

Hamburger Abendblatt

H A M B U R G E R

# Ärztemagazin

DR. ARMIN MECHKAT

*Schlafbezogene  
Atemstörungen*

PROF. DR. DR. ALBRECHT NEESSE

*Neue Expertise in der  
Tumormedizin*

HANSE THERAPIE FARMSSEN

*Drei Fachbereiche unter  
einem Dach*

DR. TARA TAHERI, FRANK SCHOLZ

*Migräne und Kopfschmerz  
Blick über den Tellerrand*

# Veranstungstipps

Nach wie vor verzichten viele Hamburger Krankenhäuser pandemiebedingt auf öffentliche Veranstaltungen. Doch andere bieten – entweder online in Form von Live-Chats oder vor Ort unter entsprechenden Vorsichtsmaßnahmen – wieder spannende Vorträge renommierter Expertinnen und Experten an. Auf dieser Seite finden Sie eine Auswahl von Terminen, die in den nächsten Monaten in unserer Stadt geplant sind. Bitte beachten Sie, dass die Teilnahme an Veranstaltungen vor Ort nur mit einer FFP2-Maske gestattet ist. Einige Veranstalter verlangen auch einen Nachweis über einen negativen SARS-CoV-2-Antigentest, der nicht älter als 24 Stunden sein darf. Bitte informieren Sie sich daher bei der Anmeldung zur Veranstaltung über die Teilnahmebedingungen.



## ONLINE-VERANSTALTUNGEN

Anmeldung: <https://bit.ly/3Ho1YGM>

**12. Januar 2023 – 18:00 Uhr**

Sprechstunde Altona: Wenn das Kreuz bricht – neueste Operationstechniken

**19. Januar 2023 – 18:00 Uhr**

Sprechstunde Altona: Hypophysentumoren – Gehirnoperation durch die Nase

**09. Februar 2023 – 18:00 Uhr**

Sprechstunde Altona: Inkontinenz und Co. gehören NICHT zum Älterwerden dazu!

**16. Februar 2023 – 18:00 Uhr**

Sprechstunde Altona: Lungenkrebs – Maßgeschneiderte Diagnostik und Therapie

**02. März 2023 – 18:00 Uhr**

Sprechstunde Altona: Chronische Nasennebenhöhlenentzündung – neue Therapiewege

**23. März 2023 – 18:00 Uhr**

Sprechstunde Altona: Dickdarmkrebs – neue Operationstechnik

## VERANSTALTUNGEN VOR ORT

**04. JANUAR 2023**

**16:30 – 18:30 Uhr**

**Aromatherapie und ätherische Öle**

Asklepios Klinik Barmbek

Seminarraum (EG)

Rübenkamp 220, 22307 Hamburg

Anmeldung: Tel. (040) 18 18-82 46 00

**01. FEBRUAR 2023**

**18:00 Uhr**

**Restless-Legs-Syndrom**

Albertinen Krankenhaus, Süntelstraße 11a

22457 Hamburg-Schnelsen

Anmeldung: [www.albertinen.de](http://www.albertinen.de)

**07. FEBRUAR 2023**

**16:00 – 17:00 Uhr**

**Ernährungsberatung und**

**Nahrungsergänzungsmittel**

Asklepios Klinik Barmbek

Seminarraum (EG)

Rübenkamp 220, 22307 Hamburg

Anmeldung: Tel. (040) 18 18-82 46 00

**21. FEBRUAR 2023**

**18:30 Uhr**

**Moderne Konzepte in der**

**Endoprothetik**

Asklepios Westklinikum Hamburg

Suurheid 20, 22559 Hamburg

Anmeldung: Tel. (040) 81 91-46 47

**22. FEBRUAR 2023**

**18:00 Uhr**

**Ganzkörperbildgebung**

**in der Onkologie**

Ev. Amalie Sieveking Krankenhaus

Haselkamp 33, 22359 Hamburg Volksdorf

Anmeldung: [www.amalie.de](http://www.amalie.de)

**28. FEBRUAR 2023**

**17:00 Uhr**

**Herzinfarkt und Koronare**

**Herzerkrankung**

Süntelstraße 11a,

22457 Hamburg-Schnelsen

Anmeldung: [www.albertinen.de](http://www.albertinen.de)

**01. MÄRZ 2023**

**16:00 – 17:00 Uhr**

**Work-Life-Balance und Sport**

Asklepios Klinik Barmbek

Seminarraum (EG)

Rübenkamp 220, 22307 Hamburg

Anmeldung: Tel. (040) 18 18-82 46 00

**01. MÄRZ 2023**

**18:00 Uhr**

**Personalisierte Therapie beim**

**Mammakarzinom**

Albertinen Krankenhaus, Süntelstraße 11a

22457 Hamburg-Schnelsen

Anmeldung: [www.albertinen.de](http://www.albertinen.de)

**22. MÄRZ 2023**

**18:00 Uhr**

**Darmfunktionsstörungen &**

**Hämorrhoiden**

Albertinen Krankenhaus, Süntelstraße 11a

22457 Hamburg-Schnelsen

Anmeldung: [www.albertinen.de](http://www.albertinen.de)



## Liebe Leserin, lieber Leser,

die Verunsicherung ist groß: Inmitten von Klima- und Energiekrise, Krieg, Pandemie und Fachkräftemangel steht eine grundlegende Gesundheitsreform an, deren Ausgestaltung und Folgen sich bisher nur in Grundzügen erahnen lassen. Dass es so nicht weitergehen kann wie bisher, ist unstrittig – aber viel weiter reicht die Einigkeit nicht. Eine zentrale Baustelle sind die Krankenhäuser, die eine neue Finanzierungsgrundlage erhalten sollen. Hier richten sich die Augen auf Vorbilder wie Dänemark, wo Spezialisten in wenigen großen, bestens ausgestatteten Versorgungszentren Patientinnen und Patienten mit komplexen Krankheitsbildern behandeln und kleinere Kliniken dafür schließen mussten – ein hocheffizientes System, während Erkrankte hierzulande zwar oft vor Ort versorgt werden, aber nicht unbedingt von den am besten dafür geeigneten Ärztinnen und Ärzten. Die Stärkung und Vernetzung der ambulanten Versorgung sowie die Konzentration komplexer Leistungen in hochspezialisierten Zentren soll Fortschritte der Medizin nutzbar machen, ohne das System zu überlasten. Damit das gelingt, sollten Erkrankte möglichst ohne Umwege die Spezialisten finden, die ihnen am besten helfen können. Im Hamburger Ärztemagazin stellen wir Ihnen Experten unserer Stadt mit ihren Schwerpunkten vor, damit Sie bei Bedarf wissen, wer in Ihrer Nähe über viel Erfahrung mit der Behandlung Ihrer Erkrankung verfügt. Es könnte sich also lohnen, die Ärztemagazine aufzuheben – für den Fall der Fälle.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes Neues Jahr!

Ihr Redaktionsteam des  
Hamburger Ärztemagazins

### 4 Integrative Medizin

Dr. Tara Taheri, Frank Scholz  
Interdisziplinär gegen den Schmerz

### 6 Selbstdiagnostik

Googeln wir uns krank?

### 7 HNO-Heilkunde

Dr. Armin Mechkat  
Schnarchen muss nicht harmlos sein

### 8 Gastroenterologie

Prof. Dr. Dr. Albrecht Neeße  
Neue Expertise in der Tumormedizin

### 10 Urologie

Hodenkrebs – Vor allem  
junge Männer betroffen

### 11 Orthopädie

Dr. Roland Sellckau  
Die Klinik der Spezialisten

### 12 Prävention

Übungen für die Fußgesundheit

### 13 Unfallchirurgie und Orthopädie

Dr. Björn P. Roßbach  
Komplex, aber anfällig: Problemregion  
Schulter

### 14 Orthopädie

Rückenschmerzen: Ein echtes  
Volksleiden

### 16 Rehabilitation

Long Covid und Post Covid –  
was das Virus hinterließ

### 17 Zahnheilkunde

Dr. med. dent. Thomas-Marc Schulte  
Schönes Lächeln aus einer Hand

### 18 Strahlentherapie

Priv.-Doz. Dr. Fabian Fehlauer  
Hightech-Medizin im Kampf  
gegen den Krebs

### 20 Allergien

Milben können gesundheitliche  
Probleme verursachen

### 21 Plastische und ästhetische Chirurgie

Jelena Radosavljevic  
In der Behandlung gibt es  
kein „Schema F“

### 22 Endokrinologie

Diabetes Typ 1 bei Kindern – was macht  
den Unterschied?

### 23 Allgemeinmedizin

Dr. Jasmin Naderi-Wöhler  
Hausärztin und Haar-Spezialistin

### 24 Ergotherapie, Logopädie, Physiotherapie

Robert Hess  
Genesen in Wohlfühlatmosphäre

### 26 Tropenkrankheiten

Malaria

### 27 Apotheke

Ist mein Medikament vegan?

#### IMPRESSUM HAMBURGER Ärztemagazin

**Verlag:** FUNKE Medien Hamburg GmbH  
Hamburger Abendblatt  
Großer Burstah 18-32, 20457 Hamburg  
**Vermarktung:** FUNKE MediaSales  
Hamburg/FUNKE Services GmbH

**Anzeigen:** Christian Siebert (verantwortlich)  
**Produktmanagement:**  
Katharina Art, Tel.: (040) 5544-71173

**Vermarktung und Redaktion:**  
Publishingone GmbH, Joachim Lüdicke  
Großer Burstah 44, 20457 Hamburg  
Tel.: (040) 83 50 90 43  
**Marketing:** Ilir Emiri

**Redaktion:** Jens Bonnet, Paula Rose Bonnet,  
Marina Gunesch, Miriam Käfert, Christine  
Reinhold, Kathrin Reisinger, Melanie Thalheim  
**Fotografen:** Cécile Ash, Friederike  
Brockmann, Christina Clasen, Steffen  
Gottschling, Annegret Hultsch, Gerhard Prager  
**Fotos:** Shutterstock

**Titelfoto:** Friederike Brockmann  
**Artdirection/Produktion:**  
Heike Saalfrank  
**Schlussredaktion:** Dr. Susanne Fricke  
**Druck:** Strube Druck & Medien GmbH,  
34587 Felsberg

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

DR. TARA TAHERI, FRANK SCHOLZ

*Interdisziplinär gegen den Schmerz*  
**Neurologie und Integrative Medizin**  
*ergänzen sich in Diagnostik und Therapie*  
*bei Migräne und Kopfschmerz*

Gespräch zwischen Frau Dr. Taheri  
 und Herrn Scholz



#### Neurologie Harvestehude

##### Dr. Tara Taheri

Hagedornstr. 47

20149 Hamburg

Tel.: (040) 23 96 94 57

Fax: (040) 23 96 94 58

praxis@neurologie-harvestehude.com



#### Schwerpunkte

- Multiple Sklerose
- Antientzündliche Therapie
- Kopfschmerz
- Polyneuropathie
- Schlaganfall

Privatpatienten  
 Selbstzahler

Seit mehr als 25 Jahren hat sich das Zentrum für Integrative Medizin Scholz auf die Behandlung von Schmerzpatienten spezialisiert. Leiter des Zentrums ist Frank Scholz, Osteopath DO.CN, Chiropraktiker, Heilpraktiker, Stoßwellen- und Faszientherapeut und mehr. „Wir sind auf Patientinnen und Patienten mit Schmerzen aus dem orthopädischen und neurologischen Bereich fokussiert, die von einem exzellenten Therapeutenteam behandelt werden. Bei circa 12.000 Patientenkontakten pro Jahr liegt unser Schwerpunkt auf Menschen, die bereits eine erfolglose Odyssee zu diversen Fachärzten, Physiotherapeuten oder Osteopathen hinter sich haben. Daher auch unser Motto: Wir beginnen dort, wo andere erfolglos waren.“

Im Herzen von Hamburg befindet sich die Praxis von Dr. med. Tara Taheri. Sie ist Fachärztin für Neurologie und Leiterin der neurologischen Praxis Harvestehude. Neben allen neurologischen Erkrankungen liegen ihre Schwerpunkte auf der Behandlung von Kopfschmerz/Migräne, Multipler Sklerose, Schlaganfall-Patienten, antientzündlichen Therapien sowie auf der Polyneuropathie.

#### Kopfschmerzen und Migräne, worum genau geht es dabei?

**Dr. Taheri:** Der Kopfschmerz ist eines der häufigsten Symptome, mit denen sich die Patientinnen und Patienten in meiner Sprechstunde

vorstellen. Die Migräne nimmt hierbei eine besondere Rolle ein, nicht zuletzt, weil sie nach dem Spannungskopfschmerz eine der verbreitetsten primären Kopfschmerzarten darstellt. Meist wissen die Betroffenen nichts über

ihre Diagnose und erleiden immer wieder Kopfschmerzattacken, die dann in Eigenregie mit unterschiedlichen Schmerzmitteln behandelt werden. Spätestens wenn die erste Aura in Form einer Sehstörung auftritt, werden die Betroffenen nach einem Ärztemarathon bei einem Neurologen vorstellig. Wichtig ist, die Diagnose frühzeitig zu stellen, um den enormen Leidensdruck zu senken. Hinzu kommt, dass diese Patientinnen und Patienten häufig auf Unverständnis seitens ihres Umfelds treffen, was sie zusätzlich sehr belastet.

**F. Scholz:** Das, was Dr. Taheri beschrieben hat, deckt sich genau mit meiner Erfahrung. In erster Instanz geht es darum, etwaige schwere Erkrankungen abgesi-

chert auszuschließen, wobei bei den meisten Menschen, die uns aufsuchen, aufgrund des jahrelangen Leidensweges meist bereits alles überprüft wurde. In Anbetracht der Tatsache, dass etwa 7 bis 16 Prozent der Gesamtbevölkerung an Migräne und zusätzlich circa 15 Prozent an regelmäßig wiederkehrenden Kopfschmerzen leiden, sind schlichtweg unglaublich viele Menschen betroffen.

#### Wie diagnostizieren Sie die Migräne respektive den Spannungskopfschmerz?

**F. Scholz:** In unserem Zentrum für Integrative Medizin Scholz erfolgt eine ausführliche Anamneseerhebung. Diese stellt – gegebenenfalls mit einer externen neurologischen Diagnostik bei Dr. Taheri – die Basis dar. Dann geht es um das Erkennen eventuell auslösender Faktoren, sogenannter Trigger, wie

„Wir beginnen dort, wo andere erfolglos waren.“  
Frank Scholz

Arbeitsplatz-Ergonomie, Schlafsituation, sportliche Aktivitäten und vieles mehr, um unter Betrachtung der Schmerzepisoden entsprechende Muster zu erfassen. Im Anschluss erfolgt die körperliche Untersuchung. Unterstützt wird diese durch bildgebende Verfahren bei Bedarf wie die Sonografie der Kiefergelenke in Funktion, der Elastografie der Nacken- und Kaumuskelatur, um Spannungszustände sichtbar zu machen, und durch eine Funktionsuntersuchung der Halswirbelsäule bis hin zur Kaufunktion. So wird ein komplexes Bild erstellt.

