

Anzeige

Anzeige

# NWZ-Ärztenspezial: Der Arzt in Ihrer Nähe

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

## Rückenschmerzen – Nadeln lindern die Last

Es klingt wie Zauberei – zehnte kleine Nadeln, auf bestimmte Punkte des Körpers gesetzt, befreien vom „Kreuz mit dem Kreuz“. Wie ist das möglich, fragt sich da mancher verwundert.

Chinesische Ärzte haben damit schon vor Jahrtausenden erfolgreich ihre Patienten geheilt und tun das noch heute. Auch in der westlichen Welt setzen nun immer mehr Menschen – Ärzte wie Patienten – auf Akupunktur, bei akuten und chronischen Beschwerden.

### Woher kommen Rückenschmerzen?

Durch langes Sitzen verspannen sich Muskeln im Schulter- und im Lendenbereich. Weil das weh tut, nehmen wir unbewusst Schonhaltungen ein, neigen z.B. den Kopf oder beugen leicht den Rücken. Der verkrampfte Bereich wird nun weniger gut

durchblutet, die Schmerzen nehmen zu. Ein Teufelskreis! Bei 75 Prozent aller Rückenschmerz-Patienten sind Haltungsschäden die Ursache der Beschwerden.

Jede Menge Stress und psychische Belastungen führen zu Verspannungen. Ein Mangel an Bewegung führt ebenfalls zu Rückenschmerzen. Die Bandscheiben sind Puffer zwischen den Wirbeln, sie enthalten keine Blutgefäße, über die Nährstoffe aufgenommen oder Schlacken abtransportiert werden können. Stattdessen saugt ihr weicher Kern bei Entlastung Nährflüssigkeit auf, die er bei Belastung wieder abgibt. Nach langem Sitzen oder Stehen ist der Bandscheibenkern schlaff, seine Hülle wird porös. Drückt der Kern auf den Ischiasserv, entstehen typische Schmerzen von der Hüfte bis in die Zehenspitzen. Den He-

xenschuss, auch hervorgerufen durch Druck oder Reiz auf die Nerven, spürt man „nur“ im Kreuz – das aber heftig.

Haltungsschäden, Über- oder Unterbelastung können dazu führen, dass ein Muskel

sich verspannt und verkürzt. Dann entstehen schmerzhafte Knoten. Jeder Muskel kann mehrere solcher Reizstellen – auch Triggerpunkte oder Myogelosen genannt – bilden. Das Erstaunliche: Die meisten von ihnen, nämlich

rund 75 Prozent, sind klassische Akupunkturpunkte. Die schulmedizinische Behandlung in Form von z.B. Massagen setzt also ebenfalls da an, wo Akupunktur-Ärzte ihre Nadeln setzen.

Nach den Vorstellungen der Traditionellen Chinesischen Medizin fließt die Lebensenergie Qi in den Meridianen, einem Leitbahnsystem im Körper, das Haut, Gelenke und Organe verbindet. Ist dieser Energiefluss gestaut, zu heftig, unterbrochen oder sonst wie behindert, kommt es zu Störungen und schließlich zu Schmerzen.

Durch das Nadelsetzen an Nah- und Fernpunkten der Meridiane wird der Fluss des Qi verbessert. Die Nadeln bleiben etwa 20 bis 30 Minuten liegen. Behandelt wird 1-2 x pro Woche. Oft spürt der Patient schon nach den ersten drei Sitzungen eine Linde-



Autorin dieses Artikels ist Dr. Ines Blischke, Oldenburg.

Dr. Ines Blischke, Oldenburg. Je nach Aufwand dauert eine Straffung an beiden Ober- oder Unterlidern etwa eine Stunde.

### Fünf Regeln für einen gesunden Rücken

1. Übergewicht vermeiden. Jedes Kilo zuviel belastet das Kreuz.
2. Sport treiben. Trainierte Bauch- und Rückenmuskeln stabilisieren den Rücken.
3. Für Bewegung sorgen. Monotone Tätigkeiten sind Gift fürs Kreuz. Wer viel sitzt, soll öfter mal aufstehen, sich dehnen und strecken.
4. Psychische Belastungen so gering wie möglich halten. Stress und seelische Belastungen wirken sich über die Haltung aufs Rückgrat aus.
5. Schuhe mit dicken Gummisohlen oder Luftpolstern tragen. Sie federn jeden Schritt besser ab, die Wirbelsäule wird weniger erschüttert.



