

# NWZ-Ärztenspezial: Der Arzt in Ihrer Nähe

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

FORTSETZUNG:

## 4. Favorit Europa: Verzicht auf Fernreisen

„Der Trend geht immer stärker zu regelmäßigen Kurzurlauben in Asien, Südamerika oder am Kap der Guten Hoffnung“, weiß Dr. Stein aus Erzählungen seiner Medical Check-Up-Teilnehmer am Diagnostik Zentrum Fleetinsel. „Das ist Gift für den Körper aufgrund des langen Fluges, der unterschiedlichen Klimazonen und der Zeitunterschiede. Aus medizinischer Sicht rate ich hier entweder zu einem Aufenthalt von mindestens drei Wochen, damit Körper und Geist sich akklimatisieren können, oder ganz auf Fernreisen zu verzichten und dafür in Europa zu bleiben.“

## 5. Den Bogen nicht überspannen: Spontan statt verplant

Viele Urlauber stürzen sich ab Tag eins in wilde Aktivitäten und sind ständig mit neuen Terminen verplant: ein Bergaufstieg hier, eine Sightseeing-Tour da, Zumba im Pool oder Schnorcheln am Riff. „Besser ist es, im Urlaub von einem Tag auf den anderen zu leben, sich treiben zu lassen und den Kalender nicht vorab voll zu stopfen“, so Dr. Stein. Sonst trete derselbe Effekt wie beim Arbeiten ein: Stress, der den Körper hindert, sich zu erholen. „Wer bei der Arbeit viel sitzt, für den ist Bewegung im Urlaub natürlich gut. Trotzdem sollte hier ein gesundes Maß eingehalten und nicht plötzlich von Null auf Hundert geschaltet werden.“

## 6. Sanft wiedereinsteigen: Lieber mittwochs als montags

„Eine gute Idee ist es, nach dem Urlaub an einem Mittwoch statt direkt montags wieder in den Job einzusteigen“, rät der Präventivmediziner. „Dann sind es nur drei Arbeitstage, in denen der Körper die Erholung und den ‚Urlaubsmodus‘ noch beibehält, aber genug Zeit bleibt, um sich wieder auf den neuesten Stand im Büro zu bringen und erste To do's abzuarbeiten.“ Wichtig sei zudem, sogenannte Puffertage einzuplanen. „Wer beispielsweise dienstags landet, sollte auf jeden Fall nicht mittwochs schon wieder zur Arbeit gehen. Mindestens ein freier Tag zuhause, um richtig anzukommen, ist unabdingbar für Körper und Geist. Im besten Fall sogar drei Tage.“

## 7. Erholung konservieren: Abschalten auch im Alltag

„Ob jemand im Urlaub richtig entspannt, ist im Endeffekt eine Frage der eigenen, inneren Bereitschaft dazu“, sagt Dr. Stein. „Genauso verhält es sich mit dem Urlaubseffekt. Wer diesen noch weiter tragen möchte, sollte Freizeitoasen mit Nichtstun oder Sport in den Alltag einbauen sowie Zeiten, in denen er Smartphone und Laptop einfach links liegen lässt.“ So könne der Stress „abgeschüttelt“ werden.

# Sensible Zähne brauchen gezielte Pflege und Behandlung

GENUSS OHNE SCHMERZEN Erfolg von Arzt und Patient

## Das Problem

Viele Menschen vergeht beim Verzehr von Kaltem, Heißem, Süßem oder Saurem die Lust am Essen, denn ihre sensiblen Zähne reagieren mit einem ziehenden Zahnschmerz. Sogar der Kontakt mit einer Zahnbürste kann für die Betroffenen schmerzauflösend sein, was bisweilen einen wahren Teufelskreis eröffnet: Der Pflegezustand der Zähne wird immer kritischer und oft stellt sich zusätzlich ein typischer Mundgeruch ein. Doch gemeinsam mit ihrem Zahnarzt können Patienten wieder zu einem genussvollen Leben zurückfinden.

## Die Gründe

Zu schmerzenden Zahnhälsen mit freiliegenden, reizleitenden Dentinkanälchen kommt es in der Regel durch Zahnfleischschwund aufgrund von Parodontitis, einer Entzündung des Zahnhalte-

apparates, unter der vermutlich mehr als 50 Prozent aller Erwachsenen in Deutschland leiden. Doch auch funktionelle Probleme, wie zum Beispiel nächtliches Zähneknirschen, -pressen oder ungünstige Zahnstellungen können zu einem Knochen- und Zahnfleischrückgang führen. Ein weiterer Grund für schmerzempfindliche Zähne ist der Verlust von Zahnschmelz. Hierfür liegen die Ursachen meist in falschen Putztechniken oder im häufigen Genuss säurehaltiger Getränke, die den Zahnschmelz angreifen.