Fokussierte Stoßwelle am Kiefer



**Dr. Taheri:** Ausschlaggebend für die Diagnosestellung der Migräne ist die ausführliche und gezielte Anamneseerhebung, gefolgt von einer ausführlichen klinisch-neurologischen sowie apparativen Diagnostik.

#### Wie therapieren Sie die Migräne beziehungsweise den Spannungskopfschmerz?

**Dr. Taheri:** Voraussetzung für eine erfolgreiche Therapie ist immer ein vertrauensvolles Arzt-Patient-Verhältnis. Ich lasse meinen Patientinnen und Patienten so viel Zeit, wie sie benötigen, um über ihre Erkrankung zu sprechen und die Symptome zu beschreiben. 60 Prozent der „Arbeit“ müssen seitens des Patienten erfolgen, das heißt, ohne Patienten-Compliance ist keine effektive Behandlung möglich. Die Therapie stellt sich je nach Form – episodisch versus chronisch – und Ausprägung unterschiedlich dar. Die Patienten werden über die realistisch erwartbaren Ziele aufgeklärt.

Die erfolgreichste Behandlung besteht immer aus einer Kombination aus medikamentösen und nicht-medikamentösen Verfahren. Zusammen mit den Patienten erstelle ich ein individuelles Therapiekonzept, das zur jeweiligen Lebenssituation passt. Attackenmedikation und eventuelle Dauermedikation wie auch nichtmedikamentöse Verfahren werden besprochen. Sollte mutmaßlich der orthopädische Bereich wie die Halswirbelsäule, der Nacken oder Kieferprobleme in Form von Pressen oder Knirschen ein Mitauslöser sein, werden diese Patienten quasi konsiliarisch bei Frank Scholz im Zentrum für Integrative Medizin vorstellig und wer-

Der Kopfschmerz ist eines der häufigsten Symptome, mit denen sich die Patientinnen und Patienten in meiner Sprechstunde vorstellen



den dort gegebenenfalls weiterführend behandelt.

Ich möchte, dass meine Patientinnen und Patienten ihre Erkrankung verstehen, denn nur so entsteht eine umfassende Akzeptanz der jeweiligen Therapie. Ziel ist es, die Schmerztage zu reduzieren, Attacken vorzubeugen und Auslöser zu umgehen. Entscheidend ist dabei, die Migräne beziehungsweise den Kopfschmerz individuell und ganzheitlich zu betrachten und zu behandeln.

**F. Scholz:** Wenn sich im Rahmen des Ersttermins und der Untersuchung herausstellt, dass ein ursächlicher Zusammenhang zwischen Migräne/Kopfschmerz und dem Kiefer-Kauapparat, der Halswirbelsäule, der Muskulatur und den Bindegewebsstrukturen besteht, wird der Patient über diese Verbindung vollumfänglich aufgeklärt.

Symptome wie Pressen, Knirschen, Fehlbiss, Zungenspannungserhöhung oder Unterdruck (Saugen) bis hin zu extremsten Verspannungen im Kiefer-Nacken-Bereich wie auch am Kopf finden wir bei fast allen Patientinnen und Patienten. Je nach Individualbefund werden die im Bindegewebe und in der Muskulatur vorhandenen Verhärtungen und Knoten manuell sowie mit modernsten Methoden wie der radialen und fokussierten Stoßwelle beseitigt und überlastungsbedingte Entzündungsreize zur Ruhe gebracht. Gezielte Übungen, realistische Verhaltensempfehlungen und die externe Korrektur etwaiger Fehlbissprobleme ergänzen das Vorgehen. Parallel sorgt Dr. Taheri für die entsprechende medikamentöse Therapie und das ergänzende Erfassen begleitender auslösender Faktoren.

Eine Klärung der wirklichen Ursache der Beschwerden und ein multimodales, ganzheitlich-individuelles Diagnostizieren und Therapieren sind bei einem so komplexen Schmerzsyndrom wie der Migräne und dem Kopfschmerz essenziell. Schmerzsyndrome, die seit Jahren bestehen, bedürfen in der Regel einiger Monate der Behandlung, um erfolgreich therapiert zu werden. Durch unser Vorgehen konnten wir in den vergangenen 26 Jahren tatsächlich überragende Ergebnisse erzielen, die uns weiter anspornen, uns auf jede:n Patient:in neugierig und stets von Neuem zu freuen und parallel lernend und lehrend zu arbeiten. ◀

#### Zentrum für Integrative Medizin Scholz

Hoheluftchaussee 20  
20253 Hamburg  
Tel.: (040) 25178774  
rezeption@zim-scholz.de  
www.zim-scholz.de



#### Schwerpunkte

- Rücken- und Nackenschmerzen
- Migräne und Kopfschmerz
- Muskuläre Verspannungen
- Kieferprobleme/ CMD
- Gelenkbeschwerden
- Steißbeinbeschwerden
- Chronische Schmerzen
- Ischias/ Spinalkanalstenose
- Fibromyalgie
- Schulterbeschwerden
- Hüft- und Kniearthrose
- Bandscheibenvorfall

Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler  
Zusatzversicherungen  
und i.a. R. Beamte

# Dr. Suchmaschine: Googeln wir uns krank?

**Ein Ziehen im Knie, ein Piksen in der Magengrube, Kopfschmerzen oder nächtliches Schwitzen: gerät die Gesundheit vermeintlich aus dem Lot, bemühen viele heutzutage erst einmal „Dr. Google“. In Sekundenschnelle will Man(n), aber auch Frau wissen, was los ist. Mal abgesehen davon, dass Arzttermine Zeit und Geld kosten und obendrein oft schwer zu bekommen sind, möchten interessierte Patienten eben auch vorher schon mal einen Anhaltspunkt haben. Das ist berechtigt und birgt, dank Internet, ebenso viele Chancen wie Risiken.**

**D**r. Google ist dabei kein schlechter Arzt, wie oft behauptet wird, sondern – gar kein Arzt. Und dass das Suchen nach Symptomen im Internet besonders ängstliche oder gar hypochondrisch veranlagte Menschen

**Googeln führe, so die Wissenschaftler, zu größerer Besorgnis, vor allem, wenn man vorher schon in einer negativen Stimmung sei.**

krank machen kann, ist kein Geheimnis mehr. Dazu kommen auch noch viele Fehlinformationen, die im Netz kursieren. Eine Studie von Kölner Psycholo-

gen um Professor Dr. Alexander Gerlach untersuchte vorrangig junge Erwachsene im Alter von durchschnittlich 23 Jahren. Die Beteiligten gaben an, sich nach dem Symptom-Googeln mehr Sorgen über ihre Gesundheit zu machen. Googeln führe, so die Wissenschaftler, zu größerer Besorgnis, vor allem, wenn man vorher schon in einer negativen Stimmung sei. Hypochondrie (eine Krankheitsangststörung) sei kein Zustand leichter Besorgnis, sondern eine psychische Krankheit. Doch jede Medaille hat zwei Seiten. Und saßen nicht Hypochonder auch in Zeiten ohne Internet bereits ängstlich vor dem Arzt und erwarteten die schlimmste Diagnose? Gab und gibt es nicht viele, die sogar NACH dem Arztbesuch voller Sorgen „zurückgelassen werden“?

Nein, nicht Google oder eine der vielen anderen Suchmaschinen macht uns krank, sondern unser eigenes Unwissen. Und die Unfähigkeit, mit den Medien richtig umzugehen bzw. sie richtig einzuordnen.

Die Techniker Krankenkasse hat sich dieses Problems angenom-

**Zuallererst gehe es darum, präzise und spezifische Suchanfragen zu stellen.**

men und gibt wertvolle Tipps für den Umgang mit den Gesundheitsinformationen.

Zuallererst gehe es darum, präzise und spezifische Suchanfragen zu stellen. Die Ergebnisse sollten nicht nur in den ersten Treffern gesucht, sondern auch weiter hinten gefunden und in ein Gesamtbild eingeordnet werden. Als

Nächstes ist wichtig, die Quellen zu checken. Woher und von wem kommt die Information? Sind es Institute, Universitäten, Verbände, wissenschaftliche Studien oder allgemeine Internetportale, Privat- oder Einzelpersonen? Wer hat ein Interesse an welchen Informationen? Dies alles gilt es zu beachten. Auch das Datum des Einstellens der Informationen ist wichtig – es könnte ja bereits wieder neuere Informationen geben. Zweischneidig sind Internetforen und Communities, wo Betroffene berichten. Zum einen kann so ein Austausch wie in einer Selbsthilfegruppe gut tun. Aber ohne moderierenden Experten bringt das niemanden weiter.

Wie bei allen Dingen gilt es besonders bei unseren Krankheiten, den *gesunden Menschenverstand* einzusetzen. Was kann sein, was nicht? Wer gibt Heilversprechen ab, wer differenziert?

Nach Krankheitssymptomen zu suchen, kann immer nur ein erster Weg sein, der besonnen gegangen werden muss. Der Arzt ist trotzdem unersetzbar. ◀

*Kathrin Reisinger*



DR. ARMIN MECHKAT  
HANSE HNO



**Dr. Armin Mechkat**

**HANSE HNO**

Hohe Weide 17c

20259 Hamburg

Tel.: (040) 69 656-100

Fax: (040) 69 656-109

praxis@hanse-hno.de

www.hanse-hno.de



**Schwerpunkte**

- Schlafbezogene Atemstörungen
- Allergologie
- Stimmstörungen
- Hörgeräteversorgung
- Nasenoperationen

Gesetzliche Krankenkassen

Private Krankenversicherungen

Selbstzahler

*Schlafmedizin*

*Schnarchen muss nicht  
harmlos sein*

Gemeinhin oft als ‚Schnarchen‘ abgetan und akzeptiert, seien schlafbezogene Atemstörungen ein ebenso spannendes wie weitverbreitetes Thema, erklärt Dr. Armin Mechkat. „Auch wenn überwiegend Männer und Frauen über 50 betroffen sind, kommen diese Probleme immer häufiger auch bei Jüngeren vor.“ Und nicht selten verberge sich hinter der scheinbar harmlosen nächtlichen Ruhestörung ein gefährliches Schlafapnoe-Syndrom, warnt der Hals-Nasen-Ohren-Spezialist: „Das bedeutet, dass die Betroffenen nachts Atemaussetzer haben, die ein gesundheitliches Risiko bergen. Es drohen Leistungseinbußen, Tagesmüdigkeit bis hin zum lebensgefährlichen Sekundenschlaf am Steuer.“ Deshalb sei es sehr wichtig, die Ursache der Atemstörung zu klären.

**Ursachenforschung**

„Wenn eine Patientin oder ein Patient wegen Schnarchens in die Sprechstunde kommt, versuche

ich zunächst, mehr über den Leidensdruck und die Beschwerden der Betroffenen sowie mögliche Begleiterkrankungen wie Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen oder mentale Probleme wie eine Depression zu erfahren.“ Im

*„Schnarchen sollte immer abgeklärt werden.“*

nächsten Schritt untersuche er die Nase, die Nasennebenhöhlen, den Mund-Rachen-Raum, den Rachen und den Kehlkopf, erklärt der HNO-Arzt. „Dann folgt meist die Polygrafie. Dafür nutzen wir Geräte, die wir der Patientin oder dem Patienten mit nach Hause geben. Sie registrieren über Nacht Puls, Sauerstoffsättigung, Körperlage, den Atemfluss in der Nase, die Bewegung von Bauch- und Brustraum und die Schnarchgeräusche.“ Die Auswertung der aufgezeichneten Werte in der Praxis liefert wertvolle Hinweise auf die Fragen, wie es zum Schnarchen kommt und ob

eine Krankheit wie das Schlafapnoe-Syndrom vorliegt.

**Verschiedene Therapieoptionen**

Liege tatsächlich ein Schlafapnoe-Syndrom vor, müsse es behandelt werden – auch aus beruflichen Gründen, betont Mechkat. „Wer zum Beispiel mit Maschinen arbeitet, Pilot oder Berufskraftfahrer ist, gilt bis zur erfolgreichen Behandlung als berufsunfähig.“ Aber auch dann, wenn es sich um reines Schnarchen handelt, sei eine Behandlung zur Verbesserung der Lebensqualität ratsam. „Je nach Befund können wir durch einen kleinen Eingriff an den Nasenmuscheln das Schnarchen behandeln.“ Eine weitere Option sei die Straffung des Gaumensegels. Eine OP, die gegebenenfalls mit einer Verkleinerung der Mandeln und des Zungengrundes kombiniert wird.

