

Frühjahr 2024

fokus MEDIZIN

DAS **GESUNDHEITSJOURNAL** FÜR STUTTGART UND DIE REGION

TITELTHEMA:

Früherkennung – Vorsorgeunter-
suchungen können Leben retten

FRAUENHEILKUNDE

Die Brust selbst abtasten
Seite 12

INNERE MEDIZIN

So entsteht Sodbrennen
Seite 15

ZAHNMEDIZIN

Tipps zum richtigen Putzen
Seite 17

STUTTGARTER
ZEITUNG

STUTTGARTER
NACHRICHTEN



ARCUS Kliniken

Ihr mehrfach ausgezeichnetes Kompetenzzentrum für
Orthopädie, Unfallchirurgie und Endoprothetik in Deutschland.

Was bieten wir:

- » ca. **12.500** Operationen der großen Gelenke pro Jahr
- » davon ca. **5.000** Gelenkersatzoperationen
- » wir verwenden nur bewährtes Implantatmaterial
- » kontrolliert durch eigenes Endoprothetikregister seit über 10 Jahren mit ca. 30.000 Patienten
- » in großem Umfang Teilgelenkersatzoperationen oder Operationen ohne Gelenkersatz

Machen Sie sich Ihr eigenes Bild von unserem Leistungsspektrum auf www.sportklinik.de.



» STUFENTHERAPIE DER
ARTHROSE-BEHANDLUNGEN

» SPORTTRAUMATOLOGIE
» UNFALLCHIRURGIE

» ALLE DIAGNOSTISCHEN
VERFAHREN



ARCUS Kliniken Pforzheim • Tel. 07231 60556-0 • info@sportklinik.de • www.sportklinik.de



Ihre Gesundheit in besten Händen!

Unser interdisziplinäres Zentrum für Orthopädie und Neurochirurgie
vereinigt ein breites Leistungsspektrum aus den Bereichen

**Schulter, Hüfte, Knie, Fuß und Sprunggelenk,
Wirbelsäule, Sportmedizin und Arthrose**

Praxis **Karl-Olga-Krankenhaus**
Werderstraße 70
70190 Stuttgart

Praxis **Stuttgart-Mitte**
Friedrichstraße 40
70174 Stuttgart

Tel. 0711 342295-0
info@zon-stuttgart.de



Zentrum für Orthopädie und
Neurochirurgie **STUTTGART**

Gemeinschaftspraxis für Orthopädie,
Unfallchirurgie und Neurochirurgie

Dr. med. Jörg Stihler
Dr. med. Andreas Hoffmann
Martin Deeg
Priv.-Doz. Dr. med. Ulf Schlegel
Dr. med. Carola Würtenberger
Dr. med. Firas Thaher

Belegärzte im Karl-Olga-Krankenhaus

www.zon-stuttgart.de

INHALT

Gesund von A bis Z

Früherkennung

Titelthema ab Seite 6

- Check, one, two. Check: Vorsorgeuntersuchungen können Leben retten
- Später beginnt schon jetzt: Grundsteine für das Altern legen
- Gesundes Leben: Die Weichenstellung beginnt schon bei der Geburt

Frauenheilkunde

Seite 12

- Fingerspitzengefühl ist gefragt: Experten empfehlen, die Brust regelmäßig selbst abzutasten

Innere Medizin

Seite 15

- Feuer hinterm Brustbein: So entsteht Sodbrennen

Zahnmedizin

Seite 17

- Dreimal täglich, oder? Wie oft man die Zähne putzen soll
- Putzen statt Kauen: Zahnpasta ist besser als spezielle Tabs

Je früher eine Krankheit diagnostiziert und behandelt wird, desto größer ist oftmals die Aussicht auf Heilung. Einige Erkrankungen können sogar ganz verhindert werden, wenn Risikofaktoren oder Vorstadien rechtzeitig erkannt werden. Deshalb sind Vorsorgeuntersuchungen so wichtig. Welche Untersuchungen für wen in welchem Alter empfohlen werden, darum geht es in dieser Ausgabe von Fokus Medizin. *red*



Foto: Adobe Stock/Jo Panuwat D

Impressum

Verlag: Stuttgarter Zeitung Verlagsgesellschaft mbH, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Herbert Dachs, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart.

Verantwortlicher für die Redaktion: Reimund Abel, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 18 00.

Verantwortlicher für den Anzeigenteil: Malte Busato, Südwest Media Network GmbH, Plieninger Str. 150, 70567 Stuttgart, Telefon 07 11 / 72 05 - 16 00.

Titelfoto: Adobe Stock/vegefox.com. **Druck:** MHS Print GmbH, Plieninger Straße 150, 70567 Stuttgart, gesetzlich vertreten durch den Geschäftsführer Johannes Degen.

AUGE UM AUGE

Öfter blinzeln statt nur starren

Langes Arbeiten an Bildschirmen von Computer, Laptop oder Smartphone beansprucht die Augen. Das kann schnell zu trockenen, gereizten, juckenden, brennenden oder tränenden Augen führen. Manchmal treten zusätzlich Kopfschmerzen auf. Man spricht vom Büroaugen-Syndrom. Das lange und konzentrierte Starren auf den Bildschirm führt dazu, dass Betroffene weniger blinzeln und ihre Augen dadurch nicht mehr ausreichend mit Tränenflüssigkeit benetzt werden können.

Deshalb: den Augen regelmäßige Pausen gönnen, den Blick vom Bildschirm hinaus durchs Fenster in die Ferne schweifen lassen. Außerdem kann es sinnvoll sein,

Kontrast und Schärfe am Monitor hoch einzustellen und grelle Farben zu vermeiden. Der Arbeitsplatz an sich sollte zudem nicht zu hell oder zu dunkel beleuchtet sein. Regelmäßiges Lüften kann die Augen ebenfalls entlasten und dem Büroaugen-Syndrom vorbeugen. *red/IDEAL*



Foto: Adobe Stock/Philip Steury

ZUNGE RAUS

Auch die Zunge braucht Pflege

Zähneputzen ist ein fester Bestandteil des Alltags und beugt Zahn- und Zahnfleisch-erkrankungen vor. Doch was viele nicht wissen: Auch die Zunge sollte regelmäßig Teil der Putz-routine sein. Sie bietet aufgrund ihrer Beschaffenheit Bakterien Raum, da sich auf ihr nicht nur kleinste Nahrungsreste, sondern auch abgestorbene Schleimhautzellen und Speichel sammeln. So bildet sich ein Belag, der Ursache für Mundgeruch sein kann.

Daher ist es empfehlenswert, nach dem Zähneputzen auch

einmal täglich die Zunge zu reinigen. Geeignet sind spezielle Zungenschaber und -bürsten. Eine Zahnbürste oder ein Metalllöffel tun es auch, sind aber etwas weniger gründlich. Mit dem ausgewählten Hilfsmittel von hinten nach vorne sanft über die Zunge streichen, um den Belag zu lösen. Wichtig dabei: keinen zu festen Druck ausüben, um Verletzungen zu vermeiden.

Anschließend mit Leitungswasser spülen. Gegen Mundgeruch helfen auch Spülungen mit Kräutertee mit Salbei oder Kamille.

red/ERGO



Foto: Adobe Stock/softulka

fokus MEDIZIN

DAS GESUNDHEITSJOURNAL FÜR STUTTGART UND DIE REGION

Erscheinungstermine 2024

Ausgabe Sommer: 19. Juni

Ausgabe Herbst: 26. September

Ausgabe Winter: 20. November



Ich berate Sie gerne:

Simone Bernthaler
Senior Sales Manager
Events & Health

Fon 0711 7205 - 1628

Fax 0711 7205 - 1609

s.bernthaler@swm-network.de

BEEREN PUR GENIESSEN

Nicht alle Früchte sollte man mischen

Ein frischer Smoothie, ein fruchtiger Obstsalat – beides ist ziemlich lecker. Aber manchmal ist es sinnvoller, bestimmte Früchte pur zu verzehren. Warum?

In Smoothies sollte man am besten keine Beeren und Trauben verarbeiten. Der Grund: Beide enthalten wertvolle Inhaltsstoffe, die der Körper besonders gut aufnehmen kann, wenn man sie pur isst und nicht mit anderen Früchten mischt. Darauf macht die Verbraucherzentrale NRW aufmerksam. Konkret geht es um die sogenannten Flavanole. Das sind bioaktive Verbindungen und für die Gesundheit wertvolle Inhaltsstoffe, erklären die Verbraucherschützer. Flavanole wirken im Körper jedoch nur, wenn sie nicht mit einem bestimmten Enzym zusammenkommen. Dieses Enzym heißt Polyphenoloxidase (PPO). PPO steckt in 18 Obst- und Ge-

müsesorten sowie in pflanzlichen Nahrungsmitteln – etwa in Äpfeln, Bananen oder auch in grünem Tee.

Warum das für die Ernährung eine Rolle spielt? Lebensmittel mit PPO bauen Flavanole ab. Daher raten die Verbraucherschützer, diese mit ausreichend zeitlichem Abstand zu Beeren und Trauben zu genießen.

Also konkret: die Beeren etwa pur oder im Müsli morgens essen und den Apfel oder die Banane als Snack dann erst am Nachmittag verzehren. *dpa/tmn*



Foto: Adobe Stock/Markus Mainka

INFORMATIV UND RELEVANT

Neue Folgen der Internet-Gesprächsreihe „Fokus Medizin im Dialog“

Der Name „Fokus Medizin – rund um die Gesundheit“ steht für informative, aktuelle und spannende Medizin-Themen, die für die Leserinnen und Leser der Stuttgarter Zeitung und der Stuttgarter Nachrichten verständlich aufbereitet werden.

Dasselbe Ziel verfolgt auch die erfolgreiche Internet-Gesprächs-

fokusMEDIZIN
RUND UM DIE GESUNDHEIT

reihe „Fokus Medizin im Dialog“. Sie wird von der Stuttgarter Zeitung und den Stuttgarter Nachrichten produziert, für die medizinische Expertise ist das Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart (RBK) zuständig. Dessen Ärztinnen und Ärzte sprechen mit Moderatorin Bianca Menzel über

verschiedene relevante Gesundheitsthemen. Interessierte können sich die Aufzeichnung davon im Internet anschauen.

In den jüngsten beiden Folgen der Gesprächsreihe stand die Lunge im Mittelpunkt. 10 000 bis 20 000 Liter Luft atmet der Mensch jeden Tag ein und wieder aus. Ganz automatisch,

ohne groß darüber nachzudenken. Der Lunge wird oft erst dann mehr Beachtung geschenkt, wenn das Atmen schwerfällt. Welche neuen und bewährten Therapien es bei Erkrankungen der Lunge und auch bei Lungenkrebs gibt, darüber informierten drei Chefarzte des RBK.



