

# Spitzenmedizin

---

REGIONAL

ANZEIGE



---

## Orthopädie

Viele Wege zu  
schmerzfremen Gelenken

---

## Psychische Gesundheit

Volkkrankheit Depression

---

## Strahlentherapie

Mit Hightech-Medizin  
gegen Krebs

---

## Radiologie

Früherkennung  
von Lungenkrebs

# Unser neuestes Reiseziel: Südsee!

Mehr Platz,  
mehr Wasser,  
mehr Urlaubs-  
glück!

**HOLSTEN**  
**THERME**

Mein Tag Urlaub.

# Inhalt

## Impressum

### Verlag

Hanseatisches MedienKontor  
Dirk Seidel (V.i.S.d.P.)  
Elbchaussee 289a  
22605 Hamburg  
d.seidel@hhmeko.de  
040 - 37 08 11 17  
0175 - 722 31 07

### Redaktion

Michael Hotze

### Konzept / Layout

Thomas Liebscher

### Druck

Sattler Premium Print  
Carl-Zeiss-Straße 4  
32549 Bad Oeynhausen

### Vermarktung

EBS Marketing GmbH  
040/866 22 - 0  
info@ebshamburg.de

### Titelfoto

AdobeStock

[www.spitzenmedizin-regional.de](http://www.spitzenmedizin-regional.de)



## HNO

Otologikum – Hamburg und Bad Schwartau 5

## Zahnmedizin

Raucher müssen mehr für die Mundgesundheit tun 6

Böger Zahntechnik Hamburg 7

## Schmerztherapie

Wenn die Schulter bei jeder Bewegung schmerzt 8

Zentrum für Integrative Medizin Scholz – Hamburg 9

Ultraschallgestützte Therapie lindert Rückenschmerzen 10

## Physiotherapie

PhysioFit Hamburg-Eimsbüttel und Hamburg-Lurup 11

## Psychotherapie

Die Schatten der Kindheit 13

Heinrich Sengelmann Kliniken: Komfortklinik – Bargfeld-Stegen 14

Volkskrankheit Depression 16

Blomenburg Privatkliniken für Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik – Selent 17

## Onkologie

Aggressive Brustkrebszellen –  
Forschungsziel: Metastasenbildung verhindern 18

## Radiologie

Förde-Radiologicum – Kiel, Kronshagen, Preetz 19

## Strahlentherapie

Strahlenzentrum Hamburg MVZ 20

## Onkologie

Bewegung senkt das Krebsrisiko 22

## Radiologie

Radiologische Allianz: Radiologie, Nuklearmedizin,  
Strahlentherapie – Hamburg 23

## Labormedizin

Unterschätztes Ansteckungsrisiko 24

Labor Dr. Heidrich & Kollegen MVZ GmbH – Hamburg 25

## Gesundheit

Elektronische Patientenakte (ePA): Start für alle ab Januar 26

Hinweis zum Gendern: Wir folgen dem Rat für deutsche Rechtschreibung und verzichten auf Schreibweisen mit Gendersternenchen, Binnen-I oder Doppelpunkt. Wir verwenden die weibliche und männliche Form (Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter), jedoch ohne dem Zwang zu unterliegen, einen Artikel von Anfang bis Ende durchgendern zu müssen. Wenn möglich, verwenden wir zudem neutrale Formulierungen (Pfleger, Angestellte).

Für die Inhalte, die über die in diesem Magazin abgedruckten QR Codes verlinkt werden, übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Sie liegt bei den Unternehmen, die uns mit der Erstellung der jeweiligen Advertorials inkl. QR Code beauftragt haben.

---

# Editorial

## *Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

zu wenig Ärzte und Pflegekräfte, zu viele ungenutzte Krankenhausbetten, leere Pflegekassen und viele Ungewissheiten rund um den Start der elektronischen Patientenakte: Es rumort im deutschen Gesundheitswesen. Die tiefgreifenden Veränderungen in der ärztlichen und pflegerischen Versorgung, für die Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach treffend den Begriff „Zeitenwende“ entliehen hat, sind ein Prozess, der von zahlreichen Stolperfallen, Unwägbarkeiten und Uneinigkeiten geprägt ist – vor allem auch mit Blick auf die Digitalisierung.

Ungeachtet dessen muss es ja weitergehen mit der Medizin, mit ihrem Fortschritt und der Implementierung neuer wissenschaftlicher Erkenntnisse in den Praxisalltag. Und diesbezüglich gibt es durchaus Erfreuliches zu berichten, wie Sie beim Blick in diese Ausgabe von „Spitzenmedizin“ feststellen können. So werden sich vermutlich viele Raucher und Ex-Raucher dafür interessieren, dass es jetzt ein Lungenkrebscreening mittels strahlungsarmer Computertomographie gibt. Noch ist es eine Selbstzahlerleistung, doch steht die Einführung eines nationalen Früherkennungsprogramms bevor. Wenn es tatsächlich kommt, könnte ein jährliches Screening 2026 eine Kassenleistung werden. Mehr dazu erfahren Sie in dieser Ausgabe. Auch die Fortschritte in der Strahlentherapie sind bemerkenswert. Insbesondere das Prostatakarzinom lässt sich heutzutage sehr effektiv bestrahlen, ambulant und ganz ohne Operation.

In vielen weiteren medizinischen Fachbereichen profitieren wir Patienten ebenfalls von der hohen Spezialisierung der Fachärzte und den Errungenschaften der Wissenschaft. Das betrifft zum Beispiel die innovativen Behandlungsmethoden von Tinnitus und Schwindel in der Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde oder die radiologische Diagnostik sowie die konservativen und operativen Therapien, die bei Erkrankungen oder Verschleiß des Bewegungsapparates eingesetzt werden.

Weitere Themen dieser Ausgabe sind die Digitalisierung im Dentallabor, die bemerkenswerte Detektivarbeit der Labormediziner und neue Behandlungskonzepte für psychische und psychosomatische Erkrankungen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

*Ihr Redaktionsteam Spitzenmedizin*



# Experte für Schwindel, Tinnitus und Schwerhörigkeit

In seinen Privatpraxen Otologikum in der Hamburger City und in Bad Schwartau bietet der HNO-Arzt Prof. Dr. med. Martin Stieve weitreichende Diagnostik und Therapien an

**H**örstörungen, Altersschwerhörigkeit, Tinnitus und Schwindel können unabhängig voneinander auftreten, aber auch gemeinsame Ursachen haben. Diese herauszufinden und zu behandeln, erfordert nicht nur eine besondere Expertise und hochwertiges medizintechnisches Equipment, sondern vor allem auch Zeit. Doch kaum eine HNO-Praxis kann es sich leisten, zwei Stunden in ein Patientengespräch und komplexe Untersuchungen zu investieren. Prof. Dr. med. Martin Stieve tut es: In seinen

Privatpraxen in Bad Schwartau und in Hamburg widmet sich der HNO-Arzt und Otoneurologe mit 25 Jahren Berufserfahrung ausführlich den Beschwerden seiner Patientinnen und Patienten. Die komplexen Fälle behandelt er in erster Linie in seiner mit Hightech-Geräten ausgestatteten Praxis in der Hamburger City. Operationen führt der Facharzt, der auch an der MSH Medical School Hamburg lehrt, im Helios-Klinikum in Schwerin und in der Praxisklinik Rotherbaum in Hamburg durch.

„Akute Hörstörungen lassen sich in der Regel gut mit Kortison-Infusionen und einer durchblutungsfördernden Therapie behandeln“, erklärt Prof. Stieve. Bei der Altersschwerhörigkeit, die sich schleichend und oft lange Zeit unbemerkt entwickelt, komme es darauf an, erste Anzeichen nicht zu ignorieren. „Je frühzeitiger die Diagnose gestellt wird, umso wirkungsvoller kann eine Therapie sein. Wer seine Schwerhörigkeit nicht behandeln lässt, hat beispielsweise eine höhere Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, weil das Gehirn mangels auditiver Stimulation permanent unterfordert ist“, weiß der HNO-Arzt. Rät er nach einem Patientengespräch und einer medizinischen Untersuchung etwa zu



Prof. Dr. med. Martin Stieve  
in seiner Praxis am Neuen Wall in Hamburg

einem Hörgerät, unterstützt er bei Bedarf auch bei der individuellen Anpassung.

## Spezielle Akupunktur hilft bei Tinnitus

Ein weiterer Schwerpunkt seiner Tätigkeit ist die Behandlung des Tinnitus. „Geschätzt mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland lebt mit Ohrgeräuschen, ab einer gewissen Lautstärke können diese jedoch zur Qual werden. Dann sollte man unbedingt etwas dagegen tun“, rät Prof. Stieve. Stress und Lärm, aber auch Durchblutungsstörungen, Veränderungen an der Halswirbelsäule und nächtliches Zähneknirschen können einen Tinnitus verursachen oder begünstigen. Da die Ohrgeräusche auch im Zusammenhang mit Schwerhörigkeit stehen können, untersucht der Facharzt zunächst in der Schallkabine die Hörfähigkeit, anschließend folgen Messungen der Sinneszellen und eine Überprüfung des Hörnervs. Vielen Patienten habe er schließlich mit der Mircosystemakupunktur helfen können.

Diese Behandlung, bei der Mund, Ohr und Hand akupunktiert werden, kann auch bei Schwindel helfen. Betroffene, meist sind es Ältere, die sich beim Otologen vorstellen,

haben oft schon zahlreiche Arztbesuche hinter sich, ohne dass ihnen geholfen werden konnte. „Schwindel ist ein sehr unangenehmes Leiden. Man fühlt sich wie in einem sich drehenden Karussell, gerät ins Schwanken oder glaubt, den Boden unter den Füßen zu verlieren“, erklärt Prof. Stieve. Die Symptome sind meist auf Funktionsstörungen bzw. Erkrankungen in verschiedenen Bereichen des Gleichgewichtsorgans im Ohr zurückzuführen. „Dank moderner, sehr differenzierter Untersuchungsmethoden mit speziellen Geräten können wir diese

heutzutage sehr genau ermitteln“, erläutert der Otologe. Akute Sinnesstörungen ließen sich mit Medikamenten gut behandeln, chronische Ausfälle könne ein Patient mit gezielten Koordinationsübungen immerhin teilweise ausgleichen.

Ob Schwindel, Tinnitus oder Schwerhörigkeit, Prof. Stieve ist überzeugt: „Bestmöglich helfen kann ich einem Patienten, wenn ich mir Zeit für ihn nehme, ihn ganzheitlich betrachte und auf Basis intensiver Diagnostik die optimalen Therapien kombiniere.“

### Otologikum

Prof. Dr. med. Martin Stieve

📍 Neuer Wall 61  
20354 Hamburg  
☎ (040) 55447523



📍 Lübecker Straße 68  
23611 Bad Schwartau  
☎ (0451) 45059285

✉ [hno@prof-dr-stieve.de](mailto:hno@prof-dr-stieve.de)

[www.otologikum.de](http://www.otologikum.de)

# Raucher müssen mehr für die Mundgesundheit tun

**R**auchen richtet Unheil im ganzen Körper an – auch im Mund. So ist beispielsweise das Risiko für Verfärbungen, Zahnfleischentzündungen und Parodontitis, aber auch für Mundkrebs erhöht. Mit einer sorgfältigen Mundhygiene kann man zum Glück wirksam gegensteuern. Die Informationsstelle für Kariesprophylaxe (IfK) erklärt, was dazu gehört.

Wer mit dem Rauchen nicht aufhören kann oder will, sollte viel Wert auf eine gründliche Zahnpflege legen, um die Mundgesundheit zu schützen. Denn das Qualmen schädigt nicht nur die Lunge und andere Organe, sondern gefährdet auch die Mundgesundheit. „Mit jedem Zug an der Zigarette strömen Tausende giftiger Substanzen in die Mundhöhle, die das Zahnfleisch und die Zähne angreifen und Erkrankungen oder Störungen auslösen können. Die wichtigsten sind Parodontitis, Implantatverluste und auch Mundkrebs“, erläutert Professor Dr. Stefan Zimmer, Sprecher der IfK und Lehrstuhlinhaber für „Zahnerhaltung und Präventive Zahnmedizin“ an der Universität Witten/Herdecke.

