

# NWZ-Ärztenspezial: Der Arzt in Ihrer Nähe

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

## Sind wir bei Stress selbst schuld?

**ANALYSE** Stressoren verstehen und den Umgang ändern

Stress ist oft hausgemacht. Das ist die Quintessenz eines Artikels des Berufsverbandes Deutscher Psychiater (BVDP) auf der Internetseite [www.psychiater-im-netz.de](http://www.psychiater-im-netz.de).

VON CONSTANCE WINGENDER

**KREFELD** – Diese Aussage impliziert aber auch die Feststellung, dass in erster Linie die persönliche Bewertung darüber entscheidet, was als Stress erlebt wird und die Tatsache, dass jeder selbst in der Lage ist, etwas zu ändern.

„Menschen entwickeln aus ihrer Veranlagung und den Lebenserfahrungen ihre Einstellung, ihre Persönlichkeit, ihre Fertigkeiten und Bewältigungsstrategien sowie ihre Belastbarkeit“, erklärt Dr. Christa Roth-Sackenheim, Vorsitzende des BVDP. Dadurch würde jede Situation individuell bewertet. Werde sie als unangenehm empfunden, löse das Stress aus.

„Viele Menschen tragen jahrelang die gleichen Stressoren mit sich herum, ohne sich jemals intensiv mit ihnen auseinanderzusetzen“, so Roth-Sackenheim weiter. Die Psychiaterin rät als ersten Schritt zu einer Eigenanalyse. Diese soll helfen, den persönlichen Stress zu verstehen und den Umgang mit ihm zu verändern.

### Strategien entwickeln

Die Fragen, die beantwortet werden sollten, sind: Was stresst mich? Welche persönlichen Bedingungen, Defizite und Bewältigungsmöglichkeiten habe ich? Wie reagiere ich auf Belastungssituationen? Und zu welchen langfristigen Folgen führt die Belastung? „Diese Betrachtung ermöglicht einen Überblick über die Zusammenhänge“, sagt die Ärztin. Außerdem könnten die Betroffenen leicht erkennen, was als erstes verändert werden sollte. Ziel sollte sein, die eigenen Ressourcen bewusster und schonender einzusetzen.

Stress tritt auf, wenn die gestellten Anforderungen nicht mit den persönlichen Möglichkeiten und Ressourcen in Einklang gebracht werden können. Dauerstress kann bei bestimmten Voraussetzungen dazu beizutragen, dass Menschen psychische Probleme entwickeln oder sich bestehende Störungen verstärken. Stress ist nicht nur direkt schädlich, sondern auch durchs „Hintertürchen“. Schließlich verhalten sich Menschen dann oft gesundheitsschädlich – sie trinken, rauchen oder ernähren sich ungesund.

Grundsätzlich gilt, dass längerfristige emotionale und körperliche Erschöpfung – gerade im Zusammenhang mit der Arbeit – abgeklärt werden sollte. Sie könne nicht nur Vorläufer für psychische oder körperliche Erkrankungen sein, sondern auch als Früh-symptom von anderen Krankheiten auftreten.

➔ Mehr Infos unter [www.psychiater-im-netz.de](http://www.psychiater-im-netz.de)

## Zahnerosion durch Energy- und Sportdrinks

**GEFAHR** Schäden nicht mehr reparabel

Beim Thema Zahnschäden denkt jeder zunächst an Karies. Doch auch das Thema Zahnerosion, der durch das Einwirken von Säure hervorgerufene Abbau von Zahnschmelz, spielt eine ernstzunehmende Rolle.

VON ANDREAS H. RAßLOFF

**OLDENBURG** – Ganz allgemein begünstigen die in Obst und Säften enthaltenen Fruchtsäuren, süße Limonaden, kohlenstoffhaltige Getränke und Tees, Süßigkeiten, Essige, verschiedene andere Lebensmittel und Medikamente den Abbau von Zahnschmelz, und zwar unabhängig vom pH-Wert und unabhängig davon, ob es sich um natürliche Fruchtsäuren oder chemische Säuren handelt.

### Agressive Säure zerstört den Zahnschmelz

In extremer Weise gilt dies

für Energy- und Sportdrinks: Die Getränke, von denen man annimmt, energiegeladener und fitter zu werden, sind aggressive Säurebäder für die Zähne, die den Zahnschmelz zerstören. Besonders tückisch daran ist: Eine Zahnerosion äußert sich nicht akut, sondern schleichend durch immer empfindlichere Zähne und freiliegende Zahnhälse. Sie kann zu weiteren Folgeschäden führen – und: sie kann nicht rückgängig gemacht werden!

