

# Spitzenmedizin

REGIONAL



---

## Plastisch-ästhetische Chirurgie

Fachärztliche Expertise für die Schönheit und Gesundheit

---

## Chirurgie

Innovativ: Schonende Behandlung der Steißbeinfistel

---

## Radiochirurgie

CyberKnife:  
Präzisionsbestrahlung  
in wenigen Sitzungen

---

## Rehabilitation

Onkologische Reha für  
junge Erwachsene auf Sylt

Senioren-  
residenz  
in der  
HafenCity

## Weil Familie Nähe braucht – und Hamburg Heimat bleibt.

Wie schön ist es, wenn Mama, Papa oder die Großeltern wieder ganz nah bei Ihnen sind – mitten in Hamburg. Kurze Wege für Besuche, Spaziergänge am Wasser, Cafés, Kultur und Einkaufsmöglichkeiten schaffen wertvolle Alltagsmomente, die verbinden.

### OPEN HOUSE:

Jeden Mittwoch von 10:00 bis 12:00 Uhr  
VILVIF Hamburg, Platz am 10. Längengrad 1, 20457 Hamburg

### **Kontakt:**

kontakt@centa.immobilien, Tel: + 49 (0)30 403 6697 55

Mehr  
Informationen

**[vilvif-hamburg.de](http://vilvif-hamburg.de)**



**VILVIF**

ZUHAUSE VOLLER MÖGLICHKEITEN



# Inhalt

## Impressum

### Verlag

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

### Redaktion

Michael Hotze

### Konzept / Layout

Thomas Liebscher

### Druck

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



## Gesundheit

Universitätsklinikum Schleswig-Holstein (UKSH) - Kiel, Lübeck 5

## Ästhetische Chirurgie

Ästhetische Eingriffe: Minimalinvasiv oder chirurgisch? 6

Privatpraxis für Plastische Chirurgie, moderne Lasermedizin und regenerative Ästhetik dr. med. univ. Alexia Hoffmann – Delmenhorst 7

## Ernährung

Herausforderung gesunde Ernährung 8

## Lipödem-Therapie

LIPOCURA Hamburg 9

## Schmerztherapie

Bewegung schützt vor Wintersteifigkeit 10

Zentrum für Integrative Medizin Scholz – Hamburg 11

## Chirurgie

Hämorrhoiden und Co.: „Wir müssen lauter über Erkrankungen sprechen.“ 12

Praxis Dr. Alexiev und Kollegen – Hamburg 13

## Gefäßmedizin

Kompressionsstrümpfe lindern Venenbeschwerden bei Adipositas 14

Privatpraxis Sommerfeld: Gefäßmedizin und Ästhetische Medizin – Wentorf 15

## Diabetologie

Nach der Menopause steigt das Diabetesrisiko 16

## Labormedizin

Labor Dr. Heidrich & Kollegen MVZ GmbH – Hamburg 17

## Radiologie

Prostatakrebs: Bestrahlung künftig in nur drei Sitzungen? 18

Förde-Radiologicum – Lubinus Kiel und Preetz 19

## Strahlentherapie

Strahlenzentrum Hamburg MVZ 20

## Onkologie

Bauchspeicheldrüsenkrebs frühzeitig erkennen 22

Asklepios Nordseeklinik Westerland: Onkologische Rehabilitation – Sylt 23

## Psychotherapie/Psychosomatik

Heinrich Sengemann Kliniken: Komfortklinik – Bargfeld-Stegen 24

Wie Diabetes und Depression einander beeinflussen 26

Hinweis zum Gendern: Wir folgen dem Rat für deutsche Rechtschreibung und verzichten auf Schreibweisen mit Gendersternchen, Binnen-I oder Doppelpunkt. Wir verwenden die weibliche und männliche Form (Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter), jedoch ohne dem Zwang zu unterliegen, einen Artikel von Anfang bis Ende durchgehendern zu müssen. Wenn möglich, verwenden wir zudem neutrale Formulierungen (Pfleger, Angestellte). Für die Inhalte, die über die in diesem Magazin abgedruckten QR Codes verlinkt werden, übernimmt die Redaktion keine Verantwortung. Sie liegt bei den Unternehmen, die uns mit der Erstellung der jeweiligen Advertorials inkl. QR Code beauftragt haben.

---

# Editorial

## *Liebe Leserinnen, liebe Leser,*

die Strahlentherapie hat in den zurückliegenden zwei Jahrzehnten enorme Fortschritte gemacht. Insbesondere bei der Therapie von Krebserkrankungen leistet sie wertvolle Dienste – in Kombination mit einer Operation oder Chemotherapie, aber mittlerweile auch alleine. In dieser Ausgabe erfahren Sie mehr über eine besondere Variante der Strahlentherapie, die daher auch der Radiochirurgie zugeordnet wird – das CyberKnife. Mit diesem System lassen sich zwar „nur“ kleinere Tumore mit klaren Rändern bestrahlen, diese jedoch besonders wirkungsvoll und effizient: Während eine klassische strahlentherapeutische Behandlung bis zu neun Wochen dauern kann, müssen Patienten, die mit dem CyberKnife behandelt werden, lediglich etwa fünf Sitzungen über sich ergehen lassen. Forscher ermitteln derzeit, ob sich die Zahl der Sitzungen bei der Behandlung von Prostatakrebs noch weiter reduzieren lässt. Im Grundsatz ist das möglich, denn das CyberKnife lässt sehr hohe Dosierungen zu und bestrahlt punktgenau aus zahlreichen Richtungen. Die Zahl der Praxen und Zentren, die über dieses moderne System nutzen, ist noch überschaubar – in Hamburg ist es jedoch verfügbar.

Auf den folgenden Seiten können Sie sich über viele weitere spannende Themen aus der Welt der Medizin informieren. Erfahren Sie Interessantes aus der Welt der modernen ästhetischen Medizin, über manuelle Schmerztherapien und fortschrittliche Behandlungen von Venenerkrankungen. Auch die Rolle der Labormediziner bei der Suche nach den Ursachen von Stoffwechselstörungen und die KI-gestützte MRT, mit der Radiologen bisher Verborgenes sichtbar machen können, sind Themen dieser Ausgabe. Zudem berichten wir über eine besondere Form der Rehabilitation für onkologische Patienten an der Nordsee und die bemerkenswerten Therapien einer Komfortklinik für Psychosomatik und Psychotherapie nördlich von Hamburg.

Wir wünschen Ihnen eine anregende Lektüre!

*Ihr Redaktionsteam Spitzenmedizin*

#wirsind

ausgezeichnet

**FOCUS**

GESUNDHEIT

**TOP**  
NATIONALES  
KRANKENHAUS  
2026

FOCUS-GESUNDHEIT.DE

2

**UK  
SH**



Bewirb Dich jetzt unter  
[jobs.uksh.de](https://jobs.uksh.de)





Foto AdobeStock

# Ästhetische Eingriffe: Minimalinvasiv oder chirurgisch?

„Hyaluronsäure-Filler, Fadenlifting, Radiofrequenz- oder Ultraschallbehandlungen zur Hautstraffung – all diese Verfahren erleben seit Jahren einen massiven Boom, nicht zuletzt befeuert durch Social Media“, sagt Dr. Dirk Richter, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie (DGPRÄC). „Dabei wird zu selten über die Risiken gesprochen.“ Der international anerkannte Gesichtschirurg und ehemalige Präsident des Weltverbands ISAPS (International Society of Aesthetic Plastic Surgery) sieht es als Kernaufgabe seiner Amtszeit als Präsident der DGPRÄC, Patientinnen und Patienten sowie Kolleginnen und Kollegen für diese Risiken zu sensibilisieren.

In der operativen Praxis zeigen sich laut Richter zunehmend die Langzeitfolgen vermeintlich harmloser Behandlungen. Besonders Hyaluronsäure-Filler, seit fast 30 Jahren breit eingesetzt, könnten auch nach langer Zeit noch im Gewebe nachweisbar sein. „Viele Patient:innen sind überrascht, wenn wir während eines Eingriffs auf Fillerreste stoßen, an deren Injektion sie sich oft nicht einmal mehr erinnern“, berichtet der DGPRÄC-Präsident.

Hyaluronidase (Hylase) ist dabei ein unverzichtbares Medikament, um Filler-

Komplikationen – etwa Gefäßverschlüsse, Knötchen oder Fehlplatzierungen – zu behandeln. Wissenschaftlich gesichert ist, dass Hylase sowohl injizierte als auch körpereigene Hyaluronsäure abbaut. Während das körpereigene Hyaluron innerhalb von Stunden bis Tagen wieder ersetzt wird, können manche Filler nur schwer oder gar nicht vollständig entfernt werden.

## Differenzierte Betrachtung notwendig

Richter stellt klar: „Filler oder apparative Verfahren sind wichtige Instrumente bei modernen ästhetischen Behandlungen – wenn sie richtig eingesetzt werden. Sie können hervorragende Ergebnisse liefern, etwa bei jungen Patient:innen mit frühen Alterungszeichen oder bei minimalen Korrekturen.“ Problematisch werde es, wenn ohne Weitsicht gehandelt wird: „Wenn eigentlich eine operative Straffung mittel- oder langfristig die bessere Lösung wäre, ist es keine gute Option, über Jahre immer mehr Filler zu injizieren. Viele Patient:innen erleben dann eine ‚Filler Fatigue‘ – sie sind enttäuscht von der ausbleibenden oder unnatürlichen Wirkung minimalinvasiver Behandlungen und wenden sich zunehmend chirurgischen Verfahren zu.“

Allerdings können Vernarbungen, Verklebungen und Gewebeveränderungen durch frühere Behandlungen die Ergebnisse späterer Operationen erschweren und manchmal den gewünschten Effekt mindern.“

Der Facharzt sieht noch ein zusätzliches Problem: Nicht operativ tätige Ärzt:innen oder Heilpraktiker würden in der Regel keine chirurgischen Alternativen empfehlen – und auch nicht sehen, welche Veränderungen ihre Behandlungen im Gewebe langfristig verursachen. „Die Folgen zeigen sich oft erst, wenn Jahre später eine Operation notwendig wird – und dann wird deutlich, wie sehr das Gewebe durch Vorbehandlungen verändert sein kann“, so Richter.

