

DAS Ärztemagazin

PROF. DR. JOHANNES HOLZ & DR. ANSGAR ILG

Knieendoprothetik
auf Top-Niveau

LUKAS FÖRSTER & ELIAS WOLLENBERGER

Zahnmedizin: modern,
digital – und mit viel Herz

DR. HALIL DAG & PROF. DR. HENNING NIEBUHR

Generationswechsel im
Hanse-Hernienzentrum

DR. ROLAND SELLCKAU & PD DR. MARCO EZECHIELI

Roboter-Chirurgie im
Herzen Hamburgs

DR. KEIHAN AHMADI-SIMAB

Moderne Rheumatherapie
ist Teamarbeit

PATRICK HOFMANN

Point-of-Care-Diagnostik

HANS OLAF BAACK

Mission Knorpelrettung

VERA CORDES

Das TV-Gesicht der Gesundheit



DAS Ärztemagazin

PROF. DR. JOHANNES HOLZ & DR. ANSGAR ILG

Knieendoprothetik
auf Top-Niveau

LUKAS FÖRSTER & ELIAS WOLLENBERGER

Zahnmedizin: modern,
digital – und mit viel Herz

DR. HALIL DAG & PROF. DR. HENNING NIEBUHR

Generationswechsel im
Hanse-Hernienzentrum

DR. ROLAND SELLCKAU & PD DR. MARCO EZECHIELI

Roboter-Chirurgie im
Herzen Hamburgs

DR. KEIHAN AHMADI-SIMAB

Moderne Rheumatherapie
ist Teamarbeit

PATRICK HOFMANN

Point-of-Care-Diagnostik

HANS OLAF BAACK

Mission Knorpelrettung

VERA CORDES

Das TV-Gesicht der Gesundheit

DAS Ärztemagazin

Advertorial Beilage in der **WELT AM SONNTAG**

EDITION HAMBURG

PROF. DR. JOHANNES HOLZ & DR. ANSGAR ILG

Knieendoprothetik
auf Top-Niveau

LUKAS FÖRSTER & ELIAS WOLLENBERGER

Zahnmedizin: modern,
digital – und mit viel Herz

DR. HALIL DAG & PROF. DR. HENNING NIEBUHR

Generationswechsel im
Hanse-Hernienzentrum

DR. ROLAND SELLCKAU & PD DR. MARCO EZECHIELI

Roboter-Chirurgie im
Herzen Hamburgs

DR. KEIHAN AHMADI-SIMAB

Moderne Rheumatherapie
ist Teamarbeit

PATRICK HOFMANN

Point-of-Care-Diagnostik

HANS OLAF BAACK

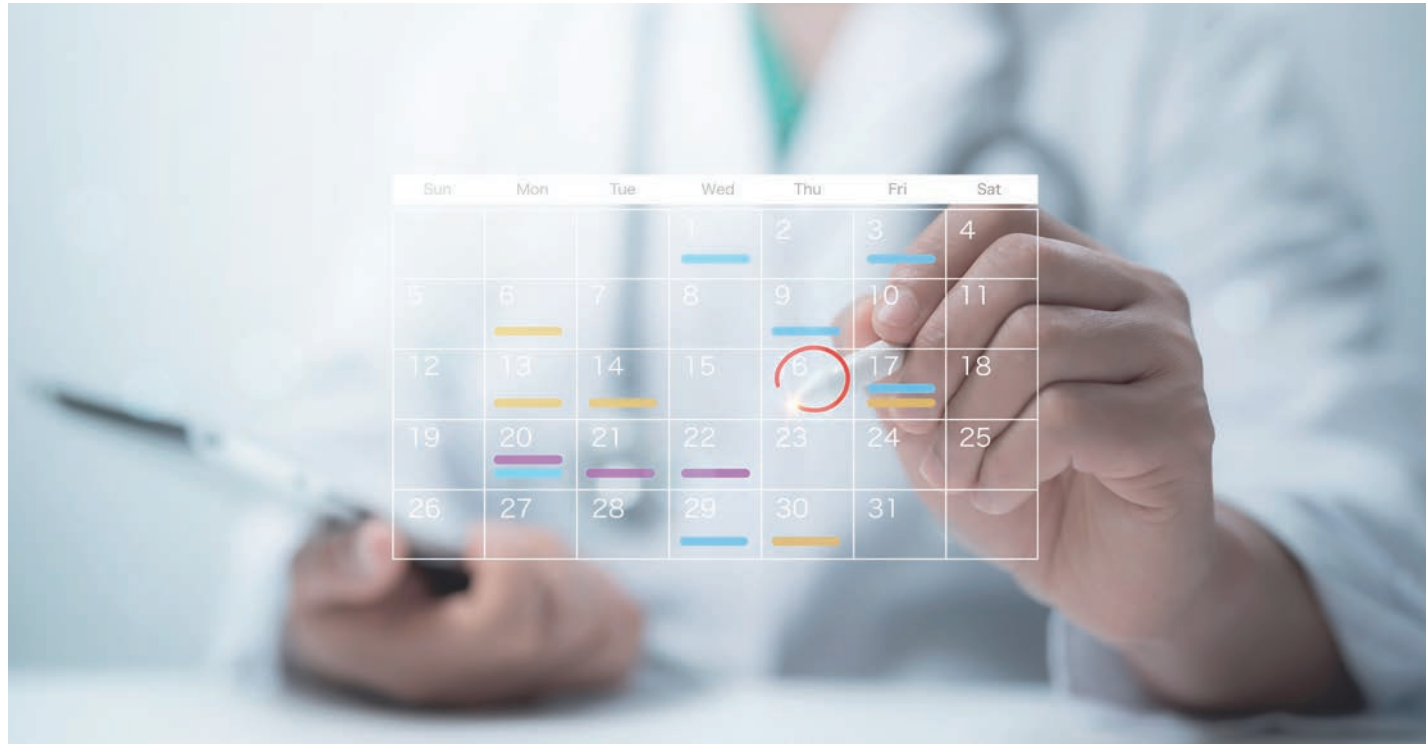
Mission Knorpelrettung

VERA CORDES

Das TV-Gesicht der Gesundheit

Veranstungstipps

Viele Hamburger Krankenhäuser laden Patientinnen und Patienten, Angehörige und Interessierte regelmäßig zu öffentlichen Veranstaltungen – vor Ort oder online – ein, in denen renommierte Mediziner über spannende Themen berichten. Auf dieser Seite finden Sie eine kleine Auswahl der im ersten Quartal 2026 in der Hansestadt angebotenen Vorträge. Bitte richten Sie sich bei Vor-Ort-Terminen darauf ein, dass mitunter das Tragen einer FFP2-Maske vorausgesetzt wird.



ONLINE-VERANSTALTUNGEN MIT LIVE-CHAT

05. FEBRUAR 2026

18:00 Uhr

**Innovative Therapien:
wie die Krebsmedizin der
Zukunft aussieht**

Online-Veranstaltung mit Live-Chat
<https://youtube.com/live/Tt6FSep7-Z4>

12. FEBRUAR 2026

18:00 Uhr

**Sprechstunde Altona:
Schlafapnoe
bei Erwachsenen – Was tun?**

Online-Veranstaltung
mit Live-Chat
<https://youtube.com/live/L5qf2ls3Ppc>

19. MÄRZ 2026

18:00 Uhr

**Sprechstunde Altona:
Leukämie: Blutkrebs verstehen
und besiegen**

Online-Veranstaltung mit Live-Chat
<https://youtube.com/live/c4ZZHaZ9c8o>

26. MÄRZ 2026

18:00 Uhr

**Sprechstunde Altona:
Beinschmerzen beim Gehen?
Die Schaufensterkrankheit (pAVK)**

Online-Veranstaltung mit Live-Chat
<https://youtube.com/live/tuk7yLeJkvU>

09. APRIL 2026

18:00 Uhr

**Sprechstunde Altona:
Die tickende Zeitbombe im Kopf?
Cerebrale Aneurysmen verstehen
und sicher behandeln**

Online-Veranstaltung mit Live-Chat
<https://youtube.com/live/HjWkcoyJtUA>

16. APRIL 2026

18:00 Uhr

**Sprechstunde Altona:
Migräne:
Wenn der Kopf explodiert**

Online-Veranstaltung mit Live-Chat
<https://youtube.com/live/Ak0Jr4AKQWk>

05. FEBRUAR 2026

18:00 Uhr

**Bauchschmerzen – wann harmlos,
wann gefährlich?**

Patientenakademie des Agaplesion
Bethesda Krankenhauses Bergedorf
KörperHaus, Holzlude 1, Hamburg-Bergedorf

09. FEBRUAR 2026

17:30 – 19:00 Uhr

**Palliative Erkrankungen aus ärztlicher
Sicht: Verlauf, Symptome, Behandlung**
Evangelischen Amalie Sieveking Krankenhaus
Haselkamp 33, 22359 Hamburg Volksdorf
www.amalie-pouch-zentrum-hamburg.de
Anmeldung: Tel. (040) 644 11-321 oder
mail@amalie-pouch-zentrum-hamburg.de

10. FEBRUAR 2026

10:30 – 12:30 Uhr

Onkologisches Info-Café
Asklepios Klinik Barmbek, Seminarraum 3
Rübenkamp 220, 22307 Hamburg
Anmeldung: t.pantel@asklepios.com

25. FEBRUAR 2026

9:00 – 12:00 Uhr

Tag der Seltenen Erkrankungen

Patient:innen-Informationstag
im Foyer des Neuen Klinikums
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf,
Hauptgebäude 010, Erdgeschoss
Martinistraße 52, 20246 Hamburg

26. FEBRUAR 2026

18:00 Uhr

**Schlaganfall:
Vorbeugung und Therapie**
Patientenakademie des Agaplesion
Bethesda Krankenhauses Bergedorf
KörperHaus, Holzlude 1,
Hamburg-Bergedorf

21. MÄRZ 2026

10:00 – 16:00 Uhr

Adipositasstag 2026
Handwerkskammer Hamburg,
Holstenwall 12, 20355 Hamburg
Keine Anmeldung erforderlich

Foto: shutterstock, raker

VORWORT



Liebe Leserin, lieber Leser,

viele von Ihnen lernen uns heute erst kennen, denn Sie halten vermutlich gerade die erste Ausgabe des Budni Ärztetmagazins in Händen. War unser Magazin in Hamburg bisher nur als Premiumbeilage in der Hamburger Morgenpost und der Welt am Sonntag zu finden, erhalten Sie es von nun an auch in allen Budni Drogeriemärkten an den Kassen. Damit sind wir unserem Ziel, die gesamte Metropolregion Hamburg zu erreichen, einen weiteren großen Schritt nähergekommen.

Sollten Sie unser Magazin zum ersten Mal lesen, vorweg ein paar Worte zur Einordnung: Um ohne Umwege dorthin zu gelangen, wo ihnen am besten geholfen werden kann, müssen Erkrankte wissen, wer auf ihr Problem spezialisiert ist und besonders viel Erfahrung mit der Behandlung hat. Hier wollen wir helfen, indem wir Spezialistinnen und Spezialisten aus Ihrer Nähe mit ihren Schwerpunkten vorstellen. Daneben finden Sie in unserem Magazin viele aktuelle und interessante Artikel aus der Welt der Medizin und Gesundheit.

Ein Thema, dem Sie in dieser Ausgabe immer wieder begegnen, ist die Prävention und frühe Behandlung von Krankheiten. Das beginnt schon mit unserer Titelgeschichte über Vera Cordes, die Moderatorin des beliebtesten Gesundheitsmagazins im deutschen Fernsehen, und ihre Begeisterung für Prävention und Tipps zur Selbsthilfe. Aber auch in der Kolumne des Ernährungsdocs Dr. Matthias Riedl und Expertenvorstellungen zu Impfungen und Reisemedizin oder Knorpelrettung bei Arthrose lesen Sie an vielen Stellen, wie sich Gesundheitsprobleme möglichst schonend angehen lassen.

Wir wünschen Ihnen ein gesundes Neues Jahr!

Ihr Redaktionsteam

INHALT

4 Interview

Vera Cordes: Das TV-Gesicht der Gesundheit

6 Gut zu wissen

Der Klang unserer Stimme

7 Rheumatologie

Dr. Keihan Ahmadi-Simab
Moderne Rheumatherapie ist Teamarbeit

8 Orthopädie und Sportmedizin

Hans Olaf Baack
Mission Knorpelrettung - mit Stammzellen und Ohrknorpel

12 Gut zu wissen

Die Biologie des Zyklus

14 Reise- und Präventionsmedizin

Dr. Benjamin Krause / Dr. Cornelia Strauchs / Dr. Daniel Frings
Krankheiten vorbeugen, bevor sie entstehen

16 Psychologie

Fühlen ohne Filter

17 Zahnmedizin

Lukas Förster / Elias Wollenberger
Modern, digital und mit viel Herz

18 Orthopädie

Prof. Dr. Johannes Holz
Dr. Ansgar Ilg / Dr. Stefan Schneider
Prof. Dr. Nils Hansen-Algenstaedt
Knieendoprothetik auf Top-Niveau

21 Orthopädie

Mohanad Hmeidi
Es war viel besser als erwartet

22 Verbrauchertipp

Gesundheit in eigener Hand – wie gut sind Selbsttests?

23 Urologie

Wie der Roboter urologische Krebsoperationen revolutioniert

24 Viszeralchirurgie

Dr. Halil Dag
Prof. Dr. Henning Niebuhr
Generationswechsel im Hanse-Hernienzentrum

26 Gesundheitstrends

Biohacking – Chancen und Grenzen der Selbstoptimierung

27 Labormedizin

Patrick Hofmann
Mehrwert für Patienten und Ärzte

28 Gesundheitspolitik

„Blickwechsel Stoffwechsel“ setzt Adipositas auf die Agenda

30 Orthopädie

Dr. Roland Sellckau
PD Dr. Marco Ezechieli
Professionelle Endoprothetik und gelenkerhaltende Therapien im Herzen Hamburgs

32 Ergotherapie, Ambulante Reha, Physiotherapie

Robert Hess
Hanse Therapie stärkt den Gesundheitsstandort Eppendorf nachhaltig

34 Kolumne Dr. Matthias Riedl

Ernährung nach der Uhr: Warum es wichtig ist, wann wir essen

IMPRESSUM Das Ärztetmagazin

Verlag: Publishingone GmbH,
Ludwigkirchstr. 11, 10719 Berlin
Büro-Hamburg: Großer Burstah 44,
20457 Hamburg

Vermarktung: Publishingone GmbH
Anzeigen & Produktmanagement:
Ilir Emini Tel.: (040) 83 50 90 43
contact@publishingone.de

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

Redaktion: Jens Bonnet, Paula Rose Bonnet,
Brigitte Jurczyk, Theresa Pöhls, Kathrin
Reisinger, Melanie Thalheim, Franziska
Wischmann
Fotografen: Stefan Boekels,
Annegret Hultsch
Fotos/Illustrationen: shutterstock

Artdirection/Produktion:
Heike Saalfank
Schlussredaktion: Dr. Susanne Fricke
Druck: Westermann Druck
Georg-Westermann Allee 66,
38104 Braunschweig

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 Ärztetmagazin 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.



Visite-Hauptmoderatorin Vera Cordes: Das TV-Gesicht der Gesundheit

Es ist keine Sendung, sondern ein Flaggschiff, eine Institution: Wenn es um Medizin und Gesundheit geht, gehört die „Visite“ des Norddeutschen Rundfunks seit Jahrzehnten zu den beliebtesten Quellen für vertrauenswürdige Gesundheitsinformationen. 1992 übernahm der NDR das vor 55 Jahren ins Leben gerufene Gesundheitsmagazin der DDR und machte daraus das medizinjournalistische Aushängeschild der ARD. Seit 1998 ist Vera Cordes das Gesicht der Sendung, nun hat sie auch ein Buch geschrieben. Mit dem Ärztemagazin sprach die beliebte Moderatorin über mehr als ein Vierteljahrhundert Medizin- und TV-Geschichte.

Was hat Sie damals zur Visite geführt?
Ganz einfach: Ich habe vor 27 Jahren in einer Hamburger Tageszeitung eine Stellenanzeige des NDR gelesen, in der eine neue Moderatorin für die Visite gesucht wurde. Vorher hatte ich schon einige Jahre bei RTL Nord moderiert und beim Casting entschied man sich für mich, obwohl auch drei Ärztinnen teilnahmen.

Was ist das Geheimnis Ihres Erfolges?
Ich glaube, die Visite ist so beliebt, weil wir die Menschen ernst nehmen. Wir recherchieren seriös, berichten unabhängig, erklären verständlich – immer mit Blick darauf, was jeder selbst für seine Gesundheit tun kann. Wir greifen auch oft Themen auf, die Zuschauerinnen und Zuschauer uns vorschlagen, beantworten ihre

Fragen direkt in der Sendung und vermitteln so: Eure Sorgen sind uns wichtig. Damit geben wir etwas, das heute selten geworden ist: Orientierung, Vertrauen und die Gewissheit, dass das Wissen über den eigenen Körper uns stärker machen kann. Ich denke, dieses Vertrauen ist unser größtes Kapital.

Macht mehr Wissen auch gesünder?