### Schleichender Prozess

Forscher der Southern Illinois University of Dental Medicine untersuchten die Wirkung von regelmäßigem Kontakt mit dreizehn bekannten Sportdrinks und neun Energydrinks auf den Zahnschmelz. Ihre Ergebnisse (veröffentlicht in der Fachzeitschrift General Dentistry, Quelle Dental Tribune GE 6/2012) sind alarmierend: Bereits nach fünf Tagen veränderte sich der Zahnschmelz, wobei Energydrinks im Schnitt doppelt so viele



Andreas H. Raßloff die-oldenburger-zahnaerzte zahnärztlicher Leiter der Juventis Tagesklinik Oldenburg BILD: PRIVAT

Schäden verursachten wie Sportdrinks.

Um sich von Säureattacken zu erholen, benötigt der Zahnschmelz einige Tage. Es ist daher dringend angeraten, säurehaltige Getränke schonend zu konsumieren. Das Nuckeln an Softdrinkflaschen sollte vermieden werden. Außerdem empfiehlt es sich, den Mund nach dem Konsum von säurehaltigen Lebensmitteln mit klarem Wasser gut nachzuspülen.

Zahnmedizin			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Zahnarzt Dietrich Restemeyer Direkte Keramikversorgung mit Cerecverfahren	Mittellinie 77c 26160 Bad Zwischenahn/ Petersfehn	04486/ 92880	Mo-Do 8-13 Uhr, Mo, Die, Do 15-18 Uhr, Fr 8-14.30 Uhr
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, BhdL. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude <a href="http://www.zahnarzt-dr-hein.de">www.zahnarzt-dr-hein.de</a>	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
„die-oldenburger-zahnärzte“, Andreas H. Raßloff und Partner, Zahnärzte, Ästh. Zahnheilk., Implantologie, ParodontobhdL., WurzelkanalbhdL., Kinderzahnheilk., Hypnose, BhdL. unter Vollnarkose Funkt. Diagnostik (CMD) Naturheilkunde	Osternburg: Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Bürgerfelde: An der Südbake 1 26127 Oldenburg	0441/25225 info@praxis-osternburg.de 0441/63053 info@praxis-buergerfelde.de	Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung <a href="http://www.die-oldenburger-zahnaerzte.de">www.die-oldenburger-zahnaerzte.de</a>
Juventis Tagesklinik Plastische und Ästhetische Chirurgie Implantologie Zahnästhetik	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg <a href="http://www.juventis.de">www.juventis.de</a>	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventis.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
L. Faß T. Christen Kiefergelenksdiagnostik - Implantologie – Parodontologie – zertifizierter Endodontologe	Edewechter Landstr. 30a 26131 Oldenburg	0441- 53644	Mo-Fr 8.30-13.00 u. 15.00 -18.00 Mi 8.30 - 13.00 Do bis 20.00
Praxis für moderne Zahnheilkunde M. Pradel, L. Roßner, A. Sernau, St. Fischer, V. Nagel, Implantologie, Zahnästhetik, Parodontologie, Kinderzahnheilkunde, Mundgeruchssprechstunde	Bloherfelder Straße 17 26129 Oldenburg	04 41 / 5 84 52	Mo.-Do. 7.30 – 20.00 Uhr Fr. 7.30 – 18.00 Uhr, <a href="http://www.zahnheilkunde-ol.de">www.zahnheilkunde-ol.de</a>
Praxismgemeinschaft Dr. Joachim Buck Dr. Anke Mahnken Zahnärzte Kiefergelenktherapie (CMD), Ästhetik SOLO -Prophylaxe, ganzheitliche Amalganentfernung, Schnarchen, Lachgas	Prinzessinnweg 40 26122 Oldenburg	0441 - 77177	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
Zahnärzte Dr. Matthias Brüntjen und Partner Implantologie, Kieferorthopädie, Narkosebehandlung, ästhetische Zahn- heilkunde, hochwertiger Zahnersatz Prophylaxe, Kinderzahnheilkunde	Paul-Tantzen- Strasse 6-8 26125 Oldenburg	T. 0441-602070 F. 0441-602017	Montag-Freitag 8.00-18.00
See u smile Oldenburg Dres. Claudia & Andreas Dmoch & Kollegen, CMD-Sprechstunde, ganzheitl. Zahnheilkunde, Implantologie, Endodontologie, Prophylaxe	Kernbeisserring 1 26135 Oldenburg	0441/ 20 69 888 <a href="http://www.see-u-smile-oldenburg.de">www.see-u-smile-oldenburg.de</a>	Mo-Fr. ab 8.00 Uhr nach Vereinbarung Früh- u. Abendsprechstunde
Zahnarztpraxis Dr. Heinrich Meiners und Partner Soloprophyllaxe, Cerec, Implantologie, Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie	Bremer Heerstr. 127 26135 Oldenburg	0441-20892 0441-20798	Montag bis Freitag nach Vereinbarung

