

## Gesundheits-Forum Landau-Südliche Weinstraße

www.gesundheitsforum-landau-suew.de • Jahrgang 3/2003 • Ausgabe 2/2003



### Lichttherapie gegen Winterdepression



Fühlen Sie sich in der „dunklen Jahreszeit“ auch sehr müde, abgeschlagen und ohne Energie? Oder leiden Sie an einer immer im Herbst oder Winter wiederkehrenden Depression mit trauriger Verstimmung? Haben Sie neben Müdigkeit dann auch einen grossen Heisshunger auf Süßes?

Dann gehören Sie wahrscheinlich zu den nicht wenigen Menschen, die an einer Winterdepression leiden (auch SAD = saisonal abhängige Depression genannt). Die Winterdepression kann erfolgreich medikamentös behandelt werden - es gibt jedoch eine

Alternative oder Ergänzung zur Medikamenteneinnahme, welche sich immer mehr durchsetzt: die Lichttherapie.

Es handelt sich dabei um eine sehr nebenwirkungsarme Behandlung mit speziellem, sehr hellem Licht, welches dem Tageslicht nachempfunden ist. Meistens genügt schon eine tägliche Behandlung über 2 bis 3 Wochen, eine Behandlung dauert etwa 30 Minuten.

Gerade, wenn Sie sich im Winter vorwiegend in Wohnräumen aufhalten, sind Sie nur einer Lichtstärke von etwa 100 Lux ausge-



setzt. Im Freien werden an einem wolkgigen Wintertag Lichtstärken

von etwa 2.000 Lux erreicht. Unser Therapierät bietet eine Lichtstärke von 10.000-Lux.



Übrigens geht es vielen Menschen bei oder nach einem Winterurlaub häufig deshalb so gut, weil sie dabei einer intensiven „Lichttherapie“ ausgesetzt sind: im schneebedeckten Gebirge werden Lichtstärken bis zu 100.000 Lux erreicht! Auf welche Weise wirkt die Lichttherapie?

Die Zirbeldrüse im Gehirn bildet das Hormon Melatonin; dieses wird im Dunkeln ausgeschüttet, wirkt schlaffördernd und stimmungdrückend. Dem Körper wird sozusagen signalisiert: es ist Nacht. Ist es hell genug, so wird

über die Netzhaut der Augen die notwendige Lichtmenge aufgenommen und die Zirbeldrüse dazu veranlasst, die Melatoninausschüttung zu unterdrücken.

Der Einfluss des Lichts bewirkt eine Stärkung des Systems unserer „inneren Uhr“ und sorgt so für mehr Energie sowie körperliches und seelisches Wohlbefinden.

Die Lichttherapie ist nicht im Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung enthalten. Als „individuelle Gesundheitsleistung“ steht sie jedoch jedem offen. Wir beraten Sie gerne darüber, welchen individuellen Nutzen Sie aus dieser Therapie ziehen können und informieren Sie über die Kosten. Da die Therapieplätze begrenzt sind (Therapie nur am frühen Vormittag sinnvoll, nur eine Person kann gleichzeitig behandelt werden), können Sie sich schon in der „hellen Jahreszeit“ unverbindlich voranmelden.

**Dr. med. Marcus Michel**  
Facharzt für Neurologie  
und Psychiatrie

### Osteoporose - Früherkennung ist wichtig !



»Es ist heute unbestritten, dass man heute in der Lage ist, einer Osteoporose sowohl erfolgreich vorzubeugen, als sie auch mit

standardisierter Therapie zu behandeln« (**Prof. Dr. Minne/ Welt-Osteoporosetag 97**)

**5 Millionen** Deutsche leiden an Osteoporose. **Jede 3. Frau über 45 Jahre und jeder 5. Mann über 60 Jahre.** Jedoch wissen ca. 80 % aller Erkrankten noch nichts davon.

Osteoporose ist eine Knochen-erkrankung mit Verminderung

der Knochenmasse und erhöhter Knochenbrüchigkeit.

Um eine Osteoporose gezielt behandeln zu können, ist eine frühe Erkennung von entscheidender Bedeutung. Röntgenuntersuchungen (und Ultraschalluntersuchungen) zeigen eine Osteoporose unsicher und frühestens dann, wenn bereits ca. 30 % der Knochenmasse abgebaut ist.