Davon bin ich überzeugt. Deshalb liefern wir Wissen zum Weitersagen. Rückmeldungen bestätigen uns immer wieder, dass wir Menschen damit helfen, ihr Leben positiv zu verändern, und manchmal sogar Leben retten. Leute haben uns schon geschrieben, dass sie dank unserer Sendung einen Schlaganfall bereits bei den ersten Anzeichen erkannt und so rechtzeitig Hilfe geholt haben. Andere berichten von gerade noch rechtzeitig entdeckten bösartigen Hautmalen oder als Kiefer- und Rückenschmerzen „getarnten“ Herzinfarkten. Eine Frau kam eines Tages auf mich zu und sagte mir, wir hätten ihr Bein gerettet. Wegen Durchblutungsstörungen sollte es amputiert werden, doch in Visite erfuhr sie von Stents, die die Durchblutung im Bein wieder herstellen können. So sei sie zum Gefäßspezialisten gegangen, der das bei ihr erfolgreich umsetzte. So etwas vergisst man nicht. Und, ehrlich gesagt, liebe ich es, neue Erkenntnisse selbst auszuprobieren und dann gegebenenfalls begeistert weiterzugeben – ob es nun um pfiffige Bewegungsübungen, ungewöhnliche Ernährungstipps oder überraschende mentale Ratschläge geht. In einer Sendung ließ ich mir live vor der Kamera den Blutdruck messen, um zu zeigen, wie man es korrekt anstellt. Und dann fiel ich aus allen Wolken: 170/95! Eine Blutdruckspitze, mit der ich niemals gerechnet hätte, weil ich sonst immer einen sehr niedrigen Blutdruck habe. Das hat mir sehr deutlich gemacht: Bluthochdruck spürt man nicht. Und das macht ihn so gefährlich.

lassen, in der anderen, dass Einsamkeit ein ähnlich schlimmer Risikofaktor für die Gesundheit ist wie Rauchen, und in einer dritten, dass Kartoffeln und Nudeln vom Vortag kalorienärmer und gesünder für den Darm sind, als wenn man sie frisch gekocht verzehrt. Und ganz ehrlich: Ich liebe es, im Studio in Bewegung zu kommen, ob beim Trampolinspringen für feste Knochen, bei Liegestützen für die Muskelkraft oder beim Marschieren auf dem Laufband. Dadurch können bei Durchblutungsstörungen nämlich neue Gefäße in den Beinen wachsen. Faszinierend, finde ich.

Was liegt Ihnen besonders am Herzen?

Mir ist wichtig, dass Medizin nicht als abstraktes Expertenthema empfunden wird, sondern als gelebte Verantwortung für den eigenen Körper. Zum Glück ist Prävention heute für viel mehr Menschen selbstverständlich und der gesündere Lebensstil zeigt auch Wirkung. So berichtete ein Alzheimer-Experte in der Sendung, dass die Zahl der Demenzerkrankten bei uns seit einiger Zeit deutlich geringer zunimmt als die der älteren Menschen – offenbar, weil immer mehr Menschen etwas gegen die anerkannten Demenz-Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, Rauchen oder Schwerhörigkeit tun. Und wurden wir früher nach neuen Medikamenten und Operationsmethoden gefragt, möchten Zuschauende heute eher wissen, was sie selbst tun können, um Medikamente oder eine Operation zu vermeiden. Das zeigt zunehmend mehr Eigenverantwortung und das finde ich toll.

Was macht Ihnen in der Sendung am meisten Spaß?

Am meisten Spaß macht mir, dass ich in jeder Woche dazulernen darf. Diese Mischung aus Forschung, Medizin und Alltagshilfe für jedermann finde ich genial. In der einen Sendung erfahre ich, wie sich Nierensteine vermeiden

DIE VISITE läuft jeden Dienstag um 20:15 Uhr im NDR Fernsehen. Online sind alle Informationen zu den Themen der Sendungen in der ARD-Mediathek und bei ardgesund.de zu finden, auch auf den Sozialen Medien Facebook und Instagram ist das NDR-Team aktiv. Die Visite-Ableger „Abenteuer Diagnose“, „Die Ernährungsdocs“ und „Die Bewegungsdocs“ werden zum Teil sogar in der Mediziner-Ausbildung eingesetzt.



Geht es darum auch in Ihrem Buch „Ich hätte da was für Sie“?

Ja. Mir ging es um alltagstaugliche Hilfe zur Selbsthilfe – anhand meiner eigenen Erfahrungen, die ich in Form vieler persönlicher Geschichten einbringe. Viele Menschen suchen Orientierung im Dschungel der modernen Medizin, fühlen sich überfordert von Fachbegriffen und Therapieversprechen. Dabei braucht es oft gar keine teuren Präparate oder komplizierten Behandlungen, auch ganz einfache Dinge können helfen. Ich nenne das Do-it-yourself-Medizin, ohne Nebenwirkungen, aber mit hoher Erfolgswahrscheinlichkeit. Ich bin selbst immer wieder erstaunt, mit welchen wertvollen Tipps Medizinerinnen und Mediziner hinter dem Berg hervor kommen, wenn man sie nur danach fragt. Ich habe genau das getan und möchte es niemandem vorenthalten. ◀



Im Studio in Bewegung zu kommen, macht Vera Cordes besonders viel Spaß: „Solche Elemente sind nie Show, ich möchte damit vielmehr zeigen: Vieles geht auch ohne Tabletten. Und Prävention braucht jeder – auch Vera Cordes.“

Fotos: Annegret Hultsch / Vera Cordes

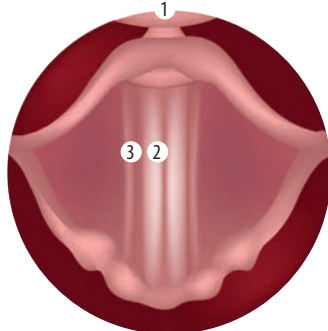
Der Klang unserer Stimme

Nichts ist so einzigartig wie unsere Stimme – unsere persönliche Visitenkarte. Sie verrät mehr über uns, als uns manchmal lieb ist

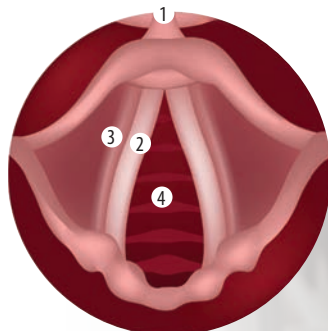
Stimmklappen

- 1 Zunge
- 2 Stimmklappen
- 3 Stimmklappen
- 4 Luftröhre

GESCHLOSSEN



OFFEN



Weltweit gibt es wohl keine zwei identischen Stimmen, die zu verschiedenen Menschen gehören. Ihr Timbre, ihr Klang verrät eine Menge über uns. Sind wir schüchtern, zurückhaltend oder eher der „Hoppla-hier-komm-ich“-Typ? Das alles lässt sich heraushören. Aber auch, ob wir krank sind, schlecht gelaunt oder aufgeregt. Denn nur etwa 20 Prozent der Informationen vermitteln wir verbal durch die Wahl der Worte. Den größten Teil transportieren Gestik, Mimik und eben auch, wie wir etwas sagen.

Normalerweise haben wir beim Sprechen ein Repertoire von sechs bis acht Tönen zur Verfügung. Aber wie entstehen die eigentlich? „Im Hals befindet sich der Kehlkopf, in dem ein Tongenerator in Form von zwei Stimmklappen sitzt. Diese werden zum Schwingen gebracht. So bildet sich ein Ton, der erst einmal fürchterlich knarrend klingt“, erklärt Prof. Markus Hess vom Medical Voice Center in Hamburg. „Im Resonanzraum darüber wird der Ton gefiltert. Die gewollten Töne kommen heraus, die ungewollten werden aussortiert“, so der Mediziner. „Diese Filterung macht die Sprache oder den Gesang, den Stimmklang oder das Timbre aus – eben die Reichhaltigkeit der Stimme.“

Das Ausatmen ist der Ursprung jeden Tons. Damit er entsteht, muss Luft eingeatmet und dann wieder durch den Kehlkopf hinausgepresst werden. Bei den Stimmklappen stößt die Luft auf Widerstand, drückt sie auseinander und bringt sie zum Schwingen. Damit der Ton Volumen bekommt, muss er durch unseren Körper als Resonanzraum verstärkt werden. Stimmen haben aber nicht nur eine individuelle Klangfarbe, sie sind auch ganz unterschiedlich hoch oder tief. Das liegt am Kehlkopf und an den Stimmklappen: Je kürzer und schmaler die Stimmklappen, umso höher ist die Stimme. Je länger und breiter, umso tiefer. So sind die Stimmklappen eines Mannes, der eine sehr tiefe Bassstimme hat, um die 25 Millimeter lang, die eines Neugeborenen nur etwa sechs Millimeter.

Sind wir euphorisch, begeistert und guter Laune, ist der Körper kraftvoll gespannt. Das überträgt sich auch auf die Stimmklappen. Wir atmen tief ein und aus, sodass viel Druck auf den sich berührenden Stimmklappen liegt. Sie schwingen heftig. Dadurch klingt die Stimme höher, die Töne sind deutlich, klar und lauter. Umgekehrt klingen wir wenig präsent, wenn unserem Körper die Spannung fehlt. Dann schließen sich die Stimmklappen weniger fest und mit

weniger Spannkraft. Dadurch klingt die Stimme müde, monoton und manchmal auch tiefer. Im Zorn kann sich die Stimme auch mal überschlagen, wird schrill und laut, die Muskeln sind bis zum Anschlag gespannt. Das alles wird unterbewusst gesteuert – vom vegetativen Nervensystem. Unbewusst wechseln wir sprach- und stimmlich auch die sozialen Rollen. Ob wir als Tochter oder als Mutter sprechen, als Chefin oder Geliebte – wir klingen anders.

Wie unser ganzer Körper unterliegt auch die Stimme einem Alterungsprozess. Bei der sogenannten Altersstimme sind die Stimmklappen dünner und haben weniger Volumen als früher. Die Folge: Die Stimme wird meist höher, man klingt heiser. Manchmal trifft man zudem nicht mehr den richtigen Ton. Das kann ein Stimmtraining ändern. „Durch gezielte Übungen lässt sich die Stimmklappenmasse wieder aufbauen und die Fehlspeicherung der Muskulatur abbauen“, so der Hamburger Phoniater und Phonochirurg. Wie bei Falten im Gesicht lassen sich die Stimmklappen auch aufpolstern. Das heißt in der medizinischen Fachsprache Augmentation. „Dabei werden sie unterfüttert und so ihr Volumen vergrößert“, so der Leiter des Hamburger Medical Voice Centers. ◀

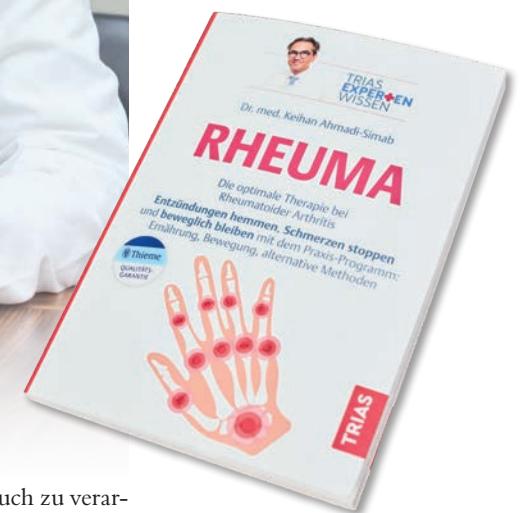
Brigitte Jurczyk

Wissen und Vertrauen als Basis: Moderne Rheumatherapie ist Teamarbeit

DR. KEIHAN AHMADI-SIMAB
Medizinicum Hamburg



So könnten auch Betroffene, die nicht hier behandelt werden, von den im Medizinicum gesammelten Erfahrungen profitieren und ihre Erkrankung, die diagnostischen Schritte, die Behandlungsoptionen und ihre eigene Rolle im Therapieverlauf besser verstehen. „Mir ist wichtig, dass die Patientinnen und Patienten nicht einfach mit Therapieempfehlungen konfrontiert werden, die sie dann im Zweifel doch nicht umsetzen. Sie sollten immer die Wahl haben, sich für das Richtige zu entscheiden – und dafür brauchen sie gute Informationen und Vertrauen.“ ◀



So vielfältig wie diese chronischen Erkrankungen selbst sind die heute verfügbaren Therapieoptionen. Bei der Suche nach der optimalen Strategie sei eine vertrauensvolle

„Mir liegt immer am Herzen, dass ich meine Patienten als aktive Partner im Therapieprozess verstehe.“

Zusammenarbeit von Arzt und Patient deshalb extrem wichtig, betont Ahmadi-Simab: „Mir liegt immer am Herzen, dass ich meine Patienten als aktive Partner im Therapieprozess verstehe. Sie müssen nachvollziehen können, warum wir etwas tun oder auch nicht tun. Warum rate ich dringend, mit dem

Rauchen aufzuhören oder Gewicht abzunehmen? Warum muss ich jetzt dieses Medikament oder das andere einleiten, auch wenn es Komplikationen geben könnte?“ Wichtig sei es, sich ausreichend Zeit zu nehmen, gerade bei der Erstvorstellung, so der renommierte Rheumatologe. „Nachdem man einen Patienten mit einer Diagnose konfrontiert hat, die ihn fortan lebenslang begleitet, kann man nicht einfach alle Informationen platzieren, die wichtig sind.“ Fehlende oder unvollständige Informationen könnten aber zu vermeidbaren Ängsten führen und letztlich den Therapieerfolg gefährden.

All dies habe ihn motiviert, das aktuelle Wissen zur rheumatoiden

Arthritis in einem Buch zu verarbeiten, ergänzt Ahmadi-Simab. „Mir ging es darum, dieses komplexe Thema wirklich ganzheitlich und für die Betroffenen verständlich darzustellen.“ So erklärt der Experte nicht nur die Entstehung der Erkrankung und die Wirkungsweise der modernen Medikamente, sondern auch, wie eine nachhaltige Umstellung der Ernährung von tierischen, verarbeiteten Lebensmitteln und Zucker auf Gemüse, Vollkorn, Hülsenfrüchte und pflanzliche Öle Entzündungen eindämmen hilft, welche wichtige Rolle die Bakterien der Darmflora dabei spielen und warum vor allem Krafttraining bei Rheuma hilft. Auch Naturheilverfahren spielen als wertvolle Ergänzung eine wichtige Rolle.

Dr. Keihan Ahmadi-Simab
Medizinicum Hamburg
Stephansplatz 3
20354 Hamburg
Tel.: (040) 320 88 31-0
www.medicinicum.de



Schwerpunkte

- Chronische Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen
- Arthritiden bei anderen Grunderkrankungen
- Kollagenosen (Bindegewbserkrankungen)
- Vaskulitiden (Gefäßentzündungen)
- Gastroenterologie

Private Krankenversicherungen
Selbstzahler

HANS OLAF BAACK
Sporthopaedic Hamburg

Arthrose im Kniegelenk

Mission Knorpelrettung - mit Stammzellen und Ohrknorpel



Arthrose ist eine große Belastung, sowohl für die Betroffenen als auch für das Gesundheitssystem, erklärt Hans Olaf Baack. „Mit zunehmendem Alter beeinträchtigt diese Volkskrankheit die Lebensqualität der Betroffenen immer mehr. Bekämen wir das in den Griff, würden die Menschen glücklich 100 werden.“ Baack hat sich in seinem Zentrum Sporthopaedic Hamburg an der Vogt-Wells-Straße innovativen Methoden zum Schutz des Knorpels verschrieben und dabei vor allem das Knie im Visier. Sein Ziel: Künstliche Gelenke möglichst überflüssig zu machen oder zumindest so lange wie möglich zu vermeiden, denn grundsätzlich sei das eigene Gelenk immer noch besser als eine Prothese. Die passenden Anregungen fand der Orthopäde, Chirurg und Sportmediziner im Spitzensport: „Warum sind die Profi-Sportler so schnell wieder fit? Die bekommen halt alles, was wirklich gut funktioniert. Und was Fußballidol Ronaldo in Saudi-Arabien bekommt, bekommen meine Patienten auch.“

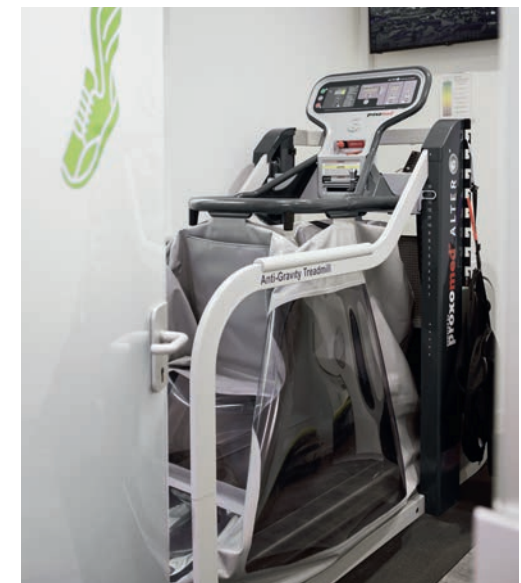
Beim Kniegelenk setzt Baack je nach Befund auf zwei unterschiedliche Verfahren, mit denen sich Knorpeldefekte reparieren lassen, ohne dass gleich eine Gelenkprothese eingesetzt werden muss: Stammzellen und Knorpelzellen aus der Ohrmuschel. Ist der Knorpel im Kniegelenk so stark verschlissen, dass das Gelenk streikt, werde bislang meist Physiotherapie verordnet, solange es geht, so der Gelenkpezialist. „Und wenn es nicht mehr geht, wird halt ein künstliches Kniegelenk eingesetzt.“ Ihn überzeuge diese Standardtherapie nicht, da bis zu einem Drittel der so Behandelten trotz eigentlich erfolgreicher Operation zwei Jahre später nicht zufrieden mit dem Ergebnis sei. Im Vergleich zum sehr erfolgreichen Hüftgelenkersatz sei diese Quote nicht besonders gut. „Diese Menschen haben immer noch Schmerzen und das hat mich dazu gebracht, zu überlegen, wie es anders gehen könnte.“

Fotos: Annegriet Hultsch

Die schwankende Plattform trainiert Muskulatur und Koordination



Auf dem Schwerelos-Laufband lastet nur ein Fünftel des Körpergewichts auf den Gelenken



Knorpelaufbau mit Kollagen und Stammzellen

„Bei einer Arthrose im Kniegelenk haben wir es mit drei Besonderheiten zu tun“, erklärt Baack. „Es gibt Patienten mit schlimmen Arthrosen, die problemlos jeden Tag zwei Stunden mit dem Hund unterwegs sind, während es andere vor Schmerzen kaum aushalten, obwohl im Röntgenbild nur eine leichte Arthrose zu erkennen ist.“ Hinzu kämen die oft enttäuschenden Ergebnisse der künstlichen Gelenke, und drittens lasse sich der Zustand der schmerzhaften akuten Reizung wieder umdrehen. „Genau da setzen wir an. Studien haben immer wieder gezeigt, dass es den Patienten umso besser geht, je aktiver sie trotz ihrer Arthrose bleiben.“ Um das zu ermöglichen, setzt Baack auf eine Reparatur des geschädigten Knorpels, statt das verschlissene Gelenk einfach durch eine Prothese zu ersetzen.

