

Gesund sein – vital bleiben

www.gesundheitsforum-landau-suew.de

1/2003

Dr. Klaus Fritz, Tel. 0 63 41 / 2 00 04
 Facharzt für Dermatologie, Landau
 Dr. Martin Hoffmann, Tel. 0 63 41 / 2 09 69,
 Facharzt für Augenheilkunde, Landau
 Dr. Klaus J. Jäger, Tel. 0 63 41 / 8 88 22
 Facharzt für Orthopädie, Landau
 Dr. Carmen Werling, Tel. 0 63 48 / 9 72 20
 Fachärztin für Kieferorthopädie, Offenbach
 Elke Stinshoff-Draht, Tel. 0 63 43 / 6 13 37
 Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin
 Fachärztin für Kinder- und Jugendpsychiatrie und-psychotherapie, Bad Bergzabern

www.Peridem.de
 und www.dr-klaus-fritz.de
 www.augenarzt-hoffmann.de
 www.drjaeger.de
 www.dr-werling.de
 stinshoff_draht@su.rhe.de

Dr. Günther Schumann, Tel. 0 63 41 / 90 82 30
 Chefarzt Innere Medizin, Stadt. Krankenhaus Landau
 Dr. Karl Kunz
 Chefarzt Gynäkologie, Asklepios Klinik, Kandel
 Dr. Sherif Darwish
 Facharzt für Allgemeinmedizin, Landau
 Dr. Hartwig Peukert, Tel. 0 63 41 / 40 48
 Facharzt für HNO, Landau
 Dr. Marcus Michel
 Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Edenkoben

guenther.schumann@staedt.krankenhaus-landau.de
 k.kunz@asklepios.com
 www.praxis-darwish.de
 www.hno-landau.de
 www.dr-michel.de



GESUNDHEITS-FORUM LANDAU - SÜDLICHE WEINSTRASSE

Samstag, den 29. März 2003, 10-17 Uhr
 Kulturzentrum „Altes Kaufhaus“ in Landau, Rathausplatz 9

10.00 Uhr	Eröffnung	Ministerpräsidentt Kurt Beck Bürgermeister Schlimmer
	Moderation	Günter Werner
10.30 Uhr	Darmspiegelung als Vorsorge	Dr. Schumann
11.00 Uhr	Glückliche Beziehung - Erfülltes Leben	Stinshoff-Draht
11.30 Uhr	Besser leben ohne Rücken- und Gelenkschmerzen	Dr. Jäger
12.00 Uhr	Licht statt Messer: Hautkrebs früher erkennen und beseitigen	Dr. Fritz
12.30 Uhr	Das Immunsystem - die körpereigene gigantische Gesundheitspolizei	Dr. Gerhardt
13.30 Uhr	Tinnitus und Kauapparat	Dr. Werling
14.00 Uhr	„EBEN“ - Der Schlüssel zur Vitalität	Dr. Darwish
14.30 Uhr	Der Weg zu strahlenden Augen: Kosmetische Lidchirurgie	Dr. Hoffmann
15.00 Uhr	Brustkrebs, Krankheitsbild und Therapie	Dr. Kunz
15.30 Uhr	Fitmacher aus der Natur: Vitamin C als Infusion	Dr. Peukert
16.00 Uhr	Schlaganfall vermeiden	Dr. Michel
16.30 Uhr	Manneskraft erhalten - Aging male	Prof. Dr. Molitor

Gesundheitsausstellung mit Infoständen und Gesundheitstests im Erdgeschoß



Dr. Günter Gerhardt
 Facharzt für Allgemeinmedizin
 Moderator
 ZDF-Gesundheitssendung
 „Praxis täglich“
 Autor vieler Gesundheitsbücher

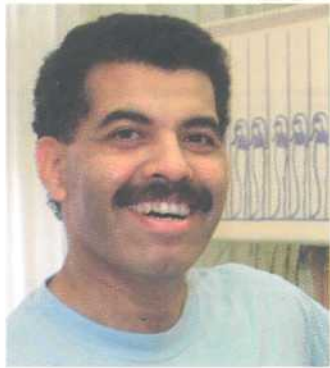
IMPRESSUM:

Herausgeber und Redaktion:
 pmi Verlag AG
 Oberfeldstraße 29
 60439 Frankfurt am Main
 V.i.S.d.P. sind die jeweiligen Autoren
Erscheinungsweise: 4x jährlich
 ISSN: 1617-3260

Persönliches Exemplar für

Bitte nicht weitergeben.