Hinter den Kulissen des Experten-Talks.

Foto: SWMN

Zwei weitere Folgen „Fokus Medizin im Dialog“ werden am 25. April ausgestrahlt. Thematisch dreht sich dann alles ums Herz. Darüber hinaus sind im Laufe des Jahres noch weitere

Experten-Talks geplant. Alle bisherigen Sendungen von „Fokus Medizin im Dialog“ kann man online anschauen unter:

www.zeitung-erleben.de/event/medizin-im-dialog *red*



ZahnCentrum
Centrum30 MVZ GmbH
Dr. Vintzileos & Kollegen

Liebe Patientinnen, liebe Patienten,

gesunde und schöne Zähne sind ein wertvolles Gut. Deshalb legen wir großen Wert auf eine möglichst sanfte und schonende Zahnmedizin und nehmen uns für die persönliche Beratung genügend Zeit.

In unseren barrierefreien und klimatisierten Räumen erwartet Sie eine rundum optimale Betreuung für die ganze Familie.

Wir freuen uns auf Sie.



Wir bieten:

- Implantologie
- Parodontologie
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Sportzahnmedizin
- Kinderzahnheilkunde
- Prophylaxe
- Hauseigenes zahntechnisches Meisterdentallabor
- Schonende Laserbehandlung
- Extra lange Öffnungszeiten

ZahnCentrum Centrum30 MVZ GmbH
Stuttgarter Straße 26
70736 Fellbach
Tel. 0711 - 57 36 33

Termine nach Vereinbarung:
Mo - Fr 7.00 - 20.00 Uhr & Sa 8.00 - 13.30 Uhr
termin@zahnzentrum-fellbach.de
www.zahnzentrum-fellbach.de

CHECK, ONE, TWO. CHECK.

Früherkennung:
Vorsorgeuntersuchungen können Leben retten

Foto: Adobe Stock/meeboonstudio

Es gibt in Deutschland eine Reihe kostenloser Medizin-Checks – die in vielen Fällen Leben retten können. Früherkennung ist die beste Möglichkeit, um etwa ein Karzinom im Körper im frühen Stadium zu erwischen. Doch nur die Hälfte aller Frauen nimmt regelmäßig den Termin zur Krebsfrüherkennung wahr, bei den Männern sind es gerade einmal 20 Prozent. Gründe gibt es viele: Die Betroffenen fühlen sich gesund und glauben daher, sie

müssen nicht zum Arzt gehen. Andere sehen Check-ups als lästige Termine an, die im Alltag stören. Zudem sind einige Untersuchungen nicht sonderlich angenehm. Manche Menschen haben sogar Angst davor. Bei der Darmkrebsvorsorge gibt es einen Namen dafür: „Präventiophobie“. Viele wissen nicht einmal, dass dieses Angebot überhaupt besteht. Dabei hat jeder in Deutschland Versicherte ein gesetzlich festgelegtes Recht auf regelmäßige

Vorsorgeuntersuchen beim Arzt. Bei allen gilt das Prinzip: Je früher eine Erkrankung entdeckt wird, desto einfacher kann sie behandelt werden. Zu diesen Leistungen zählen etwa auch Impfungen oder zahnärztliche Untersuchungen. Hier ein Überblick über die verschiedenen Vorsorge-Methoden:

Brustkrebs:

Bei Frauen ab 30 Jahren tastet der Gynäkologe einmal jährlich

die Brust und Lymphknoten ab. Zusätzlich zahlen die Kassen das Mammografie-Screening alle zwei Jahre für Frauen zwischen 50 und 69 Jahren – ab Juli bis 75, bei familiärem Risiko früher. Die Röntgenuntersuchung dauert etwa zehn Minuten. Um das Gewebe gut darstellen zu können, wird die Brust kurz zusammengedrückt, was etwas schmerzen kann. Experten schätzen die Strahlenbelastung (0,2–0,3 Millisievert) als sehr gering ein. Die

Expertentipp

Sind Boxspringbetten die Lösung?

In den letzten Jahren ist ein regelrechter Hype rund um das Thema Boxspringbetten entstanden. Es handelt sich dabei um höhere Betten, bestehend aus einer Ober- und einer Untermatratze, die in vielen Fällen zusätzlich mit einer Topperauflage

kombiniert werden. Um es direkt zu sagen: In den meisten Fällen eignen sich diese Betten aufgrund der mangelnden Einstellmöglichkeiten nicht, um auf individuelle Liegeanforderungen einzugehen. Weder eine adäquate Schulter- oder Hüftentlastung noch eine notwendige Lordosenstütze sind auf die jeweiligen Anforderungen der Schläferinnen und Schläfer einstellbar.

Des Weiteren verschlechtert eine reduzierte Luftzirkulation die Atmungsaktivität des Bettes und die Erfahrung zeigt, dass viele Boxspringbetten schon nach relativ kurzer Zeit in der Bettmitte Mulden bilden. Die positiven Aspekte einer komfortablen Liegehöhe kann man inzwischen auch mit vielen anderen Matratzen und Lattenrosten erreichen. Unser Rat: Lassen Sie beim qualifizierten Schlafberater vor Ort



Martin Windmüller, Geschäftsführer Betten- und Wäschehaus Windmüller

bei einer persönlichen Liegebedarfsanalyse ihre Anforderungen an ein gutes Bett berechnen.

Mammografie bietet eine rund 90-prozentige Sicherheit.

Darmkrebs:

Als sicherste Methode gilt die Darmspiegelung. Sie steht Männern ab 50, Frauen ab 55 zu – bei familiärer Vorbelastung schon früher. Dabei wird der gesamte Dickdarm mit einer kleinen Kamera aufgenommen. Entdeckt der Arzt einen Polypen (Krebsvorstufe), entfernt er diesen oder eventuelle weitere im Normalfall noch während der Untersuchung. Dies geschieht völlig schmerzfrei. Im Labor wird der Polyp anschließend untersucht. Ist er unauffällig, erfolgt die nächste Koloskopie zehn Jahre später. Zwischen 50 und 55 steht Versicherten ein jährlicher Stuhltest auf nicht sichtbare (medizinisch: okkulte) Blutspuren zu, danach alle zwei Jahre.

Gebärmutterhalskrebs:

Frauen zwischen 20 und 34 steht

einmal jährlich ein Pap-Abstrich zu. Dabei untersucht der Arzt den Gebärmutterhals und nimmt einen Abstrich von der Schleimhaut. Dieser wird mikroskopisch auf Zellveränderungen untersucht. Verantwortlich dafür ist oft eine chronische Entzündung mit humanen Papillomaviren (HPV). Frauen ab 35 zahlen die Kassen alle drei Jahre eine Kombination aus Pap-Abstrich und HPV-Test, bei dem zudem gezielt auf die Viren geschaut wird.

Mädchen und Jungen von 9 bis 14 Jahren wird zudem zu einer HPV-Impfung geraten – am besten vor dem ersten sexuellen Kontakt.

Hautkrebs:

Alle zwei Jahre haben Patienten ab 35 Jahren Anspruch auf ein kostenloses Hautkrebs-Screening. Dabei untersucht der Haus- oder Hautarzt nicht nur Arme, Beine und Rumpf, sondern auch Kopfhaut, Lippen, Mund-

höhle, Genitalien und Fußsohlen. Bei diesem Termin sollte man auf Make-up, Nagellack oder Ohrringe verzichten. Bei Verdacht wird eine Gewebeprobe entnommen und mikroskopisch untersucht. Zusätzliche Angebote wie Auflicht-Mikroskopie oder Dokumentation von Pigmentmalen kosten extra (zwischen 30 und 60 Euro).

Prostatakrebs:

Ab 45 Jahren empfiehlt sich eine Untersuchung der Prostata. Dabei tastet der Arzt die männliche Vorsteherdrüse mit dem Finger über den Enddarm ab.

Zusätzlich kann er mittels eines PSA-Tests (15 bis 25 Euro) die Menge eines Eiweißes im Blut messen. Das Protein gilt derzeit als zuverlässigster Wert für einen Tumor. Allerdings liefert er mitunter auch falsch-positive Ergebnisse beziehungsweise kann bei anderen Erkrankungen – wie einer Vergrößerung – erhöht sein. Als kritisch gilt ein Wert über

4 ng/ml. Endgültige Gewissheit bringt nur eine Biopsie.

Zahnvorsorge-Untersuchungen

Bei Männern und Frauen ab 18 werden die Zähne halbjährlich auf Karies und Parodontitis untersucht, bei Kindern bis sechs Jahren dreimal jährlich. Der Arzt kontrolliert zusätzlich auf andere Erkrankungen im Mund- und Kieferbereich. Außerdem entfernt er einmal jährlich den Zahnstein kostenlos. Wer regelmäßig zur Vorsorge geht, erhält bei Zahnersatz einen Zuschuss der Kasse.

Knochendichtemessung:

Osteoporose zählt laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) zu den zehn häufigsten Volkskrankheiten. Bei Verdacht auf Osteoporose – etwa aufgrund familiärer Vorbelastung – und nach einem Knochenbruch ist die Dichtemessung Kassenleistung. Ansonsten kostet die DXA-Messung 50 bis 70 Euro. Dabei wird die Knochen-

Expertentipp

Krebs nachhaltig heilen

Ob Brust- oder Darmkrebs, Leukämie oder Lymphom, Lungen-, Bauchspeichel- oder Prostata-Karzinom: Die Onkologie setzt heute immer vielfältigere und wirksamere Möglichkeiten ein, um von Krebs betroffenen Menschen zu helfen. Die Heilungschancen stehen gut, wenn ärztliche Fachkompetenz auf die möglichst vielfältige Kombination hochmoderner Therapiemethoden unter einem Dach trifft. Das ist gewährleistet in einem zertifizierten Onkologischen Zentrum, in dem sich alles um Krebserkrankungen der verschiedenen Organe dreht. Entsprechend viel Know-how liegt vor, welches regelmäßig von neutralen Instanzen im Zertifizierungsprozess geprüft wird. Individuell auf jede Patientin und jeden Patienten abgestimmt können in der Therapie dann zum Beispiel Medikamente zum Einsatz kommen, die gezielt das Wachstum von Tumorzellen

hemmen, oder auch eine punktgenaue, fein dosierte Strahlentherapie. Hinzu gesellt sich mit der Immuntherapie eine Methode, die sehr gute Erfolge bei Tumorerkrankungen erzielt. Auch die Komplementärmedizin mit hochpotenten pflanzlichen Wirkstoffen eignet sich bestens zur Unterstützung schulmedizinischer Krebstherapien in einer darauf spezialisierten Klinik, die die Chancen und Grenzen beider Welten beurteilen kann.

