

Spitzenmedizin

REGIONAL

ANZEIGE



Psychotherapie

EMDR, DBT, Wise Mind:
Individuelle Traumabewältigung

Plastische & Ästhetische Chirurgie

Volumenaufbau der Brust mit
Lipofilling

Orthopädie

Deutschland-Premiere:
Gelenkersatz mit Roboter Mako 4

Osteoporose

Einer stillen Krankheit auf der Spur

Kardiologie

Ambulante Eingriffe immer wichtiger

Der Weg über den traumatischen Abgrund

Wie kann man gestärkt aus einem seelischen Trauma hervorgehen?
Antworten finden Betroffene in der Kitzberg Klinik in Bad Mergentheim

In der Kitzberg Privatklinik wird ein breites Spektrum seelischer Erkrankungen behandelt. Im Verlauf der Therapie von Depressionen, Burnout, Angsterkrankungen, psychosomatischen Körpersymptomen, aber auch chronischen Schmerzzuständen, stößt man immer wieder, und oft unerwartet, auf seelische Traumata, die ihren Weg in die Erkrankung gebahnt haben. Deshalb bildet Psychotraumatheapie einen Schwerpunkt im Behandlungsspektrum der Kitzberg Klinik, um nicht nur die aktuelle Symptomatik zu bearbeiten, sondern auch um hemmende Prozesse im Hintergrund aufzulösen. Das interdisziplinäre Team der Privatklinik für Psychotherapie verfügt über einen großen Erfahrungsschatz in diesem Bereich und setzt verschiedene Techniken ein, die sich in der Behandlung bewährt haben.

Blockaden lösen mit EMDR

Traumatische Erlebnisse wirken wie umgestürzte Bäume im Wasserlauf – sie blockieren neue positive Lebensgefühle und Erfahrungen. Wie der Unrat, der sich an der Blockade im Kanal sammelt, kreisen alle Gedanken um das Schreckliche, das geschehen ist. Die Methode der „Eye Movement Desensitization and Reprocessing“ (EMDR) setzt gezielte Augenbewegungen unter therapeutischer Anleitung ein, um diesen Stau zu lösen und den seelischen Kanal „zu reinigen“. In einem Wechselspiel aus visueller Stimulation und verbaler Reflexion werden Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen allmählich in Einklang gebracht. Der Prozess ist ein assistierter Selbstheilungsmechanismus, der das Trauma nicht nur neutralisiert, sondern im Idealfall als Ressource für den Gewinn innerer Stärke erlebbar macht.

Den zweiten Schlag abfedern: DBT-PTBS und Wise Mind

Bei chronischen zwischenmenschlichen Traumatisierungen kann mangelnde Unterstützung durch Bezugspersonen ein zweites Trauma auslösen. Dies droht umso mehr, wenn Betroffenen nicht geglaubt wurde, wenn Missbrauch und Grenzüberschreitungen bagatellisiert oder gar das Opfer zum Täter erklärt wurde. Die dialektisch-behaviorale Therapie für PTBS (DBT-PTBS) richtet ihren Blick gezielt auf solche „second hits“. In Kombination mit Übungen zur Entwicklung des sogenannten Wise Mind lernen Betroffene, ungünstige Verhaltensmuster und feindselige Umwelteindrücke zu durchbrechen. Meditative Haltungen stärken den inneren Halt und wirken wie ein Schutzschild gegen alte Verletzungen. Die DBT-PTBS-Methode hat sich in wissenschaftlichen Studien dabei als besonders wirksam erwiesen.



Imaginative Verfahren: Helfer aus dem Unbewussten

Jeder Mensch ist anders, jedes Trauma wird anders erlebt. Entsprechend vielfältig sind die therapeutischen Zugänge. Häufig werden Bilder genutzt, die Patientinnen und Patienten in sich tragen. In therapeutisch geleiteten imaginären Übungen können sie sichere Rückzugsorte aufsuchen, belastende

Erinnerungen symbolisch in Tresore einschließen oder innere Helfer mit heilsamen Aufträgen betrauen. Diese rein imaginativen Interventionen können an der Traumaverarbeitung wesentlich mitwirken, denn sie eröffnen einen geschützten Raum, in dem das Unbewusste aktiv zur Stabilisierung und Neuordnung beiträgt.

Welches Verfahren bei wem wirkt, erschließt sich in der therapeutischen Zusammenarbeit von PatientIn und BehandlerIn. Die Kitzberg Klinik setzt bewusst auf individuelle Wege. „Es gibt kein Schema, das für alle gilt oder gar dem Patienten einfach übergestülpt wird“, sagt Dr. med. Jan Semmler, Chefarzt in der Kitzberg Klinik. „Neben den genannten Verfahren gibt es noch viele Möglichkeiten, die im Einzelfall einen entscheidenden Schritt voranbringen können. Unsere Therapeutinnen und Therapeuten stellen ihre vielfältigen Erfahrungen zur Verfügung, damit jede Patientin und jeder Patient auf seinem eigenen ganz persönlichen Weg aus dem Trauma herausfinden kann.“

Kitzberg Klinik Privatklinik für Psychotherapie

Chefarzt: Dr. Jan Semmler (Facharzt für Psychosomatik, Psychiatrie und Psychotherapie)

Leitende Psychologin: Lena Kittel (Psychologische Psychotherapeutin, Verhaltenstherapie)

Bismarckstraße 3-7
97980 Bad Mergentheim

☎ (07931) 94 82 65-0

✉ kontakt@ptz.de

www.kitzberg-kliniken.de



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

Stefan Arens

Druck

Sattler Media GmbH
Carl-Zeiss-Straße 4
32549 Bad Oeynhausen

Vermarktung

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

Titelfoto

AdobeStock

www.spitzenmedizin-regional.de

Psychotraumatologie

Kitzberg Klinik: Privatklinik für Psychotherapie – Bad Mergentheim 2

Gesundheitsversorgung

Starnberger Kliniken – Starnberg, Penzberg, Seefeld, Herrsching 5

Dermatologie

Melanome auf dem Vormarsch: Prävention wichtiger denn je 6

Dr. med. Kathrin Friedl: Privatpraxis für Dermatologie, 7

Ästhetik und Lasermedizin – Regensburg

Plastische & Ästhetische Chirurgie

DIE CLINIC im Centrum Nürnberg: Plastische & Ästhetische Chirurgie 8

Lipödem-Therapie

LIPOCURA München 9

Ernährung

Herausforderung gesunde Ernährung 10

Ärztezentrum Einsteinstraße München: Hausärztinnen für alle Lebenslagen 11

Augenheilkunde

Grauer-Star-OP trotz Makuladegeneration? 12

Augenklinik Kempten mit Laserzentrum Allgäu 13

Orthopädie

Bewegung schützt vor Wintersteifigkeit 14

Krankenhaus Agatharied: Orthopädie und Unfallchirurgie – Hausham 15

Deutsches Schulterzentrum in der ATOS Klinik München: 16

Prof. Dr. med. Frank Martetschläger

Kliniken im Naturpark Altmühltal: Klinikstandorte Eichstätt und Kösching, 17

Medizinisches Zentrum Altmühltal

Benedictus Krankenhaus Tutzing: Wirbelsäulenzentrum 18

MVZ für Orthopädie, Unfallchirurgie und Chirurgie: 19

Dr. Röhrdanz und Kollegen – Coburg

Kardiologie

Moderne Therapien bei Herzklappenerkrankungen 20

Zentrum für Kardiologie MVZ Dr. Potolidis – Augsburg 21

Cardiologisches Centrum Dr. med. Roser – Nürnberg 22

Neurochirurgie

NWS Fachzentrum Allgäu Dr. Hussein: 24

Nerven, Wirbelsäule, Schmerztherapie – Mindelheim

Privattherapie

Privatklinik REGENA Bad Brückenau: 26

Fachklinik für Seelische Gesundheit

Psychotherapie

AMEOS Privatklinikum Bad Aussee, Österreich 27

Hinweis: Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir in diesem Magazin vorwiegend das traditionelle generische Maskulinum, z. B. „der Mitarbeiter“. Wir meinen dabei stets alle Geschlechter im Sinne der Gleichbehandlung. 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,

kardiologische Eingriffe, so kennt man es, werden in einem Krankenhaus durchgeführt. Doch dieser Satz gilt so nicht mehr: Im Zuge der Gesundheitsreform werden stationäre kardiologische Eingriffe mehr und mehr in den ambulanten Bereich verlagert – so zum Beispiel Herzkatheter, Koronarangiografien oder Stentimplantationen. Gleichzeitig stellen die immer älter werdenden Patientinnen und Patienten erhöhte Anforderungen an die Rahmenbedingungen ambulanter Eingriffe. Darin liegt auch eine Chance: Der technische Fortschritt und die Einführung einheitlicher Vergütungen für stationäre und ambulante Leistungen ermöglichen es ambulanten kardiologischen Einrichtungen, Patientinnen und Patienten wohnortnah auf hohem medizinischen Niveau zu versorgen. Das gilt umso mehr ab dem kommenden Jahr, wenn auch diagnostische und therapeutische Interventionen an den Herzkranzgefäßen sowie elektrophysiologische Untersuchungen am Herzen inklusive ablativer Maßnahmen einheitlich vergütet werden. Erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr über kardiologische Praxen, die sich auf die Entwicklung eingestellt haben und ihre Patienten entsprechend versorgen können.

Ganz sicher stationär bleibt die Versorgung mit künstlichen Hüft- und Kniegelenken, zumal diese Eingriffe mit immer komplexerer Technik und fortschrittlich getakteten Abläufen rund um die OP erfolgen. Die Maßnahmen zielen darauf ab, den Patientinnen und Patienten eine schnellere Rekonvaleszenz und ein schmerzfreies, aktives Leben mit einem natürlichen Körpergefühl zu ermöglichen. In diesem Zusammenhang blicken wir auf Kliniken, die einen brandneuen OP-Roboter und die sogenannte Fast-Track-Methode einsetzen.

Auf den folgenden Seiten können Sie sich über viele weitere spannende Themen aus der Welt der Medizin informieren – etwa über moderne, nicht invasive Verfahren zur Hautstraffung, das Lipofilling für den Volumenaufbau der Brust und eine ganzheitliche Lipödem-Therapie. Ebenfalls interessant: ein brillenfreies Leben durch einen zehnmminütigen Linsentausch, professionelle Hilfe bei Osteoporose und Spitzenmedizin für seelische Erkrankungen.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre.

Ihr Redaktionsteam Spitzenmedizin

Ein Klinikverbund, der auf Interdisziplinarität und Ausbildung setzt

Mit ihren vier Häusern in Starnberg, Seefeld, Herrsching und Penzberg bieten die Starnberger Kliniken eine leistungsstarke, ganzheitliche Gesundheitsversorgung

Mit seinem breiten medizinischen Angebot von Geburtshilfe und Pädiatrie bis Palliativmedizin vereint der Klinikverbund alle relevanten Fachdisziplinen unter einem Dach. Dabei wird das gesamte Leistungsspektrum abgedeckt – von der ambulanten über die stationäre Versorgung bis hin zu Behandlungen in spezialisierten Zentren. Diagnostik und Therapie in Medizinischen Versorgungszentren halten die Starnberger Kliniken ebenso vor wie eine Notfall- und Akutversorgung oder die speziell auf die Bedürfnisse älterer Patientinnen und Patienten ausgerichtete Versorgung in geriatrischen Schwerpunktbereichen.

Gynäkologisches Krebszentrum, Beckenbodenzentrum, Darmkrebszentrum oder Hypertoniezentrum – in diesem Klinikverbund arbeiten alle Hand in Hand: Interdisziplinarität ist der Kern der Versorgungskonzepte. Fachübergreifende Teams aus Chirurgie, Innerer Medizin, Pädiatrie, Geriatrie, Neuro- und Viszeralmedizin sowie Notfallmedizin koordinieren Behandlungspfade, um Patientinnen und Patienten schnell, sicher und zielgerichtet zu versorgen.



Größter Ausbildungsbetrieb im Landkreis Starnberg

Die Ausbildung und Förderung des Nachwuchses spielen dabei eine zentrale Rolle.



Neben der bereits etablierten Berufsfachschule für Pflege wurde im September dieses Jahres die Berufsfachschule für Krankenpflegehilfe neu eröffnet. Insgesamt rund 150 Auszubildende und duale Studierende werden dort seit Herbst ausgebildet. Somit sind die Starnberger Kliniken größter Ausbildungsbetrieb im Landkreis Starnberg. Die kontinuierliche Qualifikation und Fortbildung werden auch durch das Schulungszentrum für Notfallmedizin und Simulation gesichert. Dort trainieren medizinische Teams in einer realitätsgetreu simulierten Umgebung komplexe Notfallsituationen und die Optimierung von Abläufen, um Patientensicherheit und Behandlungsqualität kontinuierlich zu steigern.

Die Leistungsfähigkeit der Starnberger Kliniken zeigt sich auch in der Breite der Versorgungsleistungen: So können nahezu 90 Prozent aller medizinischen Leistungen in den Fachbereichen abgebildet werden. Diese Abdeckung ermöglicht effiziente, integrierte Therapieabläufe und eine konsistente Patientenführung.

„Stark sein für Menschen“

Unter dem Motto „Stark sein für Menschen“ stehen die Starnberger Kliniken für

Kompetenz, Vertrauen und Transparenz. Mit hohen Qualitätsstandards, regionaler Verankerung und einem umfassenden Portfolio versteht sich der Klinikverbund als Anker der Spitzenmedizin in Bayern. Patientinnen und Patienten, Angehörige und Kooperationspartner sind eingeladen, die Starnberger Kliniken als Ort erstklassiger Medizin, menschlicher Nähe und interdisziplinärer Zusammenarbeit kennenzulernen. „Ihre Gesundheit in besten Händen“ – das ist der gemeinsame Anspruch, den die vier Häuser in Starnberg, Seefeld, Herrsching und Penzberg an sich stellen.



Starnberger Kliniken

Klinikum Starnberg
Klinikum Penzberg
Klinikum Seefeld
Klinikum Herrsching

www.starnberger-kliniken.de



Melanome auf dem Vormarsch: Prävention wichtiger denn je

Prävention und Früherkennung von Hautkrebs müssen in den kommenden Jahren intensiviert werden. Darauf weist die Deutsche Dermatologischen Gesellschaft e. V. (DDG) hin. Die Forderung hat gute Gründe: Einerseits ist ein Anstieg der Erkrankungsfälle angesichts der älter werdenden Bevölkerung zu erwarten. Andererseits erfordert es der Klimawandel mit mehr Sonnenstunden und UV-Strahlung, dass Jung und Alt über Sonnenschutz-Strategien informiert werden.

