

## Gesund älter werden - Eingefahrene Gewohnheiten rechtzeitig umstellen

**BLUTHOCHDRUCK.** Hauptursache für Schlaganfälle wird oft unterschätzt. Präventions- und Trainingsangebote bei INJOY Lady erleichtern Einstieg in gesunde Lebensweise

Bluthochdruck (Hypertonie) ist ein weit verbreitetes Problem, das sowohl Männer als auch Frauen betrifft. Die Erkrankung ist eine der Hauptursachen für Schlaganfälle und eine der häufigsten Todesursachen unter Frauen in Europa. Hypertonie wird auch als „schleichender Tod“ bezeichnet, weil die Erkrankung

über Jahre hinweg unbemerkt bleiben kann. Der dabei entstehende körperliche Schaden ist nicht mehr rückgängig zu machen. Wissenschaftler können zwar nicht immer die genaue Ursache feststellen, kennen aber die Faktoren, die zum Bluthochdruck beitragen, darunter Alter, Fettleibigkeit, Stress und Lebenswandel. Zu den ersten Anzeichen gehören Kopfschmerzen und Röte im Gesicht. Breitet sich die Krankheit weiter aus, kommen Symptome wie Beklemmung, Schwindel, schnelle oder unregelmäßige Herzfunktion und Nasenbluten hinzu.

Früherkennung ist daher unerlässlich. Erhöhter Blutdruck wird oft während einer Routineuntersuchung festgestellt. Es ist wichtig, schon kleinste Veränderungen ernst zu nehmen, damit sie behandelt werden können, bevor größerer Schaden entsteht.

Mit dem Älterwerden erhöht sich das Risiko für Bluthochdruck und es ist vor allem für Frauen nach der Menopause ein Problem. Deshalb ist es unerlässlich, auch im Alter so gesund wie möglich zu leben. Früher oder später werden schlechte Essgewohnheiten, Untätigkeit und Tabakgenuss ihren Tribut fordern. Die beste Abwehr gegen Herz-Kreislauferkrankungen sind eine gesunde Ernährung und körperliche Bewegung, und die Gesundheitsvorsorge beginnt schon mit dem Einkauf der richtigen Lebensmittel.

Ein von den Krankenkassen anerkannter Kurs, der die richtige Ernährung beibringt, findet regelmäßig im INJOY Lady unter dem Namen „Nie wieder Diät“ statt. In acht Wochen lernen die Teilnehmerinnen nachhaltig, bewusster mit der Ernährung umzugehen und dadurch für sich und ihre Familien durch eine Umstellung eingefahrener Gewohnheiten einen einfachen, natürlichen und kostengünstigen Schutz vor Krankheiten und Fettleibigkeit zu erreichen.

Das Problem der Gewohnheitsumstellung haben oft auch Personen, die unter Bewegungsmangel leiden und dadurch Dynamik, Vitalität und auch ihre geistige Beweglichkeit verlieren. Im INJOY Lady steht ein Kompetenzteam aus Physiotherapeuten, Dipl. Sportwissenschaftlern und Diät-Assistentinnen zur Verfügung, das durch zielorientiertes Coaching für den „Trainingserfolg mit Garantie“ eintritt. Werden die zuvor mit dem Kunden besprochenen Ziele wie Gewichtsabnahme oder Steigerung der allgemeinen körperlichen Fitness innerhalb der festgelegten Zeit nicht erreicht, obwohl der Kunde die Trainingsempfehlungen eingehalten hat, werden sämtliche Gebühren erstattet.

Es besteht also kein Risiko für den Kunden: Entweder er hat Erfolg oder er zahlt keinen Cent! Das ist einmalig in Oldenburg und im gesamten Weser-Ems-Gebiet.

Auskünfte zum KOMPETENZ-TRAINING und zur Anmeldung zu den unverbindlichen NIE-WIEDER-DIÄT-Info-Veranstaltungen (14.Juni) unter 04 41 - 7 48 49 beim INJOY LADY-Team.

[www.injoylady-oldenburg.de](http://www.injoylady-oldenburg.de)



## Aus Liebe zu Ihrem Lächeln - JUVENTIS

Ganzheitlich, sanft und sicher

Verantwortbare Schönheitskorrekturen. In der JUVENTIS Tagesklinik für Plastische Gesichtschirurgie, Implantologie und Zahnästhetik in der Dragonerstraße 1 arbeiten erfahrene Spezialisten nach einem einmaligen, ganzheitlichen Konzept zusammen.

endem Ambiente nach einem einmaligen, ganzheitlichen Konzept unter einem Dach sehr eng zusammen. Das Wohlergehen und die eingehende individuelle Betreuung der Patienten stehen im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit. Gleichzeitig bietet JUVENTIS das gesamte Leistungsspektrum marktführender großer Kliniken.