## Augen auf bei der Arztwahl

„Die individuellen Risiken hängen entscheidend von der Qualifikation der Behandler:innen ab“, so Richter. Nur Fachärzt:innen mit umfassender plastisch-ästhetischer Ausbildung könnten abwägen, welches Verfahren wann sinnvoll sei – minimalinvasiv oder chirurgisch. „Ohne fundierte Ausbildung können groteske Ergebnisse entstehen. Deshalb müssen Patient:innen sehr genau auf die Qualifikation achten.“

# Vertraute Schönheit

Nachhaltige Hautverjüngung auf die elegante Art: Als erfahrene Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie und Spezialistin für moderne Laserverfahren erzielt dr. med. univ. Alexia Hoffmann typgerechte Ergebnisse, die sichtbar sind, aber nicht auffallen.



Es muss Gründe dafür geben, dass sich ausgerechnet so viele Ärztinnen und Ärzte aus ganz Deutschland von dr. med. univ. Alexia Hoffmann behandeln lassen. Ebenso bemerkenswert: Wenn irgendwo in diesem Land eine Laserbehandlung zu Komplikationen führt, wird der/die betroffene Patient\*in häufig in die Privatpraxis für Plastische Chirurgie, moderne Lasermedizin und regenerative Ästhetik in Delmenhorst überwiesen. In Fachkreisen weiß man, dass dort beste Chancen bestehen, dass sich die Dinge zum Guten wenden. Denn Alexia Hoffmann ist nicht nur Mitglied in der Deutschen Gesellschaft für Plastische, Rekonstruktive und Ästhetische Chirurgie (DGPRÄC) und zu dem – als eine der ganz wenigen Fachärztinnen ihrer Disziplin – anerkannte Referentin und Mitglied in der Deutschen Dermatologischen Lasergesellschaft (DLL), sondern auch Sprecherin und Gründerin der DGPRÄC-Kommission „Laser und Energy-Based Devices“. Übersetzt bedeutet das: Diese Fachärztin kann nicht nur lasern, sie kann es auch in einer Weise, dass die Ergebnisse medizinisch einwandfrei und sehenswert sind.



Der Laser ist neben der minimalinvasiven plastischen Chirurgie schon seit vielen Jahren die große Leidenschaft von Dr. Alexia Hoffmann. Bereits während ihrer sechsjährigen Weiterbildung zur Fachärztin für Plastische und Ästhetische Chirurgie mit Stationen in Los Angeles, New York, Las Vegas, Rom, Perugia, Toronto und Stockholm hat sie seine vielfältigen Anwendungen kennen und schätzen gelernt. Intensiviert hat sie dieses Engagement als leitende plastische Chirurgin im MVZ einer renommierten Klinik und später während ihrer Tätigkeit in der plastisch-chirurgischen Praxis eines Kollegen in Berlin.

## Feinchirurgische Liftings

Heute ist die moderne Lasermedizin in starker Synergie mit plastisch-chirurgischer operativer Expertise fester Bestandteil der täglichen Behandlungen in Dr. Hoffmanns Privatpraxis. „Ich will die Menschen nicht verändern, sondern ihnen langfristig etwas von dem zurückgeben, was einmal da war und im Verlauf des natürlichen Alterungsprozesses an Vitalität verloren hat – und dabei leisten moderne Lasersysteme sowie feinchirurgische operative Liftings wertvolle Dienste“, erklärt die Fachärztin.

Apropos „feine Chirurgie“: Auch als plastische Chirurgin genießt Alexia Hoffmann einen exzellenten Ruf. Viele Menschen, die z. B. unzufrieden mit ihren herab-

gesunkenen Augenbrauen oder erschlafften Gesichtszügen sind, schwören auf die operative Kompetenz der Fachärztin – sei es bei einem Augenbrauen-Lifting (Deep Plane Temple Lift) oder bei Straffungsoperationen im Gesicht und Halsbereich in Form von Mini-Facelifts oder großflächigen Face- und Neckliftings mit tiefgreifender Wiederherstellung der Architektur und langfristig sehenswerten Ergebnissen. Wobei „sehenswert“ keinesfalls bedeutet, dass man nach einem solchen Eingriff sieht, dass etwas „gemacht“ wurde: Dr. Hoffmann beherrscht wie nur wenige die hohe Kunst, zu verschönern, ohne zu verfremden. Ihre besondere Expertise besteht darin, besonders gewebeschonende Operationen mit innovativen regenerativen Verfahren wie den Nano- und Mikro fett-Transfer (Lipofilling) und moderner Lasermedizin so zu kombinieren, dass ein Gesicht seine Vitalität, seine Frische und seine jugendliche Ausstrahlung zurückgewinnt.

Das Fazit lautet: Bei Alexia Hoffmann bekommen Patientinnen und Patienten eine individuell auf ihren Typ abgestimmte Behandlung, mit der sich deutlich unangenehme Zeichen der Zeit langfristig balanciert reduzieren lassen.

Sie werden sich wiedererkennen und erfreut feststellen: „Ich sehe richtig gut aus heute!“

**Privatpraxis für Plastische Chirurgie, moderne Lasermedizin und regenerative Ästhetik**  
Dr. med. univ. Alexia Hoffmann

📍 Hasporter Damm 166  
27755 Delmenhorst

☎ (04221) 450 29 99

✉ [praxis@alexiahoffmann.de](mailto:praxis@alexiahoffmann.de)

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







# Herausforderung gesunde Ernährung

**S**ich 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 beeinflusst, 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, Vor-

standsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Sein 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.



## Lipödem: Wenn die Standard-Therapie nicht mehr ausreicht



„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. Tankred Heimerl. Für den Facharzt für Allgemeinchirurgie bei LIPOCURA in Hamburg ist die Behandlung des Lipödems seit vielen Jahren

eine Herzensangelegenheit. Als erfahrener LIPOCURA-Chirurg deckt sich seine Philosophie und die seines Hamburger Kollegen Dr. med. Marc Fogliata mit der der Klinikgruppe: „Lipödem ist eine systemische Erkrankung, die nicht nur die Extremitäten betrifft und einer ganzheitlichen individuellen Behandlung bedarf.“



Dr. med. Tankred Heimerl  
LIPOCURA® Hamburg



Lipödem im Stadium 1 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 der Allgemeinchirurg Dr. med. Marc Fogliata, Lipödem-Spezialist bei LIPOCURA in Hamburg.

**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 LIPOCOACH 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!

# Bewegung schützt vor Wintersteifigkeit

**W**er 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.





# Außergewöhnlich gegen Schmerz

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

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

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



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

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

und Verhärtungen beseitigt werden zum Diagnose- und Behandlungsspektrum.

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

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

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

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

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

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

## Zentrum für Integrative Medizin Scholz

📍 Hoheluftchaussee 20

20253 Hamburg

☎ 040/25178774

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

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

Alle privaten Kassen,  
Beamte, Selbstzahler  
und Zusatzversicherungen



# „Wir müssen lauter über Erkrankungen sprechen.“

Warum es an der Zeit ist, Themen wie Darmerkrankungen oder Hämorrhoiden zu enttabuisieren. Ein Kommentar von Sören Schmidt-Bodenstein, Leiter der Techniker Krankenkasse (TK), Landesvertretung Schleswig-Holstein



Sören Schmidt-Bodenstein,  
Foto Techniker Krankenkasse

**E**s gibt sie noch immer – Erkrankungen, über die kaum jemand spricht. Krankheiten, die mit Scham verbunden sind, die uns peinlich sind oder die an Körperstellen stattfinden, über die man im Alltag lieber schweigt. Hämorrhoiden, chronische Darmerkrankungen, Pilzinfektionen oder psychische Belastungen: Viele dieser Themen gelten nach wie vor als Tabu.

Doch warum eigentlich? Warum fällt es uns leichter, über Rückenschmerzen oder Migräne zu sprechen als über Erkrankungen im Enddarmbereich oder Probleme mit dem Stuhlgang? Warum wird eine Depression oft erst thematisiert, wenn sie den Alltag massiv beeinträchtigt? Und warum sind manche Diagnosen immer noch mit einem Gefühl der Scham belegt, obwohl Millionen Menschen davon betroffen sind? Es ist längst an der Zeit, diese Fragen offen zu stellen und laut über Tabuthemen im Gesundheitswesen zu sprechen.

Zwar beobachten wir in den letzten Jahren einen positiven Wandel, auch dank der sozialen Medien und vieler engagierten Be-

troffenen, die offen über ihre Erkrankungen berichten. Menschen wie Nadine Reiche vom Verein „Chronisch glücklich e.v.“, die mit einer chronisch-entzündlichen Darmerkrankung lebt, zeigen, wie wichtig Sichtbarkeit, Aufklärung und Selbsthilfe sind. Im Gespräch mit uns für den TK-Podcast „Maschinenraum Gesundheit“ erzählt sie, wie stark solche Erkrankungen den Alltag beeinflussen und wie schnell sie zu Isolation führen können – insbesondere, wenn man nicht darüber spricht.

Als Krankenkasse sehen wir es als unsere Aufgabe, genau hinzusehen, aufzuklären und uns um die bestmögliche Versorgung zu kümmern – auch bei den Erkrankungen, über die nicht gerne gesprochen wird. Denn wer nicht über seine Beschwerden spricht, sucht oft auch keine Hilfe. Und wer keine Hilfe sucht, erhält auch keine angemessene Behandlung. Es braucht daher nicht nur medizinische Lösungen, son-

dern einen kulturellen Wandel: weniger Scham, mehr Offenheit. Weniger Tabu, mehr Transparenz. Das kann nur gelingen, wenn alle mitmachen – Betroffene, Fachleute, Medien, aber auch Krankenkassen.

Ein Beispiel, wie Versorgung konkret verbessert werden kann, ist unser neues Angebot für die ambulante Behandlung von Hämorrhoiden und Analfisteln in Kiel und Flensburg. Mit modernen, minimalinvasiven Verfahren können Patientinnen und Patienten hier gezielt, schmerzarm und ohne Krankenhausaufenthalt behandelt werden. Genau solche Lösungen braucht es und sie müssen sichtbar sein, auch wenn das Thema auf den ersten Blick unangenehm erscheint.

