

# GESUNDHEITS-KOMPASS

Sonderveröffentlichung des BLICKPUNKT Potsdam vom 8. Mai 2010

Blickpunkt Verlag GmbH & Co KG • Geschäftsstelle Potsdam • Auflage 117.275 • Telefon: 0331 / 50 59 600 • Fax 0331 / 50 59 699 • www.blickpunkt-brandenburg.de • E-mail: redaktion@blickpunkt-brandenburg.de



Großer Ärzte-Überblick

Tag für Tag stehen sie im Dienst für unsere Gesundheit.

Foto: Fotolia



- Übersicht über die Allgemeinärzte
- Übersicht Orthopädie
- Übersicht über die Zahnärzte
- Übersicht über die Fachzahnärzte

- Seite 2-4
- Seite 8
- Seite 10-12
- Seite 12



## WellnessClub<sup>®</sup> AMBIENTE

- Vital Solarium gesunde Bräune mit Vitamin D
- Vital Massage für eine schlanke, straffe Silhouette
- Vital Collagen der Jungbrunnen für ihre Haut

Tun Sie etwas für Ihr Wohlbefinden und für eine vitale Ausstrahlung! Aktivieren Sie das für viele Körperfunktionen unbedingt notwendige Vitamin D3. Geben Sie durch die Collagen-Licht-Therapie Ihrer Haut Feuchtigkeit und Spannkraft zurück oder entspannen Sie bei einer Relax- oder Lymphmassage, die den Stoffwechsel anregt und dadurch Fett- und Schlackeeinlagerungen reduziert.



gesunde  
Schönheit

schon ab  
11,95 €  
monatlich

Förster-Funke-Allee 104 · 14532 Kleinmachnow  
Tel. 033203 - 21 660 · www.WellnessClub-Ambiente.de

# Schwindelfrei

## Auf Alarmzeichen achten

Beim Aufstehen vom Stuhl, nachts im Bett oder aus heiterem Himmel - viele ältere Menschen klagen über Schwindel. Von den über 65-Jährigen hat jeder Dritte schon mindestens einmal eine Schwindelattacke erlebt. Die Betroffenen fühlen sich in ihrer Lebensqualität eingeschränkt und haben Angst vor Stürzen. Grundsätzlich sollte jede Art von Gleichgewichtsbeschwerden ärztlich abgeklärt werden. Bei Bedarf überweist der Hausarzt zu einem Facharzt

(HNO-Arzt oder Neurologe) weiter. Zu den möglichen Untersuchungen beim Neurologen gehören etwa eine Funktionsprüfung der Hirnnerven, eine Aufzeichnung der Hirnströme und bildgebende Verfahren. Der HNO-Arzt prüft unter anderem das Gehör, untersucht die Gleichgewichtsorgane und führt spezielle Gleichgewichtsprüfungen durch. Nicht selten sind Durchblutungsstörungen der Auslöser dieses Schwindels.

