinsam mit unseren herzmedizinischen Kollegen von der Charité am Campus Virchow-Klinikum haben wir deshalb ein interdisziplinäres Konzept zur gemeinsamen koordinierten Versorgung von Patienten mit schwerer Herzinsuffizienz erarbeitet – und sind nun von den deutschen Fachgesellschaften für Kardiologie und Herzchirurgie als überregionales Herzinsuffizienz-Zentrum zertifiziert worden.

Hochqualifiziertes Personal überwacht die Patienten nach einer Operation

Mit Hilfe einer speziellen Lupenbrille können selbst feinste Strukturen erfasst werden

Das Herzzentrum verfügt über eines der größten Programme für künstliche Kreislaufpumpen – sogenannte Kunstherzen

BÄ: Ein „Herzschwäche-Netzwerk" also…

Prof. Falk: …das nicht auf unsere Institutionen hier am Campus beschränkt bleiben, sondern gemeinsam mit vielen klinischen und niedergelassenen Partnern in Berlin und Brandenburg weiter ausgebaut werden soll. Und das durch entsprechende Grundlagenforschung flankiert wird, etwa am bundesweiten Deutschen Zentrum für Herz-Kreislaufforschung (DZHK), dem wir als Teil des Standorts Berlin angehören.

BÄ: Welche weiteren Schwerpunkte gibt es in der Forschung? Können Sie ein Beispiel nennen?

Prof. Falk: Angesichts des Mangels an Spenderorganen gelten künstliche Kreislaufpumpen zunehmend als dauerhafte Alternative zur Herztransplantation. Die meisten Patienten können mit einem solchen „Kunstherz" heute bereits ein weitgehend normales Leben führen. Dennoch gibt es immer wieder Komplikationen, die wir langfristig natürlich beheben wollen. Und daran forschen wir intensiv, unter anderem gemeinsam mit der Hochschulmedizin Zürich im „Zürich Heart"-Projekt. Ziel dieses langfristig angelegten Projekts ist sowohl die Verbesserung bestehender Technologien als auch die Erforschung völlig neuer Konzepte für Kreislauf-Unterstützungssysteme, die dem menschlichen Herzen wesentlich ähnlicher sind als die heutigen Modelle.

BÄ: Sie sind vor vier Jahren vom Züricher Uni-Spital ans DHZB gewechselt. Gehört Ihr Herz denn nun Berlin?

Prof. Falk: Ich bin gebürtiger Rheinländer und liebe meine Heimat, aber ich muss sagen: Ich empfinde Berlin in seiner Vielseitigkeit wirklich als beste Stadt Deutschlands. Gerade als Hobbymusiker – ich spiele Gitarre – finde ich hier ein großartiges Umfeld.

BÄ: Wenn wir schon ein Interview mit einem Herzexperten führen, dann darf natürlich eine Frage nicht fehlen: Wie bleibe ich denn „Herz-gesund"?

Prof. Falk: Das Wichtigste aus meiner Sicht: Bewegung, Bewegung, Bewegung. Machen Sie am besten dreimal Sport in der Woche. Fahren Sie Rad, laufen oder schwimmen Sie. Eine halbe Stunde reicht in der Regel schon. So bleiben Herz und Gefäße fit. Natürlich sind auch Ernährung und der maßvolle Umgang mit Genussmitteln wichtig. Und ganz klar: Rauchen und Herzgesundheit passen einfach nicht zusammen.

Deutsches Herzzentrum Berlin
Stiftung des bürgerlichen Rechts
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin
Telefon: (030) 4593-0
info@dhzb.de
www.dhzb.de

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherung
Selbstzahler

Fotos: Kai Abresch (2), Philipp Külker/ Deutsches Herzzentrum; Marion Hunger

Foto: Stefan_Weis/Fotolia.com

LEGIONELLEN

(Lebens-)Gefahr im Trinkwasser

Duschen verboten wegen Legionellen-Nachweis.“ Wer in einem Mietshaus wohnt, kennt solche Aushänge. Infektionen mit Legionellen werden immer häufiger gemeldet. Doch die Dunkelziffer bei Legionellen-Infektionen ist viel höher. Denn die Legionärskrankheit wird oft nicht als solche erkannt und mit einer „normalen Lungenentzündung“ verwechselt. Schätzungen des Kompetenznetzwerks für ambulant erworbene Pneumonie (CAPNETZ) sprechen von etwa 15.000 bis 30.000 Fällen der Legionärskrankheit pro Jahr in Deutschland.

Legionellen gibt es von Natur aus in Süßgewässern und im Grundwasser. So gelangen sie in kleinen Mengen in unser Trinkwasser und die Trinkwasserleitungen. Bei Temperaturen zwischen 25 und 45 Grad finden sie dann optimale Bedingungen. Bleibt das Wasser länger in Leitungen stehen – etwa in „verlassenen“ Rohren leerstehender Wohnungen oder in der Urlaubszeit – kann das schnell zu sehr hohen Keimzahlen im Wasser führen. Zudem bietet ein Biofilm in Rohren, Abflüssen und den Perlatoren (Sprühreglern) von Wasserhähnen und Duschköpfen Legionellen eine optimale Basis. Die Legionellose ist eine Atemwegserkrankung, die durch Bakterien der Gattung Legionella hervorgerufen wird. Man unterscheidet das eher harmlos verlaufende Pontiac-Fieber, das einem leichten grippalen Infekt gleicht, und die schwerer verlaufende Legionärskrankheit, die immer mit einer Lungenentzündung einhergeht und in fünf bis zehn Prozent der Fälle tödlich verläuft. Besonders gefährdet sind Menschen mit einem geschwächten Immunsystem wie Senioren, Krebspatienten und Menschen mit chronischen Atemwegserkrankungen wie COPD und Asthma. Bei Kindern wird die Legionärskrankheit vergleichsweise selten beobachtet. „Die Ansteckung erfolgt über das Einatmen von legionellenhaltigen Aerosolen, also beispielsweise feinstem Wassernebel, wie er sich etwa beim Duschen bildet, oder wenn man sich beim Wassertrinken verschluckt und Wasser in die Lunge gelangt“, erklärt Prof. Dr. Martin Witzenrath, Stellvertretender Direktor der Klinik für Infektiologie und Pneumologie der Charité. „Je feiner die Aerosole sind, desto tiefer können die Bakterien beim Einatmen in die Lunge eindringen und eine Entzündung auslösen“, so Prof. Witzenrath. „Schutz vor Legionellen bietet vor allem eine Wassertemperatur von mindestens 60 Grad im zentralen Wassererwärmer“, rät Dipl. Biologe Benedikt Schaefer vom Umweltbundesamt.

> „Die Dunkelziffer bei Legionellen-Infektionen ist viel höher. Denn die Legionärskrankheit wird oft nicht als solche erkannt und mit einer ‚normalen Lungenentzündung' verwechselt.“

Wassertemperaturen im Leitungssystem sollten nicht unter 55 Grad liegen und Wasserleitungen regelmäßig genutzt werden, um eine Stagnation zu vermeiden. „Und nach längerer Abwesenheit sollten Sie das Wasser in der Leitung einige Zeit ablaufen lassen sowie Perlatoren und Duschaufsätze regelmäßig reinigen und entkalken“, so Benedikt Schaefer. Um eine mögliche Belastung von Trinkwasserinstallationen in Gebäuden ausschließen zu können, müssen gewerblich genutzte Großanlagen (z.B. bei Vermietung) alle drei Jahre beprobt werden. Verantwortlich dafür ist der „Unternehmer oder sonstige Inhaber der Trinkwasserinstallation“ – in der Regel also der Vermieter. ◂

Prof. Dr. Martin Witzenrath, Stellvertretender Direktor der Klinik für Infektiologie und Pneumologie der Charité

Benedikt Schaefer, Dipl.-Biologe vom Umweltbundesamt

PROF. DR. MED. DR. PHIL. MARTIN EBINGER

Medical Park Berlin Humboldtmühle

Prof. Ebinger im klinikeigenen „Krämerladen“: Schlaganfall-Patienten müssen Fähigkeiten des Alltags wieder erlernen.

Medical Park Berlin Humboldtmühle
An der Mühle 2–9
13507 Berlin-Tegel
Montag bis Freitag von
8.00 bis 18.00 Uhr
Kostenfreies Service-Telefon:
(0800) 800 8 900
Kostenfreies Service-Fax:
(0800) 589 0 780
Zentrale.ReservierungNeuro@
medicalpark.de
www.medicalpark.de

Schlaganfallzentrum Berlin
An der Mühle 2–9
13507 Berlin-Tegel
Tel.: (030) 300 240-9300
Fax: (030) 300 240-9319
schlaganfallzentrum-berlin@
medicalpark.de

Schwerpunkte
- Schlaganfall
- Multiple Sklerose
- Morbus Parkinson
- Behandlung nach Schädelhirntrauma

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen
Selbstzahler

Wieder neue Lebensqualität

Hilfe für Schlaganfallpatienten

Nicht immer kommt er so plötzlich, wie viele vermuten: der Schlaganfall. „Es ist immer ein Zusammenspiel von unterschiedlichen Umweltfaktoren wie hoher Blutdruck, Rauchen, Diabetes, ungesunde Ernährung, Stress und höheres Lebensalter“, weiß Prof. Dr. Martin Ebinger. „Über 90 Prozent des Schlaganfallrisikos teilt sich auf nur 10 Risikofaktoren auf.“

Der Chefarzt der Neurologie im Medical Park Berlin Humboldtmühle gilt als ausgewiesener Spezialist für die gesamte Bandbreite der Schlaganfallmedizin. Prof. Ebinger, der sowohl in Medizin als auch in Philosophie promoviert hat, war Vorstandsmitglied am Centrum für Schlaganfallforschung Berlin, leitete den ärztlichen Stützpunkt des Stroke Einsatz-Mobils (STEMO) und forschte am Royal Melbourne Hospital in Australien. „Wir wollen unsere Patienten in ihr altes Leben zurückbringen und unterstützen sie dabei, indem sie ihre verlorenen Fähigkeiten wiedererlangen oder – wo dies nicht mehr möglich ist – sich anpassen, umlernen und Lebensqualität zurückgewinnen“, sagt der Neurologe. „Ich hole die Menschen dort ab, wo sie sind. Die Wissenschaft sehe ich als Leitplanke. Die Kunst, vor allem in der Schlaganfalltherapie, ist, herauszufinden: Mit wem habe ich es als Mensch zu tun und was sind seine Ziele? Ich möchte den Spielraum, den ich als Mediziner habe, in jedem Fall voll ausnutzen.“ Dazu ist viel Empathie, Zuwendung, Begleitung auch in schweren Zeiten und bei Rückschlägen nötig, um Patienten auf neue Ziele vorzubereiten.