Für mich steht ganz klar fest: Wir müssen als Gesellschaft offener über Erkrankungen sprechen, auch über die, die uns peinlich sind. Und wir als Krankenkasse müssen uns manchmal ganz besonders um die kümmern, über die sonst kaum jemand redet. Denn Sichtbarkeit schafft Versorgung und gute Versorgung beginnt mit einem offenen Umgang.





# Schonende Behandlung der Steißbeinfistel

Die Praxis Dr. Alexiev und Kollegen wendet ein innovatives Verfahren an, das Belastungen und Ausfallzeiten für die Patienten signifikant reduziert

**D**er Sinus pilonidalis ist eine entzündliche und chronisch verlaufende Erkrankung in der Steißbeinregion, weswegen sie auch Steißbeinfistel oder -zyste genannt wird. Sie entsteht in der Regel durch eingewachsene Haare. Nach Schätzungen sind etwa 26 bis 38 von 100.000 Personen betroffen – häufig junge Erwachsene, insbesondere Männer. Faktoren wie übermäßiges Sitzen, Schwitzen in der Analfalte, Fettleibigkeit und eine familiäre Vorgeschichte können das Risiko zu erkranken erhöhen. Zu den Symptomen eines Sinus pilonidalis gehören Druckgefühl, Schmerzen, Schwellungen, Sekretabsonderung und manchmal auch Eiterbildung im betroffenen Bereich. Behandelt wird die Steißbeinzyste häufig mit einem großen chirurgischen Eingriff, der mit einer offenen Wunde und einer langen Heilungsphase einhergeht, die einer aufwendigen Pflege bedarf. In der Praxis Dr. Alexiev und Kollegen geht man einen anderen Weg.

„Menschen mit einer Steißbeinzyste suchen häufig die Notaufnahme eines Krankenhauses auf, weil es bei ihnen zu einer akuten Entzündung und Abszessbildung gekommen ist, die starke Schmerzen verursacht und notoperiert werden muss. In der Regel wird das erkrankte Gewebe großflächig ausgeschnitten, was eine offene Wunde bedeutet, deren Heilung nicht selten drei bis sechs Monate benötigt“, erklärt Dr. med. Christo Alexiev, Inhaber der Praxis Dr. Alexiev und Kollegen. Als Alternative böten sich verschiedene sogenannte geschlossene Behandlungen an, fährt der Facharzt für Chirurgie fort, doch deren Erfolg würde durch eine Gewebeer-



nung nach der Operation eingeschränkt. „Die großflächige Entfernung erkrankten Gewebes mit anschließender plastischer Deckung kann entstellende Narben hinterlassen“, erläutert Dr. Alexiev. „Hier muss man berücksichtigen, dass häufig Jugendliche eine Steißbeinzyste bekommen. Übermäßig lange Behandlungsverläufe können gerade Menschen in der Pubertät psychisch enorm belasten.“

## Hilfreiches Drainagesystem

In der Praxis Dr. Alexiev und Kollegen setzt man daher bei nahezu allen Patientinnen und Patienten mit Sinus pilonidalis auf eine andere – besonders innovative – Art der geschlossenen Behandlung. Dr. Alexiev: „Wir kombinieren eine zwar radikale, aber dennoch sparsame Zysten- bzw. Fistelentfernung mit einem ausgeklügelten Drainagesystem zur Sicherung des Sekretabflusses. Das Verfahren stellt zwei wesentliche Herausforderungen an den Chirurgen: Die Drainage muss vom Patienten gut toleriert werden und nach ihrer Entfernung gilt es, Drainagefisteln zu vermeiden. Beide Probleme haben wir erfolgreich gelöst. Durch unsere langjährige Er-

fahrung und Spezialisierung auf diesem Gebiet, gepaart mit einer effektiven Nachsorge in unserer Praxis, sind wir in der Lage, eine Behandlung zu gewährleisten, die sowohl die Ausfallzeiten als auch die Belastungen für unsere Patienten signifikant reduziert.“

Die Praxisklinik im Westen Hamburgs ist zugleich OP-Zentrum, in dem etwa 98 Prozent der Eingriffe ambulant – in Narkose oder Lokalanästhesie – durchgeführt werden. Der erfahrene Chirurg Dr. Alexiev ist seit

mehr als 25 Jahren in dieser seit nahezu 60 Jahren am Standort im Stadtteil Groß Flottbek bestehenden Praxis tätig.

„Viele unserer Patienten vertrauen uns seit Generationen, nicht wenige reisen sogar aus ganz Norddeutschland an, um von unserer Expertise zu profitieren“, berichtet der Facharzt. „Unser Ziel ist es, eine qualitativ hochwertige und individuelle Versorgung anzubieten, die den Bedürfnissen jedes einzelnen Patienten gerecht wird.“

### Praxis Dr. Alexiev und Kollegen

Julius-Brecht-Str. 11

22609 Hamburg

(040) 22 60 43 90

mfa@chirurgie-hamburg.net

### Schwerpunkte

- › Enddarmchirurgie/Proktologie
- › Behandlung der Steißbeinfistel
- › Hernienchirurgie
- › Venenchirurgie



[www.chirurgie-hamburg.net](http://www.chirurgie-hamburg.net)

# Kompressionsstrümpfe lindern Venenbeschwerden bei Adipositas

**V**enenbeschwerden durch starkes Übergewicht lassen sich durch das Tragen von medizinischen Kompressionsstrümpfen effektiv lindern. Das belegt eine kontrollierte klinische Studie unter Federführung von Prof. Dr. Markus Stücker, Klinik für Dermatologie, Venerologie und Allergologie, St. Josef-Hospital, Katholisches Klinikum Bochum, Klinikum der Ruhr-Universität Bochum. „Das untermauert den leitliniengerechten Einsatz von medizinischen Kompressionsstrümpfen als Basistherapie bei venösen Beschwerden infolge von Adipositas“, so Markus Stücker. Die Studie wurde in der Fachzeitschrift „Phlebology“ veröffentlicht.

In Deutschland leben circa 37 Millionen Erwachsene mit Übergewicht (Body Mass Index, BMI = 25 kg/m<sup>2</sup>), 13 Millionen davon sind adipös (BMI = 30 kg/m<sup>2</sup>). Adipositas ist ein gravierender Risikofaktor für die Adipositas-assoziierte funktionelle venöse Insuffizienz, kurz AA-FVI. Ursache

dafür ist die Beeinträchtigung der Venen in der Leistenregion durch Fettgewebmassen im Unterbauch. Der Druck in der Leiste erhöht sich, was einen erhöhten intravenösen Druck und eine verringerte Blutfluss-geschwindigkeit in den Beinen zur Folge hat. Je länger die AA-FVI nicht behandelt wird, desto höher das Risiko morphologischer Veränderungen an den Venen. Dies kann zu schweren venösen Erkrankungen und Komplikationen wie etwa Stauungs-ekzem, Dermatoliposklerose oder tiefer Venenthrombose führen.

## Rund- und Flachstrickstrümpfe

Die Forschenden wollten herausfinden, ob medizinische Kompressionsstrümpfe die Venenbeschwerden bei adipösen Menschen lindern, ob die Betroffenen die Therapie konsequent durchführen und für welche Art Kompressionsstrumpf sie sich entscheiden.

Insgesamt nahmen 49 Patienten, 37 Frauen und 12 Männer, mit einem Body-Mass-Index (BMI) von 30 bis 40 kg/m<sup>2</sup> an der Studie teil. Die Teilnehmenden wiesen unterschiedlich schwere Symptome wie Hautveränderungen und Ödeme auf, die auf eine eingeschränkte Funktion der Venen zurückgehen. Das Durchschnittsalter lag bei 54 Jahren.

Während die Patientinnen und Patienten in der ersten Untersuchungswoche zu Kontrollzwecken keine medizinische Kompressionsversorgung trugen, war in der zweiten Woche für alle am linken Bein ein medizinischer Flachstrick- und am rechten Bein ein medizinischer Rundstrickstrumpf Pflicht. Anschließend

mussten sich alle Probanden für die folgenden drei Wochen auf eine Qualität für beide Beine festlegen. Zum Einsatz kamen knielange Strümpfe der Kompressionsklasse II (23 bis 32 mmHg).

Rundstrick-Kompressionsstrümpfe werden in einem Zylinder gestrickt, sodass keine Naht erforderlich ist. Die Änderung der Strumpfweite erfolgt lediglich durch größere und kleinere Maschengrößen. Flachstrick-Kompressionsstrümpfe werden auf flachen Strickmaschinen gestrickt. Hier können Maschen zu- oder abgenommen werden, sodass wesentlich größere Kalibersprünge versorgt werden können. Der Vorteil der Flachstrickstrümpfe liegt darin, dass auch atypische Beinformen mit großen Kalibersprüngen versorgt werden können.

## Beschwerdescore sank erheblich, Ödeme verringerten sich deutlich

Das Tragen medizinischer Kompressionsstrümpfe verringerte sehr rasch und signifikant die venösen Beschwerden. Schon in der ersten Woche gingen Schwellung, Schweregefühl, Schmerzen und Pochen zurück. „Während der vier Wochen, in denen die Probanden die Strümpfe trugen, nahm der zusammenfassende ‚Varicose Veins Symptoms Questionnaire-Beschwerdescore‘ um 42,6 Prozent des Ausgangswertes ab“, berichtet Markus Stücker. Außerdem verringerten sich Ödeme von 47 auf 15 Prozent. Die Hauttrockenheit sank während der Tragezeit der Strümpfe von 40 auf 23 Prozent.

Tragekomfort, Handhabung und Sitz der Strümpfe bewertete eine deutliche Mehrheit der Patienten mit gut oder sehr gut. Sowohl Rundstrick- als auch Flachstrickversorgungen sind medizinisch wirksam. 62,5 Prozent der Probanden entschieden sich nach der Probeweche für rundgestrickte Strümpfe, 37,5 Prozent für flachgestrickte. Getragen wurden die Strümpfe täglich zwischen neun und zehn Stunden.

„Die Ergebnisse sind für die Behandlung von Adipositas und Venenerkrankungen von hoher Relevanz“, so Markus Stücker.