djd

## ALLGEMEINMEDIZIN

### Potsdam

- Dr. med. Bartsch, Thomas** Gem.praxis Dres. med. Bartsch u. Rißmann, Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8700461  
**Bauer, Tamara** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 60060500  
**Dr. med. Becker, Susanne** Schopenhauerstr. 35, 14467 Potsdam, (0331) 964583  
**Dipl.-Med. Becker, Gabriele** Heinrich-Mann-Allee 56, 14473 Potsdam, (0331) 872048  
**Dr. med. Beckmann, Gudrun** Hans-Marchwitza-Ring 9, 14473 Potsdam, (0331) 7481556  
**Dipl.-Med. Berger, Hans-Joachim** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 7481920  
**Karin Bischoff** Am Neuen Garten 11, 14469 Potsdam, (0331) 280690  
**Bock, Ingolf** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8873570  
**Boettcher, Wolf-Rüdiger** L.-Ganghofer-Str. 4, 14476 Potsdam/OT Neu Fahrland, (033208) 50358  
**Dipl.-Med. Böhm, Claudia** Benkertstr. 13, 14467 Potsdam, (0331) 293733  
**Dipl.-Med. Buhr, Liane** Saarmunder Str. 43, 14478 Potsdam, (0331) 861745  
**Dr. med. Collina, Ulrike** Großbeerenstr. 109, 14482 Potsdam, (0331) 6013637  
**Dr. med. Franz, Judith** Gem.praxis, Dres. med. Judith und Lutz Franz, Feuerbachstr. 13, 14471 Potsdam, (0331) 970792  
**Dr. med. Franz, Lutz** Gem.praxis Dres. med. Judith und Lutz Franz, Feuerbachstr. 13, 14471 Potsdam, (0331) 970792  
**Dr. med. Funke, Karin** Ziolkowskistr. 1, 14480 Potsdam, (0331) 622156  
**Gilbert, Freimut** Kirschallee 5, 14469 Potsdam, (0331) 2973561  
**Dr. med. Goetz, Kerstin** Am Stadtrand 52, 14478 Potsdam, (0331) 872255  
**Dr. med. Gottschling, Uwe** Friedrich-Ebert-Str. 38, 14469 Potsdam, (0331) 293372  
**Dr. med. Griesche, Kristina** Heinrich-Mann-Allee 107, 14473 Potsdam, (0331) 291901  
**Dipl.-Med. Heinke, Thekla** Ziolkowskistr. 1, 14480 Potsdam, (0331) 621004  
**Dipl.-Med. Herber, Lutz** Zeppelinstr. 114-117, 14471 Potsdam, (0331) 972029  
**Dr. med. Hirschmann, Sabine** Konrad-Wolf-Allee 1-3, 14480 Potsdam, (0331) 624833  
**Hoffmann, Thomas** An der Pirschheide 28, 14471 Potsdam, (0331) 972188  
**Dr. med. Hoffmann, Hans-Peter** Hans-Marchwitza-Ring 1, 14473 Potsdam, (0331) 711627  
**Dipl.-Med. Hübner, Marion** R.-Breitscheid-Str. 35, 14482 Potsdam, (0331) 622130  
**Dipl.-Med. Janke, Kerstin** Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam, (0331) 96821570  
**Kahlbau-Kaak, Geertje** Yorkstr. 24, 14467 Potsdam, (0331) 2803675  
**Dr. med. Kaiser, Matthias** Bäckerstr. 1, 14467 Potsdam, (0331) 293433  
**Kind, Eckhard** Gemeinschaftspraxis Dr.med. Sigrid Kind u. Eckhard Kind, Binsenhof 23, 14478 Potsdam, (0331) 872367  
**Dipl.-Med. Kinne, Olaf** GP Dipl.-Med. Kinne/Dipl.-Med. Lehmann, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800492  
**von Kirchbach, Ines** Friedrich-Ebert-Str. 85, 14467 Potsdam, (0331) 2705646  
**Dr. med. Klim, Karola** Steinstr. 1, 14482 Potsdam, (0331) 742358  
**Dipl.-Med. Klingbeil, Holger** Gem.praxis Dipl.-Med. Klingbeil/Kahlbau-Kaak, Yorckstr. 24, 14467 Potsdam, (0331) 2803675  
**Dr. med. Koch, Tanja** Yorckstr. 24, 14467 Potsdam, (0331) 2803675  
**Dipl.-Med. Kolodrujz, Anette** Hans-Marchwitza-Ring 9, 14473 Potsdam, (0331) 7481555  
**Dipl.-Med. Koß, Katrin** Patrizierweg 68, 14480 Potsdam, (0331) 621519  
**Dipl.-Med. Krabbes, Bernarda** Großbeerenstr. 38, 14482 Potsdam, (0331) 707767  
**Langbehn, Anke** R.-Breitscheid-Str. 25, 14482 Potsdam, (0331) 710012  
**Lee, Kang-Hyeb** Kaiser-Friedrich-Str. 102 A, 14469 Potsdam, (0331) 6011767  
**Dipl.-Med. Lehmann, Marc-Alexander** GP Dipl.-Med. Kinne/Dipl.