Der schwarze Hautkrebs (Melanom) und der weiße Hautkrebs (Basalzellkarzinom, Plattenepithelkarzinom und Vorstufen wie aktinische Keratosen) gehören zu den häufigsten Krebserkrankungen in Deutschland. Die Erkrankungszahlen haben sich in Deutschland laut BARMER Arzt-Report (2025) bei der Diagnose schwarzer Hautkrebs seit dem Jahr 2005 mehr als verdoppelt, beim weißen Hautkrebs haben sich die Fallzahlen sogar nahezu verdreifacht. Ein weiterer besorgniserregender Punkt kommt hinzu: Die Geburtenjahrgänge ab Ende der 1950er-Jahre haben ein noch höheres Risiko für schwarzen Hautkrebs. Die Gründe sind vielfältig. „Schwere Sonnenbrände in jüngeren Jahren hinterlassen bleibende Schäden. Jetzt werden die Spätfolgen einer Zeit sichtbar, in der Sonnenbaden ohne

ausreichenden Schutz vor der UV-Strahlung weit verbreitet war“, erklärte Prof. Dr. med. Mark Berneburg, Direktor der Klinik und Poliklinik für Dermatologie am Universitätsklinikum Regensburg, bereits im Frühjahr auf der diesjährigen DDG-Tagung in Berlin. Es sei zu befürchten, dass die Zahl der Betroffenen weiter steigt. „Gerade für ältere Menschen sind Screenings jetzt umso wichtiger, um eine mögliche Hautkrebserkrankung frühzeitig zu entdecken“, ergänzte Berneburg.

UV-Strahlen machen keine Winterpause

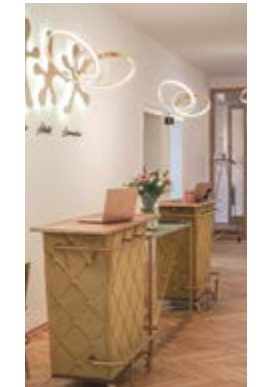
Seit 2008 besteht für gesetzlich Versicherte in Deutschland ab 35 Jahren alle zwei Jah-

re Anspruch auf ein Hautkrebs-Screening. Das Angebot sollte jeder annehmen, denn längst ist klar, dass UV-Strahlung und das Risiko für Hautkrebs in einem unmittelbaren Zusammenhang stehen. UV-Strahlen gibt es übrigens auch im Winter, hierzulande, aber besonders natürlich in den Bergen und am Meer in südlichen Regionen, in die sich so viele Menschen in den Herbst- und Winterferien aufmachen. Hautkrebsprävention sollte Thema bei jeder Konsultation in der dermatologischen Praxis sein. Der Einsatz von KI-gestützten Tools zur Erkennung auffälliger Hautveränderungen kann die Früherkennung verbessern. „Hier besteht großes Potenzial, die Qualität der Früherkennung zu steigern – vorausgesetzt, Technik und ärztliche Erfahrung gehen Hand in Hand“, so Berneburg.



Gesunde Haut – Schöne Haut

Ihre Haut in besten Händen



Im stilvollen Ambiente des Fürstlichen Schlosses St. Emmeram Thurn und Taxis in Regensburg erwartet Sie die Privatpraxis für Dermatologie, Ästhetik und Lasermedizin Dr. med. Kathrin Friedl – ein Ort, an dem moderne Medizin und Ästhetik in einzigartiger Weise verschmelzen. Unsere Patientinnen und Patienten schätzen die Verbindung aus medizinischer Exzellenz, hochmoderner Technologie und einem Ambiente, das Raum für Wohlbefinden und Vertrauen schafft.

Hier wird Hautgesundheit nicht nur behandelt, sondern auch zelebriert. „Unser Ziel ist es, Patientinnen und Patienten umfassend zu begleiten – von der klassischen Dermato-

logie über modernste Lasertherapien bis hin zu individuell abgestimmten ästhetischen Behandlungen. Wir möchten, dass Sie sich in Ihrer Haut wohlfühlen“, sagt Dr. Kathrin Friedl. „Dabei steht mir ein engagiertes Team aus erfahrenen medizinischen Fachangestellten und Kosmetikerinnen zur Seite, das viele Behandlungen mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen durchführt. Gemeinsam bilden wir uns kontinuierlich fort, um Ihnen Medizin und Ästhetik auf höchstem Niveau bieten zu können.“ Ein besonderer Schwerpunkt liegt dabei auf ganzheitlichen Ansätzen: Durch Mikronährstofftherapie und Analysen des Mikrobioms berücksichtigt Frau Dr. Friedl auch innere Einflüsse auf Hautgesundheit.

Dr. med. Kathrin Friedl
Privatpraxis für Dermatologie,
Ästhetik und Lasermedizin

Fürstin Gloria Palais
Emmeramsplatz 7
93047 Regensburg

☎ 0151 / 70 50 65 63

✉ info@dermatologie-friedl.de

www.dermatologie-friedl.de



LEISTUNGSSPEKTRUM

DERMATOLOGIE

- Hautkrebsvorsorge mit modernster Fotodokumentationstechnik VISIOMED®
- Operationen und Photodynamische Therapie bei weißem Hautkrebs
- Allergologie & Hauterkrankungen (z.B. Akne, Rosacea, Neurodermitis)
- Haarausfall-Diagnostik & Therapie mit Mesotherapie und PRP
- Übermäßiges Schwitzen – Behandlung mit Botox®
- Bruxismus – Kaumuskulatur-Behandlung mit Botox®

ÄSTHETISCHE DERMATOLOGIE UND KOSMETIK

- Hautanalyse mit VISIA®-Fotosystem
- Faltenbehandlung mit Botox® und / oder Hyaluron
- Hautverbesserung mit modernsten Polynukleotiden „Lachssperma“
- Hautverbesserung mit Profhilo®, Skinbooster®, Sculptra®
- JetPeel® - sanfte Hautverjüngung ohne Nadeln
- Microneedling, Mesotherapie & PRP
- Medical Peelings
- Injektionslipolyse „Fett-weg- Spritze“

RADIOFREQUENZ- UND LASERTHERAPIE

- Tattoorentfernung mit modernstem Picosekundenlaser
- Dauerhafte Haarentfernung mit mehreren Lasern
- CO 2 Lasertherapie bei Narben und zur Hautverbesserung
- Lasertherapie bei Nagelpilz
- Lasertherapie bei Warzen
- Lasertherapie bei Gefäßen (z.B. Rosacea, Besenreiser, Blutschwämmchen)
- AGNES® Radiofrequenztherapie bei Akne
- BTL Exilis Elite® (Radiofrequenz- und Ultraschalltechnik) zur Hautstraffung und Körperkonturierung
- Kryolipolyse (Fettabbau durch Kälte)

INNOVATION: DAS NEUE NEW DOUBLO 2.0®

Die Privatpraxis im Herzen von Regensburg bietet als eine der ersten Adressen in Deutschland das New Doublo 2.0® an: dieses aus Südkorea kommende Hochleistungsgerät vereint MFU (mikrofokussierter Ultraschall) mit Radiofrequenz- Microneedling. Diese innovative Fusion strafft die Haut nicht-invasiv, regt die Kollagen- und Elastinbildung an, verfeinert die Hautporen, verbessert Narben und Falten und sorgt für sichtbare Ergebnisse ganz ohne Ausfallzeiten. Besonders beliebt ist die Methode zur konturgebenden Hautstraffung im Gesicht und Halsbereich.

Natürlicher Volumenaufbau der Brust

Lipofilling für harmonische Proportionen: In DIE CLINIC im Centrum Nürnberg bieten erfahrene Fachärztinnen für Plastische und Ästhetische Chirurgie die schonende Eigenfetttransplantation als Alternative zu Implantaten an

Für viele Frauen, die sich eine schönere, größere Brust wünschen, kommen klassische Silikon-Implantate aus verschiedensten Gründen nicht infrage. Für sie bietet sich ein modernes Verfahren an, bei dem ihr eigenes Fett aus verschiedenen Körperregionen in die Brust transplantiert wird – das Lipofilling. Es eignet sich besonders für Frauen, die eine moderate Vergrößerung erzielen und gleichzeitig störende Fettpolster reduzieren wollen. Da beim Lipofilling ausschließlich körpereigenes Gewebe verwendet wird, ist die Behandlung besonders verträglich, natürlich und schonend. Die Fettzellen integrieren sich dauerhaft in das Gewebe und sorgen für ein langanhaltendes harmonisches Ergebnis.

„Lipofilling kommt für alle Frauen infrage, die genügend Fett haben“, sagt Dr. med. Friederike Graunke, Inhaberin und Chefärztin der Privatklinik DIE CLINIC im Centrum Nürnberg. „Frauen, die sich an Fettpolstern stören, profitieren sogar doppelt von dem Eingriff, denn wir können das Fett an unerwünschten Stellen wie Bauch oder Oberschenkel absaugen und anschließend in die Brust transplantieren.“ Dies bedeute jedoch nicht, dass schlanke Frauen für die Methode ungeeignet wären. „Wir können an bis zu sechs Stellen im Körper Fett absaugen. In der Summe genügt das, um auch die Brüste dieser Frauen aufzufüllen“, so die Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie.

Bei dem etwa dreistündigen minimalinvasiven Eingriff unter Vollnarkose wird der Patientin zunächst per Liposuktion Fett an den ausgewählten Stellen abgesaugt. „800 Milliliter strebe ich an, damit ich unter Berücksichtigung eines immer anfallenden Ausschusses 200 bis 300 Milliliter pro Brust transferieren kann“, erläutert Dr. Graunke. Nach der Liposuktion wird das Fett aufbe-



reitet und in die Brust injiziert. Anschließend bleibt die Patientin für eine Nacht in der Privatklinik – auf Wunsch in einem VIP-Einzelzimmer. Mit einer pflegerischen Direktbetreuung und einem 24-stündigen Arztanwesenheitsdienst stellt DIE CLINIC im Centrum Nürnberg sicher, dass sie sich entspannt und mit einem sicheren Gefühl von der OP erholen kann.

Gewinn: eine halbe bis eine Körbchengröße

50 bis 70 Prozent des in die Brust eingebrachten Eigenfetts wachsen tatsächlich an, der Rest wird vom Körper abgebaut. „Die Patientin gewinnt durch das Lipofilling etwa eine halbe bis eine Körbchengröße“, berichtet Dr. Graunke. Wenn ihr das nicht genüge, könne der Eingriff zu einem späteren Zeitpunkt problemlos wiederholt werden, dann sei die Anwachsrate sogar höher. „Auf diese Weise kann eine Frau in zwei Schritten etwa von einem A- zu einem C-Cup gelangen, ganz ohne Implantate.“ Das Lipofilling kann die Brust zwar nicht in gleichem Maße wie ein Implantat ver-

größern, hat aber im Vergleich einige Vorteile. Das Implantat ist ein Fremdkörper in der Brust, der verrutschen und Schmerzen verursachen kann und zudem in der Regel nach 15 Jahren gewechselt werden muss. Beim Lipofilling fällt all das weg – der Eingriff ist risikoarm, verursacht lediglich minimale postoperative Schmerzen und führt im Ergebnis zu einer Brust, die natürlicher aussieht.

Eigenfett statt Implantatwechsel

Aus den genannten Gründen entscheiden sich auch immer mehr Frauen, die unzufrieden oder gar unglücklich mit ihren Implantaten sind, für das Lipofilling. Auch diese Fälle stellen kein Problem dar, denn das Entfernen der Silikon-Fremdkörper und die Eigenfetttransplantation führen Dr. Graunke und ihr Team in einem Eingriff durch.

„Welche Wünsche, Bedenken oder Sorgen eine Frau auch hat, wir nehmen uns Zeit für sie und beraten sie unverbindlich in der diskreten Wohlfühlatmosphäre unserer stilvoll gestalteten Privatklinik“, erklärt die Fachärztin. „Und das immer getreu unserer Philosophie: Vieles ist möglich, aber nichts davon ist ein Muss.“

DIE CLINIC im Centrum Nürnberg Plastische & Ästhetische Chirurgie

Karl-Grillenberger-Str. 1
90402 Nürnberg

☎ (0911) 20 10 39 0
✉ info@clinic-nbg.de

www.clinic-nbg.de



Lipödem: Wenn die Standard-Therapie nicht mehr ausreicht



Das LIPOCURA-Team München & Stuttgart

„Ich habe mich für LIPOCURA entschieden, weil ich mich von Anfang sicher und wohl gefühlt habe. Allen, die noch an der Entscheidung zur Operation zweifeln, möchte ich sagen, dass die Entscheidung für eine Liposuktion die beste Entscheidung meines Lebens war.“

Die 29-jährige Vize-Kickbox-Weltmeisterin Dilara war im Stadium 2, als sie sich in 2 OPs 17,5 Liter Fett an Beinen und Armen absaugen ließ. Anschließend erhielt die Spitzensportlerin noch eine Plasma-Straffung.

Seit dem G-BA-Beschluss vom Juli haben gesetzlich Versicherte unabhängig von ihrem Lipödem-Stadium Anspruch auf eine Liposuktion. Was bedeutet das genau? „Eine Fettabsaugung ist prinzipiell die Methode der Wahl, um dauerhaft Beschwerden zu lindern und eine Formveränderung der betroffenen Areale zu bewirken. Die Vorgabe der Krankenkassen, in mehreren Schritten jeweils nur wenige Liter, oft unter lokaler Anästhesie, pro OP zu entfernen, sehe ich kritisch, denn um ein nachhaltiges und ästhetisch ansprechendes Ergebnis zu erzielen, sollte man mit wenigen OPs maximal viel Fett entfernen“, sagt der Lipödem-Experte Dr. med. Michael Sauter. Für den Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie bei LIPOCURA in München ist die Behandlung des Li-

pödems seit 12 Jahren eine Herzangelegenheit. Als einer der drei Gründer von LIPOCURA deckt sich seine Philosophie mit der der Klinikgruppe: „Lipödem ist eine systemische Erkrankung, die nicht nur die Extremitäten betrifft und einer ganzheitlichen individuellen Behandlung bedarf.“



Das LIPOCURA-Gründerteam: Dr. Sauter, Dr. Lössagk und Dr. von Lukowicz.