Von Früherkennung bis Roboter-Chirurgie

Für den Fall, dass ein Tumor über einen operativen Eingriff entfernt werden muss, steht heute Hightech zur Verfügung, etwa in Form eines OP-Roboters namens Da Vinci: Über eine Konsole steuert der Chirurg damit die vier Greifarme des Roboters präziser als jeder menschliche Operateur – und über kleine Zugänge im Körper erfolgt das so schonend, dass der Patient sich nach dem Eingriff viel schneller erholt und fit für den Alltag ist. Damit an Krebs erkrankte Men-

schen eine optimale Chance auf nachhaltige Heilung und ein unbeschwertes Leben haben, ist also die interprofessionelle und interdisziplinäre Zusammenarbeit vieler Berufsgruppen, Techniken und Therapiemethoden unerlässlich. Sie alle können ihr Wissen am besten einbringen und ihre Wirkung optimal entfalten, wenn der Patient so früh wie möglich in ein zertifiziertes Onkologisches Zentrum kommt, welches die Kompetenzen verschiedener Orgazentren bündelt.

Um Krebs aber erst gar nicht entstehen zu lassen, ist es wichtig, dass Menschen die ab einem bestimmten Lebensalter gesetzlich vorgesehenen und geförderten Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen. Denn dabei lassen sich Krebserkrankungen oder auch Vorstufen rechtzeitig entdecken. Darmkrebs etwa kann sich aus Polypen entwickeln, die über Jahre unerkannt bleiben. Ergibt die Routine-Untersuchung in der Arztpraxis einen solchen Verdacht, kann ein erfahrener Spezialist im zertifizierten Darmkrebszentrum verdächtige Poly-



Prof. Dr. med. Markus Schaich, Chefarzt für Onkologie, Hämatologie und Palliativmedizin am Rems-Murr-Klinikum Winnenden, Leiter des interdisziplinären Onkologischen Zentrums (DKG)

pen während einer Darmspiegelung identifizieren und direkt mit schonenden Techniken entfernen, etwa der Endoskopischen Submukosa-Dissektion. So bleibt dem Patienten im Idealfall eine aufwendigere Operation erspart. Möglichst früh erkannt, mit hochmodernen Therapiemethoden behandelt und von spezialisierten Teams auch in der Krebs-Nachsorge rundum sicher betreut, ist die Diagnose Krebs also heute kein Todesurteil mehr, sondern so gut beherrschbar, dass viele Menschen berechnete Hoffnung auf vollständige Heilung haben können.



Foto: Thomas Reimer - stock.adobe.com

dichte der Lendenwirbelsäule und des oberen Abschnitts am Oberschenkelknochen mittels Röntgen ermittelt. Bei unklaren Rückenschmerzen, vor allem nach den Wechseljahren, macht die Messung ebenfalls Sinn.

Gürtelrose:

Wer einmal an Windpocken erkrankt ist, trägt ein Leben lang das Varizella-Zoster-Virus in sich. In Deutschland sind das bei den über 20-Jährigen 90 Prozent, bei den über 60-Jährigen sogar 95 Prozent. Gefährlich wird es, wenn der Erreger wieder erwacht und eine Gürtelrose auslöst. Mit einer Impfung lässt sich dagegen vorbeugen. Diese ist seit März 2019 für Menschen ab 60 Jahren eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenversicherung. Bei Personen, die immungeschwächt sind, kann die Impfung bereits ab dem 50. Lebens-

jahr auf Kosten der Kasse durchgeführt werden.

Chlamydien-Infektion:

Das Screening auf Chlamydien wird bei Frauen einmal jährlich bis zum Alter von 25 Jahren von den gesetzlichen Kassen bezahlt. Auch bei Schwangeren übernehmen die Kassen den Test im Rahmen der Vorsorgeuntersuchung im ersten bis dritten Schwangerschaftsmonat. Dabei untersucht der Arzt eine Urinprobe auf Chlamydien. Das sind Bakterien, die vor allem beim ungeschützten Sex über die Schleimhäute weitergegeben werden. Sie können an Gebärmutter und Eileiter schwere Entzündungen und sogar Krebs hervorrufen.

Aneurysma

Gesetzlich versicherte Männer ab 65 Jahren haben seit 2018 Anspruch auf ein einmaliges Scree-

ning der Bauchschlagader. Mit zunehmendem Alter kann das Gewebe der Bauchaorta weniger stabil werden. Dadurch kann eine Ausbuchtung entstehen – die Gefäßwand ist an dieser Stelle schwächer. Fachleute sprechen von einem Aneurysma. Etwa 20 von 1000 Männern ab 65 Jahren sind davon betroffen. Wenn an dieser Stelle das Gefäß einreißt, besteht Lebensgefahr, und viele Patienten verbluten innerlich, weil sie nicht rechtzeitig das Krankenhaus erreichen.

Wichtiger Allgemein-Termin:

Männern und Frauen ab 35 Jahren wird alle drei Jahre ein Check-up empfohlen. Der Arzt hört Lunge und Herz ab, lässt den Blutdruck messen, tastet den Bauchraum ab. Eine Blutprobe wird auf Cholesterin und Glukose untersucht. Aus dem Urin werden Eiweiß und Zucker

sowie rote und weiße Blutkörperchen bestimmt. Seit Oktober 2021 kann man sich im Rahmen des Check-up auch einmalig kostenlos auf Hepatitis B und C testen lassen. Diese Viren können eine schwere Leberentzündung bis hin zum Krebs verursachen.

Corina Wießler

Info

VORSORGE IST EIN RECHT

Jeder gesetzlich Krankenversicherte hat ein Recht auf kostenlose Vorsorgeuntersuchungen. Welche dieser Untersuchungen für die Kassenversicherten kostenfrei sind, wie oft diese in welchem Abstand vorgenommen werden sollen und alle weiteren Fragen beantworten die Krankenkassen.

Expertentipp

Hilfe bei Kieferknochenschwund

Um klassische Zahnimplantate setzen zu können, ist grundsätzlich ausreichend Kieferknochen notwendig, da nur so die Implantate stabil verankert werden können. Doch was ist bei Patienten mit reduzierten Knochen im Oberkiefer? Hier werden durch Knochen-Aufbaumaßnahmen

mit körpereigenen oder fremden Knochen-Ersatzmaterialien zwar Knochen im Oberkiefer wieder aufgebaut, jedoch erfordert dies zunächst eine längere Behandlungszeit und mehrere operative Eingriffe. Auch stoßen die üblichen Knochen-Aufbaumaßnahmen bei sehr starken Knochen-Defiziten irgendwann an ihre Grenzen.

Doch hier gibt es dank Zygoma-Implantaten Hilfe: Das Jochbein

weist von Haus aus eine sehr stabile Knochensubstanz auf und ermöglicht so eine sofortige, sichere Verankerung von Implantaten. Dadurch ist es möglich, im Rahmen einer Sofortversorgung unmittelbar nach dem Setzen der Zygoma-Implantate diese mit fest sitzendem Zahnersatz zu versorgen. Der Patient erhält ohne langwierigen Knochenaufbau und ohne Einheilzeit in kurzer Zeit Implantat-



*Dr. med. stom. Madalina Simon M.Sc.,
M.Sc. Zahnarztpraxis Dres. Simon,
Stuttgart*

getragenen, fest sitzenden Zahnersatz.

SPÄTER BEGINNT SCHON JETZT

Früherkennung: Grundsteine fürs Altern legen

Wer will nicht lange leben und dabei gesund bleiben. Welche Rolle dabei der Lebensstil spielt, um das Alter(n) auszuweichen, erforscht die Longevity-Medizin.

Die zentrale Frage lautet: Inwieweit ist der Alterungsprozess genetisch festgelegt, oder hat man es selbst in der Hand, möglichst lange fit und gesund zu bleiben? Damit beschäftigt sich die Longevity-Forschung. Klar ist, dass es mehrere Faktoren gibt, die den Verlauf und damit eine eventuelle Pflegebedürftigkeit entscheidend beeinflussen:

Regelmäßige Bewegung

Ob Walken, Tanzen oder Kegeln: Ein aktiver Lebensstil unterstützt

das Herz-Kreislauf-System, beeinflusst die Psyche positiv und senkt das Krebsrisiko um bis zu 40 Prozent, so das Deutsche Krebsforschungszentrum. Denn aktive Muskeln schütten Myokine aus, die die Regeneration und Heilung im gesamten Körper ankurbeln. Sport mobilisiert zudem die Abwehrzellen, die das Immunsystem stärken.

Ausreichend trinken

Senioren verspüren oft weniger Durst. Dadurch trinken sie zu wenig – der Flüssigkeitsmangel macht sich mit Schwäche und Kreislaufproblemen bemerkbar. Der Hausarzt kann gegensteuern mit einem individuellen Trinkplan, der beim Betroffenen Rou-

tine und Sicherheit durch bestimmte Rituale erzeugt.

Stürze vermeiden

Mit dem Alter schwinden Muskelkraft und Sehschärfe – alles Faktoren, die die Sturzgefahr erhöhen und damit das Risiko, sich Wunden oder Knochenbrüche zuzuziehen. Wer trotzdem möglichst mobil bleibt, sorgt am besten dagegen vor. Bei einer schon pflegebedürftigen Person sollte die Umgebung sicher und frei von Stolperfallen sein.

Kognitive Fähigkeiten fördern

Auch die geistigen Fähigkeiten schwinden oft. Um möglichst lange selbstständig leben zu können und den Alltag zu meistern, sollten

die grauen Zellen angekurbelt werden. Gemeinsame Spiele, bei denen man etwas nachdenken muss, oder auch Radio- und Fernseh-Dokus machen sogar richtig Spaß. *Corina Wiebler*



Aktives Hirn – aktiver Körper.
Foto: Adobe Stock/Nanci



Augenzentrum Eckert

Eine Familienpraxis mit Tradition und Innovation

Unsere Leistungen:

- Augenärztliche **Sprechstunde (gesetzlich und privat)**
- OP des Grauen Stars mit Skalpell
- **OP des Grauen Stars mit Laser (Femto und / oder Nano-Laser)**
- Medikamenteneingaben für Makula (**IVOMs**) mit kurzen Wartezeiten
- **Augenlasern oder Einsetzen von Speziallinsen (ICL = Implantierbare Kontaktlinse, auch bei hohen Dioptrien-Werten geeignet)**
- Schönheitschirurgische Eingriffe (z.B. Botox, Lider, Filler)

Ihre Experten für die OP des Grauen Stars!