Prof. Ebinger begleitet seine Patienten mit großer Zuwendung und Empathie

> „Patienten profitieren von einer gezielten und qualitativ hochwertigen Frührehabilitation von der Intensivstation bis zur klassischen stationären Rehabilitation unter einem Dach.“

Dabei bündelt das Schlaganfallzentrum Berlin der Klinik Medical Park Humboldtmühle nicht nur die klassischen Phasen B, C und D der stationären Rehabilitation unter einem Dach, sondern bietet auch eine Intensivstation mit Beatmungsmöglichkeit. Der Fokus liegt auf der lückenlosen Rehabilitation von der Intensivstation bis zur Situation zu Hause. „Patienten mit schwersten neurologischen Erkrankungen profitieren bei uns von einer gezielten und qualitativ hochwertigen Frührehabilitation unter optimalen Bedingungen von der Intensivstation bis zur klassischen stationären Rehabilitation unter einem Dach und das mitten in der Stadt“, fasst Prof. Ebinger das Konzept zusammen.

So zeichnen modernste Behandlungs- und Diagnostikangebote sowie eine patientenzentrierte Forschung zur Optimierung der Rehabilitationsergebnisse das Schlaganfallzentrum aus. Neben der Therapie von Schlaganfallpatienten entwickelt Prof. Ebinger insbesondere die Forschung weiter. „Denn gerade im Bereich der Neurorehabilitation sind noch zahlreiche Forschungsfelder offen. So können wir neue Forschungsergebnisse zeitnah umsetzen und innovative Techniken und Therapieverfahren entwickeln.“

PROF. DR. JAN ROIGAS
Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Prof. Dr. Jan Roigas sorgt dafür, dass den Patienten in „seinem Haus" die neuesten Diagnostik- und Therapieverfahren angeboten werden

MRT statt Stanzbiopsie

Dem Prostata-Krebs auf der Spur

Wenn es um die Männergesundheit, speziell um den Prostatakrebs geht, kennt Prof. Dr. Jan Roigas keinen Spaß. Der Chefarzt der Klinik für Urologie und Kinderurologie im Vivantes Klinikum im Friedrichshain sorgt dafür, dass den Patienten in „seinem Haus" die neuesten Diagnostik- und Therapie-Verfahren angeboten werden.

Noch immer ist das Prostata-Karzinom deutschlandweit mit 76.000 Neuerkrankungen im Jahr die häufigste Krebserkrankung bei Männern. Und noch immer ist sie die dritthäufigste Erkrankung, an der Männer sterben. Derzeit ist Mann noch selbst gefragt, ab dem 45. Lebensjahr freiwillig und als Selbstzahler den sogenannten PSA-Wert bei einem niedergelassenen Urologen als individuelle Krebsfrüherkennungs-Untersuchung testen zu lassen. Dazu wird lediglich ein wenig Blut abgenommen.

Ist der PSA-Wert erhöht, heißt das jedoch noch lange nicht, dass es sich um Prostata-Krebs handelt. Roigas: „Früher hat man als nächsten Schritt durchgehend eine Stanzbiopsie (Gewebeentnahme) vorgenommen. Das Problem ist nur, das Karzinom, wenn denn eines da ist, in den Biopsieproben genau zu treffen. Allein mit einem Ultraschallgerät sieht man Karzinome leider nicht gut. Doch jetzt haben wir die Möglichkeit, ein multiparametrisches MRT anzufertigen."

> „Allein mit einem Ultraschallgerät sieht man Karzinome leider nicht gut. Doch jetzt haben wir die Möglichkeit, ein multiparametrisches MRT anzufertigen und mit dem Ultraschallbild zu fusionieren."

Der Patient bekommt dazu ein verträgliches Kontrastmittel und wird 20 Minuten in den Magnet-Resonanz-Tomographen geschoben. Sind die Ergebnisse der MRT-Bilder negativ, bleibt ihm eine unnötige Biopsie erspart.

Werden in einem bestimmten Befund-Schema jedoch suspekte Läsionen gefunden, kommt die neue Technik ins Spiel. Die CD mit den MRT-Bildern wird in ein modernes Ultraschallgerät gegeben. Mit dem Ultraschallkopf geht der Arzt nun bis zur Prostata vor und sieht erst einmal das normale Standardbild. „Dann werden die Bilder von MRT und Ultraschall übereinandergelegt und wir können genau an der Stelle eine Biopsie vornehmen, wo die verdächtigen Läsionen zu sehen sind", erklärt Prof. Roigas. Das erhöhe die Detektionsrate enorm, so der Arzt.

Dieses System wird bislang erst von wenigen Berliner Kliniken angeboten. Da es noch nicht ausreichend klinische Studien gibt, die den überlegenen Nutzen zeigen, ist das Aufspüren von Prostata-Krebs mit einem MRT leider noch eine Selbstzahler-Leistung. Roigas: „Angewendet wird diese Art der Diagnostik bei uns entweder, wenn schon eine Biopsie vorliegt, die negativ war, der Patient aber einen erhöhten PSA-Wert aufweist. Oder zunehmend auch anstelle der bisherigen ersten Biopsie."

PROF. DR. JAN ROIGAS

Vivantes Klinikum im Friedrichshain

Prof. Jan Roigas bei einer Prostata-Karzinom-OP

Prostatakrebs-OP: Da Vinci Robotersystem sorgt im Vivantes Friedrichshain für mehr Sicherheit

Gilt die Diagnose Prostata-Krebs als gesichert, stellt sich die Frage nach der Therapie. „Nicht jeder muss wirklich behandelt werden. Wenn der Tumor sehr langsam wächst, reicht je nach Alter auch eine aktive Überwachung“, erklärt Roigas. Bei den Therapieverfahren gibt es im Wesentlichen die Bestrahlung oder eine OP. Die Vorteile der OP sind, dass der Tumor aus dem Körper ist, man einen genaueren feingeweblichen Befund hat und bei erneutem Auftreten der Erkrankung bestrahlt werden kann. Nach einer primären Bestrahlung zu operieren ist dagegen sehr schwer, so der Urologe.

Die Operationen von Prostata-Krebs werden im Vivantes Friedrichshain minimalinvasiv mit der Da-Vinci-Methode durchgeführt. Da Vinci ist ein robotergesteuertes Assistenzsystem für den Chirurgen. Auch hiervon gibt es in Berlin erst vier Systeme, da sie sehr teuer sind. Roigas ist überzeugt vom Hightech-System: „Ich schaue bei der OP in eine Konsole anstatt auf den Bildschirm. Der Vorteil hierbei ist eine 3D-Visualisierung. Über die Konsole kann ich dann die vier Instrumente führen, die die OP ausführen.“ Der Anspruch von Roigas und seinen Kollegen ist erstens ein sehr gutes onkologisches Ergebnis, zweitens der Erhalt der Kontinenz und drittens der Erhalt der Potenz.

> „ Ich schaue bei der OP in eine Konsole anstatt auf den Bildschirm. Der Vorteil hierbei ist eine 3D-Visualisierung.“

Roigas, der auch im Vorstand der Deutschen Gesellschaft für Urologie und im wissenschaftlichen Beirat der Berliner Krebsgesellschaft arbeitet, hat bereits knapp 2000 Prostatakrebs-Operationen durchgeführt. Sein Credo: modernste Technik für alle Patienten!

Vivantes Klinikum am Friedrichshain
Klinik für Urologie und Kinderurologie
Chefarzt Prof. Dr. Jan Roigas
Landsberger Allee 49
Haus 12 (Patientenempfang) , 2. OG
10249 Berlin Friedrichshain
Tel.: (030) 130 23 1348

Schwerpunkte
Therapie sämtlicher Tumoren der Harnorgane und männlichen Geschlechtsorgane

- Harnsteinleiden / Steinzertrümmerung von außen durch Stoßwellen (ESWL)
- Behandlung der gutartigen Prostatavergrößerung
- Potenzerhaltende OP bei Prostatakrebs
- Entfernung (Resektion) der Tumoren durch die Harnröhre bei Blasenkrebs (TUR-B)
- Entfernung der kompletten Harnblase (Zystektomie) und mögliche Bildung einer neuen Blase (Neoblase) aus Dünndarm
- minimalinvasive Operationen bei Nierenkrebs
- operative Behandlung von Harnleiterabgangsengen (Nierenbeckenplastik)
- operative Behandlung der Refluxkrankheit (Rückfluss von Urin aus der Blase in Harnleiter und Niere)
- Operation bei Hodenhochstand
- operative Behandlung von Fehlbildungen der Harnröhre
- Medikamentöse Tumortherapie

Kinderurologie

- Diagnostik und Therapie angeborener Fehlbildungen der Harn- und Geschlechtsorgane

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherung
Selbstzahler

Bei der Befundung ist die Lage des Prostata-Karzinoms nun genau zu sehen

Der „Da Vinci OP-Roboter“ ist für das Team eine Revolution im OP

Krebsgefahr Milch
Wie gesund ist sie wirklich?

Milch macht müde Männer munter" – lange Zeit gehörte Milch zum unverzichtbaren Bestandteil unserer Ernährung. Das Glas Milch galt als gesund. Doch Unverträglichkeiten und kritische Studien haben für Unsicherheit gesorgt.