Lipödem im Stadium 2 vor einer Liposuktion (1. und 2. Bild von links) und danach. Das Ergebnis wurde mit nur 2 OPs, in denen insgesamt 18,5 Liter abgesaugt wurden, erreicht.



LIPOCURA bietet seine ganzheitliche Therapie an 9 Standorten in Deutschland an und ist im Zuge seiner internationalen Ausrichtung mit weiteren 4 Standorten in Zürich, Bern, Padua und Amsterdam vertreten

Jede Behandlung beginnt mit einer 90-minütigen Anamnese und modernster Diagnostik zur präzisen Volumen- und Gewebeanalyse. Dafür und für die Therapieplanung setzen die Ärzte u. a. Ultraschall und hochauflösenden 3-D-Bodyscanner ein.

So wenige OPs wie möglich dank fortschrittlicher PAL-Liposuktion mit neuesten Geräten: „Damit können wir mehrere Areale in einer Sitzung behandeln und so das Körpervolumen um bis zu zehn Prozent reduzieren – bei maximaler Sicherheit und Schonung des Gewebes“, so Dr. med. Katrin Lössagk, Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie, Gründerin und Ärztliche Leiterin von LIPOCURA.

Eine Hautstraffung muss hohen Ansprüchen genügen. Deshalb setzt LIPOCURA neben der sehr bewährten Power Assisted Methode (PAL) auch die revolutionäre Cool-Plasma Technologie ein, welche narbenlos, ohne erneute OP und mit großem Straffungseffekt und verminderter Schwellung das ästhetische Ergebnis auf ein neues Level bringt.

Umfassende Betreuung vor und nach der Liposuktion: Postoperative Workouts, Ernährungskonzepte, LIPOPHYSIOs für die konservative Nachsorge sowie ein LIPOCO-ACH für emotionalen Support von Patientin zu Patientin und eine 24/7 Notfallnummer des Operators über die reguläre Nachsorge hinaus begleiten einfühlsam auf dem Weg zu mehr Lebensqualität.

Das LIPOCURA Team führt mit exzellenten Ergebnissen und tiefer Expertise seit 15 Jahren erfolgreich Lipödem-OPs durch.

Gestalten Sie die Zukunft der Lipödem-Therapie mit: Neue Ärztinnen, Ärzte und Therapeuten sind willkommen!

Ärztezentrum Einsteinstraße München –

Hausärztinnen für alle Lebenslagen

Das Ärzteteam

- **Dr. Nicola Fritz** – Fachärztin für Allgemeinmedizin mit Zusatzstudium Public Health
- **Dr. Franziska Karlheim** – Fachärztin für Allgemeinmedizin und Anästhesie mit Erfahrung in verschiedenen Versorgungsstrukturen
- **Nancy Tzortzini** – Fachärztin für Allgemeinmedizin mit internationaler Erfahrung



Herausforderung gesunde Ernährung

Sich täglich gesund zu ernähren, ist offenbar gar nicht so einfach. Zu diesem Ergebnis kommt eine repräsentative forsa-Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes, der zufolge 59 Prozent der Menschen in Deutschland eine Herausforderung darin sehen, gesunde Kost dauerhaft in den eigenen Tagesablauf zu integrieren. Knapp die Hälfte (47 Prozent) der 2.000 befragten Bürgerinnen und Bürger würden ihre schlechten Ernährungsgewohnheiten zwar gerne ändern, halten aber trotzdem an ihnen fest. Folglich ist fast jeder und jede Dritte (30 Prozent) nicht zufrieden mit dem, was er täglich isst.

Ein Grund, warum vielen Menschen eine Ernährungsumstellung nicht gelingt, könnte laut AOK am mangelnden Angebot gesunder Lebensmittel liegen. 70 Prozent halten der Umfrage zufolge ungesunde Lebensmittel für meist günstiger als gesunde Lebensmittel. Dass ungesunde Lebensmittel im Supermarkt oftmals prominenter platziert werden als gesunde Lebensmittel, meinen 68 Prozent. Zudem bestätigt mit 34 Prozent gerade mal ein Drittel der Befragten, dass es an ihrem Arbeitsplatz oder an der Universität qualitativ hochwertige und gesunde Verpflegung gibt. 84 Prozent der Befragten sind auch der Meinung, dass gesunde Lebensmittel an öffentlichen Plätzen, Bahnhöfen und Raststätten schwerer zu finden sind als ungesunde Produkte.

Unausgewogene Ernährung als Krankheitstreiber

„Unausgewogene Ernährung ist ein wesentlicher Treiber für die hohe Krankheitslast in Deutschland. Dabei ist unser Essverhalten viel stärker von unseren Umgebungen be-

einflusst, als uns das im Alltag bewusst ist. Hier sollte die Politik ansetzen und unterstützende Rahmenbedingungen schaffen, die gesundes Essen für alle leichter machen“, betont Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Ihr konkreter Vorschlag: Es sei an der Zeit für verbindliche Qualitätsstandards für die Verpflegung in Kitas und Schulen. Die Position der AOK-Chefin findet auch in der Bevölkerung Anklang, denn 81 Prozent der von forsa Befragten meinen, dass die Politik verbindliche Qualitätsstandards für eine gesunde Verpflegung und Kitas und Schulen einführen sollte. Aktuell sei dies nur in fünf Bundesländern der Fall, so Reimann.

Steuerfreiheit für Obst und Gemüse

Einen weiteren Hebel, die Bürgerinnen und Bürger bei einer gesunden Lebensweise zu unterstützen, sieht Reimann in der Lebensmittel-Preispolitik. „Nie war es so einfach, so viel Falsches zu essen. Kalorienbomben sind mittlerweile überall, 24/7 und meist

auch noch günstig zu bekommen. Umso wichtiger ist es, gesunde Alternativen wie Obst und Gemüse preislich attraktiver zu machen, indem sie von der Steuer befreit werden.“ Eine Maßnahme wie Steuersenkungen bei Obst und Gemüse befürworten auch 90 Prozent der Bevölkerung. Ähnlich hoch ist der Anteil der Männer und Frauen (87 Prozent), die von der Politik stärkere Anreize für die Lebensmittelindustrie zur Zuckerreduktion in Getränken und Speisen fordern. 81 Prozent meinen zudem, dass die Regierung auch eine verständlichere Lebensmittelkennzeichnung angehen sollte.

Bei Teilen der Bevölkerung offenbart die Umfrage aber auch weit verbreitete Mythen rund um Ernährung und Bewegung. So geben zwei Drittel (68 Prozent) der Befragten an, dass viel Sport und Bewegung die wichtigsten Faktoren sind, um abzunehmen. „Tatsächlich ist die Ernährung aber noch wichtiger“, weiß AOK-Vorständin Reimann. Fast ein Drittel der Bürgerinnen und Bürger (29 Prozent) wisse auch nicht, dass ein Kaloriendefizit die Voraussetzung für Gewichtsabnahme ist.

Hausärztliche Medizin mit Vertrauen und Weitblick

Das Leben verändert sich – und mit ihm die Gesundheit. Beständig bleibt der Wunsch nach einer Ärztin, die zuhört, versteht und über Jahre begleitet.

Im Ärztezentrum Einsteinstraße steht genau das im Mittelpunkt: Hausärztliche Versorgung mit Kompetenz, Empathie und dem Anspruch, Menschen in allen Lebensphasen verlässlich zu begleiten.

Gesundheit ist ein Prozess

Von der ersten Vorsorgeuntersuchung bis zur Betreuung chronischer Erkrankungen, von Familienplanung über Impfberatung bis zur Nachsorge nach Klinikaufenthalten.

„Langfristige Begleitung bedeutet, den Menschen als Ganzes zu kennen – seine Vorgeschichte, Sorgen und Umfeld“, sagt Dr. Fritz, Leiterin des Zentrums. „Wer seine PatientInnen kennt, kann sie individuell behandeln.“

Statt wechselnder Arztkontakte setzt das Zentrum auf kontinuierliche Beziehungen. Diese Beständigkeit schafft Vertrauen und ermöglicht fundierte, gemeinsame Entscheidungen.

Digitale Praxis mit persönlicher Nähe

Moderne Hausarztmedizin funktioniert hybrid: analog und digital. Das Zentrum bietet Online-Termine, Videosprechstunden und e-Rezepte. Gleichzeitig bleibt die Praxis persönlich erreichbar: Wer akut erkrankt ist, kann während der Sprechzeiten jederzeit vorbeikommen.

Umfassende Allgemeinmedizin im Herzen Münchens

Das Ärztezentrum deckt das gesamte Spektrum moderner Hausarztversorgung ab: Check-ups, Vorsorge, Ultraschall-diagnostik, Ergometrie, Impfberatung, Behandlung akuter und chronischer Beschwerden sowie Begleitung bei psychischen oder sozialen Belastungen.

Ein Schwerpunkt liegt auf Reisemedizin. „Das bedeutet für uns nicht nur Impfen, sondern vorausschauende Beratung“, erklärt Fr. Tzortzini. „Wir prüfen Reiseroute, Vorerkrankungen und individuelle Risiken und entwickeln einen passenden Plan.“

Alle wichtigen Impfstoffe sind direkt in der Praxis verfügbar; Termine können kurzfristig vereinbart werden. Das spart Wege und gibt Sicherheit unterwegs.

„Wir verstehen uns als Lotsinnen im Gesundheitssystem“, erklärt Dr. Karlheim. Das Team unterstützt bei der Einordnung von Befunden, organisiert die fachärztliche oder stationäre Weiterbehandlung und begleitet auf Wunsch den gesamten Behandlungsweg. Erfahrene medizinische Fachangestellte und Praxismanagement arbeiten dabei mit den Ärztinnen Hand in Hand für eine optimale Versorgung.


Ärztezentrum Einsteinstraße

 Einsteinstraße 1 | 81675 München
Tel.: +49 89 45709599-0

www.aerztezentrum.de/praxis-einsteinstrasse

Grauer-Star-OP trotz Makuladegeneration?

Die Linse trübt sich ein, die Sehschärfe lässt nach: Grauer Star und altersabhängige Makuladegeneration (AMD) gehören im fortgeschrittenen Lebensalter zu den häufigsten Augenerkrankungen überhaupt und treten zunehmend zusammen auf. Die AMD ist mit rund sieben Millionen Betroffenen in Deutschland eine regelrechte Volkskrankheit – bei den 65- bis 74-Jährigen leiden 25 Prozent an den verschiedenen Ausprägungsformen der Netzhauterkrankung.

Der Graue Star, die Katarakt, ist noch häufiger: Ab dem 60. Lebensjahr nimmt die Erkrankungsrate deutlich zu, von den 75- bis 79-Jährigen ist schließlich jeder zweite von der Linsentrübung betroffen. „Die Wahrscheinlichkeit, dass man im fortgeschrittenen Lebensalter beide Erkrankungen bekommt, ist also hoch“, sagt Professorin Dr. med. Amelie Pielen, Ärztliche Klinikleiterin der Maximilians-Augenklinik in Nürnberg. Erfreulicherweise sind beide Augenerkrankungen heute behandelbar. Bei einer Operation des Grauen Stars wird die trübe Linse durch eine klare Kunstlinse getauscht, was das Sehvermögen wieder herstellt. „Die feuchte AMD wiederum kann mit Anti-VEGF-Medikamenten, die regelmäßig in den Glaskörper injiziert werden, zumindest aufgehalten werden“, erläutert AMD-Expertin Pielen.

Die operativen Möglichkeiten stellen Betroffene – und teilweise auch Augenärztinnen und Augenärzte – allerdings vor neue Fragen: Verschlechtert die Katarakt-Operation

womöglich eine vorhandene AMD, die mittels Injektionen behandelt wird? Könnte die Grauer-Star-Operation das Umschlagen von einer trockenen AMD in die feuchte Form auslösen oder beschleunigen? Diese Themen beschäftigten viele ältere Personen, die an AMD erkrankt seien, aber auch jüngere, die aufgrund familiärer AMD-Vorbelastung einen Linsentausch in Erwägung zögen, um sich für die Zukunft abzusichern, weiß Prof. Pielen aus ihren täglicher Praxis zu berichten. Auf dem Kongress der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft e.V. (DOG) im September gab die Fachärztin für Augenheilkunde auf der Basis aktueller Studiendaten klare Antworten auf die wichtigsten Fragen zu diesem Thema.

Katarakt-OP verbessert die Sehschärfe bei AMD

„Wir können Patientinnen und Patienten die Unsicherheit nehmen und eindeutig sagen: AMD-Erkrankte sollten unbedingt

eine Grauer-Star-Operation erhalten, wenn sich das Sehvermögen durch die Linsentrübung verschlechtert“, berichtete Prof. Pielen. Denn in keiner Studie habe sich gezeigt, dass eine Katarakt-Operation eine AMD verschlechtere oder das Risiko für ein Umschlagen von einer trockenen in eine feuchte AMD erhöhe. „Im Gegenteil“, fügte die Augenärztin hinzu, „neue Studien aus Japan, Finnland und Deutschland kamen zu dem Ergebnis, dass sich das Sehvermögen nach dem Linsentausch signifikant und anhaltend verbesserte.“ Die Anzahl der benötigten IVOM-Behandlungen gegen die feuchte AMD hätte sich ebenfalls nicht erhöht, sondern sogar verringert.

Und welche Linsen sollten am besten implantiert werden? Zu den Sonderlinsen, die oft nachgefragt würden, lägen keine ausreichenden Daten vor, erläuterte Prof. Pielen. „Wir können aber sagen: Wenn die Sehfähigkeit aufgrund der AMD nur noch bei 30 oder 40 Prozent liegt, verschlechtern Sonderlinsen das Sehvermögen eher. Wir empfehlen für solche Fälle Monofokallinsen.“

Für gesunde Augen und ein Leben ohne Brille

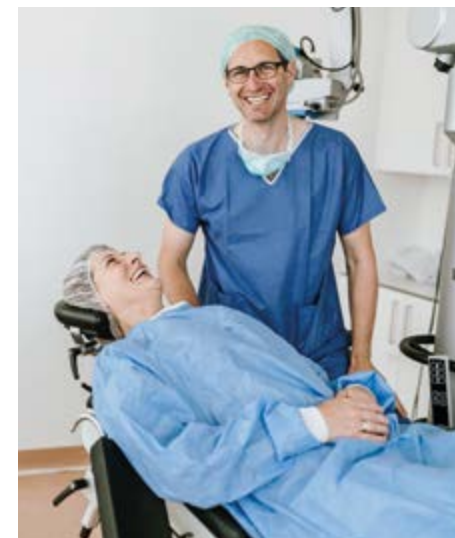
Hohe medizinische Expertise und persönliche Patientenbetreuung: Seit 1976 hat sich die familiengeführte Augenarztpraxis zur Augenklinik Kempten mit Laserzentrum entwickelt

Als hoch spezialisierte Facharztpraxis mit erstklassig ausgestatteten Operationsräumen und dem angeschlossenen Laserzentrum Allgäu bietet die Augenklinik Kempten ein umfassendes Leistungsspektrum rund um die Themen Augengesundheit und Brillenfreiheit an.