Dank der in den Augenzentren Eckert angewendeten schonenden Lasertechnologie ist die OP des Grauen Stars jetzt noch sanfter und sicherer – für ein hervorragendes Seherlebnis nach der OP!

Es gibt bei uns auch die Möglichkeit, die OP ohne Zuzahlung durchführen zu lassen.

Wir sind gerne für Sie da! – Vor Ort und im Internet: www.augenzentrum-eckert.de

Praxis Böblingen
Bahnhofstraße 18
71034 Böblingen
07031 / 234544

Praxis Filderstadt
Talstraße 23
70794 Filderstadt
0711 / 706509

Praxis Herrenberg
Bahnhofstraße 29
71083 Herrenberg
07032 / 916900

Praxis Reutlingen I
Kaiserstr. 49
72764 Reutlingen
07121 / 346689

Praxis Reutlingen II
Kaiserpassage 7
72764 Reutlingen
07121 / 310061

Praxis Hechingen
Obertorplatz 10
72379 Hechingen
07471 / 93530

Praxis Tübingen
Dobler Str. 1
72074 Tübingen
07071 / 52505

Praxis Leonberg
Leonberger Str. 63
71229 Leonberg
07152 / 569500

Praxis Calw
Salzgasse 11
75365 Calw
07051 / 8098110

Praxis Sindelfingen
Planiestraße 2
71063 Sindelfingen
07031 / 815211

Praxis Rottenburg
Marktplatz 25
72108 Rottenburg
07472 / 1476

Praxis Altensteig
Rosenstr. 4
72213 Altensteig
07453 / 91103

Praxis Nagold
Kirchstr. 7
72202 Nagold
07452 / 605940

Praxis Stuttgart-Bad Cannstatt
Waiblinger Str. 1-3
70372 Bad Cannstatt
0711 / 25297793

Praxis Stuttgart-Mitte
Marktstraße 6
70173 Stuttgart
0711 / 3608260

Praxis Stuttgart-Zuff.
Ludwigsburger Str. 100
70435 Stuttgart
0711 / 25297793

Praxis Sigmaringen
Fürst-Wilhelm-Str. 10
72488 Sigmaringen
07571 / 749190

GESUNDES LEBEN

Früherkennung: Die Weichenstellung beginnt schon bei der Geburt



Foto: Adobe Stock/18042011

Eltern wünschen sich für ihr Baby einen optimalen Start ins Leben. Eine Basis dafür sind die U-Untersuchungen. Das sind elf Untersuchungstermine von der Geburt bis zum Teenageralter, die ein Kind bei seiner Entwicklung begleiten. Sie sollen gesundheitliche Handicaps, Auffälligkeiten und eine verzögerte Entwicklung frühzeitig sichtbar machen, sodass sie entsprechend behandelt werden können. In einem Untersuchungsheft (gelbes Heft), das die Eltern nach der Geburt erhalten, werden alle Resultate festgehalten. Es gibt insgesamt elf Untersuchungen:

U1 bis U9 und J1. Allen gemein ist neben dem Messen von Gewicht und Größe, dass sie jedem gesetzlich versicherten Kind kostenlos zustehen.

Bei der **U1**, direkt nach der Geburt, beurteilt Kinderarzt (Pädiater) oder Hebamme lebenswichtige Funktionen wie Atmung, Herzschlag, Muskelspannung, Hautfarbe und Reflexe des Neugeborenen nach einem Punkteschema (APGAR-Index). Die kindliche Reife wird diagnostiziert (zu früh geboren, termingerecht oder übertragen) und die erste Dosis Vitamin K verabreicht, um Blutungen vorzubeugen.

„Von Kopf bis Fuß“ checkt der Arzt bei der **U2** das drei bis maximal zehn Tage alte Baby auf Geburtsverletzungen, Fehlbildungen, Gelbsucht und auffällige Muskelreflexe. Zudem führt er ein Neugeborenen-Screening mit dem Blut des Säuglings durch, um Stoffwechselerkrankungen, hormonelle Störungen und Mukoviszidose auszuschließen. Das Baby erhält erneut Vitamin K, die Eltern Informationen über Vitamin D zum Vorbeugen der Knochenerkrankung Rachitis und Fluorid für die Zahnhärtung sowie das Stillen und Risiko-Vermindern des plötzlichen Kindstods.

Bei der **U3** zwischen der vierten und sechsten Lebenswoche begutachtet der Pädiater die altersgemäße Entwicklung des Neugeborenen. Dabei werden Körperfunktionen, Hörvermögen, Augen und Reflexe überprüft. Auch das Hüftgelenk wird mittels Ultraschalls auf Fehlbildungen hin untersucht.

Zwischen dem dritten und vierten Lebensmonat stehen das Hör- und Sehvermögen auf dem Prüfstand der **U4** sowie die Beweglichkeit und das Reaktionsvermögen des Babys. Die Fontanelle (Knochenlücke des kindlichen Schädels) wird begutachtet, ob

Expertentipp

Geplagt mit Rückenschmerz

Rückenschmerzen können durch eine Vielfalt von Erkrankungen ausgelöst werden. Im mittleren und höheren Lebensalter ist häufig eine Arthrose bzw. Verschleiß der kleinen Wirbelsäulengelenke Ursache von Rückenschmerzen und Bewegungseinschränkung. Wichtig ist,

die genaue Ursache der Schmerzen zu identifizieren. Hierzu wird eine sorgfältige Untersuchung und eine daraufhin abgestimmte bildgebende Untersuchung wie Computertomografie oder Kernspintomografie (MRT) benötigt.

Entsprechend den Ergebnissen schließt sich dann eine konservative Therapie, zum Beispiel Physiotherapie oder Reha Sport, an. Ergänzt werden kann dies

durch eine minimalinvasive Schmerztherapie unter computertomografischer Kontrolle. Der Verschleiß der kleinen Wirbelsäulengelenke kann auch zu einer Verengung des Wirbelsäulenkanals (Spinalstenose) und sogar zur Instabilität der Wirbelsäule führen mit ausstrahlenden Schmerzen und Schwächegefühl in den Beinen bei längerem Gehen. Sprechen diese Symptome nicht auf konservative Behand-



Martin Deeg, Facharzt für Orthopädie und Leitender Arzt der Z.O.N. Klinik

lung an, muss an eine Operation gedacht werden, um eingeklemmte Nerven zu befreien.

sie ausreichend groß ist, damit der Kopf problemlos wachsen kann. Anschließend erhält das Baby Vitamin D gegen Rachitis sowie Fluorid gegen Karies.

Ist das Kleine zwischen sechs und sieben Monate alt, rückt bei der **U5** die Beurteilung der motorischen und geistigen Entwicklung in den Fokus. Der Pädiater vergewissert sich, ob das Baby sich mit beiden Armen aus der Rückenlage nach oben ziehen kann und dabei den Kopf aufrecht halten. Oder kann es sich selbst drehen? Und ist es in der Lage, gezielt nach Spielzeug zu greifen?

Ist das Kind zwischen zehn und zwölf Monate alt, erfolgt

die **U6**, auch bekannt als „Einjahresuntersuchung“. Im Vordergrund stehen die Grob- und Feinmotorik des Kindes, etwa ob es krabbeln, sich hochziehen, mit dem „Pinzettengriff“ greifen und erste Schritte mit oder ohne Hilfe gehen kann. Aber auch die Interaktion des Kindes mit den Eltern und ob es bereits erste einfache Worte sagen kann, wird beobachtet.

Bei der **U7** ist das Kind zwei Jahren alt. Der Arzt überprüft seine Sehfähigkeit und ob es einfache Wörter und Sätze versteht. Das Gespräch zwischen Arzt und Eltern dreht sich darum, wie sich das Kind zum Beispielspiel beim Spielen, in

der Familie oder in einer Gruppe von Kindern verhält, um Abweichungen in der Entwicklung auf die Spur zu kommen

Im Alter von drei Jahren folgt die **U7a**. Sie entspricht im Wesentlichen der U7. Zusätzlich wird das räumliche Sehen kontrolliert. Die **U8** findet im 46. bis 48. Lebensmonat des Kindes statt. Die Kindergarten-Reife steht im Mittelpunkt. Der Arzt versucht, Entwicklungsauffälligkeiten ebenso wie eine Seh- oder Hörstörung mithilfe der Tonschwellenaudiometrie ausschließen zu können.

Bei der **U9** kurz vor Schulbeginn beurteilt der Arzt Körperhaltung, Bewegung,

lichkeit und Geschicklichkeit des Kindes. Auch die Sprachentwicklung wird abgefragt in Hinblick auf die Schulreife.

Die **J1** im Alter von zwölf bis 14 Jahren checkt den allgemeinen Gesundheits- und Entwicklungszustand des Jugendlichen. Sollte es etwa Fehlhaltungen geben aufgrund von Wachstumschüben, kann gegengesteuert werden. Unter dem Schutz der ärztlichen Schweigepflicht kann der Teenie über Verhütung, Drogenkonsum oder Probleme in der Schule sprechen. *Corina Wießler*



Foto: Adobe Stock/Robert Kneschke

ANZEIGE

BAUCH-GESUNDHEIT DURCH BAUCH-VORSORGE

medius
KLINIKEN

Erstmals sinkt unsere Lebenserwartung und im europäischen Vergleich nimmt Deutschland einen unrühmlichen hinteren Platz ein. Als eine der Hauptursachen werden Defizite in der Vorsorge verantwortlich gemacht. Man nimmt an, dass beinahe jede zweite Krebserkrankung durch geeignete Präventionsmaßnahmen zu vermeiden wäre. Die bösartigen Tumore des Bauchraums nehmen unter den Krebserkrankungen leider eine führende Rolle ein – die gute Nachricht ist jedoch, dass sie sich besonders erfolgreich durch gewisse Änderungen des Lebensstils und einfache Vorsorgemaßnahmen verhindern lassen.

SPEISERÖHRE UND REFLUX

Das Sodbrennen ist eine Volks- und auch eine Zivilisationskrankheit. Wer längere Zeit unter Reflux-Beschwerden leidet, sollte mit seinem Arzt über eine Magen-Spiegelung sprechen: Eine aktuelle Untersuchung hat gezeigt, dass sich so die Entstehung von Speiseröhrenkrebs durch sauren Rückfluss häufig verhindern lässt.