Klar ist: Je mehr man raucht, desto stärker leidet die Mundgesundheit. Gut erforscht ist die schädliche Wirkung von Nikotin auf die Zähne und das Zahnfleisch. Zusammen mit Teer lagert es sich auf den Zähnen ab

und verfärbt sie auf Dauer unschön gelbbraunlich. Zum anderen setzt Nikotin dem Zahnfleisch zu. Es verengt die Blutgefäße, verschlechtert die Durchblutung und macht das Zahnfleisch anfälliger für Entzündungen und Parodontitis. Bei dieser chronischen Zahnbettentzündung wachsen Bakterien, die sich ins Zahnfleisch graben, Taschen bilden und später den Knochen angreifen, was langfristig zu Wackelzähnen und Zahnverlust führen kann. Schon ab fünf Zigaretten pro Tag ist das Risiko für Zahnverlust laut Deutscher Gesellschaft für Parodontologie doppelt so hoch wie bei Nichtrauchern.

Mit einer optimalen Mundhygiene kann man das Risiko jedoch reduzieren bzw. ein Fortschreiten der Parodontitis aufhalten. Wird der Zahnbelag auf und zwischen den Zähnen konsequent und penibel entfernt, kann das Zahnfleisch entzündungsfrei und gesund bleiben – und die Zähne auch. Denn auch sie können unter dem Zigarettenqualm leiden. Rauchen vermindert den Speichelfluss und schwächt damit ein wichtiges Schutzsystem gegen Karies.

Enorm wichtig ist laut IfK eine gute Mundhygiene auch bei Raucherinnen und Rauchern, die ein Zahnimplantat erhalten. Qualmen könne die Wundheilung verschlechtern und den Knochenabbau rund

um das Implantat fördern. Besonders hoch sei der Knochenverlust bei schlechter Zahnpflege. Während normalerweise 90 Prozent der Implantate problemlos einheilen, gelinge das bei Raucherinnen und Rauchern oft nicht.

Übrigens sind Konsumenten von elektronischen Zigaretten kaum weniger betroffen. So haben die Bundeszahnärztekammer und der Europäische Verband für Parodontologie (EFP) darauf hingewiesen, dass E-Zigaretten das Zahnfleisch und die Mundgesundheit ebenso schädigen wie normale Zigaretten.

## Die IfK rät Raucherinnen und Rauchern zu folgenden Maßnahmen für die Mundhygiene:

- › Zweimal täglich Zähneputzen mit einer fluoridhaltigen Zahnpasta
- › Zahnseide oder andere Hilfsmittel benutzen, um die Zahnzwischenräume zu säubern
- › Verwendung von fluoridiertem Speisesalz im Haushalt zur Kariesvorbeugung
- › Mindestens zweimal im Jahr zur Kontrolle die Zahnarztpraxis aufsuchen
- › Verfärbungen am besten durch eine professionelle Zahnreinigung beseitigen lassen



Foto AdobeStock



# Zahntechniker mit Zukunft!

Mit analogem und digitalem Know-how auf Erfolgskurs:  
Ausbildung bei Böger Zahntechnik

**B**öger Zahntechnik öffnet die Türen für angehende Zahntechniker und bietet eine zukunftsorientierte Ausbildung, die Tradition und Innovation vereint. In einer Zeit, in der die Anforderungen an den Beruf des Zahntechnikers stetig steigen, setzt das Unternehmen auf modernste Ausbildungsmethoden, um die nächste Generation von Fachkräften optimal vorzubereiten.



und sie auf ihrem Weg in ihren Traumberuf zu begleiten“, sagt Petra Schmitt-Böger, Geschäftsführerin von Böger Zahntechnik. „Unsere Ausbildung, die jedes Jahr Landessieger hervorbringt, in diesem Jahr erneut gleich zwei, ist nicht nur eine berufliche Qualifikation, sondern auch eine Chance, Teil eines dynamischen Teams zu werden, das immer die Zukunft im Blick hat.“

Die Digitalisierung revolutioniert den Beruf des Zahntechnikers und definiert das Handwerk neu. Durch den Einsatz modernster Technologien wie CAD/CAM-Systemen und 3D-Druckern wird die Präzision und Effizienz in der Zahntechnik erheblich gesteigert. Diese Entwicklungen eröffnen nicht nur neue Möglichkeiten in der Fertigung, sondern auch spannende Perspektiven für die Zukunft. Zahntechniker, die sich mit digitalen und analogen Prozessen auskennen, sind gefragte Fachkräfte auf dem Arbeitsmarkt.



## Teamwork, Fairness, Freude

Mit einem klaren Fokus auf Teamwork, Fairness und Freude am Lernen ist Böger Zahntechnik der ideale Ort für alle, die in die Berufswelt starten möchten. Über 15 engagierte Lehrlinge bilden bereits ein aktives und unterstützendes Team, das neuen Auszubildenden nicht nur fachliche Kenntnisse, sondern auch persönliche Entwicklungsmöglichkeiten bietet.

Die Ausbildung bei Böger Zahntechnik ist einzigartig, da sie sowohl digitale als auch analoge Fertigungstechniken umfasst. Die angehenden Zahntechniker lernen die handwerkliche Präzision, die für den Beruf unerlässlich ist, und werden gleichzeitig mit modernster Technologie vertraut gemacht. Diese Kombination stellt sicher, dass die Auszubildenden bestens auf die Herausforderungen der Zukunft vorbereitet sind.

„Wir freuen uns darauf, mit unseren Auszubildenden gemeinsam etwas zu bewegen

## Karrierechancen im Dentallabor

Interessierte, die ihre Karriere im Dentallabor starten möchten, sind herzlich eingeladen, sich für eine Ausbildung bei Böger Zahntechnik zu bewerben ([karriere@boeger.de](mailto:karriere@boeger.de)). Mit der richtigen Ausbildung und den passenden Fähigkeiten stehen den zukünftigen Zahntechnikern zahlreiche Karrierewege offen. „Die Digitalisierung des Handwerks ist nicht nur eine Herausforderung, sondern auch eine Chance, die wir nutzen“, so Petra Schmitt-Böger.



## Moderne Zahntechnik – seit 1920

Der 1920 gegründete Familienbetrieb Böger Zahntechnik fertigt in dritter Generation hochwertigen Zahnersatz made in Germany. Als eines der ältesten Dentallabore Deutschlands vereint das Unternehmen an seinen Standorten in Hamburg, Schwerin und Neumünster in bemerkenswerter Weise Innovation und Tradition: Gemäß seiner hanseatischen Tradition setzt Böger

Zahntechnik auf Qualität und zuverlässigen Service, was sich in langjährigen und stabilen Kundenbeziehungen widerspiegelt. Die Bereitschaft und das Streben nach Innovation untermauert das Unternehmen nicht nur mit einem eigenen Design- und Frässtudio, sondern auch durch die Verwendung von modernsten Materialien und die Entwicklung von neuen Produkten.

### Böger Zahntechnik GmbH & Co KG

📍 Waterloohain 6-8

22769 Hamburg

☎ (040) 43 11 41

✉ [karriere@boeger.de](mailto:karriere@boeger.de)

[www.boeger.de](http://www.boeger.de)



# Wenn die Schulter bei jeder Bewegung schmerzt

**O**b man mit dem Auto fährt, im Garten arbeitet, Tennis spielt oder schwimmt – die Schulter ist stets intensiv beteiligt. Die komplexe Gelenkkonstruktion ermöglicht uns eine enorme Bewegungsfreiheit, ist aber auch anfällig für Abnutzung. Je aktiver wir sind, desto mehr wird das Schultergelenk beansprucht. Und das kann schmerzvolle Folgen haben: Experten schätzen, dass etwa 240.000 Menschen zwischen 60 und 70 Jahren in Deutschland unter Arthrose in der Schulter leiden. Im schlimmsten Fall ist der Verschleiß so weit fortgeschritten, dass die Knorpelschicht am Oberarmkopf und an der Schultergelenkpfanne zerstört ist, sodass knöcherne Anteile direkt aufeinander reiben. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen sind die Folge. „Meistens sind eine oder mehrere Sehnen durch jahrelange Beanspruchung oder Fehlbelastung verletzt oder abgenutzt. Manchmal bleibt die Ursache auch unbekannt. In beiden Fällen verändern sich Knorpel und Knochen, was zu einem deformierten Gelenk führt“, erläutert Prof. Dr. Markus Scheibel, Chefarzt der Schulter- und Ellenbogenchirurgie an der Züricher Schulthess Klinik und Schulterchirurg an der Charité in Berlin.

## Sport mit inverser Schulterprothese

Glücklicherweise stehen heutzutage eine Vielzahl von Behandlungsoptionen zur Verfügung. Zunächst sollten konservative Therapiemaßnahmen durchgeführt werden. Infrage kommen vor allem Schmerzmittel, Physiotherapie und verschiedene Injektionstherapien. Aber was tun, wenn die Schulter trotzdem weiterhin bei jeder Bewegung schmerzt? Eine mögliche Lösung, insbesondere bei Schulterarthrose oder Sehnenverschleiß, kann die inverse Endoprothese sein. Sie könne Schmerzen reduzieren und die Funktionsfähigkeit sowie Beweglichkeit verbessern, erklärt Scheibel.

Eine Studie aus den USA hat gezeigt, dass sportbegeisterte Menschen gute Chancen haben, ihrem Hobby einige Monate nach



einer solchen Operation wieder nachgehen zu können. Beobachtet wurden durchschnittlich 72 Jahre alte Frauen und Männer, die vor der Operation Sportarten wie Golfen, Segeln oder Tennis ausgeübt hatten. Nach dem Eingriff erfreuten sie sich nicht nur einer guten Schulterfunktion: Auch nach fünf Jahren sportlicher Aktivität hatte sich die Prothese nicht gelockert.

Wie eine inverse Schulterprothese funktioniert, erklärt Prof. Scheibel, der den diesjährigen Deutschen Kongress für Orthopädie und Unfallchirurgie (DKOU) im Oktober, als Präsident begleitet hat, folgendermaßen: „Ein normales Schultergelenk besteht aus dem Oberarmkopf und der Schulterpfanne. Beides wird von der Rotatorenmanschette ummantelt. Diese ist eine derbe aus Sehnen bestehende Kappe, die das Schultergelenk umfasst. Insgesamt sind daran vier Sehnen beteiligt, die von vier Hebemuskeln vom Schulterblatt zum Oberarmknochen verlaufen und dort fixiert sind. So lässt sich der Arm etwas eleganter als eine Zugbrücke in alle Richtungen anheben. Bei einer inversen Schulterprothese werden Schulter-

pfanne und Oberarmkopf vertauscht, wodurch sich der Drehpunkt des Gelenks leicht nach unten verlagert. So lässt sich der Arm wieder aktiv bewegen. Dieses Konzept kompensiert abgenutzte oder verletzte Sehnen sowie einen irreparablen Abriss der gesamten Rotatorenmanschette. Daher ist die Prothese nicht nur bei fortgeschrittener Arthrose und entzündlichen Erkrankungen des Schultergelenks geeignet, sondern oft die einzige Behandlungsmöglichkeit nach schweren Stürzen oder Sportunfällen.“

Das Einsetzen einer inversen Schulterprothese erfolgt unter Vollnarkose und dauert meist weniger als eine Stunde. Nach etwa sechs Wochen können Behandelte ihre Schulter wieder schmerzfrei bewegen, nach drei Monaten ist die Beweglichkeit deutlich verbessert und nach sechs Monaten fast vollständig normalisiert. Ab dem vierten Monat können sportliche Menschen wieder moderat aktiv sein.

Jedes Jahr werden hierzulande etwa 30.000 Schulterprothesen eingesetzt. „Die meisten Patienten sind sehr zufrieden“, so Prof. Scheibel.

# Moderne Schmerztherapie

Kopf-, Schulter- und Rückenbeschwerden, Hüft- und Knieprobleme: Die Ursache von Schmerzen liegt oft ganz woanders als dort, wo sie auftreten. Nur wenn man den Ursprungsort und die Zusammenhänge der Schmerzen kennt, lassen sie sich effektiv und nachhaltig behandeln. Denn die wenigsten Schmerzen sind unabwendbar. Genau an diesem Punkt setzen wir an.