Es gebe aber auch nicht-operative Alternativen, so Mechkat. Dazu gehöre zum Beispiel das cPAP-Verfahren, bei dem ein Gerät über

eine beim Schlafen zu tragende Maske einen Überdruck in den Atemwegen erzeugt und diese so durchgängig hält. „Manche Betroffenen schicken wir nach gründlicher Diagnostik auch zum Zahnarzt, um eine Anti-Schnarch-Schiene anpassen zu lassen, die den Unterkiefer nachts vorzieht.“ Welche Behandlungsstrategie im Einzelfall die richtige sei, hänge von der Gesamtkonstellation und den Wünschen der Betroffenen ab. Mitunter sei es auch sinnvoll, Therapieverfahren zu kombinieren. „Wichtig ist, dass Betroffene den Mut haben, dem Schnarchen, das immer noch ein schambehaftetes Thema ist, auf den Grund zu gehen. Die eigene Gesundheit und in vielen Fällen auch das Wohlergehen der Partnerschaft sollten es einem wert sein.“ ◀

PROF. DR. DR. ALBRECHT NEESE  
Israelitisches Krankenhaus Hamburg

Generationswechsel am Israelitischen Krankenhaus  
*Neue Expertise in  
der Tumormedizin*



Prof. Dr. Dr. med.  
Albrecht Neeße  
Medizinische Klinik  
Israelitisches Krankenhaus  
Hamburg

Orchideenstieg 14  
22297 Hamburg  
Tel.: (040) 511 25-50 01  
Fax: (040) 511 25-50 09  
med@ik-h.de  
www.ik-h.de/leistungsspektrum/  
medizinische-klinik/



#### Schwerpunkte

- Interventionelle Endoskopie
- Gastrointestinale Tumore
- Entzündliche und zystische Erkrankungen der Bauchspeicheldrüse
- Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen
- Neurogastroenterologie

Gesetzliche Krankenkassen  
Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler

**Wenn es um Erkrankungen des Verdauungssystems geht, gehört die Gastroenterologie im Israelitischen Krankenhaus seit Jahrzehnten zu den ersten Adressen der Stadt. Seit Anfang November leitet nun Prof. Dr. Dr. Albrecht Neeße die Abteilung: „Ich habe hier eine sehr renommierte Klinik übernommen, die mein Vorgänger Prof. Dr. Peter Layer über 24 Jahre erfolgreich geleitet hat.“ Auf diesem Fundament wolle er aufbauen und das Angebot vor allem im Bereich der Tumormedizin erweitern, sagt der neue Chefarzt.**

Ich habe etwas andere Schwerpunkte als mein Vorgänger. Während Prof. Layer sich auf die Neurogastroenterologie und funktionelle Erkrankungen spezialisiert hatte, liegt mein Fokus vor allem in der interventionellen Gastroenterologie, minimalinvasiven Eingriffen und ganz besonders auf Krebserkrankungen des Verdauungssystems. Ein besonderer Schwerpunkt seiner wissenschaftlichen und klinischen Arbeit sei

seit vielen Jahren das Pankreaskarzinom, also der Krebs der Bauchspeicheldrüse. Daneben vertritt er aber, ebenso wie zuvor Prof. Layer, das ganze Spektrum der allgemeinen Inneren Medizin, betont Neeße. Das gelte auch für einen weiteren speziellen Schwerpunkt am Israelitischen Krankenhaus: „In vielen Bereichen der Gastroenterologie spielt die Ernährung eine sehr wichtige Rolle und ich bin auch selbst Ernährungsmediziner. Hier

am Israelitischen Krankenhaus habe ich eine hervorragende Expertise in diesem Bereich vorgefunden, sowohl bei den Ärztinnen und Ärzten als auch in der Pflege und in der Küche, die auf den individuellen Bedarf abgestimmte Kost anbietet. Ich habe schon in den ersten Tagen bemerkt, dass es hier ein sehr gutes Zusammenspiel der unterschiedlichen Berufsgruppen gibt.“

**Tumorthherapie bekommt mehr Gewicht**  
„Ich möchte diese renommierte Klinik nun weiterentwickeln in Richtung spezifischer Tumorthherapie, zum Beispiel in den Bereichen Bauchspeicheldrüse, Leber und Speiseröhre“, sagt Neeße. Und dafür sei neben modernsten Metho-



ren Gastroenterologen, Onkologen, Strahlentherapeuten, Radiologen und Pathologen in Hamburg, mit denen wir uns mehrfach pro Woche in gemeinsamen Tumorkonferenzen abstimmen.“

#### Palliativmedizinische Versorgung

Wer sich mit Krebserkrankungen beschäftigt, müsse sich bewusst sein, dass irgendwann die reine Tumorthherapie bei einem Teil der Patienten nicht mehr ausreiche, fügt Neeße hinzu. „Dafür haben wir hier ein ausgezeichnetes Palliativteam, das die betroffenen Patientinnen und Patienten begleitet und auf die Entlassung in die ambulante Palliativversorgung vorbereitet.“

#### In der Forschung weiter aktiv

Wissenschaftlich hat sich Neeße an der Universität Göttingen besonders intensiv mit dem Pankreaskarzinom beschäftigt. „Das Pankreaskarzinom ist einer der Tumoren, die trotz aller Fortschritte noch immer schlecht zu therapieren sind und die mit einer schlechten Prognose verbunden sind.“ Diesen Schwerpunkt möchte er nun am Israelitischen Krankenhaus weiter stärken, um diesen Patientinnen und Patienten eine individuelle Therapie auf Grundlage molekularer Analysen zu ermöglichen. „Diese personalisierte Medizin ist aktuell das Ziel der Onkologie in allen Bereichen.



„Das Israelitische Krankenhaus ist technisch und organisatorisch sehr gut aufgestellt und leistet durch ein hochprofessionelles und zugleich einfühlsames Team jeden Tag Spitzenmedizin auf höchstem Niveau.“

Früher haben wir Krebs immer abhängig von den betroffenen Organen behandelt, aber heute gehen wir davon aus, dass verschiedene Muster der Tumoren organübergreifend von Bedeutung sind. Um dieses Wissen für die Therapie

nutzen zu können, beteiligen wir uns mit unseren Kooperationspartnern an nationalen und internationalen klinischen Studien.“ Daneben ist Neeße weiter in der Grundlagenforschung an der Universität Göttingen aktiv. „Dort befasse ich mich mit der Mikrobiomforschung, insbesondere mit der Bedeutung der Darmflora für die Wirksamkeit der Therapie. Das könnte neue Ansatzpunkte sowohl für die Diagnostik als auch für die Therapie bringen.“ ◀

„Ich habe schon in den ersten Tagen bemerkt, dass es hier ein sehr gutes Zusammenspiel der unterschiedlichen Berufsgruppen gibt.“

den der minimalinvasiven Endoskopie für die Behandlung von Frühformen des Krebses die Zusammenarbeit mit der Chirurgie von zentraler Bedeutung. „Mein chirurgischer Kollege Prof. Egberts und sein Team sind hochspezialisiert im Bereich der roboterassistierten Tumorchirurgie, wir verstehen uns sehr gut und arbeiten täglich eng zusammen.“ Kurze Wege und schnelle, gemeinsame Entscheidungen seien in der Krebstherapie letztlich entscheidend, denn die Betroffenen hätten keine Zeit zu verlieren und müssten fachübergreifend schnellstmöglich auf höchstem Standard versorgt werden. „Mit dem viszeral-onkologischen Zentrum bietet unsere Klinik sehr gute Strukturen und eine extern zertifizierte Expertise für bösartige Erkrankungen der Verdauungsorgane.“ Das viszeral-on-

„Mit dem zertifizierten viszeralonkologischen Zentrum erfüllt unsere Klinik höchste Ansprüche der Versorgung von Patienten mit Tumoren von Speiseröhre, Magen, Darm und Bauchspeicheldrüse.“

kologische Zentrum des Israelitischen Krankenhauses sei die bisher einzige derartige Einrichtung in Hamburg, die von der Deutschen Krebsgesellschaft in allen vier Organbereichen (Speiseröhre, Magen, Bauchspeicheldrüse, Darm) zertifiziert sei. „In diesen Bereichen versorgen wir, obwohl wir ein kleines Krankenhaus sind, so viele Patientinnen und Patienten wie ein Klinikum der Maximalversorgung.“ Auch über die Grenzen der Klinik hinaus sei seine Klinik gut vernetzt, betont Neeße: „Bei den ambulanten multimodalen und zum Teil komplexen Tumorthera-



# Hodenkrebs – Vor allem junge Männer betroffen



Prof. Dr. Klaus-Peter Dieckmann vom Hodentumorzentrum West in Hamburg



Dr. Tobias Pottek, Urologe im Vivantes Klinikum Am Urban in Berlin

Mit etwa 4.750 Neuerkrankungen pro Jahr zählt Hodenkrebs zu den seltenen Krebsleiden. Dass anders als bei anderen Tumoren vor allem jüngere Männer betroffen sind, verschaffe dem Hodenkrebs aber eine besondere Bedeutung, sagt Prof. Dr. Klaus-Peter Dieckmann vom Hodentumorzentrum West in Hamburg. Zwischen 20 und 40 Jahren ist Hodenkrebs die häufigste Krebserkrankung – gerade in dem Alter, in dem zahlreiche soziale Weichenstellungen wie Ausbildung, Karriere- und Familienplanung anstehen.

ren Risiko verbunden. Aber selbst entfernte männliche Verwandte weisen noch ein leicht erhöhtes Risiko auf.“ Auch ein angeborener Hodenhochstand sei mit einem erhöhten Risiko verbunden. „Das gilt auch dann, wenn der Hodenhochstand schon in der Kindheit operiert wurde.“ Und wer in der Vorgeschichte bereits an einem Hodenkrebs erkrankt und rechtzeitig behandelt worden war, habe ein rund 20-fach erhöhtes Risiko, auch im verbliebenen zweiten Hoden einen Tumor zu entwickeln.

## Selbstuntersuchung durch Abtasten

„Leider gibt es beim Hodenkrebs keine spezielle Untersuchung, mit der wir ein Screening zur Früherkennung durchführen könnten“, sagt Pottek. Die Deutsche Krebsgesellschaft rät zur regelmäßigen Selbstuntersuchung: Vor allem Männer mit einem erhöhten Risiko sollten ab der Pubertät einmal im Monat ihre Hoden abtasten und dabei auf Auffälligkeiten achten. „Ein gesunder Hoden fühlt sich etwa so an wie unser Dauermenballen an der Innenseite“, er-

klärt Pottek. „Ein Hodentumor ist eher als harte Schwellung zu ertasten, etwa so groß wie ein Kirschkern.“ Bei einer solchen Verhärtung sollte sich der Betroffene sofort an eine Urologin oder einen Urologen für Ultraschall- und Blutuntersuchungen wenden, betont Pottek.

## Operation steht an erster Stelle

Erhärtet sich der Verdacht, wird im Rahmen einer Operation eine Gewebeprobe aus dem betroffenen Hoden auf Krebszellen untersucht. „Werden dabei Krebszellen gefunden, muss der Hoden inklusive des Samenstrangs entfernt werden“, sagt Pottek. Hat sich der

Ein Hodentumor ist eher als harte Schwellung zu ertasten, etwa so groß wie ein Kirschkern.

Krebs zu diesem Zeitpunkt schon in das umliegende Gewebe oder über das Blut auf andere Organe ausgebreitet, folge nach der Operation noch eine Chemotherapie.

Strahlentherapie wird beim Hodentumor nur noch selten eingesetzt. Insgesamt lägen die Heilungschancen beim Hodenkrebs bei über 95 Prozent, ergänzt der Urologe. „Wer sich die Option offenhalten möchte, später einmal

Die Heilungschancen beim Hodenkrebs liegen bei über 95 Prozent.

eigene Kinder zu zeugen, sollte vor der Chemotherapie Sperma für eine spätere künstliche Befruchtung einfrieren lassen, da sowohl die Erkrankung als auch die Medikamente die Spermienproduktion massiv beeinträchtigen können.“

## Blutmarker könnte die Diagnosestellung erleichtern

Künftig könnte ein neuer zusätzlicher Blutmarker, die „microRNA 371“, die Diagnostik und gezielte Therapie des Hodenkrebses deutlich vereinfachen und verbessern, so Dieckmann. Dieser Labortest sei zwar noch nicht überall verfügbar und werde auch noch nicht von den Krankenkassen erstattet, habe sich aber als sehr zuverlässig und hilfreich erwiesen. ◀

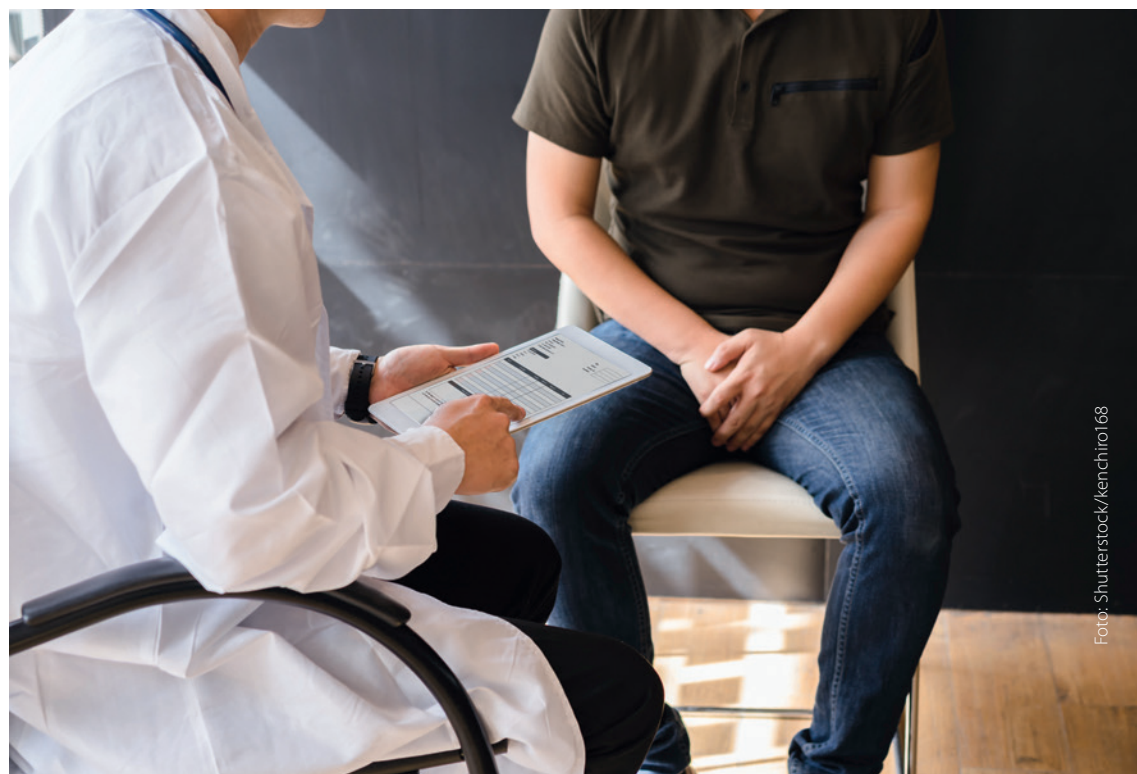
Jens Bonnet

Zu den möglichen Symptomen zählen vor allem eine tastbare, schmerzlose Verhärtung, eine schnell wachsende Schwellung oder Schmerzen im Hodenbereich“, erklärt Dr. Tobias Pottek, Urologe im Vivantes Klinikum Am Urban in Berlin. Auch ein Schweregefühl oder Ziehen in

Die Deutsche Krebsgesellschaft rät zur regelmäßigen Selbstuntersuchung.

der Leiste und selten auch schmerzende, geschwollene Brustdrüsen könnten auf einen Hodenkrebs hinweisen. Bei bereits fortgeschrittener Erkrankung kämen oft Rückenschmerzen hinzu.