-Med. Lehmann, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800492  
**Lenhard, Christine** Hans-Marchwitza-Ring 1, 14473 Potsdam, (0331) 705190  
**Dipl.-Med. Lindner, Brigitte** Friedrich-Ebert-Str. 38, 14469 Potsdam, (0331) 293372  
**Annette Lippeck** Heinrich-Mann-Allee 56, 14473 Potsdam, (0331) 872035  
**Dipl.-Med. List, Kornelia** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8873860  
**MR Dr. med. Loesch, Wolfgang** Großbeerenstr. 109, 14482 Potsdam, (0331) 6013637  
**Dr. med. Lotz, Brigitte** K.-Liebknecht-Str. 4, 14482 Potsdam, (0331) 710007  
**Magin, Thomas** Lennéstr. 71, 14471 Potsdam, (0331) 960898  
**Meinecke, Antje** Kastanienallee 27, 14471 Potsdam, (0331) 973332  
**Dr. med. Michalla, Petra** GP Dr.med. Michalla/Dipl.-Med. Siebert, Kurfürstenstr. 31, 14467 Potsdam, (0331) 294168  
**Dr. med. Milkowski, Fritz** Friedrich-Engels-Str. 46, 14482 Potsdam, (0331) 708937  
**Dr. med. Moser, Christiane** Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2801093  
**Dipl.-Med. Müller, Simone** Wilhelm-Staab-Str. 4, 14467 Potsdam, (0331) 292314  
**Dr. med. Musche-Ambrosius, Ingo** Alt Nowawes 110, 14482 Potsdam, (0331) 712912  
**Namyslo, Norbert** Ziolkowskistr. 1, 14480 Potsdam, (0331) 622160  
**Dr. med. Neubauer, Jochen** R.-Breitscheid-Str. 64, 14482 Potsdam, (0331) 972220  
**Neuhaus, Barbara** Binsenhof 17-19, 14478 Potsdam, (0331) 878029  
**Nitzschke, Ines** Steinstr. 80-84, 14480 Potsdam, (0331) 763330  
**Pittrof, Daniela** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328202  
**Dr. med. Popien, Hans-Georg** Dortustr. 58, 14467 Potsdam, (0331) 293554  
**Pradella, Gabriela** Lessingstr. 28, 14482 Potsdam, (0331) 714633  
**Preller, Simone** Potsdamer Chaussee 104, 14476 Potsdam/OT Groß Glienicke, (033201) 31234  
**Dr. med. Rauer, Gertraud** Großbeerenstr. 275, 14480 Potsdam, (0331) 6262603  
**Dipl.-Med. Salomon, Jürgen** Fahrländer Str. 3, 14476 Potsdam/OT Marquardt, (033208) 57244  
**Schariot, Sonja** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328212  
**Dipl.-Med. Schirrmeyer, Gisela** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8876445  
**Schleuß, Reinhard** Kastanienallee 6, 14471 Potsdam, (0331) 973357  
**Dr. med. Schürer, Ralph** An der Pirschheide 28, 14471 Potsdam, (0331) 972188  
**Schur, Beate** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 23280  
**Dipl.-Med. Skibert, Angelika** GP, Dr.med. Michalla/Dipl.-Med. Siebert, Kurfürstenstr. 31, 14467 Potsdam, (0331) 294168  
**Spaeth, Gustav** Wichgrafstr. 26, 14482 Potsdam, (0331) 7040430  
**Dr. med. Sprenger, Beate-Susanne** Heinrich-Mann-Allee 13, 14473 Potsdam, (0331) 2803229  
**Steinberg, Frank** Paul-Neumann-Str. 19, 14482 Potsdam, (0331) 7480250  
**Struck, Michael** Potsdamer Str. 24, 14469 Potsdam, (0331) 520228  
**Dr. med. Strzyz, Hubertus** Schopenhauerstr. 35, 14467 Potsdam, (0331) 2012810  
**Theuer, Erika** Gemeinschaftspraxis Dr. med. Ulrike Theuer und Erika Theuer, Lennéstr. 71, 14471 Potsdam, (0331) 960898  
**Dr. med. Theuer, Ulrike** GP Dr. med. Ulrike Theuer und Erika Theuer, Lennéstr. 71, 14471 Potsdam, (0331) 960898  
**Dr. med. Thielking-Panzer, Anke** Friedrich-Ebert-Str. 85, 14467 Potsdam, (0331) 2705646  
**Dipl.-Med. Tributh, Astrid** Konrad-Wolf-Allee 1-3, 14480 Potsdam, (0331) 6261633  
**Dipl.-Med. Volkmann, Mechthild** Potsdamer Str. 108, 14469 Potsdam, (0331) 520489  
**Dr. med. Winkler, Dietmar** Am Kanal 49, 14467 Potsdam, (0331) 293524  
**Dr. med. Wüllenkemper, Katrin** Bahnhofstr. 105, 14480 Potsdam, (0331) 622137  
**Dr. med. Zander, Burkhard** Dorothea-Schneider-Str. 14, 14480 Potsdam, (0331) 617286