„EBEN. Der Schlüssel zur Vitalität“



Die alten Weisheiten der ägyptischen Pharaonen vereint mit den innovativen, medizinischen Kenntnissen unserer Zeit machen es für jeden Menschen einfach vital, gesund und leistungsfähig zu sein. Hier ist Ihr Schlüssel: **EBEN**

Das erste E steht für ERNÄHRUNG

Wählen Sie Ihre Lebensmittel mit bedacht. Essen Sie Leben ... also anstatt Sahnetorte lieber ein Stück Apfelkuchen und noch besser einen frischen Apfel.

Reduzieren Sie

- Fette
- industriell veränderten Zucker
- Kaffee
- Alkohol
- Rauchen

Trinken Sie viel Wasser und Kräutertees (bis 1l/20kg Körpergewicht).

Essen Sie reichlich Obst, Gemüse und Salat, möglichst frisch und unbehandelt. Fleisch sollte nur gelegentlich auf Ihrem Speiseplan stehen.

B steht für BEWEGUNG

Die einfache Grundregel lautet:

3 Mal pro Woche mindestens 30 Minuten Ausdauertraining im Freien, wie z.B. Walken, Joggen oder Radfahren und 2-3 Mal Muskeltraining. Erledigen Sie öfter Dinge zu Fuß, als mit dem Auto und steigen Sie Treppen statt mit dem Lift zu fahren.

Das zweite E steht für ENTSPANNUNG

Dies beinhaltet neben Stressvermeidung und Stressabbau auch den Aufbau von innerem Frieden und Harmonie. Pflegen Sie Freundschaften. Geben Sie... aus Freude am Geben.

N steht für NAHRUNGSERGÄNZUNG

Heute ist das fast obligatorisch!

„Zu meinem Frühstück gehört ein hochwertiges Präparat mit aus-

gewählten Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen.“

Für Anti Aging ist Vitamin E, Vitamin C, sowie Magnesium und Zink unverzichtbar.

Während Zink und Vitamin B eine wichtige Rolle bei der Stärkung der Manneskraft spielen, benötigen Frauen Vitamin C und Biotin um Cellulite vorzubeugen und das Haar zu kräftigen.

Sportler und chronisch Kranke sollten sich individuell durch fachkundige Berater aufklären lassen.

Denken Sie an EBEN und Sie haben mehr vom Leben!

Dr. Sherif Darwish

PDT: Licht statt Messer gegen Hautkrebs

Früherkennung ist die mit Abstand erfolgversprechendste und kostensparendste Methode um Hautkrebs zu stoppen. Für die genaue Diagnose und Langzeitbeobachtung von kritischen Leberflecken steht die Videoauflichtmikroskopie mit digitaler Bildverarbeitung zur Verfügung.

Nun gibt es ein neues Verfahren zur Erkennung von Sonnenschäden. Hautalterung und beginnenden Bösartigkeiten, noch bevor es das Auge erkennt: Die photodynamische Diagnostik und Therapie (PDT).

Mit einem speziellen Fluoreszenzverfahren ist es möglich zu erkennen, ob sich sonnengeschädigte Hautareale in Richtung Hautkrebs entwickeln.

Die Haut wird mit einer Substanz



eingerieben, die 2 - 4 Stunden einwirken muss.

Unter speziellen Diagnostiklampen leuchten dann Hautstellen mit geschädigten Zellen gelb-grün auf.

Belichtet man diese Stellen länger, so werden die gefährlichen Zellen vernichtet.

So können nicht nur Vorläufer sondern auch Hautkrebs entfernt werden-bis in ihre Wurzel.

Das besonders neue an der Methode ist, dass es narbenlos geschieht.

Bereits aktivierte Herde und Basaliome werden ge-zielt bestrahlt, was dem Patienten belastende und entstellende Operationen erspart.