„Ich habe ein Drei-Säulen-Konzept entwickelt, das wir aktuell in einer vom Bundesministerium für Forschung und Entwicklung ge-

„Grundsätzlich ist das eigene Gelenk immer besser als eine Prothese.“

förderten Studie überprüfen. Die erste Säule sind drei Injektionen von hydrolysiertem Kollagen ins Kniegelenk. Das ist eine Weiterentwicklung der früher häufig verwendeten, aber weniger wirksamen Hyaluronsäure. Das hydrolysierte Kollagen stimuliert Knorpelzellen zur Kollagenproduktion

und führt zu einer verbesserten Gelenkfunktion und Schmerzlinderung.“ Die zweite Säule seien die in den früheren Leitlinien empfohlenen Standardtherapien wie Laser-, Kryo- und Laufbandtherapie oder auch die Elektrostimulation (TENS). Alle diese The-

„Was Fußballidol Ronaldo in Saudi-Arabien bekommt, bekommen meine Patienten auch.“

rapien würden vor Ort im Sportopaedicum auch angeboten, betont Baack. „Den nachhaltigen Erfolg erreichen wir aber letztlich durch die dritte Säule, den Einsatz körpereigener Stammzellen zur Reparatur des Gelenkknorpels.“ Stammzellen sind Körperzellen mit der Fähigkeit, sich zu vermehren und in nahezu jedes Gewebe zu verwandeln – abhängig von der Umgebung, in der sie sich befin-

den. „Das bedeutet, dass sie im Knie auch verschlissenes Knorpelgewebe ersetzen können.“

Stammzellgewinnung aus dem Fettgewebe

Die benötigten Stammzellen gewinnt Baack über zwei kleine Stiche über dem Beckenkamm aus dem Unterhautfettgewebe: „Hier finden wir 200-mal mehr Stammzellen als im Knochenmark. Sie bilden Fettgewebe, Bindegewebe und Hautzellen.“ Um die zellulären Alleskönner für die Therapie zu nutzen, werden zunächst 30-40 ml Fett am Bauch abgesaugt, mehrfach gefiltert und zentrifugiert. „So gewinnen wir etwa 10-15 Millionen Stammzellen, die wir anschließend unter Ultraschallkontrolle an den Hoffa-Körper, einen Fettkörper unterhalb der Kniescheibe, injizieren.“

Zu Beginn der Drei-Säulen-Therapie verschaffe er sich zu- ▶



HANS OLAF BAACK

Sporthopaedic Hamburg

Auch bei Defekten kleinerer Gelenke wie dem Daumensattelgelenk setzt Baack auf die Autologe Mikro-Transplantation von Knorpelzellen aus der Ohrmuschel.



„Im Sporthopaedic kann ich genau die innovative Medizin anbieten, die ich immer wollte.“

Oder sie trainierten auf einer schwankenden Plattform ihre Muskulatur und Koordination.

„Am 45. Tag verabreiche ich dann die letzte Kollagen-Injektion und nach weiteren sechs Wochen die Stammzellen.“ Sofort nach der Injektion der Stammzellen ins Gelenk wird das behandelte Bein auf die Motorschiene gelegt und bewegt. „So stimulieren wir die Stammzellen, sich zu Knorpelzellen zu entwickeln. Die ganze Prozedur dauert etwa 45 Minuten, gefolgt von 30 Minuten auf der Motorschiene. Anschließend dürfen die Patienten sogar selbst wieder nach Hause fahren.“ Die komplette Therapie erfolge ambulant, die Patienten blieben arbeitsfähig und könnten Sport treiben. „Da unsere Patienten überhaupt nicht eingeschränkt sind, sofort wieder spazieren gehen, sogar joggen dürfen, werden die Stammzellen auch weiterhin stimuliert. Um Blutungen an der Stelle der Fettsaugung zu vermeiden, tragen die Patienten für drei Tage einen Kompressionsgurt – das ist die ganze Prozedur.“

Knorpeltransplantation aus der Ohrmuschel

Ganz anders als bei fortgeschrittener Arthrose sei die Situation bei jungen Sportlern, die wegen drittgradiger oder kleiner viertgradiger Knorpelschäden ihr Gelenk nicht mehr belasten können, erklärt Baack. „Die sind von der Prothese noch weit entfernt, leiden aber bereits unter einer erheblichen Einschränkung ihrer Lebensqualität.“ Behandlungen mit Hyaluronsäureinjektionen oder plättchenreichem Plasma (PRP), das bei ent-

zündlichen Vorgängen erfolgreich eingesetzt werde, bringe für solche Knorpelschäden nicht viel. Deshalb werde in solchen Fällen oft gesunder Knorpel aus dem Gelenk im Labor angezüchtet und nach einigen Wochen in einer weiteren Operation in die verschlissenen Areale transplantiert. Eine verbreitete Alternative zu dieser aufwändigen Knorpeltransplantation sei die sogenannte Mikrofrakturierung, so Baack. „Dabei bohren wir den Knochen an mehreren Stellen an, um die Neubildung von Knorpelgewebe anzuregen.“ Das habe allerdings einen großen Nachteil, denn das nachwachsende Gewebe bestehe nicht aus druckelastischem hyalinem Gelenkknorpel, sondern nur aus bindegewebiger Faserknorpel. „Und Faserknorpel ist gar nicht in der Lage, sportliche Belastungen auszuhalten oder gar abzufedern.“

Autologe Mikro-Transplantation

Eine sehr elegante Lösung für dieses Problem entdeckte Baack dann auf einem Kongress: „Da hörte ich von einem neuen Verfahren, der Autologen Mikro-Transplanta-

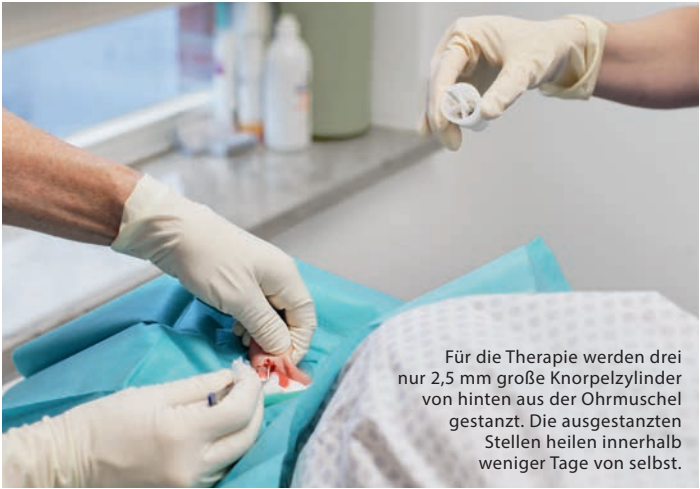
pel, die entstandenen Löcher wachsen innerhalb einer Woche wieder zu. Die muss ich noch nicht einmal zunähen.“ Das ausgestanzte Gewebe wird zerkleinert und in einer Kochsalzlösung ins defekte Gelenk gespritzt. „Dort kommunizieren die Zellen miteinander und orientieren sich an ihrer neuen Umgebung. Sobald die Knorpelzellen aus dem Ohr mit den Knorpelzellen im Kniegelenk Kontakt aufgenommen haben, lagern sie sich an und reparieren selbsttätig den Defekt.“

Ohrknorpel funktioniert auch in anderen Gelenken

„Im Knie eignet sich das neue Verfahren hervorragend für größere Knorpelschäden mit Grad 3 oder kleinere mit Grad 4, bei denen der Knorpel an bestimmten Stellen vollständig zerstört ist. Darüber hinaus setzen wir die Knorpelzellen aus dem Ohr inzwischen auch bei Defekten kleinerer Gelenke ein“, berichtet Baack begeistert. Dazu gehörten beispielsweise das Daumensattelgelenk, das Großzehengrundgelenk, das Sprunggelenk oder auch die Schulter. „Der ganze Eingriff dauert etwa 30 Minuten und erfordert nur eine örtliche Betäubung am Ohr. Nach der Prozedur darf die Patientin oder der Patient bereits mit dem Fahrrad nach Hause fahren und ist in der alltäglichen Lebensführung kein bisschen eingeschränkt. Für Leistungssportler raten wir allerdings zu zwei bis sechs Wochen Pause, damit sich der Knorpel gut erholen kann.“

Zweitmeinung vor Implantation einer Knieprothese

Mittlerweile hätten sich seine schonenden Verfahren herumgesprochen, sagt Baack. Das führe dazu, dass mittlerweile viele Betroffene, denen bereits ein künstliches Kniegelenk empfohlen wurde, seinen Rat suchten. „Tatsächlich können wir vielen mit den innovativen Therapien eine Möglichkeit bieten, diesen Eingriff zumindest lange hinauszuzögern.“



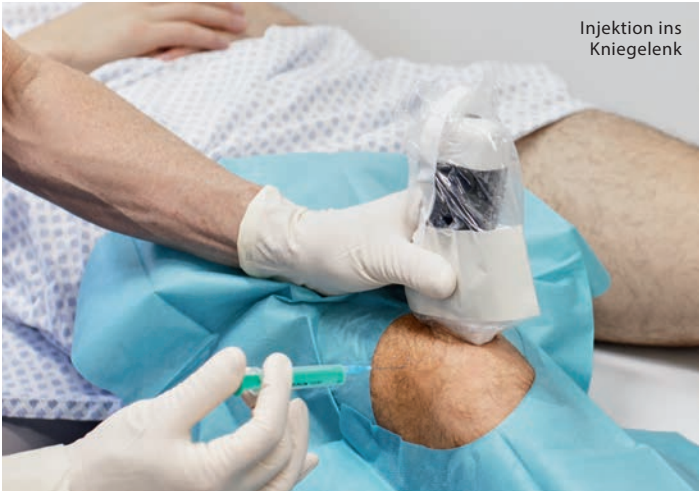
Für die Therapie werden drei nur 2,5 mm große Knorpelzylinder von hinten aus der Ohrmuschel gestanzt. Die ausgestanzten Stellen heilen innerhalb weniger Tage von selbst.



Das ausgestanzte Gewebe wird fein zerkleinert und in Kochsalzlösung zu einem „Knorpel-smoothie“ verrührt,



der unmittelbar anschließend in das betroffene Gelenk gespritzt wird:



Injektion ins Kniegelenk



Die Bewegung des Knies auf der Motorschiene stimuliert die Stammzellen, sich zu Knorpelzellen zu entwickeln.

nächst Klarheit über die bisher versuchten Behandlungsansätze und die Ziele der Betroffenen, erklärt Baack. „Außerdem führen wir eine ganze Reihe von Untersuchungen durch, darunter eine Digitale Volumentomographie unter Belastung mit und ohne Einlagen, um den Gelenkspalt beurteilen zu können, und eine 4D-Ganganalyse.“ Dann beginne die Therapie mit einer Kollagen-Injektion ins Kniegelenk, bevor das Bein mit einer aktiven Motor-

schiene durchbewegt werde. Zur Schmerzlinderung erfolge eine Behandlung mit Cryo-/Lasertherapie und zur Lösung von Faszienverklebungen und Stimulation der Muskeln eine Stoßwellentherapie. „Nach 14 Tagen verabreiche ich die zweite Kollagen-Injektion.“ Zweimal pro Woche erhielten die Patienten eine Begleittherapie, zum Beispiel Laufen auf dem Schwerelos-Laufband, auf dem das Gelenk nur ein Fünftel des Körpergewichts tragen müsse.

Hans Olaf Baack
Sporthopaedic Hamburg
Vogt-Wells-Straße 12
22529 Hamburg
Tel.: (040) 696 32 72-10
Fax: (040) 696 32 72-05
www.sporthopaedic-hamburg.de



Schwerpunkte
■ Kniegelenksarthrose (Gonarthrose)
■ Hüftgelenksarthrose (Coxarthrose)
■ Schultergelenksarthrose (Omarthrose)
■ Sprunggelenksarthrose (OSG-Arthrose)

Private Krankenversicherungen
Selbstzahler

Fotos: Annegret Hultsch

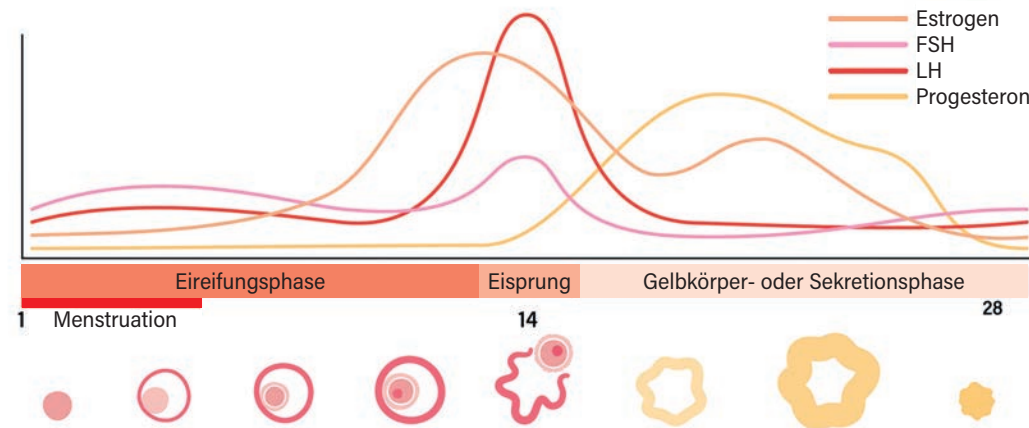
Die Biologie des Zyklus

Was die Wissenschaft heute über die Menstruation weiß

Damit Mädchen und Frauen regelmäßig bluten, müssen Gehirn, Eierstöcke und Gebärmutter perfekt zusammenspielen. Warum wir so oft im gleichen Zyklus menstruieren, ist allerdings bis heute nicht geklärt

Ein natürlicher Vorgang, der sich im Schnitt 400 Mal im Leben einer Frau wiederholt: die Menstruationsblutung. Sie setzt zwischen dem neunten und dem 15. Lebensjahr ein und begleitet Frauen bis in die Menopause hinein.

„Der Zyklus der Frauen ergibt sich durch eine komplexe Interaktion zwischen Gehirn, Eierstöcken und Gebärmutter“, erklärt Prof. Mandy Mangler, Chefärztin der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe am Vivantes Auguste-Viktoria-Klinikum und dem Vivantes Klinikum Neukölln in Berlin. Dabei trennt sich die Gebärmutterschleimhaut von der Gebärmutter ab. Um diesen Prozess ungefähr alle 28 Tage anzustoßen, strömen Immunzellen und das Gewebshormon Prostaglandin in die Gebärmutter. Zum Abtransport der Schleimhaut zieht sich der Uterus, der aus Muskelgewebe besteht, zusammen und bekommt weniger Sauerstoff. „Genau dieses Zusammenspiel zwischen Immunzellen und dem verminderten Sauerstoff kann zu



Schmerzen führen“, erklärt die Gynäkologin und Buchautorin („Das große Gynbuch“, 496 Seiten, 30 Euro, Insel Verlag).

Zehn von 100 Frauen leiden so sehr darunter, dass für sie ein normaler Alltag während ein bis drei Tagen im Monat nicht möglich ist. Vor allem junge Frauen unter 20 Jahren sind betroffen. Was jetzt schnell hilft, ist Wärme. In ganz schlimmen Fällen auch nichtsteroidale Antirheumatika wie zum Beispiel Ibuprofen oder Naproxen. Die hemmen die Bildung der Botenstoffe Prostaglandine, die die starken Schmerzen auslösen.

Das, was jetzt vom Körper abgestoßen wird, besteht aus Schleim aus der Gebärmutter, dem Gebärmutterhals und der Vagina sowie Schleimhaut und Blut. „Der Blutverlust wird dabei regelmäßig über-

schätzt, denn Blut hat eine hohe Färbekraft“, weiß die Medizinerin, die den Podcast „Gyncast“ betreibt.

Generationen vor uns haben übrigens noch deutlich weniger menstruieren als wir heute. Das lag daran, dass die Frauen früher schlechter ernährt und oft permanent schwanger oder stillend waren. „Heute sind wir mit durchschnittlich 400 Zyklen im Leben absolute Menstruations-Spitzenreiterinnen“, so Prof. Mandy Mangler. Die Regel setzt auch immer früher ein. Während Mädchen Anfang des 19. Jahrhunderts in Deutschland mit gut 15 Jahren zum ersten Mal bluteten, sind sie heute im Schnitt 12,8 Jahre alt. Auch das liegt an der besseren Ernährung. Bei übergewichtigen Mädchen beginnt die erste Regelblutung sogar noch früher. Der Grund: Sie haben mehr Östrogen im Blut als Normalgewichtige.

„Aber warum wir eigentlich bluten, ist aus wissenschaftlicher Sicht immer noch nicht ganz klar“, so die Berliner Ärztin. Es gibt drei Theorien: Das Abbluten kostet den Körper insgesamt weniger Energie und birgt weniger Risiken, als wenn die Gebärmutterschleimhaut ständig dafür bereit gehalten wird, dass sich eine Eizelle einnistet, die sich mit einem Spermium verbunden hat. Eine dauerhaft aufrechterhaltene Schleimhaut würde ein dauerhaft hohes Östrogenlevel im Körper erfordern und das erhöht das Krebsrisiko.