„Immer mehr Menschen fühlen sich besser, wenn sie Milchprodukte reduzieren oder sie durch Alternativen ersetzen", weiß Ernährungsberaterin Sandra Rose-Fröhlich. Und zahlreiche Studien zeigen ein erhöhtes Risiko für Krebserkrankungen und Osteoporose. So machen Untersuchungen des American Institute for Cancer Research (AICR) unter der Leitung von Jolieke van der Pols Milch für ein erhöhtes Dickdarmkrebsrisiko verantwortlich: Wenn bereits Kinder sehr viel Milch trinken, haben sie ein höheres Risiko für Darmkrebs im Erwachsenenalter. Zudem deuten Studien darauf hin, dass der Konsum von Milch das Risiko für Prostatakrebs erhöht. Und Menschen, die Milchprodukte meiden müssen, erkranken seltener an Brust-, Eierstock- und Lungenkrebs – auch im direkten Vergleich mit nicht von der Unverträglichkeit betroffenen Angehörigen. „Wer also Milch und Milchprodukte vermeiden will, findet heute zahlreiche Alternativen, die nicht nur gut schmecken, sondern auch das wertvolle Kalzium liefern, für das die Milch steht", ergänzt Rose-Fröhlich. Die Expertin empfiehlt etwa Mohn, Brokkoli, Grünkohl, Chinakohl, Sesam, Mandeln und Haselnüsse, um den Tagesbedarf eines Erwachsenen mit der empfohlenen Menge von 1000 mg Kalzium zu decken. Inzwischen gibt es aber auch viele Alternativen zur Kuhmilch, mit denen man im Alltag leicht auf Milch verzichten kann. So enthält Mandelmilch viele ungesättigte Fettsäuren, Mineralstoffe und Spurenelemente. Sie ist mehr oder weniger frei von potentiell allergenen Stoffen und enthält keine Laktose, keine Soja-Proteine, kein Milcheiweiß und kein Gluten. Kokosmilch hat wertvolle Mineralien wie Kalium, Kalzium, Natrium, Kupfer, Eisen und ein besonders wertvolles Fett. Cashew-Milch, die aus Wasser und dem Geschmack der Cashew-Nuss hergestellt wird, enthält nicht nur wertvolle Mineralien, sondern auch B-Vitamine und Proteine. Sojamilch wird aus Sojabohnen hergestellt und hat einen hohen Eiweißgehalt. Weitere Milchalternativen sind auch Hafermilch, Reismilch und Macadamiamilch. „Alternativen gibt es also zu Genüge. Da alles im Leben nur von Gewohnheiten bestimmt ist, ist eine Umstellung gar nicht so schwer, wenn man es einfach mal ausprobiert und offen ist für Neues", rät Rose-Fröhlich. ◂

> „Immer mehr Menschen fühlen sich besser, wenn sie Milchprodukte reduzieren oder sie durch Alternativen ersetzen."

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

Jolieke van der Pols, American Institute for Cancer Research (AICR)

Fotos: SDavizro Photography/Fotolia.com, ©bit24, stock.adobe.com

DR. PATRICIA DÉ-MALTER
Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe

Das Spezialisten-Team um Dr. Patricia Dé-Malter (Mitte) behandelt „alle Sinne"

Darmkrebs

Chirurgie als anthroposophisch erweiterte Heilkunst

Jährlich erkranken fast 80.000 Menschen an Darmkrebs – dem häufigsten bösartigen Tumor. „Dabei ist jede Krankheit individuell", sagt Dr. Patricia Dé-Malter, leitende Ärztin des Darmkrebszentrums im Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe. „Anthroposophische Medizin sieht den Menschen daher ganzheitlich", beschreibt die Fachärztin für Chirurgie, Viszeral- und Gefäßchirurgie weiter.

„Und deshalb arbeiten wir interdisziplinär – ohne strenge Hierarchien. Der Patient steht im Mittelpunkt und wir Ärzte, die Pflegenden und die Therapeuten gruppieren uns um ihn herum. Denn wir können alle voneinander lernen. Das ist insbesondere in der Onkologie wichtig – also da, wo wir uns um Tumorpatienten kümmern." In den letzten Jahren haben sich vor allem die Operationsverfahren erheblich weiterentwickelt. In der kolorektalen Chirurgie wie auch in der Dünndarm- und Magenchirurgie operiert das Team von Dr. Dé-Malter wann immer möglich minimalinvasiv und behandelt rund 70 Prozent aller Darmkrebsfälle inzwischen per Schlüssellochchirurgie. So werden die Patienten optimal geschont. Wichtig sind Dr. Dé-Malter vor allem kontinenzerhaltende Operationen bei tief sitzenden Tumoren. Darüber hinaus ist die Klinik spezialisiert auf entzündliche Darmerkrankungen oder auch komplette Darmentfernungen. Die Viszeralchirurgin ist zugleich auch Gefäßchirurgin. „Sie haben so ein sehr gutes Gespür für feine Strukturen und können dadurch eine geringe Komplikationsrate erreichen", erklärt Dr. Dé-Malter. Eine wichtige Ergänzung und Erweiterung der medizinischen Behandlung sind spezielle anthrophosophische Zusatztherapien wie Massagen, Wickel, Auflagen, Einreibungen. „Wir sind kein reiner Reparaturbetrieb", ergänzt Dr. Dé-Malter. So schafft etwa die Heileurythmie wieder ein neues Bewusstsein und einen neuen Blick für die Zukunft und ist damit fast so wichtig wie die Schulmedizin. Und die Maltherapie fördert regenerierende Selbstheilungskräfte, ein Lavendelfußbad entspannt die Patienten am Abend und erspart Beruhigungsmedikamente. „Mit unserem Behandlungskonzept sprechen wir alle Sinne an – arbeiten ärztlich, pflegerisch und therapeutisch und nehmen uns sehr viel Zeit, reden viel und sind einfach auf kurzen Wegen da für unsere Patienten." Ein umfangreiches Nachsorgesystem rundet die „Behandlung aller Sinne" ab.

„Wir sind kein reiner Reparaturbetrieb."

Rund 70 Prozent aller Darmkrebsfälle werden sehr schonend per Schlüssellochchirurgie operiert

Gemeinschaftskrankenhaus Havelhöhe gGmbH
Klinik für Anthroposophische Medizin
Kladower Damm 221
14089 Berlin
Tel. 030/36501 - 296
Fax 030/365 01 - 645
chirurgie@havelhoehe.de
www.havelhoehe.de

Behandlungsschwerpunkte

- Dickdarmkrebs (Kolonkarzinom)
- Enddarmkrebs (Rektumkarzinom)
- Weitere onkologische Chirurgie (Bauchspeicheldrüsen-, Magen-, Leberkrebs, Metastasenchirurgie)

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherung
Selbstzahler

Gegen die Zeichen des Alters

Fett formt schöne Körper

Fast jeder von uns kennt das: die unschöne Wölbung am Bauch, ein störendes Doppelkinn, den zu flachen Po, die Mimikfältchen und eingefallene Wangen im Gesicht oder die Notwendigkeit, ständig einen Push-up-BH tragen zu müssen, weil das Dekolletee keine Fülle mehr hat. Viele Problemzonen an unterschiedlichen Körperregionen – die aber alle mit Hilfe einer Operationsmethode behandelt werden können: mit Lipofilling oder Eigenfetttransplantation.

Feine Kanülen entfernen Fettgewebe

„Bei dieser Behandlungsmethode wird mit feinen Kanülen Fettgewebe an den Stellen entfernt, die wir unschön finden, und an den Körperstellen in aufbereiteter Form eingesetzt, die wir unterstreichen möchten", erklärt Dr. Christina Simeonidou, Fachärztin für Plastisch-Ästhetische Chirurgie und plastisch-chirurgische Leiterin von M1 Med Beauty. Lipofilling oder Eigenfetttransplantation ist seit mehreren Jahren ein etabliertes und sehr effektives Operationsverfahren in der plastischen Chirurgie. „Assistierte Methoden wie die‚Power Assistierte Liposuktion' (Vibrationstechnik) oder der Bodyjet, bei dem mit Hilfe eines Wasserstrahls Fettgewebe aus seinem Verbund gelöst wird, machen die aufwendigen Eingriffe ermüdungsfreier und erfreuen sich stetiger Verbreitung", ergänzt Dr. Timo Bartels, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie aus Hamburg. Die Anwendungsmöglichkeiten sind vielfältig: neben der Anti-Aging-Behandlung im Gesicht, dem Volumenaufbau der Brust, der Unterfütterung von Narben, Cellulite und Konturunregelmäßigkeiten am gesamten Körper gibt es noch zahlreiche andere Anwendungsmöglichkeiten.

Der Patient empfindet keine Schmerzen

„Zunächst kläre ich mit den Patienten, um welche Problemzonen es geht", sagt Dr. Simeonidou. „Danach wird die entsprechende Körperregion markiert und fotografiert, um den Vorherbefund zu dokumentieren. Im Anschluss daran wird gemeinsam besprochen, in welche Regionen das abgesaugte Fettgewebe eingebracht werden soll. Da die Operation in einer Dämmerschlafbetäubung durchgeführt wird, erfolgt zusätzlich ein Gespräch mit dem Narkosearzt." Am Tag der Operation werden die Markierungen abschließend besprochen und die Operation kann beginnen. Während der gesamten Behandlung empfindet der Patient keine Schmerzen, ist aber wach und ansprechbar.

Nach dem Eingriff ist das Tragen von Kompressionswäsche an den Stellen wichtig, an denen das Fettgewebe abgesaugt wurde, die dem Körper die fehlende Kontur wiedergibt. In der Regel bleiben die Patienten zur Überwachung eine Nacht in der Klinik. Bis zum Ergebnis braucht es leider zumeist etwas Geduld, den Schwellungen und Heilungsprozess können sich über drei bis sechs Monate hinziehen. „Das Lipofilling bietet eine schonende Möglichkeit, störendes Fettgewebe am Körper zu entfernen und gleichzeitig an Stellen zu unterfüttern, an denen es gewünscht wird", fasst Dr. Bartels zusammen. ◂

„Bei dieser Behandlungsmethode wird mit feinen Kanülen Fettgewebe an den Stellen entfernt, die wir unschön finden, und an den Körperstellen in aufbereiteter Form eingesetzt, die wir unterstreichen möchten."