Hautveränderungen an ungünstigen Stellen z.B. am Nasenflügel, Auge, Ohr oder auch an größeren Gesichtspartien, die nur aufwendig und oft mit unschönen Entstellungen operiert werden konnten, brauchen nun oft nicht mehr unter das Messer, weil mit der PDT keine tiefen Schnitte und plastischen Deckungen mehr nötig sind.

Die Methode ist wissenschaftlich

überprüft, effektiv, sicher und seit mehr als 5 Jahren Routinemethode in den USA. Oberflächliche Herde werden einfach belichtet, tiefe erhalten eine kleine lokale Betäubung.

In Verbindung mit Lasertechnologie können mit der neuen Methode aber auch Warzen, gutartige Hautveränderungen, störende Gefäße und Pigmente mit vorteilhaftem kosmetischen Resultat entfernt werden.

Die innovative Krebserkennung und Behandlung geht deutlich über das durchschnittlich ausreichende Maß hinaus und steht jedem offen.

Kosten werden von allen privaten Kassen und den Betroffenen selbst übernommen.

Dr. Klaus Fritz

Die kosmetische Lidstraffung



taktes mit einem anderen Menschen fällt zuerst die Augenregion auf.

Die Haut der Lider enthält lockeres Bindegewebe. In der Jugend ist dieses Gewebe straff und elastisch. Im Laufe des Lebens läßt die Elastizität der Lidhaut nach, und es kommt zu Einlagerung von Flüssigkeit. Auf diese Weise entstehen im Oberlidbereich „Schlupflider“ und im Unterlidbereich „Tränensäcke“.

Die Lid- und Augenregion ist das zentrale Element des Gesichtes und prägt entscheidend das äußere Erscheinungsbild eines Menschen. Bei der Aufnahme eines Blickkon-

Neben diesem natürlichen Alterungsprozeß gibt es eine rein anlagebedingte Neigung zu Tränensäcken und Schlupflidern bereits in jungen Jahren.



Schlupflider führen zu einem müden und traurigen Gesichtsausdruck. Sie bewirken ein deutlich älteres Erscheinungsbild. Sie drücken mit ihrem Gewicht auf die Wimpernreihe des Oberlides und führen dadurch zu Mißempfindungen.

In ausgeprägten Fällen führt die herabhängende Haut zu Einschränkungen des Gesichtsfeldes (darunter versteht man den Raum, in dem das Auge zur optischen Wahrnehmung befähigt ist).

Der Vorrat von Fettgewebe aus der Augenhöhle führt zur Bildung von Tränensäcken.

Behandlungsmöglichkeiten:

Die oberflächliche Pflege der betroffenen Hautregionen hat in der Regel keinen Effekt, da die Eindringtiefe gering ist und bei der Schlupflid- und Tränensackentstehung überwiegend die tiefen Gewebeschichten betroffen sind. Daher

bleibt nur die **kosmetische Lidstraffung**, auch **Blepharoplastik** genannt. Dabei wird in einer laserunterstützten Operation die überschüssige Lidhaut entfernt. Gegebenenfalls wird das sich aus der Augenhöhle vordrängende Fettgewebe abgetragen. Dieser Eingriff

wird ambulant und in örtlicher Betäubung durchgeführt. Er dauert circa zwanzig Minuten pro Auge. Den nach der Operation angelegten Verband können Sie am Morgen des nächsten Tages entfernen. Ernste Komplikationen sind extrem selten. In manchen Fällen kann es

jedoch durch eine Blutung in das lockere Gewebe zu einer vorübergehenden Lidschwellung und zu einem „Veilchen“ kommen. Die Wunde wird für eine Woche mit einer antibiotischen Augensalbe nachbehandelt. Nach einer Woche werden die

Fäden gezogen. Eine feine Narbe verläuft in einer kleinen Hautfalte und ist im allgemeinen dadurch unsichtbar.

Dr. Martin Hoffmann

Brustkrebs - Krankheitsbild und Therapie:



Der Brustkrebs ist in westlichen Industrieländern die häufigste Krebserkrankung der Frau. Etwa jede 10. Frau entwickelt im Laufe ihres Lebens ein Mammacarcinom. Mehrere Faktoren werden für die Entstehung des Brustkrebes verantwortlich gemacht.