Auch wenn noch keine eindeutige Ursache der Erkrankung gefunden wurde, gebe es eine Reihe bekannter Risikofaktoren, erläutert Dieckmann: „Hodenkrebs in der Familie, vor allem bei einem Bruder, ist mit einem fünffach höhe-



DR. ROLAND SELCKAU  
ATOS Klinik Fleetinsel Hamburg

## Seit drei Jahrzehnten erfolgreich: *Die Klinik der Spezialisten*



Seit ihrer Gründung vor 30 Jahren ist die ATOS Klinik Fleetinsel ein renommier-tes Zentrum mit dem Schwerpunkt orthopädisch-chirurgische Therapien. „Ob Schulter, Handgelenk, Wirbelsäule, Hüfte, Knie oder Füße: Bei uns gilt das Prinzip, dass jeder Bereich von bestens ausgebildeten und erfahrenen Spezialisten behandelt wird“, erklärt der Ärztliche Direktor Dr. Roland Sellckau. „Wir haben hier Experten, die sich auf die Füße spezialisiert haben. Andere kümmern sich nur um die Schulter oder um die Therapie der Wirbelsäule. Eine Kollegin versorgt Patienten mit Erkrankungen der Gefäße. Ich selbst behandle ausschließlich Hüft- und Kniegelenke.“ Zusätzlich zum orthopädisch-chirurgischen Angebot kooperiere die Klinik mit weiteren Hamburger Spezialisten, die hier Sprechstunden anböten und gegebenenfalls operativ tätig würden.

Dazu gehörten zum Beispiel das Hamburger Hernien Centrum oder auch ein plastischer Chirurg. „Diese Spezialisierung ist uns extrem wichtig“, betont Sellckau. „Anderwo gibt es Ärzte, die operieren morgens ein Sprunggelenk, mittags eine Hüfte und abends eine Schulter. So etwas gibt es bei uns nicht.“

„Jeder von uns kümmert sich um einen Bereich, und das auf höchstem Niveau.“

Hier kümmert sich jeder um seinen Fachbereich. Für alle anderen Fragestellungen überweisen wir die Betroffenen an diejenigen Kolleginnen und Kollegen, die sich darauf spezialisiert haben. So ist hier das Prinzip.“

**Stationäre Betreuung mit Komfort**  
Für die stationäre Versorgung der

Patientinnen und Patienten nach operativen Eingriffen verfüge die Klinik über Stationen mit komfortablen Zimmern und einem besseren Personalschlüssel, als er sonst üblich sei. Anders als in der Anfangszeit nutze die Klinik Fleetinsel dafür seit einigen Jahren keine Räumlichkeiten des Steigenberger Hotels mehr, berichtet Sellckau. „Wir haben das selbst in die Hand genommen und verfügen nun über eigene, optimal auf unsere Anforderungen ausgerichtete Stationen.“

**Ambulanzzentrum in Eimsbüttel ergänzt das Angebot**

Neben dem operativen Angebot mit rund 4.000 Eingriffen pro Jahr stünden die Spezialisten der Klinik Fleetinsel natürlich auch für konservative Therapien, Spezial- und Zweitmeinungssprechstunden bereit, fügt Sellckau hinzu. Die Möglichkeiten der konservativen Be-

**Dr. Roland Sellckau**

**ATOS Klinik Fleetinsel  
Hamburg**

Admiralitätsstraße 3-4  
20459 Hamburg

Tel.: (040) 37 671-876

Fax: (040) 37 671-872

info@klinik-fleetinsel.de

www.atos-kliniken.com/de/hamburg



### Schwerpunkte

- Erkrankungen und Verletzungen der Hüfte
- Erkrankungen und Verletzungen des Knies
- Gelenkspiegelung (Arthroskopie) von Hüfte und Knie
- Knorpelersatztherapie
- Gelenkersatz (Hüfte und Knie)
- Wechseloperationen von Gelenkprothesen

Gesetzliche Krankenkassen

Private Krankenversicherungen

Selbstzahler

handlungen, also ohne Operation, seien ein wesentlicher Faktor in der Patientenversorgung. Ab Januar gehöre zudem mit der Praxis-klinik Hamburg (PKH) an der Hohen Weide in Eimsbüttel ein neues OP-Zentrum zur ATOS-Familie. „Ambulante und kurzstationäre Eingriffe werden wir auch für unsere Patienten künftig dort anbieten.“

### Nationales und internationales Renommee

Aufgrund ihrer außergewöhnlich großen Erfahrung sind die Spezialisten der Klinik Fleetinsel auch als Redner auf nationalen und internationalen Kongressen gefragt und werden immer wieder als Top-Experten in Verzeichnissen der Fachgesellschaften oder auch der Focus-Ärzteliste geführt. Sogar im internationalen Ranking „World's Best Hospitals“ des US-Magazins Newsweek findet die Klinik Fleetinsel Erwähnung aufgrund ihrer orthopädischen Expertise. ◀

# Fitte Füße: Übungen für die Fußgesundheit

Unsere Füße tragen uns Zweibeiner durch unser ganzes Leben. Sie geben uns Halt, lassen uns aber auch gehen, stehen, rennen, springen oder tanzen. Der menschliche Fuß ist ein statisches Wunderwerk aus 26 Knochen, 33 Gelenken, 20 Muskeln und etwa 100 Bändern – und ein Sinnesorgan, denn nach Mund und Händen finden sich in unseren Füßen die meisten Sinneszellen im ganzen Körper. Und doch kümmern sich die meisten Menschen erst dann um ihre Füße, wenn sie schmerzen und nicht mehr klaglos ihren Dienst versehen. Dabei können sich selbst unbemerkte Fußprobleme auf den ganzen Körper

auswirken und in ganz anderen Regionen zu Beschwerden führen, da sich eine Veränderung der Körperstatik aufgrund von Schmerzen oder Fußfehlstellungen über die Muskelketten bis in die Halswirbelsäule auswirkt. So sind Kopf-, Nacken- und vor allem Rückenschmerzen nicht selten auf Fehlstellungen wie Knick-Senk-Plattfuß, Spreizfuß oder Hohlfuß zurückzuführen. Auch Zehenprobleme, Fersensporn oder eine sogenannte Plantarfasziitis können die Funktion des betroffenen Fußes so beeinträchtigen, dass es zu statischen Problemen kommt.

## Fußgymnastik gegen den Schmerz

Der einfachste Weg, all diese Probleme zu vermeiden, wäre eigentlich das Barfußlaufen, denn dafür sind unsere Füße eigentlich gemacht, nicht für langes Sitzen und Laufen in engen Schuhen, die nahezu alle Reize ausschalten. Zudem schwächt die chronische Unterforderung der Füße sowohl die Fußbinnenmus-

keln als auch die langen Fußmuskeln. Einen Ausgleich kann eine regelmäßige, abwechslungsreiche Fußgymnastik schaffen, die die gesamte hintere Muskelkette stärkt – von der Großzehe über die Fußsohle, die Achillessehne und die darunterliegenden Schichten bis zum Gesäß. Sie kann das Gangbild

verbessern, Fuß- und Rückenschmerzen lindern. Und das Beste: Für eine einfache Fußgymnastik braucht man kein Fitnessstudio, sondern nur ein paar Gegenstände, die in jedem Haushalt vorhanden sind. Personal Trainerin Mieke Tash aus Hamburg zeigt ein paar Beispiele, wie es funktioniert:



## Faszientraining mit Ball

Ausgehend vom Großzehengrundgelenk mit Druck über einen Ball rollen – bis zur Ferse und zurück. An der Fußinnenkante beginnen und langsam nach außen arbeiten.



## Zehengreifer

Man stellt sich auf ein Geschirrtuch und rafft es mit den Zehen Stück für Stück zu sich heran. Das kräftigt und stimuliert die Fuß- und Zehenmuskulatur.



## Vorfußheber

Als Trainingsgerät für die Schienbeinmuskulatur ein starkes Gummiband über ein dickes Buch ziehen. Den Fuß so unter dem Gummi platzieren, dass es über die Zehenansätze verläuft und der Hehebewegung einen Widerstand entgegengesetzt.

## Fersenheber

Den Vorfuß auf dem Buch platzieren, während die Ferse auf dem Boden ist. Das langsame und gleichmäßige Anheben der Ferse fordert Achillessehne und Wadenmuskulatur, aber auch Gleichgewichtssinn und Schnellkraft.



## Ausfallschritt

Ein Bein einen Schritt nach vorn setzen, das andere einen Schritt nach hinten. Hüfte senken, bis das vordere Knie einen rechten Winkel bildet. Über die Füße ausbalancieren.



DR. BJÖRN P. ROSSBACH  
Hanse Chirurgie

## Komplex, aber anfällig: Problemregion Schulter



Das Schultergelenk des Menschen ist ein komplexes Wunderwerk, das uns eine einzigartige Beweglichkeit und Kraftentfaltung ermöglicht. „Man darf es aber nicht nur als eigenständige Einheit wahrnehmen“, sagt Dr. Björn Roßbach, Schulter spezialist der Hanse Chirurgie. „Es ist vielmehr in eine Funktionskette eingebettet, zu der auch die Hals- und Brustwirbelsäule sowie die Schulterblätter mit ihrer Muskulatur zum Oberarm und zum Brustkorb gehören.“ Und gerade das führe mitunter zu Beschwerden in der Schulterregion, obwohl kein struktureller Gelenkschaden vorliege. Diese Zusammenhänge hätten auch Auswirkungen auf die Behandlung, so Roßbach: „Die konservative Therapie darf sich nicht ausschließlich auf die Beübung der Schulter beschränken, sondern muss auch ein Training der Schulterblattmuskulatur zur verbesserten Schulterblattstellung, eine Haltungsschulung zur Aufrichtung der Brustwirbelsäule, die Ergonomie des Arbeitsplatzes und einiges mehr umfassen.“

### Schultersteife oder Engpass – das ist die entscheidende Frage

Roßbachs Patientinnen und Patienten kommen mit unterschiedlichen Beschwerden in seine Sprechstunde: „Dazu gehören Funktionseinschränkungen bei alltäglichen Aktivitäten, Kraftdefizite und Schmerzen in der Schulter-Na-

cken- oder Schulter-Oberarmregion.“ Oft träten diese Schmerzen nicht nur bei Bewegung, sondern auch im Ruhezustand sowie nachts beim Liegen auf der betroffenen Schulter auf, so der Schulter spezialist. Insbesondere nächtliche Schulterschmerzen könnten auf eine Schultersteife (Frozen shoulder,

Capsulitis adhäsiva) hinweisen, die oft fälschlich als Schulterengpass- oder Impingementsyndrom diagnostiziert werde. Anders als bei der Schultersteife träten die Schmerzen beim Schulterengpasssyndrom aber vor allem beim Abspreizen des Armes auf. Die korrekte Diagnose sei entscheidend für die Therapie, so Roßbach: „Bei der Schultersteife liegt ein spezifisches klinisches Kapselmuster vor, das sich aber im

„Chronische Schulterschmerzen sind oft auf Funktionsstörungen zurückzuführen.“

ersten der drei Krankheitsstadien oft nur schwer abgrenzen lässt. Eine Physiotherapie, die den Bewegungsradius der Schulter vergrößern soll, kann eine Schultersteife in diesem Stadium sogar verschlimmern.“ Anfangs dürfe allenfalls eine manuelle Therapie erfolgen und erst nach deutlichem Rückgang der Schmerzen zur aktiven Beübung übergeleitet werden.

### Schulterschmerzen erfordern oft Geduld

„Im Durchschnitt dauert eine Schultersteife etwa 18 Monate, eine operative Therapie ist aber nur selten erforderlich“, erklärt Roßbach. Wie die „Kalkschulter“ (Tendinosis calcarea), bei der sich Kalk in der sogenannten Rotatorenmanschette der Schulter abgelagert, sei die Schultersteife eine selbstlimitierende Erkrankung. „Sofern keine absolute OP-Indikation besteht und der subjektive Leidensdruck erträglich ist, sollte sowohl bei Verschleißerkrankungen als auch bei Verletzungen zunächst eine intensive multimodale konservative Therapie über mindestens drei Monate erfolgen“, rät der Schulterchirurg. „Chronische Schulterschmerzen sind oft auf Funktionsstörungen zurückzuführen, nicht auf relevante anatomische Probleme. Da ist eine Operation nicht hilfreich.“

### Dr. Björn P. Roßbach

Hanse Chirurgie  
ATOS MVZ am Wasserturm  
Fuhlsbüttler Straße 405  
22309 Hamburg  
Tel.: (040) 61 65 63  
www.atos-mvz.de/hamburg/



Hanse Chirurgie Eidelstedt  
Lohkampstraße 12-14  
22523 Hamburg  
Tel.: (040) 84 23 64  
eidelstedt@hansechirurgie.de

### Schwerpunkte

- Erkrankungen und Verletzungen des Schultergelenkes
- Schulterchirurgie
- Schulterarthroskopie
- Schulterendoprothetik
- Sportorthopädie/-traumatologie
- Rekonstruktive Gelenkchirurgie

Gesetzliche Krankenkassen  
Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler

Nur bei einem strukturellen Schaden am Schultergelenk, der eindeutig für die Beschwerden verantwortlich sei, komme die operative, überwiegend minimalinvasive Therapie per Gelenkspiegelung (Arthroskopie) in Betracht. ◀





# Rückenschmerzen: Ein echtes Volksleiden

Fast jeder Deutsche ist im Leben irgendwann einmal von Rückenschmerzen betroffen: Acht von zehn Menschen sagen, dass sie darunter gelitten haben oder noch immer leiden. Doch oft lässt sich gegen diese Volkskrankheit etwas tun, mit Physiotherapie, Medikamenten – oder psychologischer Hilfe.

**E**s kann ein unangenehmes Ziehen im Nacken sein, vielleicht ein Stechen am mittleren Rücken oder ein dumpfer Schmerz auf Höhe der Lendenwirbelsäule, also eher am unteren Rücken: Rückenschmerzen kommen in verschiedenen Formen – und an unterschiedlichen Stellen – vor. Manchmal strahlen sie sogar noch vom Rücken aus, breiten sich damit in andere Körperregionen aus.

## **Betroffen: Alle Bevölkerungs- und Altersgruppen**

Überall, wo sie auftreten, sind sie unangenehm bis sehr schmerzhaft. Teilweise sind sie sogar so schlimm, dass die Betroffenen sich nur noch schwer bewegen können – oder wollen. Und Betroffene gibt es viele – denn mittlerweile sind Rückenschmerzen zu einem wahren Volksleiden geworden, sie treten in allen Bevölkerungs- und Altersgruppen auf.

Schon Kinder und Jugendliche leiden darunter.