Andere Wissenschaftler gehen davon aus, dass jede Menstruation mitsamt ihren Entzündungsprozessen und dem Stress, den sie für die Immunzellen im Uterus verursacht, ein Training für Geburt und Schwangerschaft ist. „Die Kontraktionen der Gebärmuttermuskulatur und das Abbluten laufen ebenso ab wie eine kleine Geburt“, so Prof. Mandy Mangler. Außerdem bereitet die Menstruation die Gebärmutter immunologisch auf das Einwachsen der Plazenta vor – eine für den Körper und das Immunsystem fordernde Situation. Denn normalerweise ist es darauf eingerichtet, fremdes Gewebe abzustößen. Die dritte Theorie geht davon aus, dass die Menstruation mit ihren entzündlichen Vorgängen potentielle Krankheitserreger, die durch die Vagina in die Gebärmutter gelangt sein können, abtötet und aus dem Körper spült. Bei unseren heutigen hygienischen Bedingungen ist die Sorge aber unberechtigt. ◀

Brigitte Jurczyk



Foto: shutterstock Illustration: shutterstock, Pikovit

Kopfschmerzen, Schwindel, Schlafstörungen? Schon mal an Bluthochdruck gedacht?

- Etwa 20 Millionen Menschen in Deutschland im Alter von 30 bis 79 Jahren haben Bluthochdruck
- Bluthochdruck ist Risikofaktor Nr. 1 für Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind für 33 % aller Todesfälle in Deutschland verantwortlich



Mehr erfahren

Quelle: WHO Global report on hypertension 2025. High stakes: turning evidence into action. (Stand: 09/2025)

Hochdruckliga



Die Deutsche Hochdruckliga e.V. ist seit 1974 aktiv gegen Bluthochdruck. Wir setzen uns dafür ein, dass möglichst viele Betroffene von ihrer Krankheit erfahren und möglichst viele gute Werte erreichen. Bei uns erhalten Sie fundiertes Wissen, Tipps zu einem gesunden Lebensstil und die neuesten Forschungsergebnisse – verständlich erklärt.

www.hochdruckliga.de

DR. BENJAMIN KRAUSE / DR. CORNELIA STRAUCHS / DR. DANIEL FRINGS
HANSE IMPFZENTRUM / HANSE MEDIZIN



Krankheiten vorbeugen, bevor sie entstehen

Statt bereits bestehende Erkrankungen zu behandeln, im Idealfall auch zu heilen, hat die Präventionsmedizin das Ziel, Krankheiten gar nicht erst entstehen zu lassen und die Lebensqualität zu verbessern. Im Hanse Impfzentrum am Eppendorfer Baum haben sich Dr. Benjamin Krause, Dr. Cornelia Strauchs und Dr. Daniel Frings diesem Thema mit einem auf den wissenschaftlichen Leitlinien basierenden Ansatz verschrieben.

Impf- und Reisemedizin mit ausführlicher Beratung

Ein absoluter Grundpfeiler der Prävention sei die Impf- und Reisemedizin, erklärt Krause: „Es geht doch darum, die Reise möglichst unbeschwert genießen zu können und landesspezifische medizinische Risiken zu minimieren. Wir legen viel Wert darauf, uns Zeit zu nehmen, um die individuellen Bedürfnisse in Ruhe zu besprechen.“ Mit maßgeschneiderten Lösungen sowohl für kurzfristig anstehende Geschäftsreisen wie auch für Familienurlaube und Individualreisen in exotische Länder bietet das Team am Eppendorfer Baum ein breites Spektrum der Vorsorge.

„Wir sind eine staatlich anerkannte Gelbfieber-Impfstelle, das ist ein entscheidendes Qualitätsmerkmal.“ Ein weiteres sei die ausführliche individuelle Beratung: „Wir nehmen uns sehr viel Zeit für jede Patientin und jeden Patienten. Das ist wichtig, um das individuelle Risiko zu bewerten, insbesondere bei Reisen in Gebiete mit besonderen Gefahren wie Gelbfieber, Zika-Virus oder Tollwut.“ Statt einfach nur die vorgeschriebenen Impfstoffe zu verabreichen, schauten sich die Reisemediziner genau an, was individuell sinnvoll und wichtig sei, betont Frings.

„Wenn beispielsweise ein junges Pärchen vor einem Thailandurlaub zu uns kommt, weisen wir schon

auf das dort über Mücken verbreitete Zika-Virus hin. Dieses kann bei einer Schwangerschaft sehr gefährlich für das Kind werden und deshalb empfehlen wir dann neben dem Mückenschutz auch eine effektive Verhütung während der Reise und kurz danach.“ Sollte es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einer Infektion gekommen sein, lasse sich so die Familienplanung entsprechend anpassen. „Ein anderes Beispiel ist die Gefahr von Bilharziose in stehenden Gewässern, auf die wir vor Afrikareisen hinweisen.“ Auch nach der Reise ist das Team des Impfzentrums der richtige Ansprechpartner, wenn unklare Symptome eine weiterführende Diagnostik inklusive Labor erfordern.

Durch gute Verbindungen zu Tropeninstitut und UKE könne das Zentrum auch schnelle Lösungen für kurzfristige Reisen oder beispielsweise nach Tierbissen mit Tollwutverdacht anbieten, sagt Krause. „Wir sorgen dabei für eine entspannte Atmosphäre mit dem klaren Fokus, Probleme zu lösen und zu vermeiden. Unser Motto lautet dabei immer: ‚Der Urlaub beginnt hier!‘“.

Prävention im Alltag

Nicht nur vor Reisen bietet die moderne Präventionsmedizin vielseitige Möglichkeiten, Krankheiten zu verhindern. „Angesichts der steigenden Lebenserwartung und der zunehmenden Belastung des Gesundheitssystems durch chronische Erkrankungen halten wir die Prävention für ein Kernthema der modernen Medizin“, erklärt Frings. Außerdem strebe doch eigentlich jeder Mensch danach, länger gesund und selbständig zu bleiben und nicht den

Großteil seines Lebens krank oder eingeschränkt zu sein.

Die Konzept der Prävention umfasse verschiedene Bestandteile, erklärt Krause: „Die primordiale Prävention ist die früheste Form der Prävention. Sie zielt darauf ab, dass Krankheiten oder gesundheitliche Probleme gar nicht erst entstehen

„Unser Ziel ist es, von Anfang an darauf hinzuwirken, dass man sich möglichst lange selbstständig versorgen und Spaß am Leben haben kann.“

können. Als primäre Prävention versteht man die individuelle Vorbeugung von Krankheiten und die sekundäre Prävention kommt zum Tragen, wenn bereits ein Schaden eingetreten ist und eine Verschlimmerung vermieden werden soll.“ Die Instrumente der Präventionsmedizin reichen vom Schutz vor

gefährlichen Infektionskrankheiten durch Impfungen über Optimierungen des Lebensstils mit Ernährungs- und Sportmedizin, Gewichtsreduktion und Rauchentwöhnung bis hin zu Früherkennungsuntersuchungen auf Herz-Gefäß-Erkrankungen oder vermeidbare Krebsarten.

Bei vielen chronischen Erkrankungen könne die Präventionsmedizin helfen, den Verlauf zu lindern und möglicherweise sogar umzukehren, so Krause. Das sei unter anderem eine Domäne der Gefäßmedizin. „Dem ausführlichen Erstgespräch mit der Evaluierung der individuellen Vorstellungen und Ziele folgt zunächst eine daran angepasste Diagnostik. Darauf aufbauend stellen wir aus unserem vielseitigen therapeutischen Portfolio die passende Behandlungsstrategie zusammen. Zu den möglichen Elementen gehören unter anderem ernährungsmedizinische, sportmedizinische, gesundheitspsychologische und osteopathische Verfahren.“

Ergänzend zu den präventionsmedizinischen Angeboten biete das Team der Hanse Medizin am Eppendorfer Baum auch Verfahren zur Vorbeugung und Linderung chronischer Schmerzen an, erklärt Frings. „Hier können beispielsweise Akupunktur oder Osteopathie hilfreich sein und ein Fortschreiten der Symptome verhindern.“ Die Vorbeugung und Linderung von Beschwerden des Bewegungsapparats wiederum sind die Domäne der orthopädischen Prävention. Diesen Bereich deckt am Eppendorfer Baum der Orthopäde Dr. Janot Marleschki ab.

„Besonders wichtig sind uns die umfassende Betreuung unserer Patientinnen und Patienten sowie die wissenschaftlich gesicherte Grundlage unserer Maßnahmen“, ergänzt Frings. „Unser Ziel ist es, nachhaltige Veränderungen zu erzielen, die den Betroffenen langfristig nutzen.“ Ein wichtiger Fokus liege deshalb auf der Optimierung des Lebensstils, so Krause. „Dazu gehört in der Regel auch die psychologische und ernährungsmedizinische Begleitung, insbesondere bei Übergewicht und Adipositas. Nur so können wir nachhaltige Erfolge erreichen und unsere Patientinnen und Patienten vor gefährlichen Folgeerkrankungen schützen.“

Dr. Daniel Frings, Dr. Cornelia Strauchs
Dr. Benjamin Krause (v.l.)



**Dr. Benjamin Krause
Dr. Cornelia Strauchs
Dr. Daniel Frings
Hanse-Impfzentrum**
Eppendorfer Baum 8
20249 Hamburg
Tel.: (040) 42 27 72 77
www.hanse-impfzentrum.com



Schwerpunkte

- Impfzentrum mit Labordiagnostik
- Reisemedizin
- Sport- und Ernährungsmedizin
- Akupunktur & Osteopathie
- Angiologische Diagnostik und Therapie

Gesetzliche Krankenkassen,
Private Krankenversicherungen,
Selbstzahler

Fühlen ohne Filter

Laute Geräusche, dominante Gerüche – hochsensible Menschen fühlen sich davon regelrecht überflutet. Dabei kann diese Eigenschaft, besonders intensiv wahrzunehmen, auch eine bereichernde Gabe sein

Viele merken schon als Jugendliche, dass bei ihnen etwas anders ist: Die laute Musik in den Clubs schreckt sie davon ab, auszugehen. Von einer Shoppingtour in einer Mall kommen sie erschöpft zurück. Zu viele Eindrücke stürmen dort auf sie ein: Bilder, Farben, Gerüche, Geräusche.

Weltweit sind etwa 15 bis 20 Prozent der Menschen betroffen: Sie nehmen mehr äußere und innere Reize auf und verarbeiten sie anders als „Normalempfindliche“. Die Ursache: Ihr Nervensystem ist durchlässiger als bei anderen. Viele ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück, weil ihre Sinne alles ungefiltert in sich hineinlassen.

„Wenn Menschen die eigene Hochsensibilität erkennen, ist das wie nach Hause kommen“, sagt

Dr. Suzann Kirschner-Brouns. „Verhaltensweisen, mit denen sie in ihrer Umgebung stets auf Unverständnis stießen, wie das Bedürfnis, allein zu sein, oder die Fähigkeit, emotionale Stimmungen in einem Raum fühlen zu können, erhalten nun eine ganz andere Bedeutung“, weiß die Berliner Ärztin und Buchautorin („Hochsensibel – leichter durch den Alltag ohne Reizüberflutung“, Gräfe und Unzer Verlag).

Bis 2019 arbeitete auch die Psychologin Dr. Sandra Konrad an der Helmut-Schmidt-Universität in Hamburg zum Thema Hochsensibilität. In über 20 Studien mit mehr als 3600 Erwachsenen fand sie heraus: Es sind drei Faktoren, die zu der Diagnose Hochsensibilität führen: Leichte Erregbarkeit: „Stimmungen anderer Menschen beeinflussen mich.“ Ästhetische Sensibilität: „Ich habe eine feine Wahrnehmung für unterschwellige Dinge in meiner Umgebung.“ Niedrige sensorische Reizschwelle: „Ich fühle mich leicht überwältigt von intensiven Reizen wie starkem Lärm.“

Wissenschaftler gehen heute davon aus, dass die „Feinfühligkeit“ zu 47 Prozent genetisch vererbt wird. Sie fanden heraus, dass etwa 70 Prozent der Hochsensiblen eher introvertiert und vorsichtig sind und mehr Zeit für Entscheidungsprozesse brauchen. 30 Prozent sind eher extrovertiert, aktiv und risikofreudig und vor allem neugierig und wissbegierig. Gerade hochsensible Menschen zeigen sich offen für neue Erfahrungen und setzen sich weit mehr als „normale“ Menschen Situationen aus, die sehr anstrengend sind. Da sie aber in den meisten Fällen gar nicht wissen, dass sie hoch sensitiv sind, leben sie quasi gegen ihre Natur und belasten sich übermäßig. Das führt nicht selten zu Erschöpfung und Depressionen.

Was kann helfen? Dr. Suzann Kirschner-Brouns: „Da diese Menschen mehr Zeit benötigen, um die vielen Sinneseindrücke zu verarbeiten, kann ein angepasstes Zeitmanagement gesundheitsfördernd sein.“

Planen Sie viele Pausen oder Zeitleerläufe bewusst ein. Und: Betrachten Sie Beschwerden, die Sie mitunter schon jahrelang beeinträchtigen, neu unter dem Aspekt der Hochsensibilität. Die kann sich nämlich auch in Form von Schlafstörungen, Nervosität, Unruhe, Allergien, Magen-Darm-Beschwerden, Konzentrationsstörungen, Blasenentzündungen, Tinnitus, Bluthochdruck, Zyklusbeschwerden, Lichtempfindlichkeit, Burnout und vielem mehr zeigen.

Die Medizinerin empfiehlt auch, besonders auf die Ernährung zu achten: „Auch wenn man heute eher von mehreren kleinen Mahlzeiten am Tag abrät, geht es hochsensiblen Menschen besser, wenn sie Hungerstrecken vermeiden. Darum eher nicht auf Zwischenmahlzeiten verzichten.“ Nicht zuletzt ist es ratsam, das Leben ruhiger und reizarmer anzugehen. Entspannungsübungen wie Yoga, Achtsamkeit und Meditation sowie Akupressur sorgen für inneren Ausgleich. ◀ *Brigitte Jurczyk*

Elias Wollenberger (links) & Lukas Förster (rechts)



Lukas Förster, Elias Wollenberger
Gemeinschaftspraxis Förster & Wollenberger
Hofweg 17
22085 Hamburg
Tel.: (040) 22 37 15
praxis@uhlenhorst-zahnarzt.de
www.uhlenhorst-zahnarzt.de



Schwerpunkte

- Restauration in einer Sitzung
- Implantologie (Zahnersatz an einem Tag)
- Parodontologie
- Zahnerhaltung
- Oralchirurgie

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen
Selbstzahlende

Modern, digital und mit viel Herz

„Wir orientieren uns bei Terminplanung und Behandlung an einem durchdachten Praxiskonzept und nicht am Versicherungsstatus unserer Patienten.“

Lukas Förster und Elias Wollenberger waren schon ein gutes Team, als sie gemeinsam an der Berliner Charité studierten. Später trennten sich ihre Wege zunächst – bis sie gemeinsam die Praxis von Dr. Stephan Weihrich am Hofweg in Uhlenhorst übernahmen. „Wir ergänzen uns perfekt, decken mit unseren unterschiedlichen Spezialisierungen quasi die ganze Bandbreite der Zahnmedizin ab, von der konservierenden Zahnheilkunde über Endodontologie und Parodontologie bis zur Implantologie – mit Ausnahme der Kieferorthopädie“, sagt Lukas Förster. Während sich Elias Wollenberger der Implantologie und dem Zahnersatz ver-

schieden hat, lebt Förster eine andere Leidenschaft: „Mir kann es gar nicht klein und fisselig genug sein, etwa bei Wurzelkanalbehandlungen, bei denen ich fast im Mikrometerbereich im Wurzelkanal arbeiten muss. Auch Füllungen und Zahnerhaltung gehören eher in meinen Bereich.“

In ihrer Begeisterung für die Zahnmedizin setzen Förster und Wollenberger auch auf digitale Technik der neuesten Generation. Ihr 3D-Scanner liefert nicht nur die Daten, um mit dem CEREC-Roboter exakt passende Kronen oder Inlays zu fräsen, sondern unterstützt auch die Erkennung beginnender Karies und Karies-Vorstufen. „So können wir frühzeitig eingreifen und die Karies aufhalten“, erklärt Förster begeistert. „Bei Bedarf ermitteln wir mit diesem System bereits im Vorfeld einen Status quo als Grundlage für die weitere Behandlung. Darin halten wir eine etwaige Karies-Aktivität fest.“ Dieses Verfahren komme aber nicht bei allen Patientinnen und Patienten zum Einsatz, ergänzt Wollenberger. „Bei

Patienten mit einer sehr guten Mundhygiene steht die Prävention im Vordergrund, da benötigen wir es nicht. Sobald es um Restauration geht, gehört es aber dazu.“

„Anhand des virtuellen Modells können wir viel besser mit den Patienten besprechen, was zu tun ist“, erklärt Wollenberger weiter. Damit werde die Zahnmedizin nahbarer und einfacher zu verstehen. Außerdem dienen die Datensätze auch als Grundlage für die

„Die gründliche Aufklärung unserer Patienten ist uns sehr wichtig, auch in Bezug auf Prävention.“

Fertigung vollkeramischer Kronen und Inlays. „Oft können wir Kronen aus Lithiumdisilikat für den Frontzahnbereich oder aus stabilem Zirkonoxid für die Backenzähne innerhalb weniger Stunden anfertigen, brennen, sintern und eingliedern.“ Eine Besonderheit der Praxis sei ihr eigener Zahntechniker, ergänzt Wollenberger.



