OLDENBURG

Forum für Gesundheit

Eine Initiative vom Fitness-Studio INJOY Lady Oldenburg und führenden Gesundheitsanbietern

Anzeige

Dieses Forum beinhaltet Beiträge der Juventis Tagesklinik und des Laserzentrums Oldenburg / **www.gesundheitsforum-oldenburg.de** / Redaktion: PR.int - Petra Beier / Satz & Layout: STELTER & FRIENDS

Mit neuem Selbstbewusstsein durch den Sommer: Bauchdeckenstraffung (Abdominoplastik)

VON DR. MICHAEL WROBEL, FACHARZT FÜR PLASTISCHE UND ÄSTHETISCHE CHIRURGIE, LEITER DER JUVENTIS TAGESKLINIK

Dr. Michael Wrobel

Jeder Mensch ist einzigartig. Diese Veranlagung gilt auch für das Fettgewebe.

Eine schlaffe, faltige Bauchregion - bedingt durch Schwangerschaften, Hautüberschüsse nach starker Gewichtsabnahme oder durch altersbedingte Erschlaffung der Bauchhaut - kann das Selbstbewusstsein jedoch erheblich beeinträchtigen. Das Bedürfnis nach einem schön anzusehenden, festen, glatten Bauch, der zur gepflegten Gesamtoptik einer Person passt, ist heute kein Tabu-Thema mehr und es ist hinreichend bekannt, dass Psyche und Partnerschaft leiden, wenn das persönliche ästhetische Körperbefinden beeinträchtigt ist.

Wenn der Wunsch nach einer attraktiven Mitte durch Fitnessübungen und Gewichtsreduzierung nur noch unzureichend erfüllt werden kann, stellt eine Bauchdeckenstraffung eine wirkungsvolle Alternative dar. Diese ist eine ästhetisch-rekonstruktive Operation und kann in jedem Alter ausgeführt werden, oft in Kombination mit einer Liposuktion (Fettabsaugung). Gezielte Absaugungen an der Hüfte oder den Oberschenkeln (so genannte Reithosen) oder im hinteren Rückenbereich (so genannte Rettungsringe) runden die Form und die Harmonie der Figur ab. Eine Fettabsaugung ist jedoch kein Mittel zur Gewichtsreduktion.

Während der Operation durch einen erfahrenen Facharzt unter stationären Bedingungen wird die übermäßige Haut und Fettgewebe von einem Schnitt in der Schamgegend aus entfernt und der Bauch gestrafft. Sind die Bauchmuskeln auseinandergewichen, werden sie mit Dauernähten in ihre ursprüngliche Lage zurückgebracht.
Die resultierende feine Narbe befindet sich später nahezu unsichtbar in der so genannten Bikini-Zone.

Eine Abdominoplastik ist mit einem Klinikaufenthalt von ein bis zwei Tagen verbunden. Die Operationsdauer beträgt durchschnittlich zwei Stunden. Die Entfernung oberflächlicher Fäden erfolgt nach zwei Wochen. Damit ist auch die Arbeitsfähigkeit wieder hergestellt. Für die Dauer von vier bis sechs Wochen empfiehlt sich das Tragen einer Bauchbandage zur Kompression. Auf Sauna, Sport und größere körperliche Anstrengungen sollte für ca. 6 Wochen verzichtet werden. An den Strand gehen kann man mit seiner neuen Mitte allerdings schon nach etwa drei Wochen. Die frischen Narben müssen jedoch sorgfältig gegen Sonneneinwirkungen geschützt werden!

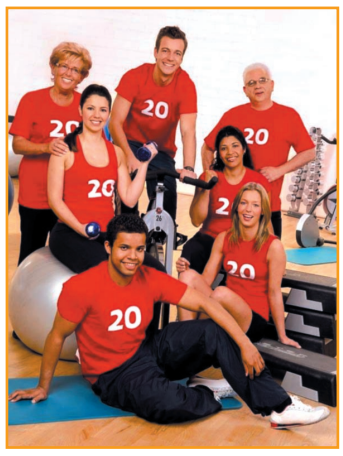
Da die Termine begrenzt sind und diese Operation einige medizinische Vorbereitungen voraussetzt, rate ich bei Interesse zu einem rechtzeitigen unverbindlichen Beratungsgespräch. Gern lade ich Sie dazu in die Räumlichkeiten unserer JUVENTIS Tagesklinik ein.