„Der weitaus größte Teil unserer Patientinnen und Patienten kommt auf Empfehlung“, sagt Dr. med. Thilo Schimitzek, FEBOS-CR, Gründer und Leiter der Augenklinik Kempten und des Laserzentrums Allgäu. Auch weit über das Allgäu hinaus reisen Mensch an, um ihre Fehlsichtigkeit von den Spezialisten des Familienunternehmens in der Allgäu-Metropole korrigieren zu lassen. „Ja, das stimmt“, erklärt der renommierte Facharzt für Augenheilkunde, der bisher mehr als 40.000 Operationen am Auge durchgeführt hat. „Insbesondere Menschen, die beispielsweise Jahrzehnte ohne Sehhilfe auskamen, dann aber merken, dass sie ohne nicht mehr lesen können, suchen bei uns eine Alternative, weil sie das Tragen einer Brille als eine tägliche Belastung empfinden.“ Aber warum ausgerechnet die Augenklinik Kempten? „Weil ihnen Kollegen, Freunde oder Bekannte erzählt haben, dass wir erstens medizinisches Know-how und viel Erfahrung mit den verschiedenen Behandlungsmethoden haben und uns zweitens auch die Zeit nehmen, um die Menschen ehrlich, fachkundig und unverbindlich zu beraten. Das wird geschätzt“, so Dr. Schimitzek.

In 10 Minuten brillenfrei – dank implantierbarer Kontaktlinsen oder refraktivem Linsentausch

Der Weg in ein Leben ohne Brille führt in der Augenklinik Kempten z. B. über einen refraktiven Linsentausch (RLE). Der ambulante Eingriff, bei dem die natürliche Linse



Dr. med. Thilo Schimitzek, FEBOS-CR,

gegen eine künstliche getauscht wird, dauert etwa zehn Minuten und erfolgt unter lokaler Betäubung mit Augentropfen. „Wir bieten Kunstlinsen von Monofokal bis Multifokal an, die nicht nur Fehlsichtigkeit, sondern auch Alterssichtigkeit ausgleichen können und zu wirklich hervorragende Ergebnisse führen. Die Wahl hängt von der Beschaffenheit der Augen und von den individuellen Ansprüchen ab“, erläutert Dr. Schimitzek. Weiterer großer Vorteil: Die Kunstlinse kann das gesamte Leben über im Auge verbleiben. Und: Eine Behandlung des Grauen Stars (Katarakt) im fortgeschrittenen Alter droht dem Träger nicht mehr. Aber auch vom Grauen Star betroffenen Patienten, die infolge zunehmender Linsentrübung immer schlechter sehen, kann die Augenklinik Kempten mit einer Kunstlinse zu klarer Sicht verhelfen: Die Katarakt-OP ist vergleichbar mit dem refraktiven Linsentausch. Wenn (noch) keine Alterssichtigkeit, aber eine starke Kurzsichtigkeit (bis zu -20 dpt), auch in Kombination mit einer Hornhautverkrümmung, vorliegt, können implantierbare Kontaktlinsen (ICL) die Lö-

sung des Problems sein. Voraussetzung ist, dass die Augen ansonsten gesund sind.

Operationen wie ICL oder RLE bieten sich auch als Alternative zum Lasern an, sind bisweilen sogar unumgänglich, denn der Laser kann z. B. eine Kurzsichtigkeit nur bis etwa -8 dpt beheben. „Weil noch viele weitere individuelle Bedingungen, etwa die Stärke der Hornhaut, und natürlich auch die persönlichen Wünsche eines Patienten und seine Lebensführung die Wahl der idealen Lösung beeinflussen, ist uns das persönliche Gespräch mit der Patientin oder dem Patienten besonders wichtig“, betont der Augenarzt. Und natürlich kann auch eine Laser-OP weiterhelfen. In ihrem Laserzentrum bietet die Augenklinik alle modernen Verfahren an.

Augenklinik Kempten
Bahnhofstraße 42
87435 Kempten (Allgäu)

Augenklinik
☎ (0831) 57 577 90
✉ info@augenklinik-kempten.de

Laserzentrum
☎ (0831) 57 577 920
✉ info@laserzentrum-allgaeu.de

www.augenklinik-kempten.de

Leistungen (Auswahl)

- Vorderabschnittschirurgie (Grauer Star)
- Hinterabschnittschirurgie (Netzhaut, Makula)
- Glaukomchirurgie (Grüner Star)
- Diagnostik und Therapie der altersbedingten Makuladegeneration
- Behandlungen zur Brillenfreiheit (FEMTO-LASIK, PRK, ICL, RLE)





Foto AdobeStock

Bewegung schützt vor Wintersteifigkeit

Wer auch in der kalten Jahreszeit aktiv bleibt, schützt seine Gelenke am besten, rät die Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie (DGOU). Schon ein täglicher Spaziergang im Herbst halte beweglich und beuge Beschwerden vor.

Gerade wenn es draußen kalt und ungemütlich wird, berichten viele ältere Menschen über Steifigkeit in Muskeln und Gelenken. Besonders betroffen sind Menschen mit Arthrose oder Rheuma. Fachleute sprechen von „Wintersteifigkeit“ – Beschwerden, die sich durch Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit und Morgensteifigkeit äußern und oft auch den Kreislauf betreffen. Sich zu bewegen sei das wirksamste Mittel, um diesen Problemen vorzubeugen, sagt DGOU-Präsident Prof. Dr. Christoph H. Lohmann. „Schon kleine Routinen im Alltag machen einen großen Unterschied.“

Warum nehmen Beschwerden im Herbst zu? Sinkende Temperaturen und feuchte Witterung setzen Muskeln und Gelenken zu: Die Durchblutung nimmt ab, Bänder und Sehnen werden steifer und auch die Gelenkflüssigkeit verändert sich. Die Kombination aus Kälte und Feuchtigkeit führt zur Schwellung der Gelenke. Zudem können Luftdruckschwankungen den Druck im Gelenkinneren beeinflussen und Schmerzen auslösen. Manchmal reagieren die Blutgefäße in der Kälte unregelmäßig. Sie ziehen sich zu stark

zusammen oder erweitern sich zu wenig, was zu Blutdruckschwankungen führt. „Besonders gefährdet sind Menschen mit Arthritis, Arthrose, Rheuma oder Erkrankungen der Muskulatur und Sehnen. Bei Kälte, Nässe und weniger Bewegung verschärfen sich ihre Probleme erheblich. Aber auch Patientinnen in den Wechseljahren sowie Menschen mit Über- oder Untergewicht leiden häufiger stärker“, erläutert Lohmann.

Für starke Muskeln und geschmeidige Gelenke

Regelmäßige Bewegung stärkt Muskeln, hält Gelenke geschmeidig und fördert die Durchblutung. „Schon kleine tägliche Einheiten wie Spaziergänge, Gymnastik oder leichtes Gerätetraining können Beschwerden vorbeugen. Gelenkschonende Sportarten wie Schwimmen, Walking oder Physiotherapieübungen sind besonders geeignet“, sagt Prof. Dr. Bernd Kladny, stellvertretender Generalsekretär der DGOU. „Sie helfen, Beweglichkeit und Kraft auch in der dunklen Jahreszeit zu erhalten

und das Risiko für Schmerzen oder Stürze deutlich zu senken.“

Wichtig ist, den Körper vor jeder Aktivität aufzuwärmen. Gleichmäßige Bewegungen wie lockeres Gehen, Radfahren auf dem Heimtrainer oder leichte Gymnastik bereiten Muskeln und Gelenke optimal vor. Erst wenn der Körper „warmgelaufen“ ist, verträgt er auch Sportarten mit schnellen Stopps oder Richtungswechseln. Bei Aktivitäten im Freien empfiehlt es sich, die Atemwege mit Schal oder Tuch zu schützen, da die Bronchien empfindlich auf kalte Luft reagieren.

Wer sich in der dunklen Jahreszeit zu wenig bewegt, hat nicht nur mit Wintersteifigkeit zu tun, sondern baut auch Muskelkraft und Koordinationsvermögen ab. Das erhöht das Risiko für Stürze und Folgeerkrankungen wie Osteoporose. Auch Blutfettwerte und Herz-Kreislauf-Beschwerden können zunehmen. Häufig geraten Betroffene in eine Schmerzspirale: Schmerzen führen zu weniger Bewegung – und weniger Bewegung wiederum verstärkt die Schmerzen. Dies sollte man vermeiden.



OP-Roboter der neuesten Generation



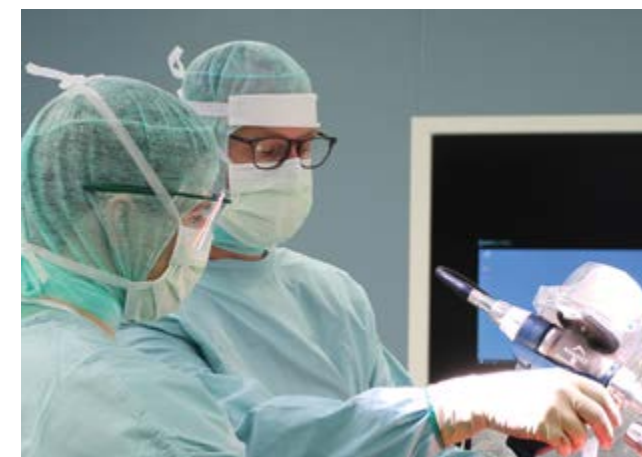
Hochmoderner Gelenkersatz vor den Toren Münchens: Als erste Klinik im deutschsprachigen Raum setzt das Krankenhaus Agatharied den Mako 4 ein

Wieder einmal zeigt das Krankenhaus Agatharied seinen Pioniergeist in der modernen Medizin. Dieses Mal ist es ein technologischer Quantensprung in Gestalt der neuesten Generation des OP-Roboters Mako, mit dem die Klinik ihre zukunftsorientierten Ambitionen unterstreicht. Eingesetzt wird der Mako 4 in der Fachabteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie, wo er seit Herbst als robotischer Assistent der orthopädischen Chirurgen eine Hüft- und Knieendoprothetik auf höchstem medizinischem Level ermöglicht. Künftig sind in Agatharied sogar robotisch assistierte Eingriffe an Schulter und Wirbelsäule sowie Wechseloperationen am Knie möglich.

„Wir sind sehr stolz, dass unser Haus im deutschsprachigen Raum eine Vorreiterrolle einnehmen kann. Eine OP mit einem solchen Roboter durchzuführen, ist ein Quantensprung im Vergleich zur konventionellen Technik. Mit dem Mako 4 können wir die Eingriffe noch präziser und für die Patienten schonender durchführen. Und die Möglichkeit, die OP im Vorfeld zu simulieren, schafft zusätzliche Sicherheit“. Privatdozent Dr. Dr. Peter Michael Proding, Chefarzt der Abteilung für Unfallchirurgie und Orthopädie, ist überzeugt vom Mehrwert der modernen Operationsinstrumente – für die Patienten und für die Operateure. „Wir sind sehr dankbar, dass unsere großzügigen Unterstützer im Freundeskreis des Krankenhauses Agatharied die Anschaffung dieses hochmodernen Systems möglich machen und uns dieses Zukunftsprojekt realisieren lassen.“

Höchste Präzision für ein schmerzfreies Leben

Beim Einsatz eines künstlichen Gelenks geht es vor allem um Präzision. Die perfekten, auf jeden Patienten individuell ab-



Blick in den Operationssaal: PD Dr. Dr. Peter Michael Proding (re.) beim Einsatz des Mako-Roboters während der Implantation eines neuen Kniegelenks.

gestimmte Positionierung ist eine der wesentlichen Voraussetzungen für ein schmerzfreies Leben mit dem Implantat. Mit dem Mako-4-Roboter der Firma Stryker sind neben OPs an Knie und Hüfte erstmals auch roboterassistierte Eingriffe an Schulter und Wirbelsäule möglich. Hier liefert dieses System Ergebnisse, die von menschlicher Hand derart exakt nicht erzielt werden können. Die Planungssoftware der Mako-Technologie errechnet auf Basis von CT-Bildern ein virtuelles dreidimensionales Modell des Patientengelenks und macht Vorschläge zu passenden Prothesenmodellen und der optimalen Position der Sägeschnitte. Während der Operation wird dieser Plan nochmals um die Bandinformationen des Gelenkes erweitert und somit für jeden Patienten individuell die optimale Implantatposition erreicht.

Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung

Dass die vorhandene personelle Fachkompetenz gepaart mit der hochwertigen technischen Ausstattung den Patienten zugutekommt, zeigen die kontinuierlich

steigenden Patientenzahlen im Krankenhaus Agatharied: Wurden z. B. in den Anfangsjahren circa 200 endoprothetische Eingriffe durchgeführt, sind es aktuell bereits über 1.000. Allein in den letzten drei Jahren ist dieser Bereich um fast 50 Prozent gewachsen. Dazu kann die Abteilung für Orthopädie und Unfallchirurgie zahlreiche Zertifikate vorweisen, die die hohe Qualität immer wieder bestätigen: Seit 2020 ist

sie als Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung zertifiziert und zählt damit zur höchsten Versorgungsstufe für den Gelenkersatz in Deutschland.