### Beelitz

- Salitzer, Hagen** Gemeinschaftspraxis Dres. med. U. u. S. Salitzer und H. Salitzer, Virchowstr. 37, 14547 Beelitz, (033204) 33902  
**Dipl.-Med. Stottmeier, Hartmut** Berliner Str. 84, 14547 Beelitz/OT Fichtenwalde, (033206) 4762

**Krankenpflege Ingrid Schübler**  
für Kinder, Erwachsene und Senioren

*Grundpflege, Behandlungs- und Intensivpflege*

Wir beraten, betreuen und begleiten Sie.

Im Bereich Potsdam, Potsdam-Mittelmark und Teltow-Fläming  
Telefon: 033205 / 2 58 50 · Mobil: 0177 / 4 07 69 94

Viele interessante  
Frühlingsangebote erwarten Sie!

*Sanitätshaus  
am Schloss*

2 x in Potsdam

Lennéstraße 69

Tel. 0331-7 30 48 63

und

Charlottenstraße 90 – 91

Tel. 0331-7 45 33 41

[www.wiesenhütter-sanitätshäuser.de](http://www.wiesenhütter-sanitätshäuser.de)

Wir freuen uns auf eine  
Probefahrt  
mit Ihnen.

Scooter  
ab 1.699,- €

Vereinbaren Sie einen  
Termin mit uns!

Ihr Servicepartner vor Ort

## ALLGEMEINMEDIZIN

**Dipl.-Med. Wendland, Ramona** Trebbiner Str. 94, 14547 Beelitz, (033204) 42630

**Kleinmachnow**

**Dr. med. Petra Ganal** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, (033203) 22861  
**Dr. med. Gierloff, Petra** Käthe-Kollwitz-Str. 31, 14532 Kleinmachnow, (033203) 25034  
**Dr. med. Inacker, Margit** Zehlendorfer Damm 95, 14532 Kleinmachnow, (033203) 84479  
**Kranhold, Marlies** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, (033203) 22861  
**Dr. med. Loelke, Petra** GP Dres. med. P. Loelke und B. Mager, E.-Thälmann-Str. 165, 14532 Kleinmachnow, (033203) 22029  
**Dr. med. Mager, Bernd** GP Dres. med. P. Loelke und B. Mager, E.-Thälmann-Str. 165, 14532 Kleinmachnow, (033203) 22029  
**Markgraf, Jörn** Ginsterheide 4, 14532 Kleinmachnow, (033203) 22431  
**Dr. med. Nastke, Christiane** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, (033203) 22550  
**Dipl.-Med. Reinhold Peikert** Zehlendorfer Damm 95, 14532 Kleinmachnow, (033203) 84479  
**MR Dr. med. Redlich, Helmut** Heidefeld 16, 14532 Kleinmachnow, (033203) 23133

**Michendorf**

**Dr. med. Assmann, Jens** Potsdamer Str. 55, 14552 Michendorf, (033205) 62338  
**Dipl.-Med. Frenzel, Ulrike** Potsdamer Str. 35, 14552 Michendorf, (033205) 44594  
**Dr. med. Heinrich, Beate** Michendorfer Platz 6b, 14552 Michendorf/OT Wilhelmshorst, (033205) 64266  
**Dr. med. Lehmann, Eckehard** Neu Langerwisch 6a, 14552 Michendorf, (033205) 50404  
**Dipl.-Med. Lehmann, Ilona** GP Dr.med. E. Lehmann/I. Lehmann, Neu Langerwisch 6a, 14552 Michendorf, (033205) 50404  
**Dr. med. Anika Petrusch** Am Dieck 27, 14552 Michendorf, (033205) 50486