Älterwerden beginnt optisch an den Augenlidern. Die Lidhaut ist äußerst zart und dünn.

Umwelteinflüsse, Sonne und / oder Nikotin hinterlassen leicht ihre Spuren. Es kommt zu einer Ausdünnung und Faltenbildung der Ober- und Unterlidhaut. Die Bindegewebspansung lässt nach und der Augenringmuskel erschlafft. Abhängig vom Alter und den genetischen Voraussetzungen ergeben sich unterschiedliche Probleme. Hängende Oberlider (Schlupflider) oder so genannte Tränensäcke lassen die Augen alt und müde wirken. Die Harmonie des Gesichtes wird gestört. Zum Teil kommt es so-

Autor dieses Beitrags ist Dr. Michael Wrobel, Facharzt für Plastische und Ästhetische Chirurgie.

## Operative Lidkorrektur

gar zu einer Einschränkung des Gesichtsfeldes.

Die Lidstraffung, lat. Bлеphарoplastik, ist ein sehr häufig durchgeführter und bei Patienten sehr beliebter ästhetisch-chirurgischer Eingriff. Bei relativ geringer Belastung der Patienten, darunter immer mehr Männern, führt er zu einer deutlichen, aber nicht auffälligen optischen Verjüngung. Die Augen wirken wieder offener und strahlender, die Kontur der Augen wirkt glatt und gepflegt, der müde Eindruck und eventuell bestehende Gesichtsfeldeinschränkungen werden beseitigt.

### Was geschieht bei der Operation?

Bei der Oberlidstraffung wird der zu entfernende Hautüberschuss vor der Operation mit einem feinen Stift eingezeichnet. Nach vorsichtiger

Einspritzung eines lokalen Betäubungsmittels wird die Augenregion mit steriler Flüssigkeit abgetupft und das Operationsfeld mit sterilen Tüchern abgedeckt. Im Anschluss entfernt der Plastisch-Ästhetische Chirurg überschüssige Haut, einen schmalen Muskelstreifen und sich vorwölbendes Fettgewebe. Die Hautnaht wird mit einem sehr dünnen Faden durchgeführt. Die resultierende Narbe liegt genau in der Lidumschlagfalte, so dass sie später nahezu unsichtbar ist.

Zu einer Unterlidkorrektur gehört nicht nur eine Hautstraffung, sondern außerdem eine Entfernung überschüssigen, sich vorwölbenden Fettgewebes, der so genannten Tränensäcke. Bei Augenringen kann dieses Fettgewebe auch zur Unterpolsterung der Einsenkungen verwendet werden. Der Hautschnitt verläuft

genau unter der Unterlidkante, so dass die Narbe später von den Wimpernhärchen verdeckt wird. Ist eine Hautüberschussentfernung nicht erforderlich, kann der Schnitt auch in die Lidinnenseite gelegt werden, so dass keine Narbe resultiert.

Je nach Aufwand dauert eine Straffung an beiden Ober- oder Unterlidern etwa eine Stunde.

### Was ist nach der Operation zu beachten?

Nach einer Lidoperation sollte sich der Patient ein paar Tage Ruhe gönnen. Komplikationen sind selten. Es handelt sich jedoch keineswegs um einen „Eingriff für die Mittagspause“. Die Fäden werden nach einer Woche gezogen. Kleinere Blutergüsse oder eine Lidschwellung sind nach etwa zehn Tagen wieder abgeklungen.