**Z**um Beispiel Schmerzen im unteren Rücken und in den Beinen: Oft werden diese ausschließlich den Bandscheiben oder einer Spinalkanalstenose zugeordnet, obwohl sie durch die fehlerhaft bedingt verkürzte Muskulatur verursacht werden oder durch Bindegewebshüllen, die die Nerven einengen und eine Ausstrahlung in Beine und Füße verursachen.

Oder der Piriformismuskel. Er liegt verborgen unter dem großen Gesäßmuskel und verbindet Kreuzbein und Oberschenkel. Der in seiner Bedeutung häufig unterschätzte Muskel kann eine komplexe Schmerzsymptomatik auslösen. Durch ständige Fehlhaltung oder Überbelastung, zum Beispiel beim Joggen oder durch eine Funktionsstörung des Iliosakralgelenks, das sich bei Bewegungsmangel und im höheren Lebensalter leicht verkannt, gerät er in Bedrängnis. Der Muskel verhärtet, nimmt mehr Raum ein und quetscht den in unmittelbarer Nähe verlaufenden Ischiasnerv. Mögliche Folgen sind Kribbeln, Taubheitsgefühle und/oder Schmerzen im Gesäß, die in den Oberschenkel ausstrahlen und bis in die Fußsohle hinabziehen können. Diese Symptome ähneln oft denen eines



Bandscheibenvorfalls. „Da verwundert es nicht, dass viele Patienten angesichts der Schmerzen verzweifeln“, so die Erfahrung von Frank Scholz, Gründer des Zentrums für Integrative Medizin Scholz (ZIM).

Diagnose- als auch Therapieverfahren entsprechen dem neusten Stand. Unter anderem gehören Ultraschall-Elastografie, 4-D-Vermessung der Wirbelsäule, Sonografie, osteopathische Trigger-Stoßwellentherapie, mit der tief liegende Blockaden und Ver-

härtungen beseitigt werden zum Diagnose- und Behandlungsspektrum.

Die großartigen Erfolge der klassischen Medizin sind zutiefst beeindruckend und ein Segen.

Das Infrage zu stellen wäre absurd, zumal wir bei Bedarf auf unser exzellentes fachärztliches Netzwerk zurückgreifen können.

Unser Spezialgebiet und unsere Kernkompetenz sind jedoch jene Menschen, die „durch das Maschenwerk gefallen“ sind.

„Da die meisten Patienten, die uns in den letzten 25 Jahren aufsuchten, meist erfolglos bereits klassische Orthopädie, Physiotherapie, Osteopathie, Gerätetraining und so weiter durchlaufen hatten“, erklärt Scholz, „konnten wir uns darauf konzentrieren, wo für viele dieser Menschen eine tatsächliche Behandlungslösung existiert.“

So entstand das ZIM-Behandlungskonzept, das sich mittlerweile seit über zwei Jahrzehnten bewährt hat.“

„Wir beginnen da, wo andere erfolglos waren“, sagt Frank Scholz, „denn das Ziel eines belastungsfreien Lebens, einer Perspektive und die wiedergewonnene Autonomie unserer Patienten ist unser Ansporn.“



## Zentrum für Integrative Medizin Scholz

📍 Hoheluftchaussee 20

20253 Hamburg

☎ 040/25178774

✉ [rezeption@zim-scholz.de](mailto:rezeption@zim-scholz.de)

[www.zim-scholz.de](http://www.zim-scholz.de)



Alle privaten Kassen,  
Beamte, Selbstzahler  
und Zusatzversicherungen

# Ultraschallgestützte Therapie lindert Rückenschmerzen

**E**twa jeder dritte Erwachsene in Deutschland leidet unter Rückenschmerzen. 26,2 Millionen Menschen suchen deshalb ärztliche Hilfe. Für die Schmerztherapie bei Rückenschmerzen nutzen immer mehr Kliniken mittlerweile den sogenannten interventionellen Ultraschall. So verzeichnet die Deutsche Gesellschaft für Ultraschall in der Medizin e. V. (DEGUM) steigende Zahlen von Teilnehmenden bei ihren Fortbildungsveranstaltungen. Grund: Durch ultraschallgesteuerte Injektionen an Wirbelgelenken oder an Nervenwurzeln können Schmerzen gezielt gelindert werden.

Schmerztherapeutische Eingriffe mittels Computertomografie an der Wirbelsäule sind seit Jahrzehnten etabliert. Seit einigen Jahren werden aber auch zunehmend Ultraschallverfahren eingesetzt. Diese reduzieren die Strahlenbelastung, ohne die Behandlungsqualität zu beeinträchtigen. „Moderne Ultraschallgeräte bieten enorme

diagnostische und therapeutische Möglichkeiten in der Schmerzmedizin“, erklärt Dr. med. Peter Schwarzkopf, Oberarzt der Klinik für Anästhesie und Schmerztherapie an den Sana Kliniken Leipziger Land – Klinikum Borna und stellvertretender Leiter der DEGUM-Sektion Anästhesiologie. Vor allem bei Bandscheibenvorfällen und in der Diagnostik hätten sich ultraschallgestützte Eingriffe bewährt, berichtet der Facharzt. Zudem wiesen sie eine gute wissenschaftliche Evidenz auf.

Bei Anwendung des Verfahrens setzen Ärztinnen und Ärzte unter Ultraschallkontrolle eine Punktionsnadel an das schmerzverursachende Wirbelgelenk oder an die gereizte Nervenwurzel und spritzen anschließend ein Schmerzmittel – gegebenenfalls in Kombination mit Cortison. „Ziel ist es, die Schmerzen zu lindern und so eine Physiotherapie zu ermöglichen, die unter akuten Schmerzen kaum möglich ist“, erklärt Schwarzkopf. Das Verfahren hat aber

noch weitere Vorteile: Ohne diese Interventionen wären oft hohe Dosen von Opioiden nötig. Zudem sind ultraschallgestützte Verfahren Teil eines multimodalen Therapiekonzepts und können auch an peripheren Nerven eingesetzt werden.

## Fortbildungscurriculum für schmerztherapeutische Interventionen

Die Sektion Anästhesiologie der DEGUM bietet bereits seit 2021 ein Fortbildungscurriculum für schmerztherapeutische Interventionen einschließlich Wirbelsäuleninterventionen an. Der achttägige Kurs steht allen Fachrichtungen offen und wird von DEGUM-Experten verschiedener Disziplinen geleitet. „Unser Ziel ist es, diese schonenden und kostengünstigen Verfahren in der Breite der Ärzteschaft zu verankern und so auf Belastung durch Strahlung oder Kontrastmittel zu verzichten“, so Schwarzkopf.



# Gesundheit und Fitness im Fokus

PhysioFit Hamburg und PhysioFit Lurup kombinieren professionell geleitete Trainings mit Physiotherapie und Ernährungsberatung

Viele kennen das: Durch Physiotherapie oder Osteopathie wurden ihre Schmerzen zwar gelindert, doch nach kurzer Zeit kamen die Beschwerden zurück. Aber kann man daran etwas ändern? Auch die Therapeuten von PhysioFit stellten sich diese Frage. Ihre Überlegungen mündeten in der Idee, Therapie und Training miteinander zu verbinden, um Beschwerden nachhaltig zu mindern oder vollständig zu beheben und einem „Rückfall“ vorzubeugen. Auf dieser Basis wurde schließlich das Angebot „Trainiere Dich gesund!“ entwickelt. Es basiert auf zwei Säulen – der Eigeninitiative des Patienten und einer engen Betreuung durch hochqualifizierte Coaches.

Trainiere Dich gesund! Ob präventiv oder bei bestehenden Problemen mit dem Bewegungsapparat, zur Schmerzlinderung oder auch während der Schwangerschaft und nach Geburten – bei der PhysioFit Hamburg (Eimsbüttel) sowie der PhysioFit Lurup (Lurup) können die Teilnehmenden in angenehmer Atmosphäre viel für ihre Fitness und Gesundheit tun.

Mit der Kombination aus Kraft- und Muskellängentraining bietet die PhysioFit ein innovatives Trainingskonzept unter Anleitung von PhysiotherapeutInnen, Sportwissenschaftlern und Trainern mit therapeutischer Weiterbildung. Körperliche Einschränkungen wie Rückenschmerzen oder Gelenkprobleme werden positiv beeinflusst. Trainiert wird an „Milon“- und „Five“-Geräten, welche ein effektives und leicht zu absolvierendes Training bieten. Zur Betreuung gehören neben dem Check-up zu Beginn eine regelmäßige Gestaltung der Trainingspläne gemeinsam mit den Teilnehmenden und individuelle Handlungsempfehlungen auf der Basis von ausgewerteten Messergebnissen.

Ein sehr effektives und leicht zu absolvierendes Training ist das professionell betreute Milon Gesundheitstraining. Die Geräte des Kraft-Zirkels stellen sich automatisch auf die Körpermaße und den persönlichen Trainingsplan eines Teilnehmenden ein. Bereits

zweimal 35 Minuten Training in der Woche genügen, um spürbare Erfolge zu erzielen. Gemeinsame Studien mit der Sporthochschule Köln haben eine bis zu 80-prozentige Schmerzreduktion in nur acht Wochen belegt. Ideal für alle Menschen, die unter Folgen einseitiger Belastungen im Arbeitsalltag leiden, ist das Five-Training. Mit diesem Muskellängentraining unterstützt man seine Beweglichkeit nicht durch Dehnen, sondern durch gezielte Kraftbelastung der Muskulatur.



## Therapie für Krebspatienten

Ein besonderes Angebot ist die onkologische Trainingstherapie (OTT). Sie unterstützt Menschen mit einer Krebserkrankung während und nach einer Chemotherapie, OP oder Bestrahlung und hilft dabei, Nebenwirkungen zu lindern. Die OTT wird von Sport- bzw. Physiotherapeuten angeleitet, die in Zusammenarbeit mit der Sporthochschule Köln speziell ausgebildet und zertifiziert wurden.

Für ein gesundes Leben spielt auch die Ernährung eine große Rolle. Übergewicht und eine Ernährung, die Entzündungen im Körper begünstigt, können viele orthopädische, internistische und auch psychische Beschwerden verursachen. Mit gemeinsamer Analyse der Ernährungsgewohnheiten und den Ergebnissen der Bioimpedanzanalysewaage können die Experten von PhysioFit eine sinnvolle Ernährungsberatung basierend auf den Kriterien der Akademie für ganzheitliche Medizin leisten.

Ergänzt wird das Angebot von PhysioFit durch zahlreiche Präventionskurse, Yoga,

### PhysioFit Hamburg

📍 Osterstraße 116, 4. OG  
20259 Hamburg-Eimsbüttel  
☎ (040) 450 289 00  
✉ [training@physiofit-hamburg.de](mailto:training@physiofit-hamburg.de)

[www.physiofit-hamburg.de](http://www.physiofit-hamburg.de)



### Physiofit Lurup

📍 Luruper Hauptstraße 247  
22547 Hamburg  
☎ (040) 41 42 27 20  
✉ [info@physiofit-lurup.de](mailto:info@physiofit-lurup.de)

[www.physiofit-lurup.de](http://www.physiofit-lurup.de)



### Training

Onkologische Trainingstherapie, Milon Gesundheitstraining, Five Muskellängentraining, T-Rena, Training U18, Diagnostik, Teamsport/ Firmenevent

### Präventionskurse (Kassenzuschüsse)

Pilates, Easy Running, Yoga, Ganzheitliches Beckenbodentraining, Rücken Fit, Functional Training, Mama Fit 1 (Rückbildung), Mama Fit 2

### Therapie

Osteopathie, Ergotherapie  
Physiotherapie/Massage

Ernährungsberatung

Qi Gong, physiotherapeutische Leistungen, Massagen und Osteopathie. Gut zu wissen: Präventionskurse werden von allen gesetzlichen Krankenkassen bis zu 100 Prozent bezuschusst.



# Die Schatten der Kindheit

Welcher Zusammenhang besteht zwischen einem Kindheitstrauma und Erkrankungen im Erwachsenenalter? Eine Studie gibt Antworten

**W**issenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben in einer aktuellen Analyse mit Daten der NAKO Gesundheitsstudie den Zusammenhang zwischen Kindheitstrauma und der Diagnosewahrscheinlichkeit ausgewählter Erkrankungen untersucht. Sie konnten zeigen, dass traumatische Erfahrungen im Kindesalter mit einem höheren Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen im Erwachsenenalter verbunden waren. Dieses Erkrankungsrisiko war bei jüngeren Menschen besonders stark ausgeprägt.