Juventis
Tagesklinik für Plastische & Ästhetische Chirurgie
Implantologie · Zahnästhetik
Dragonerstr. 1
26135 Oldenburg
Telefon 0441- 218 24 46
Telefax 0441- 218 24 47
www.juventis.de
info@juventis.de

2 x 20 = Fit - INJOY-Lady startet

Europas große GRATIS-Fitness-Mitmachaktion

OLDENBURG. Nun hat auch endlich die Bundesregierung reagiert und startet unter dem Motto „Fit statt Fett" eine große Initiative zur Verbesserung der Gesundheit und Lebensqualität. Das INJOY-Lady als eines der mitgliedsstärksten Frauen- und Gesundheitsstudios bundesweit wird hierzu kompetente Unterstützung anbieten.
Unter dem Kürzel **2 x 20 = FIT** steht eine große Sommer-Fitness-Mitmachaktion die viele hundert Fitnessclubs in Deutschland durchführen werden. Auch das zertifizierte **INJOY-Lady** in der Bloherfelder Str. 9 in Oldenburg wurde für diese Aktion ausgewählt.
Hinter der einfachen Formel **2 x 20 = FIT** stehen Untersuchungen der Bayreuther Sportwissenschaftler Wend-Uwe Boeck-Behrens und Professor Dr. Wolfgang Buskies, die im Rahmen von Studien nachgewiesen haben, das nur 2 x 20 Minuten gezieltes Training in der Woche, z.B. mit einem **„effective-circuit"** Trainingssystem, ausreichen, um seinen Fitness-Status spürbar zu verbessern.
2 x 20 = FIT will alle Menschen von 18-80 ansprechen denen Fitnesstraining bisher zu zeitaufwändig erschien.
Hierzu zählen speziell Menschen, die beruflich stark eingebunden sind und somit über ein knappes Zeitbudget verfügen. Hinzu kommen aber auch alle anderen, die zwar über genügend Zeit verfügen regelmäßig Sport zu Treiben, diese aber bisher nicht im Fitnessclub verbringen wollten.
Zeit wird dadurch gespart, dass man an speziellen Geräten trainiert, die durch ihr einmaliges System zwei gegenüberliegende Muskelgruppen in einem Bewegungsablauf trainieren und einen Widerstand wie beim Training unter Wasser erzeugen. Schnelle Bewegungen hoher Widerstand, langsame Bewegungen geringer Widerstand .



Durch das **„effective-circuit"** Training ist ein sehr effektives Training in relativ kurzer Zeit möglich.
Ziel sind Gewichtsreduzierung, Verbesserung des Herz-Kreislaufsystems, Stärkung der Rumpf- und Rückenmuskulatur sowie Verbesserung des allgemeinen Wohlbefindens.
Die Teilnahme an der Aktion ist für einen Zeitraum von 4 Wochen kostenlos und unverbindlich.
Die Teilnahme ist auf 200 Personen begrenzt. Die einzige Voraussetzung für die Teilnahme ist, dass die Trainingsergebnisse anonym und datenschutzrechtlich einwandfrei von den Mitarbeitern des Clubs per Internet in das Rechenzentrum der Universität Bayreuth eingespielt und ausgewertet werden.
Mehr Informationen über den wissenschaftlichen Hintergrund des **2 x 20** Trainings, weitere Fitness- und Zeitmanagementtipps und die Zwischenergebnisse der Aktion stehen auf der Homepage **www.2x20.eu** zur Verfügung.

Im Herbst wird der Abschlußbericht der Sportwissenschaftler Boeck-Behrens und Prof. Dr. Buskies über die Ergebnisse des Projekts veröffentlicht und den verantwortlichen Politikern vorgestellt.

Weitere Infos zur Teilnahme an der Aktion und Ihren persönlichen Teilnahmetermin erhalten Sie unter der Tel.-Nr. 0441-74849 oder www.injoylady-oldenburg.de

Tätowierungen:

Narbenfreie Entfernung mit dem Laser möglich

VON DR. MANFRED SCHMOLL, LASERZENTRUM OLDENBURG*

Ötzi hatte vor 5000 Jahren eine kreuzförmige Tätowierung, die ihn als zugehörig zu einer besonderen gesellschaftlichen Gruppe auswies. Ethnisch bedingte Tätowierungen bleiben meist lebenslang erhalten (z. b. bei den Maoris in Neuseeland). In unserer Gesellschaft sind sie in der Regel kurzfristige Modeerscheinungen und nach einigen Jahren bereits wieder „out". Durchschnittlich vergehen nicht mehr als 14 Jahre bis eine Tätowierung bereut wird und dann auch wieder entfernt werden soll.
Auch „Bio-Tattoos"; „Permanent-Make-Up's" in den Augenbrauen und als Lidstriche können optisch sehr unangenehm verlaufen und fleckig inkomplett verschwinden. All dies vollzieht sich in einem nicht vorhersehbaren Zeitraum von Monaten bis Jahren.
Vor der Ära der gütegeschalteten Laser konnte dem Wunsch nach Entfernung von Tätowierungen nur durch eine chirurgische Exzision (OP-Narbe) entsprochen werden, oder durch gezielte Vernarbung der gesamten Oberfläche, bei der die äußere Kontur der Tätowierungsfigur erhalten blieb, und nur das eigentliche Tattoo - um den Preis dieser Hautnarben - „entfernt" wurde.