„Er kann großartig mit Keramik umgehen und individualisiert die fertig gebrannten Kronen so, dass sie wie ein echter Zahn wirken.“ Ein weiterer Vorteil sei die Zeitersparnis: „Wir müssen nicht warten, dass der Gips aushärtet, benötigen keine Abformungen oder doppelten Anästhesien. Das geht mit der digitalen Technik deutlich schneller und überzeugt die meisten Patientinnen und Patienten, sich für diese Technik zu entscheiden – auch wenn sie die geringen Mehrkosten für den Scannereinsatz bisher noch selbst tragen müssen.“ Neben der Zeitersparnis bringe die neue Technik auch eine höhere Präzision, so Wollenberger. „Meist passt die so gefertigte Krone beim Einsetzen auf Anhieb und ich muss nichts mehr einschleifen. Das erleben wir mit herkömmlichen Abformungen fast nie. Für die Patientinnen und Patienten ist das viel angenehmer.“ ◀

PROF. DR. JOHANNES HOLZ / DR. ANSGAR ILG / DR. STEFAN SCHNEIDER / PROF. DR. NILS HANSEN-ALGENSTAEDT
OrthoCentrum Hamburg

Mit Erfahrung und High-Tech zu besten Ergebnissen Knieendoprothetik auf Top-Niveau



Mehr als ein Jahrzehnt ununterbrochen auf Platz 1 des Deutschen Endoprothesenregisters (EPRD) für Teilgelenk- und Kniegelenkversorgung: Mit dieser eindrucksvollen Bilanz dokumentierter Spitzenqualität können die Spezialisten im OrthoCentrum Hamburg an der Hansastraße ihre herausragende Expertise auf diesem Gebiet eindrucksvoll belegen. Prof. Dr. Johannes Holz, Dr. Ansgar Ilg und

Dr. Stefan Schneider zählen bundesweit zu den renommiertesten Experten für rekonstruktive Kniechirurgie und Knie-Endoprothetik. Sie verbinden langjährige Erfahrung mit aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen und modernster Medizintechnik. Besonders in der Robotik-assistierte Knie-Endoprothetik setzen sie Maßstäbe und erzielen durch präzise Implantat-Positionierung und optimierte Weichteilbalancierung

herausragende funktionelle Ergebnisse. Zentrales Element ihres Behandlungskonzepts ist dabei die konsequente patientenindividuelle Planung.

Ein entscheidender Erfolgsfaktor sei die richtige Therapiewahl, betont Holz. „Wir operieren ausschließlich Patienten mit einem hohen Leidensdruck. Wenn möglich, ersetzen wir lediglich die geschädigten Gelenkanteile durch

Teilprothesen und erhalten die gesunden Strukturen. In vielen Fällen kann das Knie sogar noch mit zellbasierten Verfahren wie dem Minced-Cartilage-Verfahren behandelt werden.“ Menschen mit

„Für uns ist das sogenannte Patient Related Outcome entscheidend.“

geringem Leidensdruck müssten hingegen anders beraten werden, etwa im Hinblick auf Gewichtsreduktion, eine Anpassung der sportlichen Belastung oder veränderte Alltagsaktivitäten. Im OrthoCentrum stehe dafür das gesamte Spektrum konservativer Therapieverfahren zur Verfügung. Dazu zählen unter anderem Eigenbluttherapie (ACP), Supplementbehandlungen mit Hyaluronsäure sowie Stammzelltherapien aus dem Fettgewebe (AdSC). „Entscheidend ist für uns das Patient Related Outcome – also das Behandlungsergebnis aus Sicht der Patienten.“

Ergebnisse über Jahre systematisch ausgewertet

Seit mehr als zehn Jahren werden im OrthoCentrum Behandlungsergebnisse systematisch erfasst und ausgewertet – darunter Gelenkfunktion, Schmerzen und Lebensqualität. „So konnten wir zeigen, dass Patienten nach einer Meniskusnaht langfristig bessere Ergebnisse erzielen als nach einer Teilentfernung des Meniskus“, erklärt Dr. Ansgar Ilg. Inzwischen lägen Daten von rund 5.000 konservativ und operativ behandelten Patientinnen und Patienten vor. Diese evidenzbasierte Arbeit mache einen großen Unterschied, so Ilg. Ein weiteres Beispiel sei das analog konditionierte Plasma (ACP), eine Form der Eigenbluttherapie, bei der vor allem mit Hilfe der Blutplättchen natürliche Reparaturmechanismen genutzt werden. „Wir können mit unseren Daten zeigen, dass diese Therapie nach 60 Monaten deutliche Vorteile hinsichtlich Funktion und Schmerzlinderung bringt. Diese kontinuierliche Ergebnisüberprüfung ist für uns die Grundlage fundierter, evidenzbasierter Therapieentscheidungen.“

Die konsequente Auswertung von Langzeitdaten helfe, den Nutzen von Therapien realistisch einzuschätzen und weniger wirksame Verfahren zu erkennen, erklärt Holz. „Unsere Ergebnisse nach individuell angepasster Knieendoprothesenversorgung sprechen für sich: Über 93 Prozent der Behandelten sind mit dem Ergebnis zufrieden. Zudem zeigt das EPRD eine gegenüber dem bundesweiten Durchschnitt um mehr als 50 Prozent reduzierte Notwendigkeit einer Folge-OP.“

Modernste Technik unterstützt beim Gelenkersatz

Ein weiterer wichtiger Erfolgsfaktor im OrthoCentrum seien die hier verfügbaren technologischen Innovationen, ergänzt Ilg. So helfe beispielsweise das Robotersystem CORI™, die Präzision und Passgenauigkeit von Kniegelenkprothesen noch weiter zu verbessern. „Der Roboter selbst ist auf den ersten Blick eher unscheinbar,



eine handgeführte Knochenfräse. Das Besondere ist dabei, dass CORI™ computernavigiert exakt nur das Knochengewebe abschleift, das für das Einpassen der Prothese entfernt werden muss.“ Den optimalen Sitz der ausgewählten Teil- oder Vollprothese

„Uns ist wichtig, die Ergebnisse unserer Behandlungen immer wieder zu überprüfen und auf dieser Basis die richtigen Entscheidungen zu treffen.“

planen die Spezialisten vor der Operation am Computer. „Dabei wird auch die gemessene Spannung der Innen- und Außenbänder übertragen, um die individuelle natürliche Beweglichkeit wiederherstellen zu können. Die Patienten profitieren davon durch weniger Fremdkörpergefühl, erhöhte Beweglichkeit und stabilere Bandführung“, lobt Holz. „Der Roboter hilft uns, die detaillierte Planung im OP tatsächlich 1:1 umzusetzen“, sagt Ilg. Sobald die vordefinierte Grenze erreicht ist, stoppe die CORI™-Fräse sofort und ziehe sich zurück. So werde exakt nur so viel Knochenmaterial entfernt, wie der passgenaue Sitz der Teil- oder Vollprothese erfordert.

Ein Team, mehrere Standorte

Neben dem Hauptsitz in Harvestehude verfügt das OrthoCentrum Hamburg noch über Praxen in

Fuhlsbüttel und Norderstedt. Die Operationen werden in den neuen OPs der Paracelsus Klinik Henschedt-Ulzburg durchgeführt, dort stehen dem OrthoCentrum die Tagesklinik für ambulante Behandlungen und auch eine komfortable Elektivstation für die stationäre Betreuung der Patientinnen und Patienten zur Verfügung. Zum 13-köpfigen Ärzteteam gehören neben den Knie- und Hüftspezialisten auch Experten für Schulter-, Hand-, Fuß- und Sprunggelenke sowie die Wirbelsäule. „Das OrthoCentrum Hamburg gehört heute zu den größten kassen- und privatärztlichen Praxen der Stadt, wir decken hier das gesamte Spektrum der modernen Orthopädie ab – von der konservativen Behandlung bis zum Gelenkersatz.“

Prof. Dr. Johannes Holz
Dr. Ansgar Ilg
Prof. Dr. Nils Hansen-Algenstaedt
Dr. Stefan Schneider
OrthoCentrum Hamburg
Hansastraße 1-3
20149 Hamburg
Tel.: (040) 44 36 39



Schwerpunkte

- Knie-, Hüft-, Schulter- und Fußendoprothetik
- Sportverletzungen
- Arthroskopische Knie-, Schulter-, Ellenbogen-, Fuß- und Handchirurgie
- Komplexe Wirbelsäulenchirurgie
- Berufsunfälle (D-Arzt-Verfahren)

Gesetzliche Krankenkassen
Berufsgenossenschaften
Private Krankenversicherungen
Selbstzahlende

Fotos: Annegret Hultsch / OrthoCentrum Hamburg / Smith+Nephew



Ihre Gesundheit. Unsere Stärke. Für Hamburg.

Seit 20 Jahren Spitzenmedizin mit Hightech und Herz

Unsere medizinischen Schwerpunkte umfassen

- Adipositas Klinik
- Ambulante Sprechstunden
- Endokrinologie
- Geriatrie mit geriatrischer Tagesklinik
- Kardiologie mit Herzkatheterlabor
- Kinderorthopädie
- Neurologie mit Rehabilitation und Anschlussheilbehandlung
- Orthopädie und Unfallchirurgie
- Plastische Chirurgie
- Pneumologie
- Psychosomatik und Psychotherapie
- Radiologie
- Rückeninstitut
- Therapie- und Trainingszentrum
- Zentrum für Endoprothetik

Die **Schön Klinik Hamburg Eilbek** ist eines der größten Krankenhäuser Hamburgs und bietet Ihnen moderne Medizin auf höchstem Niveau – rund um die Uhr. Mit über 800 Betten und rund 2.200 engagierten Mitarbeitenden stehen wir für eine umfassende, individuelle Schwerpunktversorgung von gesetzlich und privat versicherten Patientinnen und Patienten.

**Für Notfälle
steht Ihnen unsere
Zentrale Notaufnahme
rund um die Uhr
zur Verfügung!**



Dehnhai 120 | 22081 Hamburg | www.schoen-klinik.de/hamburg-eilbek

**Alle Behandlungs-
angebote finden
Sie hier ►►►**



Fotos: Stefan Boekels

Ein Satz, der in der Fußchirurgie alles andere als selbstverständlich ist. Und doch hört ihn Mohanad Hmeidi im OrthoCentrum Hamburg erstaunlich oft. Für den Spezialisten für Hand-, Fuß- und Sprunggelenkchirurgie ist genau das der Beweis dafür, dass moderne Medizin alte Ängste überwinden kann.

„Viele lassen Fußprobleme jahrelang unbehandelt, weil sie große Sorge vor einer Operation haben.“

Denn kaum ein Körperteil ist so unterschätzt – und zugleich so gefürchtet – wie der Fuß. Operationen gelten als schmerzhaft, die Heilung als langwierig. Bilder aus dem Internet und negative Erfahrungsberichte verstärken diese Sorgen. „Dabei hat sich in den letzten Jahren enorm viel getan“, sagt Hmeidi.

Neben der klassischen Fußchirurgie steht die moderne, minimal-invasive Fußchirurgie im Mittelpunkt seiner Arbeit. Statt großer Schnitte kommen heute winzige Hautöffnungen von ein bis zwei Millimetern zum Einsatz. Durch diese sogenannten Stichinzisionen werden speziell entwickelte Instrumente präzise in Gelenke und Knochen geführt – kontrolliert per Bildwandler. „So können wir Fehlstellungen korrigieren, ohne das umliegende Gewebe unnötig zu schädigen“, erklärt der Facharzt. Spezielle Fräsen, Schrauben und moderne Verbandstechniken sorgen dafür, dass Schmerzen, Schwellungen und Heilungszeiten deutlich reduziert werden.

Doch moderne Technik allein reicht nicht aus. Ein entscheidender Vorteil für Patientinnen und Patienten

im OrthoCentrum Hamburg: Mohanad Hmeidi begleitet sie durch den gesamten Behandlungsprozess. Von der ersten Beratung über die Operation bis hin zur vollständigen Rehabilitation – und, wenn gewünscht, zurück zum Sport. „Ich operiere selbst und übernehme auch die komplette Nachbehandlung“, sagt er. „Das schafft Vertrauen und sorgt für gleichbleibend hohe Qualität.“

Auch bei Erkrankungen des Sprunggelenks setzt Hmeidi auf differenzierte, schonende Verfahren. Knorpelschäden werden gezielt behandelt, um möglichst viel gesundes Gewebe zu erhalten. Bei fortgeschrittenem Verschleiß kommen moderne, besonders knochenschonende Sprunggelenksprothesen zum Einsatz – individuell angepasst und auf Langlebigkeit ausgelegt.

Ein zentrales Anliegen des 40-Jährigen ist es, Patientinnen und Patienten die Angst vor Schmerzen

zu nehmen. „Viele lassen Fußprobleme jahrelang unbehandelt, weil sie große Sorge vor einer Operation haben“, sagt Hmeidi. Ob Hallux valgus, Bandinstabilitäten, Arthrosen im Fußwurzelbereich oder andere Fehlstellungen – häufig wird gehofft, dass sich die Beschwerden von selbst erledigen.

**„Je länger man wartet,
desto komplexer wird die
Erkrankung – und desto
aufwendiger die Therapie.“**

Ein Trugschluss. „Je länger man wartet, desto komplexer wird die Erkrankung – und desto aufwendiger die Therapie.“ Besonders im höheren Alter steigt dann auch das Operationsrisiko erheblich.

Sein Rat ist klar: frühzeitig handeln. In seiner Sprechstunde sind alle willkommen – unabhängig vom Versicherungsstatus. Gemeinsam mit den Patientinnen und Patienten wird ein individuel-

ler Therapieplan entwickelt, der medizinische Notwendigkeit und persönliche Lebenssituation gleichermaßen berücksichtigt.

Warum gerade der Fuß? Für Mohanad Hmeidi ist er eines der spannendsten Forschungsfelder der Orthopädie. „Der Fuß ist biomechanisch sehr komplex – und vieles ist noch nicht vollständig verstanden“, sagt er. „Genau das fasziniert mich und weckt meine Neugier. Wenn man seine Anatomie wirklich begreift, kann man beim Operieren sehr präzise arbeiten. Und das Besondere ist: Das Ergebnis sieht man schon während des Eingriffs.“

Vielleicht erklärt genau das, warum seine Patientinnen und Patienten am Ende so häufig sagen: „Es war viel besser als erwartet.“ ◀

MOHANAD HMEIDI
OrthoCentrum Hamburg

Es war viel besser als erwartet



Mohanad Hmeidi
OrthoCentrum Hamburg
Hansastraße 1-3
20149 Hamburg
Tel.: (040) 44 36 39



Schwerpunkte

- Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
- Handchirurgie
- Arthroskopische und minimalinvasive Chirurgie
- Sportverletzungen und deren Folgen

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen
Selbstzahlende

Gesundheit in eigener Hand

– wie gut sind Selbsttests?

Medizinische Selbsttests versprechen schnelle Ergebnisse ohne lange Wartezeiten. Aber wie zuverlässig sind sie und können sie eine ärztliche Diagnose ersetzen?

Früherkennung ist bei vielen Erkrankungen wichtig. Daher möchten viele Menschen ihre Gesundheit im Blick behalten und rechtzeitig Auffälligkeiten erkennen. Selbsttests erscheinen dann als gute Lösung – vor allem, wenn Untersuchungstermine in der Praxis mit langen Warte- oder Fahrzeiten verbunden sind. Doch bei der Anwendung von Selbsttests gibt es einiges zu beachten.

Welche Selbsttests gibt es?

Das Angebot ist groß und wächst stetig. Besonders häufig eingesetzt werden folgende:

- Infektions- und Erregernachweise gehören zu den bekanntesten und meistgenutzten Tests. Dazu zählen etwa COVID-19-Antigentests, HIV- oder Hepatitis-Schnelltests sowie Tests auf Streptokokken.
- Allergie- und Unverträglichkeits-

tests richten sich an Menschen, die vermuten, auf bestimmte Stoffe empfindlich zu reagieren. Getestet werden kann beispielsweise auf eine Gluten- oder Laktoseintoleranz.

- Hormon- und Stoffwechseltests geben Einblick in die hormonelle Balance des Körpers. Sie erfassen unter anderem Schilddrüsenhormone, Testosteron oder Cortisol. Auch Fruchtbarkeitstests sowie Menopause-Tests gehören in diese Kategorie.

- Tests der Blutwerte und Vitalstoffe sind besonders für Menschen interessant, die bestimmte Mängel vermuten oder Krankheiten frühzeitig erkennen möchten. Bestimmt werden können Werte wie Eisen, Vitamin D, Cholesterin oder der Blutzucker.

- Darmkrebstests prüfen anhand einer Stuhlprobe, ob sogenanntes okkultes Blut im Stuhl vorhanden

ist. Das kann ein Hinweis auf Darmpolypen oder daraus entstehenden Darmkrebs sein.

- DNA-Tests für zuhause sollen Aufschluss über das persönliche Krankheitsrisiko, aber auch über die eigene Abstammung geben.

Wie funktionieren die Tests?

Viele der Selbsttests sind als sofort einsatzfähige Sets in Apotheken, Drogeriemärkten oder online erhältlich. Manche liefern ein Sofortergebnis, andere erfordern das Einsenden einer Probe an ein Labor. Meist werden kleine Blut-, Speichel-, Urin- oder Stuhlproben benötigt.

Sind Selbsttests sicher?

Wer Selbsttests zuhause anwendet, sollte einige Punkte beachten, um verlässliche Ergebnisse zu erhalten und Fehlinterpretationen zu vermeiden:

- Auf Qualität achten: Wählen Sie nur Tests, die ein CE-Kennzeichen tragen und deren Hersteller offen Angaben zu Genauigkeit und Prüfergebnissen machen.

- Anleitung genau befolgen: Lesen Sie die Gebrauchsanweisung sorgfältig, bevor Sie beginnen. Schon kleine Fehler, wie etwa zu wenig Blut oder eine zu kurze Wartezeit, können das Ergebnis beeinflussen.

- Ergebnis richtig einordnen: Ein Selbsttest zeigt immer nur eine Momentaufnahme. Hormonwerte oder Infektionsnachweise können je nach Tageszeit, Zyklus oder Krankheitsverlauf schwanken.

- Datenschutz beachten: Besonders bei Online-Angeboten oder genetischen Tests sollte klar sein, wie und von wem persönliche Daten gespeichert und verwendet werden.