Der Begriff „Kindheitstrauma“ umfasst verschiedene Arten von Missbrauch und Vernachlässigung in Kindheit und Jugend. Wie stark die Traumata mit Erkrankungen im Erwachsenenalter in Zusammenhang stehen, kann von verschiedenen Faktoren abhängen, wie zum Beispiel dem Alter, dem Geschlecht und der Art des Traumas, das erlebt wurde.

Forschende unter Federführung der Universitätsmedizin Greifswald haben auf Basis der Daten von 156.807 teilnehmenden Erwachsenen der NAKO Gesundheitsstudie diese Zusammenhänge untersucht. Sie haben sich dabei auf Erkrankungen mit großer persönlicher Krankheitslast und gesellschaftlicher Relevanz fokussiert. Dazu gehörten Krebserkrankungen, Herzinfarkt, Schlaganfall, Typ-2-Diabetes, chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD), Angsterkrankungen und Depression.

## Angststörungen und Depression häufiger als körperliche Erkrankungen

Die Traumata wurden mittels eines standardisierten Fragebogens in fünf Kategorien erfasst: emotionaler, körperlicher und sexueller Missbrauch sowie emotionale und körperliche Vernachlässigung. Ein Drittel der Teilnehmenden mit Kindheitstraumata gab mehrere Traumaarten an, wobei die Kombination emotionaler und körperlicher Traumata am häufigsten geschildert wurde. Die Forschenden fanden heraus, dass Kindheitstraumata insgesamt mit einer höheren Wahrscheinlichkeit verbunden waren, im Erwachsenenalter sowohl psychische als auch körperliche Krankheiten zu entwickeln. Dabei traten psychische Erkrankungen wie Angststörungen und Depression in zeitlicher Folge traumatischer Erlebnisse häufiger auf als körperliche. Alle diese Zusammenhänge waren bei jüngeren Erwachsenen besonders stark ausgeprägt, unabhängig von der Art des Kindheitstraumas. “

„Die Ergebnisse könnten darauf hinweisen, dass Kindheitstraumata umso stärker mit einer Diagnose assoziiert sind, je näher der Erkrankungsbeginn am Zeitpunkt der Traumatisierung liegt. So liegt das Erkrankungsalter bei einer Depression meist im frühen Erwachsenenalter“, sagt Dr. Johanna Klinger-König, Wissenschaftlerin der Universitätsmedizin Greifswald.

Unterschiede zwischen den Geschlechtern wurden nur für einzelne Erkrankungen beobachtet. Bei den Erkrankungen als Erwachsene gaben Frauen häufiger Krebs-, Angst- und Depressionsdiagnosen an. Männer berichteten häufiger über Diagnosen von Herzinfarkt und Diabetes.

„Kindheitstraumata sind individuelle Ereignisse, über die das Opfer wenig bis gar keine Kontrolle hat. Die Krankheiten, die im Erwachsenenalter in Verbindung mit den Kindheitstraumata auftreten können, sind eine schwere Belastung für die Betroffenen und die Gesellschaft. Daher ist es wichtig, Kindheitstraumata frühzeitig zu erkennen und gezielte Therapien sowie Präventionsmaßnahmen anzubieten“, sagt Professor Dr. Hans Jörgen Grabe, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der Universitätsmedizin Greifswald.

Zukünftige Forschungsprojekte sollen auf weitere psychische Störungen und Krankheiten im psychiatrischen Bereich ausgeweitet werden. Dabei möchten die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler insbesondere die Faktoren unter die Lupe nehmen, die die Zusammenhänge zwischen Traumata und Folgeerkrankungen beeinflussen.

Die NAKO Gesundheitsstudie ist Deutschlands größte Kohortenstudie, bei der rund 200.000 Menschen, die zu Beginn der Studie zwischen 20 und 69 Jahren waren, wiederholt zu ihren Lebensumständen und ihrer Krankheitsgeschichte befragt und medizinisch untersucht werden. Die Studie begann im Oktober 2014 und ist für eine Laufzeit von mindestens 20 bis 30 Jahren ausgelegt. Ziel der Studie ist die detaillierte Erforschung von Volkskrankheiten.



# Komfortklinik für Psychosomatik • Psychotherapie • Seelische Gesundheit

## Wir geben der Seele Raum

In der Klinik am Alsterlauf in der Metropolregion Hamburg finden Patient\*innen zurück zu einem gesunden Einklang von mentaler Stärke und körperlichem Wohlbefinden

**U**nsere Leben ist geprägt vom Wechselspiel zwischen Gleichklang und Veränderung. Wenn die Balance zwischen beidem stimmt, wirkt sich das positiv aus. Wenn sie aus den Fugen gerät, kann das zu gesundheitlichen Problemen führen. Wenn Stress über einen längeren Zeitraum permanent auf die Menschen einwirkt, werden psychische Erkrankungen bzw. ihre Verstärkung immer wahrscheinlicher. Und mit ihnen auch psychosomatische Erkrankungen, also Erkrankungen, für die Mediziner keine körperlichen Ursachen finden, weil sie psychisch bedingt sind. Stress und Angst lösen häufig körperliche Beschwerden wie Herzrhythmusstörungen, Darmreizungen sowie Kopf- und Rückenschmerzen aus, ohne dass sich Betroffene dieses Zusammenhangs bewusst sind.

Ein Ort, an dem Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen hinsichtlich der Therapie, der medizinischen Versorgung und der Umgebungsbedingungen das denkbar Beste bekommen, was eine Gesundung ermöglicht, ist die 2019 eröffnete Klinik am Alsterlauf. Sie gehört zu den Heinrich Sengelmann Kliniken und befindet sich auf dem weitläufigen, von viel Grün geprägten Gelände des Krankenhauses in Bargfeld-Stegen. Die Klinik am Alsterlauf ist eine ganzheitliche Komfortklinik für Psychosomatik, Psychotherapie und seelische Gesundheit, die sich zum Ziel gesetzt hat, ihre Patient\*innen nicht nur akut zu behandeln, sondern auch ihr seelisches Fundament zu

stärken, damit sie wieder sicher ihren Alltag bewältigen können und Ihre Lebensfreude zurückgewinnen.

Der Weg dorthin führt entlang der drei Grundprinzipien „Kompetenz“, „Haltung“ und „Raum“. Was sie bedeuten, erklärt Prof. Dr. Matthias Lemke, Ärztlicher Direktor und Geschäftsführer der Heinrich Sengelmann Kliniken, wie folgt: „Kompetenz“ steht für die neusten wissenschaftlichen, medizinischen und psychologischen Erkenntnissen, nach denen die Patient\*innen ganzheitlich und abgestimmt auf ihre persönlichen Bedürfnisse behandelt werden, körperlich und seelisch. ‚Haltung‘ bedeutet, dass die ‚Klinik am Alsterlauf‘

die Patient\*innen als ihre Gäste empfängt, ihnen auf Augenhöhe begegnet und ihre Individualität genauso respektiert wie ihre aktuelle Lebenssituation. Letztgenanntes heißt, dass wir die Patient\*innen stets dort abholen, wo sie sich gerade befinden – und das ist häufig eine akute Notlage. Der ‚Raum‘ schließlich hat nach unserer Überzeugung eine heilende Wirkung, wenn man ihn frisch, lichterfüllt und menschlich gestaltet. In unserer Komfortklinik greifen wir die Farben und Symbole der norddeutschen Natur auf.“

Neben der psychotherapeutischen Betreuung bietet die Klinik am Alsterlauf ein breites Spektrum an hochwertigen Therapien zur Förderung der seelischen und körperlichen Gesundheit an. Sie basieren auf bewährten und innovativen, auf neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhenden Behandlungsmethoden und sind immer maßgeschneidert, das heißt, sie werden stets im engen Austausch mit den Patient\*innen und unter Berücksichtigung ihrer persönlichen Vorstellungen entwickelt und harmonisch aufeinander abgestimmt. Der Therapieplan, der Ernährung, Bewe-




gung, Wahrnehmung und therapeutische Gespräche sowie unterstützende pharmazeutische oder internistische Versorgung miteinander verbindet, hält verschiedenste Möglichkeiten der kreativen und gestalten den Aktivitäten bereit. Das Angebot reicht von Achtsamkeitstraining und Thai Chi über Kreativtherapien wie Kunst oder Musik bis hin zur Reit- und Hundetherapie. Patient\*innen, die sich sportlich betätigen wollen, können zudem Fahrrad fahren, Tischtennis spielen, Nordic Walking betreiben oder Fitnesskurse belegen.

### Moderne Zimmer mit Blick ins Grüne

Da der Erfolg einer Therapie ganz wesentlich vom Raum und vom Ambiente abhängt, in dem sie stattfindet, sieht das Konzept der Klinik am Alsterlauf vor, jeder/jedem der bis zu 26 Patient\*innen die bestmöglichen Bedingungen für ihren/seinen Aufenthalt zu bieten. Wohlbefinden wird hier großgeschrieben. So verfügt jedes der in warmen Farben gestalteten Zimmer über eine moderne, hochwertige Ausstattung mit bodentiefen Fenstern, die viel Licht hereinlassen, und eine eigene Terrasse, von der aus man einen schönen Blick ins Grüne hat. Das eigene Zimmer ist Rückzugsort für die Patient\*innen, der mit Klavier und

TV ausgestattete Gemeinschaftsraum hingegen ein Ort, an dem sie zusammenkommen können, wenn ihnen der Sinn nach sozialem Miteinander steht. Gefrühstückt und zu Abend gegessen wird im hauseigenen Speiseraum, wo kein Geschirrgeklammer, sondern sanfte musikalische Klänge im Hintergrund die Atmosphäre bestimmen. Mittags können die Patient\*innen zwischen zwei frisch zubereiteten Menüs im nahe gelegenen Restaurant wählen.

„Unsere Klinik am Alsterlauf stellt zweifellos eine Besonderheit in Norddeutschland dar“, sagt Prof. Lemke. „Dort verbinden wir beste medizinische Versorgung mit einem idealen Genesungsumfeld in der wunderbaren Natur von Schleswig-Holstein, aber dennoch in der Nähe von Hamburg, sodass Patient\*innen jederzeit entscheiden können, wo sie gerade sein möchten, im ländlichen Idyll oder im Großstadtleben.“ Das Haus verstehe sich als Stätte der Begegnung und Genesung, als Schutzraum, der zu einem vorübergehenden Rückzug einlädt. „Die Klinik am Alsterlauf soll für ihre Gäste, die Patient\*innen, als neuer Ausgangspunkt für das Leben draußen, den Beruf, die Familie und die täglichen Aufgaben dienen. Sie soll ein Ankerpunkt für ein erfülltes Leben im Gleichgewicht sein, denn darum geht es in diesen schwierigen Zeiten mehr denn je“, so der Ärztliche Direktor.

### Heinrich Sengelmann Kliniken Komfortklinik

📍 Kayhuder Straße 65  
23863 Bargfeld-Stegen  
☎️ (04535) 505-255

[heinrich-sengelmann-kliniken.de/  
klinik-am-alsterlauf/](https://heinrich-sengelmann-kliniken.de/klinik-am-alsterlauf/)



### Schwerpunkte

- › Depressionen
- › Burnout
- › Erschöpfungssyndrom
- › Ängste
- › Akute Lebenskrisen
- › Stresserkrankungen
- › Posttraumatische Belastungsstörungen
- › Psychosomatische Erkrankungen

Die Heinrich Sengelmann Kliniken sind einer der führenden Anbieter in den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und Lehrkrankenhaus des UKE Hamburg. Dazu gehören neben der Klinik am Alsterlauf das Krankenhaus in Bargfeld-Stegen sowie Tageskliniken in Ahrensburg, Bargteheide, Reinbek und in Hamburg-Uhlenhorst.