Fußchirurgie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Niemeier Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie	Mühlenweg 9 26676 BarBel	04499-1068 04499-91036 <a href="http://www.chirurgie-barssel.de">www.chirurgie-barssel.de</a>	Nach Vereinbarung

Radiologische Diagnostik			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
GeRN Gesellschaft für Radiologie und Nuklearmedizin Alle Kassen Termine nach Vereinbarung	Bad Zwischenahn Friesoythe Sande Wilhelmshaven	04403 - 602320 04491 - 921500 04422 - 95100 04421 - 94110	Kernspintomographie, digitales Röntgen, Computertomographie, Röntgendiagnostik, Sonographie CT-Schmerztherapie, MRT + MR Angio, Neurodiagnostik und Nuklearmedizin
Radiologie Jade-Weser GbR Brake-Nordenham-Varel Dres. Redeker-Standke, Knoth, Standke, Morche. Fr. Busche, Hr. Winkler	26919 Brake 26954 Nordenham 26316 Varel	04401-85985-0 Fax-14 04731-9477-29 Fax-14 04451-9561-12 Fax-14 <a href="http://www.radiologie-jade-weser.de">www.radiologie-jade-weser.de</a>	MRT, CT, Röntgen, Mammographie, Interventionen Dentale Volumentomographie Jetzt neu: Offenes MRT
Praxis Dr. Steen und Partner MRT / CT / Mammographie / CT-assistierte Schmerztherapie / NUK / Schilddrüsen-sprechstunde / Radiosynoviorthese	Grüne Str. 12 26121 Oldenburg	0441 - 92 678 - 0 0441 - 92 678 - 55 <a href="http://www.radiologie-oldenburg.de">www.radiologie-oldenburg.de</a>	Mo,Di,Do 8.30-16.30 Uhr Mi 8.30-12.30 Uhr, Fr 8.30-14.30 Uhr und nach Vereinbarung
Praxis Dres. Kuhn / Behrends / Wefer Röntgen/ MRT/ CT/ NUK / Schilddrüsen-Sprechstunde	Gottorpstraße 3 26122 Oldenburg	0441/ 7791177 <a href="http://www.radiologie-kuhn.de">www.radiologie-kuhn.de</a>	Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-16 Uhr und nach Vereinbarung

Implantologie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. Spanka & Kollegen c/o Zahn Zentrum Nordwest Implantologie, Zahnmedizin, Zahntechnik, Narkosebehandlung	Blumenstrasse 4 27798 Hude	04408 / 7477 <a href="http://www.zahnzentrum-nordwest.de">www.zahnzentrum-nordwest.de</a>	Mo-Sa n. Vereinbarung
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, BhdL. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude <a href="http://www.zahnarzt-dr-hein.de">www.zahnarzt-dr-hein.de</a>	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
Brinkmann, Detlev ZA Implantologie, Lasertherapie, ästhetische Zahnheilkunde	Theaterwall 14 26122 Oldenburg	Tel. 0441/26387 Fax 0441/9250666 e-mail: <a href="mailto:detlev.brinkmann@t-online.de">detlev.brinkmann@t-online.de</a> <a href="http://www.zahnarztbrinkmann.de">www.zahnarztbrinkmann.de</a>	Mo. Di. Do. 8:00 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Mi. Fr. 8:00 – 13:00
Juventis Tagesklinik Plastische und Ästhetische Chirurgie, Implantologie, Zahnästhetik	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg <a href="http://www.juventis.de">www.juventis.de</a>	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventis.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen

Dentallabore			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Böckmann & Penning Zahntechnik Fachlabor für Implantologie und Zahnästhetik	Zum Brook 11 Cloppenburg	(04471) 9151 0 mail@bpdental.de	Mo-Fr: 08:00 bis 12:45 Uhr Mo-Fr: 14:00 bis 17:30 Uhr

Neurologie (Nervensystemerkrankungen)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Springub, Wolfgang Schwarz, Fachübergreifende Gemeinschaftspraxis u. Med. Begutachtung, Neurologie-Psychiatrie/ Psychotherapie -- Verkehrsmedizin	Lange Str. 25 (Ärztel.WST/Nähe Krankenhaus) 26655 WST (Olbg)	Tel. 04488 72999 Fax 04488 859935 Telefondienst v. 8-13 u.15-18 Mo.-Fr.	auch alle Privat- u. Beamtenkassen/ Beihilfe u. Berufsgenossensch. weitere Infos im Internet <a href="http://www.praxis-springub-schwarz.de">www.praxis-springub-schwarz.de</a>

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.