Dr. Christina Simeonidou Fachärztin für Plastisch-Ästhetische Chirurgie und plastisch-chirurgische Leiterin von M1 Med Beauty

Dr. Timo Bartels, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Hamburg

Foto Syda Productions, stock.adobe.com

DR. HEIKO SPANK
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum

Bewegungschirurgie

Spezialisten behandeln jetzt gemeinsam im Berliner Westen

Bewegung erhalten und verlorene Bewegung wiederherstellen – dafür sind wir da“, sagt Dr. Heiko Spank, neuer Chefarzt der Klinik für Spezielle Orthopädische Chirurgie und Unfallchirurgie im Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum in Berlin-Schöneberg. Dr. Spank ist Experte für das gesamte Spektrum der Orthopädie und Unfallchirurgie mit besonderen Schwerpunkten im Bereich der endoprothetischen Eingriffe wie Kniegelenks-Endoprothetik, Hüftgelenks-Endoprothetik, Wechsel- sowie Tumor-Endoprothetik. Auch gelenkerhaltende Eingriffe wie Umstellungsosteotomien, vordere und hintere Kreuzbandplastiken, Sportorthopädie und Knorpelregenerative Chirurgie gehören zum Behandlungsangebot des neuen Chefarztes. Zuvor war er Ärztlicher Direktor der Fachklinik für Orthopädie des Marienstifts Arnstadt und Chefarzt der Klinik für Orthopädie.

Leitet das neue Department für Bewegungschirurgie an den Standorten Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum und Vivantes Wenckebach-Klinikum: Dr. Heiko Spank

Department für Bewegungschirurgie West
Standort
Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum
Tel.: (030) 130 20 2391
Rubensstraße 125
12157 Berlin Schöneberg
avk.orthopaedie@vivantes.de

Standort
Vivantes Wenckebach-Klinikum
Tel.: (030) 130 19 0
Wenckebachstraße 23
12099 Berlin Tempelhof
www.vivantes.de

Schwerpunkte
- Unfallchirurgie
- Wirbelsäulen(tumor)chirurgie
- Knie- und Hüftgelenkschirurgie (Endoprothetik)
- Schulterchirurgie/Ellenbogenchirurgie
- Handchirurgie
- Arbeitsunfälle

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherung
Selbstzahler

Vom kleinen Zeh bis zur Halswirbelsäule

„Mit unserem neuen Zentrum haben wir nun für jedes Gelenk vom kleinen Zeh bis zur Halswirbelsäule im Westen Berlins Operateure, die dafür ausgewiesene Experten sind“, beschreibt Dr. Spank, der auch das neue „Department Bewegungschirurgie West“ leitet. Damit können an den Standorten Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum Schöneberg und Vivantes Wenckebach-Klinikum in Tempelhof orthopädische und unfallchirurgische Erkrankungen aller Schwierigkeitsgrade behandelt werden – von der ambulanten Operationsberatung über eine stationäre operative oder konservative Behandlung bis zur ambulanten Rehabilitation. „Zwei Standorte – ein gemeinsames Zentrum mit hoher Spezialisierung“, fasst es Dr. Spank zusammen.

> „Für jedes Gelenk haben wir Operateure, die dafür ausgewiesene Experten sind.“

Zum Einsatz kommen muskel- und gewebeschonende innovative minimalinvasive Techniken mit kleinsten Zugängen

Muskel- und gewebeschonend: innovative minimalinvasive Techniken

Der große Vorteil: Patienten erhalten wohnortnah das gesamte Spektrum der Orthopädie und Unfallchirurgie an beiden Standorten. „Dabei scheren wir nicht alle Patienten über einen Kamm, sondern achten immer auf den Einzelfall. Da, wo wir beispielsweise Gelenke erhalten können, wenden wir konservative Methoden wie Bewegungstraining, Muskelaufbau oder gelenkerhaltende Verfahren an. Sind nur Teile eines Gelenkes betroffen, kommen Teil- oder Kurzschaft-Prothesen zum Einsatz.“ Dann operiert das Team um Dr. Spank immer so muskel- und gewebeschonend wie möglich, setzt innovative minimalinvasive Techniken mit kleinsten Zugängen ein und verzichtet bewusst auf „krankmachende Utensilien“. „Es sind ja schließlich gesunde Menschen, die sich bewusst für uns entscheiden“, sagt Dr. Spank.

Kompetente Behandlung vor Ort

Patienten profitieren darüber hinaus von einem größeren gemeinsamen Erfahrungsschatz, neuesten wissenschaftlichen Kenntnissen und damit letztlich von einer sehr hohen Qualität der Behandlung. „Vor Ort haben wir immer die höchste Kompetenz“, erklärt Dr. Spank. „Das sind unsere Chefärzte Dr. Oliver Altenkirch (regionales Traumazentrum), PD Dr. Mario Cabraja (Klinik für Wirbelsäulenchirurgie und erstes zertifiziertes Wirbelsäulenzentrum Berlins) sowie die Spezialisten für Hand- und Plastische Chirurgie unter Leitung von Dr. Carola Kalz-Tosberg.“

Implantate

Innovative Verfahren helfen, sicher zu verankern

Eleni Kapogianni M.Sc., Fachärztin für Oralchirurgie und zertifizierte Implantologin und Parodontologin, Berlin

Dr. Mehrdad Arjomand, Leitender Zahnarzt der Praxis Berliner Bogen, Hamburg

Wenn Implantat-Patienten durch einen Knochenabbau (Atrophie) ein nur sehr geringes Knochenangebot im Kiefer haben, helfen herkömmliche Implantationsverfahren oft nicht dauerhaft. „Hier können wir neueste OP-Techniken wie etwa die Knochenplattentechnik einsetzen", beschreibt Eleni Kapogianni M.Sc., Fachärztin für Oralchirurgie und zertifizierte Implantologin und Parodontologin aus Charlottenburg. Der eigene Knochen wird hierbei schonend mit Spenderknochen ergänzt. Oft reicht der Restknochen vor allem im Oberkiefer nicht aus, um die Implantate sicher und in ausreichender Länge zu verankern. In diesen Fällen kommt ein spezielles Verfahren zum Knochenaufbau im Oberkiefer zum Einsatz.

Mit dem sogenannten „Sinuslift" wird künstlich Raum geschaffen, um ein ausreichend langes Implantat zu verankern. „Denn bei einem atrophierten Kiefer würde ohne Vorbehandlung der überwiegende Teil des Implantats in der luftgefüllten Kieferhöhle zu stehen kommen", erklärt Eleni Kapogianni weiter. „Die restliche Knochenschicht müsste dann den erforderlichen Halt für das gesamte Implantat aufbringen und eine Infektion des Implantates wäre sehr wahrscheinlich." Der zu behandelnde Bereich wird zunächst über eine kleine Öffnung zugänglich gemacht. Durch diese Öffnung kann mit speziellen Instrumenten die Kieferhöhlenschleimhaut vorsichtig vom knöchernen Kieferhöhlenboden gelöst und angehoben werden. Der entstandene Hohlraum wird mit Knochenersatzmaterial aufgefüllt, an dem sich der natürliche Knochen in der folgenden Zeit anlagern kann. „Voraussetzung aller innovativen Verfahren ist eine detailgenaue digitale Planung mit dem Volumentomographen (DVT)", ergänzt Dr. Mehrdad Arjomand, Leitender Zahnarzt der Praxis Berliner Bogen in Hamburg . „Nur so können wir einen detaillierten und dreidimensionalen Einblick in den Kiefer und in die anatomischen Strukturen erhalten, Nerven schützen und Perforationen in der Kieferhöhlenschleimhaut vermeiden", sagt Dr. Arjomand. „Der Operateur sieht schon vor der eigentlichen Behandlung, wo Nerven verlaufen, wie hoch oder breit der Knochen ist oder welche Qualität er noch besitzt."

> „Mit dem sogenannten „Sinuslift" wird künstlich Raum geschaffen, um ein ausreichend langes Implantat zu verankern."

Der Sinuslift schafft die Stabiliät und das benötigte Knochenlager für das spätere Implantat

Komplizierte umfangreiche implantologische Behandlungen lassen sich besser planen und dadurch deutlich sicherer durchführen. Das verkürzt die OP-Zeit erheblich und reduziert die Komplikationsrate. „Zudem sollte sehr schonend mit den Strukturen umgegangen werden, wann immer möglich minimalinvasiv mit kleinsten Schnitten operiert werden und spezielle Abhalte-Techniken verwendet werden, um nicht die Schleimhaut zu verletzen", so Kapogianni. Eine umfangreiche Schmerztherapie bereits während der OP und die moderne Lachgas-Sedierung mit neuester elektronischer Technik sichern eine schmerz- und angstarme Behandlung. ◂

Foto: puhhha/ Fotolia

DR. FREDRIK BROUWER UND MICHEL LEHMENSIEK

Zahnärzte in Partnerschaft

Modellieren statt Präparieren

Schöne Zähne ohne Schmerz

Wer schöne Zähne haben will, bekommt meist Keramik-Ersatz angeboten. Für Brücken und Kronen werden die natürlichen Zähne heruntergeschliffen, fehlende Zähne mit einem Implantat im Kiefer ersetzt. „Das muss oft alles gar nicht sein“, sagt Anne Bandel, Zahnärztin in der Praxis Dr. Brouwer & Lehmensiek in Schöneberg. Sie bietet eine Modellier-Technik an, für die Patienten extra von weither anreisen.

Modellieren statt Präparieren heißt ihr Credo – den natürlichen Zahn möglichst „in Ruhe“ lassen. Dazu verwendet Bandel einen Kunststoff, wie er auch für Zahnfüllungen genommen wird. Der Zahn wird mit einem Gel vorsichtig angeraut. Darauf kommen zwei Schichten Composite-Kleber, die Zahn und Kunststoff miteinander verbinden. Eine Polymerisations-Lampe lässt alles binnen Minuten aushärten. Auf diese Weise kann Anne Bandel Zähne optisch verlängern, gedrehte Zähne begradigen, Lücken schließen und vieles mehr. Ja, sie kann sogar ganze Zähne modellieren und zwischen zwei anderen einhängen – ohne dass ein Stift in den Kiefer gebohrt werden muss.