Wichtig: Selbst sehr zuverlässige Tests ersetzen keine ärztliche Diagnose. Sie sollten sie daher eher zur Orientierung nutzen, aber bei Verdacht auf schwerwiegende Erkrankungen auf jeden Fall eine Arztpraxis aufsuchen. Bei auffälligen oder unklaren Ergebnissen sollte immer ein Arzt oder eine Ärztin hinzugezogen werden, um die Befunde richtig zu bewerten und gegebenenfalls eine Behandlung einzuleiten. ◀

Melanie Thalheim



Foto: shutterstock, Southworks

Foto: shutterstock, Natali_Mis



Niere, Blase, Prostata:

Wie der Roboter urologische Krebsoperationen revolutioniert



Prof. Dr. Christian Wülfing
Asklepios Klinik Altona

der Roboter-Operateure gehörten auch die Entfernung der Harnblase bei Blasenkrebs mit Konstruktion einer Ersatzblase aus Darmgewebe sowie rekonstruktive Operationen, etwa bei einer Harnleiterverengung. „Es gibt in unserem Fachgebiet fast keinen Eingriff mehr, den wir nicht auch mit dem Roboter machen“, so Wülfing. Mitunter komme der Da Vinci auch bei Hodentumoren zum Einsatz. „Müssen nach der Chemotherapie oder bei Metastasen Lymphknoten entfernt werden, erledigen wir das mit dem Roboter über einen winzigen Schnitt – ein großer Vorteil für die jungen Männer.“

Robotik-Kongress in Hamburg

Im November 2025 begrüßte Wülfing als Kongresspräsident des 15. Symposiums der Deutschen Gesellschaft für Roboter-assistierte Urologie mehr als 400 Spezialisten aus dem In- und Ausland in Hamburg. Neben ausgefeilten OP-Techniken und neuesten Robotermodellen sorgten dabei Eingriffe für Aufsehen, bei denen Patienten in China, Belgien und Spanien von Hamburg aus live operiert wurden. Das sei erst durch eine Vernetzung über 5G-Mobil-

funk möglich geworden, erklärt Wülfing. „Diese Technik erlaubt eine Fernsteuerung ohne spürbare Zeitverzögerung auch über weite Distanzen.“ Eine sinnvolle Anwendung könne beispielsweise sein, in besonders komplizierten Fällen künftig erfahrene Spezialisten hinzuzuziehen, die so eingreifen könnten, ohne selbst vor Ort zu sein.

Die Geschichte der Robotik in der Urologie begann bereits vor 25 Jahren, erinnert sich Wülfing. „Damals wurde in Deutschland die erste Roboter-assistierte Prostatakrebs-OP durchgeführt, mittlerweile sind bundesweit mehr als 300 dieser Roboter im Einsatz.“ Dieser flächendeckende Erfolg trotz hoher Investitionskosten sei handfesten Vorteilen der Robotik zu verdanken, so der Urologe. „Ausschlaggebend sind vor allem die Ergebnisse für die Patientinnen und Patienten. Mit dem Roboter benötigen wir auch für komplizierte Operationen nur einige kleine Schnitte statt wie früher einen großen Bauchschnitt. Für die Operierten ist das viel weniger belastend, sie haben in der Regel weniger Schmerzen, verlie-

ren weniger Blut und kommen schneller wieder auf die Beine.“ Hinzu kämen die bessere Übersicht durch die hochauflösende 3D-Kamera und der ergonomische Vorteil für die Operateure. „Statt über den Patienten gebeugt am OP-Tisch zu stehen, sitze ich entspannt an meiner Konsole und schaue über eine Art Fernglas dreidimensional und mit zehnfacher Vergrößerung in den Bauch des Patienten. Die in alle Richtungen beweglichen Instrumente steuere ich mit meinen Händen über zwei Hightech-Joysticks. Sie setzen jede Bewegung meiner

„Es gibt in unserem Fachgebiet fast keinen Eingriff mehr, den wir nicht auch mit dem Roboter machen.“

Hände 1:1 um, ich kann sie in jeden Winkel steuern, wie ich will.“ Auf diese Weise agiere der Roboter auf engstem Raum präziser als jede menschliche Hand. Und damit sei die Entwicklung noch nicht zu Ende, sagt Wülfing. „Die nächste Robotergeneration verfügt sogar über einen Tastsinn.“ ◀

Jens Bonnet

DR. HALIL DAG / PROF. DR. HENNING NIEBUHR
Hanse-Hernienzentrum



Prof. Dr. Henning Niebuhr und
Dr. Halil Dag gehören zu den erfahrensten
Hernienspezialisten weltweit

Top-Spezialisten für Leisten- und Bauchwandbrüche Generationswechsel im Hanse-Hernienzentrum

Das Hanse-Hernienzentrum in Hamburg gehört bundesweit zu den bekanntesten Adressen für die Behandlung von Bauchwandbrüchen – vom Leistenbruch bis hin zu großen Narbenhernien, die aufwändig rekonstruiert werden müssen. Gegründet wurde das mehrere Facharztpraxen und Kliniken vereinende Zentrum bereits 2007 von Prof. Dr. Henning Niebuhr, einem der renommiertesten Hernienchirurgen Europas. Zum Jahreswechsel übernahm nun der Viszeralchirurg Dr. Halil Dag als Niebuhrs Nachfolger die Leitung des Hanse-Hernienzentrums – ein außergewöhnlich nahtloser Übergang, denn bereits seit zehn Jahren arbeiten Dag und Niebuhr Hand in Hand zusammen. Niebuhr bleibt dem Hanse-Hernienzentrum mit einer Privatprechstunde weiterhin erhalten. Pro Jahr operiert jeder der beiden Spezialisten rund 800 Hernien aller Art pro Jahr. Damit gehören sie zu den routiniertesten Experten auf diesem Gebiet.

Hernien seien Löcher in der Bauchwand, die mit der Zeit immer größer werden, erklärt Dag. „Damit wächst die Gefahr, dass Darm-

schlingen oder andere Eingeweide in die Bruchpforte rutschen und eingeklemmt werden – ein lebensbedrohender Notfall, der sofort operiert werden muss.“ Die häu-

figste Hernienform sei der vor allem bei Männern auftretende und auf eine erbliche Bindegewebsschwäche zurückzuführende Leistenbruch. Aber auch der Nabelbruch, sichtbar als halbkugelförmige Vorwölbung am Bauchnabel, Oberbauch- und Narbenbrüche zählten zu den Hernien. „Gehäuftes Sodbrennen und Heiserkeit können Anzeichen für eine Zwerchfellhernie sein, bei der ein Teil des Magens durch eine Bruchpforte im Zwerchfell immer wieder nach oben rutscht, so dass Magensäure in die Speiseröhre gelangt.“

Auf Dauer hilft nur die OP

Hernien verschwinden nicht wieder von selbst, früher oder später muss ein Bauchwandbruch immer operativ geschlossen werden, um gefährliche Komplikationen zu verhindern. Solange keine Einklemmung vorliegt, müsse eine Hernie aber nicht sofort operiert werden, betont Niebuhr. „Der Eingriff sollte sorgfältig geplant und durchgeführt werden.“ In der Hernienchirurgie sei die Erfahrung des Operateurs oder der Operateurin besonders wichtig, um die Gefahr eines chronischen Leistenschmer-

„Bei einem ausgeprägten Befund hilft nur die Operation.“

zes oder gar eines Wiederauftretens der Hernie zu minimieren. „Es macht einen großen Unterschied, ob jemand weniger als 20 Hernien im Jahr operiert oder mehrere Hundert, das zeigen große Studien. Im Hanse-Hernienzentrum operieren wir pro Jahr mehr als 1.600 Hernien aller Art!“

Innovative OP-Verfahren aus Hamburg weltweit erfolgreich

Immer wieder haben Niebuhr und Dag neue Techniken und schonende OP-Verfahren entwickelt und in die Hernienchirurgie eingeführt. Dazu gehören beispielsweise der dynamische inguinale Ultraschall (DIUS) oder die Intraoperative Faszien-Traktion (IFT) zur Operation sehr großer und komplexer Narbenhernien.

Bauchwandrekonstruktion nach Schwangerschaft

Ein besonderer Schwerpunkt im Hanse-Hernienzentrum ist die Rektusdiastase. Sie trete oft bei jungen Frauen auf, die mehrere Kinder zur Welt gebracht haben, erklärt Dag. „Trotz aller Rückbildungsgymnastik bekommen sie ihren Bauch nicht mehr in Form, er bleibt schlaff. Bei einer Rektusdiastase weichen die geraden Bauchmuskeln durch die extreme Dehnung der Bauchwand in der Schwangerschaft in der Mitte auseinander. Das bereitet den Betroffenen oft nicht nur ästhetische und psychische, sondern auch medizinische Probleme. Sie können beim Stuhlgang nicht pressen und bekommen durch das fehlende Korrektiv der Bauchmuskulatur auch zunehmend Rückenschmerzen.“ Ab einer gewissen Breite der Lücke könne nur eine Operation Form und Funktion der Bauchdecke wieder zurückbringen, ergänzt Niebuhr. „Kleinere Lücken lassen sich oft durch

minimalinvasive OP-Techniken (e-MILOS, e-TEP, ELAR) verschließen, aber wenn die Bauchmuskeln knapp über dem Bauchnabel mehr als fünf Zentimeter auseinanderreichen, hilft nur noch eine große Operation, die wir gemeinsam mit Dr. Georgios Kolios, dem Plastischen Chirurgen der Hanse Chirurgie, durchführen.“ Dabei werde zwischen den Bauchmuskelschichten ein stabilisierendes Kunststoffnetz eingesetzt, um die Bauchwand zu verschließen, ohne Verklebungen mit dem Darm zu riskieren, erklärt Dag. Im Anschluss übernehme dann der Plastische Chirurg, um auch das kosmetische Ergebnis zu perfektionieren.

Spezialist für die Sportlerleiste

Mit seinem Eintritt ins Hanse-Hernienzentrum im Jahr 2016 hatte Viszeralchirurg Dag dessen Portfolio um einen weiteren Schwerpunkt erweitert, erinnert sich Niebuhr: „Wir hatten nicht

nur einen jungen Kollegen für uns gewonnen, der alle modernen Operationsverfahren beherrschte, das Hanse-Hernienzentrum um eine neue Praxis in Barmbek er-

„Es macht einen großen Unterschied, ob jemand weniger als 20 Hernien im Jahr operiert oder mehrere Hundert.“

gänzte und die Versorgung türkischsprachiger Patienten erleichterte, sondern auch einen versierten Spezialisten für die sogenannte Sportlerleiste.“ Diese vor allem bei durchtrainierten Fußballern auftretende Erkrankung sei leicht mit einem Leistenbruch zu verwechseln und beruhe auf einer relativen Schwäche der inneren Bauchwand, erklärt Dag. „Ursache ist der Zug der bei Fußballern extrem trainierten Muskeln am inneren Blatt der Bauchwand. Wird es überlastet, zeigt

Dr. Halil Dag
Prof. Dr. Henning Niebuhr
Hanse-Hernienzentrum
Eppendorf:
Eppendorfer Baum 8, 20249 Hamburg
Bergedorf:
Alte Holstenstraße 2, 21031 Hamburg
Tel.: (040) 333 96 819
info@hanse-hernienzentrum.de
www.hanse-hernienzentrum.de

Weitere Standorte:
Facharztambulanz Hamburg
ATOS Klinik Fleetinsel
Hafenklinik
Agaplesion Bethesda Krankenhaus
Praxisklinik Bergedorf



Schwerpunkte
■ Leistenbruch / Schenkelbruch
■ Bauchwandbruch / Nabelbruch
■ Narbenbruch
■ Rektusdiastase
■ Zwerchfellbruch
■ Sportlerleiste
■ Stomabru

Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen
Selbstzahler

sich eine Vorwölbung im Leistenbereich und es kommt zu einer schmerzhaften Reizung der begleitenden Nerven.“ Leistenbruch und Sportlerleiste seien aber nur zwei der mehr als hundert verschiedenen Ursachen, die sich in einem Leistenschmerz äußern können, so Niebuhr. „Um dieses komplexe Geschehen in allen Aspekten beurteilen, diagnostizieren und behandeln zu können, haben wir das Hamburger Netzwerk Leistenschmerz gegründet, zusammen mit Expertinnen und Experten aus Chirurgie, Neurologie, Neurochirurgie, Orthopädie, Rheumatologie, Gynäkologie, Urologie, aber auch Krankengymnastik, Schmerztherapie und Osteopathie.“



Fotos: Annegret Hultsch

Biohacking – Chancen und Grenzen der Selbstoptimierung

Beim Biohacking versucht man durch bestimmte Trainingsmethoden, Ernährungskonzepte und Achtsamkeitsübungen, den Körper zu optimieren und die Gesundheit möglichst lange zu erhalten. Doch wie funktioniert das genau?

Bio“ steht für Biologie, „Hacking“ für das Eingreifen in Systeme. Biohackerinnen und Biohacker betrachten ihren Körper also wie ein System, das sich anpassen lässt. Dafür nutzen sie einfache Alltagsmaßnahmen genauso wie moderne Technik. Manche überwachen und analysieren etwa Herzfrequenz, Schlafrhythmus oder Stressniveau über Smartwatches und Apps. Andere arbeiten vor allem an ihrer Ernährung, Bewegung und mentalen Stärke.

Doch Vorsicht: Nicht jede Methode ist wissenschaftlich belegt. Dauernde Überwachung kann auch zu Stress führen, indem man das eigene Gefühl für den Körper verliert. Im Zweifelsfall sollte immer eine Rücksprache mit der hausärztlichen Praxis erfolgen.

Gute Ernährung = mehr Energie

Was wir zu uns nehmen, hat großen Einfluss auf unser Wohlbefinden. Es gibt verschiedene Maßnahmen, die das Gewicht gesund halten und den Körper leistungsfähiger machen sollen:

- Intervallfasten: Beliebt ist das Essen in festen Zeitfenstern, gefolgt von längeren Fastenphasen. Beispielsweise bedeutet 8/16, dass man innerhalb der acht Stunden essen darf. In den 16 Stunden wird gefastet. Der Sinn dahinter: Der Stoffwechsel und die Zellerneuerung sollen unterstützt und angekurbelt werden.
- Low Carb oder Keto: In beiden Ernährungsformen werden die Kohlenhydrate stark reduziert, bei Keto gleichzeitig die Fette erhöht. Das soll Schwankungen im Blutzucker vermeiden und für mehr körperliche Leistungsfähigkeit sorgen.
- Nahrungsergänzung: Ob Magnesium, Omega-3, Vitamin D

oder Zink – sogenannte Supplements werden immer beliebter und sind rezeptfrei in Apotheken, Supermärkten oder Drogerien erhältlich. Doch Vorsicht: In höheren Mengen können viele davon auch zu unerwünschten Nebenwirkungen führen. Bestenfalls lässt man beim Arzt durch ein Blutbild feststellen, ob überhaupt Nährstoffmängel bestehen.

• Flüssigkeitshaushalt: Eine gute Hydratation ist wichtig, doch im Alltagsstress vergisst man das Trinken oft. Spezielle Apps erinnern daran.

Schlaf als Superkraft

Kaum etwas beeinflusst die Leistungsfähigkeit so stark wie erholsamer Schlaf. Biohackerinnen und Biohacker versuchen deshalb, ihre Nachtruhe bewusst zu verbessern, z. B. durch:

- Licht optimieren: Weniger blaues Bildschirmlicht am Abend und spezielle Filterbrillen können helfen, die Augen zu schonen und schneller in den Schlaf zu finden.
- Schlafanalyse: Tracker zeigen, wann und wie lange unsere einzelnen Schlafphasen sind, und bieten oftmals gleich eine Schlafanalyse.

Fit bleiben und Stress abbauen

Biohacking ist ein ganzheitliches Konzept. Daher geht es nicht nur darum, den Körper gesund zu halten, sondern auch den Geist und die Psyche zu stärken und Resilienz aufzubauen. Dabei helfen:

- Regelmäßiges Training: Kraft- und Ausdauereinheiten sowie viel Alltagsbewegung halten nicht nur die Muskeln, Herz und Kreislauf fit, sondern können auch depressiven Verstimmungen und negativen Gedanken vorbeugen.
- Kälte und Wärme: Kalte Duschen, Saunagänge oder Eisbäder setzen Reize, die das Immunsystem stärken und Entzündungen bremsen können.
- Achtsamkeit: Meditation, Atemübungen oder Yoga helfen, Stresshormone zu senken und mit Alltagsbelastungen besser umzugehen. ◀

Melanie Thalheim

Der Gynäkologe Dr. Frank Upleger setzt in seiner Praxis auf das POCwise-Labor von Patrick Hofmann (rechts)



Die POCwise-Laborgeräte im Einsatz: Fluoreszenz-Immunoassay (FIA) (oben), PCR (unten)

Schnelle Klarheit kann in der Medizin über den Therapieerfolg entscheiden. Gerade bei Infektionen und unklaren Beschwerden ist Zeit oft ein kritischer Faktor. Laborwerte möglichst rasch bestimmen zu können, kann im Praxisalltag daher ein großer Vorteil sein. Mit einer Lösung für die schnelle, unkomplizierte und wirtschaftliche Analyse wichtiger Laborwerte vor Ort in der Praxis hat sich Patrick Hofmann, Gründer und Geschäftsführer des Hamburger Unternehmens POCwise Diagnostics, dieses für viele Ärztinnen und Ärzte wichtigen Themas angenommen.

In Notfalldiagnostik und Pandemie bewährt

Sogenannte Point-of-Care (POC)-Labore sind in Notaufnahmen und Intensivstationen bereits seit Jahr-

zehnten im Einsatz, um lebenswichtige Laborwerte innerhalb weniger Minuten zu bestimmen. Ihren großen Durchbruch hatten die modernen POC-Laborgeräte aber in der Corona-Pandemie, als zuverlässige Testkapazitäten schnell an möglichst vielen Orten benötigt wurden. „Die POC-Labore haben diese Feuertaufe problemlos bestanden und gezeigt, dass sie nicht nur schnelle Ergebnisse liefern, sondern auch praktikabel und zuverlässig sind. Vor Ort ermittelte Werte sind mit denen klassischer Labors absolut gleichwertig“, so Hofmann. „Wir hatten nun die Idee, diese Technologie auch für niedergelassene Ärztinnen und Ärzte verfügbar zu machen, um ihnen ohne Anschaffungskosten schnelle, verlässliche Analysen zu ermöglichen.“

Dafür liefert POCwise ein Rundum-sorglos-Paket: Praxen erhalten die POCwise-Laborgeräte kostenfrei, wie auch das erforderliche Zubehör für die Laborausstattung – und die Schulung des Praxisteams. Auf Wunsch wird das POCwise-Labor mit dem bestehenden Praxisinformationssystem vernetzt, damit alles reibungslos funktioniert. Für die Ärztinnen und Ärzte mache das nicht nur im Praxisalltag, son-

dern auch wirtschaftlich Sinn, erklärt Hofmann: „Sie führen das Beratungsgespräch, machen die Abstriche und Blutentnahmen – aber all das wird nur gering vergütet, wenn die Analyse im externen Labor erfolgt. Mit einem POCwise-Labor können sie zusätzlich die Laborleistung selbst abrechnen und der Gewinn bleibt in der Praxis.“

POCwise in der Praxis

Dr. Frank Upleger setzt in seiner Praxis am Klosterstern bereits auf ein POCwise-Labor. Beim Verdacht auf Geschlechtskrankheiten oder bakterielle Infektionen, berichtet der Hamburger Gynäkologe, ermögliche das POCwise-Labor die Keimbestimmung innerhalb kürzester Zeit. „Als Serviceleistung für meine Patientinnen kann ich noch am gleichen Tag ein Ergebnis für sexuell übertragbare Infektionen wie Chlamydien, Ureaplasmen, Gonorrhö und Mykoplasmen haben und die spezifische Therapie direkt beginnen.“ Am häufigsten setze er sein POCwise-Labor aber in der Krebsvorsorge ein, für PCR-Tests von Abstrichen auf Humane Papillomviren (HPV), die zur Entstehung von Gebärmutterhalskrebs führen können.