PD Dr. Dr. Peter Michael Proding

Krankenhaus Agatharied
Orthopädie und Unfallchirurgie

Norbert-Kerkel-Platz
83734 Hausham

☎ (08026) 393-2444

✉ chirurgie@khagatharied.de

www.khagatharied.de



Münchner Orthopäde über Spezialisierung und Trends in der Schulterchirurgie

Prof. Dr. Martetschläger ist Chefarzt und Partner am Deutschen Schulterzentrum in München. Über 10.000 Patienten hat er in den letzten Jahren erfolgreich behandelt, darunter Prominente aus Politik, Wirtschaft und Sport. Mit uns sprach der Schulterchirurg über seinen Schlüssel zum Erfolg

Wenn ein Mediziner seit vielen Jahren von unabhängigen Recherchegremien von FOCUS und STERN als „ausgezeichneter Schulter- und Ellenbogenspezialist“ empfohlen und zudem zu den international führenden Spezialisten auf seinem Fachgebiet gezählt wird, sollte dies gut begründet werden können. Im Falle von Prof. Dr. med. Frank Martetschläger tut man sich hier leicht: Der renommierte Facharzt ist aktuell nicht weniger als der Präsident der Europäischen Schultergesellschaft ESA-ESSKA. Wichtig zu wissen: Zum Präsidenten wird man von einem internationalen Expertengremium gewählt. Einen weiteren Hinweis auf die besondere Expertise des Facharztes, der mehr als 75 wissenschaftliche Artikel verfasst und drei Lehrbücher zum Thema Schulter herausgegeben hat, liefert seine Patientenklintel. Zahlreiche Leistungssportler vertrauen sich ihm ebenso an wie die wohl kritischsten Patienten überhaupt: renommierte Schulterchirurgen.

Prof. Martetschläger ist seit mehr als zehn Jahren Partner am Deutschen Schulterzentrum in der ATOS Klinik München und versorgt das gesamte Spektrum der modernen Schulter- und Ellenbogenchirurgie. Während ihn seine jüngeren Patientinnen und Patienten häufig wegen Instabilitäten des Schultergelenks aufsuchen, dominieren bei der Generation 50plus geschädigte Sehnen der Rotatorenmanschette. „Beide Probleme können heute in arthroskopischer Technik, also ohne große Schnitte und mit der Kamera im Gelenk behandelt werden“, so der Facharzt. Bei ausgeprägten Schulterschädigungen, etwa infolge von fortgeschrittener Arthrose, kann eine Schulterprothese dem Patienten nach-



Prof. Dr. med. Frank Martetschläger

den Vergleich mit Knie und Hüftprothesen nicht scheuen müssen“, erklärt der Professor. „Sind die Sehnen noch intakt, können wir heutzutage mit einer Schulterprothese die Anatomie und Funktion der Schulter komplett wiederherstellen. Exakte präoperative CT-Planung und maßgeschneiderte Prothesen, die mittels computergestützter Navigation perfekt positioniert werden, sind hier der aktuellste Trend.“

Was ist der Schlüssel zum Erfolg? „Zunächst das Stellen der richtigen Indikation, d. h. die Festlegung der notwendigen Art der Behandlung. Nicht jeder Patient braucht das Gleiche, nur weil das MRT ähnlich aussieht. Hier sind Fachkompetenz und Erfahrung des Chirurgen entscheidend“, erläutert Prof. Martetschläger. „Der Erfolg einer Operation ist natürlich auch von den technischen Fertigkeiten des Operateurs abhängig, da Präzision und Reproduzierbarkeit der OP-Technik eine große Rolle spielen. Es kommt also auch darauf an, wie häufig ein Chirurg spezielle Eingriffe durchführt“, so der Chirurg, der jährlich circa 900 Operationen an Schulter und Ellenbogen durchführt.

haltig helfen. „Die Endoprothetik an der Schulter hat sich zu einer echten Erfolgsstory entwickelt. Die Qualität und die Haltbarkeit der Implantat-Typen ist mittlerweile so gut, dass sie

Was alle Patienten am Deutschen Schulterzentrum besonders schätzen, ist die lückenlose Versorgung ohne die sonst üblichen Wartezeiten unter einem Dach. Wer sich hier behandeln lässt, durchläuft an einem Termin die gesamte Diagnostik, bei Bedarf inklusive Ultraschall, DVT oder MRT. Eventuelle operative Eingriffe und physiotherapeutische Maßnahmen können dann ebenfalls in der ATOS Klinik München durchgeführt werden. „Wir gehören, was medizinische Expertise, Erfahrung der Operateure und Zahl der durchgeführten Eingriffe betrifft, sicherlich zu den führenden Kliniken für Schulter- und Ellenbogenchirurgie in Deutschland“, berichtet Prof. Martetschläger. „Eine optimale Patientenversorgung erreichen wir jedoch nur dadurch, dass hier alle Mitarbeitenden Hand in Hand auf hohem Niveau zusammenarbeiten – von der Aufnahme bis zur Entlassung und anschließenden Physiotherapie eines Patienten.“

Apropos Patienten: Jedes Jahr holen sich mehrere Hundert Personen bei Prof. Martetschläger eine Zweitmeinung ein, um sich bezüglich einer vorgeschlagenen Therapie abzusichern.

Deutsches Schulterzentrum in der ATOS Klinik München

Prof. Dr. med. Frank Martetschläger

Effnerstr. 38
81925 München

☎ (089) 20 4000-180

✉ schulterzentrum@atos.de

www.deutsches-schulterzentrum.de



Morgens operiert, nachmittags schon wieder mobil

Kliniken im Naturpark Altmühltal: Im zertifizierten EndoProthetikZentrum am Klinikstandort Eichstätt implantieren die Hauptoperateure Knie- und Hüftprothesen mit der Fast-Track-Methode



Seit Anfang 2024 setzen die orthopädischen Chirurgen am Klinikstandort Eichstätt bei der Versorgung mit Hüft- und Knieprothesen auf ein spezielles Verfahren, das die Patienten während des Eingriffs besonders schont und ihre Genesung beschleunigt.

Schwimmen, Fahrradfahren, Nordic Walking, Bergwanderungen: Körperliche Aktivitäten in der Natur sind für Karl Wachtfel seit jeher vor allem eines: Lebensqualität. Umso härter traf es den Hobbysportler, als sein Körper nicht mehr wie gewünscht mitmachte. Es war die Hüfte, die Wachtfel ausbremste. „Anfänglich spürte ich beim Sport lediglich ein leichtes Ziehen in der Leistengegend“, erzählt er. „Doch innerhalb weniger Monate entwickelte sich daraus ein starker Schmerz, den ich bei jeder Bewegung spürte.“

Als an Sport kaum noch zu denken war, nahm Wachtfel Kontakt zu Prof. Dr. Matthias Meyer auf. Der Sektionsleiter Orthopädie und Endoprothetik am Klinikstandort Eichstätt war ihm von Bekannten empfohlen worden.

Nachdem das Gespräch mit dem Spezialisten und die diagnostischen Untersuchungen ergeben hatten, dass nur noch eine Hüftprothese dem Hobbysportler würde helfen können, gehörte er zu den mehr als 400 Patienten, die von Anfang 2024 bis Sommer 2025 im EndoProthetikZentrum am Standort Eichstätt mit der Fast-Track-Methode behandelt wurden. Prof. Meyer, neben Prof. Dr. Gregor Voggenreiter, Chefarzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, und Oberarzt Michael Atia (seit Juli 2025) Hauptoperateur in der Endoprothetik in Eichstätt, fasst das Konzept wie folgt zusammen: „Durch gezielte Patientenschulung vor der OP, schonende OP- und Narkoseverfahren, optimierte Schmerztherapie



Dank Hüftprothese und Fast-Track-Versorgung wieder sportlich aktiv: Prof. Dr. Matthias Meyer im Gespräch mit seinem Patienten Karl Wachtfel.

und eine frühzeitige Mobilisation können wir das Operationsrisiko minimieren und die Genesung beschleunigen.“

Erste Schritte noch am OP-Tag

Karl Wachtfel profitierte vom Fast-Track-Konzept nachhaltig. „Noch am Operationstag hat mich Prof. Meyer mobilisiert“, berichtet der passionierte Ausdauersportler. „Er kam aufs Zimmer und ich konnte die ersten Schritte gehen. Mithilfe von Unterarmstützen waren sogar Toilettengänge selbstständig möglich.“ Allerdings, fährt er fort, müsse man die Mobilisation als einen Prozess sehen, der schon vor der OP beginne und die Mitarbeit des Patienten erfordere. „Vor dem Eingriff hat mir mein Physiotherapeut bereits Übungen gezeigt, die ich auch zu Hause absolviert habe. Nach dem kurzen Krankenhausaufenthalt folgten weitere, die dann während der dreiwöchigen Reha intensiviert und im Anschluss zu Hause fortgesetzt wurden.“ Bereits während der Reha konnte Wachtfel wieder mit Nordic Walking, Radfahren

am Ergometer und Schwimmen beginnen. Am 5. Juli 2025 legte er dann bei der Challenge Roth als Staffel-Schwimmer 3,8 Kilometer zurück.

Sport ohne Schmerzen – mit Hüftprothese

„Vor der Operation war ich körperlich doch sehr eingeschränkt. Jetzt ist wieder alles, was mir wichtig ist, ohne Schmerzen möglich. Ich bin dem gesamten Team um Dr. Meyer, das mich in jeder Hinsicht sehr gut behandelt und betreut hat, sehr dankbar und kann die Klinik besten Gewissens weiterempfehlen“, so Wachtfel. Für die Zukunft hat sich der Hobbysportler einiges vorgenommen. Fest eingeplant hat er auf jeden Fall eine Alpenüberquerung auf Schusters Rappen.

Sprechzeitenvereinbarung

**EndoProthetikZentrum
Klinikstandort Eichstätt**
Prof. Dr. med. Gregor Voggenreiter
Eichstätt: 08421-601 5301
www.kna-online.de

Klinikstandort Kösching
Prof. Dr. med. Gregor Voggenreiter
Kösching: 08456-71 8354
www.kna-online.de

Medizinisches Zentrum Altmühltal
Prof. Dr. med. Matthias Meyer
Beilngries: 08461-7755
Eichstätt: 08421-909988
www.mza-online.de



Online Terminvereinbarung



Behandlungsangebote



Wenn das Gehen zur Qual wird

Im Benedictus Krankenhaus Tutzing diagnostizieren und behandeln Chefarzt Dr. Florian Zentz und das Team des Wirbelsäulenzentrums die schmerzhaft und konservativ nur selten beherrschbare Spinalkanalstenose

Spinalkanalstenose heißt übersetzt Verengung des Wirbelkanals. Die Erkrankung, die der Arthrose ähnelt, tritt meist an der Lendenwirbelsäule, seltener an der Halswirbelsäule auf. Die Begrenzungen des Wirbelkanals bestehen zum großen Teil aus Gelenken, die altersbedingt verschleissen. Wie bei arthrotischen Knie- oder Fingergelenken gut zu sehen ist, geht dieser Alterungsprozess mit einer Vergrößerung der Gelenke einher. Beim Wirbelkanal geht dies auf Kosten seines Durchmessers – er verringert sich. Kommt noch, wie sehr häufig der Fall, ein Bandscheibenverschleiß hinzu, wölben sich die gealterten Bandscheiben nach hinten in diesen Kanal hinein. Die genannten Veränderungen führen schließlich zu einer Verengung des Spinalkanals. Das Krankheitsbild entwickelt sich schleichend und erreicht meist erst im Alter seinen Höhepunkt.

Die Gehstrecken werden immer kürzer, Körperhaltung ist nach vorne gebeugt, körperliche Aktivitäten sind eingeschränkt, die Selbstversorgung ist in Gefahr. Das sind die Themen, die Patienten mit Spinalkanalstenose in der Sprechstunde von Dr. Florian Zentz vorbringen. „Wenn man es genau nimmt, dann bekommen wir diese Krankheit alle, es ist nur eine Frage der Zeit“, sagt der Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie.

Starke Schmerzen im Gesäß und in den Oberschenkeln

Um die Krankheit besser verständlich zu machen, konzentriert er sich in seinen folgenden Ausführungen auf die Lendenwirbelsäule (LWS). „Ist sie betroffen, treten die Schmerzen unterhalb der ‚Gürtellinie‘ auf, im Gesäß beidseits, an den Oberschenkeln eher rückseitig mit Ausstrahlungen Richtung Kniekehlen. Gerade stehen ist



schmerzbedingt fast unmöglich. Das hängt damit zusammen, dass sich der Wirbelkanaldurchmesser bei der Rumpfbeuge vergrößert, bei der Streckung verkleinert.“ Neben der Schilderung des Patienten und der körperlichen Untersuchung liefert die Bildgebung – Röntgen und eine MRT der LWS – dem Facharzt weitere wichtige Erkenntnisse.

Therapeutisch kommen bei der Spinalkanalstenose nur zwei Varianten infrage: die konservative und die operative. Dr. Zentz: „Leider führt die klassische orthopädische Therapie, bestehend aus Physiotherapie, physikalischer und manueller Therapie sowie medikamentöser Schmerztherapie, häufig zu keiner relevanten Verbesserung.“

Große Erleichterung bei den operierten Patienten

In diesem Fall und auch, wenn ohnehin starke Schmerzen bestehen, alle Aktivitäten

stark eingeschränkt sind, man körperlich nicht mehr mit anderen mithalten kann und sich zusehends aus dem sozialen Leben zurückzieht, bleibt als Option nur noch die Operation. „Dabei weiten wir den Wirbelkanal an den Engstellen und fräsen die Gelenkvergrößerungen so weit weg, bis der Kanal und der darin befindliche Hirnhautschlauch frei sind“, erläutert der Chefarzt. Der Effekt dieser Operation sei beeindruckend: „Patienten berichten immer wieder von einer erheblichen Schmerzlinderung, die ja das Hauptziel des Eingriffs ist, aber auch von einer großen Erleichterung darüber, wieder selbstständig den Alltag bewältigen zu können und vor allem: endlich wieder gehen zu können“, so der Leiter des Wirbelsäulenzentrums.

Die Operation findet unter Vollnarkose statt. Diese wird laut Dr. Zentz dank des medizinischen Fortschritts mittlerweile auch von Patienten in einem hohen Alter gut vertragen. Der Krankenhausaufenthalt beträgt circa drei bis vier Tage, anschließend sollte man sich 14 Tage schonen. Danach bestehen keine Einschränkungen im Alltag mehr, auch das Autofahren ist möglich. Eine stationäre oder ambulante Anschlussheilbehandlung ist normalerweise nicht notwendig.