**Moderne Verfahren der Knochendichtemessung** (wie z.B. die CT Messung am Handgelenk) können schon wesentlich früher einen beginnenden Knochenverlust erkennen, so dass durch



frühzeitige Behandlung folgeschwere Patientenschicksale (wie Schenkelhalsbruch und/oder Wirbelbruch) oft abzuwenden sind.

**Dr. med. Klaus J. Jäger**  
Facharzt für Orthopädie  
Sportmedizin • Chirotherapie

### Osteoporose

...eine unsichtbare  
Krankheit

## Die Behandlung der Harninkontinenz mittels spannungsfreiem Band (TVT)



Leider gehört in Deutschland das Krankheitsbild der Harninkontinenz, d. h. der unwillkürliche Abgang von Urin immer noch zu den Tabuthemen vieler betroffener Patienten.

Immer noch sehr wenige dieser Patienten suchen ihren Arzt auf, teils aus falschem Schamgefühl und teils aus mangelnder Information über bestehende Behandlungsmöglichkeiten.

In Deutschland leben zur Zeit über 4 bis 6 Millionen Betroffene, davon ca. 75 % Frauen. Die Harninkontinenz wird eingeteilt in die sog. Stressinkontinenz, die Dranginkontinenz, die Reflexinkontinenz sowie die Überlaufinkontinenz. Für die Ausbildung einer Stressinkontinenz

gibt es mehrere Ursachen, wobei der Turgorverlust der Schleimhaut in der Harnröhre ebenso eine Rolle spielt, wie Bindegewebsdefekte, Schwäche der muskulären Strukturen, Inervationsstörung, Nachoperationen nach Geburten, sowie durch intraabdominale Drucksteigerung bei chronischer Bronchitis sowie Adipositas.

Nach Einführung einer neuen Operationsmethode durch den schwedischen Gynäkologen Prof. Dr. Ulmsten, der die Behandlung der Belastungsinkontinenz mit dem spannungsfreien Vaginalband (TVT) propagierte, wird diese Operationsmethode seit etwa 4 Jahren an der **Asklepios Klinik in Kandel** durchgeführt. Behandelt werden mit dieser Methode vor allem Patientinnen, bei denen es zu einer Lockerung der Aufhängebänder der Harnröhre gekommen ist. Aufgrund dieser Lockerung kommt es bei diesen Patienten zu Störungen der urethralen Verschlussfunktion mit Urinverlust bei Belastung wie Husten, Hüpfen und Laufen. Ziel der TVT Methode ist es, eine Verbesserung des Harnröhrenverschlussdruckes hervorzubrin-

gen. Dazu wird von vaginal über einen kleinen Schnitt von etwa 1 cm Länge ein breites, grob gewobenes Proleneband mittels Führungsnadeln seitlich der Harnröhre gelegt. Dieses Proleneband liegt spannungsfrei um die mittlere Harnröhre, so dass die Kontinenz bei der Verschlussfunktion wiederhergestellt und

die Patienten sofort mobilisiert, in der Regel ist bereits nach wenigen Stunden eine Spontanmiktion möglich, so dass eine Katheterisierung entfällt. Langzeitergebnisse bestätigen den Erfolg dieser Operation. Nach 5 Jahren sind zufriedenstellende Operationsergebnisse berichtet. Insgesamt 85 % der Fälle erzielten eine vollständige



die Funktionalität der Urethra nicht eingeschränkt wird. In die Schlinge einwachsende narbige Kollagenfasern stabilisieren anschließend die seitlichen Aufhängebänder der Harnröhre und führen zu einer dauerhaften Stabilisation. Dieses Verfahren ist nur sehr gering invasiv, es werden kleine Schnitte verwendet, die Operationsdauer beträgt etwa 30 Minuten und ist in Lokalnarkose durchführbar. Nach der Operation werden

Heilung, bei 10 % kam es zu einer deutlichen Besserung. Nur 5 % der operierten Frauen konnten durch die TVT Operation keinen Gewinn an Lebensqualität erfahren.

