

NWZ-Ärztenspezial: Der Arzt in Ihrer Nähe

Hier finden Sie Ärzte bzw. Arztpraxen sortiert nach fachlichen Schwerpunkten. Weitere Schwerpunkte können jederzeit ergänzt werden

Die Praxis zum Neinsagen

Friederike Sohn aus Oldenburg (Bild) hilft bei Suchtfragen. Jetzt bewirbt sich die Unternehmerin bei „Mutmacher der Nation“.



Von den Zigaretten loszukommen – für viele Menschen ein sehnlicher Wunsch. Damit es nicht beim Träumen bleibt, hat Friederike Sohn ihre Praxis für qualifiziertes Gesundheitsmanagement und Suchtfragen (PSG) gegründet. Dort bietet sie nicht nur Nichtrauchertrainings an, sondern auch Rat und Hilfe für andere Formen von alltäglichem Suchtverhalten – von Cannabis bis Alkohol.

„Der Bedarf ist da, aber viele sind es noch nicht gewohnt, für solche Leistungen zu bezahlen“, beschreibt die Suchttherapeutin ihre größte Herausforderung. Jetzt bewirbt sie sich bei „Mutmacher der Nation“.

2007 hat sie sich selbständig gemacht – nachdem sie zwölf Jahre lang Erfahrungen gesammelt hat: Sie hat in Drogenberatungsstellen und in einer Fachklinik gearbeitet, auch in einer Notunterkunft für Drogenabhängige, und sie hat sich zur Familientherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie weitergebildet. Dann die Selbständigkeit: „Ich habe gemerkt, ich kann etwas, das andere brauchen“, beschreibt die Therapeutin ihre Motivation.

Ihr geht es darum, dass die Menschen lernen, mit Suchtmitteln gesundheitsbewusst umzugehen oder auch Nein zu sagen. „Nur so lässt sich eine gute Lebens- und Gesundheitsqualität dauerhaft sichern.“ Die Oldenburgerin wendet sich an die Schulen – hier ist sie in der Drogenprävention für Kinder und Jugendliche unterwegs. Und sie bietet ihren Service in Unternehmen und öffentlichen Einrichtungen an. Die Expertin hilft beispielsweise, den Nichtraucherschutz am Arbeitsplatz umzusetzen.

„Den Unternehmen bringt das eine Menge“, schätzt die Therapeutin ein. „Der Gesundheitszustand der Mitarbeiter wird besser, und das senkt die Fehlzeiten. Die Motivation steigt, und letztlich auch die Produktivität.“ Inzwischen hat Friederike Sohn ihr Angebot auch um die Themen Stressbewältigung und Mobbing erweitert.

Überall macht sie auf ihr Angebot aufmerksam, gehört Sucht-Arbeitskreisen an, ist dabei beim Unternehmerfrühstück und der Pädagogischen Woche. „So haben sich schon etliche geschäftliche Kontakte ergeben, die in Kooperationen gemündet sind.“ Damit zieht Friederike Sohn nun in Deutschlands größte Mittelstandsinitiative „Mutmacher der Nation“. Sie wurde von der Verlegergemeinschaft DasÖrtliche ins Leben gerufen, um vorbildliche Selbständige und Unternehmer auszuzeichnen.

© Mehr Infos unter www.praxis-gesundheit-sucht.de
www.mutmacher-der-nation.de

Bauchdeckenstraffung

Viele Frauen zahlen für ihre Wunsch Kinder einen hohen ästhetischen Preis. Auch wenn das persönliche Idealgewicht nach Schwangerschaft (oft Mehrlingschwangerschaft) und Stillzeit wieder erreicht worden ist, bleibt eine überdehnte, faltige Bauchregion, die die Frauen oft sehr stört. Das Selbstbewusstsein ist in aller Regel erheblich beeinträchtigt und die Lebensfreude eingeschränkt. Psyche und Partnerschaft leiden. Der Gang in die Sauna oder ins Schwimmbad wird vermieden.