So besteht zum Beispiel eine

eindeutige Kombination zwischen der Krebshäufigkeit und dem Fettkonsum durch die Nahrung. Neben Umweltfaktoren spielen jedoch auch genetische Dispositionen für die Entstehung des Mammacarcinoms eine große Rolle. Die operative Therapie des Brustkrebes reicht viele Jahrhunderte zurück, jedoch hat sich im Laufe der letzten 20 Jahren die Therapie von einer verstümmelnden radikalen Operation hin zu einer brusterhaltenden Therapie entwickelt. Heute können durch moderne Operationsverfahren und gleichzeitiger Ausräumung der Lymphknoten in der Achselhöhle 70 % aller Patientinnen brusterhaltend operiert werden.

Bei den restlichen Patientinnen können durch operative Brustrekonstruktionsverfahren, teils durch Silikonprothesen und teils durch körpereigenes Gewebe die Brust

wieder rekonstruiert und aufgebaut werden. Zu jeder brusterhaltenden Operation gehört ebenfalls die anschließende Strahlentherapie.

Diese Strahlentherapie in Kombination mit der brusterhaltenden Therapie bei Mammacarcinom ist heute standardisiert mit relativ wenig Nebenwirkungen verbunden. Neben der Operation und der Strahlentherapie werden heute in Kombination mit diesen beiden genannten Therapieformen zur weiteren Verbesserung der Langzeit-Heilungsraten eine Hormongabe oder eine Chemotherapie als zusätzliche adjuvante Therapie eingesetzt.

Insgesamt haben dadurch die Heilungsraten für die Brustkrebs-erkrankungen deutlich zugenommen. Insbesondere profitieren Patientinnen mit früh erkannter

Erkrankung. Hier gibt es schon Langzeit-Heilungsraten zwischen 80 und 90%.

Insgesamt sollte das Aufzeigen heutiger Möglichkeiten der operativen Therapie sowie der zusätzlichen Strahlentherapie und anschließende Hormon- und Chemotherapie dazu dienen, allen betroffenen Patientinnen Ängste vor diesen therapeutischen Maßnahmen zu nehmen und ihnen bewußt zu machen, dass neben den dringend notwendigen vorbeugenden Maßnahmen auch bei der Diagnose Brustkrebs durch die Vielzahl unserer therapeutischen Maßnahmen immer mehr Heilung möglich ist.

Dr. Karl Kunz
Chefarzt

Besser leben ohne Rücken- und Gelenkschmerzen



Die häufigste Ursache für Nacken- und Rückenschmerzen liegt in einer reduzierten Kraft- und Leistungsfähigkeit der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur. Auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse wurde ein neues, qualitätsgesichertes Konzept zur Behandlung von Nacken- und Rückenschmerzen entwickelt - das **FPZ Konzept**.

Die biomechanische Funktionsanalyse bestimmt exakt die Schwachpunkte ihrer Muskulatur und stellt sie graphisch dar - das „EKG des Rückens“. Ein speziell auf

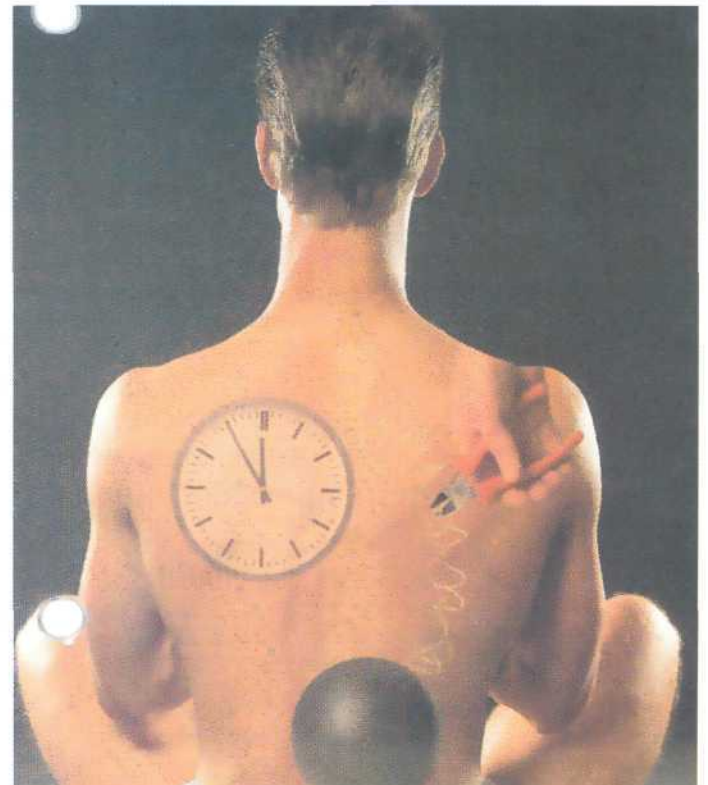
die Schwachstellen abgestimmtes Trainingsprogramm beseitigt das muskuläre Ungleichgewicht durch objektiv messbaren Muskelaufbau.