**Dr. Karl G. Kunz**  
Chefarzt der Gynäkologisch-  
Geburtshilflichen Abteilung  
Asklepios Klinik  
• Reisemedizinische Beratung

## Parodontitis - Risikofaktor für Allgemeinerkrankungen



Wissenschaftliche Erkenntnisse weisen darauf hin, dass Parodontitis einen bislang wenig beachteten Einfluss auf Herz-Kreislauferkrankungen, Diabetes mellitus oder gar auf das Geburtsgewicht von Neugeborenen nehmen kann! Für die allgemeine Gesundheit ist es daher wichtig, parodontale Probleme frühzeitig zu erkennen und einer geeigneten Therapie zuzuführen. Bakterien und deren

Stoffwechselprodukte sind auslösende Faktoren für parodontale Entzündungen und Gewebeerlust. Die fortdauernde Präsenz von Bakterien in parodontalen Taschen ist die Bedingung für das Fortschreiten der Infektion. Die subgingivale Plaque ist ein Biofilm und besteht aus annähernd 500 verschiedenen Bakterienarten.

nur dann effektiv, wenn zuvor alle kariöse Läsionen beseitigt werden. Die PZR soll immer zusammen mit der Optimierung der Mundhygiene des Patienten eingesetzt werden.

Die Betreuung des parodontal geschädigten Patienten spielt in der modernen Parodontologie eine wichtige Rolle. Dem Zahn-

sorgen durch regelmäßige Recallbehandlungen des Patienten



für dauerhafte Stabilität des erreichten Resultates. Durch die regelmäßige Betreuung der Patienten wird die Ausbreitung mikrobieller Produkte in den Organismus und der Abtransport lokaler Entzündungsmediatoren minimalisiert.



Die Professionelle Zahnreinigung (PZR) ist die häufigste und effektivste Maßnahme der Parodontalprophylaxe. Die Behandlung ist selbstverständlich

arzt steht dabei ein Team von Zahnmedizinischen Fachhelferinnen (ZMF's) zur Seite, die speziell für diese Aufgabe universitär ausgebildet sind. Diese

**Dr. Carmen Werling**  
Fachärztin für Kieferorthopädie

## Haut wie neu - Pigmentflecke und Tattoos schmerzfrei weglasern:



Am Ende des Sommers zeigen sich häufig hell- bis dunkelbraune Alters- oder Pigmentflecken Stellen auf der Haut, auch manche Tattoos fangen an zu stören.

Pigmente können mit dem Laser entfernt werden, ganz leicht und sanft.

Das Ergebnis ist sofort sichtbar, meist bleiben die Pigmentflecken bereits nach einer einzigen Behandlung weg. Der beste Zeitpunkt für den Beginn einer

Lasertherapie ist im Spätsommer-Frühjahr. Wichtig ist allerdings Sachkenntnis, Erfahrung sowie modernste Technik.



Wange  
nach der  
Behandlung

Wange  
vor der  
Behandlung

Ein ultrakurzer Lichtimpuls des neuesten Laser Systems zerkleinert gezielt und schmerzlos die Pigmentpartikel in Sekundenbruchteilen die dann vom Lymphsystem aus der Haut abtransportiert werden. Dies funktioniert auch bei Tätowierungen und Permanent-Make-up, sowohl für Schriften als auch Figuren am ganzen

Körper- egal ob klein oder groß und auch für Permanent-Make-up, das misslungen ist, unschön wurde oder das man einfach los haben will. Mehr und mehr sehen wir junge Leute, die ihr Schmucktattoo ändern oder auch ganz entfernt haben wollen.

Altersflecke erfordern meist nur 1 - 2 Sitzungen, professionelle Tätowierungen im allgemeinen 5 bis 6 „Amateur-tätowierungen“ 2 bis 4 im Abstand von ca. einem Monat. Meist ist nur eine leichte Rötung zu sehen, die nach einigen Tagen verschwindet.

Die Behandlungskosten sind abhängig von Art, Schwierigkeit und Umfang der Behandlung. Sie reichen meist von €50,- - 150,-€ pro Sitzung.

In bestimmten Fällen werden die Kosten sogar von der



Haut  
vor der  
Behandlung

Haut  
nach der  
Behandlung

Krankenversicherung oder Behörden übernommen. Bei vielen Jobs, vor allem im Staatsdienst, wird heute verlangt, dass kein Tattoo sichtbar ist.

Dr. med. Klaus Fritz  
Hautarzt • Venerologie  
Allergologie • Laserzentrum  
Umweltmedizin • Phlebologie  
Ambulante Operationen

## Die altersbedingten Fehlstellungen des Unterlides



In der Jugend liegt das Unterlid straff dem Augapfel an. Die Wimpern sind vom Auge wegwendet.