Anne Bandel, die eigentlich Kunstgeschichte studierte, hatte selbst eine Zahnlücke. „Ich konnte immer nur verhalten lachen, bis mir diese Technik half.“ Sie fand das Thema so packend, dass sie Zahnmedizin studierte und nun selbst das Verfahren anwendet.

Allerdings ist die Modelliertechnik eine wirklich handwerklich diffizile Arbeit. „Man braucht einen Blick für kleinste Details, ein künstlerisches Auge, Geduld und Erfahrung über viele Jahre.“ Deshalb ist das Verfahren auch nicht so verbreitet. Die Patienten kommen zu ihr aus ganz Deutschland, der Schweiz und sogar aus Los Angeles.

Anne Bandel modelliert ihren Patienten schöne Zähne, ohne die natürliche Zahnsubstanz zu beschädigen

„Man braucht einen Blick für kleinste Details, ein künstlerisches Auge, Geduld und Erfahrung über viele Jahre.“

Auch für Menschen, die im Schlaf knirschen, ist das Komposit ideal, denn es ist ein bisschen weicher als der Zahn und das Kiefergelenk wird nicht so stark belastet.

Die Technik ist preiswert: zwischen 250,- und 450 ,- Euro pro Zahn. Das Ergebnis hält rund 15 Jahre.

Und während die Kollegen bei Dr. Brouwer & Lehmensiek sich auf hohem Niveau Brücken, Kronen, Implantaten, chirurgischen Maßnahmen, parodontalen Problemen und der Prophylaxe widmen, modelliert Anne Bandel weiter – rund 500 Zähne pro Jahr.

F. Brouwer & M. Lehmensiek
Zahnärzte in Partnerschaft
Praxis für Zahnerhaltung & Präventivzahnmedizin
Potsdamer Straße 116
10785 Berlin
Tel.: (030) 26 51 189
Fax: (030) 257 59 830
kontakt@prophylaxe-arzt.de

Schwerpunkte

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Behandlung von Kiefergelenkerkrankungen
- Wurzelkanalbehandlung
- Implantate / Implantatprothetik
- Minimalinvasive Füllungstherapie
- Parodontologie
- Parodontalchirurgie
- Anti-Schnarchschienen
- Sportmundschutz
- Vollkeramik
- Zahnärztliche Chirurgie
- Zahnersatz

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherung
Selbstzahler

Das junge Team um Dr. Fredrik Brouwer und Michel Lehmensiek deckt das gesamte Portfolio einer modernen Zahnheilkunde ab

Trainieren mit Spaß und Augenmaß:

Wie gesund sind die neuen Fitnesstrends?

von Jens Bonnet

Wer fit und gesund sein will, muss sich bewegen und Sport treiben. Damit das nicht langweilig wird, gibt es abseits der etablierten Sportarten viele Möglichkeiten, gezielt seine Fitness zu verbessern. Doch nicht jeder Trend ist auch für jeden geeignet und unbedenklich. Wir haben drei aktuelle Trends aufgegriffen, die Kraft, Ausdauer und Koordination trainieren und dabei richtig Spaß machen - wenn man einige Regeln beherzigt.

SUP-YOGA

Beckenbodentraining auf dem Wasser

Yoga auf dem Stand-Up-Paddling-Board ist ein hocheffektives Training mit Spaßfaktor. Durch die Bewegung des Wassers ist der Körper stärker gefordert als an Land. Vom ersten Moment an werden unterbewusst der Gleichgewichtssinn geschult, die Stabilität des Rumpfes trainiert und vor allem die Tiefenmuskulatur aktiviert. Davon profitiert besonders der Beckenboden, erklärt Trainerin Mieke Tasch: „Das schützt vor Problemen im Lendenbereich und Inkontinenz, steigert darüber hinaus den Spaß beim Sex – für Männer und Frauen.“ Yoga auf dem Wasser sei eine außerordentlich effektive Form des Beckenbodentrainings, da das ständige Balancieren genau die richtigen Muskeln anspricht, bestätigt der Hamburger Gynäkologe Dr. Alexander Braun. Grundsätzlich sei Stand-Up-Paddling für jeden gesunden Menschen geeignet, betont Tasch. Neulinge sollten allerdings eine Einführungsstunde absolvieren, bevor sie sich an schwierigere Balance-Übungen wie Yoga wagen. Vorsicht ist bei akuten Schmerzen oder Gelenkproblemen in Knie und Becken geboten. Hier seien stabilisierende Übungen auf unebenem Untergrund zwar grundsätzlich richtig, so Braun: „Ein unsicherer Paddler, der auf dem Board verkrampft steht, kann seinen Körper aber schnell überfordern und so die Beschwerden verschlimmern.“ Unter Anleitung eines erfahrenen Personal Trainers lernen die Paddler deshalb Schritt für Schritt, ihre Gelenke zu stabilisieren. Um halbwegs solide fahren zu können, seien etwa zwei Trainerstunden nötig, so Tasch: „Die Teilnehmer verbessern von Stunde zu Stunde ihren Gleichgewichtssinn und gewinnen mit den Yoga-Übungen an Ganzkörperspannung, Kraft und Stabilität.“

Mieke Tasch

Dr. Alexander Braun

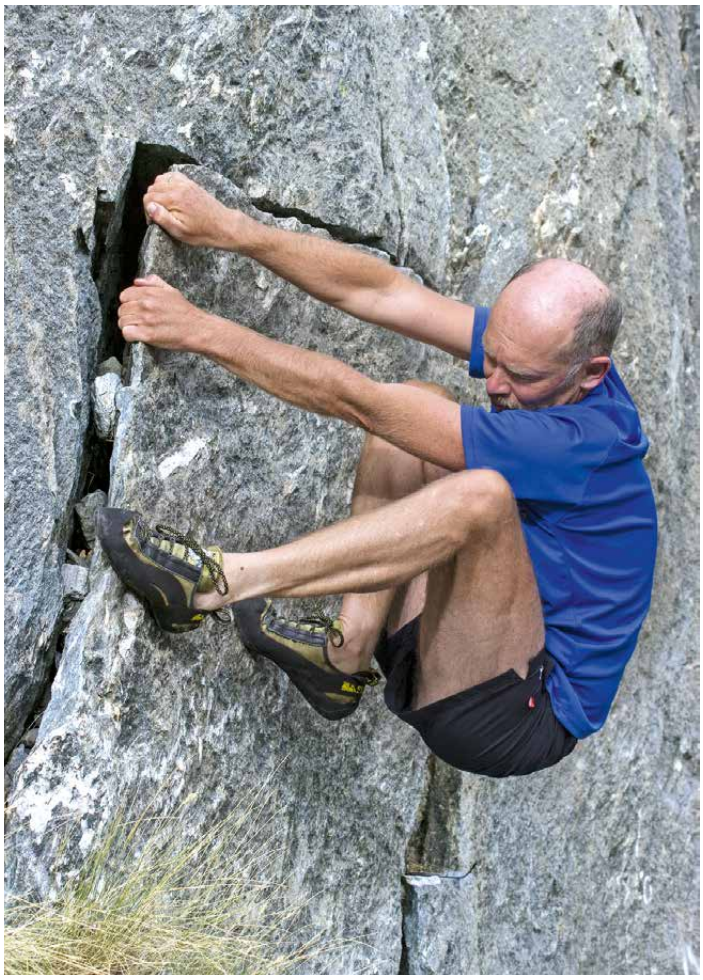
Fotos: in-shape.coach (2); Shutterstock

BOULDERN

Kraft- und Koordinationstraining mit Risiken

Als Bouldern wird ungesichertes Klettern in Absprunghöhe (max. 4-5 m) bezeichnet. Anders als beim Klettern benötigt man hier keinen Partner, auf den man sich verlassen muss. Bouldern trainiert besonders die Arme, die Finger und die Rückenmuskulatur, vor allem die Beugemuskulatur. Es ist ein sehr gutes Kraft- und Koordinationstraining, birgt aber auch Gefahren: Wer unter Rückenschmerzen leidet, sollte vor dem ersten Hallenbesuch mit seinem Arzt sprechen und zum Ausgleich unbedingt auch die Streckmuskulatur durch Liegestütze oder Bauchübungen trainieren. An den Händen kann es zu einer Überlastung der Ringbänder kommen, da zum Teil extreme Kräfte auf die Finger einwirken. Doch das ist nicht alles, berichtet der Hamburger Unfallchirurg Prof. Dr. Lars Gerhard Großterlinden: „Wir sehen durch den aktuellen Trend in letzter Zeit viele Patienten, die beim Bouldern gestürzt sind. Das sind oft erschreckende Verletzungen wie Luxationen der Fußwurzel, des Sprunggelenks oder des Kniegelenks sowie sehr viele Ellenbogenluxationen." Das seien keine normalen Unfallverletzungen, betont Großterlinden. Oft seien die Körperpositionen in der Wand so extrem und die Zeit bis zum Aufprall zu kurz, um ausreichende Schutzreflexe zu ermöglichen: „Der Mensch ist nicht geboren, um zu bouldern. Das macht zwar Spaß, aber man sollte dabei nicht unvorsichtig werden. Das ist ein anspruchsvoller Sport und keine Freizeitveranstaltung, bei der man nach zwei Gläsern Bier mal eben an der Wand herumklettert."