Rund zwei Drittel der Zehn- bis Sechzehnjährigen haben mit Rückenschmerzen zu tun. Auch die 30-50-Jährigen sind stark betroffen und Senioren haben ebenfalls intensiv darunter zu leiden, klagen darüber. Die Patientenzahlen sprechen in dieser Hinsicht für sich: Jeder Zwölfte, der zum Hausarzt geht, tut das wegen Rückenschmerzen, ebenso wie jeder Dritte, der einen Orthopäden aufsucht.

## **Unspezifische Schmerzen: Meist Muskel- oder Bänderprobleme**

Bei all diesen Rückenschmerz-

Patienten unterscheidet man zwischen solchen, die an unspezifischen Schmerzen leiden, und jenen, die spezifische Rückenprobleme haben. Die unspezifischen Probleme treten häufiger auf, etwa 80 bis 90 Prozent aller Rückenleiden gelten als unspezifisch. Das bedeutet: Sie haben keinen deutlich zutage tretenden Grund, können also keiner bestimmten Krankheit zugeordnet werden.

Mittlerweile sind Rückenschmerzen zu einem wahren Volksleiden geworden.

Er kann eine speziellere Therapie empfehlen und kennt außerdem Maßnahmen, die zusätzlich sinnvoll sein könnten.

Er könnte den Patienten beispielsweise auf eine Rückenschule hinweisen, in der auf eine Kräftigung des Rückens sowie eine Verbesserung der Haltung hingewirkt

---

### Leichte Bewegung kann hilfreich sein, ebenso Stressausgleich und Stressvermeidung.

---

wird. Auch Physiotherapie kann in solch einer Situation empfehlenswert sein, ebenso wie der Besuch bei einem Chiropraktiker. Meist sind die Schmerzen mit solch einer multimodalen Therapie gut in den Griff zu bekommen.

#### Spezifische Schmerzen: Krankheit ist die Ursache

Da – wie erwähnt – ein Großteil der Rückenleiden unspezifisch ist, kann der überwältigenden Mehrheit der Patienten mit solch einer Therapie geholfen werden. Ein wenig anders sieht es allerdings bei jenen aus, die eben keine un-

spezifischen, sondern spezifische Schmerzen im Rücken haben. Spezifische Schmerzen bedeuten: Die Ursache für das Rückenleiden ist klar erkennbar und kann einer Krankheit zugeordnet werden.

Das kann eine Krankheit des Rückens selber sein, beispielsweise eine Skelettverformung wie die Skoliose – also eine dreidimensionale Verkrümmung der Wirbelsäule, die mit einer Seitverbiegung von mindestens zehn Grad einhergeht. Auch Osteoporose oder rheumatische Erkrankungen kommen hier in Frage. Knochen- und Stoffwechselerkrankungen oder Tumoren wären ebenfalls denkbar.

Teilweise können auch Nebenwirkungen von gewissen Medikamenten verantwortlich sein – oder eine Krankheit in einer anderen Körperregion (zum Beispiel in den Nieren, im Unterleib oder der Bauchspeicheldrüse), die bis in den Rücken hinein ausstrahlen und so dort Schmerzen verursachen. Selbst seelische Faktoren sind denkbar; bei einer Depression etwa gehören Rückenschmerzen zu den häufigsten körperlichen Symptomen.

#### Individuell: Der Arzt passt die Therapie an

Was auch immer den spezifischen Rückenleiden zugrunde liegt: Natürlich kann man selber in Eigenregie erste Symptome behandeln, aber ein Arztbesuch ist hier unumgänglich. Denn der Arzt kann auch hier mit verschiedenen Tests und Untersuchungen herausfinden, welche Ursache für die Rückenschmerzen verantwortlich ist. Nur wenn er die Ursache kennt, kann er sinnvoll behandeln.

Er wird dann entscheiden, welche Therapie individuell angemessen ist – und tatsächlich gibt es eine Vielzahl von Therapiemöglichkeiten, um den spezifischen Rücken-

---

### Nur wenn er die Ursache kennt, kann er sinnvoll behandeln.

---

schmerzen entgegenzuwirken. Auch hier bieten sich Schmerzmittel, Physiotherapie, Sitzungen beim Chiropraktiker an. Stärkere Eingriffe beinhalten die Kryotherapie, Schmerzblockaden oder sogar operative Eingriffe. Schließlich kann auch psychologische Hilfe sinnvoll sein. ◀

*Christine Reinhold*

Stattdessen resultieren sie meist aus Muskel- oder Bänderproblemen am Rücken. Die Muskeln dort können verspannt, verkürzt oder auch überdehnt sein – oft aufgrund einer Fehlbelastung im Alltag. Konkret heißt das: eine zu schwere Belastung der dortigen Muskeln liegt vor, etwa weil Betroffene eine schwere körperliche Arbeit ausführen oder weil sie einseitige Bewegungsabläufe haben.

Aber auch eine muskuläre Unterforderung kann der Grund sein, etwa durch Bewegungsmangel, – wenn ein Muskel nicht ausreichend bewegt wird, verkürzt er sich und verändert die Mechanik der Gelenke. Auch psychische Probleme und generelle gesundheitliche Risikofaktoren wie beispielsweise Übergewicht, Rauchen oder ein erhöhter Alkoholkonsum können zu Rückenschmerzen beitragen.

#### Auswahl: Viele mögliche Therapien

Glücklicherweise lässt sich gegen unspezifische Rückenschmerzen – sofern sie ohne weitere Symptome daherkommen – oft recht schnell etwas tun: Leichte Bewegung kann hilfreich sein, ebenso

---

### Übergewicht, Rauchen oder ein erhöhter Alkoholkonsum können zu Rückenschmerzen beitragen.

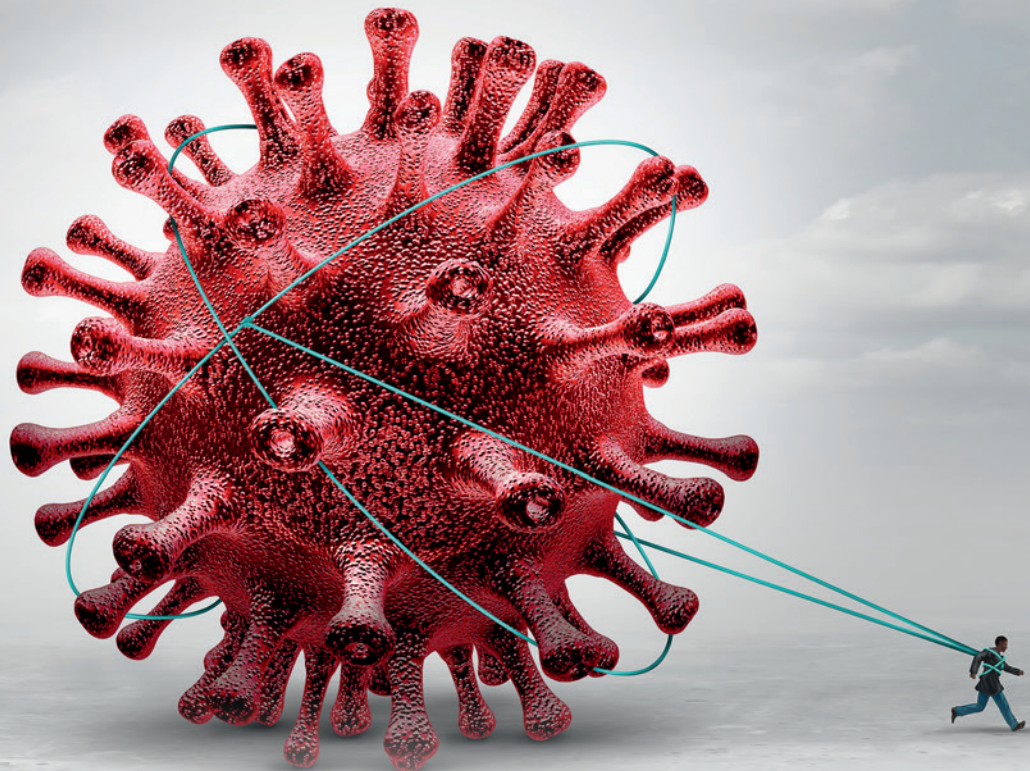
---

Stressausgleich und Stressvermeidung. Schonung insgesamt kann helfen, aber bitte keine komplette Bettruhe. Kurze Ruhepausen zwischendrin sind aber erlaubt. Auch ein Wärmepflaster kann helfen, ebenso wie leichte Schmerzmittel oder eine Massage.

Sollten die unspezifischen Schmerzen aber länger als einige Tage anhalten, dann empfiehlt sich der Besuch beim Arzt. Dieser kann mit einer umfassenden Untersuchung – inklusive bestimmter Bewegungstests – genauer hinschauen und dann auch zielgerichteter helfen.



# Long COVID und Post COVID – was das Virus hinterließ



**I**mmmer mehr Menschen in Deutschland haben nach einer SARS-COV2-Infektion mit Long oder Post COVID zu kämpfen. Experten zufolge sind rund 10 Prozent der Infizierten von den Corona-Spätfolgen betroffen, besonders die Altersgruppe der 40- bis 65-Jährigen und Frauen häufiger als Männer.

**Experten zufolge sind rund 10 Prozent der Infizierten von den Corona-Spätfolgen betroffen.**

Das Tückische: Während bei Long COVID die gesundheitlichen Folgen bis zu drei Monate nach der Infektion anhalten, beginnt Post COVID erst an dieser Stelle. Und: Oft bricht die Erkrankung erst Monate nach der Infektion aus, selbst bei Patienten, die keine oder nur sehr milde Symptome hatten.

Plötzlich fühlen sich die Betroffenen chronisch und extrem müde (Fatigue), schlapp und antriebslos.

Bei manchen kommen Husten, Atemnot und Schwindel dazu, andere wiederum haben mit Muskel- und Gelenkschmerzen, Nervenschmerzen, Taubheitsgefühlen oder Kopfschmerzen zu tun. Sehr viele berichten von Konzentrationsstörungen, Depressionen, aber auch Hautirritationen, Haarausfall, Verlust von Geruchs- und Geschmackssinn. Seltener werden eine Herzinsuffizienz oder gar Thrombosen und Lungenembolien diagnostiziert. Von den Symptomen können eines oder sehr viele zugleich auftreten, weshalb es Medizinern schwerfällt, ein bestimmtes Krankheitsbild abzugrenzen.

Oft durchlaufen Betroffene eine wahre Odyssee zwischen Ärzten aller Fachrichtungen. Sie werden geröntgt, gescannt, geschallt, ins MRT „gesteckt“, es werden spezielle große Blutbilder gemacht, Urin und Stuhlgang untersucht. Aber: bei vielen ist organisch nichts zu finden. Und auch der Stoffwechsel ist in Ordnung.

#### **Scheinbar gesund und trotzdem sehr krank**

Diese Feststellung nutzt den Patienten jedoch gar nichts. Viele von

ihnen können kaum noch einen Arm oder ein Bein heben. Es wird zur größten Anstrengung, den Geschirrspüler auszuräumen oder den Müll rauszutragen. Von arbeiten gehen kann keine Rede sein. Aber auch das geliebte Hobby kann nicht ausgeübt werden. Kraft für einen Urlaub? Fehlanzeige! Sie sind einfach völlig erschöpft..

#### **Wie kann den Hunderttausenden Betroffenen geholfen werden?**

Die Ursachenforschung läuft derzeit auf Hochtouren. Autoimmunprozesse und anhaltende Entzündungsreaktionen – ausgelöst durch Bestandteile des Virus – werden schon jetzt für Long und Post Covid verantwortlich gemacht. Unter dreifach Geimpften zeigen Studien weniger Long-COVID-Betroffene.

Immer mehr Ärzte sind inzwischen sehr gut darin geschult, mit ausführlicher Anamnese ein Long-COVID-Syndrom festzustellen. Dann heißt es genauestens abwägen: Bringt eine Kur etwas, eine Reha oder ambulante Behandlungen? Bislang können nur die Symptome einzeln behandelt werden. So können, je nach Ausprägung

und individuellem Fall, Bewegungs- und Atemtherapien, Physio- und Ergotherapien, Musik- und Rhythmus-Therapien, Schlaftherapien und Blutreinigungsverfahren helfen. Auch medikamentös kann zur Eindämmung verschiedener Symptome beigetragen werden.

Eine neue Studie trifft jetzt die Aussage, dass das Medikament „Paxlovid“ einem Long COVID sogar vorbeugen könnte, wenn es rechtzeitig nach Diagnose einer SARS-COV2-Infektion gegeben wird.

Bleibt abzuwarten, was sich in der Forschung noch tut. Eines steht fest: Da so viele Stellen im Körper auf so unterschiedliche Art angegriffen werden, wird es wohl nie ein Allheilmittel gegen Long und Post COVID geben. Hier wird jeder Betroffene die lange Tour der verschiedenen Therapien gehen müssen, um nach Monaten oder auch erst Jahren wieder vollständig fit zu sein. Viele werden, nach heutigem Wissensstand, leider auch nie wieder an das alte Gesundheits- oder Leistungslevel anknüpfen können. ◀

*Kathrin Reisinger*



DR. MED. DENT. THOMAS-MARC SCHULTE

# Schönes Lächeln aus einer Hand



Chirurgie, Parodontologie, Prothetik und Konservierung“, berichtet Schulte. Diese größeren Fälle betrachte er als Projekt, sagt der er-

„Größere Fälle betrachte ich immer als Projekt, für das ich allein verantwortlich bin.“

fahrene Generalist. „Mir gefällt, dass dabei die gesamte Verantwortung für ein schönes Gebiss allein bei mir liegt.“ Um optimale Ergebnisse zu erzielen, setzt Schulte auf neueste digitale Technik. Damit lasse sich schneller und exakter arbeiten, als es früher möglich war: „Ein digitaler Scan zum Beispiel ist nicht nur angenehmer für die Patienten, sondern auch erheblich genauer als ein Gebissabdruck.“ Typische Fehlerquellen der herkömm-

Gepflegte, gesunde Zähne sind entscheidend für eine sympathische Ausstrahlung und ein starkes Selbstwertgefühl. Wer mit dem Aussehen einzelner Zähne nicht zufrieden sei oder für ein strahlendes Lächeln eine Komplett-Zahnsanierung benötige, profitiere von der ästhetischen Zahnheilkunde, erklärt der Zahnmediziner Dr. Thomas-Marc Schulte. Sein Behandlungsspektrum reicht dabei von der chemischen Aufhellung der Zähne über die kieferorthopädische Korrektur von Zahnfehlstellungen, die Verblendung der Zähne mit hauch-

bewegen. So dauere es heute nur zwei bis drei Monate, um die Zähne auf- und auszurichten, so Schulte.