# Gefäßmedizin mit Herz und Expertise

Im vergangenen Herbst hat die Gefäßchirurgin Dr. Annette Sommerfeld ihre Privatpraxis in Wentorf eröffnet

**W**ohnt man im Raum Hamburg und ist auf der Suche nach einer hochwertigen gefäßmedizinischen Versorgung, sollte man den Blick auf die Praxis Sommerfeld in Wentorf vor den Toren der Hansestadt richten. Praxisgründerin Dr. med. Annette Sommerfeld, eine erfahrene Gefäßchirurgin, die ihren Beruf seit 25 Jahren ausübt, versorgt ihre Patientinnen und Patienten individuell und ganzheitlich. Hohe fachliche Expertise und eine fürsorgliche Patientenbetreuung in Wohlfühl-Ambiente gehen bei der renommierten Fachärztin und Chirurgin Hand in Hand.

Wer die Praxis Sommerfeld aufsucht, den erwartet hohe fachliche Kompetenz insbesondere in Bereichen Gefäßdiagnostik, Behandlung von Krampfadern und Versorgung chronischer Wunden. Dafür bürgen Dr. Annette Sommerfeld und ihr Ehemann Thorsten Sommerfeld. Die Ärztin blickt auf eine bemerkenswerte berufliche Vita zurück. In den letzten acht Jahren leitete sie als Chefärztin die gefäßchirurgische Klinik zunächst in Buchholz, später in Reinbek. Im Buchholzer Krankenhaus gelang ihr dabei der komplette Neu-Aufbau dieser Abteilung. Auch Thorsten Sommerfeld bringt herausragende Qualitäten in die Praxis ein. So bekleidete der Diplom-Pflegewirt, zertifizierte Business-Coach, Ernährungsberater und ehemalige Krankenhaus-Projektmanager 13 Jahre lang führende Positionen in Asklepios-Kliniken. Die Entscheidung, eine eigene Praxis zu gründen, hatte vor allem mit ihrem Bedürfnis nach ständiger fachlicher und persönlicher Weiterentwicklung zu tun.

## Venenerhaltende Behandlung von Krampfadern

Von der Erfahrung und Expertise der Sommerfelds profitieren Patientinnen und Patienten der Privatpraxis in Wentorf nachhaltig – bei der Diagnostik von Erkrankungen der Bauch- und Hals- und Bein-gefäße ebenso wie bei der Therapie von Krampfadern. „Ich behandle Krampfadern in allen Ausprägungen und Größen – und das minimalinvasiv, in örtlicher Betäu-

bung, hier in der Praxis“, erklärt die Gefäßchirurgin. Dank Ultraschalluntersuchung kann sie dabei sogar die Venen erhalten: „Mit dieser Diagnostik ermittle ich, welche Venenklappen defekt und für die Bildung einer Krampfader verantwortlich sind. Anschließend behandle ich nur das betroffene Venensegment und stoppe dort den schädlichen Blutfluss. Auf diese Weise können sich Krampfadern innerhalb weniger Monate zurückbilden“, so Dr. Sommerfeld.

Einen weiteren Praxisschwerpunkt bildet die Versorgung chronischer Wunden, wobei die Ursachenforschung eine wesentliche Rolle spielt. „Am häufigsten sind Venenerkrankungen, aber auch Durchblutungsstörungen der Arterien, dafür verantwortlich, dass eine Wunde entsteht und im schlimmsten Fall nicht mehr abheilt“, erläutert die Praxisinhaberin. „Deshalb behandle ich nicht nur die Wunde selbst, sondern auch ihre Ursache, was die Chance auf eine dauerhafte Abheilung deutlich erhöht.“



Vor (l.) und drei Monate nach Lasertherapie der Krampfader am Oberschenkel



Neben dem medizinischen Know-how gibt es einen weiteren Aspekt, der die Qualität einer Therapie beeinflusst: die menschliche Zuwendung und die Empathie, mit denen Mediziner ihren Patienten begegnen, die Zeit, die sie sich für sie nehmen. Dr. Annette Sommerfeld ist dieser Aspekt sogar so wichtig, dass er den entscheidenden Impuls für die Gründung der Praxis gab. Wer sich dort behandeln lässt, bekommt das zu spüren: Termine sind schnell gemacht, es gibt keine langen Wartezeiten, die Praxisräume sind einladend gestaltet und man wird ausschließlich von den Sommerfelds beraten, betreut und medizinisch versorgt – mit individuellem Therapieplan und persönlicher Zuwendung.

### Privatpraxis Sommerfeld

Gefäßmedizin und  
Ästhetische Medizin



📍 Zwischen den Toren 3  
21465 Wentorf

☎ (040) 24 89 96 30

✉ [info@praxisommerfeld.de](mailto:info@praxisommerfeld.de)

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

### Leistungen

- › Venendiagnostik
- › Endovenöse Behandlung von Krampfadern
- › Sklerosierungstherapie (Verödung)
- › Arterielle Diagnostik
- › Gefäßvorsorge-Check
- › Chronische Wunden
- › Botox bei medizinischer Indikation
- › Ästhetische Behandlung
- › Gewichtsreduktion

# Nach der Menopause steigt das Diabetesrisiko

**D**ie Menopause verändert den weiblichen Stoffwechsel – oft unbemerkt und doch tiefgreifend. Sinkende Hormonspiegel führen zu einer Zunahme von Bauchfett, Insulinresistenz und ungünstigen Blutfettwerten. Dadurch steigt deutlich das Risiko für Typ-2-Diabetes, Herz- und Lebererkrankungen. Die Deutsche Diabetes Gesellschaft (DDG) betont: „Diese Lebensphase ist kein Rückschritt, sondern eine Gelegenheit, die eigene Gesundheit bewusst zu stärken. Frauen können durch vermehrte Bewegung, ausgewogene Ernährung und gezielte Vorsorge aktiv dazu beitragen, ihren Stoffwechsel langfristig positiv zu stabilisieren.“

Bereits in der sogenannten Perimenopause – also in den Jahren vor der letzten Regelblutung – sinkt der Östrogenspiegel. Das führt zu mehr Fettgewebe im Bauchraum und zu einer geringeren Insulinempfindlichkeit. „Diese Prozesse setzen ein, noch bevor klassische Risikomarker wie Cholesterin oder Blutdruck auffällig werden“, erklärt Professorin Dr. Julia Szendrödi, Präsidentin der DDG. Besonders Frauen mit einer frühen Menopause – also vor dem 45. Lebensjahr – haben laut internationalen Studien ein rund 30 Prozent höheres Risiko für Typ-2-Diabetes.

Auch Frauen mit einem früheren Schwangerschaftsdiabetes sollten die Wechseljahre als Chance begreifen, ihren Stoffwechsel gezielt zu überprüfen. „Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, um Herz-, Leber- und Blutzuckerwerte im Blick zu behalten und neue Präventionsroutinen zu etablieren“, so die DDG-Präsidentin.

## Wenn sich Blutzucker und Insulinbedarf verändern

In der Perimenopause schwanken die Hormonspiegel stark – was auch den Blutzucker beeinflusst. Frauen mit Typ-1-Diabetes bemerken oft wechselnde Insulinbedarfe. Nach der Menopause bleibt der Insulinbedarf meist erhöht, da der Stoffwechsel weniger flexibel reagiert. „Viele Frauen mit Typ-1-Diabetes entwickeln in



dieser Phase Merkmale eines Typ-2-Diabetes“, erläutert die Expertin aus Heidelberg.

Auch bei Typ-2-Diabetes kann die Stoffwechsellage in dieser Zeit instabiler werden. Der Verlust des hormonellen Herzschutzes, insbesondere durch das weibliche Geschlechtshormon Östrogen, steigert das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall. Dennoch, so zeigen Registerdaten, werden Frauen nach der Menopause in Deutschland seltener leitliniengerecht behandelt, insbesondere in Hinblick auf Cholesterin- und Blutdrucktherapien.

## Herz und Leber altern gemeinsam

Mit dem Absinken des Östrogenspiegels verändert sich auch die Fettverteilung im Körper – ein Risikofaktor für Fettlebererkrankungen. Nach der Menopause nimmt die Häufigkeit der sogenannten MASLD (nichtalkoholische Fettlebererkrankung) spürbar zu. Vor der Menopause sind Frauen nur etwa halb so häufig betroffen wie Männer, danach steigt die Zahl deutlich an. „Besonders bei Frauen mit Insulinresistenz oder Diabetes sehen wir häufiger eine fortschreitende Leberfibrose“, so Szendrödi.

Fachgesellschaften empfehlen daher regelmäßige Screenings: zunächst mit Blutwerten und einfachen Scores, bei Auf-

fälligkeiten ergänzt durch Ultraschall oder Elastografie. „Herz und Leber altern gemeinsam mit dem Stoffwechsel. Die Menopause ist der Moment, an dem Prävention neu ansetzen muss“, betont die Präsidentin der DDG.

Hormonersatztherapien können den Stoffwechsel günstig beeinflussen, sind aber keine allgemeine Lösung. Sie eignen sich vor allem bei ausgeprägten Beschwerden und niedrigem Gefäßrisiko. „Wichtiger als Hormonersatzpräparate bleibt Bewegung“, sagt Szendrödi. „Muskeltraining steigert die Insulinempfindlichkeit, senkt Blutzucker und schützt Herz und Gefäße – nachhaltig und ohne Nebenwirkungen.“ Ihr Rat: regelmäßige Kontrolle von Blutzucker, Blutfetten, Blutdruck und Leberwerten, zwei- bis dreimal pro Woche gezieltes Muskeltraining, Ernährung mit viel Gemüse, Ballaststoffen und pflanzliche Fetten (Zucker und Fertigprodukte reduzieren), für einen erholsamen Schlaf sorgen und bei Bedarf eine hormonelle Therapie ärztlich prüfen lassen.

„Wissen ist der erste Schritt zur Prävention“, fasst Szendrödi zusammen. „Wer versteht, wie sich der Körper verändert, kann gezielt gegensteuern und die Menopause als Chance nutzen. Sie ist ein Wendepunkt – und der Beginn einer neuen Stärkephase.“



# Die unsichtbare Gefahr in unseren Gefäßen

Ein Bluttest, den jeder machen lassen sollte: Im Labor Dr. Heidrich & Kollegen identifizieren Spezialisten die Fette, die Hauptverursacher einer unterschätzten Volkskrankheit sind

**E**s ist ein schleichender Prozess, der Millionen Menschen betrifft: Arteriosklerose, auch Arterienverkalkung genannt, beginnt unauffällig, schreitet über viele Jahre voran und führt schließlich nicht selten zu lebensbedrohlichen Komplikationen wie Herzinfarkt oder Schlaganfall. Aufhalten lässt sich dieser Prozess mit einem gesunden Lebensstil. Doch zuvor gilt es, einen Blick auf die Fette (Lipide) zu richten, die in der Leber produziert oder mit der Nahrung aufgenommen werden. Im Hinblick auf Arteriosklerose interessieren sich Labormedizinerinnen und -mediziner vorrangig für das LDL-Cholesterin und die Triglyceride. Der Grund: Sie verursachen gefährliche Gefäßschädigungen, wenn sie im Übermaß im Blut vorhanden sind.