Immer wieder gab es Versuche und Behauptungen, dass man Tätowierungen durch Injektionen von geheim gehaltenen chemischen Wundersubstanzen entfernen könne. Doch der Einsatz dieser Mittel führte zum Teil zu unwiderruflich schweren Fehlschlägen, die eine Narbenhügellandschaft hinterließen, die nie mehr entfernt werden konnte. Auch IPL-Lampen können eine narbenfreie Entfernung nicht in befriedigendem Maße erreichen, da sie die erforderliche Impulsenergie nicht in der benötigten Kürze der Zeit (Milliardstel Sekunden) zur Verfügung stellen können.

Dagegen können gütegeschaltete (q-switched) Laser in der Regel mit minimalen oder gar keinen Narbenfolgen Tätowierungen in wiederholten Sitzungen entfernen.
Mit diesen Lasern behandeln in der Lasermedizin erfahrene Fachärzte auch Unfalltätowierungen, Schmutztätowierungen (als typisches Beispiel Fahrradunfälle mit Asphaltkontakt) oder Explosionstätowierungen sehr erfolgreich.

Allerdings kann nicht jede Farbe von Tattoos entfernt werden. Ein kompetenter Laserspezialist wird Sie gerne ausführlich individuell beraten.

**Dr. Manfred Schmoll ist Facharzt für Dermatologie/Allergologie, Laserspezialist im Laserzentrum Oldenburg, Mitbegründer und langjähriger Vizepräsident der Deutschen Dermatologischen Lasergesellschaft, Dozent für „Ästhetische Lasermedizin" an der Universität Greifswald.*

Laserzentrum Oldenburg
Laserzentrum · Dermatologie Oldenburg LDO
PRIVATKLINIK / TAGESKLINIK
Achternstraße 21
Telefon 0441/ 21 91 40
www.ldo.de

Einfach gut aufgehoben sein

Zahnsanierung- und Ästhetik in der JUVENTIS Tagesklinik

Schöne, gesunde und gepflegte Zähne tragen zum Wohlbefinden bei und gelten als wertvolle Visitenkarte.

Die JUVENTIS Tagesklinik bietet ihren Patienten in ansprechender, entspannter Atmosphäre das gesamte Leistungsspektrum moderner Zahnheilkunde und -Ästhetik. Jeder Behandlung geht ein ausführliches Beratungsgespräch voraus. Ziel ist es, ein stabiles Vertrauensverhältnis zu schaffen und dem Patienten ein Maximum an Sicherheit zu bieten.

Profundes ärztliches Können im Einklang mit menschlichem und ästhetischem Feingefühl eröffnet den Patienten in der JUVENTIS Tagesklinik Lösungen, die medizinisch und optisch nachhaltig überzeugen.

Dr. Andreas Hein (MSc) ist Zahnarzt und verfügt über die höchste anerkannte Ausbildung im Bereich Implantologie. Andreas H. Raßloff ist neben seiner zahnmedizinischen Tätigkeit spezialisiert auf restaurative Zahnheilkunde und Ästhetik.

Das Leistungsspektrum auf der Basis neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse umfasst alle Möglichkeiten zur Zahngesunderhaltung, von der Prophylaxe über moderne Formen der Füllungstherapie und Wurzelkanalbehandlungen auf hohem technischen Niveau bis zu schonenden, minimalinvasiven Parodontosebehandlungen.

Für die Ästhetik bietet JUVENTIS nachhaltige Lösungen sowohl im Bereich der Zahnfehlstellungskorrektur, als auch im Bereich der Kronen- und Brückentherapie mit biokompatiblen Materialien und Verfahren, sowie modernste, zahnschonende Zahnverblendschalen (Veneers).
Die Implantologie beinhaltet das versierte Einbringen von künstlichen Zahnwurzeln aus Titan oder Keramik und ggf. dem dazugehörigen Knochenaufbau.

Dr. Andreas Hein, MSc

Andreas H. Raßloff

Der enge Kontakt zu dem angeschlossenen zahntechnischen ortsansässigen Meisterlabor ermöglicht Maßarbeit in allen Fragen der Zahnsanierung und ästhetischen Verschönerung.

Umfangreiche Maßnahmen können dank des speziell dafür ausgebildeten Anästhesistenteams unter Vollnarkose durchgeführt werden. Alternativ steht die Behandlung unter Sedierung (Dämmerschlaf) oder Hypnose zur Verfügung.

Informationsveranstaltung der JUVENTIS Tagesklinik

Zahnimplantate: Anwendung und Möglichkeiten
Wir möchten Sie zu einem Fachvortrag von Dr. Andreas Hein (MSc) und ZA Andreas H. Raßloff zum Thema „Zahnimplantate & Zahnersatz" herzlich einladen.

Ort: JUVENTIS Tagesklinik, Dragonerstraße 1, 26135 Oldenburg
Zeit: Mittwoch, 04. Juli ab 18 Uhr

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, möchten wir Sie bitten, sich telefonisch unter folgender Nummer anzumelden: 04 41 / 218 24 46.
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

www.juventis.de