MAGEN UND HELICOBACTER

Schon in „Ötzis“ Magen lebte das Bakterium *Helicobacter pylori* und lange herrschte Unsicherheit, ob es nicht auch segensreiche Auswirkungen hat. Das ist Vergangenheit: *Helicobacter* ist der Hauptrisikofaktor für Magenkrebs und sollte daher mit Antibiotika ausgeremert werden.

BAUCHSPEICHELDRÜSE UND ZYSTEN

Häufig finden sich bei Routine-Untersuchungen Zysten (flüssigkeitsgefüllte Blasen) der Bauchspeicheldrüse. Meist sind diese vollkommen harmlos – manche Zysten jedoch können bösartig werden und müssen daher überwacht werden, was z. B. mit einer Kernspintuntersuchung ein Mal jährlich möglich ist.

DARM UND POLYPEN

Ungefähr ein Drittel der Bevölkerung in einem Lebensalter von 50 Jahren weist „Polypen“ (gutartige Wucherungen) der Dickdarmschleimhaut auf. Manche dieser Polypen können zu Krebsgeschwüren entarten. Da jeder Darmkrebs aus einem Polyp entsteht, kann die Erkennung von Polypen und deren Entfernung im Rahmen einer Darmspiegelung Dickdarmkrebs effektiv verhindern.

LEBER UND FETTLER

Auch die Fettleber-Erkrankungen sind häufig Folge unseres Lebensstils. Fällt im Ultraschall eine „Fettleber“ auf und sind die „Leberwerte“ im Blut erhöht, sollte eine ärztliche Abklärung erfolgen, da die Fettleber-Hepatitis eine häufiger werdende Ursache für Leberkrebs darstellt. Halbjährliche Ultraschall- und Laborkontrollen helfen, Leberkrebs früh erkennen und heilen zu können.



Prof. Dr. med. Bodo Klump

Chefarzt | Klinik für Innere Medizin, Gastroenterologie, Tumor- und Palliativmedizin
medius KLINIK OSTFILDERN-RUIT
medius KLINIK NÜRTINGEN

TERMINVEREINBARUNG

Tel. 0711 / 4488-11400
rueitsekretariat-gastroonko@medius-kliniken.de

Ab einem Lebensalter von 50 Jahren sollten Sie mit Ihrem Arzt über die Dickdarmkrebs-Vorsorge sprechen – bei Erkrankungsfällen in der Familie bereits mit 40 Jahren!



© adobestock.com

WWW.MEDIUS-KLINIKEN.DE



FINGERSPITZENGEFÜHL IST GEFRAGT

Frauenheilkunde: Experten empfehlen, die Brust regelmäßig selbst abzutasten

Brustkrebs ist die häufigste Krebserkrankung bei Frauen in Deutschland. Etwa 13 von 100 Frauen bekommen im Laufe ihres Lebens die Diagnose „Mammakarzinom“. Das mittlere Erkrankungsalter liegt bei 65 Jahren, doch etwa eine von sechs betroffenen Frauen ist jünger als 50 Jahre. Die Krebserkrankung entsteht in der Brustdrüse. Wenn die Zellen an dieser Stelle des Körpers unkontrolliert wachsen, kann sich ein Tumor bilden. Ob dieser gutartig oder

bösartig ist, lässt sich durch eine Untersuchung des Gewebes feststellen. Wie bei vielen bösartigen Tumoren besteht die Gefahr, dass sich auch Brustkrebs im Körper ausbreitet. Mit fortschreitender Erkrankung können sich Krebszellen vom Ursprungstumor ablösen, sich über die Gewebsflüssigkeit oder das Blut im Körper verteilen und als Metastasen in weiter entfernten Geweben und Organen ansiedeln. Eine frühzeitige Erkennung von Veränderungen ist daher besonders wichtig.

Neben regelmäßigen ärztlichen Untersuchungen zur Früherkennung von Krebs und dem Mammografie-Screening für Frauen ab 50 Jahren spielt auch das eigenständige Abtasten eine wichtige Rolle. Dieses hilft Frauen, ihre eigene Brust und die individuellen Strukturen des Brustdrüsenkörpers kennenzulernen und dadurch Veränderungen besser einordnen zu können. „Bei Frauen, die einen Menstruationszyklus haben, ist der beste Zeitpunkt einmal pro Monat eine

Woche nach dem Beginn der Regelblutung oder ganz kurz nach dem Ende der Blutung“, rät Markus Haist, 2. Vorsitzender des Berufsverbands der Frauenärzte e.V. (BVF). „Denn dann sind die Hormonspiegel sehr niedrig, die im Laufe des Zyklus mehr Wasserspeicherung und Regionen mit erhöhter Festigkeit in der Brust verursachen.“ Dadurch ist das Brustgewebe weicher und besser beurteilbar. Wer die „Pille“ zur Verhütung von Schwangerschaften einnimmt, sollte die

Expertentipp

Arthrose im Knie – und jetzt?

Tritt über die Jahre ein Verschleiß am Kniegelenk auf, wird oft die Diagnose einer Arthrose gestellt. Das heißt jedoch nicht, dass nur die Operation eines künstlichen Kniegelenkes infrage kommt. Zunächst steht im Vordergrund, die Ursache und das Ausmaß der Arthrose

festzustellen. Dies erfordert eine eingehende, spezialisierte Untersuchung und Befunderhebung. Erst unter Berücksichtigung dieser Ergebnisse kann ein optimaler Behandlungsplan in enger Abstimmung mit der Patientin/dem Patienten entwickelt werden. Denn jeder Mensch ist anders. Reicht in einem Fall die konservative Behandlung ohne Operation aus, so könnte in einem auf den ersten Blick ähn-

lichen Fall die Korrektur der Beinachse oder sogar eine Teilprothese die optimale Behandlung darstellen.

Wichtig ist, dass die behandelnden Ärzte versiert und sicher mit dem vollen Umfang der Behandlungsmöglichkeiten vertraut sind und diese anwenden können. Nur zusammen mit der Patientin/dem Patienten lässt sich das jeweils optimale Ergebnis erreichen, um so den Lei-



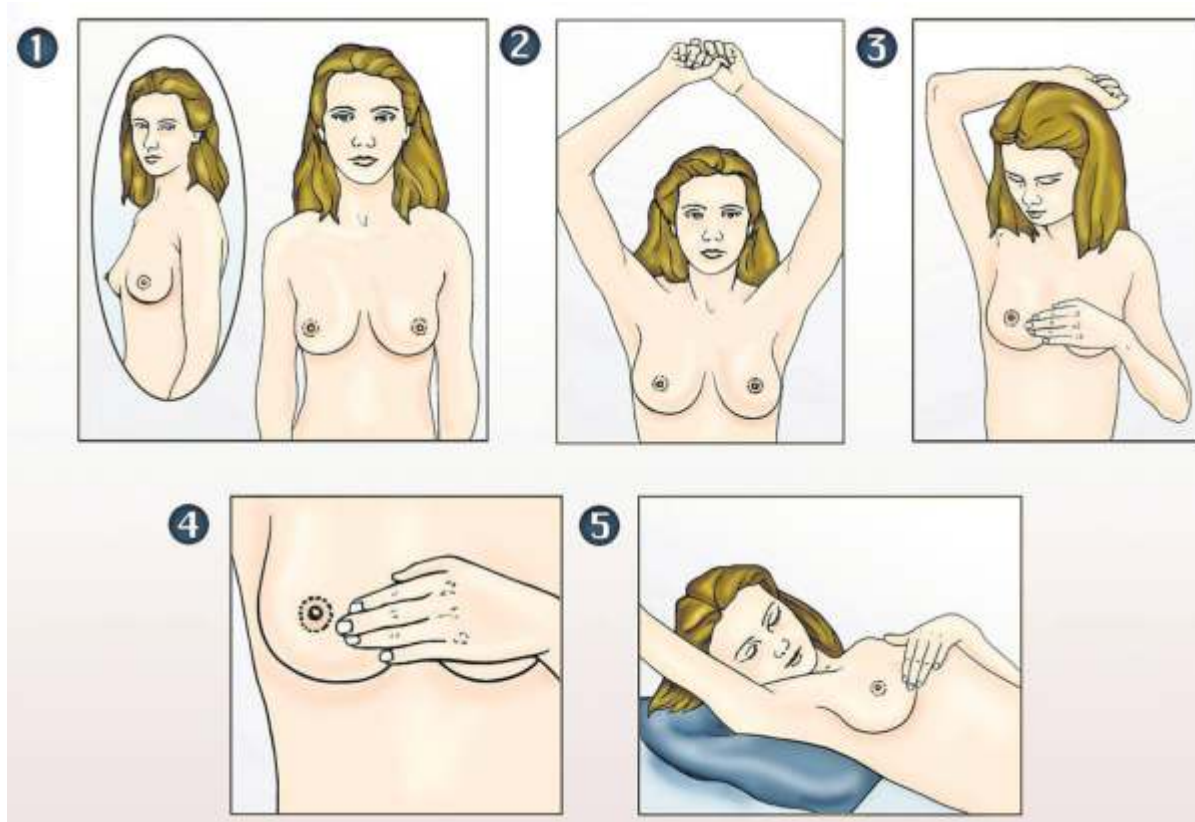
Dr. med. Axel Sehr, Leitender Arzt Arcus Kliniken, Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Spezielle orthopädische Chirurgie und Kinderorthopädie.

densdruck einzudämmen und die Lebensqualität zu erhöhen.

Brust zu Beginn einer neuen Monatspackung untersuchen. „Frauen, die keine Monatsblutung mehr haben, sollten sich am besten immer zum gleichen Zeitpunkt im Monat selbst untersuchen“, erklärt Markus Haist. „Es gibt zwar keine hormonellen Schwankungen mehr, die die Brust anschwellen lassen wie zu Zeiten des Menstruationszyklus, aber feste Zeitpunkte unterstützen die Routine.“

ABTASTEN NACH BESTIMMTEN MUSTERN

Die Selbstuntersuchung beginnt mit dem Betrachten der Brust im Stehen sowie in der Bewegung. Wichtige Fragen sind: Hat sich die Größe oder Form der Brust verändert? Gibt es Veränderungen an den Brustwarzen? Anschließend wird die Brust zunächst im Stehen mit den Fingern abgetastet. Dabei sollte mit ausreichend Druck gearbeitet



Nach sorgfältigem Betrachten der Brust sollte man diese erst im Stehen kreisförmig, linienförmig und strahlenförmig abtasten und dann im Liegen.