Im Laufe des Alterwerdens nimmt die Elastizität des Gewebes ab. Dadurch kann es entweder zu einer Auswärtswendung oder zu einer Einwärtswendung des Unterlides kommen. Ersteres nennt man im medizinischen Fachjargon ein Ektropium, letzteres ein Entropium. Beide Veränderungen führen zum Teil zu erheblichen Beschwerden.

Beim Ektropium ist das in der unteren Lidkante mündende

Tränenpümpchen (das obere Ende des Tränenkanals) vom Auge weggewendet. Dadurch kann die Tränenflüssigkeit nicht im Tränenkanal abfließen. Die Tränenflüssigkeit staut sich im unteren Bindehautsack und läuft schließlich über die Lidkante und Wange ab. Es entsteht ein sogenanntes Triefauge. Durch die unregelmäßige Benetzung des Auges entstehen zum Teil schwere Reizungen der äußeren Augenabschnitte.



Beim Entropium scheuern die Wimpern auf Bindehaut und Hornhaut und führen auf diese Weise zu erheblichen Mißem-



pfindungen. In ausgeprägten Fällen können die reibenden Wimpern eine Hornhautwunde bzw. ein Hornhautgeschwür zur Folge haben.

Die Therapie des Ektropiums bzw Entropiums ist überwiegend operativ.

Sie kann ambulant und in örtlicher Betäubung durchgeführt werden.

Beim Ektropium wird das Unterlid verkürzt und dadurch dem Auge wieder zum Anliegen gebracht.

Beim Entropium kann in leichteren Fällen entweder durch eine Naht (Schöpernaht) oder durch eine gezielte thermische Gewe-

beschrumpfung das Lid in die richtige Position gebracht werden. In ausgeprägten Fällen muß jedoch auch eine operative Lidkantenverkürzung erfolgen.

Nach erfolgter Operation wird ein Salbenverband angelegt, der am Folgetag entfernt wird. Das Auge wird für weitere sieben Tage mit einer antibiotischen Augensalbe nachbehandelt.

Dr. med. Martin Hoffmann  
Facharzt f. Augenheilkunde  
Tätigkeitsschwerpunkt  
Kosmetische Lidchirurgie

## Kann man HNO - Erkrankungen homöopathisch behandeln?



Häufig sind es akute oder auch allergische Erkrankungen, die zum Besuch des HNO-Facharztes führen. Viele Hals-Nasen-Ohren-Erkrankungen können vom behandelnden HNO-Arzt durch direkte Betrachtung des Befundes erkannt und beurteilt werden.

Auch die Wirksamkeit homöopathischer Mittel kann bei vielen HNO-Erkrankungen sehr gut von außen verfolgt werden. Homöopathische Medikamente sind fast immer sehr gut verträglich. Sie setzen im Körper einen Reiz, der dann zu einer Verstärkung der körpereigenen

Abwehrvorgänge führt. Nach homöopathischen Behandlungen ist daher häufig eine insgesamt bessere Abwehrbereitschaft gegenüber solchen Infekten zu beobachten. Natürlich muss der erfahrene Arzt entscheiden, wann homöopathische Mittel verantwortungsvoll eingesetzt werden können. So ist es zum Beispiel zumeist möglich, akute Erkrankungen im Frühstadium, wie Mittelohrentzündungen, Rachen- oder Mandelentzündungen und Nasennebenhöhlenentzündungen auch mit homöopathischen Medikamenten zuverlässig zu behandeln. Andere Erkrankungen, wie Mittelohrentzündungen mit bereits eingetretenem eitrigem Ohrfluß, kommen hierfür weniger in Frage. Auch lebensbedrohliche Zustände werden mit allen zur Verfügung stehenden schulmedizinischen Maßnahmen behandelt. Doch solche schweren Erkrankungen sind erfreulicherweise eher seltene Ausnahmen in der Praxis.

Für die akuten fieberhaften Virusinfekte zum Beispiel stehen gute homöopathische Mittel wie Aconitum, Belladonna und Ferrum phosphoricum zur Verfügung. Bei den frühen Mittelohrentzündungen helfen Pulsatilla (siehe Abbildung unten: Pulsatilla pratensis, KÜhchenschelle)



und Ferrum phosphoricum oft sehr zuverlässig. Bei Mandel- und Rachenentzündungen kommen Belladonna, Hepar sulfuris und Mercurius solubilis in Betracht. Bei Nasennebenhöhleninfekten stehen Kalium bichromicum, Cinnabaris Hydrastis und Thuja zur Verfügung. Beim Reizhusten hilft oft Drosera. Bei allergischer Bindehautentzündung

und Nasenlaufen verordne ich gerne Euphrasia Tabletten oder Globuli. Auch bei chronisch verlaufenden HNO-Erkrankungen kann man immer wieder homöopathisch helfen.