Das FPZ Konzept ist in langjähriger Forschungsarbeit mit führenden wissenschaftlichen Instituten entwickelt worden, und wird von renommierten Fachgesellschaften empfohlen.

Arthrose (Gelenkverschleiß), Rheuma (Gelenkentzündung) Sportverletzungen - jeder vierte Deutsche leidet unter Problemen mit den Gelenken. Die bisher üblichen schulmedizinischen Behandlungsmethoden sind nicht immer erfolgreich.

Die **Pulsierende Signal Therapie** ist eine schmerz- und nebenwirkungsfreie Therapie zur Schmerzlinderung, Verbesserung der Beweglichkeit und Anregung der körpereigenen Reparaturprozesse.

Eine Vielzahl aktueller wissenschaftlicher Untersuchungen bestätigen den Erfolg der PST.



Bisher wurden in Deutschland über 170 000 Patienten erfolgreich behandelt.

Dr. med. Klaus Jäger

Schlaganfall vermeiden



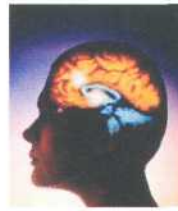
Die Schlaganfall-Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter an. Nach dem fünfzigsten Lebensjahr erhöht sich das Risiko alle 10 Jahre um das Zwei- bis Dreifache.

Mehr als 5 Prozent der über 65jährigen haben Durchblutungsstörungen des Gehirns - oft, ohne es zu wissen.

Gefährdet sind vor allem Menschen mit sogenannten "Gefäß-Risikofaktoren" wie Bluthochdruck, Rauchen, Herzrhythmusstörungen, Zuckerkrankheit, Übergewicht, erhöhtem Cholesterinspiegel und Bewegungsmangel.

Personen, in deren Familie bereits ein Schlaganfall aufgetreten ist, sind ebenfalls gefährdet, denn die

Der Schlaganfall ist die häufigste neurologische Erkrankung und steht mit 11,4 % an Platz 3 der Todesursachen in Deutschland nach Herzerkrankungen und Krebs.



Veranlagung zu einem Schlaganfall ist erblich.

Nach heutigen Erkenntnissen sollte

darüber hinaus jeder Mensch über 50 Jahren regelmäßig einen Check-up seiner individuellen Risikofaktoren durchführen lassen, um wenn nötig wirksam vorbeugen zu können.

Beim Neurologen beinhaltet ein solcher Check-up eine genaue Befragung, eine neurologische Untersuchung, eine Blutuntersuchung und eine Untersuchung der hirnersorgenden Blutgefäße

mittels der sogenannten „Doppler-Sonographie“. Mit dieser Methode können Verengungen der Gefäße (welche z. B. durch Ablagerungen bei Arteriosklerose entstanden sind) erkannt werden, bevor sie zu Symptomen - im ungünstigen Fall zum Schlaganfall - führen.

Dieser Check-up als individuelle Vorsorgeleistung steht jedem offen. Er wird als Selbstzahlerleistung angeboten und auch von den privaten Krankenversicherungen übernommen.