## Komplettanierung aus einer Hand

„Manchmal arbeite ich bei einem Patienten an einem Tag in fünf Fachrichtungen: Implantologie,



„Die Ästhetik ist entscheidend – alles andere ist aber nachgeordnet wichtig.“

dünnen Keramikveneers, teilweisem oder vollständigem Zahnersatz bis hin zum Setzen von Implantaten. „Wir sind Generalisten und können hier an einem Ort fast alles ermöglichen, um Form, Farbe und Stellung der Zähne zu verändern.“ Viele Erwachsene litten zum Beispiel seit der Jugend unter Fehlstellungen, die sie nicht mehr akzeptieren wollten, so Schulte. Dann sei die präprothetische Kieferorthopädie gefragt. „Damit bringe ich die Zähne zunächst in die richtige Position, um auf dieser Grundlage weiterzuarbeiten.“ Mit modernen Verfahren ließen sich Zähne etwa einen Millimeter in vierzehn Tagen

### Dr. med. dent. Thomas-Marc Schulte

Bernadottestraße 42  
22763 Hamburg  
Tel.: (040) 39 80 80 98  
Fax: (040) 39 80 80 99  
praxis@drtmschulte.de  
www.drtmschulte.de



### Schwerpunkte

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Prothetik
- Implantologie
- Funktionskieferorthopädie
- Funktionsdiagnostik

Gesetzliche Krankenkassen  
Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler

lichen Verfahren gehörten damit der Vergangenheit an. „Früher brauchten wir oft mehrere Abformungen für ein perfektes Ergebnis, das ist heute nicht mehr nötig.“ Viele Persönlichkeiten des öffentlichen Lebens gehören zu Schultes Klientel, in dessen Praxis die ästhetische Zahnheilkunde eine zentrale Rolle spielt. „Die Ästhetik ist entscheidend – alles andere ist aber nachgeordnet wichtig“, betont der Zahnmediziner. „Auf einem perfekt gesetzten Implantat hält ein Zahnersatz besser und das Ergebnis sieht auch besser aus.“ Schulte liebt, was er tut. Und er freut sich auf die Zukunft: „Die Zahnmedizin ist ein toller Beruf, heute mehr denn je. Denn unsere Möglichkeiten sind gigantisch – und werden mit neuen Methoden und Technologien in den kommenden Jahren noch besser.“ ◀



PRIV.-DOZ. DR. FABIAN FEHLAUER  
Strahlencentrum Hamburg MVZ



**Priv.-Doz. Dr. med. Fabian Fehlauer**  
**Strahlencentrum Hamburg MVZ**  
Langenhorner Chaussee 369  
22419 Hamburg  
Tel.: (040) 244 245 8-0  
anmeldung@szhh.de



**Standort Elmshorn**  
Agnes-Karll-Allee 21  
25337 Elmshorn  
Tel.: (04121) 103150  
info@stelm.info

**Schwerpunkte**

- Tumortherapie durch Hochpräzisionsbestrahlung
- Radiochirurgie (Cyberknife)
- Röntgenreizbestrahlung
- Bestrahlung gutartiger Tumoren

Gesetzliche Krankenkassen  
Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler

„Wir haben mit einer Vielzahl von gesetzlichen und privaten Krankenkassen Verträge geschlossen, die eine Cyberknife-Therapie zu einer Kassenleistung machen und ohne Zusatzbeitrag in Anspruch genommen werden können.“, so Dr. Sebastian Exner vom Strahlencentrum Hamburg MVZ.

*Strahlentherapie 2.0*

# *Hightech-Medizin im Kampf gegen den Krebs*

**Mit einer Präzision von unter einem Millimeter lassen sich einige Tumoren und Metastasen heutzutage ohne Operation, alleinig durch die Strahlentherapie, behandeln“, erklärt Privatdozent Dr. med. Fabian Fehlauer, ärztlicher Leiter und Gründer des SZHH, eines der führenden Versorgungszentren für ambulante Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Schmerztherapie.**

**Als einzige ärztlich geleitete, zertifizierte ambulante Einrichtung in Deutschland – mit den Therapieoptionen am Cyberknife und der modernen Hochpräzisionsbestrahlung sowie der neuartigen Vision RT – ist die Wahl des optimalen Verfahrens und individuellen Therapieplans stets gewährleistet.**

**Einmalig: Submillimetergenaue Therapie mit dem Cyberknife**

Mit dem Cyberknife, der nach wie vor fortschrittlichsten Therapie für Tumorpatienten, einer submillimetergenauen, robotergeführten Photonenbehandlung, kann bspw.

„Eine Mehrzahl der Krebsleiden können wir so sehr schonend heilen.“

ein kleines Prostatakarzinom mit nur fünf Anwendungen kuriert werden, ohne wesentliche Veränderungen der Lebensqualität, ambulant – ohne OP und deren be-

kannte Nebenwirkungen, ohne Narkose und Schmerzen.

„Wir haben mit einer Vielzahl von gesetzlichen und privaten Krankenkassen Verträge geschlossen, die eine Cyberknife-Therapie zu einer Kassenleistung machen und ohne Zusatzbeitrag in Anspruch genommen werden können.“, so Dr. Sebastian Exner vom Strahlencentrum Hamburg.

„Auch in schwerwiegenden Fällen oder chronischer Erkrankungssituation erreichen wir eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität“, unterstreicht Dr. Fehlauer, der auch ausgebildeter Palliativmediziner ist. „Wir lindern Schmer-

zen und können einen vorübergehenden Stillstand der Erkrankung erzielen, um wertvolle Lebenszeit hinzuzugewinnen.“

#### **Einmalig in Norddeutschland: Bestrahlung – ohne Hautmarkierungen**

Ende letzten Jahres wurde dem Strahlencentrum Hamburg – als einziger Strahlentherapie in ganz Norddeutschland – der „Markerless Award“ verliehen.

In Deutschland erkranken über 500.000 Menschen jährlich an Krebs – Tendenz steigend. Jeder zweite Krebspatient bekommt im Laufe seiner Erkrankung eine Strahlentherapie. Einige Krebsarten können durch eine alleinige Strahlentherapie geheilt werden.

Zu ihrer Bestrahlungsserie erhalten Patienten zur identischen Lagerung permanente Filzstift-Markierungen auf der entsprechenden

„Mit einer Präzision von unter einem Millimeter behandeln wir – ambulant, ohne operativen Eingriff, ohne Narkose und Schmerzen – Tumoren und Metastasen.“

Körper- bzw Hautregion, weshalb die Betroffenen über drei bis sechs Wochen nicht duschen und keinen Sport treiben sollen. Mit diesen Hautmarkierungen assoziieren viele Patienten deshalb negative Gefühle. Der Blick in den Spiegel erinnert zudem täglich an die Erkrankung und Therapie.

Das Strahlencentrum Hamburg kann nun dank seiner neuen, in ganz Norddeutschland einmaligen, zukunftsweisenden technischen Innovation, der oberflächengesteuerten SGRT (Surface Guided Radiation Therapie), komplett auf Hautmarkierungen verzichten. „Denn der Patient ist jetzt seine eigene individuelle Markierung“, resümiert PD Dr. med. Fehlaue.

„Während der Behandlung analysieren 20.000 feine, absolut unschädliche Lichtpunkte die Körperoberfläche mit 3D-Kameras digital im Submillimeter-Bereich, was die Sicherheit und den Komfort für die Patienten immens erhöht!“

#### **Innovative Schmerzbehandlung**

Aber nicht nur bei der Krebsbehandlung findet die Strahlentherapie Anwendung, sondern auch als schonende Röntgenreizbestrahlung bei chronischen entzündlichen und degenerativen Erkrankungen der Gelenke und Sehnen zum Beispiel bei Arthrose, Seh-

nenreizungen, Knorpel- oder Schleimbeutelentzündungen, dem sogenannten Golf- oder Tennisellenbogen sowie dem Fersensporn. Diese Behandlung ist nicht belastend und nebenwirkungsfrei, unterstreicht Dr. Fehlaue. Fundierte Studien belegen die nachhaltige Wirksamkeit dieser Therapie, weshalb diese auch als Kassenleistung anerkannt ist. ◀

**Privatdozent Dr. Fabian Fehlaue gründete 2007 das Strahlencentrum Hamburg und gilt als Impulsgeber für moderne innovative Technologien, höchsten fachlichen und menschlichen Anspruch und eine persönliche Atmosphäre innerhalb der Strahlentherapielandschaft.**

Christopher Rausch von Vision RT (re.) überreicht den Markerless Award an Priv.-Doz. Dr. Fabian Fehlaue



# Milben

Rund 50.000 Milbenarten haben Wissenschaftler bis heute entdeckt. Sie leben auf Pflanzen und Tieren, in der Erde, im Wasser – und auf uns. Einige können gesundheitliche Beschwerden beim Menschen auslösen.



**B**ei Milben handelt es sich um Spinnentiere. Manche sind so winzig, dass wir sie mit bloßem Auge nicht erkennen können. Andere, wie zum Beispiel die Zecke, können eine Größe von mehreren Zentimetern erreichen.

## Die Hausstaubmilbe

Sie ist wahrscheinlich die bekannteste Milbenart, weil viele Menschen allergisch auf Partikel in ihrem Kot reagieren. Hausstaub-

## Hausstaubmilben sind besonders auf Textilien in unseren Wohnräumen zu finden.

milben sind besonders auf Textilien in unseren Wohnräumen zu finden, beispielsweise im Bett. Wer allergisch reagiert, sollte darauf achten, die Hausstaubmilben-Population in seiner Umgebung möglichst klein zu halten. Das gelingt beispielsweise durch Aller-

giker-Bettwäsche, durch häufiges Staubwischen und -saugen, unter anderem mit speziellen Milben-saugern. Im Handel gibt es auch diverse Sprays oder Mittel, mit denen Milben bekämpft werden können.

## Die Skabiesmilbe

Skabiesmilben lösen eine Hautkrankheit aus, die viele Menschen mit mangelnder Hygiene in Verbindung bringen – die Krätze. Tatsächlich kommt sie besonders häufig dort vor, wo viele Menschen eng zusammenleben, denn sie wird durch längeren Hautkontakt übertragen. Skabiesmilben graben sich in die obere Hautschicht ein. Dort löst der Kot der Milben sehr starken Juckreiz aus, es entstehen kleine Knötchen, die häufig aufgekratzt werden und sich daher entzünden. Gegen Skabiesmilben gibt es gute Behandlungsmöglichkeiten in Salben- oder Tablettenform.

## Die Grasmilbe

Grasmilben leben normalerweise auf Grashalmen, bevorzugt auf trockenen Grasflächen. Von dort aus befallen sie ihre Opfer, sowohl

## Sie suchen dünnhäutige Körperstellen auf und beißen in die oberste Hautschicht.

Menschen als auch Tiere. Sie suchen dünnhäutige Körperstellen auf und beißen in die oberste Hautschicht. Im Anschluss tritt ein quälender Juckreiz auf, der wochenlang anhalten kann. Der Arzt kann dann entsprechende Salben oder Sprays verschreiben, die die Milben abtöten und gegen den Juckreiz helfen. Schutz vor Grasmilben bieten lange Kleidung und Antizeckensprays. ◀

Melanie Thalheim



**JELENA RADOSAVLJEVIC**  
Praxisklinik am Rosengarten



## Ob Verjüngung oder Intimchirurgie: In der Behandlung gibt es kein „Schema F“

**E**in jüngeres, frischeres Aussehen – das ist mittlerweile nicht mehr nur eine schöne Vorstellung, sondern eine Möglichkeit: Die Spezialisten und Spezialistinnen der Praxisklinik am Rosengarten helfen mit Fachkompetenz und Erfahrung, dieses Ziel zu erreichen.

„Für mich geht es darum, die beste Behandlung zu finden“

Die Praxisklinik am Rosengarten befindet sich am Neuen Wall in Alsternähe – aber wo ist denn da bitte der „Rosengarten“? Der liegt nahe des 2013 gegründeten ersten Standorts in der Nähe von Köln. Die Philosophie ist an jedem der mittlerweile vier Standorte identisch: „Es gibt kein ‚Schema F‘ und kein ‚das wird nie so gemacht‘ oder andere störende Dogmata, sondern unser Wille ist eine umfangreiche und kreative Beratung, um Ihnen Ihre Wünsche zu erfüllen.“ Und die sind vielfältig: Neben den routinierten Eingriffen wie Facelifts,

Brustvergrößerungen, High-Definition-Liposuktionen oder Oberlid- und Unterlidstraffungen werden immer mehr nichtoperative Behandlungen nachgefragt.

„Für mich ist es elementar, herauszufinden, was genau die Vorstellungen meiner Patienten sind“, erklärt Jelena Radosavljevic. Die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie arbeitet in der Praxisklinik am Rosengarten mit Leidenschaft daran, ihren Patientinnen ein rundum positives Körpergefühl zu schenken.

Beratung hat Priorität: „Viele sagen: Ich sehe möchte frischer aussehen und ich will nicht, dass mein Gesicht ‚gemacht‘ aussieht. Für mich geht es immer darum, die besten Behandlungen zu finden“, sagt Jelena Radosavljevic. Und da sind die Möglichkeiten vielfältig. Für jede Patientin erstellt sie ein maßgeschneidertes Behandlungskonzept. „Wenn es zum Beispiel um Verjüngung geht, schaue ich mir das Gesicht genau an und plane, wie wir das ge-

wünschte Ergebnis erreichen“, sagt sie. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Neben Botox- und Hyaluron-Injektionen ist die Ärztin auf operative Methoden spezialisiert. Dazu gehören unter anderem Face- und Midface-Lifts, die hochqualifiziert und professionell durchgeführt werden. Die Nachfrage ist groß: „Sehr viele Frauen kommen auf Empfehlung von Freundinnen“, erzählt Jelena Radosavljevic – und lächelt: „Das ist ein schönes Kompliment.“

### Neue, minimalinvasive OP-Technik

Neben Gesichts-Verjüngungen bietet die Plastische Chirurgin auch weitere spezialisierte Behandlungen an, zum Beispiel Brust- oder Po-Vergrößerungen. „In dem Bereich haben wir eine neue OP-Technik entwickelt“, erzählt sie. Hier wird über einen kurzen, in der Po-Falte versteckten Schnitt minimalinvasiv ein Implantat unter dem Po-Muskel eingebracht. Das dauert weniger als 60 Minuten. Patientinnen werden anschließend nach Hause entlassen – und können auch sofort wieder sitzen.