Prof. Dr. Lars G. Großterlinden



INDOOR CYCLING

Ausdauertraining mit Motivationsschub

Spinning oder Indoor Cycling ist ein ausgefeiltes Gruppentraining aus dem Radsport. Die Anfeuerung des Trainers zu Höchstleistungen, die Interaktion in der Gruppe und die laute, mitreißende Musik machen es sehr effektiv. „Spinning ist ein sehr intensives Training. Schneller Puls, anaerobe Muskelbelastung und erhöhte Sauerstoffaufnahme lassen darauf schließen, dass die Sportler ihre Ausdauerleistungsgrenze überschreiten", erklärt der Sportkardiologe und Radsportler Dr. Alessandro Cuneo aus Stadtlohn (NRW). Das hochintensive Intervalltraining verbrennt bis zu 650 Kalorien pro Stunde, hebt die Stimmung und verbessert bei Gesunden die Fitness. Direkte gesundheitliche Vorteile seien aufgrund der anaeroben Belastung aber nicht unbedingt zu erwarten, so Cuneo. Zu Überlastungen führten mitunter falsche Vorstellungen der Teilnehmer über den richtigen Trainingswiderstand, mangelhaftes Körpergefühl oder Übermotivation in der Gruppe. Riskant könne ein zu intensives Training für Herzkranke sein, warnt der Sportkardiologe. Zudem könne es das Immunsystem vorübergehend schwächen. Unverzichtbar sei eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr während des Trainings. Anfänger über 40 Jahren oder mit Herz-Kreislauf-Krankheiten sollten vor Trainingsbeginn ein Belastungs-EKG durchführen und sich beraten lassen, mit welchem Widerstand und bei welcher Pulsfrequenz sie trainieren sollten. Der große Vorteil: Wie hart ihr Training wird, können die Sportler beim Spinning über ihr Widerstandsrädchen selbst einstellen und mit Hilfe eines Brustgurts ihre Herzfrequenz überwachen. Moderne Trainingsfahrräder zeigen die Herzfrequenz direkt an, bei älteren Modellen übernimmt die passende Smartphone-App diese Aufgabe.

Foto: Kzenon/ Fotolia, Hans und Christa Ede - stock.adobe.com

Dr. Alessandro Cuneo

Neurodermitis

Antikörper statt Kortison vertreiben Juckreiz und Entzündungen

Dr. Susanne Steinkraus, Fachärztin für Dermatologie aus Hamburg

Prof. Dr. Torsten Zuberbier, Leiter des Allergie-Zentrums der Charité

Neurodermitis – eine angeborene Überempfindlichkeit der Haut gegen Umweltreize. Inzwischen leiden nicht nur viele Kinder, sondern zunehmend auch viele Erwachsene unter den quälenden Ekzemen. Bei ihnen verläuft die Krankheit oft besonders schwer. Eine neue Therapie könnte die Standardbehandlung mit Kortison ersetzen. „Leider kann Kortison als Entzündungshemmer selbst in Kombination mit einer besonders beruhigenden Hautpflege die Symptome oft nur unzureichend lindern", weiß Dr. Susanne Steinkraus, Fachärztin für Dermatologie aus Hamburg.

„Zudem hat Kortison oft Langzeit-Nebenwirkungen wie Hautverdünnung, Schlafstörungen, Bluthochdruck oder Osteoporose." Nun gibt es erstmals den lang ersehnten neuen Therapieansatz: In Studien haben sich zwei Antikörper als effektiv und nebenwirkungsarm erwiesen. Fachleute nennen sie Dupilumab und Nemolizumab. Beides sind sogenannte monoklonale Antikörper. Damit gleichen sie den Antikörpern, die unsere Immunabwehr gegen Antigene, also fremde Substanzen wie Erreger oder Fremdkörper, produziert. Im Fall der Neurodermitis sind das Umweltreize, auf die das Immunsystem überreagiert. Monoklonal heißen sie, weil sie extrem spezialisiert sind – also nur auf bestimmte Antigene passen. Somit wirken sie gezielter als andere Mittel und haben weniger Nebenwirkungen. Zwar stehen Studien zur langfristigen Wirksamkeit und Nebenwirkungen noch aus, aber das erste Urteil fällt positiv aus: Die Antikörper-Therapie lindert die Hautsymptome deutlich und wirkt auch der oft mit Neurodermitis einhergehenden Ängstlichkeit und Depression entgegen. „Wir konnten deutliche Verbesserungen bei Patienten mit schwerer Neurodermitis feststellen", beschreibt Prof. Dr. Torsten Zuberbier, Leiter des Allergie-Zentrums der Charité. Zum einen tritt eine starke juckreizlindernde Wirkung ein – zugleich wird die Entzündungsreaktion der Haut abgemildert und die schnelle Abheilung der betroffenen Stellen verbessert. So verschwanden in Studien bei gut einem Drittel der Betroffenen die Ekzeme und der Juckreiz. Bei den anderen Teilnehmern gingen die Symptome zumindest zurück. Erst vor kurzem wurde die Substanz Dupilumab von den amerikanischen und europäischen Zulassungsbehörden genehmigt.

> „Wir konnten deutliche Verbesserungen bei Patienten mit schwerer Neurodermitis feststellen."

„Das ist ein „wirklicher Durchbruch" nach langer Stagnation", freut sich Prof. Zuberbier. Als Dauertherapie kann der Antikörper alle zwei Wochen verabreicht werden. Die Substanz wird subkutan – also mit Hilfe einer Injektion – durch den Patienten selbst verabreicht. Der Preis für eine Behandlung liegt allerdings noch bei rund 30.000 EUR pro Jahr, wird aber sowohl für gesetzlich als auch privat versicherte Patienten mit mittelschwerem bis schwerem atopischen Ekzem erstattet. ◂

Foto: miamariam/ Fotolia

PROF. DR. NEKTARIOS SINIS

Ästhetische Mikrochirurgie

Präzise, schonend, natürlich schön

Prof. Dr. Nektarios Sinis, Spezialist für Ästhetische Mikrochirurgie

„Wichtig ist der sehr sorgfältige, präzise Umgang mit Gefäßen und Nerven – da kommt es auf den Millimeter an."

Mikrochirurgische Maßarbeit ist unser Alltag – die Plastische Chirurgie unsere Leidenschaft", sagt Prof. Dr. Nektarios Sinis, Facharzt für Plastisch-Ästhetische Chirurgie und Handchirurgie aus Dahlem. „Ein Faden, dünner als ein Haar, eine Nadel, die einen Durchmesser von nur einem fünfzehntel Millimeter hat – das sind meine Werkzeuge als Mikrochirurg." Dazu nutzt Prof. Sinis spezielle Operationsmikroskope. So werden feinste Gefäße und Nerven mit Nahtmaterial, das für das menschliche Auge kaum mehr sichtbar ist, an vorhandene Strukturen wieder angeschlossen. „Das Konzept der Mikrochirurgie ist in der Ästhetischen Chirurgie ein modernes, schlüssiges Konzept." Die Mikrochirurgie ist eine spezielle Operationstechnik, die sich aus der minimalinvasiven Chirurgie, der Gefäß- und der Handchirurgie entwickelt hat und inzwischen ein wichtiger Bestandteil der Plastisch-Ästhetischen Chirurgie geworden ist. Zum Einsatz kommt die Technik insbesondere dort, wo feine wichtige Gefäße und Nerven geschont werden müssen. Etwa im Gesicht beim Facelift oder Lidstraffungen, bei der Oberarm-, Oberschenkel- und Bauchdeckenstraffung oder bei der Brustkorrektur. „Wichtig ist der sehr sorgfältige, präzise Umgang mit Gefäßen und Nerven. Nur so können Sie die Funktion und das natürliche Gefühl nach einer ästhetischen Operation voll erhalten", so Prof. Sinis. „Ich kümmere mich nicht nur um das sichtbare äußere ästhetische Bild meiner Patienten, sondern auch schonend um die mikrokleinen Strukturen. So kann ich weniger deformierend – also verändernd – arbeiten, die Patienten können schneller in ihren gewohnten Alltag und in ihre gewohnte Umgebung zurück. Mit kleineren Schnitten, geringerem Blutverlust und damit weniger Infektionen und Komplikationen wie Gefühlsstörungen bin ich sehr nah an der Natürlichkeit." In der Klinik für Plastische, Hand- und Rekonstruktive Mikrochirurgie bildet Mikrochirurg Prof. Sinis zudem Assistenzärzte in der Mikrochirurgie aus, forscht an klinischen Anwendungen und hat einen Lehrstuhl an der Universität Tübingen.

Privatpraxis für Plastische und Ästhetische Chirurgie
Prof. Dr. Nektarios Sinis
Rheinbabenallee 18
14199 Berlin
Tel.: (030) 67 82 81 81
info@sinis-aesthetics.de
www.sinis-aesthetics.de

Schwerpunkte

- Brustvergrößerungen, Brustverkleinerungen und Bruststraffungen sowie die Behandlung von Brustfehlbildungen und Brustasymmetrien
- Oberlid- und Unterlidstraffung
- Facelift, Botox, Hyaluronsäure, PRP
- Abdominoplastik (Bauchdeckenstraffung)

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherung
Selbstzahler

DR. TONIO GOTTLIEB

Spreiz-, Senk- und Plattfuß

Es muss nicht immer gleich eine OP sein

Fußspezialist mit fast 20-jähriger Erfahrung in der Fußchirurgie: Dr. Tonio Gottlieb

Eigentlich gibt es ‚den' perfekten Fuß nur im Lehrbuch", weiß Dr. Tonio Gottlieb. „Ich spreche lieber von einem Durchschnittsfuß", erklärt der Facharzt für Chirurgie und zertifizierte Fußchirurg aus Zehlendorf. „Der hat ein Längsgewölbe mit ‚normaler' Höhe – also nicht zu hoch und nicht zu niedrig. Die Ferse ist nicht zu stark nach außen oder innen gestellt und die Stellung des Fußes ist auch in allen anderen Ebenen der Norm entsprechend." Doch bei vielen senkt sich im Laufe der Zeit das Längsgewölbe des Fußes – es entsteht ein Senkfuß. Meist knickt gleichzeitig der Fuß zur Seite (Knick- oder Knick-Senkfuß). Der Senkfuß geht oft in einen Plattfuß über – es kommt zur Abflachung des Fußgewölbes. „Dabei ist es ähnlich einer krummen Nase – nicht schön, aber wenn ich dadurch gut Luft bekomme, kein Problem", erklärt Dr. Gottlieb. Erst, wenn Schmerzen auftreten – etwa auf der Innenseite des Fußknöchels, der auch anschwellen und sich entzünden kann, oder wenn der Großzehballen schmerzt – rät der Fußexperte, einen Facharzt aufsuchen. „Ich versuche, wann immer möglich, konservativ mit orthopädischen Einlagen durch bessere Druckverteilung die Belastung zu reduzieren", beschreibt Dr. Gottlieb.