## Die Behandlung

Ist die Ursache von schmerzempfindlichen Zähnen geklärt, sollten die offenen liegenden Dentinkanälchen an den Zähnen zunächst in der Zahnarztpraxis mit beruhigenden Dentinreststoffen in Form von Lack oder Gel versiegelt werden. Diese enthalten insbesondere Fluoride, aber auch Kaliumsalze oder Stron-

tiumchlorid. Bei größeren Defekten kann eine unterstützende Laser-Behandlung geeignet sein, um tiefliegende Entzündungsherde schmerzlos gründlich auszureinigen. Bei weit fortgeschrittener Parodontitis sollte auch eine Gabe von Antibiotika in Erwägung gezogen werden. Eine chirurgische Herangehensweise zur Entfernung von entzündetem Gewebe ist heute nur noch in extremen Einzelfällen nötig.

## Das können Sie selbst tun:

Eine gute Putztechnik und vernünftige Ernährungsgewohnheiten helfen dabei, weiteren Zahnfleischschwund zu vermeiden. Wer mit einer harten Bürste und viel Druck hin und her schrubbt, sorgt nur dafür, dass das Zahnfleisch sich zurückzieht. Besser sind sanfte Putzbewegungen mit einer weichen Zahnbürste mit abgerundeten Borsten. Für eine neue Mineralisierung des Zahnschmelzes ist es sinnvoll, in Absprache mit dem behandelnden Zahnarzt



Andreas H. Raßloff

die-oldenburger-zahnaerzte Zahnärztlicher Leiter der Juventis Tagesklinik BILD: PRIVAT

regelmäßig Zink-Carbonat-Hydroxylapatit aufzutragen, das in speziellen Zahnpasten und Mundspülungen vorhanden ist.

Für Genuss ohne Schmerzen lohnt es sich auch, seine Ernährungsgewohnheiten umzustellen: Der maßvolle Umgang mit säurehaltigen Lebensmitteln beugt Zahnschmelzerosion vor. Außerdem ist es sinnvoll, die Zähne erst eine halbe Stunde nach dem Essen zu putzen und auf Zwischenmahlzeiten zu verzichten.

## Plastische Chirurgie

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Aesthetik Team Oldenburg Aesthetische Chirurgie	Neue Donnerschweer Str. 30 26123 Oldenburg	0441-998434 info@aesthetik- team-oldenburg.de www.aesthetik- team-oldenburg.de	nach Vereinbarung
Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. R. Hoffmann, Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje und Dr. med. T. Wermter Plastische Chirurgie, Ästhetische Chirurgie, Brustchirurgie, Faltenbehandlung	Marienstr. 1 26121 Oldenburg www.hpc- oldenburg.de	Tel./Fax: 0441/4086855 info@hpc- oldenburg.de	Termine nach Vereinbarung
Juventis Tagesklinik Plastische und Ästhetische Chirurgie Implantologie Zahnästhetik	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventis.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventis.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen

## 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, Neuroradiologie 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 04451-9560-12 Fax-14 www.radiologie-jade- weser.de	MRT, CT, Röntgen, Mammographie, Interventionen Dentale Volumetomographie 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 www.radiologie- oldenburg.de	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 www.radiologie- kuhn.de	Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-16 Uhr und nach Vereinbarung

## Implantologie

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, Bhd. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr- hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt- dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
ZahnZentrum Dr. Spanka MSc* & Kollegen *Master of Science in Implantologie/Dentalchirurgie Kieferorthopädie, Zahnmedizin, Zahntechnik, Narkosebehandlung	Blumenstrasse 4 27798 Hude	04408 / 7477 www.zz-hude.de Info Hotline 08005 222255 Ortsarif auch am WE	Montag –Samstag n. Vereinbarung
Brinkmann, Detlev ZA Implantologie, Lasertherapie, ästhetische Zahnheilkunde	Theaterwall 14 26122 Oldenburg	Tel. 0441/26387 Fax 0441/9250666 e-mail: detlev.brinkmann @t-online.de www.zahnarztbrink- mann.de	Mo. Di. Do. 8:00 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Mi. Fr. 8:00 – 13:00

## 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, Bhd. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr- hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt- dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
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, V. Nagel, Dr. A.K. Lofruthe, 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, www.zahnheilkunde-ol.de
Praxisgemeinschaft Dr. Joachim Buck Dr. Anke Mahnken Zahnärzte Kiefergelenktherapie (CMD), Ästhetik SOLO -Prophylaxe, ganzheitliche Amalgamentfernung, Schnarchen, Lachgas	Prinzessinweg 40 26122 Oldenburg	0441 - 77177 .	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
see u smile Oldenburg Dres. Claudia & Andreas Dmoch & Kollegen, CMD-Sprechstunde, ganzheitl. Zahnheilkunde, Implantologie, Endodontologie, Prophylaxe	Kernbeisserring 1 26135 Oldenburg	0441/ 20 69 888 www.see-u-smile- oldenburg.de	Mo-Fr. ab 8.00 Uhr nach Vereinbarung Früh- u. Abendsprechstunde
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
Praxis f. Zahnheilkunde Dr. Christian Werk Implantologie mit 3-D-Diagnostik, hoch- wertiger Zahnersatz, Parodontologie, Prophylaxe	Oldenburger Strasse 291 26180 Rastede	04402 964 953 9	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
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

## 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

## Fußchirurgie

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Niemeier Arzt für Orthopädie und Unfallchirurgie	Mühlenweg 9 26676 Barßel	04499-1068 04499-91036 www.chirurgie- barssel.de	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.