### Jelena Radosavljevic Praxisklinik am Rosengarten

Neuer Wall 15  
20354 Hamburg  
Tel.: (040) 55 44 75 60  
kontakt@praxisklinik-rosengarten.de  
www.praxisklinik-rosengarten.de



### Schwerpunkte

- Plastische Chirurgie
- Ästhetische Chirurgie

Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler

### Intimchirurgie – ein Schwerpunkt mit wachsender Nachfrage

Jelena Radosavljevic ist auch im Bereich Intimchirurgie spezialisiert. Ihren Patientinnen hilft sie mit Schamlippenverkleinerungen, Vaginalstraffungen oder Eigenfettbehandlungen. Dabei geht es nicht nur um ästhetische, sondern auch um funktionelle Aspekte – wie zum Beispiel die Verbesserung der Orgasmusfähigkeit. „Die Zahl der Intimbildbehandlungen nimmt deutlich zu, der Bereich ist für viele aber noch schambesetzt – so wie vor Jahren etwa noch Nasen-OPs.“ Die meisten Behandlungen, betont Jelena Radosavljevic, können ambulant durchgeführt werden. „Ich finde es wichtig, dass betroffene Frauen und auch Männer den Schritt wagen, sich vertraulich beraten zu lassen – mit der Gewissheit, dass sie bei uns hochspezialisiert behandelt werden.“ ◀

# Diabetes Typ 1 bei Kindern – was macht den Unterschied?

**Diabetes gehört zu den gefährlichsten Volkskrankheiten in Deutschland. Rund acht Millionen Menschen leiden hierzulande darunter. Doch während Diabetes Typ 2 als „klassische Zuckerkrankheit“ häufig älteren oder übergewichtigen Menschen zugeordnet werden kann, sind auch schon Kinder von Diabetes betroffen. Rund 32.000 von ihnen leiden unter Diabetes Typ 1 – einer Autoimmunerkrankung, deren Auslöser die Wissenschaft bis heute nicht kennt.**

**D**abei werden die lebenswichtigen insulinproduzierenden Zellen zerstört. Ist ein Kind erkrankt, muss es sehr schnell in eine Klinik, wo professionell der Blutzucker per Medikamentengabe eingestellt wird. Kind und Eltern müssen in kürzester Zeit lernen, mit der Erkrankung umzugehen und mit ihr für immer

**Wichtig ist es, die vier klassischen Warnzeichen wie vermehrtes Trinken, vermehrtes Wasserlassen, Gewichtsabnahme sowie Müdigkeit und Leistungsknick zu erkennen.**

zu leben. Denn trotz wichtiger gesunder Ernährung und ausreichend Sport und Bewegung kann – im Gegensatz zu Diabetes Typ 2 – hier nie wieder auf die notwendige Insulingabe verzichtet werden.

Besonders häufig betroffen von Typ 1 sind Kleinkinder unter 5 Jahren und 10-12-Jährige. Wichtig ist es, die vier klassischen Warnzeichen wie vermehrtes Trinken, vermehrtes Wasserlassen, Gewichtsabnahme sowie Müdigkeit und

Leistungsknick zu erkennen. Doch von vielen Eltern werden diese Anzeichen nicht als Krankheit eingestuft. Durch Fehlinterpretationen erfolgt die Diagnose zu spät. Das führt bei 20 bis 25 Prozent der von Diabetes Typ 1 betroffenen Kinder zu einer schweren Stoffwechselentgleisung, der sogenannten Ketoazidose. Die Blutzuckerwerte sind dann sehr hoch, es kommt zu Übelkeit, Erbrechen, Bauchschmerzen bis hin zum diabetischen Koma.

Um diesen lebensgefährlichen Zustand zu vermeiden, klärt die Deutsche Diabetes Gesellschaft zusammen mit namhaften Kliniken in einer deutschlandweiten Kampagne die Eltern, Großeltern, Kita-Erzieher, Lehrer und Trainer auf. Sie sollten Kinder mit ent-

sprechenden Symptomen rasch zum Arzt bringen.

Die Diagnostik ist einfach. Ein einziger Blutstropfen oder eine Urinprobe genügen, und schon weiß man, ob ein Diabetes vorliegt. Jeder Kinder- oder Hausarzt kann dies feststellen.

Im Kleinkindalter bekommen über 90 Prozent der kleinen Patienten eine Insulinpumpe, die meist in einer kleinen Tasche um den Bauch getragen wird. Ein Katheter, der von der Pumpe bis ins Unterhautfettgewebe von Schenkel, Hüfte oder Bauch reicht, muss alle zwei bis drei Tage gewechselt werden.

Zusätzlich werden die kleinen Patienten und ihre Eltern trainiert:

von der Abstimmung des Essens über das Messen des Blutzuckers, die Insulingabe bis hin zu Notfallsituationen. Sie lernen das Wesentliche über die unterschiedliche Qualität der verschiedenen Kohlenhydrate. Denn die Blutzuckerwirksamkeit ist wichtig für die Stoffwechselführung. Deshalb kommt es bei der Nahrung neben der Auswahl auch auf die Zusammensetzung und den Zeitpunkt an.

**Ziel der Ärzte ist es, den Kindern weitestgehend einen normalen altersgerechten Alltag zu ermöglichen, der nicht vom Diabetes geprägt ist.**

Ziel der Ärzte ist es, den Kindern weitestgehend einen normalen, altersgerechten Alltag zu ermöglichen, der nicht vom Diabetes geprägt ist. Auch als Erwachsene müssen die Betroffenen dann interdisziplinär weiter betreut werden. ◀

*Kathrin Reisinger*



DR. JASMIN NADERI-WÖHLER



*Hausärztin und Haar-Spezialistin:  
„Ich kümmere mich um  
körperliche und seelische Belange  
meiner Patienten“*

**W**er die Privatpraxis von Dr. med. Jasmin Naderi-Wöhler an der Elbchaussee 398 betritt, fühlt sich sofort wohl. Der große, lichtdurchflutete Empfangs- und Warteraum in hellen Farben und mit Blick ins Grüne hat so gar nichts von einer kühlen Arztpraxis. Und auch die Begrüßung ist warm und herzlich: „Ich möchte, dass die Patienten sich wohlfühlen und entspannen“, sagt die 41-jährige Medizinerin.

Man merkt Dr. Naderi-Wöhler an, wie sehr sie ihren Beruf liebt. Und das liegt wohl in den Genen: Sie stammt aus einer Arztfamilie, praktiziert in den großzügigen Räumlichkeiten mit ihrer Schwester, einer Dermatologin, und ihrem Bruder, einem Internisten, in einer Praxisgemeinschaft. „Als Hausärztin sehe ich mich als Generalistin, ich kümmere mich in körperlichen und seelischen Belangen um meine Patienten“, sagt sie. „Ich empfinde es als Privileg, die Menschen jahre-, teils sogar lebenslang zu betreuen und zu behandeln.“

#### **Vielfältiges Behandlungsspektrum**

Was genau sie an ihrer täglichen Ar-

beit so fasziniert? „Ich behandle Erkältungen genauso wie ernsthafte akute und chronische Erkrankungen, begleite und unterstütze Patienten bis zum Tod“, erzählt sie. Und wenn ein Patient nicht in ihre Praxis kommen kann – dann macht sie in einem gewissen Radius auch gern Hausbesuche: „Ich arbeite menschenzentriert.“ Denn das seelische Gleichgewicht ihrer Patienten liegt Dr. Naderi-Wöhler am Herzen: „Psychosomatische Beschwerden und Vereinsamung nehmen zu. Ich sehe mich als Ärztin, aber auch als Vertrauensperson.“

#### **Behandlung bei Haarausfall**

Die Medizinerin hat einen besonderen Schwerpunkt: In ihrer Praxis bietet sie eine Haarsprechstunde an. Dr. Naderi-Wöhler hat sich fachlich intensiv mit der Thematik beschäftigt und bietet neben konservativen Therapien Alternativen wie die mesotherapeutische Behandlung an. Bei dieser oft erfolgreichen Methode werden verschiedene Nähr- und Wirkstoffe in die Kopfhaut injiziert, die Zell-

stoffwechsel und Regeneration fördern und das Haarwachstum stimulieren. Auch vielversprechend: Die PRP (Platelet Rich Plasma) Behandlung, bei der mit körpereigenem Blutkonzentrat Regenerations- und Heilungskräfte angeregt werden. Für die Ärztin ist die Behandlung von Patienten mit Haarverlust eine Herzensangelegenheit.

#### **Wichtiger Schwerpunkt: Prävention**

Was ihr persönlich auch wichtig ist: „Ich lege großen Wert auf Prävention und halte es für absolut sinnvoll, jährlich einen Rundum-Check-up durchführen zu lassen“, erklärt die Ärztin. „Dazu gehört eine ausführliche Anamnese, für die ich mir viel Zeit nehme, eine eingehende körperliche Untersuchung sowie unter anderem Ultraschall, EKG und eine Überprüfung der Lungenfunktion.“

Wenn der Vorsorge-Check ergibt, dass ein Patient zum Beispiel in Sachen Bewegung oder Ernährung mehr auf sich achten sollte, unterstützt sie mit fachlichem Rat und persönlicher Motivation. Und das wirkt! „Für mich ist es eine

#### **Dr. Jasmin Naderi-Wöhler**

#### **Fachärztin für Allgemeinmedizin**

Elbchaussee 398  
22609 Hamburg  
Tel.: (040) 604 324 66  
info@hausarzt-naderi.de  
www.hausarzt-naderi.de



#### **Schwerpunkte**

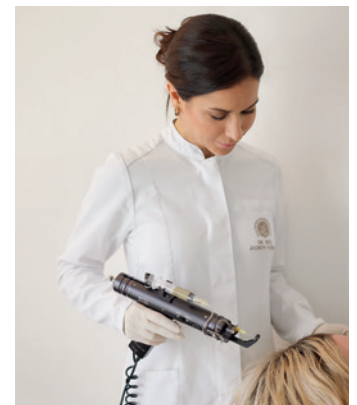
- Gesundheits-Checkup
- Therapie bei Haarverlust
- Infusionstherapie

Private Krankenversicherungen  
Selbstzahler

Freude, wenn die Werte sich bei der nächsten Untersuchung ganz deutlich verbessert haben“, erklärt sie lächelnd.

#### **Infusionstherapie: Power-Booster für den Körper**

Für Wohlbefinden und Vitalität ihrer Patienten hat die Medizinerin noch ein ganz besonderes Rezept: die Infusionstherapie! Was das ist? Infusionen mit individuellen Mischungen aus Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien für mehr Abwehrkräfte und gesteigertes Wohlbefinden. Für infektafflige und gestresste Patienten besonders in den Wintermonaten ein echter Power-Booster. ◀



ROBERT HESS  
HANSE THERAPIE

# Genesen in Wohlfühlatmosphäre



Die HANSE THERAPIE ist die neue Top-Adresse für Ergotherapie, Logopädie und Physiotherapie in Farmsen. Das interdisziplinäre Team bietet den Patienten Spitzenversorgung aller drei Fachbereiche unter einem Dach.

Das Gebäude am Friedrich-Ebert-Damm 311 wirkt von außen schlicht, beinahe unspektakulär. Wenn man aber durch die Eingangstür in den Praxisbereich der HANSE THERAPIE tritt, hat man das Gefühl, in einer anderen Welt anzukommen.

Die warmen Wandfarben, das sanfte Licht und das Interieur aus hochwertigen Hölzern lassen einen an den Wellnessbereich eines edlen Hotels und nicht an Therapieräume denken. Die stilisierte Weltkarte im Hintergrund des Wartebereichs erzeugt ein kosmopolitisches Gefühl. Die Türen stehen offen und kleine Kinder dürfen die Wartezeit ganz selbstverständlich mit dem Erkunden des hölzernen Tante-Emma-Ladens im Logopädie-Raum überbrücken. Das Team begrüßt einen am offenen Empfangstresen freundlich. Ein Eindruck, der sofort entsteht: Hier werde ich so nett empfangen, vielleicht werde ich dann genauso behandelt.

Es ist kein Vergleich zu Räumen mit kalkweißen Wänden und hellgrünen Therapieliegen, wie man

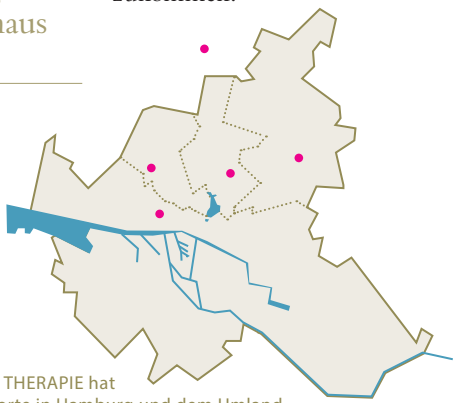
sie anderenorts schon erlebt hat. Die gesamten 1.000 Quadratmeter Therapiefläche sind durchdacht, hochwertig und neu am Standort Farmsen.

Dafür hat das Team rund um HANSE THERAPIE-Geschäftsführer Robert Hess in den letzten eineinhalb Jahren alles gegeben und viel Herzblut in das Therapiezentrum gesteckt. Der bereits seit 25 Jahren existierende Standort wurde unrenoviert übernommen und im laufenden Betrieb auf modernsten Standard gebracht.

## Drei Fachbereiche – eine Adresse

Die Wohlfühlatmosphäre entspannt. Man lässt sich gerne fallen. Genauso wichtig ist dem Therapeutenteam aber, dass die Patienten hier für jedes Krankheitsbild der Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie hochwertige Versorgung an einer einzigen Anlaufstelle finden. Ortswechsel und

„Der Patient wird ganzheitlich und über den Tellerrand des eigenen Fachbereichs hinaus betrachtet.“



Die HANSE THERAPIE hat fünf Standorte in Hamburg und dem Umland



Top ausgestattete Räume: vom Trainingsraum über die Logopädiezimmer bis hin zur Therapieküche



weite Wege sind damit unnötig. Die Kolleginnen und Kollegen arbeiten dabei interdisziplinär zusammen, denn die Therapie vieler Erkrankungen profitiert aus ihrer Sicht von der Expertise aller drei Gebiete. „Der Patient wird ganzheitlich und über den Tellerrand des eigenen Fachbereichs hinaus betrachtet. Wir tauschen uns eng untereinander aus und die Therapie endet nicht bei dem, was auf dem Rezeptzettel steht, sondern der Patient als Ganzes steht im Mittelpunkt der Behandlung“, sagt Quality Managerin Marina Berndt.