Benedictus Krankenhaus Tutzing Wirbelsäulenzentrum

Bahnhofstraße 5
82327 Tutzing

☎ (08158) 23-9400

✉ wirbelsaeulenzentrum-bkt@artemed.de

www.krankenhaus-tutzing.de



Einer stillen Krankheit auf der Spur

Osteoporose ist eine weithin unterschätzte und oft unerkannte Krankheit. Im MVZ Dr. Röhrdanz und Kollegen in Coburg wird sie von kompetenten Expertinnen und Experten diagnostiziert und behandelt

Osteoporose, auch als Knochenschwund bekannt, ist eine systemische Erkrankung der Knochen und betrifft daher das gesamte knöcherne Skelett. Sie führt zu einer geringeren Knochendichte und einem höheren Risiko für Knochenbrüche. Nach Angaben des Bundesselbsthilfeverbands für Osteoporose (BfO) sind in Deutschland circa sechs Prozent der Gesamtbevölkerung von der Krankheit betroffen. Bei Personen jenseits von 50 Jahren liegt eine bestätigte Osteoporose bei etwa 23 Prozent der Frauen und bei sieben Prozent der Männer vor.

Die Ursachen für Osteoporose sind vielfältig und umfassen sowohl beeinflussbare Risikofaktoren als auch altersbedingte und hormonelle Veränderungen. Zu den wichtigsten Einflussfaktoren gehören Bewegungsmangel, ein Calcium- und Vitamin-D-Mangel, Rauchen und übermäßiger Alkoholkonsum. Bei Frauen sind zudem die frühe Menopause und der dadurch bedingte Östrogenmangel eine Hauptursache. „Das Tückische an Osteoporose ist, dass sich diese chronische Krankheit meist ohne Beschwerden über einen langen Zeitraum entwickelt“, erklärt Dr. med. Friederike Röhrdanz, Fachärztin für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie Ärztliche Leiterin des MVZ Dr. Röhrdanz und Kollegen in Coburg. „Doch irgendwann können die Knochen so porös sein, dass es zu Frakturen kommt. Dabei gilt: je älter der Mensch, umso höher das Risiko. In Deutschland erleidet etwa jede dritte Frau über 70 in ihrem weiteren Leben einen osteoporotischen Bruch.“

Besonders gefürchtet ist der Schenkelhalsbruch. Kommt es dazu, müssen sich Betroffene nicht nur einer belastenden Operation unterziehen, sondern haben auch mit den



Dr. Friederike Röhrdanz

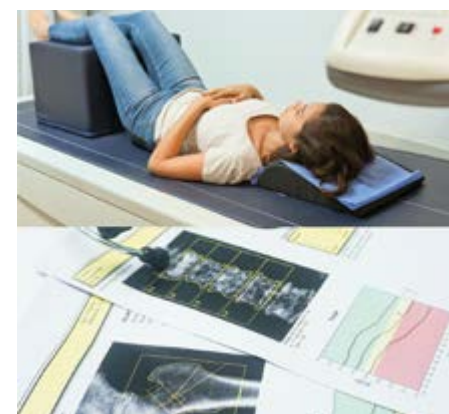
Folgen zu kämpfen. 40 Prozent der Patientinnen sind auch ein Jahr nach dem Eingriff noch in ihrer Mobilität eingeschränkt, 30 Prozent werden sogar pflegebedürftig.

Knochendichtemessung mit DXA-Methode

Das Risiko für eine osteoporotische Fraktur lässt sich minimieren, wenn die Krankheit frühzeitig erkannt und präzise diagnostiziert wird, denn dann können Arzt und Patient noch gegensteuern. Dr. Röhrdanz ist vom Dachverband Osteologie e. V. als Expertin für diese Erkrankung zertifiziert und bietet gemeinsam mit ihren Kollegen ein umfassendes Leistungsspektrum an – von der Früherkennung und Diagnostik bis hin zu konservativen Behandlungen und, bei Frakturen, chirurgischen Eingriffen. „Die Früherkennung mit Anamnese, Laborkontrolle, Knochendichtemessung und optionaler Röntgenuntersuchung ist wichtig, denn mit ihr kann ich ermitteln, ob eine Osteoporose vorliegt, in welchem Stadium sie sich befindet und wie hoch das Risiko für eine Fraktur ist“, berichtet die Ärztliche Lei-

terin. Herzstück der Untersuchung ist die standardisierte DXA-Knochendichtemessung an der Wirbelsäule und beiden Hüften – ein Verfahren, das mit geringer Röntgenstrahlung auskommt und Aufschluss über den Kalksalzgehalt des Knochens gibt. „Die gesamte Untersuchung dauert circa 20 Minuten und findet bequem im Liegen in der entspannten Atmosphäre unserer Praxis statt“, so Dr. Röhrdanz.

Abhängig vom Befund kann die Fachärztin eine individuelle Therapie einleiten. Infrage kommen z. B. Medikamente, die den Knochenabbau stoppen und/oder den Aufbau stimulieren. Kombiniert werden sollten sie mit sportlichen Aktivitäten und einer Osteoporose-gerechten Ernährung.



**MVZ für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Chirurgie
Dr. Röhrdanz und Kollegen**
Hindenburgstraße 10-12
96450 Coburg

☎ (09561) 79 98 20
✉ info@mvz-coburg.de
www.mvz-coburg.de





Foto: AdobeStock

Herzklappenerkrankungen: Viele Therapiemöglichkeiten

Herzklappenerkrankungen können für die Betroffenen mit schwerwiegenden Symptomen wie Atemnot und Brustschmerzen einhergehen. Gerade im höheren Lebensalter sind verengte oder undichte Klappen oft der Grund für Einschränkungen von Leistungsfähigkeit, Lebensqualität und Lebenserwartung.

In Deutschland werden laut „Deutschem Herzbericht – Update 2024“ pro Jahr rund 104.000 Patienten mit Herzklappenerkrankungen stationär in Kliniken versorgt, 22.000 Menschen sterben daran. Mit dem Anstieg der Lebenserwartung nimmt auch die Häufigkeit von Herzklappenerkrankungen weiter zu. Bei etwa 10 bis 20 Prozent der Menschen über 75 Jahre liegt laut klinischen Studien eine derartige Erkrankung vor.

Unterschiedliche Symptome

Herzklappenfehler machen sich je nach Schwere der Herzklappenerkrankung und Art der betroffenen Klappe unterschiedlich bemerkbar, z. B. als Stenose infolge von Verengungen an der Klappe oder als Insuffizienz durch Undichtigkeiten. Bei der durch Verkalkung verursachten Aortenklappen-Verengung seien das Auftreten von Angina pectoris-Beschwerden – Schmerzen oder ein unangenehmes Engegefühl im Brustkorb –

sowie Schwindel, Ohnmachtsanfälle oder gar Bewusstlosigkeit ein Zeichen, dass operiert werden müsse, erklärt Professor Dr. med. Alexander Lauten vom Wissenschaftlichen Beirat der Deutschen Herzstiftung. Sind die Klappen des rechten Herzens erkrankt, kommt es etwa zu Wasseransammlungen in den Beinen (Ödeme). Appetitlosigkeit, Übelkeit, Gewichtszunahme, aber auch Gewichtsabnahme können ebenfalls Anzeichen einer Klappenerkrankung im rechten Herzen sein. Erkrankten können im linken Herzen die Mitralklappen- oder Aortenklappen, im rechten Herzen die Trikuspidal- oder Pulmonalklappe.

„Ein Herzklappenfehler muss rechtzeitig behandelt werden, noch bevor er einen irreversiblen Schaden des Herzmuskels verursacht. Leistungseinbußen und Luftnot bis hin zur Herzschwäche oder im schlimmsten Fall plötzlicher Herztod sind die Folgen“, warnt Professor Lauten, Chefarzt der 3. Medizinischen Klinik für Kardiologie und Rhythmologie am Helios Klinikum Erfurt im Experten-Ratgeber „Herzklappenerkrankungen

– Welche Behandlung bei Herzklappenfehlern?“ der Deutschen Herzstiftung (kostenfrei beziehbar über <https://herzstiftung.de/bestellung>).

Operation oder Kathetereingriff?

Die Medizin hat große Fortschritte auf dem Gebiet der Klappentherapie gemacht. Heute gibt es zahlreiche Möglichkeiten, eine Herzklappe zu reparieren oder zu ersetzen – offene oder minimalinvasive Operationsverfahren der Chirurgie und katheterbasierte Behandlungen der Kardiologie. Welches Verfahren zum Einsatz kommt, hängt von der betroffenen Herzklappe und Art des Defektes – Verengung oder Undichtigkeit – ab. Über die verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten und Therapieverfahren bei Herzklappenerkrankungen und für welche Art von Herzklappenfehlern diese infrage kommen, darüber informieren Herzexperten im genannten Ratgeber

Alles Gute für Herz und Gefäße

Das Zentrum für Kardiologie Augsburg kombiniert ambulante kardiologische Versorgung mit Reha, Prävention und optionaler Genesung in einer Privatklinik

In der Fuggerstadt Augsburg hat sich über die Jahre eine besondere Gesundheitseinrichtung etabliert, die den Puls der Zeit und der Medizin gleichermaßen widerspiegelt: das Zentrum für Kardiologie mit dem MVZ Dr. Potolidis. Außergewöhnlich ist dieses seit exakt 30 Jahren bestehende Zentrum, weil es einen Ansatz in der Herzmedizin verfolgt, den man in Deutschland nur selten und in Augsburg kein zweites Mal finden kann: Hier treffen moderne Diagnostik und interventionelle Therapien auf ein ganzheitliches Betreuungskonzept, das die Patientinnen und Patienten in den Mittelpunkt stellt. Als interdisziplinäres Versorgungszentrum vereint das MVZ Dr. Potolidis alle Facetten der kardiologischen Betreuung unter einem Dach. Ob akute Notfallversorgung, interventionelle Untersuchungen und Therapien im Herzkatheterlabor oder umfangreiche Rehabilitationsprogramme – in diesem MVZ wird der gesamte Behandlungszyklus abgebildet, sodass Prävention, Akuttherapie und Nachsorge nahtlos ineinander übergehen.

Das medizinische Leistungsspektrum des Zentrums für Kardiologie reicht von nicht-invasiven Untersuchungen wie dem Belastungs- und Langzeit-EKG, der Spirometrie und der Echokardiografie über invasive Diagnostik wie die Koronarangiografie bis hin zu minimalinvasiven Eingriffen wie der kathetergestützten Wiedereröffnung verengter oder verschlossener Herzkranzgefäße (PCI) oder Verödungen (Ablation) im Herzen zur Behandlung weit verbreiteter Herzrhythmusstörungen wie dem Vorhofflimmern. Darüber hinaus übernehmen die sechs im MVZ tätigen Fachärztinnen und Fachärzte für Kardiologie auch die Implantation und die routinemäßigen Kontrollen von Herzschrittmachern und ICDs.



Dr. med. Lymperis Potolidis (l.)
und Dr. med. Christos Potolidis

Jährlich 1000 ambulante Eingriffe im Herzkatheterlabor

Ein besonderes Merkmal des Zentrums ist die konsequente Integration verschiedener Versorgungsformen. Neben dem Herzkatheterlabor, in dem jährlich rund 1000 Eingriffe durchgeführt werden, und einer exzellent ausgestatteten Notfallpraxis, die montags bis freitags von 8 bis 16.30 Uhr bei akuten Beschwerden wie Thoraxschmerzen oder Atemnot schnelle Hilfe leistet, bietet das Zentrum auch eine spezialisierte Privatklinik an. Dort werden Privatpatientinnen und -patienten sowie Selbstzahler nach einem Eingriff in modernen monitorüberwachten Zimmern betreut.

Eine absolute Rarität ist das angeschlossene Reha-Zentrum. Es vereint professionell geleitete kardiologische Rehabilitation und ambulante Primärprävention. Bei Bedarf stehen den Patienten Pflegendе, Physiotherapeuten, Ernährungsberater, Psychologen und der Sozialdienst zur Seite. Gut zu wissen: Ob nach, vor oder ganz ohne medi-

zinischen Behandlung: Im Reha-Zentrum kann jeder etwas für seine Gesundheit tun – und sei es „nur“ Fitnesstraining. Insbesondere in einer Zeit, in der kardiovaskuläre Erkrankungen weiterhin zu den führenden Gesundheitsrisiken zählen, setzt das Zentrum für Kardiologie mit dem MVZ Dr. Potolidis Maßstäbe. Es demonstriert eindrucksvoll, dass innovative Technologien und fachliche Expertise Hand in Hand gehen können, ohne den Blick für den Menschen zu verlieren. „Wir verstehen es als unsere Aufgabe, jeder Patientin und jedem Patienten ein individuelles Behandlungskonzept zu bieten – von der ersten Diagnose über modernste interventionelle Therapien bis hin zur umfassenden Nachsorge und Rehabilitation“, so MVZ-Leiter Dr. med. Christos Potolidis.

Übrigens: Aber auch gesetzlich Versicherte können das Behandlungsspektrum in Anspruch nehmen. Sollte eine stationäre Weiterbehandlung notwendig werden, übernimmt diese die eigene Belegabteilung am Diako - Die Stadtklinik.

Zentrum für Kardiologie MVZ Dr. Potolidis

Alfred-Nobel-Straße 2
86156 Augsburg

☎ (0821) 31 98 75-0
✉ mvz@potolidis.de

www.zfk-augsburg.de

Kardiologische Praxis
Herzkatheterlabor
Notfallpraxis
Privatklinik
Zentrum für Rehabilitation & Primärprävention



Ambulante Versorgung von Herz und Gefäßen

Cardiologisches Centrum in Nürnberg:
Spitzenmedizin in Wohlfühl-Atmosphäre

Im Zuge der Krankenhausreform gewinnen ambulante Eingriffe in der Kardiologie zunehmend an Bedeutung, insbesondere mit Beginn des kommenden Jahres. Davon profitieren all jene Herzpatienten, die erstens eine stationäre Behandlung im Krankenhaus aus den verschiedensten Gründen ohnehin scheuen und zweitens eine Praxis aufsuchen, die bereits seit Jahren auf die ambulante kardiologische Versorgung spezialisiert ist und über entsprechende Erfahrung verfügt. So wie das Cardiologische Centrum in Nürnberg.