Foto: Adobe Stock/Henning Riediger

HÖREN IST EIN KOSTBARER SCHATZ

Hören macht das Leben wertvoll – egal ob Zuhause oder in größerer Runde. Kümmern Sie sich um Ihre Hörvorsorge und vereinbaren Sie noch heute einen Termin für einen Hörtest bei Ihrem Spezialisten!

In unserer Filiale können Sie modernste Hörsysteme jederzeit unverbindlich zur Probe tragen.



 **iffland.hören.**

Beratung Systeme Zubehör

iffland.hören. in Ihrer Nähe:

Stuttgart Mitte
Stuttgart Ost
Stuttgart West
Stuttgart Killesberghöhe
Stuttgart-Untertürkheim
Stuttgart-Zuffenhausen
Stuttgart-Weilimdorf
Stuttgart-Degerloch
Stuttgart-Vaihingen
Stuttgart-Sillenbuch
Ostfildern-Nellingen
Ostfildern Scharnhäuser Park
Leinfelden-Echterdingen
Gerlingen
Leonberg
Waiblingen
Korb
Ludwigsburg
Remseck-Aldingen
Markgröningen
Esslingen

www.iffland-hoeren.de

werden. Experten empfehlen, das Abtasten nach bestimmten Mustern durchzuführen, damit alle Bereiche erfasst werden. So wird die Brust im Stehen kreisförmig, linienförmig und strahlenförmig zunächst im Stehen und dann im Liegen abgetastet. Beim anschließenden Drücken der Brustwarzen sollten weder farbige Absonderungen noch Flüssigkeit austreten. Zum Abschluss sind die Achselhöhlen dran. Durch festes Abtasten können eventuell verhärtete Knoten ertastet werden.

Ganz wichtig: Die meisten Veränderungen, die Frauen bei der Selbstuntersuchung finden, sind nicht bösartig. Auffälligkeiten müssen jedoch vom Arzt abgeklärt werden. „Frauen sollten nicht abwarten, ob ein Knötchen wieder von selbst weggeht“, warnt Markus Haist. „Wenn die Frau eine Veränderung tastet, die einen Zyklus vorher noch nicht

da war, wird die Frauenärztin oder der Frauenarzt selbst eine Tastuntersuchung und gegebenenfalls auch eine Ultraschall-Untersuchung durchführen.“ Die Mediziner entscheiden dann, ob eine weiterführende Untersuchung angeschlossen werden muss oder ob wegen eines wahrscheinlich gutartigen Befundes abgewartet werden kann.

Der wichtigste allgemeine Risikofaktor für eine Brustkrebsentstehung ist bei Frauen das fortgeschrittene Alter. Frauen sollten daher die kostenlose Möglichkeit des Mammografie-Screenings im Alter von 50 bis 75 Jahren in zweijährigem Abstand wahrnehmen. Außerdem steht jeder Frau auch über das 75. Lebensjahr hinaus jedes Jahr die Krebsfrüherkennung bei ihrer Frauenärztin oder ihrem Frauenarzt zu. Dabei wird die Brust weiterhin mit abgetastet.

Brigitte Bonder

Info

DISCOVERING HANDS

Mithilfe von Tastuntersuchungen sollen bösartige Veränderungen in der Brust frühzeitig festgestellt werden. Eine ergänzende Diagnoseform ist die sogenannte Taktilographie, die für Frauen jeden Alters angeboten wird. „discovering hands“ nutzt den besonders ausgeprägten Tastsinn blinder und sehbehinderter Frauen und bildet sie zu professionellen Medizinisch-Taktilen Untersucherinnen aus. So qualifiziert kön-

nen sie bereits sehr kleine Veränderungen im Brustgewebe frühzeitig entdecken. Die Taktile Brustuntersuchung dauert 30 bis 60 Minuten und findet unter ärztlicher Verantwortung statt. Dazu bietet „discovering hands“ auch Anleitungen zur taktilen Selbstuntersuchung der Brust an. Einige gesetzliche Krankenkassen sowie Privatversicherungen übernehmen die Kosten. Weitere Informationen und einen Praxisfinder gibt es online unter www.discovering-hands.de.

Medizinisch-Taktile Untersucherinnen leiten Frauen individuell und gründlich darin an, die Brust selbst abzutasten. Foto: discovering hands



Expertentipp

Prothesen bei Schulterarthrose

Das Schultergelenk wird durch den großen sphärischen Oberarmkopf und die flache kleine birnenförmige Pfanne des Schulterblattes gebildet. Der Aufbau des Kugelgelenkes ermöglicht im Zusammenspiel mit Bändern, Sehnen und der Muskulatur die größte Beweglichkeit aller Gelenke im menschlichen Körper. Die Oberfläche der Gelenkpartner ist mit 2 bis 3 mm dickem Knorpel bedeckt und dient unter anderem als Schutz- und Gleitschicht. Beginnt der Knorpel zu verschleifen, spricht man von Arthrose, die zudem mit einer chronischen Entzündung des Gelenks einhergeht.

Unterschieden werden die häufigere, sogenannte primäre Arthrose ohne erkennliche Ursache von den sekundären Arthrosen, die infolge von Knochenbrüchen, Luxationen oder Grunderkrankungen, wie etwa der rheumatoïden Arthritis, auftreten. Ihnen allen gemein ist die klinische Sym-

ptomatik, die durch den Schmerz und die eingeschränkte Beweglichkeit zunächst in der Außenrotation des Armes, dann in der Ab spreizung und danach in der Armhebung gekennzeichnet ist.

Gründliche Anamnese

Während tagsüber der Schmerz meist noch toleriert wird, steht vor allem der Nachtschmerz im Vordergrund. Charakteristisch sind auch wiederholt stark auftretende Schmerzspitzen, die die Lebensqualität einschränken. Zu Beginn der Behandlung steht die Sicherung der Diagnose durch eine gründliche Anamnese und Untersuchung im Vordergrund. Das Röntgenbild sichert die Diagnose, das MRT bildet die Schäden am Knorpel und den Sehnen ab. Die Computertomografie erfasst speziell die Stellung des Gelenkes und die Schädigung der Schulterpfanne. Ist die Diagnose gestellt, versucht die konservative Therapie zum einen medikamentös die Entzündung zu reduzieren, zum anderen durch Physiotherapie die Beweglichkeit aufrechtzuerhalten.

Begleitende physikalische Therapie oder auch Injektionen in das Gelenk können die Therapie unterstützen. Führt dies nicht zum Erfolg und besteht weiterhin ein erheblicher Schmerz mit Einschränkung der Lebensqualität, kann eine Schulterprothese im fortgeschrittenen Alter in Erwägung gezogen werden.

Zwei etablierte Prothesentypen

Bei der prothetischen Versorgung werden die Gelenkflächen der Schulter komplett ersetzt. Für den Gelenkersatz stehen zwei etablierte Prothesentypen zur Verfügung. Die sog. anatomische Prothese wird bei noch guter knöcherner Substanz und intakter Sehnenhaube (=Rotatorenmanschette), die den Oberarmkopf umgibt und stabilisiert, verwendet. Bei diesem Prothesentyp wird der Oberarmkopf durch eine Metalllegierung und die Gelenkpfanne in den meisten Fällen durch ein Kunststoffimplantat ersetzt. Bei ausgedehnten Sehnenschäden, aber auch in schweren Fällen der Gelenkabnutzung wird die Indi-



Dr. Steffen Jehmlich, Leitender Arzt Schulter- und Ellenbogenchirurgie im Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie der Orthopädischen Klinik Markgröningen

kation zur inversen Prothese gestellt. Dabei werden die Gelenkverhältnisse umgedreht. Auf die Schulterpfanne wird eine Hemisphäre (Halbkugel) aus Metall implantiert. Der Oberarmkopf wird durch eine Polyethylenschale mit Schaft ersetzt. Durch die Prothesenimplantation können die Schmerzen deutlich reduziert, die Beweglichkeit erhöht und damit die Lebensqualität gesteigert werden. Die meisten Patienten profitieren davon bereits kurze Zeit nach der Operation. Daten aus Prothesenregistern zeigen, dass über 90 Prozent der implantierten Prothesen nach zehn Jahren noch funktionsfähig waren.

FEUER HINTERM BRUSTBEIN

Innere Medizin: So entsteht Sodbrennen

Magensäure ist wichtig für die Verdauung. Der Magen ist gegen seinen sauren Inhalt bestens gewappnet. Fließt der saure Magensaft jedoch zurück in die Speiseröhre, reagiert diese

empfindlich – Sodbrennen ist die Folge.

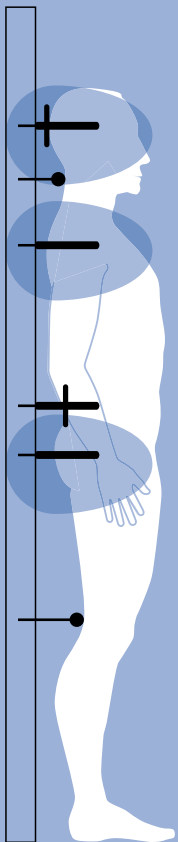
Die meisten Menschen kennen das brennende Gefühl hinter dem Brustbein und haben schon sauren Mageninhalt aufgestoßen.

Wenn die zurücklaufende Magensäure die Atemwege reizt, kann es auch zu eher untypischen Symptomen wie Räuspern, Reizhusten und Heiserkeit kommen. „Gelegentliches Sodbren-

nen ist keine Krankheit“, erklärt Dr. Petra Jessen, Fachärztin für Innere Medizin und Gastroenterologie sowie Sprecherin des Berufsverbands der niedergelassenen Magen-Darm-Ärzte. Oft ist

Rund ums Bett. Rund ums Zuhause. Rund um mich.

Damit liegt Ihr Rücken richtig!



Kostenlose Liegebedarfsanalyse bei Windmüller

Wer besser liegt, lebt besser! Deshalb sollten Sie auf jeden Fall dafür sorgen, dass Sie jederzeit gut schlafen – vor allem, weil es doch so einfach ist. Wir bieten Ihnen kostenlos eine professionelle Liegebedarfsanalyse für Matratze, Rost und Kissen an. Besonders außergewöhnlich daran ist, dass die Ergebnisse der Analyse sofort umgesetzt werden: Direkt nach den Messungen können Sie auf einem individuell auf Sie abgestimmten Bett Probe liegen. Gerne reservieren wir einen Termin für Sie, auch außerhalb der Öffnungszeiten.