Vielen Patienten sei gar nicht bewusst, dass sie mit ihren Beschwerden beispielsweise nicht nur beim Physiotherapeuten, sondern auch beim Ergotherapeuten Hilfe finden können. „Die Kollegen sind sehr aktiv in Gesprächen untereinander und besprechen übergreifende Therapiemöglichkeiten. Die meisten Patienten bekommen auch problemlos ein erweitertes Rezept von ihrem Arzt ausgestellt, wenn wir die Empfehlung dazu aussprechen“, erklärt Marina Berndt.

#### Interdisziplinäre Zusammenarbeit für Long-Covid-Betroffene

Die Interdisziplinarität geht weit über die Grenzen der eigenen Praxis hinaus, sagt Geschäftsführer Robert Hess: „Wir pflegen nicht

nur in diesem, sondern auch in unseren vier anderen Therapiezentren in Hamburg seit vielen Jahren enge, interdisziplinäre Beziehungen zu Ärzten diverser Fachrichtungen. Uns geht es darum, Interessengemeinschaften zur bestmöglichen Versorgung der Patienten zu gewährleisten.“ Jüngstes Beispiel sei die Zusammenarbeit mit dem COVID-Kompetenz-Team Hamburg-Eppendorf rund um Dr. Benjamin Krause für Long-Covid-Betroffene.

#### Top-Ausstattung in allen Räumen

Die vollausgestattete, höhenverstellbare Therapieküche in Farmsen gibt es so kein zweites Mal in Hamburg. Hier wird im Rahmen der Wiedereingliederung mit bewegungseingeschränkten Patienten, aber auch mit Menschen mit Depressionen gekocht, gebacken, abgewaschen und der Alltag geübt. Die hochwertige Werkbank, ebenfalls im Raum integriert, fordert die Fingerfertigkeit der Patienten heraus. Teilweise findet die Therapie in Gruppen statt, um die Patienten in geschütztem Rahmen darin zu unterstützen, aus ihrer Isolation zu finden.

Im Motorikraum nebenan hingegen ist es bunt und fröhlich und man bekommt sofort Lust, körperlich aktiv zu werden. „Diese beiden Räume sind wirklich die Bonbons hier vor Ort“, sagt Jana

Ouattara, ergotherapeutische Leitung am Standort. „Auffällig ist, dass sich unsere Therapeuten dem hohen Niveau des Zentrums anpassen und die Qualität der Ausstattung sich in der Qualität der Behandlungen widerspiegelt.“

„Kassenpatient, Privatpatient oder Selbstzahler? Jeder ist willkommen.“

Ein geräumiger Kursraum für Reha-Sport und Kurse wie Yoga soll das Angebot in naher Zukunft ergänzen. Die HANSE THERAPIE in Farmsen verfügt zudem über ihre eigene Akademie, in der Fach-

seminare zur Ausbildung neuer Therapie-Experten und vieles mehr stattfinden.

Spa-Ambiente und topmoderne Therapie klingen nach teuren Privatleistungen? Nein, überhaupt nicht. Jeder, vom Kassenpatient bis zum Selbstzahler, ist willkommen und alle werden gleichbehandelt. Dies gilt im Übrigen für alle fünf Standorte der HANSE THERAPIE in Hamburg. ◀

Das interdisziplinäre Team, Standort Farmsen



**HANSE THERAPIE**  
Standort Farmsen  
Friedrich-Ebert-Damm 311  
22159 Hamburg



**Weitere Standorte:**  
Bahrenfeld, Barmbek, Eidelstedt, Norderstedt

Tel.: (040) 645 12 37  
tzf@hanse-therapie.com  
www.hanse-therapie.com

**Schwerpunkte**  
■ Ergotherapie  
■ Logopädie  
■ Physiotherapie

Gesetzliche Krankenkassen,  
Private Krankenversicherungen,  
Selbstzahler



# Malaria

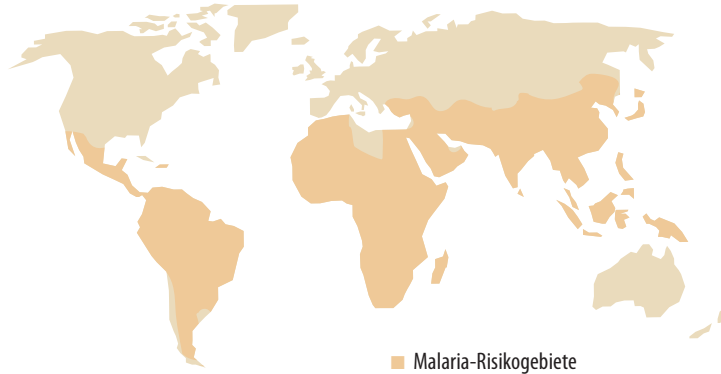
Malaria gehört zu den am weitesten verbreiteten Infektionskrankheiten. Laut dem Robert-Koch-Institut infizieren sich jedes Jahr weltweit etwa 200 Millionen Menschen.

**M**alaria ist vor allem in den tropischen und subtropischen Regionen der Erde verbreitet, besonders in Afrika, Südasien und Südamerika. Denn dort lebt die Anophelesmücke, die durch ihren Stich die Malaria überträgt.

## Vorbeugung

Momentan gibt es noch keine Impfung gegen Malaria. Die verfügbaren Vorsorgemaßnahmen basieren auf einer Chemoprophylaxe (in Tablettenform). Reisemediziner informieren über das individuelle Infektionsrisiko und darüber, wie sinnvoll eine solche Prophylaxe ist.

Die beste Vorsorge ist die Vermeidung von Mückenstichen in den betroffenen Regionen. Dazu kann lange, feste Kleidung beitragen, außerdem Insektengitter an Fenstern und Türen sowie spezielle Anti-Mücken-Sprays gegen



tropische Insekten auf Haut und Kleidung.

## Symptome

Typisch für Malaria ist das schubweise auftretende, hohe Fieber. Dazu kommen Glieder- und Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit und Erbrechen. Später können Krampfanfälle

und Bewusstseinsstörungen auftreten. In schweren Fällen können auch innere Organe geschädigt werden.

## Diagnose

Nach einer Infektion zeigen sich die Symptome meist nicht sofort, sondern teilweise erst Wochen später. Aufgrund der grippeähn-

lichen Beschwerden denken viele daher zuerst an eine Infektion mit Grippe- oder Coronaviren. Wer sich in den vorangegangenen Monaten in einem Malaria-Gebiet aufgehalten hat, sollte dies beim Arzt ansprechen. Durch eine Blutprobe kann er dem Verdacht nachgehen.

## Behandlung

Je früher die Behandlung beginnt, desto besser stehen die Chancen auf einen leichten Verlauf ohne Folgeschäden. Die Patienten erhalten eine individuelle Zusammenstellung von Medikamenten, darunter häufig auch Antibiotika.

## Meldepflicht

In Deutschland müssen Ärzte und Kliniken jede entdeckte Malariainfektion an das Robert-Koch-Institut melden. Die persönlichen Daten des Patienten bleiben dabei anonym. *Melanie Thalheim*

## Bester Schutz vor einer Infektion: Vorbeugung

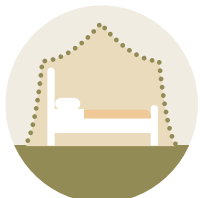
### 1. Lange, feste Kleidung tragen



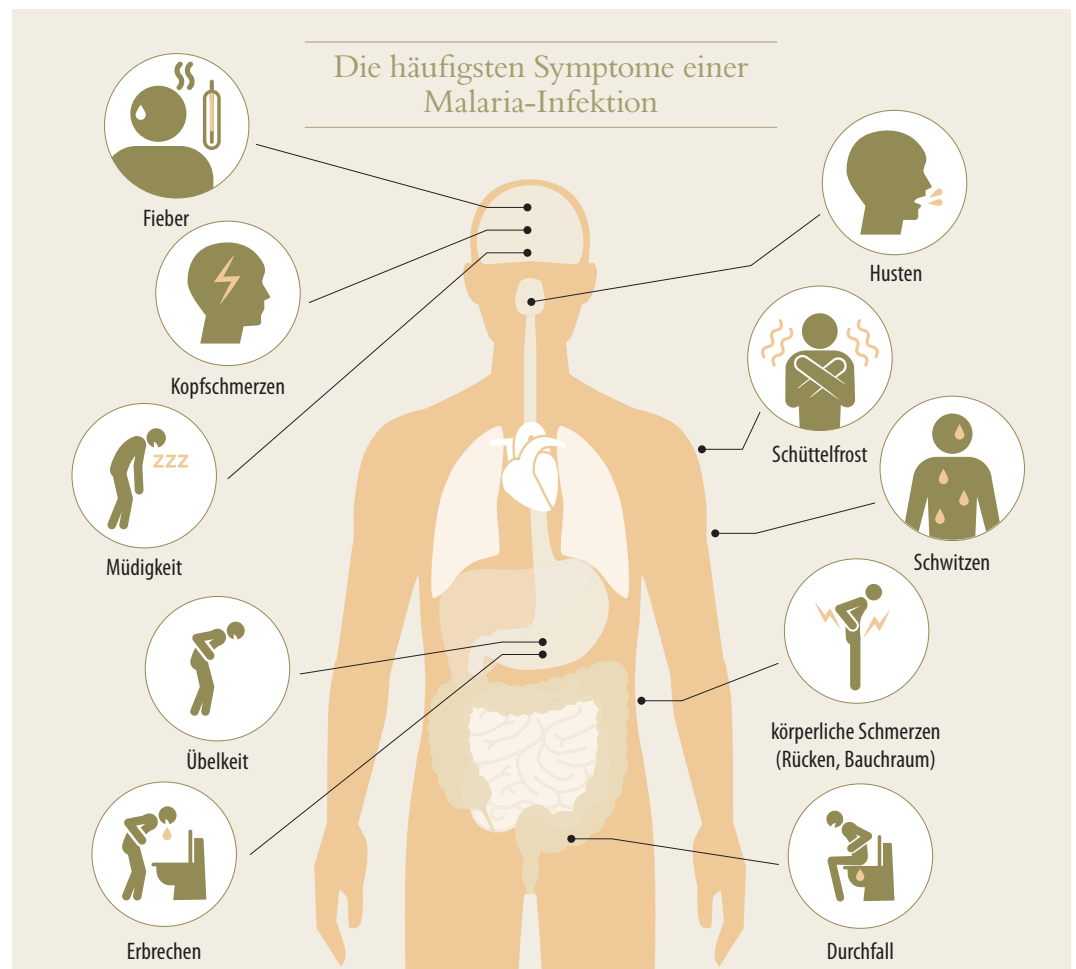
### 2. Anti-Mücken-Sprays auf Haut und Kleidung auftragen



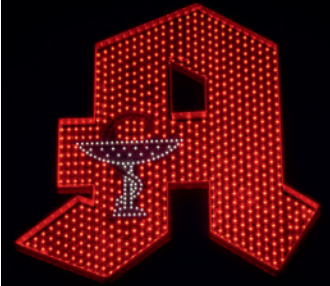
### 3. Insektengitter an Fenstern und Türen



## Die häufigsten Symptome einer Malaria-Infektion



# Ist mein Medikament vegan?



Mit der wachsenden Zahl der Veganer in Deutschland steigt auch in den Apotheken die Nachfrage nach Medikamenten ohne tierische Inhaltsstoffe.

Viele Arzneimittel enthalten Hilfs- oder Wirkstoffe tierischen Ursprungs. Auf dem Beipackzettel sind diese jedoch nicht immer eindeutig

---

Ihr Apotheker kann herausfinden, ob es gleichwertige, vegane Alternativen zu einer bestimmten Arznei gibt.

---

deklariert. Apotheker und pharmazeutische Fachangestellte sind mit dem Sortiment der Hersteller vertraut und können in vielen Fällen weitere Auskunft über die Inhaltsstoffe geben. Außerdem können sie herausfinden, ob es gleichwertige, vegane Alternativen zu einer bestimmten Arznei gibt. Beispielsweise können mikrobiell hergestellte Insuline mittlerweile

tierische Insuline ersetzen. Der Wirkstoff ist also ein anderer, doch im Körper werden die gleichen Prozesse in Gang gesetzt.

**Wichtig:** Vom Arzt verschriebene Medikamente sollten nicht eigenmächtig abgesetzt werden. Besonders bei Notfällen oder bei schweren und chronischen Erkrankungen sollte man vorher auf jeden Fall noch einmal mit dem behandelnden Arzt Rücksprache halten. Soll ein verschreibungspflichtiges Medikament mit tierischen Bestandteilen gegen ein veganes Produkt getauscht werden, benötigt die Apotheke darüber ein neues Rezept.

Veganer leiden überdurchschnittlich häufig unter bestimmten Mängeln an Vitaminen oder Mineralstoffen. Besonders Eisen, Vitamin D3 und Vitamin B12 müs-

sen häufig durch Nahrungsergänzungsmittel zugeführt werden. Auch in diesen können tierische Inhaltsstoffe vorhanden sein, doch die Hersteller setzen zunehmend auf vegane Produkte. So wird etwa Vitamin D3 immer öfter aus Flechten gewonnen, während es früher ausschließlich aus dem Fett der Schafwolle stammte. Apotheker können ihren veganen Kunden ein passendes Präparat empfehlen.

Viele Apotheken führen ein umfangreiches Kosmetiksortiment. Einige haben dieses bereits an die

---

Veganer leiden überdurchschnittlich häufig unter bestimmten Mängeln an Vitaminen oder Mineralstoffen.

---

---

Soll ein verschreibungspflichtiges Medikament mit tierischen Bestandteilen gegen ein veganes Produkt getauscht werden, benötigt die Apotheke darüber ein neues Rezept.

---

Wünsche ihrer veganen Kunden angepasst und bieten nur noch tierversuchsfreie Kosmetik an. Hier lohnt sich eine konkrete Nachfrage in der Apotheke des Vertrauens. ◀ *Melanie Thalheim*

# Der Ratgeber für Ihren Urlaub auf dem Wasser

Jetzt  
erhältlich



- 270 Seiten
- 134 Schiffe im Profil
- Reportagen und Berichte



**19,50 €**


 Auch in der E-Paper-App vom  
Hamburger Abendblatt erhältlich.

## Hier erhältlich

**Hamburger Abendblatt-Geschäftsstelle**

**Großer Burstah 18–32 | Mo.–Fr. 9–18 Uhr, Sa. 10–16 Uhr**

 [abendblatt.de/magazine](http://abendblatt.de/magazine)  040/333 66 999 | Mo.–Fr. 8–18 Uhr

 Im Buch- und Zeitschriftenhandel

Folgen Sie uns:  [hamburg\\_highlights](https://www.instagram.com/hamburg_highlights)

**Hamburger Abendblatt**