Wer in Sachen Plastische Chirurgie, Implantologie und Zahnästhetik auf Nummer sicher gehen will, erstklassig ausgebildete Spezialisten sucht, und insbesondere, wer eine Kombination aus den Bereichen Plastische Chirurgie und Zahnästhetik wünscht, war bislang gezwungen, seine Wünsche auf mehrere Anbieter zu verteilen oder sich für die Anonymität großer Kliniken in anderen Städten zu entscheiden. Tatsachen, die bei Eingriffen in die sensible, sehr persönliche Gesamtkomposition des eigenen Gesichtes oft als sehr unangenehm empfunden werden.

Die herausragende Betreuung beginnt beim Eintritt in die ansprechenden Klinikräume. Beratung und Informationen nehmen einen sehr großen Raum ein. Neben den Leistungen der Plastischen Gesichtschirurgie steht das Gesamtspektrum der Zahnmedizin vom Bleaching bis zum fest verankerten Zahnersatz auf höchstem fachlichen Niveau zur Verfügung. Gearbeitet wird bei Top-Hygiene-standards nach modernsten, schonenden Behandlungskonzepten. Das der Tagesklinik direkt angeschlossene Zahntechniklabor - Meisterlabor ermöglicht individuellste Abstimmungen. Schonendste, variable Narkoseverfahren sind im Hause JUVENTIS selbstverständlich. Alle Beratungsgespräche sind kostenlos und unverbindlich. Auf Wunsch ist eine Kostenübernahme der zahnärztlichen Leistungen für private Verrechnungsstellen möglich, und bei Bedarf organisiert das JUVENTIS Team Übernachtungsmöglichkeiten mit vollem Roomservice in einem Oldenburger Vier Sterne Hotel.



Dr. Michael Wrobel, Leiter der JUVENTIS Tagesklinik und Facharzt für Plastische Chirurgie, erläutert: „Die drei Bereiche Zahnästhetik, Implantologie und moderne Verfahren in der ästhetischen Chirurgie gehören für uns untrennbar zusammen. Unser Konzept ist aus jahrelanger Berufserfahrung und gemeinsamer Überzeugung entstanden. Patienten, die sich an uns wenden, vertrauen uns mit ihren Bedürfnissen nach Veränderung ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden an. Wir sind uns dieser großen Verantwortung überaus bewusst. Ihre Sicherheit und Zufriedenheit hat höchste Priorität.“

finden an. Wir sind uns dieser großen Verantwortung überaus bewusst. Ihre Sicherheit und Zufriedenheit hat höchste Priorität.“

*Juventis*  
Tagesklinik für Plastische Gesichtschirurgie  
Implantologie - Zahnästhetik

Dragonerstr. 1  
26135 Oldenburg  
Telefon 0441 - 218 24 46  
Telefax 0441 - 218 24 47  
[www.juventis-oldenburg.de](http://www.juventis-oldenburg.de)  
[info@juventis-oldenburg.de](mailto:info@juventis-oldenburg.de)

## Informationsveranstaltung der JUVENTIS Tagesklinik

Wenn die Haut Ihr wahres Alter verrät...

Sehen Sie so jung aus wie Sie sich fühlen? Wir möchten Ihnen im Rahmen eines Info-Abends Wege aufzeigen, einfach und risikoarm durch eine Behandlung mit Botulinum Toxin A, Hyaluronsäure, Bio-Revitalisierung oder eine operative Gesichtstraffung dieses Ziel zu erreichen..

Ort: JUVENTIS Tagesklinik, Dragonerstraße 1, 26135 Oldenburg  
Zeit: Freitag, 23. Juni ab 19 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!

## In der JUVENTIS Tagesklinik arbeiten hochqualifizierte Spezialisten aus Überzeugung zusammen. Das JUVENTIS Leistungsspektrum.