Rufen Sie uns einfach an: 07191 / 33 99-0

Gerberstraße 8, Backnang | Mo.–Fr. 9–19, Sa. 9–16 Uhr
Telefon 07191 / 33 99-0 | www.derWindmueller.de | [f](#) DasGuteBett
Kostenlos parken im CityParkhaus | DER-Reisebüro im Haus

Windmüller
Das Backnanger Betten- und Wäschehaus

Sodbrennen die Folge einer üppigen Mahlzeit. Längere Nüchternzeiten können auch Sodbrennen begünstigen, merkt die Fachärztin an, wenn sich im leeren Magen ein „See“ aus Magensäure ansammelt.

Von einer Gastroösophagealen Refluxerkrankung wird gesprochen, wenn das Sodbrennen mehrmals in der Woche auftritt und die Lebensqualität einschränkt. Ursachen sind vielfältig, zum Beispiel, dass der muskuläre Verschluss zwischen Speiseröhre und Magen, der den Rückfluss von Mageninhalt verhindert, nicht ausreichend schließt.

Auch gut bei Sodbrennen: Mineralwasser mit hohem Natriumhydrogencarbonat-Anteil (über 1000 mg/l) helfen, überschüssige Säure zu binden und den Körper natürlich zu puffern.
Foto: Adobe Stock/alter_photo



ENTZÜNDUNGEN DER SPEISERÖHRE

Da die Schleimhaut der Speiseröhre nicht gegen Säureattacken gewappnet ist, kann es bei häufigem Reflux zu Entzündungen kommen. Die Schleimhaut wird geschädigt. Bei einigen Menschen kann eine Schleimhautveränderung entstehen, eine „falsche Schleimhaut“ (Barrett), die in einem geringen Prozentsatz mit einem erhöhten Risiko für das Entstehen von Krebs einhergeht. „Wer häufig Sodbrennen hat, sollte dies beim Arzt abklären lassen“, betont Dr. Jessen, auch sei es sinnvoll, eine mögliche Herzerkrankung auszuschließen: „Tatsächlich können die Symptome und Schmerzen bei einer Herzerkrankung ähnlich sein. Im Englischen wird Sodbrennen daher auch als Herzbrennen, ‚Heartburn‘, bezeichnet.“

Neben Muskelschwäche und üppigem Essen können die unterschiedlichsten Faktoren den Rückfluss von saurem Magensaft in die Speiseröhre begünstigen, so zum Beispiel alles, was den Druck im Bauchraum erhöht, wie starkes Übergewicht, zu enge Kleidung, eine Schwangerschaft oder Verengungen (Stenosen) am Magenausgang oder im Dünndarm. Alkohol, Koffein, Kohlensäure können ebenso als Auslöser fungieren wie Stress. Nikotin wie auch einige Medikamente reduzieren die Muskelspannung. Zur Diagnose wird im Gespräch mit Arzt oder Ärztin genau hinterfragt, wann es zu Beschwerden und dem Sodbrennen kommt und wie lange sie schon bestehen. Gegebenenfalls lassen sich so schon erste Auslöser identifizieren. „Mittels einer Magenspiegelung können wir eine

Entzündung ausschließen oder erkennen und entsprechend behandeln“, führt Dr. Petra Jessen aus und ergänzt, dass gegebenenfalls bei auffälliger Schleimhaut Gewebeproben entnommen werden können. Wer zu Sodbrennen neigt, sollte seinen Lebensstil überprüfen. Beste Aussichten, um die „sauren Momente im Leben“ zu reduzieren, hat, wer auf schweres, fettiges Essen verzichtet, eher mehrmals kleine als eine große Portion isst, Alkohol wie auch Koffein meidet und nicht raucht. „Bei Übergewicht lindern sich die Beschwerden oft deutlich bei einer Gewichtsreduktion“, sagt Dr. Jessen. Gut sei es auch, vor dem Zubettgehen fette Mahlzeiten zu vermeiden, mit hochgestelltem Kopfteil zu schlafen und Stress zu minimieren. Gegen die brennenden Schmerzen helfen frei verkäufliche Medi-

kamente wie Antacida oder Alginat. Diese neutralisieren den Magensaft und sorgen für Linderung. „Bei starken, immer wiederkehrenden Refluxbeschwerden sind die sogenannten Protonenpumpenhemmer (PPI) das Mittel der Wahl“, führt Fachärztin Jessen aus. Die vom Arzt verschriebenen Mittel hemmen die Produktion von Magensäure. „Dadurch erreichen wir eine deutliche Besserung der Beschwerden und Entzündungen können abheilen“, erklärt sie. Bei einer Unverträglichkeit können auch H2-Rezeptorblocker verschrieben werden, um die Magensäureproduktion einzudämmen. Eher selten ist eine minimalinvasive Operation das Mittel der Wahl. Sie kommt zum Einsatz, wenn die Refluxkrankheit auf einen Zwerchfellbruch zurückzuführen ist. *Julia Alber*

Expertentipp

Kleine Linse, große Wirkung

Ein Leben ohne Brille oder Kontaktlinsen wünschen sich viele Patienten, die unter einer Fehlsichtigkeit leiden. Die bekanntesten Methoden zur Korrektur von Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit oder Hornhautverkrümmung sind Augenlaser-Verfahren. Doch insbesondere für Patienten

mit dünner Hornhaut oder hohen Dioptrien-Werten sind Augenlaser-Eingriffe eher ungeeignet. Mit der implantierbaren Intraokularlinse (ICL) ist auch die Korrektur höchster Dioptrien-Werte kein Problem. Immer mehr Patienten entscheiden sich aber auch bei niedrigen Dioptrien-Werten für die ICL, da die Sehqualität als sehr angenehm empfunden wird. Bei der ICL-Methode wird eine sogenannte

intraokulare Kontaktlinse in das Auge zwischen Regenbogenhaut (Iris) und der eigenen Augenlinse eingesetzt. Diese Methode ist nicht invasiv für das Auge, da die körpereigenen Strukturen nicht verändert werden; die Linse könnte jederzeit wieder explantiert oder getauscht werden. Die OP dauert nur wenige Minuten und wird meist unter örtlicher Betäubung durchgeführt. Nach einer sehr kurzen



Dr. S. Eckert, Gründerin Augenzentrum Eckert

Heilungsphase von meist nur einem Tag ist ein klares, brillenfreies Sehen möglich.

DREIMAL TÄGLICH, ODER?

Zahnmedizin: Wie oft man die Zähne putzen soll

Andere Länder, andere Sitten – so ist es auch beim Thema Mundhygiene. Wie oft putzen die Deutschen ihre Zähne? Und wie sieht es bei den Nachbarländern aus? Das zeigt eine Umfrage aus fünf Ländern.

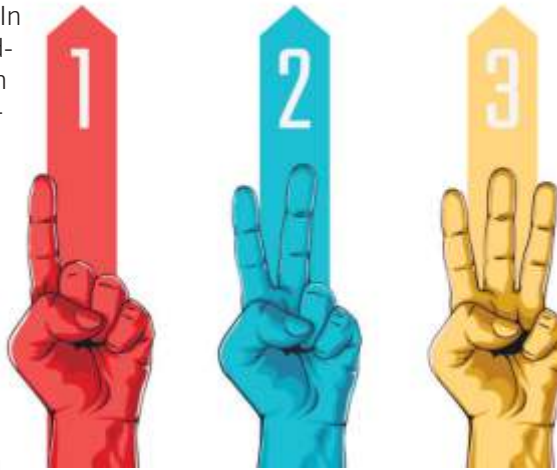
Einmal morgens Zähne putzen, ein zweites Mal am Abend – das kommt einem aus dem Alltag bekannt vor. Die meisten Deutschen putzen tatsächlich zweimal am Tag die Zähne, wie eine Umfrage ergeben hat. Mehr als zwei Drittel der Befragten in Deutschland gaben an, das zu tun (71 Prozent). Zehn Prozent sind allerdings noch eifriger: Sie gaben an, dreimal am Tag Zähne zu putzen, ein Prozent schrubbt sogar noch häufiger. 16 Prozent der Deutschen pfle-

gen ihre Zähne einmal am Tag. Drei Prozent putzen sogar nur jeden zweiten Tag oder noch seltener.

Zum Vergleich: In Italien hat Mundhygiene einen anderen Stellenwert. Dort gab über ein Drittel der Befragten an, die Zähne dreimal am Tag zu putzen (34 Prozent). Manche Italienerinnen und Italiener pflegen eigenen Angaben zufolge noch häufiger

(vier Prozent). Auch in der Schweiz und in Frankreich ist das Thema wichtig: Etwa ein Fünftel gab hier jeweils an, dass sie drei-

mal täglich putzen (20 bzw. 23 Prozent). In Österreich hingegen schrubben nur sieben Prozent dreimal am Tag – und damit noch weniger Leute als in Deutschland. Und wie oft putzen ist nun genug? Wer dreimal am Tag die Zahnbürste in die Hand nimmt, macht auf jeden Fall nichts verkehrt. Die Empfehlung der Informationsstelle für Kariesprophylaxe lautet: regelmäßig nach den Mahlzeiten Zähne putzen, mindestens jedoch zweimal täglich. Die Umfrage wurde vom Marktforschungsunternehmen Link durchgeführt. Insgesamt wurden über 2500 Menschen in Deutschland, Österreich, Frankreich, Italien und der Schweiz befragt. *red/dpa*



Aller guten Dinge sind drei, auch beim Zähneputzen. Illustration: Adobe Stock/hobbitfoot

Das Leben
wieder mit
**Qualität
& Freude**
genießen!



IMPLANTAT
ZENTRUM
Stuttgart



ZYGOMA
ZENTRUM
Stuttgart

Feste dritte Zähne an einem Tag!

Die Angst vor einer vorübergehenden Zahnlosigkeit ist meist der Grund, Implantate abzulehnen. Wir möchten Ihnen zukünftig diese Angst nehmen - durch unser kompetentes Team, sichere Planung durch 3D-Röntgen, eigenes Dentallabor, Knochenaufbau, Komplettversorgung mit Marken-Zahnimplantate ALL-ON-4® oder Zygoma-Implantate bei abgebautem Kieferknochen. Und alles an 1 Tag.

Das Implantatzentrum Stuttgart und das Zygoma-Zentrum Stuttgart gehören zu den wenigen autorisierten Kompetenzzentren in Deutschland. Modernste Technik und jahrzehntelange Erfahrung sorgen für eine stressfreie, nachhaltig erfolgreiche Behandlung. Näheres unter www.implantatzentrum-stuttgart.com oder vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.