Das Bedürfnis nach einem schön anzusehenden, festen, glatten Bauch, der zur gepflegten Gesamtopik einer Person passt, ist heute kein gesellschaftliches Tabu-Thema mehr. Auch immer mehr Männer haben den Wunsch, sich mit einer attraktiven Mitte wohl zu fühlen. Wenn dies durch Fitnessübungen und Gewichtsreduzierung nur noch unzureichend erfüllt werden kann, stellt eine Bauchdeckenstraffung, auch Abdominoplastik genannt, für beide Geschlechter eine wirkungsvolle Alternative dar. Dies ist nach Schwangerschaften ebenso häufig der Fall wie nach radikalen Diäten. Aber auch genetisch bedingte Bindegewebschwächen können den Bauch nach vorne überhängend ausgeleiert aussehen lassen, in diesem Fall spricht man von so genannten Fettschürzen. Zur (Wieder-)Erlangung harmonischer Körperkonturen kann eine Bauchdeckenstraffung bei entsprechender Indikation sehr gut kombiniert werden mit einer gezielten Liposuktion (Fettabsaugung) an Beinen und Flanken.

Je nach individuellem Befund wird sich ein versierter Operateur für eine der folgenden Operationsvarianten entscheiden:

- die klassische Bauchstraffung mit Mobilisation der Haut bis zum Rippenbogen und Bauchnabelversetzung,
- die T-Bauchstraffung mit zusätzlich vertikaler Schnittführung bei massivem Hautüberschuss oder
- die reine Unterbauchstraffung bei Fettschürzenbildung
- die Mini-Bauchstraffung mit Mobilisation nur bis knapp über dem Bauchnabel ohne Versetzung desselben

Bei einer klassischen Bauchstraffung

geht der Schnitt oberhalb der Schambehaarung in einem leichten Bogen von einem Beckenknochen zum anderen. Die Linie kann der Bademode oder der Unterwäsche angepasst werden. Der Chirurg löst die Haut von der Bauchwand und umschneidet den Bauchnabel kreisrund. Das Fettgewebe wird entfernt, die geraden Bauchmuskeln gestrafft. Sind sie auseinander gewichen, werden sie mit Dauernähten in ihre ursprüngliche Lage zurückgebracht. Das innere Muskel-Korsett wird wieder hergestellt. Um möglichst wenig Narben zu produzieren, verzichtet der Chirurg nach Möglichkeit auf senkrechte Schnitte. Die Neuformung des Bauchnabels kann als natürlich wirkender Trichter erfolgen, in dem die resultierende Narbe weitgehend unsichtbar wird. Über die beabsichtigte Schnittführung wird der Patient VOR der Operation aufgeklärt! Sie wird für ein optimales Ergebnis im Stehen angezeichnet! Direkt nach der Operation wird dem Patienten zusätzlich zum Wundverband eine individuelles Kompressionsbandage angelegt.

BILD: WWW.VDAEPC.DE

Bei einer Mini-Bauchstraffung

oder einer reinen Unterbauchstraffung ist der Schnitt wesentlich kleiner, der Arzt muss die Haut auch nicht bis zum Rippenbogen anheben. Auf die Umschneidung des Nabels kann oft verzichtet werden. Die resultierende feine Narbe befindet sich später nahezu unsichtbar in der so genannten Bikini-Zone.

Behandlungsrisiko und -erfolg

Das Operationsrisiko ist nicht höher als bei allen anderen vergleichbaren Operationen. Das Operationsergebnis und dessen Beständigkeit hängen vom Eingriffsverlauf, von der Nachbehandlung, vom Verhalten des Patienten und seinem Allgemeinzustand ab; weiter von der Hautbeschaffenheit, dem Alter, dem Gewicht sowie hormonellen Einflüssen. Sehr selten kann es trotz aller Sorgfalt nach der Wundheilung zu leichten Asymmetrien kommen, da sich Gewebereaktionen niemals ganz genau voraussagen lassen. Ebenfalls sehr selten bleiben an den Narben-Enden Gewebeüberschüsse (so genannte Dog Ears), welche bei Bedarf eine Nachkorrektur erfordern. Einschränkungen der Berührungsempfindlichkeit kommen gelegentlich vor, sind jedoch in aller Regel vorübergehend!

In Kürze:

- Klinikaufenthalt: 1 bis 2 Tage
- Operationsdauer: durchschnittlich 2 Stunden
- Narkose: Vollnarkose
- Duschen: Nach zwei Tagen
- äußere Fäden ziehen: nach 2 Wochen
- Kompressionsbandage: 4 bis 6 Wochen
- Sauna, Sport und größere körperliche Anstrengungen: 6 Wochen nach OP
- vorzeigbar ist „die neue Mitte“ nach etwa 3 Wochen
- die frischen Narben müssen gegen Sonneneinstrahlung geschützt werden
- vor einer Bauchstraffung sollte 2 Wochen nicht geraucht werden
- 10 Tage vor der geplanten OP dürfen keine acetylsalicylsäurehaltigen Medikamente, wie z.B. Kopfschmerztabletten eingenommen werden