Dr. med. Marcus Michel
Facharzt für Neurologie und
Psychiatrie

Tinnitus und Kauapparat



räusche im Ohr, die normalerweise nicht bewusst wahrgenommen werden, sondern zentral im Gehirn aus der Hörwahrnehmung herausgefiltert werden. Auch lautere, als diese normalen Ohrgeräusche müssen nicht, sie können jedoch bewusst wahrgenommen werden. Dies ist abhängig von der individuellen Empfindung. Tinnitus ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein Symptom einer Informationsverarbeitungsstörung im Gehirn mit individuell geprägter emotionaler Reaktion. Abgesehen von den eher selten messbaren objektiven Fällen ist der Tinnitus eine rein subjektive Empfindung. Er kann plötzlich,

Das Thema Tinnitus ist weit gesteckt. Darum eine kurze Erklärung des Begriffes und der Ursache des Tinnitus. Tinnitus sind Ohrgeräusche. Jeder Mensch hat Ge-

ohne erkennbaren Anlass auftreten und genauso schnell wieder spontan verschwinden. Diese Form des Tinnitus kann auch bestehen bleiben. Ab 3 Monaten sprechen wir vom chronischen Tinnitus.

Was hat das alles mit der Zahnmedizin zu tun?

Die Antwort lautet: Auch eine Fehlfunktion des Kauapparates, der Kiefergelenke, sowie der umliegenden Strukturen können ein Ohrgeräusch verursachen. Gelingt es das Kausystem und seine umliegenden Strukturen wieder zu normalisieren und

harmonisieren, ist damit auch eine der Ursachen für den chronischen Tinnitus ausgeschaltet. Ob der Tinnitus selber im akuten Fall damit gebessert oder ausgeschaltet wird ist eine subjektive Frage. Zumindest ist eine mögliche Rückfallsursache beseitigt.



- 1 Kiefergelenke und umgebende Strukturen
- 2 Ohren

Dr. med. dent. Carmen Werling

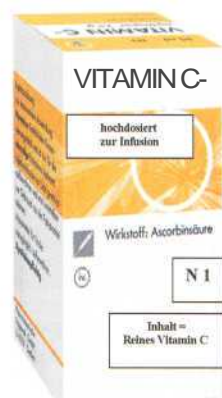
Fitness und Abwehrkraft aus der Natur: „Mit Vitamin C als Infusion“



Bindegewebe und schöner Haut. Außerdem wirkt es antiallergisch und senkt sogar den Cholesterinspiegel.

Während fast alle Tiere, wie z. B. unsere Haustiere Hunde, Katzen, Schafe oder Ziegen in ihrem Körper bis zu 7g Vitamin C täglich selbst

Vitamin C - Infusionstherapie
HNO-Praxis Dr. Peukert, Landau,
Facharzt für HNO und Naturheilverfahren



- Beugt vor und verkürzt akute Erkältungen nachweisbar sofort!
- Beschleunigt die Erholungsphase, d.h. viel schneller wieder fit!
- Ist bestens verträglich, da ohne Zusatz- und Konservierungsstoffe!

Vitamin C ist eines der wichtigsten Vitamine für die Abwehrkraft des Menschen. Es fördert die Bildung von Abwehrstoffen (Immunglobulinen) und verbessert die Abwehrfunktion der weißen Blutkörperchen. Es erhöht im Körper zusätzlich spezielle Eiweiße (Interferone), die gegen Viren wirksam sind. Vitamin C ist mitverantwortlich für den Aufbau von festem

herstellen, ist der Mensch auf die Zufuhr dieses wichtigen Stoffes von Außen angewiesen. Leider wird unsere Nahrung durch moderne Anbau- und Lagermethoden immer ärmer an Vitaminen. Wundern wir uns also, warum wir immer anfälliger für Erkältungskrankheiten werden und warum es immer länger dauert, bis wir uns danach wieder richtig fit fühlen?

Dagegen helfen hohe Dosen von Vitamin C sehr schnell. Eine solche Dosis in Tablettenform einzunehmen, ist leider nicht möglich! Nach ein bis drei Infusionen fühlt man sich meist „wie neu geboren“. Diese Therapie ist keine Leistung der gesetzlichen Krankenkassen.

Geme informieren wir Sie weitergehend.

Dr. med. Hartwig Peukert