Mittlerweile bietet POCwise Testpakete für verschiedene Fachrichtungen an, die gezielt auf deren Bedürfnisse zugeschnitten sind. Großes Zukunftspotenzial sieht Hofmann nicht nur bei Infektionen, sondern auch in der Gesundheitsprävention: „Die schnell bestimmten Laborwerte, ob Hormonspiegel oder beispielsweise Vitamin D, können als Grundlage für eine gezieltere ärztliche Beratung dienen. Damit ermöglichen wir eine personalisierte Präventionsmedizin 2.0!“ ◀

Patrick Hofmann
POCwise Diagnostics GmbH
Spectrum am UKE
Martinistraße 64
20251 Hamburg
Tel.: (040) 94 77 95 78
www.pocwise.com



Schwerpunkte

POCwise-Laborwerte für

- Gynäkologie: FSH, LH, E2, Progesteron, Testosteron, AMH
- Kardiologie: NT-proBNP, Troponin, D-Dimer
- Allgemeinmedizin: TSH, fT3, fT4, hsCRP/CRP, Vitamin D, Ferritin
- Infektiologie: HPV, STI, GBS, HSV, Influenza A/B, SARS-CoV-2, RSV

Kostenfreie Testphase für Praxen:
www.pocwise.com/testphase



Fotos: Shutterstock, Shyntartan/a

Fotos: Annetregret Hultsch



Gemeinsam vom Reden ins Handeln kommen: „Blickwechsel Stoffwechsel“ setzt Adipositas auf die Agenda

Lange wurde über sie gesprochen – selten mit ihnen. Menschen mit Adipositas kennen die alten Muster zur Genüge: Appelle an Eigenverantwortung, gut gemeinte Ratschläge zu Ernährung und Bewegung, moralische Urteile über Körper und Lebensstil – während in der medizinischen Versorgung kaum etwas geschieht. Zwar ist Adipositas in Leitlinien, Positionspapieren und Strategiekonzepten längst als chronische Stoffwechselerkrankung anerkannt, doch Betroffene spüren davon wenig: Ihren Alltag bestimmt ein zäher Kampf um jedes Rezept, jede Therapie, jede respektvolle Begegnung.

Ein Tisch, viele Perspektiven

Eine neue Initiative setzt genau hier an, um die Situation von Menschen mit starkem Übergewicht endlich zu verbessern. Um konkrete Veränderungen vorzubereiten, die im System ankommen, bringt „Blickwechsel Stoffwechsel“ auf Initiative des Pharmaunternehmens Lilly alle an einen Tisch, die über die Gesundheitsversorgung, ihre Finanzierung und Rahmenbedin-

gungen entscheiden: Ärztinnen und Ärzte, Forschende, Krankenkassen, Politik, Selbsthilfeorganisationen und Betroffene. Der Anspruch ist klar: Die Beteiligten sollen nicht mehr nebeneinander arbeiten, sondern miteinander – und zwar gemeinsam mit Menschen, die selbst mit Adipositas leben.

Am Anfang steht ein Perspektivwechsel: Adipositas wird nicht länger als Frage von Willenskraft behandelt, sondern als eine chronische Erkrankung, die eine verlässliche, strukturierte Versorgung erfordert – von der frühen Prävention bis zur Langzeittherapie. Welche Hürden halten Menschen davon ab, früh Hilfe zu suchen? Wo bleiben Therapien aus, weil Gewicht noch immer eher kommentiert wird als diagnostiziert? Und welche gesetzlichen Regelungen – etwa bei der Übernahme von Therapiekosten – verhindern, dass aus theoretischem Wissen gelebter Alltag wird?

Stigmafreie Versorgung als Qualitätskriterium

Besonders spürbar wird der An-

spruch der „Blickwechsel Stoffwechsel“-Plattform beim Thema der stigmafreien Versorgung. Wer mit Adipositas lebt, kennt die Blicke im Wartezimmer, beiläufige Kommentare über „Lebensstil“ oder die Erfahrung, dass Untersuchungsstühle, Liegen und Geräte schlicht nicht zum eigenen Körper passen. Das Stigma verletzt nicht nur, es macht krank – und verhindert, dass Betroffene medizinische Angebote überhaupt in Anspruch nehmen. Dank „Blickwechsel Stoffwechsel“ fließen diese Erfahrungen nun in klare Ziele: Fortbildungen für Fachpersonal, Anforderungen an Praxis- und Klinikstrukturen sowie Formulierungen in medizinischen Leitlinien, die respektvolle, diskriminierungsfreie Versorgung als unverzichtbares Qualitätskriterium etablieren.

Vom Erkennen ins Umsetzen: der entscheidende Schritt

Fachgesellschaften haben Leitlinien formuliert, Studien liefern seit Jahren stabile Daten, Selbsthilfeorganisationen bringen ihre Ex-

pertise in Gremien und Anhörungen ein. Doch nach wie vor fehlen verbindliche politische Entscheidungen und Anpassungen im Sozialrecht, die eine flächendeckende, barrierefreie Versorgung tatsächlich möglich machen. Das betrifft beispielsweise den Ausschluss nicht verschreibungspflichtiger Arznei-, Heil- und Hilfsmittel von der Kostenerstattung der Krankenkassen nach § 34 SGB V – ein Problem, das für Menschen mit Adipositas eine sehr große Belastung sein kann. Die Plattform „Blickwechsel Stoffwechsel“ baut nun Druck auf Entscheidungsträger auf, bündelt Wissen und Erfahrungen und übersetzt sie in Handlungsanweisungen, die sich an der Realität von Menschen mit Adipositas orientieren. Das Ziel ist eine Zukunft, in der Prävention stärkt statt beschämt, Diagnostik klar verankert ist und medizinische Versorgung ohne Stigmatisierung funktioniert.  Franziska Wischmann

Foto: shutterstock, T.Den_Team

ATOS

KLINIK FLEETINSEL
HAMBURG

Orthopädische Spitzenmedizin im Herzen der Hansestadt

Hanseatische Tradition, modernste Medizin und erstklassiger Service für privat und gesetzlich Versicherte



Seit über 20 Jahren genießt die ATOS Klinik Fleetinsel Hamburg einen exzellenten Ruf. Um diesem Anspruch gerecht zu werden, setzen wir bei der medizinischen Behandlung konsequent auf ausgewiesene Fachexperten sowie auf praxiserprobte Technik, die den größtmöglichen Behandlungserfolg bei minimalen Nebenwirkungen verspricht. Dabei prüfen wir stets sorgfältig, ob eine bewährte konservative Therapie ebenso wirksam sein kann wie ein operativer Eingriff. Unabhängig von der gewählten Behandlungsmethode dürfen Sie darauf vertrauen, dass wir uns mit höchstem Engagement für Ihre Gesundheit einsetzen.

Ebenso wichtig wie medizinische Spitzenleistungen ist uns die individuelle Betreuung und Beratung unserer Patientinnen und Patienten. Wir nehmen uns vor einer Operation viel Zeit für eine sorgfältige Diagnostik und die Klärung aller offenen Fragen. Auch während Ihres Aufenthalts in unserer Klinik können Sie auf eine professionelle und persönliche Betreuung zählen.

Unsere Behandlungsschwerpunkte:

- Schulter
- Ellenbogen
- Hüfte und Hüftprothesen-Revision
- Knie und Knieprothesen-Revision
- Fuß
- Wirbelsäule

Sicherer, präziser, besser: Prothesen-Operationen mit Roboterarm-Assistenz

Als eine von wenigen Kliniken in Deutschland und als einzige in Hamburg verfügt die ATOS Klinik Fleetinsel Hamburg über das Roboterarm-Assistenzsystem Mako SmartRobotics™, für den Einsatz von Knieprothesen. Die Roboterarm-Unterstützung ermöglicht eine höhere Präzision und – bei Teilprothesen am Knie – eine geringere Revisionsrate. Durch den schonenden Eingriff werden umliegende Gewebe besser geschützt, Schmerzen reduziert und eine schnellere Rehabilitation ermöglicht. Dank individueller 3D-Planung sitzt die Prothese millimetergenau und funktioniert wie ein natürliches Gelenk. Erfahrene Chirurgen und hochwertige, exakt abgestimmte Implantate sorgen dabei für gleichbleibend hohe Qualität und Verlässlichkeit.



Ihr direkter
Kontakt zur Mako-
Sprechstunde
T +49 40 37671-876

Mako SmartRobotics™ System
mit Aufsatz für Knieendoprothetik

Vereinbaren Sie gerne einen Termin bei unseren Experten:

ATOS Klinik Fleetinsel Hamburg,
Admiralitätstraße 3-4, 20459 Hamburg,
T + 49 40 37671-0



atos-kliniken.com/de/Hamburg

DR. ROLAND SELCKAU / PD DR. MARCO EZECHIELI
ATOS Klinik Fleetinsel Hamburg

Professionelle Endoprothetik und gelenkerhaltende Therapien im Herzen Hamburgs

Bei Problemen mit dem Knie oder der Hüfte ist die ATOS Klinik Fleetinsel im Herzen Hamburgs eine renommierte Adresse. Aus ganz Deutschland kommen die Patienten hierher, um sich behandeln zu lassen. Denn in der Klinik verbindet sich eine hohe Expertise der Ärzte mit modernster Roboter-Chirurgie und minimalinvasiven gelenkerhaltenden Therapien.

Gerade von Verschleißerkrankungen der Knie und Hüfte können viele Betroffene ein Lied singen. Jahrelang plagen sich viele Patienten mit Schmerzen. Bei Dr. Selckau und PDDr. Ezechieli erwartet sie erst einmal eine komplette sorgfältige Diagnostik zum Knieschaden. Eine ausgedehnte Anamnese und klinische Untersuchung spielen dabei ebenso eine wichtige

Rolle wie die Bildgebung. In schwierigen Fällen werden zu Röntgen und MRT auch ein CT und die Szintigrafie hinzugezogen.

An erster Stelle steht in der Klinik Fleetinsel immer der Gelenkerhalt. Was ist von den defekten Strukturen noch „zu reparieren“ und zu therapieren, reicht eine konservative Therapie inklusive Injektio-

nen, ein minimalinvasiver Eingriff (Gelenkspiegelung), eine Schlittenprothese (Teilprothese nur für den defekten Teil des Gelenkes) oder ein ganzer Oberflächenersatz im Knie, wobei hier bei einer schweren Arthrose die ganze Gelenkfläche ersetzt werden muss?

Häufig kommen nicht nur ältere Patienten, sondern auch Jüngere, zum Beispiel mit einer Vor-(OP)-Geschichte, nach einem zurückliegenden Unfall, mit angeborenen Faktoren wie einer Fehlstellung oder mit Verschleiß durch eine bestimmte Sportart. Mini-

malinvasive Techniken helfen dabei, schnell wieder schmerzfrei und fit zu werden.

Kleinere Implantate können mit Hilfe modernster Robotertechnik durch den Arzt fehlerfrei eingesetzt werden.

Operation oder ein Gelenkersatz sind die letzte Option

Ab 60+ kommen dann immer mehr Menschen mit Knieproblemen in die Klinik. Bei den meisten von ihnen ist es der Altersverschleiß. Sind alle gelenkerhaltenden Maßnahmen und konservati-



ven Möglichkeiten ausgeschöpft, bleibt der professionelle Einsatz eines künstlichen Gelenkes.

Bei Dr. Selckau und PDDr. Ezechieli kommt zur sehr langfristigen Erfahrung noch eines hinzu: Sie haben die Expertise, um mit einem „MAKO“-Roboter zu arbeiten, dem modernsten Gerät, was es derzeit am Markt gibt. „Der Roboter bietet eine bessere Qualität als vergleichbare Systeme, da er mit einem bildgestützten System mit den Daten aus dem CT arbeitet“, erklärt PD Dr. Ezechieli. Ein individuelles Modell des Kniegelenkes des jeweiligen Patienten werde so schon vor der Operation mit großer Präzision virtuell erstellt. Andere roboter-assistierte System erstellen dieses Modell erst während der OP.

Moderne Chirurgie-Robotik dank „Mako“
Das Risiko, Weichteile zu verletzen, ist deutlich reduziert. Die Säge lässt sich nur im vorab definierten Knochen-Bereich durch den Operateur bewegen. Der Operateur behält dabei aber immer die Kontrolle.

Die Ärzte haben die Möglichkeit, mit „MAKO“ nur Teile eines Gelenkes zu ersetzen. Das kommt besonders Patienten zugute, wo nur ein Teilbereich des Kniegelenkes Verschleiß zeigt, z.B. direkt hinter der Kniescheibe oder nur auf der Innenseite des Kniegelenkes.

Die Klinik Fleetinsel arbeitet in Hamburg als einzige Klinik mit diesem Gerät. Rund eine Stunde dauert der Ersatz eines Kniegelenkes auf diese Weise.

Die Langzeitergebnisse der so behandelten Patienten werden in das Endoprothesenregister Deutschland (EPRD) eingetragen und so gibt es einen Vergleich der Qualität zu den anderen OP-Methoden. „Die Revisionsrate von Teilprothesen, die mit dem MAKO eingesetzt werden, ist geringer im Vergleich zu den Patienten, wo die Gelenke ausschließlich manuell eingesetzt werden“, so Selckau. Gleichzeitig bringt die Zusammenarbeit mit dem Roboter eine schnellere Regeneration der Patienten und eine geringere Blutungsneigung während der OP. Die Gabe von Blutkonserven ist nun fast komplett passé und auch die Fortschritte in der anschließenden Rehabilitation sind größer. Vier bis sechs Tage bleiben die Operierten in der Klinik und werden schon erstmalig am OP-Tag mobilisiert und physiotherapeutisch betreut. Bei Bedarf wird ein Schmerzkatheter in das Gelenk eingebracht – zu einer schonenden direkten Nachbehandlung mit weniger Medikamenten.

Die Betreuung ist sehr intensiv, die Physiotherapeuten kommen auch am Samstag und Sonntag ins Haus. Durch ein festes langjähri-

ges Team, auch in der Pflege, herrscht hier eine fast familiäre Atmosphäre, die den Aufenthalt so angenehm wie möglich gestaltet. Danach geht es möglichst im sofortigen Anschluss zur Rehabilitation. Den Platz dafür wird von dem Sozialdienst der Klinik organisiert, es bestehen zahlreiche feste Bettenkontingente in Rehakliniken der Metropolregion Hamburg. Jüngere Patienten entscheiden sich oft auch für eine ambulante Rehabilitation.

Spezielle gelenkerhaltende Therapien

Doch nicht nur in der Endoprothetik, sondern auch bei gelenkerhaltenden Therapien und in der gelenkerhaltenden Chirurgie haben sich die Experten einen Namen gemacht. „Kleinere Reparaturen an der Hüfte oder Knie können wir filigran und minimalinvasiv durchführen“, so Ezechieli. Eine Enge-Gefühl in der Hüfte, das sogenannte „Hüft-Impingement“, kann mit Mini-open-Techniken oder einer Arthroskopie gut behandelt werden und verhindert einen zu frühen Einsatz von Prothesen bei den oft 20 bis 40jährigen Patienten. Auch Labrumläsionen werden erfolgreich behandelt. Das Labrum der Hüfte ist ein faserknorpeliger Ring (Gelenklippe), der den Rand der Hüftgelenkpfanne umfasst, das Gelenk dämpft und stabilisiert. Häufig kommen hier Patienten mittleren Alters, die sich im Sport verletzen. Bei einem

Riss kann es zu Leistschmerzen und Bewegungseinschränkungen kommen, welche die Ärzte in der Klinik Fleetinsel schnell wieder beheben. Auch einige Profi-Sportler sind regelmäßig zur Behandlung in der Klinik.

Menschen mit angeborenen Gelenkfehlbildungen wird ebenfalls hier geholfen, damit bei Ihnen eine Arthrose nicht zu schnell fortschreitet. Eine Fehlbildung der Kniescheibe (Patella) mit asymmetrischer Form führt oft zu einer ungleichmäßigen Belastung der Knorpelschicht. Dies kann neben Schmerzen und Schwellungen auch zu Knorpelschäden führen. Deshalb muss dem vorgebeugt werden.