Dank des medizinischen Fortschritts in der Kardiologie werden heutzutage Operationstechniken, Technologien und Narkoseverfahren eingesetzt, die den Patienten weit weniger als in der Vergangenheit belasten. Daher können neben diagnostischen Untersuchungen auch viele Therapien ohne stationären Aufenthalt ausgeführt werden – und das, wie das Cardiologische Centrum in Nürnberg beweist, auf höchstem Niveau. „Unser Anspruch ist es, Spitzenmedizin im Herz-Kreislauf-Bereich mit persönlicher Betreuung in angenehmen Ambiente zu verbinden“, sagt der ärztliche Leiter Dr. med. Mattias Roser. „Alle Patientinnen und Patienten, die zu uns kommen, stehen stets im Mittelpunkt unseres Handelns. Wir nehmen uns Zeit für sie und hören ihnen zu.“

Der erfahrene Kardiologe hat sein Cardiologisches Centrum als Schwerpunktpraxis für ambulantes Operieren, Herzkatheter und Elektrophysiologie ausgerichtet und mit dem neuesten medizintechnischen Equipment ausgestattet. Eingesetzt wird es unter anderem in zwei hochmodernen Katheterlaboren.

Spezialist für die Behandlung von Herzrhythmusstörungen

Eine besondere, international geschätzte Expertise sowie hohe Fallzahlen kann der studierte Humanmediziner im Bereich der Elektrophysiologie vorweisen. Ein gutes Bei-

spiel dafür ist die elektrophysiologische Untersuchung, die als Teil der Diagnostik von Herzrhythmusstörungen durchgeführt werden kann. Dr. Roser: „Ähnlich wie bei einem minimalinvasiven Herzkathetereingriff führe ich Elektroden von der Leiste aus durch die Blutgefäße zum Herzen. Diese messen dann punktgenau die elektrische Aktivität verschiedener Herzregionen, wodurch ich ermitteln kann, um welche Art von Rhythmusstörung es sich handelt und wo sie ihren Ursprung hat. Zudem bietet die elektrophysiologische Untersuchung die Chance, eine kurative Therapie, die Katheterablation, gleich mit durchzuführen.“

Neue Ablation beseitigt Vorhofflimmern noch schonender

Das Vorhofflimmern, die häufigste anhaltende Herzrhythmusstörung, behandelt Dr. Roser jetzt auch mit der Pulse Field Ablation (PFA), einem neuen, auch Elektroporation genannten Verfahren, das nach bisheriger Studienlage noch schonender und sicherer ist als die herkömmlichen Verödungen mittels Hitze und Kälte. Bei der PFA werden elektrische Impulse in sehr kurzen, hochenergetischen Stößen abgegeben, die kleine Poren in der Zellmembran erzeugen, was diese leitungsunfähig macht – und zwar nur in den Arealen im Vorhof des Herzens, die für das Vorhofflimmern verantwortlich sind. „Auf diese Weise können wir den Hauptauslöser der Rhythmusstörung im Vorhof zumeist langfristig eliminieren. Und das besonders patientenschonend, denn die PFA hat im Vergleich ein deutlich niedrigeres Risiko für strukturelle Verletzungen des umliegenden Gewebes“, betont der Kardiologe. Wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen seine Aussage. So wurde die im Cardiologischen Centrum angewandte PFA mittels Farapulse-Verfahren im Rahmen der MANIFEST-17K-Studie an 17.000 Patienten prak-



Der Kardiologe und Internist Dr. med. Mattias Roser ist ärztlicher Leiter des Cardiologischen Centrums Nürnberg. Er besitzt die Zusatzqualifikationen „International Diploma in Mountain Medicine“, „Spezielle Rhythmologie“ und die Zusatzbezeichnung „Notfallmedizin“. Bevor der Herzspezialist 2017 seine Praxis eröffnete, war er an der Charité in Berlin tätig – 2011 bis 2013 als Oberarzt für interventionelle Kardiologie (Campus Virchow-Klinikum) und 2013 bis 2017 als Leiter der Rhythmologie (Campus Benjamin-Franklin).

tisch getestet. Ergebnis: Das Sicherheitsprofil zeigte sich äußerst günstig: Einige kleinere Komplikationen, die bei anderen Ablationsmethoden häufig zu beobachten sind, traten gar nicht auf, größere Komplikationen lediglich bei einem Prozent aller Patienten. Dr. Roser: „Katheterablationen verbessern die Situation des Patienten oder beseitigen Herzrhythmusstörungen wie das Vorhofflimmern sogar gänzlich. Kommt die PFA infrage, kann ich den Patienten mit der derzeit schonendsten und risikoärmsten Methode behandeln.“

Effektive Defibrillatoren mit nur einem Hautschnitt

In anderen Fällen, bei denen die geordnete Herzaktivität so stark gestört ist, dass der plötzliche Herztod droht und eine medi-

kamentöse Behandlung nicht weiterhilft, kommt die Implantation von Defibrillatoren infrage. Auch auf diesem Gebiet ist der Kardiologe Spezialist. Immer häufiger setzt er dabei auch sogenannte S-ICD-Defibrillatoren ein, bei denen keine direkte Verbindung mit dem Herzmuskel (Elektrode) mehr hergestellt werden muss. Der Vorteil: Die Implantation erfolgt nur noch direkt unter der Haut – die möglicherweise Komplikationen verursachende Elektrode wird dafür nicht benötigt. „Dies erspart dem Patienten ein gewisses Infektionsrisiko sowie die belastenden Strahlen, die der konventionellen ICD-Defibrillator benötigt, um den Elektrodenvorschub zum Herzen zu überwachen“, erläutert Dr. Roser. Weitere Schwerpunkte des Herzspezialisten sind unter anderem Herzkatheter-Untersuchungen und -Therapien bei Gefäßverengungen der Koronarien und die Implantation von Herzschrittmachern. Ob invasiv, minimalinvasiv oder auch nicht-invasiv: Viele Eingriffe können im Cardiologischen Centrum ambulant durchgeführt werden. In der Regel verbleiben die Patientinnen und Patienten nach einem Eingriff noch drei bis sechs Stunden in der Praxis – gut betreut von einem kompetenten und sympathischen Team. Und wenn doch mal ein stationärer Aufenthalt nötig sein sollte, ist auch das kein Problem: Eine internistische Klinik befindet sich gleich nebenan.

Cardiologisches Centrum

Dr. med Mattias Roser

Philipp-Kittler-Straße 29
90480 Nürnberg

☎ (0911) 21 71 79-0 (Terminvereinb.)

✉ info@cardio-nuernberg.de

www.cardio-nuernberg.de



Leistungen nicht-invasiv

- › Kardiologisch fachärztliche Beratung
- › Spezielle elektrophysiologische/rhythmologische Beratung
- › Herzinsuffizienz-Sprechstunde
- › Zweitmeinung und Erstellen von Gutachten
- › 12-Kanal-Langzeit-EKG Zusatzdiagnostik
- › Transthorakale Echokardiographie
- › Herzschrittmacher-Kontrolle und Programmierung
- › Defibrillator-Kontrolle und Programmierung
- › Kontrolle von kardialen Resynchronisationsgeräten (CRT-D/P) und Programmierung
- › Kontrolle subkutaner Defibrillatoren (S-ICD)
- › Telemedizinische Kontrolle von implantierbaren elektrischen Devices

Leistungen invasiv

- › Linksherzkatheteruntersuchung (Koronarangiographie, Lävokardiographie)
- › Rechtsherzkatheteruntersuchung
- › Koronarintervention (PTCA, Stentimplantation)
- › Implantation von Herzschrittmachern
- › Implantation von Defibrillatoren*
- › Implantation von kardialen Resynchronisationsgeräten (CRT)*
- › Implantation von Geräten zur kardialen Kontraktionsmodulation (CCM)*
- › Elektrische Kardioversion von Vorhofflimmern*
- › Elektrophysiologische Untersuchungen (EPU)*
- › Ablation von Herzrhythmusstörungen (u.a. Pulsed Field Ablation)*
- › Pulmonalvenenisolation (PVI)*

*u.U. stationäre Leistung

„Die nächtlichen Schreie meines Vaters ließen mich zum Spezialisten für Nervenschmerzen werden.“

Dr. Abdelhalim Hussein und sein NWS-Allgäu: moderne Diagnostik, ultraschallgesteuerte Nervenblockaden und maßgeschneiderte Neurostimulation – mit außergewöhnlichem Fokus auf Echtzeit-Präzision.



„Ich habe meinen Vater nachts schreien gehört. Nicht einmal – über Jahre. Irgendwann halfen weder Schmerz- noch Nerventabletten. Dieses Gefühl, nicht helfen zu können, brannte sich in mir ein. Die Ohnmacht wurde mein Antrieb, mich auf neuropathische Schmerzen zu spezialisieren und im Allgäu ein Zentrum aufzubauen, das genau dort ansetzt, wo Tabletten und Standardverfahren zu oft nicht mehr weiterhelfen.“

Dr. Hussein ist nicht nur Facharzt für Neurochirurgie mit den Schwerpunkten Wirbelsäulen- und Nerven Chirurgie sowie interventionelle Schmerztherapie, er versteht es auch, Neuropathie verständlich zu erklären: „Denken Sie an einen dauerhaften Zahnschmerz, wenn der Zahnnerv entzündet ist – nur dass es hier Nerven an anderen Stellen trifft: an der Leiste, an der Rippe nach Gürtelrose, am Hinterkopf, an der Nervenwurzel in der Lendenwirbelsäule. Der brennende Schmerz stört den Schlaf, unterbricht den Alltag – und raubt

Betroffenen Stück für Stück das Leben dazwischen.“

Neuropathie – klar und greifbar

Neuropathischer Schmerz entsteht, wenn Nerven selbst krank, eingengt oder verletzt sind – etwa durch Kompression infolge z. B. eines Nervenengpasses oder Narbenzug, durch eine Entzündung, Stoffwechsel- oder Immunprozesse, Operationen/Verletzungen oder Tumoren. „Das Nervensystem feuert zudem Fehlalarme – auch ohne akute Verletzung“, so Dr. Hussein. Seine Patientinnen und Patienten beschreiben den Schmerz mit folgenden Worten: „Es kribbelt wie Ameisen – und dann schießt Strom durch Bein oder Leiste.“ Oder: „Die Haut brennt schon bei leichter Berührung; nachts ist es am schlimmsten.“ Immer wieder äußern die vom Schmerz Geplagten, dass sie etwas benötigen, das genau dorthin wirkt, wo es

weh tut. „Genau dieses ‚genau dorthin‘ ist der rote Faden unserer Arbeit am NWS Allgäu“, erklärt der Facharzt.

Der Ansatz vom Symptom zum Plan – nicht umgekehrt

Am Anfang steht eine präzise Diagnostik: Gründliche Anamnese, neurologische Untersuchung, Nerven Sonografie, Nervenleitmessung/EMG und gezielte Bildgebung bilden das Fundament. Wenn es die Fragestellung erfordert, bieten Dr. Hussein und sein Team Nervenbiopsien und Muskelbiopsien an – keine Hautbiopsien. Nerven- und Muskelbiopsien sind zwar nur selten nötig, aber dann entscheidend, um spezielle Neuropathien – etwa vaskulitische (in den Gefäßen), amyloide (durch fehlgefaltete Proteine verursachte) oder entzündliche – sicher zu belegen. Das Ziel lautet: nicht viel testen, sondern richtig testen.

Auf die Diagnostik folgen Interventionen unter Sicht – mit Ultraschall als besonderem Qualitätsmerkmal. Er bietet hohe Treffsicherheit, weil Wirkstoffe oder Elektroden exakt am Ziel ankommen, nicht ungefähr. Er bietet Sicherheit, weil Gefäße und sensible Strukturen sichtbar sind und daher gemieden werden können. Er bietet ein hohes Maß an Individualisierung, weil er jede Anatomie in Echtzeit zeigt. Er ermöglicht eine exzellente Dokumentation, denn die Bildbelege machen den Verlauf und die Wirkung nachvollziehbar. Und er schont den Patienten, denn er kommt ohne belastende Strahlen aus. Dr. Hussein: „Die Ultraschall-Echtzeitsteuerung ist eine Rarität, bei uns jedoch ein Schwerpunkt: Wir sehen Nerven, Gefäße und die Nadelspitze live. So platzieren wir Nervenblockaden bzw. Infiltrationen und führen Hydrodissektionen – das schonende Freilegen eingeengter Nervenbahnen – treffsicher durch – präzise, sicher, ohne Strahlen. Bei wirbelsäulennahen Strukturen nutzen wir ergänzend Röntgen/CT, wenn es medizinisch sinnvoll ist. Radiofrequenz-Therapie (RFA) kommt hinzu, wenn gezielte Denervierung/Modulation indiziert ist.“

Neuromodulation – Strom als Maßanzug

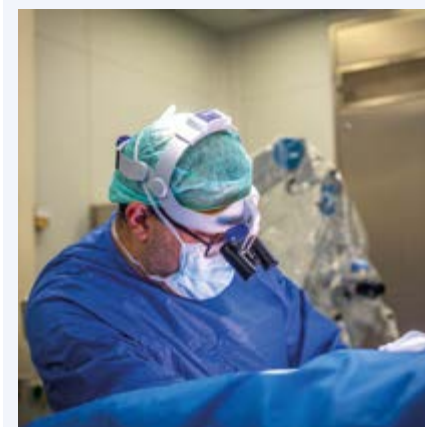
Wenn konservative Maßnahmen erschöpft sind, prüft der Neurochirurg implantierbare Optionen – immer mit vorheriger Testphase. Dazu gehört die periphere Nervenstimulation (PNS) unter Ultraschallsteuerung, bei der feine Elektroden direkt am betroffenen Nerv gesetzt werden, z. B. am Nervus genitofemoralis bei Leisten-/Genitalschmerz, am Nervus occipitalis bei Hinterkopfsneuralgie oder an den Interkostalnerven bei Post-Zoster-Schmerz. Die DRG-Stimulation (Dorsalwurzel-Ganglion) und die Rückenmarkstimulation (SCS) können insbesondere angewendet werden bei lokalisierten Extremitätenschmerzen, CRPS (komplexes regionales Schmerzsyndrom) oder therapieresistenten Beinschmerzen nach Rücken-OP (Schmerzen/Symptome, die auf andere Behandlungen trotz fachgerechter Durchführung nicht ansprechen). „Dauerhaft setzen wir die genannten Systeme nur ein, wenn die Teststimulation überzeugt hat“, so Dr. Hussein.