Die Wände unserer Blutgefäße müssen sich – wie unsere Haut – ein Leben lang reparieren und Schicht für Schicht erneuern. Für den dafür erforderlichen Bau von Zellen und Zellwänden benötigen Sie Fette und fettähnliche Substanzen – vor allem Cholesterin, das größtenteils von der Leber produziert wird. Weil Cholesterin nicht frei im Blut schwimmen kann, wird es an Proteine gebunden und mit ihnen unter anderem zu den Gefäßwänden transportiert, damit es dort verbaut werden kann. Soweit alles gut. Doch dann wird es problematisch: „Manche Proteine – die großen LDL-Proteine – nisten sich in den Gefäßwänden ein und verursachen dort Risse, Verhärtungen und Entzündungen. Zudem steigt der LDL-Cholesterinspiegel im Blut, weil die Zellen in den Gefäßwänden nicht mehr fähig sind, weiteres LDL-Cholesterin aufzunehmen“, erklärt Petra Franke-Ehlert, Labormedizinerin bei Dr. Heidrich & Kollegen. Die geschädigte Gefäßwand, fährt sie fort, versuche der Körper mit Kalk zu reparieren – mit dem Ergebnis, dass sich dort Blutfette, Kalk und Entzündungszel-



Fachärztin Petra Franke-Ehlert

len zu Plaques vermengen. „Diese Ablagerungen verhärteten und destabilisieren die Gefäßwände und verengen die Blutbahn, was dann zu Durchblutungsstörungen führt“, so Franke-Ehlert. Noch gefährlicher werde es, wenn sich Plaque-Fragmente – beispielsweise infolge erhöhter Herzfrequenz bei körperlicher Anstrengung – von der Gefäßwand lösen und den arteriellen Blutfluss blockieren. „Geschieht dies in den Herzkranzgefäßen, droht ein Herzinfarkt.“

## Gutes Cholesterin, schlechtes Cholesterin

Will man es nicht so weit kommen lassen, sollte man darauf achten, dass man nicht zu viel LDL-Cholesterin im Blut hat. Risikofaktoren sind vor allem Nikotin, Alkohol, Bewegungsmangel und Übergewicht. „Einen erheblichen Einfluss hat aber auch die genetische Veranlagung“, fügt die Labormedizinerin an. Glücklicherweise lasse sich ein zu hoher LDL-Wert heutzutage sehr gut mit Medikamenten regulieren. „Als Mittel der ersten Wahl gelten Statine, die die körpereigene Cholesterinproduktion hemmen.“ Die Ernährung nimmt zwar weniger Einfluss auf den LDL-Wert, dafür umso mehr auf die Triglyceride. Gesättigte und Trans-Fettsäuren, die z. B. in Süßigkeiten, rotem Fleisch, Wurst, Butter und Fertigprodukten reichlich enthalten

sind, lassen die Triglycerid-Werte nach oben schnellen. Das Problem: Triglyceride werden in einem mehrstufigen Prozess, der in der Leber beginnt und im Blutkreislauf endet, zu etwas anderem umgewandelt – in schädliches LDL-Cholesterin.

Hat man zu viel LDL-Cholesterin und Triglyceride im Blut, steigt also das Risiko für Arteriosklerose und Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In diesem Zusammenhang lohnt der Blick auf ein weitere fettähnliche Substanz – das HDL-Cholesterin. Dieses Lipoprotein, das in Leber und Darm produziert wird, gilt als „gutes“ Cholesterin, denn es transportiert überschüssiges Cholesterin aus den Blutgefäßen zur Leber, wo es abgebaut wird. Ein hoher HDL-Wert ist folglich wünschenswert, eine Ernährung mit vielen ungesättigten Fettsäuren, wie sie in Fisch, Nüssen und Leinöl enthalten sind, wirkt hier unterstützend.

Die Ausführungen zeigen, dass man auch in jungen Jahren seinen Fettstoffwechsel und damit vor allem das Zusammenspiel von LDL-Cholesterin, Triglyceriden und HDL-Cholesterin, im Blick haben sollte. Petra Franke-Ehlert: „Die gesetzlichen Krankenkassen bieten im Rahmen des Gesundheits-Check-Ups ab 35 Jahren eine Basisuntersuchung zur Früherkennung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen an, die auch die Blutwerte zum Fettstoffwechsel einschließt.“

### Labor Dr. Heidrich & Kollegen Medizinisches Versorgungszentrum

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



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

# Prostatakrebs: Bestrahlung künftig in nur drei Sitzungen?

Wissenschaftler des Universitätsklinikums Schleswig-Holstein setzen erfolgreich gestartete Erforschung der CyberKnife-Radiochirurgie fort

**B**ei etwa jedem zehnten Mann über 50 Jahren wird in Deutschland ein Prostatakarzinom diagnostiziert. Damit ist Prostatakrebs die häufigste Krebserkrankung des Mannes. Neben der Operation gilt die Strahlentherapie als gleichwertige Behandlungsoption im frühen Krankheitsstadium. In der Regel umfasst die externe Bestrahlung mittels Linearbeschleuniger eine Therapiezeit von vier bis acht Wochen mit fünf Sitzungen pro Woche.

Seit 2025 ist die sogenannte Radiochirurgie, eine hochpräzise Bestrahlung der Prostata in nur fünf bis sieben Sitzungen, als Therapiealternative in den deutschen S3-Leitlinien verankert. Grundlage für diese Anerkennung sind die Ergebnisse der britischen PACE-Studien: PACE-A vergleicht die Radiochirurgie mit der Operation, PACE-B mit konventionellen Bestrahlungstechniken.

## Studie bestätigt: Keine Nebenwirkungen nach Therapie mit fünf Sitzungen

Die einzigen bisher abgeschlossenen Studien in Deutschland zur Radiochirurgie bei Prostatakrebs sind die HYPOSTAT-I- und HYPOSTAT-II-Studien, geleitet von den Standorten Kiel und Mün-

chen. Beide untersuchten die Bestrahlung der Prostata mittels CyberKnife, einem robotergestützten System mit KI-gestütztem Bewegungsausgleich, bei dem die Behandlung auf fünf Sitzungen innerhalb von ein bis zwei Wochen reduziert wurde. In HYPOSTAT-I wurden 85 Männer behandelt – bei keinem traten nach einem Jahr therapiebedürftige Nebenwirkungen im Bereich Harnröhre, Blase oder Enddarm auf. Die HYPOSTAT-II-Studie mit 464 Teilnehmenden schloss ihre Rekrutierung Ende 2023 ab. Die bisherigen Verträglichkeitsdaten waren vergleichbar mit den PACE-Studien, die nach den aktuellen S3-Leitlinien den neuen Standard für die radiochirurgische Behandlung von Prostatatumoren darstellen. Die finale Auswertung ist für Ende 2025 geplant.

„Wir haben lange auf diese Ergebnisse gewartet und können berichten, dass unsere Patientinnen und Patienten sehr zufrieden waren. Wir freuen uns, dass diese Therapieform nun auch in Deutschland erfolgreich etabliert werden konnte“, sagt Prof. Dr. Jürgen Dunst, Studienleiter der HYPOSTAT-I/II-Studien. Prof. Dr. Alexander Muacevic, Co-Studienleiter der HYPOSTAT-II/III-Studie am Europäischen Radiochirurgie Centrum München-Großhadern, ergänzt: „Mit der neuen Studie gehen wir den nächsten Schritt.“

Die neue HYPOSTAT-III-Studie ist jetzt an den Standorten Kiel, München, Frankfurt und Erfurt gestartet. Geplant ist die Behandlung von insgesamt 175 Betroffenen mit lokal begrenztem, histologisch gesichertem Prostatakarzinom. Nach Markierung der Prostata mit Goldmarkern und Bildgebung per CT/MRT erfolgt die Therapie in nur drei Sitzungen innerhalb einer Woche.

„Unsere Studienhypothese lautet: Die CyberKnife-Radiochirurgie mit drei Sitzungen verursacht ebenso wenige Nebenwirkungen wie die bisherige Fünf-Sitzungen-Therapie – bei deutlich verkürzter Gesamtbehandlungsdauer“, erklären PD Dr. David Krug, Studienleiter der HYPOSTAT-III-Studie, und PD Dr. Oliver Blanck, Studienkoordinator.

Die Genehmigung durch das Bundesamt für Strahlenschutz und die führende Ethikkommission in Kiel liegt bereits vor, sodass eine nahezu nahtlose Weiterführung der klinischen Studien zur CyberKnife-Radiochirurgie bei Prostatatumoren in Deutschland gewährleistet ist.