Akupunktur			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Ines Blischke Traditionelle Chinesische Medizin (Akup., Kräuterheilk., Ernährung nach den 5 Elementen)	Achternstr. 57 26122 Oldenburg	0441/3404331	nach Vereinbarung, 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

HNO-Heilkunde			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Dipl.-Psych. Ulrich Krämer Facharzt für HNO-Heilkunde, Stimm- u. Sprachstörungen, auditive Wahrnehmungsstörungen, ambulante Operationen, Psychosomatik	Meerkircher Str. 23 26939 Großenmeer	04483/932980	Mo. – Fr. 9 – 12 Uhr, Mo., Di., Do., Fr. 14 – 18 Uhr
Dr. Carola Walter-Leirich, Dr. Sebastian Walter, Jan-Dirk Geerken	Donnerschweer Str. 170 26123 Oldenburg	0441/5949646 www.hno-aerzte-oldenburg.de	Mo. – Fr. 7.30 – 12.00 Uhr, Mo. – Do. 15.00 – 19.00 Uhr
R. Dirks R. Rudkoffsky Dr. med. Gemeinschaftspraxis Fachärzte für HNO-Heilkunde (amb. - belegärztl. Operationen)	Hauptstr.21 26215 Wiefelstede Nebbsalle 15 26316 Varel	04402-60863 Wiefelstede 04451-2211 Varel	Termine nach telefonischer Vereinbarung

Lasertherapie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
dentdesign™ Dr. med. dent. Matthias Heger Praxis für Zahnästhetik, Implantologie und Laserzahnheilkunde	Wiefelsteder Str. 146 b 26316 Varel OT Oberstrohe	fon 0 44 51 - 28 22 fax 0 44 51 - 78 88	spez. Sprechzeiten für beruflich Engagierte u. n. Vereinbarung alle Kassen und Privat

Nephrologie (Nierenerkrankungen)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dres. med. C. Kuhlmann-Eilers, S. Abshagen, C. Harnisch Nieren- und Bluthochdruckkrankheiten, Dialyse	Brandenburger Str. 17 26133 Oldenburg	0441-44402 0441-9490528	Mo-Frei 8.30-16.30, Sa 9.00-13.00 Uhr nach tel. Vereinbarung

Naturheilverfahren (Heilverfahren mit Methoden der natürlichen Umwelt)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Czieslik Allgemeinmedizin - Naturheilverfahren - Psychotherapie	Staustrasse 1 26122 Oldenburg	0441-925670 www.naturheilpraxis-oldenburg.de	Mo bis Do 8.30-12, Mo,Di,Do 15:30-18, Fr 8:30-14 u.n.V.
Dr. Carola Walter-Leirich Fachärztin für HNO-Heilkunde, Akupunktur	Donnerschweer Str. 170 26123 Oldenburg	0441/5949646 www.hno-aerzte-oldenburg.de	Mo. – Fr. 7.30 – 12.00 Uhr, Mo. – Do. 15.00 – 19.00 Uhr

Nervenheilkunde			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Wilhelm Wenzel Spezialist für Demenz, Epilepsie, Migräne, Verkehrsmedizin	Kurwickstrasse 34 (Eingang Mottenstrasse) 26122 Oldenburg	0441 2 50 51 0441 2 48 95 10	Mo-Fr 8.30-11.30, Mo 13.30-16.30, Di 15-18.30, Fr 13.30-15

Neurologie (Nervensystemerkrankungen)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Springub Facharztpraxis u. Med. Begutachtung Neurologie-Psychiatrie/ Psychotherapie -- Verkehrsmedizin	Lange Str. 25 (Ärztch.WST/Nähe Krankenhaus) 26655 WST (Olbg)	Tel. 04488 72999 Fax 04488 859935 Telefondienst v. 8-13 u.15-18 Mo.-Fr.	alle Privat- u. Beamtenkassen/ Beihilfe u. Berufsgenossensch. weitere Infos im Internet www.nervenarzt-online.com

Orthopädie (Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates)			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Rainer de Barse Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Osteologie (DXA-Knochendichtemessung), Arbeitsunfälle	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402/ 84040 04402/ 2650	Mo,Die, Do 8-12 u.15-18 Uhr, Mi+Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung

Plastische Chirurgie			
Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Niemeier Facharzt für Chirurgie, Plastische Chirurgie	Lange Str.38 26676 Barßel	04499-1068 04499-91036	Nach Vereinbarung

Buchen Sie Ihren Eintrag schnell und einfach im Internet unter <http://www.NWZonline.de/branchenspezial/>. Fragen zur Anzeigenbuchung beantwortet Frau Sabine Leonhard, Tel. (0441) 9988-4115.