# Volkskrankheit Depression

**R**und 9,49 Millionen Menschen in Deutschland waren laut dem aktuellen „Gesundheitsatlas Deutschland“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) im Jahr 2022 von Depressionen betroffen. Die Prävalenz der diagnostizierten Erkrankungen ist innerhalb von fünf Jahren kontinuierlich gestiegen und hat zuletzt mit 12,5 Prozent einen neuen Höchststand erreicht. Insbesondere bei den jüngeren (10 bis 24 Jahre) und den älteren Altersgruppen (ab 65 Jahre) gab es in den Pandemie Jahren einen deutlichen Zuwachs in der Depressionsprävalenz. „Es gibt Anzeichen dafür, dass die Zunahme der Depressionsprävalenz durch einen hohen Anstieg unter den Jüngeren und einen leichten Anstieg unter den Älteren geprägt ist. Dabei sind jedoch insgesamt viel mehr ältere Menschen von Depressionen betroffen“ sagt WIdO-Geschäftsführer Helmut Schröder. „Die Zahlen spiegeln wider, dass junge und ältere Menschen die besonders vulnerablen Gruppen in der Pandemie waren. Einsamkeit ist ein Risikofaktor für das Entstehen einer Depression, und besonders Menschen in hohem Alter waren während der Pandemiezeiten häufig allein und isoliert“.

## Frauen sind häufiger betroffen

Laut der Analyse des Gesundheitsatlas kommen Depressionen bei Jugendlichen zwischen 10 und 14 Jahren noch selten vor. Mit zunehmendem Alter zeigt sich jedoch ein deutlicher Anstieg der Depressionshäufigkeit. In allen Altersgruppen sind Frauen häufiger betroffen als Männer. Bei den 60- bis 64-Jährigen ist mehr als jede fünfte Frau und fast jeder sechste Mann betroffen. In den Altersklassen zwischen 65 und 74 Jahren ist dann ein leichter Rückgang zu verzeichnen. Nach diesem „Knick“ steigen die

Prävalenzen jedoch weiter deutlich an. Der Prävalenzgipfel wird bei den 80- bis 84-jährigen Frauen mit 27,7 Prozent erreicht. Bei den Männern wird die höchste Prävalenz mit 17,6 Prozent in der Altersgruppe ab 90 Jahren gemessen.

## Produktions-Ausfallkosten in Höhe von 6,9 Milliarden Euro

Die Relevanz der Erkrankung zeigt sich auch bei den volkswirtschaftlichen Kosten, die im Gesundheitsatlas Deutschland analysiert werden. So entfielen nach der letzten vorliegenden Krankheitskosten-Statistik des Statistischen Bundesamtes 9,5 Milliarden Euro auf Depressionen. Dies entspricht 2,2 Prozent aller Krankheitskosten. Zusätzlich zu den direkten Krankheitskosten entstehen indirekte Kosten durch krankheitsbedingte Fehltag.

Depressionen sind eine der häufigsten psychischen Erkrankungen in Deutschland und führen zu einer starken Einschränkung der Lebensqualität. „Oft sind Patientinnen und Patienten nicht mehr in der Lage, ihren alltäglichen Aktivitäten nachzugehen“, so WIdO-Geschäftsführer Schröder. Obwohl das Krankheitsbild immer mehr ins Bewusstsein der Öffentlichkeit rücke, bliebe das Bild von den Betroffenen oft von Vorurteilen und Stigmata geprägt. Dies könne Patientinnen und Patienten stark belasten. Der Gesundheitsatlas Deutschland solle dazu beitragen, Wissenslücken beim Thema Depressionen zu schließen, ein Bewusstsein für die große Bedeutung dieser Erkrankung zu schaffen und Berührungspunkte abzubauen. Der knapp 150-seitige Werk ist im Vorfeld des „Welttages der seelischen Gesundheit“ am 10. Oktober veröffentlicht worden und steht zum kostenlosen Download auf der Gesundheitsatlas-Website des WIdO bereit.

# Depressionen – mehr als Stimmungstiefs

Dr. Stephanie Grabhorn, ärztliche Direktorin der Blumenburg Privatkliniken, rät dazu, sich rechtzeitig Hilfe zu holen, wenn erste Anzeichen der psychischen Erkrankung erkennbar werden



**J**eder Fünfte leidet hierzulande im Verlauf seines Lebens an einer Depression. Betroffene der Volkskrankheit sind also nicht allein – und trotzdem fühlt es sich für sie oft so an. Antriebslosigkeit und Trauer führen in die Isolation, sozialer und emotionaler Rückzug erscheint als die einzig verbleibende Option. Ein Teufelskreis, denn ohne positive Einflüsse versinken wir noch mehr in der depressiven Symptomatik.

Die Ursachen für eine Depression können sich aus zahlreichen Facetten zusammensetzen. Bestimmte genetische und biologische Eigenschaften, die individuelle Persönlichkeitsstruktur, aber auch belastende Lebensereignisse und Überlastung im Alltag können die Anfälligkeit für Depressionen erhöhen. Auch schwere Erkrankungen, Stoffwechselstörungen oder Traumata in der Biografie können eine Depression zur Folge haben.

## Erste Anzeichen ernst nehmen

„Häufig werden die ersten Anzeichen einer Depression bagatellisiert oder schlichtweg übersehen“, erklärt Dr. Stephanie Grabhorn, ärztliche Direktorin der Blumenburg Privatkliniken. „Für viele Betroffene ist es schwierig, die Gefühle von Leere und

Hoffnungslosigkeit in Worte zu fassen.“ Das dadurch entstehende Gefühl der Einsamkeit verschlimmere die Symptomatik zunehmend. Weil Betroffene häufig noch von Schuldgefühlen geplagt würden, holten sich viele erst Hilfe, wenn die Erkrankung bereits weit fortgeschritten sei. Doch genau das gelte es zu vermeiden, denn je früher eine Behandlung gestartet werde, desto besser sei dies für Betroffene. „Eine frühzeitige Diagnose und Behandlung kann Schlimmeres verhindern“, betont Dr. Grabhorn.

Ein wichtiger Punkt der Therapie ist die Erkenntnis, dass an einer Depression nichts Schamhaftes ist und dass Betroffene keinesfalls allein damit sind. „In unserer Privatklinik und den Tageskliniken finden unter anderem deswegen auch Gruppentherapien statt: Wenn sich die Patientinnen und Patienten über ihre gemachten Erfahrungen austauschen, bringt das schnell Gemeinsamkeiten in der Gefühlswelt zutage – und schafft somit Verbundenheit“, erläutert die ärztliche Direktorin.

## Verschiedene Behandlungsansätze

Es gibt viele unterschiedliche Ansätze zur Behandlung von Depressionen. In der Blumenburg Privatklinik kommen zunächst verschiedene Formen der Gesprächsthera-

pie zum Einsatz: Ein- bis zweimal in der Woche werden ambulant psychotherapeutische Einzelgespräche geführt. Für eine intensivere Behandlung eignen sich die Tages- und Akutkliniken sehr gut. „Dort können sich Betroffene den ganzen Tag in verschiedenen Therapieformen auf ihre Behandlung konzentrieren und so dem üblichen Alltagsdruck entkommen“, weiß Dr. Grabhorn.

Die ärztliche Direktorin empfiehlt allen, die das Gefühl haben, an einer Depression zu leiden, nicht zu zögern, sich Hilfe zu suchen: „Unser erfahrenes Expertenteam in der Blumenburg Akutklinik sowie in unseren Tageskliniken und Ambulanzen steht Ihnen gerne zur Seite und unterstützt Sie auf Ihrem individuellen Weg zur Genesung.“

**Blumenburg Privatkliniken für  
Psychiatrie, Psychotherapie  
und Psychosomatik**

📍 Burgstraße 1  
24238 Selent  
☎ (04384) 33 70 114  
✉ [kontakt@blumenburg.com](mailto:kontakt@blumenburg.com)



[www.blumenburg.com](http://www.blumenburg.com)



Foto AdobeStock

# Aggressive Brustkrebszellen – Forschungsziel: Metastasenbildung verhindern

**M**it jährlich 70.550 Neuerkrankungen in Deutschland ist Brustkrebs die häufigste Krebsart bei Frauen. Aktuelle Forschungserkenntnisse zeigen, dass Brustkrebszellen ihre aggressiven Eigenschaften an benachbarte Tumorzellen weitergeben können und damit die Metastasenbildung beeinflussen. Eine Forschergruppe der Universität Münster untersucht diesen Prozess genauer, um neue Ansatzpunkte für zielgerichtete Therapien aufzudecken. Das Projekt wird von der Deutschen Krebshilfe mit rund 230.000 Euro gefördert.

Wächst ein Tumor besonders schnell und bildet Metastasen, so wird er als „aggressiv“ eingestuft. Ebenso kann auch innerhalb eines Tumors zwischen aggressiven und nicht aggressiven Zellen unterschieden werden, denn nicht alle Zellen eines Tumors sind in der Lage, abzuwandern und Tochtergeschwulste zu bilden. Oft sind es aber die aggressiven, Metastasen bildenden Zellen, die besonders therapieresistent sind.

Dr. Nancy Adriana Espinoza Sánchez von der Klinik für Frauenheilkunde und Geburtshilfe des Universitätsklinikums Münster hat herausgefunden, dass Brustkrebszellen ihre aggressiven Eigenschaften weiterreichen können. So kann eine Zelle, die ein hohes Potenzial zur Abwanderung und Metastasenbildung besitzt, einer be-

nachbarten Zelle ohne aggressive Eigenschaften dieses Potenzial übertragen. „Die sogenannte ‚laterale Transmission von Aggressivität‘ führt zu einer höheren Zahl an metastasierenden Brustkrebszellen und beeinträchtigt damit die Therapierbarkeit eines Tumors“, so Espinoza Sánchez. Unklar ist jedoch, wie genau diese Übertragung abläuft. Das Forschungsprojekt wird gemeinsam mit der Klinik für Strahlentherapie – Radioonkologie des Universitätsklinikums Münster durchgeführt.

Es gibt verschiedene Wege, auf denen Zellen Informationen untereinander austauschen. Dafür werden Signalstoffe entweder direkt oder verpackt in einem transportfähigen Paket – einem Exosom – an eine benachbarte Zelle weitergegeben. Neuere

Erkenntnisse zeigen, dass Interaktionen zwischen Tumorzellen über Exosomen eine Rolle beim Tumorwachstum und bei der Metastasenbildung spielen.

Die Forschergruppe um Espinoza Sánchez vermutet, dass die Übertragung aggressiver Eigenschaften zwischen Brustkrebszellen über Exosomen abläuft. Dafür untersuchen die Wissenschaftler das Protein Syndecan-1, von dem bekannt ist, dass es bei der Formation von Exosomen eine Rolle spielt. Ist Syndecan-1 an der Übertragung von aggressiven Eigenschaften zwischen Brustkrebszellen beteiligt, so könnte eine Hemmung des Proteins eine mögliche Therapieoption für aggressive Brusttumoren sein.

„Wir benötigen neue Therapiemöglichkeiten für Brustkrebs, insbesondere für die besonders aggressiven, therapieresistenten Varianten. Das Forschungsprojekt von Frau Dr. Espinoza Sánchez ist ein sehr innovativer Ansatz und stellt einen wichtigen Schritt zur Entwicklung neuer zielgerichteter Therapien dar“, sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe.

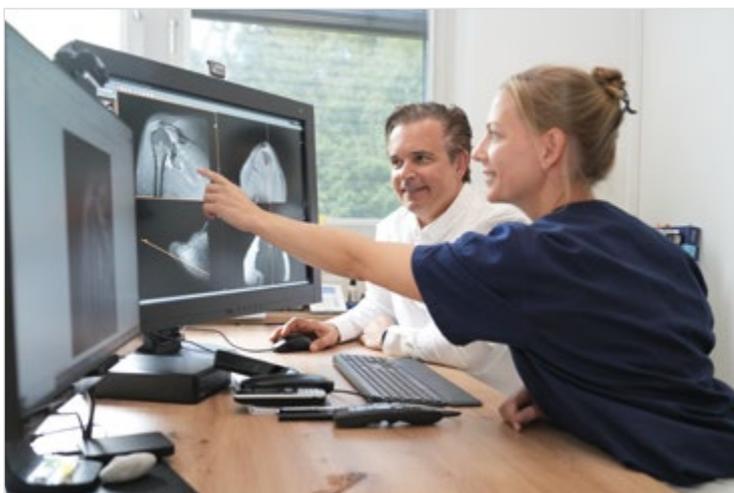
# Förde-Radiologicum macht Radiologen zu Spezialisten

Das Kompetenzzentrum für muskuloskeletale Radiologie ist gestartet

**D**r. Oliver Lehmborg, Geschäftsführer der Evidia MVZ Förde-Radiologicums GmbH, begutachtet gemeinsam mit Dr. Birgit Platz MRT-Aufnahmen vom Knie eines Patienten. Die bereits erfahrene und geschulte Radiologin zeigt auf eine Verletzung des Meniskus, die gravierende Folgen für Betroffene hat, aber dennoch häufig übersehen wird. Es handelt sich um einen Meniskusriss, der zu einer beschleunigten Arthrose und damit häufig zu einem Gelenkersatz führt. Auf den ersten Blick sieht der Meniskus heil aus, doch Dr. Platz zeigt schnell, wie man diese Art des Risses auf der transversalen und koronaren Schichtebene erkennen kann. Möglich machen das Aufnahmen, anhand derer man sowohl in Achsrichtung als auch von vorn in das Knie blicken kann. Wird die Meniskusverletzung mit diesem Verfahren schnell diagnostiziert und repariert, kann eine Arthrose meistens verhindert werden.