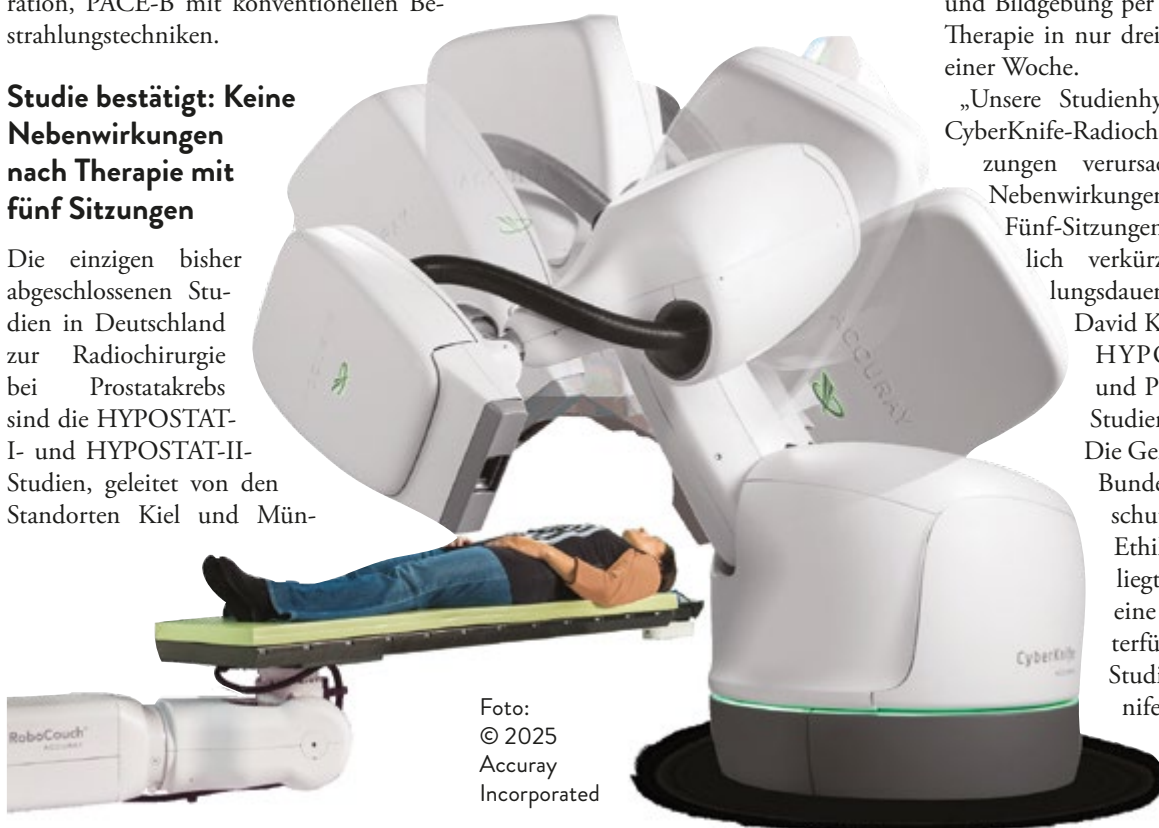


Foto:  
© 2025  
Accuray  
Incorporated





# Künstliche Intelligenz revolutioniert die Radiologie

Früherkennung kann Leben retten – AIR Recon DL im Förde-Radiologicum ermöglicht nie dagewesene Bildqualität im MRT



**V**orsorge kann Leben retten – besonders bei Krebserkrankungen wie Prostatakrebs. Viele Männer verlassen sich dabei auf den PSA-Wert, der zusammen mit Tastbefund und Sonografie Hinweise auf mögliche Tumore liefert. Doch was passiert, wenn die Tastuntersuchung und der Ultraschall unauffällig sind, der PSA-Wert aber trotzdem erhöht bleibt? „In den meisten Fällen ist das harmlos und kann verschiedene Ursachen haben“, erklären unisono die Radiologen Dr. Oliver Lehmberg, Dr. Godo Groth und Dr. Frank Schubert vom Förde-Radiologicum. Aber manchmal stecke eben doch ein Karzinom dahinter, das sich der herkömmlichen Diagnostik entziehe.



## Wenn klassische Verfahren an ihre Grenzen stoßen

Gerade kleine oder ungünstig gelegene Tumore bleiben laut den Experten bislang oft unentdeckt. Zwar bot die Magnetresonanztomografie (MRT) grundsätzlich neue Möglichkeiten, doch die Bildqualität war lange Zeit nicht hoch genug, um feinste Veränderungen im Prostatabereich sicher zu erkennen. Das hat sich nun geändert. Im Förde-Radiologicum ist die Zukunft der Radiologie bereits Realität: Dank modernster Technologie und einer neuartigen Künstlichen Intelligenz des MRT-Herstellers GE HealthCare können heute Aufnahmen erzeugt werden, die selbst winzige Krankheitsherde sichtbar machen.

## Ein „Wunderwerk“ der Bildgebung

Die Innovation trägt den Namen AIR Recon DL – ein intelligenter Rekonstruktionsalgorithmus, der aus MRT-Daten gestochen scharfe Bilder berechnet. „Die Qualität ist beeindruckend – wir sehen

Details, die bisher schlicht verborgen blieben“, sagt Dr. Lehmberg. Das hat direkte Auswirkungen auf die Diagnostik: „Bei herkömmlichen Prostatabiopsien besteht gerade bei kleinen Tumoren das Risiko, gesundes statt erkranktes Gewebe zu entnehmen“, erläutert Dr. Schubert. „Mit der neuen Technik können wir die betroffenen Bereiche präzise lokalisieren – und vermeiden so Fehldiagnosen.“ Mehrfach habe das Team bereits Patienten untersucht, bei denen durch AIR Recon DL Tumore entdeckt wurden, die sonst übersehen worden wären. „In einigen Fällen hat das buchstäblich Leben gerettet“, berichtet Dr. Groth.

## Fortschritt weit über die Prostatadiagnostik hinaus

Doch die Einsatzmöglichkeiten der KI-Technologie gehen weit über die Urologie hinaus. Auch in der Orthopädie, Unfallchirurgie und Neurologie liefert AIR Recon DL deutliche Vorteile. Verletzungen von Muskeln, Gelenken oder Bändern lassen sich nun in bislang unerreichter Detailtiefe darstellen. „Gerade bei Sportverletzungen ist das entscheidend“, betont Dr. Lehmberg. „Wenn etwa nach einem Kreuzbandriss zusätzlich kleine Bänder verletzt sind, kann der Chirurg das während der Operation direkt mitversorgen.“ Kein Wunder, dass selbst Profisportler von Bundesliga-Sportvereinen aus der Region inzwischen auf diese Untersuchungstechnik setzen. Auch in der Kinderheilkunde punktet das neue Verfahren – vor allem durch die

deutlich kürzere Untersuchungszeit ohne Strahlenbelastung für die kleinen und oft unruhigen Patientinnen und Patienten.

Für die Radiologen des Förde-Radiologicums ist klar: Nur exzellente Bildinformationen ermöglichen eine ebenso exzellente Behandlung. „AIR Recon DL verschafft uns diagnostische Sicherheit – und erspart den Menschen zugleich unnötige Eingriffe oder belastende Nachuntersuchungen“, fasst Dr. Lehmberg zusammen. So steht die neue MRT-Technologie nicht nur für technische Perfektion, sondern für das, worauf es in der Medizin am meisten ankommt: zeitige und präzise Diagnosen – und damit bessere Heilungschancen.



**Förde-Radiologicum**  
by Evidia Group

### Lubinus Kiel

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

Kassenärztliche Sprechstunde:

☎ 0431.38 81 81 15

Privatärztliche Sprechstunde:

☎ 0431.38 81 81 11

### Preetz

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



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

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

# Neue Wege bei Prostatakrebs

Mit Hightech-Medizin und Herz im Kampf gegen den Krebs – von einer Option zur Therapie der ersten Wahl

**D**ie Diagnose Prostatakrebs stellt viele Männer vor eine schwierige Wahl: Operation, Bestrahlung oder das moderne Cyberknife-Verfahren. Besonders im Blick stehen mögliche Nebenwirkungen wie Inkontinenz oder Einschränkungen der Potenz, – Themen, die für viele Patienten entscheidend sind. Studien zeigen, dass moderne Bestrahlungstechniken hier häufig schonender sind als eine Operation. Auch das Cyberknife, ein hochpräzises innovatives Bestrahlungsverfahren, bietet neue Perspektiven mit minimalen Nebenwirkungen. Dabei geht es nicht nur um Heilungschancen, sondern vor allem um die Frage der Lebensqualität.

Als eines der führenden Versorgungszentren für Strahlenmedizin, Radiochirurgie und Schmerztherapie und einzige ärztlich geleitete, zertifizierte ambulante Einrichtung in Deutschland – mit den Therapieoptionen am Cyberknife und der modernsten Hochpräzisionsbestrahlung, sowie der neuartigen Vision RT – ist hier die Wahl des optimalen Verfahrens und individuellen Therapieplans stets gewährleistet.

Im letzten Jahr wurden hier zwei weitere hochmoderne Linearbeschleuniger der neusten Generation eingeweiht. Dies garantiert ab sofort eine qualitative Verbesserung der ambulanten Patientenversorgung – nicht nur im Hamburger Norden.

In Deutschland erkranken jährlich mehr als 500.000 Menschen an Krebs, Tendenz steigend. Dank des medizinischen Fortschritts ist die Strahlentherapie (Radiotherapie) mittlerweile eine der zentralen Säulen der Therapie: Bei jedem zweiten Krebspatienten kommt sie im Laufe seiner Erkrankung zum Einsatz.

**„Eine Mehrzahl der Krebsleiden können wir sehr schonend heilen!“**

Mit einer Präzision von unter einem Millimeter lassen sich einige Tumoren und Metastasen heutzutage, ohne Operation, alleinig durch die Strahlentherapie, sehr schonend behandeln“, erklärt Prof. Dr. med. Fabian Fehlauer, Gründer des Strahlentherapiezentrum Hamburg MVZ (SZHH).

Die häufigste Krebserkrankung des Man-

nes ist das Prostatakarzinom. Oft wird nur die radikale Operation empfohlen, wenngleich eine bestens verträgliche und schonende Methode die Strahlentherapie darstellt, was klinische Studien beweisen. Darüber hinaus kann eine Bestrahlung in der Krebsbehandlung auch eingesetzt werden, um Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen.

**Markerless Award - in ganz Norddeutschland nur für das Strahlentherapiezentrum Hamburg**

In der Planungsphase erhalten die Patienten permanente Filzstift-Markierungen auf der Körper- bzw. Hautregion, die bestrahlt werden soll. Diese sollen sicherstellen, dass der Patient bei jeder Behandlungseinheit in identischer Position liegt. Während der Bestrahlungsserie dürfen die Patienten normalerweise nicht duschen und keinen Sport treiben, damit diese Markierungen nicht „verrutschen“. In englischsprachigen Ländern erfolgt hierfür sogar eine Tätowierung. Mit diesen Hautmarkierungen assoziieren viele Patienten deshalb negative Gefühle, der Blick in den Spiegel erinnert zudem täglich an den Krebs und die Therapie.