Homöopathie (Arzneistofftherapie nach Ähnlichkeitsprinzip)

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Privatpraxis Dr. med. Barbara Gauch Homöopathie - Ärztin für Allgemeinmedizin	Zaunkönigweg 18 26316 Varel	04451 - 959599 04451 - 959598	Nach telefonischer Vereinbarung

Akupunktur

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Ines Blischke Akup., Kräutertherapie, 5-Elemente- Ernähr., Gesichtsideutung	Lustgarten 13 26135 Oldenburg	0441-1811225 Mobil 0176- 21800148	Abrechnung privat
Beatrix Rüger-de Barse Fachärztin für Anästhesie, Akupunktur, Trad. chin. Med., Chirotherapie	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402/ 84040 04402/ 2650	nach Vereinbarung alle Kassen

Ralph Reck, Arzt Krampfaderverödung, Ozontherapie für Gelenke, Bindegewebe u. Blut, Chinesische Medizin, Akupunktur	Gartenstraße 4 26122 Oldenburg	0441-25844 0441-2488165; tcm-praxis@ralph- reck.de; www.ralph-reck.de	Mo.-Do. 9.00-12.00 Uhr und 15.00-17.00 Uhr nach Vereinbarung
--	-----------------------------------	---	--

Allgemeinmedizin und Praktische Ärzte

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Facharzt für Allgemeinmedizin/ Rettungsmedizin Dr. med. Robert Villis	Lerchenstr. 4 26939 Ovelgönne	Tel. 04480/ 948761 Fax 04480/948762	Sprechstunden: Mo.-Fr.; Dienstagabend Spätsprechstunde von 17-21 Uhr

Chirotherapie (Heilmethode mit Handgrifftechniken)

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Hilke Lüder, Ärztin u. Physioth. Manuelle Medizin / Chirotherapie / Atlastherapie für Erw., Kinder u. Säuglinge	Scheideweg 278 26127 Oldenburg	0441 / 361 48 48 4 www.pfg-ol.de	Nach Vereinbarung
Dr. Nicole Etavard-Gorris Allgemeinmedizin-Chirotherapie	Waffenplatz 1 26122 Oldenburg	0441-25419 0441-26896	Mo-Fr 8:00-14:00 Uhr, Mo/Di/Do 16:00-18:00 Uhr

Chirurgie

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
W. Stöver Facharzt f. Chirurgie / Unfallchirurgie	Zwischenbrücken 17 27793 Wildeshausen	04431-918555 / Amb. OP (z.B. auch in Vollnarkose), Röntgen, handchir. OP	falls mögl. bitte telefon. Terminabsprache

Gastroenterologie (Magen- und Darmheilkunde)

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. Jens Buckisch Internist und Gastroenterologe	Kuhlenstraße 53d 26655 Westerstede	04488 521888-11 04488 521888-8	Mo-Fr 8.00-12.00 Uhr und Mo, Di, Do von 14.00-17.00 Uhr

HNO-Heilkunde

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dres. med. Carola Walter-Leirich, Sebastian Walter, Jan-Dirk Geerken, Carola Williamson, Fachärzte f. HNO- Heilkunde, Naturheil-verfahren, Akupunktur, ambul. OPs, Schnarchdiagnostik, Allergologie	Neue Donnerschweer Str 30 Im Zentrum Gesundheit	0441/ 5949646 www.HNOoldenburg .de	Mo. – Do. 8.00 – 19.00 Uhr, Fr. 8.00 – 12.00 Uhr

R. Dirks R. Rudkoffsky Dr. med. Gemeinschaftspraxis Fachärzte für HNO-Heilkunde (amb. - belegärztl. Operationen)	Hauptstr.21 26215 Wiefelstede Bleichenpfad 9 26316 Varel	04402-60863 Wiefelstede 04451-2211 Varel	Termine nach telefonischer Vereinbarung
---	---	---	--

Handchirurgie

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. R. Hoffmann, Dr. med. M. Wrobel und Dr. med. A. Setjle. Gesamte Handchirurgie. Schwerpunkt Minimalinvasive Handchirurgie, endoskopische Nerven Chirurgie	Marienstr. 1 26121 Oldenburg www.hpc- oldenburg.de	Tel./Fax: 0441/4086855 info@hpc- oldenburg.de	Termine nach Vereinbarung

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet der Service Geschäftskunden, Tel. (0441) 9988-4114.