Dr. Birgit Platz befindet sich bei Dr. Lehmborg in einer Weiterbildung, um das Diplom für muskuloskeletale Diagnostik der DGSMR (Deutsche Gesellschaft für muskuloskeletale Radiologie) zu erwerben. Die Ausbildung dauert zwei Jahre und beinhaltet die Teilnahme an zahlreichen Seminaren. „In der Facharztausbildung zum Radiologen lernt man zwar, viele Krankheitsbilder zu beurteilen, aber die Besonderheiten der muskuloskelettalen Radiologie kommen oft zu kurz“, betont die Fachärztin. Diese Lücke schließen die Fortbildungen bei der DGSMR, dank derer Dr. Platz auch versteckte und vielfach übersehene Verletzungen diagnostizieren kann.

Dr. Lehmborg ist Instruktor für muskuloskeletale Radiologie und führt als Spezialist für die Diagnostik von Muskel- und Gelenkerkrankungen Weiterbildungen für die



DGSMR durch. Er ist derzeit der einzige Radiologe in Norddeutschland, der diese Weiterbildung anbietet. „Die Facharztausbildung zum Radiologen ist sehr anspruchsvoll. Um Bilder in einem diagnostischen Kontext korrekt interpretieren zu können, müssen die Radiologen die Anatomie und Pathologie des gesamten Körpers kennen, da sie mit einer Vielzahl von Erkrankungen in allen medizinischen Disziplinen konfrontiert werden“, erklärt Dr. Lehmborg.

Das Förde-Radiologicum, das dem Lubinus Clinicum angegliedert ist, führt jährlich 35.000 MRTs und 6000 CTs durch, wobei 80 Prozent der Diagnosen auf Erkrankungen der Gelenke und Wirbelsäule entfallen. Im Rahmen der Weiterbildung kann die Praxis auf tausende von Röntgenaufnahmen des angrenzenden Krankenhauses zurückgreifen.

Das Förde-Radiologicum hat sich auch durch den Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) einen Namen gemacht. Der Algorithmus „AIR Recon DL“ des MRT-Herstellers GE erzeugt hochpräzise Bilder, die Verletzungen an kleinsten Bändern sichtbar machen. „Die Beurteilung dieser Strukturen ist für den Operateur entscheidend“, erklärt Dr. Lehmborg. „Sind beispielsweise kleine Bänder, Knorpel oder die Menisci nach einem Sportunfall mit Kreuzbandriss

ebenfalls verletzt, kann der orthopädische Chirurg sie während der OP gleich mit reparieren.“

Die diagnostischen Erfolge des Förde-Radiologicums haben sich herumgesprochen, sodass sich auch Spitzensportler von Handball- und Fußball-Bundesligisten von Dr. Lehmborg und seinem Team untersuchen lassen. Das Förde-Radiologicum ist sogar „Medical-Partner“ des Bundesligisten Holstein Kiel,



worauf das Team besonders stolz ist. (GR)



**Förde-Radiologicum**  
by Evidia Group

## Lubinus Kiel

Dr. Oliver Lehmborg  
Dr. Godo Groth  
📍 Steenbeker Weg 25  
24106 Kiel  
📍 Eichkoppelweg 74  
24119 Kronshagen

Kassenärztliche Sprechstunde:

☎ 0431.38 81 81 15

Privatärztliche Sprechstunde:

☎ 0431.38 81 81 11

## Preetz

Dr. Frank Schubert  
📍 Am Krankenhaus 5  
24211 Preetz  
☎ 04342.80 12 84



[www.foerde-radiologicum.de](http://www.foerde-radiologicum.de)

[callcenter@foerde-radiologicum.de](mailto:callcenter@foerde-radiologicum.de)

# Strahlentherapie 2.0: Mit Hightech-Medizin und Herz im Kampf gegen den Krebs

Im Juli weihte Dr. Christoph Ploß als Bezirksabgeordneter für Hamburg-Nord/Alstertal und Mitglied des Bundestags im Strahlencentrum Hamburg (SZHH) einen hochmodernen Linearbeschleuniger der neusten Generation ein, und im Oktober folgte die Einweihung eines weiteren neuen Linearbeschleunigers in der Strahlentherapie Elmshorn

**D**iese neuen Hightech-Geräte garantieren ab sofort eine qualitative Verbesserung der ambulanten Patientenversorgung – nicht nur im Hamburger Norden. „Mit einer Präzision von unter einem Millimeter lassen sich einige Tumoren und Metastasen heutzutage, ohne Operation, alleinig durch die Strahlentherapie, behandeln“, erklärt Prof. Dr. med. Fabian Fehlauer, Gründer des Strahlencentrum Hamburg MVZ. Als eines der führenden Versorgungszentren für Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Schmerztherapie und einzige ärztlich geleitete, zertifizierte ambulante Einrichtung in Deutschland – mit den Therapieoptionen am Cyberknife und der modernsten Hochpräzisionsbestrahlung sowie der neuartigen Vision RT – gewährleistet das SZHH stets die Wahl des optimalen Verfahrens und individuellen Therapieplans.

## Präzise und effizient, sicher und schonend

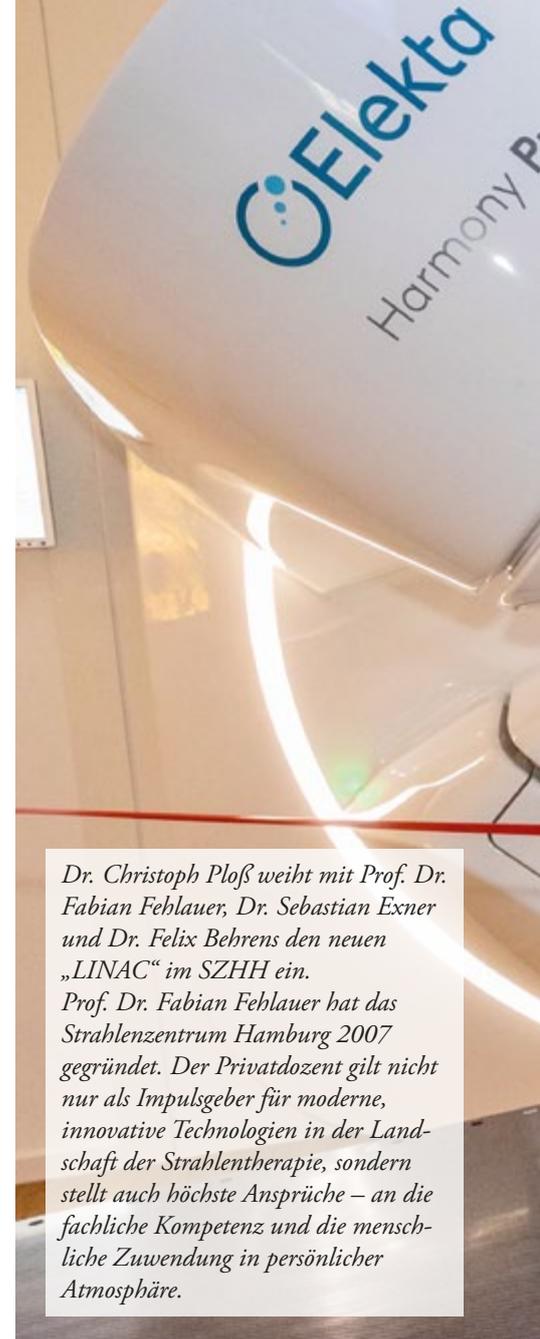
Der Fortschritt macht im Strahlencentrum keinen Halt: Anfang des Jahres wurde hier der erste Patient mit der zukunftsweisenden Technologie „Harmonie“ aus dem Hause ELEKTA, implementiert in der neuesten

Generation von Bestrahlungsgeräten, behandelt. Damit wurde eine neue Ära im Kampf gegen den Krebs eingeläutet, für Hamburg und das Umland, für ganz Norddeutschland. Das hochqualifizierte Team des Strahlencentrums garantiert eine innovative, noch schonendere und effektivere Strahlentherapie.

In Deutschland erkranken jährlich mehr als 500.000 Menschen an Krebs, Tendenz steigend. Die Strahlentherapie ist eine der zentralen Säulen der Therapie. Bei jedem zweiten Krebspatienten kommt sie im Laufe seiner Erkrankung zum Einsatz, einige Krebsarten kann sie sogar als alleinige Behandlungsmethode heilen.

## Markerless Award – in ganz Norddeutschland nur für das Strahlencentrum Hamburg

Die häufigste Krebserkrankung des Mannes ist das Prostatakarzinom. Oft wird bei ihr einzig die radikale Operation empfohlen, wengleich eine bestens verträgliche und schonende Methode die Strahlentherapie darstellt, was klinische Studien beweisen. „Darüber hinaus kann eine Bestrahlung in der Krebsbehandlung auch eingesetzt werden, um Beschwerden zu lindern oder ih-



*Dr. Christoph Ploß weiht mit Prof. Dr. Fabian Fehlauer, Dr. Sebastian Exner und Dr. Felix Behrens den neuen „LINAC“ im SZHH ein.*

*Prof. Dr. Fabian Fehlauer hat das Strahlencentrum Hamburg 2007 gegründet. Der Privatdozent gilt nicht nur als Impulsgeber für moderne, innovative Technologien in der Landschaft der Strahlentherapie, sondern stellt auch höchste Ansprüche – an die fachliche Kompetenz und die menschliche Zuwendung in persönlicher Atmosphäre.*

nen vorzubeugen“, so Prof. Fehlauer.

In der Planungsphase erhalten die Patienten permanente Filzstift-Markierungen. Sie sollen sicherstellen, dass der Patient bei jeder Behandlungseinheit in identischer Position liegt. Während der Bestrahlungsreihe dürfen die Patienten deshalb normalerweise nicht duschen und keinen Sport treiben, denn dann würden diese Markierungen „verrutschen“. Um dies zu verhindern, erfolgt in englischsprachigen Ländern sogar eine Tätowierung.

Mit diesen Hautmarkierungen assoziieren viele Patienten deshalb negative Gefühle, der Blick in den Spiegel erinnert zudem täglich an den Krebs und die Therapie.

Das Strahlencentrum Hamburg kann dank seiner neuen – in ganz Norddeutschland einmaligen – zukunftsweisenden technischen Innovation, der oberflächengesteuerten SGRT (Surface Guided Radiation Therapie), nun komplett auf Hautmarkie-



ungen verzichten. „Unsere Patienten können jetzt – trotz ihrer Therapie – duschen oder ein Bad nehmen“, erklärt Dr. Exner, ärztlicher Leiter des Strahlencentrums. „Denn deren Körper wird nun während der Behandlung mit einer reinen und absolut unschädlichen Lichtquelle ‘abgetastet’ und hierdurch überwacht. 20.000 feine Lichtpunkte analysieren die Körperoberfläche vor und während der Bestrahlung mit 3-D-Kameras digital im Submillimeter-Bereich, was die Sicherheit und den Komfort für die Patienten immens erhöht. Der Patient ist jetzt quasi seine eigene individuelle ‘Markierung’.“

Neben der Hochpräzisionsbestrahlung kommt im Strahlencentrum bereits seit 2011 die nach wie vor fortschrittlichste Therapie für Tumorpatienten zum Einsatz: das CyberKnife. Hierbei handelt es sich um eine submillimetergenaue, robotergeführte Photonenbehandlung: Ein virtuelles Skal-

pell zerstört hochpräzise krankhaftes Gewebe, während das gesunde Gewebe verschont bleibt.