Jetzt anrufen und mehr erfahren! **0711 609254**
Wir haben die passende Lösung für Ihr Anliegen.



DRES. SIMON
Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie

Dres. Simon / Ästhetische Zahnmedizin - Implantologie
Kronprinzstr. 11 70173 Stuttgart 0711-609254
info@dres-simon.de www.implantatzentrum-stuttgart.com



PUTZEN STATT KAUFEN

Zahnmedizin: Zahnpasta ist besser als spezielle Tabs

Zahnpasta auf die Bürste geben, Wasser drüber und ab in den Mund damit. Diese Routine im Badezimmer von Millionen Menschen wird durch Alternativprodukte infrage gestellt: sogenannte Zahnputztabs.

Sie sehen aus wie Tabletten, sind aber nicht zum Schlucken gedacht, sondern müssen kurz zerkaut werden. Zusammen mit dem Speichel entsteht im Mund ein cremiges Gemisch, mit dem man sich dann die Zähne putzt. Die Tabs sind zum Beispiel in Tütchen oder wiederverwendbaren Behältern verpackt. Das können Kaufanreize sein für Menschen, die auf Plastikverpackungen verzichten oder zumindest weniger davon verbrauchen wollen. Tabs gelten zudem als praktisch auf Reisen, weil nichts auslaufen kann und man kleinere Mengen einpacken kann.

Manche Unternehmen stellen ihre Tabs zudem als gesundheitlich vorteilhaft dar – beziehungsweise herkömmliche Zahnpasta als potenziell ungesund. Sie werben zum Beispiel damit, dass sie gewisse Substanzen weglassen. Und kritisieren teilweise Fluorid – das ist der für die Kariesvorsorge wichtige Stoff in vielen Zahncremes. Teils werden noch andere Inhaltsstoffe als Problem bezeichnet – etwa solche, die dafür verantwortlich sind, wie



Neuartige Zahnputztabs werden zerkaut und bilden mit dem Speichel ein cremiges Gemisch im Mund, mit dem man die Zähne putzt. Foto: Adobe Stock/pressmaster

Zahnpasta schäumt, aussieht, schmeckt.

Der Leiter des Departments für Zahn-, Mund- und Kieferheilkunde an der Universität Witten/Herdecke, Stefan Zimmer, kennt die Argumente. Insbesondere aber zu Fluorid kursieren seit Langem Falschangaben und abstruse Behauptungen. Zimmer und viele andere Fachleute betonen, dass das Spurenelement nicht schädlich sei – jedenfalls nicht in den niedrigen Dosierungen, die in Zahnpasta enthalten sind. Wie das Magazin „Ökotest“ berichtete, müsse ein Erwachsener für eine akute Vergiftung mit Symptomen zwei bis drei Zahnpasta-

tuben schlucken, sterben würde man erst beim Verspeisen des Inhalts von 33 bis 67 Tuben. Fluorid ist auch nicht zu verwechseln mit dem giftigen Gas Fluor.

Die Verbreitung fluoridhaltiger Zahnpasta hat laut Bundeszahnärztekammer zu einem sehr deutlichen Rückgang von Karies bei Kindern und Jugendlichen geführt. Es trage dazu bei, die Zähne widerstandsfähiger zu machen. „Die Hauptwirkung beim Zähneputzen ist die Fluoridwirkung“, sagt Zimmer. Es sei ein Irrglaube, dass das Bürsten allein vor Karies schütze. Die mechanische Reinigung sei trotzdem nicht überflüssig: Sie sei wichtig

gegen Parodontitis, eine bakterielle Entzündung des Zahnhalteapparates, und unterstütze die Wirksamkeit des Fluorids gegen Karies.

Ob man sich mit Zahnpasta oder Tab die Zähne putzt, ist laut Bundeszahnärztekammer egal, solange genug von dieser Substanz drinsteckt. Aber wie viel Fluorid ist ausreichend? Da wird es komplizierter. Tabs und Zahnpasta können zwar laut Angabe auf der Packung die gleiche Fluoridkonzentration enthalten, meistens 1450 ppm; das heißt laut Zimmer aber nicht, dass gleich viel davon im Mund landet. Er gibt ein Rechenbeispiel: Bei einem Hersteller wiege ein Tab nur etwa 0,3 Gramm. Von Zahnpasta hingegen verwende man je nach Größe des Bürstenkopfes 1 bis 1,5 Gramm. „Deshalb kann man nicht davon ausgehen, dass eine Zahnputztablette mit Fluorid die gleiche Wirksamkeit wie Zahnpasta entfaltet.“ Allerdings ist die Datenlage zu Tabs bislang eher dürrig. Manche Hersteller von fluoridfreien Zahncremes und Tabs nutzen stattdessen Austauschstoffe wie das Mineral Hydroxylapatit (HAP). Es sei nach bisherigem Forschungsstand jedoch keine wirksame Alternative bei der Kariesprophylaxe, stellt die Bundeszahnärztekammer klar.

dpa/Gisela Gross

Expertentipp

Digitale Volumentomografie

Das Anfertigen von Röntgenaufnahmen ist ein wesentlicher Bestandteil zahnärztlicher Diagnostik. Sie dienen der Untersuchung anatomischer Strukturen und pathologischer Prozesse sowie der Planung chirurgischer und prothetischer Aufgabenstellungen. Ein DVT (digitales Volumen-

tomogramm) ist eine Aufnahme, die im Gegensatz zu klassischen Röntgenaufnahmen die Beurteilung in allen drei Dimensionen (Höhe, Breite, Tiefe) gestattet. Es bietet dadurch Vorteile bei der Planung komplexerer Implantatversorgungen sowohl in der chirurgischen wie auch prothetischen Phase. Bei schwierigen anatomischen Gegebenheiten erhöht es die OP-Sicherheit und ermöglicht eine schonendere Im-

plantation, indem man aus den Daten des DVTs eine individuelle Bohrschablone generiert und diese während des Eingriffs verwendet. Auch bei verlagerten Weisheitszähnen in enger Beziehung zum Unterkieferknochen, bei der Beurteilung von zystischen Veränderungen oder bei unklaren Befunden kann ein DVT ein wichtiges Hilfsmittel sein. Nichtsdestotrotz muss immer der diagnostische Nutzen für den Pa-



Dr. Georg Vintzileos, Zahn-Centrum im Centrum 30, Fellbach

tienten mit der auftretenden Strahlungsbelastung in Relation gesetzt werden.



RKH Gesundheit

OKM Orthopädische
Klinik Markgröningen

Orthopädisches Kompetenzzentrum – die orthopädische Fachklinik in Markgröningen

Das Topmoderne Zentrum für Orthopädie und Rückenmark-verletzte bietet Spitzenmedizin auf höchstem Niveau.

Mit über 10.000 Operationen im Jahr ist die OKM die größte orthopädische Fachklinik in Süddeutschland und weiter auf

Wachstumskurs. Ein Spezialbereich für konservative Orthopädie mit multimodaler Schmerztherapie rundet das operative Spektrum ab. Einzigartig ist auch der Umfang der Behandlungs- und Therapiemöglichkeiten, die gemeinsam mit der Tochtergesellschaft ORTEMA am Standort angeboten werden.

Wirbelsäulenzentrum für Neuro-orthopädie, Rückenmark-verletzungen und Skoliosen

Zertifiziertes Wirbelsäulenzentrum
Ärztl. Direktor **PD Dr. Marc Dreimann**
Ärztl. Direktor **Dr. Stefan Krebs**



Zentrum für Sportorthopädie und spezielle Gelenkchirurgie

Offizielles Kniezentrum
Deutsche Kniegesellschaft
Ärztl. Direktor **Dr. Jörg Richter**



Sektion Konservative Orthopädie

Ltd. Arzt **Dr. Thomas Pfandlsteiner**



Schulter- und Ellenbogenchirurgie

Ltd. Arzt **Dr. Steffen Jehmlich**
Ltd. Arzt **Dr. Boris Hollinger**



Zentrum für Endoprothetik, Wechselendo-prothetik und Rheumaorthopädie

Zertifiziertes Endoprothetikzentrum der Maximalversorgung
Ärztl. Direktor **Prof. Dr. Bernd Fink**



Fuß- und Sprunggelenkchirurgie

Ltd. Arzt **Dr. Christian Hank**



Zentrum für Hand- und Plastische Chirurgie

Zertifiziertes Hand-Trauma-Zentrum
Ärztl. Direktor **Prof. Dr. Max Haerle**



Zentrum für Anästhesie, Intensivmedizin und Schmerztherapie

Ärztl. Direktor **PD Dr. Se-Chan Kim**



RKH Media

Auf unserer Homepage finden Sie viele interessante Videos zu unterschiedlichsten medizinischen Themen.



Sektion Multimodale Schmerztherapie

Ltd. Ärztin **Dr. Carola Maitra**



SPITZENMEDIZIN FÜR DIE REGION

Rundum versorgt – ganz in Ihrer Nähe



In den Rems-Murr-Kliniken, dem medizinischen Spitzenversorger für die Region, sind wir rund um die Uhr für Sie da. An zwei ausgezeichneten Klinik-Standorten in Winnenden und Schorndorf lösen spezialisierte Expertinnen und Experten in 22 Fachkliniken und 31 interdisziplinären Fachzentren Gesundheitsprobleme von Kopf bis Fuß mit hochmoderner Diagnostik, innovativen Therapien und High-Tech. Dazu zählen Roboterchirurgie, zertifizierte Behandlung von Krebserkrankungen, Wirbelsäulentherapie oder maximale Endoprothetik-Expertise etwa für Hüfte, Knie und Schulter.



Wir sind ausgezeichnet!

Die **Rems-Murr-Kliniken** sind für ihre Medizin in verschiedenen Fachbereichen vielfach ausgezeichnet. Außerdem gehören die beiden Standorte Winnenden und Schorndorf auf der Klinikliste des Magazins „Focus“ zu den **regionalen Top-Krankenhäusern** in Baden-Württemberg. Das Klinikum Winnenden zählt außerdem zu **Deutschlands ausgezeichneten Krankenhäusern**, die vom Magazin „Stern“ prämiert wurden.

Rems-Murr-Klinikum Winnenden
Am Jakobsweg 1
71364 Winnenden
Telefon 07195 591-0

Rems-Murr-Klinik Schorndorf
Schlichtener Str. 105
73614 Schorndorf
Telefon 07181 67-0

Besuchen Sie uns auch auf:



Weitere Informationen finden Sie unter www.rems-murr-kliniken.de