„Zum anderen kann ich die Belastungsfähigkeit steigern – durch Krankengymnastik oder als letztem Ausweg durch eine minimalinvasive OP, wenn bereits Sehnen oder Gelenke beeinträchtigt sind." Ziel ist es dann, die Fehlstellung zu beseitigen, bevor die Gelenke zu sehr geschädigt werden. Je nach Ursache wird der Plattfuß an den Bändern, Sehnen oder der Gelenkkapsel und ggf. auch auf Knochenebene (Osteotomien oder Versteifung von Rückfußgelenken) korrigiert.

„Um ein Problem detailliert zu erfassen, braucht man viel Zeit – Fließbandarbeit wäre fehl am Platz", meint Dr. Gottlieb. Schließlich muss neben der Statik des Fußes immer auch die des gesamten Körpers berücksichtigt werden. „Nur so können Sie auch nachhaltig und ursachenorientiert behandeln."

Fußchirurgische Privatpraxis
Dr. Tonio Gottlieb
Teltower Damm 35
14169 Berlin
Tel.: (030) 80 58 12-07
E-Mail: dr.gottlieb@der-fusschirurg.de
www.der-fusschirurg.de

Schwerpunkte

- Plattfuß, Knick-, Senk- Spreizfuß, Pes Valgus
- Hallux Rigidus, Hallux Limitus
- Hallux Valgus-Deformität
- Kleinzehendeformitäten

Selbstzahler
Private Krankenversicherung

Schlaganfall – Kommt oft mit Ankündigung

Oft kündigt sich ein Schlaganfall bereits vorher an – mit einer transitorischen ischämischen Attacke. So nennen Mediziner den „Mini-Schlaganfall", der sehr plötzlich auftritt. Zu erkennen ist er fast an den gleichen Symptomen wie bei einem „richtigen" Schlaganfall: Seh- und Sprachstörungen, Lähmungen, Gangunsicherheit, Taubheitsgefühle. So fühlt sich etwa ein Arm, eine Hand, teilweise auch ein Bein oder eine Gesichtshälfte pelzig an, hängt herab, ist gelähmt. Plötzlich können keine ganzen Sätze mehr gesprochen werden oder die richtigen Worte fehlen. Allerdings verschwinden die Anzeichen nach spätestens 24 Stunden komplett. „Dauern die Symptome länger als einen Tag an und können wir mit Hilfe der Computer- oder Kernspintomografie einen Hirninfarkt nachweisen, sprechen wir von einem Schlaganfall", erklärt Professor Joachim Röther, Chefarzt der Neurologie in Hamburg. „Betroffene sehen auf einmal mit einem Auge verschwommen, wie durch eine Milchglasscheibe, dann ist es kurz dunkel", beschreibt Prof. Röther die transitorische ischämische Attacke. „Nach Sekunden bis Minuten ist der Spuk vorbei." Was häufig unbekannt ist: Die transitorische ischämische Attacke gilt als Vorbote eines Schlaganfalls. Sie wird auch als kleiner oder als Mini-Schlaganfall bezeichnet. Zwar verunsichern die Beschwerden zunächst. Da sie jedoch meist nur von kurzer Dauer sind, nur Sekunden, Minuten oder wenige Stunden anhalten, führen sie nicht jeden sofort zum Arzt. „Das ist jedoch in der Regel ein großes Problem, denn das Hauptrisiko eines Schlaganfalls liegt in der ersten Woche nach einer TIA", weiß Neurologe Röther, der auch Pressesprecher der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft ist. „Zirka 40 Prozent der Schlaganfall-Patienten haben zuvor eine TIA erlitten." Mit einer guten Prophylaxe könnte jedoch ein Schlaganfall verhindert werden. Deshalb sollte jedes Warnzeichen ernst genommen und unbedingt ein Arzt aufgesucht werden. Wenn Betroffene Beschwerden wahrnehmen, die für eine TIA oder einen Schlaganfall sprechen, sollten sie keine Scheu haben, die Notrufnummer 112 zu wählen. Auch wenn die Anzeichen bereits wieder nachgelassen haben. Hatten Sie bereits eine TIA, sollten Sie Ihrem Körper für dieses Warnsignal dankbar sein. Sehen Sie den Zwischenfall als Chance an, verhindern Sie Schlimmeres. Schließlich kann ein Hirninfarkt tödlich enden. Und wer überlebt, kann körperlich behindert sein. „Werden die Auslöser der TIA konsequent behandelt und die Risikofaktoren abgebaut, lassen sich bis zu 40 Prozent der Schlaganfälle verhindern", ermutigt der Hamburger Neurologe.

> „Jedes Warnzeichen sollte ernst genommen werden."

Professor Joachim Röther, Chefarzt der Neurologie in Hamburg

PROF. DR. FRANK GODEMANN, DIPL.-PSYCH. EVA HEIMPEL
Klinik Pacelliallee

Wie die Seele vom Ballast befreit wird

Moderne Therapien in geschütztem Ambiente

Ein herzhaftes Lachen klingt durch die offenen großzügigen Räume der lichtdurchfluteten Villa in Dahlem. Das passt doch gar nicht, möchte man als Laie fast sagen. Denn hier, in der Tagesklinik für Psychiatrie und Psychotherapie, werden seelisch Erkrankte behandelt. Menschen mit schweren Depressionen, Burnout, intensiver Angst oder Zwängen und Adipositas.

„Rund 50 Prozent aller Übergewichtigen sind seelisch krank. Ihnen wollen wir mit speziellen Therapien helfen."

„Wenn diese Menschen sich wieder freuen können, haben wir einiges erreicht", sagt Chefarzt Prof. Dr. Frank Godemann.

Viele sind ausgebrannt, haben Angst um ihren Arbeitsplatz, soziale Phobien oder müssen übermäßige familiäre Belastungen bewältigen. Auch schwer übergewichtigen Menschen stehen die Fachmediziner und Therapeuten hier mit Rat und Tat zur Seite. „Denn", so Godemann, „rund 50 Prozent aller Übergewichtigen haben seelische Erkrankungen. Doch auf diesem Gebiet herrscht leider eine Mangelversorgung. Deshalb sind diese Betroffenen herzlich willkommen bei uns und ihre Therapie ein wichtiger Baustein unserer Arbeit."

Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, Prof. Dr. Frank Godemann und Dipl.-Psychologin Eva Heimpel sind die Köpfe der Tagesklinik

Spürt ein Patient, dass er tief traurig oder absolut hoffnungslos ist, kann er sich vertrauensvoll an die Fachklinik Pacelliallee wenden. Nach dem ersten Anruf gibt es zeitnah ein Vorgespräch, um zu klären, ob die Tagesklinik der richtige Ort für die Behandlung ist. Unmittelbar nach der Aufnahme erfolgt die individuelle Therapiegestaltung. Einzeln und in der Gruppe gibt es eine intensive Psychotherapie bei langjährig erfahrenen Therapeuten. Dazu kommen Musik-und Kunsttherapie, Yoga, Ergotherapie, Sport, Entspannungsverfahren.

Viele Patienten schließen sich gern der Nordic Walking-Gruppe an, nutzen die Progressive Muskel-Relaxion und gehen zwischen den Einheiten auch noch einmal joggen. Sie finden Ruhe im großen Garten.

Eine wichtige Therapie für übergewichtige Patienten ist das gemeinsame Kochen. Hier wird die Theorie gleich in die Praxis umgesetzt. Patienten mit massivem Übergewicht erhalten eine individuelle Beratung von der Ernährungsberaterin Frau Uhlmann. Und nicht nur Menschen mit Adipositas profitieren davon. Dipl.-Psychologin Eva Heimpel erklärt: „Eine gesunde Ernährung ist ein wesentlicher Teil unseres seelischen Gleichgewichtes."

Die Patienten kommen von Montag bis Freitag in die Tagesklinik. Die Arbeit muss währenddessen ruhen. Seelisch stabiler zu werden – das ist jetzt ihre Arbeit.

Einfach die Seele baumeln lassen – in dieser schönen Villa in Dahlem

Und die fordert viel Kraft. Geht es dann wieder in den Alltag, wird niemand allein gelassen. Auf eine gute ambulante Weiterbehandlung legt die Klinik größten Wert.

Fachklinik Pacelliallee
Tagesklinik für Psychotherapie & Psychiatrie
Pacelliallee 6
14195 Berlin
Tel.: (030) 120 820 00
info@klinik-pacelliallee.de
www.klinik-pacelliallee.de
Terminbuchung über doctolib.de möglich

Schwerpunkte
- Depressionen
- Angststörungen
- Bournout
- Adipositas bei psychischen Erkrankungen
- Zwangserkrankungen
- Somatoforme Störungen
- Persönlichkeitsstörungen

Private Krankenversicherungen
Selbstzahler
Beihilfe

Ein längeres Leben mit weniger Kalorien

Mit der richtigen Ernährung das Altern aufhalten

Weniger ist oftmals mehr – auch beim Essen: Wer weniger isst, tut seiner Gesundheit Gutes. Und erhöht damit auch die Lebenserwartung, wie Forscher jetzt herausgefunden haben. Zwei Jahre lang haben gesunde, normalgewichtige bis leicht übergewichtige Teilnehmer ihre Kalorienzufuhr im Schnitt um 15 Prozent verringert. Die Vergleichsgruppe durfte weiterhin essen, so viel sie wollte.

„Wir haben herausgefunden, dass selbst bereits schlanke Menschen von der Kalorienreduktion profitieren können", sagt die Studienleiterin Leanne Redman vom Pennington Biomedical Research Center in Baton Rouge, USA.