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

kierungen verzichten. „Unsere Patienten können jetzt – trotz ihrer Therapie – duschen oder ein Bad nehmen“, erklärt Dr. Exner, ärztlicher Leiter des SZHH, „Denn deren Körper wird nun während der Behandlung mit einer reinen und absolut unschädlichen Lichtquelle ‘abgetastet’ und überwacht, was die Sicherheit und den Komfort für die Patienten immens erhöht. Der Patient ist jetzt quasi seine eigene individuelle ‘Markierung’.“

Neben der Hochpräzisionsbestrahlung kommt im Strahlentherapiezentrum bereits seit 2011 die nach wie vor fortschrittlichste Therapie für Tumorpatienten zum Einsatz: das CyberKnife. Hierbei handelt es sich um eine submillimetergenaue, robotergeführte Photonenbehandlung: Ein virtuelles Skalpell zerstört hochpräzise krankhaftes Gewebe, während das gesunde Gewebe verschont bleibt. In einmaliger Weise können damit bestimmte schwierigste Krebs-







*Prof. Dr. Fabian Fehlaue mit seinen Ärztlichen Leitern Dr. Sebastian Exner und Dr. Felix Behrens. Prof. Dr. Fabian Fehlaue hat das Strahlencentrum 2007 gegründet. Der Professor gilt nicht nur als Impulsgeber für moderne, innovative Technologien in der Landschaft der Strahlentherapie, sondern stellt auch höchste Ansprüche – an die fachliche Kompetenz und die menschliche Zuwendung in persönlicher Atmosphäre.*



arten behandelt werden – ambulant, ohne operativen Eingriff, ohne Narkose und Schmerzen. Und meist sogar in nur einer Therapiesitzung.

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

Mit dem CyberKnife kann bspw. ein kleines Prostatakarzinom mit nur fünf Anwendungen kuriert werden, ambulant – und ohne wesentliche Veränderungen der Lebensqualität. Kleinste Absiedlungen, soge-

nannten Metastasen, können mit nur einer Anwendung eliminiert werden, wodurch sogar eine medikamentöse Therapie vermieden werden kann.

„Insbesondere in schwerwiegenden Fällen oder bei chronischen Erkrankungssituationen erreichen wir eine deutliche Verbesserung der Lebensqualität“, unterstreicht Prof. Dr. Fehlaue, der auch ausgebildeter Palliativmediziner ist. „Wir lindern Schmerzen und können einen vorübergehenden Stillstand der Erkrankung erzielen, um wertvolle Lebenszeit für den Patienten hinzuzugewinnen.“

#### **Strahlencentrum Hamburg MVZ**

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

#### **Standort Elmshorn**

📍 Agnes-Karll-Allee 21  
25337 Elmshorn  
✉ [info@stelm.info](mailto:info@stelm.info)

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



# Bauchspeicheldrüsenkrebs frühzeitig erkennen

**A**nfangs bereiten Tumore in der Bauchspeicheldrüse nur selten Beschwerden. Häufig werden sie daher erst spät diagnostiziert – die Heilungschancen sind entsprechend schlecht. Ein neues, nicht invasives diagnostisches Verfahren von Fraunhofer-Forschenden ermöglicht es künftig, diese aggressive Krebserkrankung im Frühstadium mit hoher Präzision zu erkennen und so die Behandlungsprognose erheblich zu verbessern.

Bösartige Tumore der Bauchspeicheldrüse sind zum Zeitpunkt der Diagnose meist weit fortgeschritten, nicht zuletzt aufgrund der unspezifischen Symptome. Das Karzinom neigt zu aggressiver Metastasenbildung, was diese Krebserkrankung so gefährlich macht. Bislang gibt es noch keine Früherkennungsuntersuchung wie sie etwa für Brust- oder Darmkrebs angeboten wird. Daher besteht großer Bedarf an einer Frühdiagnostik, die das Pankreaskarzinom möglichst nicht invasiv und mit hoher Genauigkeit zuverlässig erkennt. Hier setzt die Forschung des Fraunhofer-Instituts für Grenzflächen- und Bioverfahrenstechnik IGB an: Die Abteilung In-vitro-Diagnostik unter der Leitung von Dr. Kai Sohn konnte in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Erlangen und dem Unternehmen Genedata ein innovatives Verfahren zur Früherkennung von Pankreaskarzinomen etablieren.

## Analyse zellfreier Tumor-DNA aus dem Blut von Erkrankten

Das neue molekulardiagnostische Verfahren basiert auf der Analyse zellfreier Tumor-DNA aus dem Blut von Patienten. Nach der Blutabnahme wird das Plasma per Zentrifugation von zellulären Blutbestandteilen getrennt. Anschließend wird die zellfreie DNA aus dem Blutplasma isoliert und nach bestimmten krankhaften Veränderungen untersucht. Tumor-DNA unterscheidet sich von gesunder DNA häufig in biochemischen Modifizierungen – den sogenannten Methylierungen – an bestimmten Stellen der DNA, die Dr.



*Für das neue, nicht invasive Diagnostikverfahren wird zellfreie DNA aus dem Blut von Patienten isoliert.*

Foto: Fraunhofer IGB

Sohn und sein Team mittels Hochdurchsatzsequenzierung identifizieren.

„Nach der Entnahme der Blutprobe analysieren wir eine geeignete Biomarkerklasse. Als vielversprechend erweist sich hier die in den löslichen Bestandteilen des Bluts zirkulierende zellfreie DNA, die von absterbenden Zellen freigesetzt wurde. Auch entartete Zellen setzen DNA frei, die im ganzen Körper zirkuliert. Man muss daher keine Biopsie der Bauchspeicheldrüse vornehmen, sondern kann Blut aus der Armbeuge entnehmen, um darin Tumor-DNA zu finden“, erläutert Dr. Sohn.

## Verschiedene Tumore des Magen-Darm-Trakts können differenziert werden

Im Rahmen einer klinischen Studie in Zusammenarbeit mit Prof. Dr. med Georg Weber vom Universitätsklinikum Erlangen wurden Blutproben von Patienten rekrutiert und für eine klinische Validierung analysiert, die entweder an Pankreaskarzinomen in verschiedenen Stadien oder an

einer sogenannten nicht-malignen Pankreatitis erkrankt waren. „Wir konnten nachweisen, dass man mithilfe unseres Verfahrens nicht nur zwischen gesunden und tumor erkrankten Patientinnen und Patienten unterscheiden kann, sondern auch zwischen verschiedenen gastrointestinalen Tumoren, also Erkrankungen des Magen-Darm-Trakts“, so Dr. Sohn. So könnten Mediziner erkennen, ob eine bestimmte DNA-Signatur für eine Erkrankung spezifisch sei.

Zudem bietet das Verfahren die Möglichkeit, eine maligne Tumorerkrankung des Pankreas von einer entzündlichen, nicht entarteten Bauchspeicheldrüsenentzündung (Pankreatitis) zu unterscheiden, die sich zunächst durch sehr ähnliche Symptome bemerkbar macht, aber komplett unterschiedlich therapiert werden muss.

Im nächsten Schritt streben Sohn und sein Team jetzt in einer multizentrischen Studie die Analyse von Patientenproben von verschiedenen Kliniken an, um anschließend das Verfahren in die klinische Routine zu überführen.



# Auf die Plätze, fertig, Leben!

Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt: Spezielles Reha-Programm für junge Erwachsene auf Deutschlands nördlichster Insel

**P**lötzlich ist nichts mehr, wie es war: Die Diagnose Krebs verändert schlagartig das ganze Leben. Wünsche, Träume, Pläne – alles ausgebrems. Betroffene stehen vor einem Berg an Ängsten und Fragen. Je nach Alter und Lebenssituation stehen dabei ganz andere Herausforderungen im Vordergrund. Aber gerade junge Erwachsene, die knapp vier Prozent der jährlich 500.000 Krebs-Neuerkrankungen in Deutschland ausmachen, fielen auf der Suche nach einer Rehabilitations-Einrichtung in der Vergangenheit durchs Raster. Die meisten Reha-Kliniken in Deutschland sind auf ältere Patient:innen ausgerichtet.

Das hat die Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt geändert: Gemeinsam mit der Asklepios Klinik Triberg wurde ein Reha-Konzept speziell für an Krebs Erkrankte im Alter zwischen 18 und 39 Jahren entwickelt. „Junge Patientinnen und Patienten haben ganz andere Bedürfnisse als ältere Menschen, die an Krebs erkranken“, weiß Priv.-Doz. Dr. Georgia Schilling, Chefärztin der Onkologischen Rehabilitation in der Nordseeklinik. Während die körperliche Erholung meist schneller geht, sind die psychischen Herausforderungen dafür umso höher: „Die Patientinnen und Patienten sind mitten in Studium oder Ausbildung, am Anfang ihrer Karriere. Sie nabeln



Chefärztin Priv.-Doz. Dr. Georgia Schilling

sich gerade ab, sind dabei eine Familie zu gründen oder haben kleine Kinder“, zählt Schilling auf. „Die Persönlichkeitsentwicklung, die bei älteren Patientinnen und Patienten abgeschlossen ist, wird durch die lebensbedrohliche Erkrankung schwer erschüttert.“

## Konzept „Junge onkologische Reha“

Das Konzept der jungen onkologischen Reha (JOR) geht unter dem Motto „Auf die Plätze, fertig, Leben!“ auf diese Besonderheiten ein. Der Aufenthalt wird in einer festen Gruppe verbracht, in der alle im gleichen Alter sind und ähnliche Probleme haben. So können Erfahrungen geteilt und Themen gemeinsam bearbeitet werden. Ein eigener Aufenthaltsraum mit Kicker,

Tischtennisplatte und Dartscheibe sorgt zusätzlich für einen geschützten Rahmen. „Der Kontakt zu gleichaltrigen Betroffenen ist auch deshalb extrem wichtig, weil sich Freunde nicht selten aus Überforderung zurückziehen“, weiß Georgia Schilling.