### Therapie mit dem CyberKnife, ambulant, ohne OP, ohne Narkose und Schmerzen

In einmaliger Weise können damit bestimmte schwierigste Krebsarten behandelt werden – ambulant, ohne operativen Eingriff, ohne Narkose und Schmerzen. Und meist sogar in nur einer Therapiesitzung. Mit dem CyberKnife kann z. B. ein kleines Prostatakarzinom mit nur fünf Anwendungen kuriert werden, ambulant und ohne wesentliche Veränderungen der Lebensqualität. Kleinste Absiedlungen, sogenannten Metastasen, können mit nur einer Anwendung eliminiert werden, wodurch eine medikamentöse Therapie vermieden werden kann.

#### Strahlencentrum Hamburg MVZ



📍 Langenhorner Chaussee 369  
22419 Hamburg  
✉ [mail@szhh.de](mailto:mail@szhh.de)

#### Standort Elmshorn

📍 Agnes-Karll-Allee 21  
25337 Elmshorn



[www.szhh.de](http://www.szhh.de)

„Auch in schwerwiegenden Fällen oder chronischer Erkrankungssituation erreichen wir eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität“, unterstreicht Prof. Fehlauer, der auch ausgebildeter Palliativmediziner ist. „Wir lindern Schmerzen und können einen vorübergehenden Stillstand der Erkrankung erzielen, um wertvolle Lebenszeit für den Patienten hinzuzugewinnen.“



Foto AdobeStock

# Bewegung senkt das Krebsrisiko

Viele Menschen bewegen sich hierzulande zu wenig – und damit steigt ihr Risiko für zahlreiche Krankheiten, darunter auch Krebs. Experten schätzen, dass sechs Prozent aller Krebsneuerkrankungen in Deutschland als Folge von Bewegungsmangel entstehen. Anlässlich der Nationalen Krebspräventionswoche im September haben die Deutsche Krebshilfe, das Deutsche Krebsforschungszentrum und die Deutsche Krebsgesellschaft über den Zusammenhang von körperlicher Aktivität und Krebs informiert.

Wer sich täglich bewegt, kann sein persönliches Krebsrisiko senken. Laut Deutschem Krebsforschungszentrum kann insbesondere das Risiko für einige häufige Krebsarten wie Brustkrebs (nach den Wechseljahren) und Darmkrebs durch körperliche Aktivität um 20 bis 30 Prozent reduziert werden. Auch für weitere Tumorarten, darunter Krebs der Blase und der Nieren, des Magens und der Speiseröhre, gebe es Hinweise, dass Bewegung das Erkrankungsrisiko verringern kann. Man müsse deshalb keinen Leistungssport betreiben, erklärt Prof. Dr. Dr. h.c. Michael Baumann, Vorstandsvor-

sitzender des Deutschen Krebsforschungszentrums: „Auch Alltagsbewegungen wie spazieren gehen oder Treppen steigen wirken sich positiv auf die körperliche Gesundheit aus. Studien deuten darauf hin, dass bereits sehr kurze Einheiten einen positiven Effekt auf die Gesundheit haben. Daher ist jede kurze Aktivität besser als keine Bewegung. Wichtig ist, dass regelmäßige Bewegung zu einer Gewohnheit wird.“

## Pro Woche drei bis fünf Stunden moderate Bewegung

Die Weltgesundheitsorganisation empfiehlt 150 bis 300 Minuten moderate oder 75 bis 150 Minuten intensive Bewegung pro Woche. Diese Dauer erreichen jedoch nur ein Drittel der Frauen und etwa die Hälfte der Männer. Deutsches Krebsforschungszentrum, Deutsche Krebshilfe und Deutsche Krebsgesellschaft fordern daher niedrigschwellige Bewegungsangebote, die es allen Menschen leichter machen, sich ausreichend zu bewegen. Beispielsweise sollen Städte und Kommunen den öffentlichen Raum bewegungsförderlich gestalten, etwa mit einem sicheren Fahrradwegenetz

und beleuchteten Laufstrecken.

Besonders wichtig sei es, Menschen schon im Kindesalter für körperliche Aktivität zu begeistern. „Die Freude an Bewegung ist uns eigentlich in die Wiege gelegt. Doch viele Kinder verlernen aus verschiedenen Gründen den Spaß an körperlicher Aktivität und wachsen zu Bewegungsmuffeln heran“, sagt Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. „Wir fordern daher, an allen Schulen eine tägliche, unbenotete Schulsportstunde, damit Kinder mit Freude in Bewegung bleiben.“

Wer an Krebs erkrankt ist, profitiert ebenso von regelmäßigen körperlichen Aktivitäten: „Eine Bewegungstherapie kann Betroffenen während und nach der Krebsbehandlung dabei helfen, die Erkrankung besser zu bewältigen sowie Therapienebenwirkungen wie etwa Fatigue – eine chronische Erschöpfung – abzumildern“, berichtet Prof. Dr. Michael Ghadimi, Präsident der Deutschen Krebsgesellschaft.

Experten empfehlen Krebsbetroffenen nach einer Eingewöhnungsphase pro Woche 150 Minuten lang mäßig oder 75 Minuten körperlich fordernd aktiv zu sein.

# Früherkennung von Lungenkrebs

Neue Rechtsverordnung: Die Radiologische Allianz bietet jetzt eine niedrigdosierte Computertomographie als Vorsorgeuntersuchung an

**L**ungenkrebs ist nach wie vor die häufigste Ursache für krebserregende Todesfälle weltweit. Allein in Deutschland erkranken jährlich rund 57.000 Menschen neu an Lungenkrebs – und weitere 45.000 Menschen sterben daran. Das Tückische an Lungenkrebs ist, dass häufig erst dann Beschwerden auftreten, wenn die Erkrankung bereits so weit fortgeschritten ist, dass eine Heilung kaum noch mehr möglich ist. Folglich drängt sich die Frage auf: Kann die Einführung eines Lungenkrebs-Screenings zur Früherkennung von Tumoren die Sterblichkeitsrate deutlich senken? Eine groß angelegte Untersuchung gibt hierzu eine eindeutige Antwort: In der belgisch-niederländischen NELSON-Studie konnte das Screening das Risiko, an Lungenkrebs zu sterben, um mehr als 20 Prozent senken.

Angesichts der Zahlen und der spezifischen Eigenarten der Erkrankung wird deutlich, dass ein sicheres, von den Kassen getragenes Früherkennungsprogramm wichtig und sinnvoll wäre. Und genau dieses nimmt jetzt offenbar Gestalt an: Am 1. Juli ist eine neue Rechtsverordnung des Bundesministeriums für Umwelt, Naturschutz, nukleare Sicherheit und Verbraucherschutz (BMUV) in Kraft getreten, die es bestimmten Personen ermöglicht, auch ohne konkreten Verdacht auf Lungenkrebs einen vorsorglichen Lungencheck mittels niedrigdosierter Computertomographie (LDCT) durchführen zu lassen. Teilnehmen dürfen Personen im Alter von

50 bis 75 Jahren, die mindestens 25 Jahre geraucht und dabei mindestens 15 Packungsjahre (z. B. 15 Jahre lang täglich 20 Zigaretten) erreicht haben, weniger als zehn Jahre Ex-Raucher sind und in den letzten 12 Monaten kein Thorax-CT hatten. Der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA) hat seit Inkrafttreten der Rechtsverordnung 18 Monate Zeit, eine Umsetzungsrichtlinie zur Einführung eines nationalen Früherkennungsprogramms zu erarbeiten.

## Screening in der Hamburger City

Mit der neuen Rechtsverordnung sei ein wichtiger Meilenstein auf dem Weg zum Lungenkrebs-Screening als Kassenleistung erreicht, betont PD Dr. Anton Faron, Leitender Oberarzt und Leiter der Lungenscreening-Einheit der Radiologischen Allianz in Hamburg. Zudem, ergänzt er, könnten Personen, welche die Einschlusskriterien der Rechtsverordnung erfüllen, unter bestimmten Bedingungen auch jetzt schon Untersuchungen zur Lungenkrebsfrüherkennung wahrnehmen. „Ich rate dazu, sich an ein erfahrenes und gut vernetztes Zentrum zu wenden, das zudem an ein Lungenkrebszentrum angebunden ist, denn die Früherkennung und Versorgung von Lungenkrebs ist eine fachübergreifende Herausforderung, an der viele Disziplinen beteiligt sind“, erklärt

der Radiologe. Radiologen, welche die Untersuchung befunden, sollten unbedingt über eine Zertifizierung durch die Deutsche Röntgengesellschaft (Q2-Zertifikat Lungenkrebsfrüherkennung) verfügen. Auf die Radiologische Allianz, die diese Untersuchung am Standort am Hamburger Rathausmarkt anbietet, trifft dies zu. Da es aktuell noch keine geregelte Vergütung seitens der gesetzlichen Krankenkassen gibt, handelt es sich derzeit noch um eine Selbstzahlerleistung.

Durch die radiologische Versorgung der LungenClinic, enge Zusammenarbeit und aktive Beteiligung an Studien verfügt die Radiologische Allianz über breite Erfahrung in der komplexen Diagnostik und Therapie von Lungenerkrankungen. PD Dr. Faron: „Zusätzlich nutzen wir an unserem Standort ‚Radiologie am Rathausmarkt‘ das Photon-Counting-CT – und damit das aktuell wohl beste Gerät für Lungenbildgebung auf dem Markt.“ Elementar wichtig sei auch das für die korrekte Einordnung von LDCT zu Screeningzwecken notwendige Know-how des Radiologen, fährt der Experte fort: „Eine Möglichkeit, dieses strukturiert zu vertiefen und nachzuweisen, ist das Zertifizierungsprogramm der European Society of Thoracic Imaging (ESTI). Ich freue mich sehr, neben der Q2-Zertifizierung der Deutschen Röntgengesellschaft auch dieses Programm durchlaufen und erfolgreich abgeschlossen zu haben.“



### Radiologische Allianz

Radiologie –  
Nuklearmedizin –  
Strahlentherapie



Informationen zur  
Lungenkrebsfrüherkennung:  
☎ (040) 32 55 52 -101 und -200  
✉ [lungenscreening@radiologische-allianz.de](mailto:lungenscreening@radiologische-allianz.de)

[www.lungenscreening.hamburg](http://www.lungenscreening.hamburg)



# Unterschätztes Ansteckungsrisiko

**A**nlässlich des am 4. September veranstalteten „Welttags der sexuellen Gesundheit“ hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Daten ihrer neuen „Liebesleben“-Studie „Wissen, Einstellungen und Verhalten zu sexueller Gesundheit und sexuell übertragbaren Infektionen (STI)“ veröffentlicht. Für die Untersuchung wurden 4640 Menschen ab 16 Jahren befragt. Die Studie zeigt deutlich die Herausforderungen in der Präventions- und Aufklärungsarbeit rund um STI: So unterschätzen viele Menschen das Risiko, selbst von einer STI betroffen sein zu können. Das spiegelt sich zum Teil auch im Schutzverhalten wider.

## Symptomlose Infektionen sind trügerisch

Erste Ergebnisse der „Liebesleben“-Studie zum Schutzverhalten zeigen, dass 89 Prozent der Personen, die bereits sexuell aktiv waren, Erfahrungen mit dem Gebrauch von Kondomen haben. Die Daten machen aber auch deutlich, dass von den Personen, die in keiner festen Beziehung leben und in den letzten 12 Monaten Sex hatten, nur 50 Prozent „immer“ oder „häufig“ ein Kondom benutzt haben. Der am häufigsten genannte Grund für den Verzicht auf Kondome ist die Annahme, das Gegenüber und man selbst seien gesund (62 Prozent). Doch dieser Glaube könne trügerisch sein, betonen die Studienautoren, denn einige STI, etwa Chlamydien, lösten oft gar keine oder nur sehr leichte Beschwerden aus.