Dass weniger Kalorien gesund sind, wurde bereits an vielen Tieren nachgewiesen. Die US-amerikanische Langzeitstudie zeigt nun: Das gilt auch für den Menschen. Wissenschaftler fanden geringere Werte von Biomarkern, die mit der Alterung von Lebewesen verknüpft sind. Denn eine kalorienarme Ernährung verlangsamt den Stoffwechsel und macht ihn dabei effizienter. Das wiederum wirkt sich positiv auf Zellen und Organe aus.

> „Wir haben herausgefunden, dass selbst bereits schlanke Menschen von der Kalorienreduktion profitieren können."

Denn die Zelle hat etwa für Reparaturmechanismen mehr Energie zur Verfügung. Geht es nach den Forschern in den USA, verbessert die kalorienreduzierte Kost neben der Gesundheit so auch die Lebenserwartung. In der Studie lagen die Werte bei Schilddrüsenhormonen und weiteren Stoffen, die mit dem Energiestoffwechsel verknüpft sind, in der Gruppe mit der Kalorienbeschränkung deutlich geringer als in der Kontrollgruppe.

Gleiches galt für die Biomarker, die für die Menge der Sauerstoffradikale im Körper stehen. „Die Begrenzung der Kalorienzufuhr kann den Grundstoffwechsel verlangsamen, Nebenprodukte reduzieren und damit vermutlich das Risiko für chronische Krankheiten senken und das Leben verlängern", meint Dr. Redman.

Wer es ausprobieren will, dem raten die US-Forscher, nicht wahllos Kalorien einzusparen. Eine ausgewogene Ernährung hat Vorrang. Kalorienarme Lebensmittel sind etwa Kartoffeln, Haferflocken, Bohnen und Linsen, Karotten, aber auch Salate wie Rucola, Eichblattsalat, Eisbergsalat oder Kopfsalat. Zudem haben Fische wie Seelachs, Scholle, Forelle oder Dorade und Geflügel wie Hühnchen und Pute wenig Kalorien.◂

Prof. Dr. Leanne Redman, Biomedizinisches Forschungszentrum Pennington, USA

Foto: ©kab-vision - stock.adobe.com

Was ist ein Beihilfeberater?

In letzter Zeit begegnet uns in den Medien und auch auf Senioren- und Gesundheitsmessen immer wieder der Begriff „Beihilfeberater“. Doch was ist eigentlich ein Beihilfeberater, und was genau tut er?

Letztendlich wurde dieser Begriff von der MEDIRENTA aus Berlin geprägt. Denn deren Gründer und Inhaber Bruno Hohn hatte vor mehr als dreißig Jahren die Idee, für Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige, die sich aus welchen Gründen auch immer nicht mehr im Stande sehen, ihre Krankenkostenabrechnungen selbst vorzunehmen, dies als Dienstleistung anzubieten. Die Definition lautet daher: gerichtlich zugelassener Rechtsdienstleister im Bereich Beihilferecht, Versicherungsrecht und Pflegerecht – kurz Beihilfeberater (siehe auch Wikipedia).

Gerade Beihilfeberechtigte haben einen deutlich erhöhten Aufwand, verglichen mit gesetzlich Versicherten, und müssen zudem noch in Vorleistung treten. Und wenn der Beihilfeberechtigte selbst plötzlich ausfällt, wissen die Angehörigen oftmals nicht, was sie zu tun haben, und sind heillos überfordert. Genau hier setzt der Komplett-Service der MEDIRENTA an.

Die Kanzlei übernimmt für ihre Mandanten sämtliche Abrechnungsvorgänge mit allen Kostenträgern, mit der Kranken- und Pflegeversicherung sowie der Beihilfestelle, aber auch mit den Leistungserbringern, den Ärzten, Apotheken etc. Die Mandanten schicken dazu einfach sämtliche Unterlagen, Belege, Rechnungen usw. in einem voradressierten Umschlag an die Fachleute in Berlin – alles Weitere wird dort erledigt. Auch die gesamte Korrespondenz bis hin zu außergerichtlichen Widersprüchen gehört zum Spektrum dieser Rechtsdienstleistung.

Diese Tätigkeit des Beihilfeberaters ähnelt der des Steuerberaters, allerdings auf dem Gebiet des Gesundheitswesens.

Dieser Komplett-Service ist natürlich besonders sinnvoll für Patienten, die – warum auch immer – mit dem komplizierten Papierkram nicht oder nicht mehr zurechtkommen. Zu diesem Personenkreis gehören in erster Linie Hilfe- und Pflegebedürftige, aber natürlich auch die Angehörigen. Bei der Beauftragung eines Beihilfeberaters stehen für die Mandanten folglich die Rechtssicherheit und der Vorsorgeaspekt im Vordergrund, auf der Seite des Beihilfeberaters zählen Fachwissen und Erfahrung.

Angehörige in Not?

Als Beamter sind Sie es gewohnt, sich mit schwierigen Formularen und komplizierten Sachverhalten auseinanderzusetzen. Die Abrechnungen mit der Beihilfestelle sowie der privaten Kranken- und der Pflegeversicherung gehören dazu. Was aber passiert, wenn Sie als Beamter plötzlich ausfallen? Die Angehörigen stehen dem Thema Krankenkostenabrechnung oft hilflos gegenüber und fühlen sich schnell allein gelassen. Und speziell bei Unfällen oder akuten Krankenhausaufenthalten – insbesondere in der Intensivmedizin – entstehen schnell sehr hohe Kosten. Häufig sind die Angehörigen in solchen Notsituationen völlig überfordert.

Sorgen Sie vor!

Wie gut und hilfreich ist es da, wenn ein Beihilfeberater als kompetenter Ansprechpartner zur Verfügung steht. Denn dann schicken Sie als Angehöriger lediglich sämtliche Rechnungen in einem voradressierten Umschlag an Ihren Beihilfeberater. Der kümmert sich um alles Weitere. MEDIRENTA ist als Rechtsdienstleister gerichtlich zugelassen. Die Spezialisten aus Berlin-Buckow helfen seit mehr als 30 Jahren Beamten und ihren Angehörigen mit umfassendem Service schnell und kompetent durch die komplexe Thematik.

MEDIRENTA
CLASSIC

Komplett-Service für Privatversicherte, Beamte und deren Angehörige

Bundesweit: Sie schicken uns sämtliche Unterlagen, die Krankenkosten, die Beihilfe und die Pflege betreffend, alles andere erledigen wir!

Informieren Sie sich:

030 / 27 00 00

www.medirenta.de

MEDIRENTA
Ihr Beihilfeberater

Als Rechtsdienstleister gerichtlich zugelassen

Beihilfe – leicht gemacht!

Vivantes

Department für Bewegungschirurgie

Ein Zentrum – Zwei Standorte – Neun Chefärzte

In unserem neu aufgestellten Leistungszentrum für die Hauptstadtregion stehen eigene Spezialisten für jedes Gelenk und jeden Bereich des Bewegungsapparates zur Verfügung. Mit erfahrenen Experten und modernsten Verfahren bieten wir eine individuelle und bestmögliche Behandlung für unsere Patienten. Unsere Komfortkliniken garantieren zudem Service und Unterbringung auf höchstem Niveau.

Unfallchirurgie und Orthopädie
- Behandlung von Verletzungen in allen Skelettabschnitten
- Komplexe Revisionseingriffe
- Arthroskopisch-rekonstruktive Eingriffe an allen Gelenken
- Behandlung von Arbeitsunfällen

Rückenmedizin und Wirbelsäulenchirurgie
- Behandlung von Verletzungen, degenerativen Erkrankungen und Tumoren
- Endoskopische, minimalinvasive und navigierte Operationsverfahren
- Bandscheibenprothesen
- Stationäre konservative Behandlung von Rückenschmerzpatienten

Endoprothetik/ Knie und Hüftchirurgie
- Minimalinvasive primäre Endoprothetik des Hüft- und Kniegelenkes
- Revisionseingriffe

Schulterchirurgie
- Sämtliche arthroskopische und offene Eingriffe an Schulter und Ellenbogen
- Endoprothetik
- Revisionseingriffe

Handchirurgie
- Behandlung aller Verletzungen der Hand und des Handgelenkes
- Korrektur fehlverheilter Brüche und Behandlung von Verletzungsspätfolgen
- Eingriffe bei degenerativen Erkrankungen der Hand, einschließlich Behandlung von Nervenkompressionssyndromen

Sportmedizin
- Spezifische Betreuung von Freizeit- und Profisportlern
- Diagnostik und Therapie bei Sportverletzungen und typischen Sportbeschwerden

Priv.-Doz. Dr. med. Karsten Labs
Departmentleiter und Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie im Humboldt-Klinikum

Dr. med. Bernd Dreithaler
Chefarzt der Klinik für Schulterchirurgie und Leiter des Zentrums für Sportmedizin

Priv.-Doz. Dr. med. Hans-Josef Erli
Chefarzt der Klinik für Rückenmedizin und Wirbelsäulenchirurgie

Dr. med. Dirk Leutloff
Chefarzt der Klinik für Endoprothetik, Knie- und Hüftchirurgie

Dr. med. Maike Müller
Chefärztin der Klinik für Schulterchirurgie

Priv.-Doz. Dr. med. Philipp Schwabe
Departmentleiter und Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie im Klinikum Spandau

Dr. med. Irina Nolting
Chefärztin der Klinik für Handchirurgie

Prof. Dr. med. Christian Woiciechowsky
Chefarzt der Klinik für Rückenmedizin und Wirbelsäulenchirurgie

Priv.-Doz. Dr. med. Tilman Pfitzner
Chefarzt der Klinik für Endoprothetik, Knie- und Hüftchirurgie

Department für Bewegungschirurgie

Departmentleiter Humboldt-Klinikum: Priv.-Doz. Dr. med. Karsten Labs
Am Nordgraben 2 · 13509 Berlin · www.vivantes.de/huk
Tel. 030 130 12 1655 **bewegungschirurgie.huk@vivantes.de**

Departmentleiter Klinikum Spandau: Priv.-Doz. Dr. med. Philipp Schwabe
Neue Bergstraße 6 · 13585 Berlin · www.vivantes.de/ksp
Tel. 030 130 13 2051 **bewegungschirurgie.ksp@vivantes.de**