Wichtig ist jedoch in allen Fällen das richtige Erkennen der vorliegenden Erkrankung und die genaue Auswahl des passenden Medikamentes. Dies ist die Aufgabe des behandelnden Arztes. Ist er mit Homöopathie und Naturheilverfahren vertraut, und wünschen Sie eine solche Behandlung, so kann er Sie sicherlich dazu beraten.

Wenn Sie weitere Fragen zu diesem Thema haben, können Sie sich gern an unsere Praxis wenden.

Praxis Dr. med. Hartwig Peukert  
Facharzt für

- HNO -Krankheiten
- Stimm- und Sprachstörungen
- Naturheilverfahren

## Mehr Energie - mehr Lebensfreude



Leiden Sie schnell unter körperlicher und geistiger Müdigkeit? Spüren Sie manchmal eine nachlassende Konzentrationsfähigkeit?

Fühlen Sie sich abgespannt und erschöpft?  
Sind Sie nervös, depressiv, oder

gereizt und das ohne Grund? Vielleicht leiden Sie unter Schlaflosigkeit oder Sie stehen unter starker Belastung im Beruf und Privatleben.

**Die Antwort** ist schlicht und einfach:

Es fehlt Ihnen Energie  
- Lebensenergie

Ihre berechtigte Frage wird nun lauten:

„Und wie erhalte ich diese Energie?“

Wir gemeinsam, Sie als verantwortungsbewusste Person und ich als Ihr Gesundheitscoach, schaffen dies in zwei Schritten.

1 .a) Sie sind ein Typ, der gerne eine biologische Lebensinfusion erhalten möchte.

Durch viele ausgewählte, biologische Vitalstoffe wird Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit mobilisiert und gleichzeitig die Entgiftungsleistung Ihrer Leber gestärkt.

Diese Methode nenne ich **biologische Aufbau- und Entgiftungskur**

b) Sie sind ein Typ, den die natürlichen Energiequellen begeistern.

Hier bieten sich zahlreiche Methoden von **Magnetfeld** bis zur **Überwärmetherapie mit Sauerstoff an**. Und wissen Sie, das Schöne an dem Ganzen ist:

Alles ist natürlich und ohne Nebenwirkungen.

2. Egal von welcher Methode Sie sich angesprochen fühlen, denken Sie auch an **EBEN**.

Also bewegen Sie sich mehr, reduzieren Sie Ihren Fett- und Zuckerkonsum, lassen Sie los, entspannen Sie und ergänzen Sie das Ganze mit einem kraftvollen Multivitaminpräparat. Denn Sie wissen ja, **EBEN** bedeutet:

- Ernährung • Bewegung
- Entspannung
- Nahrungsergänzung

Viel Spaß beim Energietanken

Ihr  
Sherif Darwish

Facharzt für Allgemeinmedizin

Dr. Klaus Fritz, Tel. 06341/20004, Facharzt für Dermatologie, Landau, www.Peridem.de

Dr. Martin Hoffmann, Tel. 06341/20969, Facharzt für Augenheilkunde, Landau, www.Augenarzt-hoffmann.de

Dr. Klaus Jäger, Tel 06341/88822, Facharzt für Orthopädie, Landau, www.drjaeger.de

Dr. Karl Kunz, Chefarzt, Gynäkologie, Alklepios Klinik, Kandel, k.kunz@asklepios.com

Dr. Sherif Darwish, Facharzt für Allgemeinmedizin, Landau, www.praxis-darwish.de

Dr. Hartwig Peukert, Tel. 06341/4048, Facharzt für HNO, Landau, www.hno-landau.de

Dr. Marcus Michel, 06323/989777, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, Edenkoben, www.dr-michel.de

Dr. Carmen Werling, Tel 03648/61337, Fachärztin für Kieferorthopädie, Offenbach, www.drwerling.de

### Impressum:

Herausgeber und Redaktion:  
mittwaldmedien  
Königsbergerstr. 6  
32327 Espelkamp

V.i.S.d.P. sind die jeweiligen Autoren  
Erscheinungsweise: 4x jährlich  
ISSN: 1617-3260