Dr. Johannes Nießen, Errichtungsbeauftragter des Bundesinstituts für Prävention und Aufklärung in der Medizin (BIPAM) und kommissarischer Leiter der BZgA: „Die neue Studie verdeutlicht, dass das Bewusstsein darüber, dass sich jede sexuell aktive Person potenziell mit einer STI anstecken kann, in der Bevölkerung nicht ausreichend verankert ist. Tabuisierung und Scham spielen dabei eine Rolle. So haben

73 Prozent der Bevölkerung ab 16 Jahren in festen Beziehungen vor dem ersten Sex in der Beziehung nicht über STI gesprochen.“ Der BZgA komme daher mit ihrer Initiative „Liebesleben“ auch in Zukunft eine bedeutende Rolle in der HIV- und STI-Prävention zu, fährt er fort.

Die Chlamydien-Infektion ist eine der häufigsten STI und vor allem unter jungen Menschen verbreitet. Sie löst häufig keine Beschwerden aus. Symptome wie Ausfluss, Brennen beim Wasserlassen oder Schmerzen beim Sex sowie Zwischenblutungen können auftreten, müssen es aber nicht. Unbehandelt kann eine Chlamydien-Infektion Entzündungen der Geschlechtsorgane verursachen, die mit der Zeit bei Frauen und Männern zu Unfruchtbarkeit führen können. Wird eine Infektion mit Chlamydien frühzeitig erkannt, ist sie in der Regel mit Antibiotika schnell und vollständig heilbar.

## Chlamydien sind vielen unbekannt

Laut der BZgA-Studie haben jedoch nur 60 Prozent schon einmal etwas von Chlamydien gehört oder gelesen. Und auch spezifische Angebote wie das kostenlose Screening auf Chlamydien für sexuell aktive Frauen unter 25 Jahren sind kaum bekannt – nur 16 Prozent aller Befragten kennen dieses Angebot. Bei der zentralen Zielgruppe, den Frauen zwischen 16 und 25 Jahren, war das Screening-Angebot immerhin 43 Prozent der befragten Frauen bekannt.

Mit der Kampagne „#WissenWasRumgeht“ macht die BZgA die Chlamydien-Infektion zum Thema – unterstützt durch Influencerinnen und Influencer. Unter dem Hashtag #WissenWasRumgeht rufen sie Jugendliche und junge Erwachsene dazu auf, sich auf [www.liebesleben.de/wissenwasrumgeht](http://www.liebesleben.de/wissenwasrumgeht) über Chlamydien zu informieren. „Liebesleben“ ist eine Initiative zur Förderung sexueller Gesundheit der BZgA.

# Eine stille, aber gefährliche Epidemie

In der öffentlichen Wahrnehmung spielen sexuell übertragbaren Infektionen (STI) kaum noch eine Rolle. Dabei steigt auch in Europa die Zahl der jährlichen Neuinfektionen rasant an. Ein vertraulicher Labortest bringt Klarheit.

„Tina, wat kosten die Kondome?“

Die Älteren werden sich an diesen legendären Werbespot aus dem Jahre 1989 erinnern. Mit ihm sollte die Prävention von sexuell übertragbaren Infektionen (STI) zur Selbstverständlichkeit werden. Der Spot endete mit dem Hinweis „Gib Aids keine Chance“. Die Angst vor dem HI-Virus, das sich in den 80er-Jahren weltweit verbreitete und wegen der damals kaum vorhandenen Behandlungsmöglichkeiten meist zum Tod führte, trug auch hierzulande wesentlich dazu bei, dass Safer Sex großgeschrieben wurde. Die Botschaft war angekommen: Jeder, der sexuell aktiv ist, kann sich infizieren, wenn er sich nicht schützt. Das gilt nicht nur für das HI-Virus, sondern vor allem auch für Chlamydien, Trichomonaden, Gonokokken und den Syphilis-Erreger. Doch mittlerweile scheint dieses Bewusstsein bei vielen verloren gegangen zu sein, denn die Zahl der Neuinfektionen steigt wieder deutlich an.

Laut einem aktuellen Bericht der Weltgesundheitsorganisation (WHO) vom Mai dieses Jahres stecken sich täglich weltweit mehr als eine Million Menschen mit dem Syphilis-Erreger, Gonorrhoe (Tripper), Chlamydien oder Trichomoniasis an. Ebenfalls in diesem Frühjahr meldete die EU-Gesundheitsbehörde ECDC einen rasanten Anstieg von Fällen sexuell übertragbarer Krankheiten in Europa. **Von 2012 bis 2022 habe die Zahl der Syphilis-Fälle um knapp 98 Prozent zugenommen und die der Gonorrhö-Infektionen sogar um 224 Prozent. Diese Entwicklung sei besorgniserregend, teilte die ECDC mit.**

Die gute Nachricht ist: Syphilis, Gonorrhoe, Chlamydien oder Trichomoniasis können dank der heutigen Therapiemöglichkeiten gut behandelt werden. Aber da-



für müssen sie – und hier liegt das Problem – erkannt werden. Viele dieser Geschlechtskrankheiten verlaufen lange Zeit asymptomatisch, bleiben also unbemerkt, können aber dennoch bereits ansteckend sein. Hinzu kommt: Wer zunächst nichts oder nur wenig spürt, wird dazu neigen, eine ärztliche Untersuchung hinauszuschieben. Was womöglich fatale Folgen hat, denn eine unbehandelte STI kann zu chronischen Organschäden - auch des Nervensystems - oder Unfruchtbarkeit führen. Vor diesem Hintergrund sprachen Epidemiologen der WHO mit Blick auf die STI bereits 2019 von einer stillen und gefährlichen Epidemie.

Daher ist es umso wichtiger, STI zu erkennen und zu behandeln. Wer häufig den Geschlechtspartner wechselt, sollte unbe-

dingt Kondome verwenden, sich regelmäßig auf STI untersuchen lassen und bei vorliegender Diagnose seinen Partner oder seine Partnerin informieren. Scham ist hier die falsche Beraterin. Gut beraten hingegen ist man z. B. in der Urologie- oder Gynäkologiepraxis seines Vertrauens oder direkt in einem medizinischen Labor. Dort ist auch eine anonyme Testung möglich. „Die häufigsten Erreger sexuell übertragener Erkrankungen können wir mit der PCR-Diagnostik erfassen“, erklärt Dr. Jens Heidrich, Geschäftsführer des Labors Dr. Heidrich & Kollegen. „Ein Ergebnis liegt in der Regel spätestens am nächsten Tag vor, sodass bei Bedarf die Therapie durch den behandelnden Arzt oder die Ärztin zeitnah eingeleitet werden kann.“

Die Kosten für einen STI-Test werden von den gesetzlichen Krankenkassen (GKV) übernommen, sofern ein Verdacht auf eine vorliegende Erkrankung besteht. Ohne konkreten Verdacht muss der STI-Test als eine individuelle Gesundheitsleistung (IGeL) von der Patientin bzw. dem Patienten selbst bezahlt werden. Bei Frauen bis einschließlich 25 Jahren übernimmt die GKV einmal pro Jahr die Kosten für ein Chlamydien-Screening.

## Labor Dr. Heidrich & Kollegen MVZ GmbH

📍 Klinikweg 23  
22081 Hamburg  
☎ Tel.: (040) 97 07 999-0  
✉ [info@labor-heidrich.de](mailto:info@labor-heidrich.de)

[www.labor-heidrich.de](http://www.labor-heidrich.de)



# Elektronische Patientenakte (ePA): Start für alle ab Januar

**A**b Januar 2025 sollen alle gesetzlich Krankenversicherten eine elektronische Patientenakte (ePA) erhalten. Zunächst startet ein Testlauf in den Modellregionen Franken und Hamburg. Bewährt sich dieser, folgt im Februar der bundesweite Roll-out, der die Leistungserbringer, also Kliniken und Arztpraxen, dazu verpflichtet, die ePA zu nutzen. So ist es geplant, ob es so kommt, bleibt – Stand 22. November – abzuwarten. Die elektronische Patientenakte ist neben dem E-Rezept und der Videosprechstunde ein wichtiger Baustein der Digitalisierung des deutschen Gesundheitssystems und soll laut Bundesgesundheitsminister Karl Lauterbach die Versorgung verbessern, die Bürokratie verringern und der Forschung neue Chancen eröffnen. Die vom Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. gegründete gemeinnützige Stiftung Gesundheitswissen gibt Antworten auf die wichtigsten Fragen rund um die ePA:

## Ist die ePA Pflicht und muss man sie beantragen

Nein. Ab Januar gilt für die ePA das gesetzlich festgeschriebene Opt-out-Prinzip. Das bedeutet: Nur wer aktiv Widerspruch einlegt, bekommt keine elektronische Gesundheitsakte. Viele Krankenkassen integrieren die ePA in ihre bestehenden Gesundheitsapps oder haben eine spezielle App ent-

wickelt. Die Krankenversicherten werden (oder wurden bereits) von ihrer Krankenkasse über die Einführung der ePA informiert und haben dann sechs Wochen Zeit, diese abzulehnen. Auch wer die elektronische Patientenakte später nicht mehr nutzen möchte, kann sie jederzeit von seiner Krankenkasse löschen lassen.

## Was kann die ePA?

In der elektronischen Patientenakte werden alle wichtigen Informationen rund um die persönliche Gesundheit gespeichert. Arztbriefe, Befunde, Medikationspläne, das Zahnbonusheft, Blutdrucktagebücher und weitere Dokumente können dort hinterlegt und den behandelnden Ärzten und anderen Gesundheitsakteuren zur Verfügung gestellt werden. So sollen unnötige Doppeluntersuchungen vermieden und ein Arztwechsel erleichtert werden.

## Wer hat Zugriff auf die Daten?

Die Nutzung der ePA ist freiwillig. Ohne Zustimmung darf niemand die persönlichen Daten einsehen. Per Gesetz ist festgelegt, dass nur Personen mit einem elektronischen Heilberufsausweis Einblick erhalten dürfen. Das sind unter anderem Ärzte, Apotheken, Pflegepersonal, Hebammen, Physio- und Psychotherapeuten. Der Patient bzw. die Patientin entscheidet, wer aus diesem Personenkreis die gesamte Akte oder nur Teile einsehen darf. Dazu wird die Versichertenkarte und eine PIN benötigt, die die Versicherten von ihrer Krankenkasse bekommen.

## Wo werden die Daten gespeichert?

Laut der Nationalen Agentur für Digitale Medizin (Gematik), der die Verantwortung für die Patientenakte vom Bundesgesundheitsministerium übertragen wurde, liegen die Daten sicher verschlüsselt auf Servern, die der europäischen DSGVO unterliegen und von unabhängigen Gutachtern geprüft werden.

## Kommt die ePA auch für Privatversicherte?

Auch Privatversicherte können sich eine ePA anlegen lassen. Hier gilt ebenfalls das Opt-out-Prinzip.

Übrigens: Der Zuspruch für die ePA ist groß. Laut einer repräsentativen Befragung des Digitalverbands Bitkom wollen etwa 71 Prozent der Befragten die ePA nutzen. 26 Prozent schließen die Nutzung aus.



Foto: AdobeStock

PERLEN AUF  
MALLORCA  
2024

# MALLORCA GENIESSEN! GESUND BLEIBEN BEI MEDITERRANEM KLIMA

*Blick aus der Penthousewohnung  
in den Yachthafen von Santa Ponsa*



## Penthousewohnung im Yachthafen von Santa Ponsa



Wfl. ca. 145 m<sup>2</sup> | SZ 3 | BZ 2

Preis auf Anfrage



**LAMPING**  
IMMOBILIEN HAMBURG



Ich nehme mir Zeit für Ihre gewünschte Residenz auf Mallorca. Gemeinsam finden wir Ihre Traumimmobilie!  
Ihre *Sabine Lamping*

Tel. 0151-58 45 11 00  
[www.lamping-immobilien.de](http://www.lamping-immobilien.de)

# The Hoodie

## Das Hamburger Label für luxuriöse Mode Basics:

100% Ägyptische Baumwolle und die Fertigung in einer kleinen Manufaktur in Portugal machen den Unterschied!

Jetzt überzeugen und einen **50€ Kennenlern-Rabatt** sichern!  
Egal ob Hoodie, Sweatshirt, Sweatpants oder ganz neu im Programm  
»The Perfect T-Shirt« oder »The White Sneaker«.

GUTSCHEIN  
**€ 50,-**  
Code:  
**HAMBURG**

Das  
perfekte  
Geschenk!

[www.the-hoodie.com](http://www.the-hoodie.com)