Dr. Selckau: „Meist hilft hier schon ein gezielter Muskelaufbau (Physiotherapie), eine professionelle Schmerztherapie und eine Entlastung.“ Obwohl Termine in Physiotherapien und Trainingszentren immer schwerer zu bekommen sind, helfen die Experten direkt mit ihrem großen Netzwerk weiter, so dass für die Patienten der Klinik Fleetinsel keine Wartezeiten bei der Genesung entstehen und bis zur Gesundung alles in einer Hand bleibt. ◀

ATOS Klinik Fleetinsel Hamburg GmbH & Co. KG
Admiralitätstraße 3-4
20459 Hamburg
Tel.: (040) 376710
info-kfh@atos.de



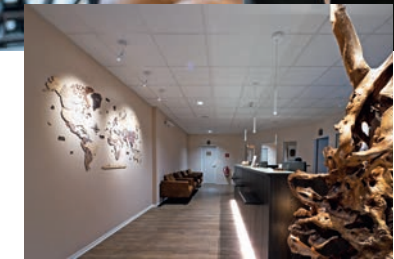
Schwerpunkte

- Schulter & Ellenbogen, Hüfte, Knie (Impingement, Rupturen, Läsionen, Arthrose, Luxationen, Knorpelschäden, Nekrosen, Dysplasien, Wechsel-OP)
- Wirbelsäule (Bandscheiben, Spinalkanalstenosen, Wirbelbrüche, Facettensyndrom)
- Fuß & Sprunggelenk (Hallux, Fersensporn, Plattfuß, Spreizfuß, Achillessehne)
- Plastische und Ästhetische Chirurgie
- Hernienchirurgie

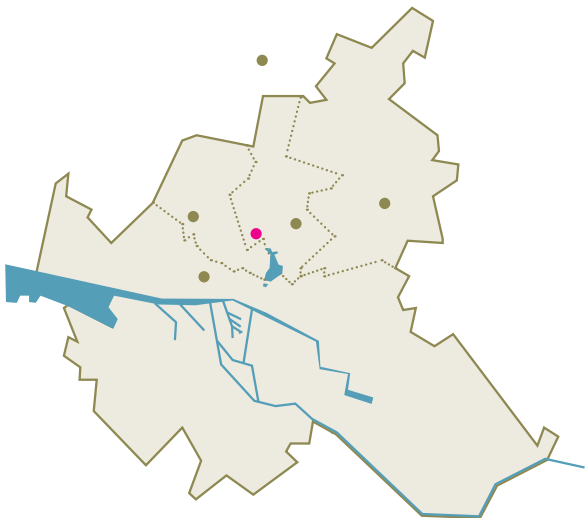
Gesetzliche Krankenkassen
Private Krankenversicherungen

ROBERT HESS
HANSE THERAPIE

HANSE THERAPIE stärkt den Gesundheitsstandort Eppendorf nachhaltig



Seit knapp 16 Monaten ist die HANSE THERAPIE mit ihrem Standort auf dem UKE-Gelände vertreten und stärkt damit spürbar den Gesundheitsstandort Eppendorf. Die ambulante Versorgung wird durch das zusätzliche Angebot auf dem Klinikcampus deutlich erweitert. „Wir haben uns strategisch so positioniert, dass zwei Drittel aller Hamburger innerhalb von zehn Minuten zu einem unserer Standorte gelangen können“, betont Geschäftsführer Robert Hess.



Die HANSE THERAPIE hat sechs Standorte in Hamburg und dem Umland

Ein zentraler Standort mit hoher Dichte an Fachärzten

Der sechste Standort der HANSE THERAPIE befindet sich in einer der zentralsten Lagen Hamburgs, umgeben von einer hohen Dichte niedergelassener Arztpraxen. „Hier am UKE haben wir die Möglichkeit, mit vielen hervorragenden Fachärzten zusammenzuarbeiten, was den Patienten und ihrer Genesung zugutekommt“, sagt Kerstin Giesen, Physiotherapeutin und Verantwortliche für das Marketing. Die Praxis ergänze das umfassende Versorgungsangebot des UKE und biete den Patienten eine zentrale Anlaufstelle für ambulante Therapie.

Das UKE verfolgt mit seinem Projekt „UKE 2050“ eine weitreichende Neugestaltung der medizinischen Infrastruktur. „Wir als HANSE THERAPIE sind bestrebt, diese Entwicklung mit moderner ambulanter Physiotherapie, Ergotherapie, Athletiktraining und einem zusätzlich integrierten, neurologischen Schwerpunkt zu unterstützen“, erklärt Sahil Kapoor, Finanzmanager der Praxis. Die moderne Ausstattung stellt eine wichtige Ergänzung für die regionale Gesundheitsversorgung dar.

Ergotherapie auf höchstem Niveau

Ein besonderes Highlight der neuen Praxis ist die adaptiv gestaltete Ergotherapie-Küche. „Es gibt hier die einzige Ergotherapie-Abteilung mit modernster vollfunktionaler Therapieküche im Stadtteil Eppendorf“, hebt Robert Hess hervor. Diese Küche ermöglicht es den Patienten, Alltagsfähigkeiten zur weiteren Teilhabe am Leben zu

trainieren, zum Beispiel das Zubereiten von Speisen. Diese kreative Herangehensweise fördere nicht nur die Selbstständigkeit der Patienten, sondern Sorge auch für eine angenehme Atmosphäre unter den Nachbarn im „SPECTRUM am UKE“ und auf dem Klinikgelände. Überhaupt sei es allen Kollegen der HANSE THERAPIE enorm wichtig, ein gutes Verhältnis zu den Kliniknachbarn zu pflegen, um gemeinsam das bestmögliche Ergebnis für den Patienten zu erreichen. Man wolle Synergien nutzen und sehe sich keinesfalls als Konkurrenz, so Hess.

Umfassende Betreuung speziell für Athleten

Athleten aus verschiedenen Sportarten wie Tennis, Hockey, Golf, Fußball und Leichtathletik finden bei der HANSE THERAPIE einen wertvollen Anlaufpunkt. Ein zentrales Angebot ist die speziell angelegte Indoor-Sprintbahn, die es Sportlern ermöglicht, auch bei schlechtem Hamburger Wetter Sprint- und Leistungstraining unter optimalen Bedingungen durchzuführen. Darüber hinaus wurde die Therapieeinrichtung mit modernster Ausstattung gestaltet, die Sportlern ein professionelles Training und eine fundierte Rehabilitation ermöglicht. Unter anderem mit dem allerersten T-CAGE in Hamburg – einem modularen Trainingssystem, das durch instabile Plattformen und variable Widerstandsmodule gezielt die sensorische Kontrolle, die Core-Stabilität und die posturale Regulation fördert. Der T-CAGE ermöglicht dreidimensionale, funktionelle Bewegungsmuster, die insbesondere in der Rehabilitation nach Operationen und Verletzungen, bei chronischen Beschwerden sowie in der Prävention und Leistungsoptimierung wirksam eingesetzt werden. Ergänzt wird das Angebot durch eine Crossfit-Bahn und eine hochwertige medizinische TECHNOGYM-Ausstattung. In Fällen von Sportverletzungen stellt die Einrichtung spezialisierte Behandlungsmöglichkeiten bereit, um die Athleten bestmöglich für anstehende Wettkämpfe fit zu machen. Zudem profitieren alle Sportler von prophylaktischem Training und individueller Nachbehandlung.

OTT®: Ein neuer Standard in der onkologischen Rehabilitation

Mit der Einführung der OTT® setzt die HANSE THERAPIE im SPECTRUM einen weiteren klinischen Schwerpunkt und erweitert ihr Profil über die Sportrehabilitation hinaus. Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie begleitet Patienten von der Ersttherapie bis zur Nachsorge und zählt zu den bestuntersuchten Interventionen der Onkologie. Mehr als 800 Studien zeigen, dass individuell dosiertes Training Fatigue reduziert, die Leistungsfähigkeit verbessert, die Knochengesundheit stärkt, Polyneuropathien günstig beeinflussen kann und die Lebensqualität signifikant erhöht. Neuere Daten belegen zudem eine Senkung der krebspezifischen Mortalität. Mit modernster Ausstattung und einem onkologisch geschulten Team bietet der Standort optimale Bedingungen für eine sichere und evidenzbasierte OTT®.

Interdisziplinäre Zusammenarbeit für optimale Behandlung

Ein wichtiger Aspekt der neuen Praxis ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit. „Hier können wir alle Bedürfnisse der Patienten in einem Gebäude abdecken“, erklärt Sahil Kapoor. Die enge Zusammenarbeit mit den umliegenden Fachärzten ermöglicht eine umfassende und koordinierte Versorgung. „Wir wissen, dass der bürokratische Aufwand für Ärzte enorm gestiegen ist. Daher arbeiten wir proaktiv mit ihnen zusammen, um die bestmögliche Therapie für unsere Patienten zu gewährleisten“, ergänzt Kerstin Giesen.

Ein zentrales Anliegen sei es, dass jeder Patient individuell betreut wird. „Wir nehmen uns die Zeit, um mit den Patienten über ihre Bedürfnisse zu sprechen und gemeinsam den besten Therapieansatz zu finden“, erklärt die Therapeutin. Diese persönliche Betreuung trage dazu bei, dass sich die Patienten als Menschen und nicht nur als Nummern wahrgenommen fühlen.

Fazit: Ein bedeutender Schritt für die Gesundheitsversorgung Hamburgs

Mit dem Standort im Herzen Hamburgs setzt die HANSE THERAPIE ein klares Zeichen



für die Zukunft der ambulanten Therapie. Die Kombination aus zentraler Lage, hoher medizinischer Expertise und einem angenehmen, harmonischen Umfeld macht die HANSE THERAPIE zu einem Vorreiter in der Gesundheitsversorgung. „Wir möchten, dass jeder Patient sich hier wohlfühlt und die bestmögliche Behandlung erhält“, sagt Robert Hess abschließend. In einer Zeit, in der die Nachfrage nach qualitativ hochwertiger ambulanter Therapie stetig steigt, wird die HANSE THERAPIE zu einer wichtigen Anlaufstelle. ◀



Robert Hess, Geschäftsführer

HANSE THERAPIE

Martinstraße 64
Im „SPECTRUM am UKE“
Hauseingang B – 3.OG
20251 Hamburg



Weitere Standorte:

Bahrenfeld, Barmbek, Eidelstedt, Farmsen, Norderstedt

Tel.: (040) 80 05 08 88

uke@hanse-therapie.com

Schwerpunkte

- Physiotherapie/Krankengymnastik
- Gerätegestützte Krankengymnastik
- Ergotherapie
 - inkl. adaptiver barrierefreier Küche
- Klassische Massagetherapie
- Manuelle Therapie
- Sportphysiotherapie
- Osteopathische Techniken
- Cranio-sacrale Therapie
- BG
- PNF
- CMD
- Kinesiotaping
- Manuelle Lymphdrainage
- Medizinische Trainingstherapie – Athletiktraining
- Fango/Wärme
- Kältetherapie
- Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT®)

Gesetzliche Krankenkassen, Private Krankenversicherungen, Selbstzahler

Tipps vom Ernährungsdoc Dr. Matthias Riedl

Ernährung nach der Uhr: Warum es wichtig ist, wann wir essen



Dr. Matthias Riedl ist Internist, Diabetologe und Ernährungsmediziner sowie Ärztlicher Direktor des medicum Hamburg – und engagiert sich als einer der „Ernährungs-Docs“ im NDR Fernsehen, um Menschen durch die richtige Ernährung zu helfen, Krankheiten zu bewältigen und gesünder zu leben.

Wir kennen sie alle: unsere „Innere Uhr“. In der Medizin sprechen wir vom „zirkadianen Rhythmus“, der viele Abläufe in unserem Körper abhängig von der Tageszeit steuert, den Schlaf-Wach-Rhythmus beispielsweise, die Hormonausschüttung – und insbesondere unseren Stoffwechsel. Und das erklärt, warum es keine gute Idee ist, regelmäßig spät zu essen.

Die Chronobiologie ist die Wissenschaft der biologischen Rhythmen. Sie untersucht, wie zeitliche Abläufe, zum Beispiel Tag-Nacht-Zyklen und Jahreszeiten, physiologische Prozesse in Lebewesen steuern. Die Chronobiologie teilt Menschen in drei Gruppen auf: Lerchen oder Frühaufsteher, Normaltypen und Eulen (Spätaufsteher). Zu welcher Gruppe wir gehören, ist überwiegend genetisch bedingt und die

meisten von uns sind Eulen. Allerdings verschiebt sich unser Rhythmus lebenslang: Kinder starten früh, Jugendliche verspäten sich, bis sie etwa 20 sind, im Alter kehren wir dann zu früheren Mustern zurück. Eulen neigen eher dazu, spät zu essen – und die höhere Energiezufuhr am Abend hat Folgen: Wer regelmäßig später isst, hat ein erhöhtes Risiko, an Herzkrankheiten, Diabetes und Übergewicht zu erkranken, und auch eine kürzere Lebenserwartung.

Die kürzlich veröffentlichte Studie NUGAT des Deutschen Instituts für Ernährungsforschung hat 46 Zwillingspaare mit Hilfe von Ernährungstagebüchern, Chronotyp-Ermittlung und Blutzuckertests untersucht. Wer den Großteil seiner Kalorien später zu sich nahm, wies tendenziell eine

schlechtere Insulinempfindlichkeit der Zellen, einen erhöhten Body-Mass-Index und Taillenumfang sowie ein höheres Risiko auf, an Typ-2-Diabetes zu erkranken.

Gegen den eigenen Chronotyp zu leben, ist allerdings auch keine gute Idee. Bekommen wir zu wenig Schlaf oder stehen Eulen zu früh auf, führt das zu einer vermehrten Ausschüttung des Hungerhormons Ghrelin. Die Folgen: Heißhunger, Übergewicht, vermehrt Diabetes.

„Wenn Sie unsicher sind, ob Sie eine Lerche, eine Eule oder irgendwas dazwischen sind, kann Ihnen ein Online-Test weiterhelfen, den das Leibniz Institut für Arbeitsforschung an der TU Dortmund ausgearbeitet hat: www.ifado.de/de/chronotyp“ ◀

Hilfreiche Ernährungstipps nach Chronotyp

Lerchen

- Nährstoffreiches Frühstück, um morgendliche Leistungsfähigkeit zu nutzen
- Abendessen leicht und früh, mit komplexen Kohlenhydraten und blutzuckerstabilen Snacks

Eulen

- Späteres Frühstück, aber möglichst regelmäßige Struktur antrainieren
- Extrem spätes Essen vermeiden, Koffein abends meiden, um den Schlaf nicht zu stören

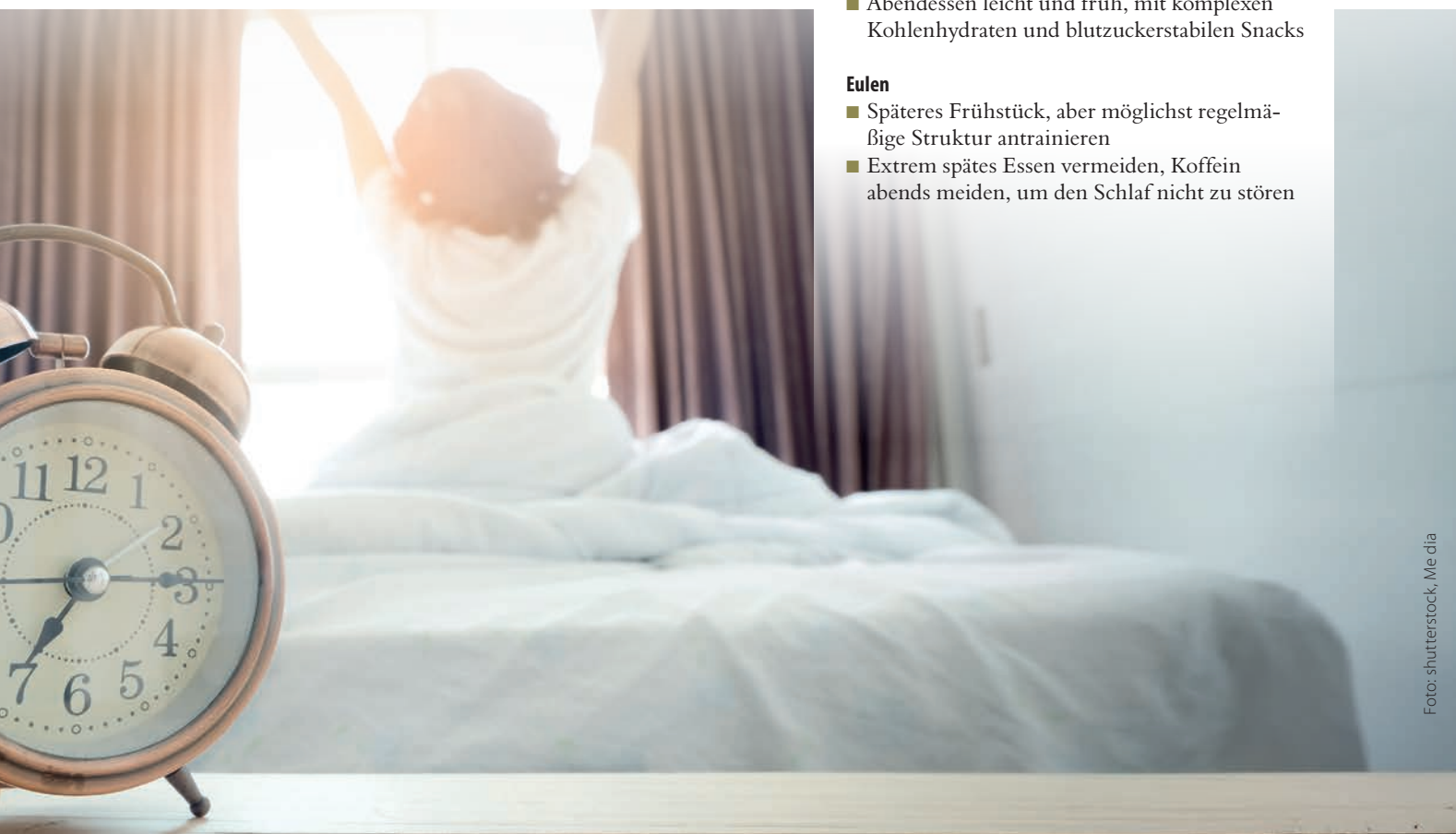


Foto: shutterstock, Media



Du kannst ALLES KLÄREN. Machen wir's.

Die Techniker ist **24/7** mit Tipps und Antworten für dich da.

tk.de/dukannst

Die Techniker. Immer besser – für dich.

stärkt das
immunsystem
und fördert
heilung



budni
marke

für vitalität
und wohlbefinden.

Curafit^{budni}