Behandlung unter Vollnarkose, Kurznarkose sowie Sedierung

- Digitales Röntgen

### UNSER FACHÄRZTLICHES LEISTUNGSSPEKTRUM DER PLASTISCHEN CHIRURGIE

- Faltentherapie, Botulinum - Toxin A -Behandlung, Hyaluronsäureunterspritzung, Eigenfettunterspritzung, Laserbehandlung (Skin Resurfacing, Rejuvenation)
- Lifting, Oberlidstraffung (Schlupflidkorrektur), Unterlidstraffung (Tränensackkorrektur), Gesichtstraffung (Face-Lift), Halsstraffung, Augenbrauen- und Stirnlifting
- Liposuktion, (Fettabsaugung) an allen Körperregionen
- Lippenkorrektur
- Laserbehandlung
- permanente Haarentfernung
- Eigenhaartransplantation

- Brustvergrößerung, Bruststraffung, Brustverkleinerung

- Bauchdeckenstraffung

- Ohrkorrektur



### UNSER FACHÄRZTLICHES LEISTUNGSSPEKTRUM DER ZAHNMEDIZIN

- Implantologie - künstliche Zahnwurzeln aus Titan oder Keramik und Knochenaufbau
- Gaumenfreier Zahnersatz auf Implantaten
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Zahnstellungskorrekturen mittels unsichtbarer Schienen
- Kronen- und Brückentherapie, Spezialisierung auf Vollkeramik
- Veneers - Keramikschalen
- Amalgamfreie Füllungstherapie - Gold, Keramik, Kunststoff
- Amalgamsanierung
- Wurzelkanalbehandlung auf hohem technischen Niveau
- Schonende minimalinvasive Parodontosebehandlung mit mikrobiologischer Untersuchung
- Professionelle Zahnreinigung
- Speicheltest zur Bestimmung des individuellen Kariesrisikos
- Weiße Zähne durch Bleaching - schonende Zahnaufhellung
- Kostenübernahme durch private Krankenversicherung möglich

- Behandlung unter Hypnose

- Langjährige Erfahrung in der

## Ohne Brille sehen - Lasern am Auge macht`s möglich

**KONGRESS.** Deutsche Ophthalmochirurgen trafen sich Ende Mai in Nürnberg.

VON DR. MED ANDREAS HÖHN

Zahlreiche Beiträge auf den Hauptveranstaltungen und wissenschaftliche Vorträge auf dem in Europa führenden nationalen Kongress der deutschen Ophthalmochirurgen in Nürnberg widmeten sich auch in diesem Jahr wieder dem Thema der operativen Korrektur von Fehlsichtigkeiten.

Der wellenfrontgeführten Lasik (laser in situ keratomileusis), also der individualisierten Form des Lasermodulation der Hornhaut zur Korrektur von Kurz- und Weitsichtigkeit, kommt bei besonderer Ausgangslage wie unregelmäßigen Hornhautoberflächen oder einer refraktiven Vorbehandlung ein hoher Stellenwert zu - dies ist all-

gemeiner Konsens unter den Experten. Bei symmetrischer Ausgangslage wird allgemein eine wellenfrontoptimierte Behandlung bevorzugt, bei der der lasergesteuerten Verformung der Hornhaut im Zentrum durch entsprechenden Ausgleich im Flankenbereich der Hornhaut Rechnung getragen wird. Induzierte sphärische Verzerrungen (Aberrationen) werden so minimiert. Dieses hat besonders nach der Behandlung hoher Fehlsichtigkeiten eine Bedeutung, bei der das Sehen unter kritischen Lichtbedingungen - beispielsweise Dämmerungssehen - sonst qualitativ geringer ausfallen könnte.

satz zu liefern, zu einer deutlichen Verbesserungen der Sehqualität in den letzten zwei Jahren geführt: So genannte disfraktive oder kombiniert refraktiv/ disfraktive Kunstlinsenimplantate ermöglichen ein scharfes Sehen nicht nur in der Ferne. Auch im typischen Leseabstand wird ein kontrastreiches Bild entwickelt. Im Intermediärbereich typisch ist der PC- Bildschirmabstand - ist das Bild weniger kontrastreich - hier bedürfte es unter Umständen eines Nahzusatzes. Das grundsätzliche Problem in den ersten Wochen, Blendringe um Leuchtquellen zu sehen, wurde durch Dämpfung der Übergangszonen weiter reduziert.

Ohne Brillen nach der Operation des Grauen Stars auch in der Nähe lesen zu können, ist immer häufiger der Wunsch der Patienten, die sich einer solchen Operation unterziehen. Tatsächlich haben die Anforderungen der Industrie, hierfür geeignete Implantate als Linsener-

**Sehen ohne alles!** Präzise Laserkorrektur von Kurz- und Weitsichtigkeit

Informieren Sie sich an der AugenTagesklinik

Informationstermine unter:  
Telefon 04 41 / 9 57 19 95

LASIKZENTRUM  
**OPTIVISION**  
OLDENBURG  
Bloherfelder Straße 132a, Oldenburg  
[www.optivision-oldenburg.de](http://www.optivision-oldenburg.de)