## Genuss-Seminar mit Sterne-Koch Johannes King

Eine Abschottung der jüngeren Erwachsenen von den anderen Reha-Patientinnen und -Patienten ist jedoch nicht vorgesehen. Sie werden auch in das „normale“ Programm integriert. Zusätzlich gibt es aber altersspezifische Therapie-Angebote und Beratungen. Unter dem Titel „Let’s talk about Sex“ stehen in einem Sexualtherapie-Seminar zum Beispiel das veränderte Körperbild, Scham oder Libidoverlust im Fokus. Im Rahmen des Freizeitprogramms lernen die Teilnehmenden in einem „Genuss-Seminar“ mit Sterne-Koch Johannes King gesunde Ernährung kennen, die in den Alltag passt. Und auch das Bewegungsprogramm wird in der Freizeit durch spezielle, regional geprägte Angebote wie Wellenreiten oder Golfen ergänzt.

Die Rückmeldungen von Patientinnen und Patienten, die das JOR-Programm in der Nordseeklinik durchlaufen haben, geben dem Konzept recht – und spornen die Chefärztin an: „Da eine onkologische Rehabilitationsmaßnahme oft der erste Schritt zurück ins normale Alltags- und Berufsleben ist, ist es umso wichtiger, multimodale Programme für diese Altersgruppe zu schaffen“, so Priv.-Doz. Dr. Schilling.



„Schlag den Krebs!“, Lust auf Bewegung macht das Schnupper-Training beim Golf-Club Sylt.

### Asklepios Nordseeklinik Westerland

Onkologische Rehabilitation

Norderstr. 81

25980 Sylt OT Westerland

reha.onkologie@asklepios.com  
www.asklepios.com/sylt/reha





# Komfortklinik für Psychosomatik • Psychotherapie • Seelische Gesundheit

## Wir geben der Seele Raum

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

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

Ein Ort, an dem Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen hinsichtlich der Therapie, der medizinischen Versorgung und der Umgebungsbedingungen das denkbar Beste bekommen, was eine Gesundung ermöglicht, ist die moderne Klinik am Alsterlauf. Sie gehört zu den

Heinrich Sengemann Kliniken und befindet sich auf dem weitläufigen, von viel Grün geprägten Gelände des Krankenhauses in Bargfeld-Stegen. Die Klinik am Alsterlauf ist eine ganzheitliche Komfortklinik für Psychosomatik, Psychotherapie und seelische Gesundheit, die sich zum Ziel gesetzt hat, ihre Patient\*innen nicht nur akut zu behandeln, sondern auch ihr seelisches Fundament zu stärken, damit sie wieder sicher ihren Alltag bewältigen können und Ihre Lebensfreude zurückgewinnen.

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

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

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







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

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

steht. Gefrühstückt und zu Abend gegessen wird im hauseigenen Speiseraum, wo kein Geschirrgeklammer, sondern sanfte musikalische Klänge im Hintergrund die Atmosphäre bestimmen. Mittags können die Patient\*innen zwischen zwei frisch zubereiteten Menüs im nahe gelegenen Restaurant wählen.

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

### Heinrich Sengemann Kliniken

Komfort-Klinik

📍 Kayhuder Straße 65

23863 Bargfeld-Stegen

☎ (04535) 505-255

[heinrich-sengemann-kliniken.de](http://heinrich-sengemann-kliniken.de)

### Schwerpunkte

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



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

# Wie Diabetes und Depression einander beeinflussen

**M**enschen mit Diabetes haben etwa doppelt so häufig eine Depression wie Menschen ohne Diabetes. Treten beide Erkrankungen zusammen auf, kann das weitreichende Folgen für die Lebensqualität, den Verlauf des Diabetes und für die Kosten im Gesundheitssystem haben. Anlässlich des Weltdiabetestag am 14. November erläuterten drei Expertinnen und Experten in einer Pressekonferenz des Deutschen Diabetes-Zentrums (DDZ), wie hoch das Risiko für das gleichzeitige Auftreten wirklich ist, was bei einer Depression hilft und warum psychische Gesundheit fester Bestandteil der Diabetestherapie sein sollte.

„Wir gehen heute davon aus, dass sich Diabetes und Depression gegenseitig beeinflussen und dass psychische Gesundheit bedeutsam für eine erfolgreiche Diabetestherapie ist“, sagt Prof. Andrea Icks, Direktorin des Instituts für Versorgungsforschung und Gesundheitsökonomie am DDZ in Düsseldorf. Hintergrund: Menschen mit Diabetes haben etwa doppelt so häufig eine Depression wie Menschen ohne diese Stoffwechselerkrankung. Ebenso gilt: Bei Menschen, die an einer Depression leiden, steigt die Wahrscheinlichkeit, dass sie Diabetes entwickeln.

## Antidepressiva können die Entstehung von Diabetes begünstigen

Zahlreiche internationale Studien zeigen: Die Risikoerhöhung liegt je nach Art der Studie in beiden Richtungen bei rund 10 bis 60 Prozent, je nach Studiendesign. In der deutschen RECALL Studie hatten rund 12 Prozent der Teilnehmenden ohne Diabetes und ohne vorherige Depression nach zehn Jahren eine Depression. Hingegen waren es bei Teilnehmenden mit Diabetes rund 15 Prozent – eine Steigerung um ein Viertel. Dafür werden verschiedene Ursachen genannt. Bei einer Depression können etwa Antidepressiva oder ein un-

gesunder Lebensstil die Entstehung von Diabetes begünstigen. Umgekehrt kann die chronische Belastung bei Diabetes, insbesondere bei Folgekomplikationen, ein Risiko für eine Depression sein. Auch biologische Prozesse wie chronische Entzündungen oder eine Insulinresistenz im Gehirn können eine Rolle spielen.

Mehr Krankenhausaufenthalte, mehr Krankentage

Treten Diabetes und Depression gemeinsam auf, haben die betroffene Personen im Schnitt schlechtere Blutzuckerwerte und mehr Komplikationen. Auch die Behandlungskosten sind dann deutlich höher. „In einer Studie aus Deutschland lagen die jährlichen Kosten bei Menschen mit Diabetes und Depression bei etwa 5.600 Euro – gegenüber rund 3.200 Euro bei Menschen mit Diabetes aber ohne Depression“, so Andrea Icks. „Vor allem Krankenhausaufenthalte sind hier ausschlaggebend, weniger die Kosten für antidepressive Therapien und Psychotherapien.“ Menschen mit Diabetes und gleichzeitiger Depression haben zudem tendenziell mehr Arbeitsunfähigkeitstage als

Menschen mit Diabetes aber ohne Depression.

## Alle zwölf Minuten denken Menschen mit Diabetes an ihre Erkrankung

Warum die Psyche bei Diabetes so stark leiden kann, erklärt Prof. Ulrike Dinger-Ehrenthal, Chefärztin der Klinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am LVR-Klinikum Düsseldorf und Direktorin des Klinischen Instituts für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie am Universitätsklinikum Düsseldorf: „Diabetes ist eine Erkrankung, die keine Pause kennt. Betroffene müssen täglich an ihre Erkrankung denken, ihren Blutzucker kontrollieren, ihre Ernährung und Bewegung anpassen – und gleichzeitig mit der Angst vor Folgeerkrankungen um-

gehen.“ Studien zeigen, dass Menschen mit Diabetes im Alltag alle zwölf Minuten an ihre Erkrankung denken. Diese dauerhafte mentale Belastung kann zu sogenanntem Diabetes-Distress führen – einer krankheitsbedingten emotionalen Erschöpfung, die noch keine Depression ist, aber ein Risikofaktor dafür werden kann.

Psychische Belastungen und Depressionen wirken sich auch auf den Verlauf des Diabetes aus: Wer sich erschöpft, ängstlich oder hoffnungslos fühlt, bewegt sich weniger, isst unregelmäßiger und hält Therapien seltener konsequent ein. „Das beeinflusst Blutzuckerwerte, Komplikationsrisiken und letztlich auch die Prognose“, erklärt Dinger-Ehrenthal. Sie plädiert für mehr Prävention und Früherkennung:





„Den Hausärztinnen und Hausärzten sowie Diabetologinnen und Diabetologen kommt eine immens hohe Bedeutung für das Screening nach psychischer Belastung zu. Hierbei helfen standardisierte Screening-Fragebögen ebenso wie die offene Frage nach Sorgen und Belastungen. Frühe Unterstützung, sei es durch Schulungen, digitale Hilfsangebote oder durch ärztliche Gespräche im Rahmen psychosomatischer Grundversorgung, kann viel bewirken – bevor eine Depression entsteht.“ Wenn Menschen mit Diabetes merken, dass es ihnen seelisch nicht gut geht, rät sie: „Sprechen Sie frühzeitig mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt, tauschen Sie sich mit Betroffenen aus oder nehmen Sie niedrigschwellige digitale Angebote in Anspruch. Je frü-

her psychische Belastungen erkannt und unterstützt werden, desto besser lässt sich eine Depression oder Diabetes-Distress verhindern.“

### **Depression darf kein Tabuthema mehr sein**

Wie groß die Hemmschwelle ist, über psychische Probleme zu sprechen, weiß Norbert Kuster aus seiner Arbeit bei der Deutsche Diabetes-Hilfe NRW – Menschen mit Diabetes – Landesverband Nordrhein-Westfalen e.V.: „Viele Betroffene trauen sich nicht zu sagen, dass sie depressiv sind oder sich psychisch überfordert fühlen. Sie haben Angst, nicht ernst genommen zu werden oder als schwach zu gelten.“

Kuster fordert mehr Offenheit und bessere Versorgungsstrukturen. Derzeit gebe es deutlich zu wenige Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten, die auf Diabetes spezialisiert sind. „Oft warten Betroffene ein Jahr oder länger auf einen Therapieplatz und selbst dann kennen viele Therapeutinnen und Therapeuten die besonderen Belastungen bei Diabetes nicht“, erklärt der Experte. Daher müsse das Thema schon in der psychotherapeutischen Ausbildung verankert und durch gezielte Weiterbildungen gestärkt werden. „Nur wenn wir Diabetes und psychische Gesundheit zusammendenken, fühlen sich Betroffene verstanden und können offener mit ihrer Erkrankung umgehen“, so Kuster.

# The Hoodie

## Das Hamburger Label für luxuriöse Mode Basics:

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

Jetzt überzeugen und einen **70€ Kennenlern-Rabatt** sichern!  
Egal ob Hoodie, Sweatshirt, Sweatpants oder ganz neu im Programm  
»The Perfect T-Shirt« oder »The White Sneaker«.

GUTSCHEIN  
**€ 70,-**  
Code:  
**HAMBURG**

Das  
perfekte  
Geschenk!

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