Kommt ein System zum dauerhaften Einsatz, folgen Feinjustierung und Nachsorge: Das System wird auf Alltagssituationen – sitzen, gehen, schlafen – programmiert, feste Messpunkte werden gesetzt. „Wir haben klare Ziele, machen keine Heilsversprechen“, so Dr. Hussein

Lebensqualität gewonnen

Was sagen Patientinnen und Patienten nach der Behandlung? „Ich habe zum ersten Mal seit Jahren durchgeschlafen“, ist ein häufig geäußerter Satz. Ein anderer lautet: „Ich kann wieder 30 Minuten am Stück spazieren – ohne dass sich Schmerzen spüren, die wie Stromschläge durch meinen Körper jagen.“ Für Dr. Hussein zeigen solche Sätze, dass es sich gelohnt hat, auf die Erlebnisse seines Vaters so zu reagieren, wie er es getan hat. Die Geschichte von damals hat eine positive Wendung genommen, die in den Worten all jener Patientinnen und Patienten zum Ausdruck kommt, die sich im NWS-Allgäu ein Stück Lebensqualität zurückgeholt haben.

Vom Symptom zur Lösung: Vier Krankheitsbilder



Therapiepfad: Ultraschall-Interkostalblockaden (ggf. seriell), bei fokaler Persistenz periphere Nervenstimulation (PNS) am betroffenen Nervenast (vorab Testphase). Ziel: Dauerschmerz senken, Schmerzempfindlichkeit bei leichten Berührungen lindern, Schlafphasen verlängern.

Okzipitalneuralgie (Hinterkopf):

„Blitze vom Nacken nach oben.“ Ursache: Gereizter Nervus occipitalis. Therapiepfad: Ultraschall-Blockaden, bei Rückfallneigung Radiofrequenz-Therapie (RFA) oder periphere Nervenstimulation (PNS), begleitet von Haltungs-/Trigger-Management. Ziel: Zahl der Attacken reduzieren, „den Kopf wieder freibekommen“.

Radikulärer Beinschmerz nach Rücken-OP (FBSS):

„Trotz OP brennt es ins Bein – ständig.“ Therapiepfad: Bildgestützte periradikuläre Therapie (PRT), Narben-/Adhäsionsmanagement, bei Nichtansprechen auf die Therapie DRG/SCS mit Test. Implantation nur bei klarer Besserung. Ziel: mehr Gehstrecke, weniger Dauerschmerz, bessere Teilhabe am gesellschaftlichen Leben.

Leistenneuralgie nach Hernien-OP: Häufig ist der Nervus ilioinguinalis oder der Nervus genitofemoralis irritiert. Möglicher Therapiepfad: Nerven Sonografie, ultraschallgesteuerte Blockade/Hydrodissektion. Hält der Effekt, können PNS-Test und periphere Nervenstimulation (PNS) unter Ultraschallsteuerung sowie Feinjustierung folgen. Ziel: weniger Schmerzen beim Sitzen/Gehen, wieder schlafen können.

Post-Zoster-Neuralgie (nach Gürtelrose): „Ein feuriger Gurt um den Brustkorb – nachts schlimmer.“ Ursache: meist ein gereizter oder entzündeter Interkostalnerv.

NWS Fachzentrum Allgäu

Nerven, Wirbelsäule, Schmerztherapie
Bad Wörthofer Str. 44
87719 Mindelheim

☎ (08261) 23 74 910
✉ info@nws-allgaeu.de

www.nws-allgaeu.de



Das NWS-Allgäu auf einen Blick

Schwerpunkt: Behandlung neuropathischer Schmerzen – konservativ, ultraschallgesteuert und neuromodulativ.

Diagnostik: Klinische Neurodiagnostik, Nerven Sonografie, NLG/EMG, Bildgebung; Nerven- & Muskelbiopsien bei klarer Indikation.

Interventionen: Nervenblockaden/Infiltrationen, Hydrodissektion, periphere Nervenstimulation (PNS) unter Ultraschall, DRG/SCS, Radiofrequenz-Therapie (RFA), wirbelsäulennahe Verfahren (z. B. PRT/Facetten/ISG).

Indikationen: Leisten-/Genitalschmerz nach OP, Post-Zoster-Neuralgie, okzipitale Neuralgie, Morton-Neurom, fokale Neuralgien, radikuläre Beinschmerzen/FBSS, bestimmte Polyneuropathien.



Das Beste für die seelische Gesundheit

Spitzenmedizin in Bad Brückenau – erstklassige Therapien in vertrauensvoller Wohlfühlatmosphäre mitten in der Natur bietet die PRIVATKLINIK REGENA Bad Brückenau

Viele Menschen kennen das Gefühl, gefangen zu sein in einer Situation, aus der es keinen Ausweg zu geben scheint. Und je länger dieses Gefühl anhält, umso mehr wächst die Angst, dass sich daran nichts ändert und das berufliche und private Leben komplett aus den Fugen zu geraten droht. In dieser Situation eine Therapie in Erwägung zu ziehen, ist gut und richtig, aber ein solcher Schritt erfordert auch Mut. Was, wenn das persönliche Umfeld und die Kollegen davon erfahren? Was bedeutet es, eine Zeit lang von der Familie getrennt zu sein? Und ist die Aufnahme in eine Klinik nicht mit einem kaum zu bewältigenden bürokratischen Akt verbunden? In der PRIVATKLINIK REGENA Bad Brückenau kennt man diese Sorgen und Gedanken. Und man versteht und berücksichtigt sie.

„Die Entscheidung für eine Behandlung ist nicht leicht, aber wer sich an uns wendet, bleibt mit seinen Sorgen nicht allein“, sagt Prof. Dr. med. Dr. rer. pol. Niels Bergemann, Ärztlicher Direktor und Chefarzt der PRIVATKLINIK REGENA Bad Brückenau. „Wir begegnen unseren Patientinnen und Patienten mit absoluter Diskretion und Respekt für ihre persönliche Situation. Unser Ziel ist es, ihnen den Weg so einfach wie möglich zu gestalten, damit sie sich ganz auf das Gesundwerden konzentrieren können. Damit wirklich keine Hürde im Weg steht, kümmern wir uns selbstverständlich auch um das Antragsverfahren.“

Hoch qualifizierte Therapeuten

In der Fachklinik werden verschiedene psychiatrisch-psychosomatische Erkrankungen behandelt. Verantwortlich dafür ist das therapeutische Expertenteam der Privatklinik. Was es in besonderer Weise auszeichnet, ist die außergewöhnlich hohe akademi-



sche Qualifikation und die langjährige Erfahrung der Ärzte und Therapeuten. Jede Therapie, die sie anwenden, erfolgt nicht nur auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse, sondern auch auf der Grundlage einer von Vertrauen geprägten Teamarbeit. „Jede Therapie wird bei uns als gemeinsamer Weg verstanden, auf dem alle Prozesse eng aufeinander abgestimmt sind. So können wir sicherstellen, dass sich unsere Patientinnen und Patienten nicht nur in den besten Händen, sondern auch rundum geborgen fühlen“, so Prof. Bergemann.

Service eines 4*-Hotels

Dazu tragen auch die Umgebung, die Ausstattung und der Service der Privatklinik bei. Das 85-Betten-Haus liegt am Rande des Kurparks inmitten einer Landschaft, die zum Innehalten und Durchatmen einlädt. Die psychiatrische Privatklinik selbst präsentiert sich im Stil eines modernen 4-Sterne-Hotels – mit hellen, freundlichen Zimmern mit eigenem Balkon und Klimatisierung. Zur Ausstattung gehören ein haus-eigenes Schwimmbad, Sauna und Dampfbad, eine einzigartige Schwarzdorn-Saline und ein mit modernsten Geräten ausgestatteter Fitness- und Physiotherapiebereich. Und weil Genesung bekanntermaßen auch

von der Ernährung beeinflusst wird, verwöhnt das Küchenteam die Patienten täglich mit frisch zubereiteten Speisen, die nicht nur hervorragend schmecken, sondern auch dem Körper guttun.

PRIVATKLINIK REGENA
Bad Brückenau
Fachklinik für Seelische Gesundheit
Ernst-Putz-Straße 52
97769 Bad Brückenau

☎ (09741) 801-0
✉ info@regena.de

www.regena.de



Indikationen

- Depressionen
- Burnout
- Traumafolgestörungen/PTBS
- Angststörungen
- ADHS/ADS im Erwachsenenalter
- Somatoforme Störungen
- Zwangsstörungen
- Long-/Post-Covid
- Psychische Störung in den Wechseljahren
- Wochenbett-Depression
- Tinnitus

Spezifische Angebote für Berufsgruppen

- Führungskräfte und Selbständige
- Hochschullehrende
- Ärzte und Psychotherapeuten
- Lehrkräfte
- Einsatzkräfte (Bundeswehr, Polizei, Feuerwehr, Rettungskräfte)

Entschleunigen und die Kraft der Natur spüren ...

... an einem besonderen Ort für die seelische Gesundheit: Das AMEOS Privatklinikum Bad Aussee ist u.a. auf die Behandlung von Burnout und Depressionen, aber auch von Zwangsstörungen und Post-Covid spezialisiert.

Eine imposante Bergwelt, faszinierende Seenlandschaft, unverfälschte Natur – das Ausseerland, in dessen Zentrum das sonnenverwöhnte Bad Aussee liegt, ist ein Kraftort, eine Quelle der Ruhe und Energie. In diese eiszitlich geprägte Umgebung eingebettet, empfängt das AMEOS Privatklinikum seine Patienten und Patientinnen aus ganz Österreich und Deutschland. „Bei uns erfahren Sie die Begegnung und Verbindung mit der Natur als eine Ressource, die seelische Störungen durchaus revidieren kann“, berichtet Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Marius Nickel-Palczyński, Ärztlicher Direktor der AMEOS Klinika in Bad Aussee. „Das körperliche und sinnliche Erleben der Natur ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Therapiekonzeptes, denn einerseits unterstützt es die Aktivierung der Selbstheilungskräfte, andererseits gibt es aber auch Raum zu Selbstfindung und Reflexion.“

„Wir begleiten Sie ein Stück“

Mit 25 geräumigen Einzelzimmern auf 4-Sterne-Niveau, jeweils mit großer Glasfront und Balkon für den Blick auf das beeindruckende Panorama, bietet das Privatklinikum seinen Patienten und Patien-



Prim. Univ.-Prof. Dr. med. Marius Nickel-Palczyński,
Ärztlicher Direktor der AMEOS Klinika in Bad Aussee

tinnen ein Zuhause auf Zeit. Hier werden erwachsene Betroffene mit psychosomatischen Erkrankungen wie Depressionen, Angststörungen, Stressfolgeerkrankungen und Erschöpfungszuständen sowie in psychischen Krisensituationen aufgenommen. Dank einer ganzheitlichen Betrachtungsweise liegt der Fokus dabei nicht nur auf primären psychischen Erkrankungen, sondern auch auf körperlichen Beschwerden mit ihren seelischen Ursachen und Folgen. „Zusammen mit dem AMEOS Klinikum Bad Aussee bilden wir das größte psychosomatische Zentrum Österreichs. Unser hochqualifiziertes Team verfügt sowohl über ein interdisziplinäres Fachwissen als auch über die Erfahrung, komplexen psychischen Erkrankungen individuell und zielführend zu begegnen. Neben der medizinischen Behandlung umfasst unser integratives Therapiekonzept u.a. Einzel- und Gruppenpsychotherapie mit systemischen, tiefenpsychologischen und verhaltens-

therapeutischen Ansätzen, Sport- und Bewegungstherapie, Körper- und Ausdruckstherapie, Existenzielle Naturtherapie, Musiktherapie, Physikalische Therapie sowie komplementäre Achtsamkeitspraxis. Unsere Patienten und Patientinnen profitieren nicht nur von einem breit gefächerten Behandlungsspektrum, sondern auch



von der genauen Abstimmung sämtlicher Maßnahmen und der Bündelung unserer Kompetenzen“, betont Prof. Dr. Nickel-Palczyński. Hinweis: Privatpatienten und -patientinnen sowie Selbstzahlenden bietet AMEOS seinen Kostenantragsservice und eine beschleunigte Aufnahme durch das Privatklinikum.

AMEOS Privatklinikum Bad Aussee

Sommersbergseestraße 395
8990 Bad Aussee, Österreich

☎ Hotline aus Deutschland:
+49(0)8571 985-555

✉ privatklinikum.badaussee@ameos.at

www.privatklinikum-badaussee.at



Festtagsmenü

Ausgewählte Weine von der Vorspeise bis zum Dessert



33%
sparen

Zelebrieren Sie die festlichen Tage mit großartigen Weinen. Der Grauburgunder Réserve glänzt als feiner Auftakt zu Fisch und Vorspeise. Der samtige Appassimento entfaltet mediterrane Tiefe an Braten und Ofengerichten. Der würzige Tempranillo bringt Glanz zum Hauptgang – und zum Finale: eine Spätlese, die klingt wie Applaus.

2 × 2024 Grauer Burgunder Réserve

Alexander Flick / Deutschland / 12,5% / UVP 11,50€

2 × 2023 »Terre del Sasso« Negroamaro Appassimento

Contri / Italien / 14,0% / UVP 9,95€

2 × 2023 »Secret de Fontenille« Minervois /

Domaine La Prade Mari / Frankreich / 13,5% / UVP 7,95€

2 × 2022 »Ophicus« Tempranillo

Juan Ramón Lozano / Spanien / 13,0% / UVP 9,80€

2 × 2023 Spätlese

Hans Tschida - Angerhof / Österreich / 8,0% / UVP 12,80€

Exklusiv für SpitzenMedizin-Leser

10 Flaschen im Paket

statt 104,00€

69,95€

10 × 0,75 L / 1 L 9,33€ / **Bestell-Nr. 15511**



Jetzt bestellen

Jetzt **VERSANDKOSTENFREI** bestellen

unter **rindchen.de/spitzenmedizin1225** oder

telefonisch unter 040 556 20 20 (Mo-Fr 10-17 Uhr)

Verkäufer: Rindchen's Weinkontor GmbH & Co. KG, Ellerhorst 1 a, 25474 Bönningstedt, Geschäftsführer Henning Retzlaff, Arno Kuhl und Thomas Thelen. Bestandteil unserer Verträge sind unsere AGB, abrufbar unter www.rindchen.de/agb. **Alle Preise gültig bis zum 31.01.2026**, jedoch nur solange der Vorrat reicht. Abgabe von Alkohol erfolgt nur an Personen über 18 Jahren. Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Alle Weine enthalten Sulfite. Weitere Informationen zu Datenschutz, Versand, Widerrufsrecht sowie weitere Pflichtangaben zum Lebensmittel finden Sie unter: www.rindchen.de/spitzenmedizin1225

RINDCHEN'S
WEINKONTOR