**Nuthetal**

**Dr. med. Deidesheimer, Tabea** Nuthetal/OT Saarmund, (033200) 85514  
**Vorwerk, Birgit** Arthur-Scheunert-Allee 134, 14558 Nuthetal/OT Bergholz-Rehrbrücke, (033200) 86092

**Stahnsdorf**

**Ader, Sigrun** Ruhlsdorfer Str. 103, 14532 Stahnsdorf, (03329) 63830  
**Dr. med. Illgen, Werner** Wilhelm-Külz-Str. 30, 14532 Stahnsdorf, (03329) 62173  
**Dipl.-Med. Kolbmüller, Sabine** Friedenstr. 4, 14532 Stahnsdorf/OT Güterfelde, (03329) 63368  
**Dr. med. Lehmann, Regina** Kastanienweg 1, 14532 Stahnsdorf, (03329) 62747  
**Dr. med. Mushack, Karola** Potsdamer Allee 3, 14532 Stahnsdorf, (03329) 612572

**Teltow**

**Ader, Dietlinde** Ringstr. 22, 14513 Teltow, (03328) 474796  
**Hartmann, Saskia** MVZ Teltow GbR, Ritterstr. 23, 14513 Teltow, (03328) 45940  
**Dipl.-Med. Hegenbart, Astrid-Ingelin** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 427233  
**Dr. med. Kaufmann, Jürgen** Saalestr. 2, 14513 Teltow, (03328) 473604  
**Dr. med. Köhler, Angelika** GP Dres. med. Ingo u. Angelika Köhler, Rheinstr. 10c, 14513 Teltow, (03328) 309806  
**Dr. med. Landeck, Bettina** Lieselotte-Herrmann-Str. 5c, 14513 Teltow, (03328) 42018  
**Lang, Annette** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 427359  
**Loubani, Ezzat** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 302831  
**Dr. med. Müller, Barbara** Weserstr. 10, 14513 Teltow, (03328) 334562  
**Dr. med. Musiol, Birgit** Mahlower Str. 152, 14513 Teltow, (03328) 473522  
**Pinnow, Sigrid** Potsdamer Str. 25, 14513 Teltow, (03328) 473633  
**Schmidt-Kurschat, Jessica** Ruhlsdorfer Str. 3, 14513 Teltow, (03328) 470689

**Schwielowsee**

**Dr. med. Kalus, Uta** Str. der Einheit 39, 14548 Schwielowsee/OT Caputh, (033209) 22949  
**Müller, Ulrich** Fr.-Ebert-Str. 25, 14548 Schwielowsee/OT Caputh, (033209) 70376  
**Dipl.-Med. Paulenz, Elke** Caputher Chaussee 3, 14548 Schwielowsee/OT Geltow, (03327) 55992  
**Dr. med. Teichmann, Hans** GP Dr. med. Teichmann/Teichmann, OT Caputh / Schmerberger Weg 6, 14548 Schwielowsee, (033209) 70269  
**Dipl.-Med. Teichmann, Holger** GP Dr. med. Teichmann/Teichmann, OT Caputh / Schmerberger Weg 6, 14548 Schwielowsee, (033209) 70269

**Seddiner See**

**Dr. med. Vad, Anneke** Hans-Beimler-Str. 15, 14554 Seddiner See/OT Neuseddin, (033205) 63022

**Werder (Havel)**

**Dr. med. Bader, Roman** B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 40400  
**Drews, Jens** Adolf-Damaschke-Str. 56, 14542 Werder (Havel), (03327) 43464  
**Dr. med. Falk, Christine** Kemnitzer Str. 42, 14542 Werder (Havel), (03327) 43065  
**Frohmann, Hartwig** Potsdamer Str. 97, 14542 Werder (Havel), (03327) 43470  
**Dipl.-Med. Gegner, Kathrin** Unter den Linden 1, 14542 Werder (Havel), (03327) 45609  
**Gottmann, Christiane** Eisenbahnstr. 140, 14542 Werder (Havel), (03327) 43280

## TIPP

## Wirksam

Insgesamt gibt es sieben sogenannte Triptane, die als Tabletten, Schmelztabletten, Nasenspray oder Injektion verfügbar sind. Sie helfen, die Entzündungsprozesse im Gehirn in den Griff zu bekommen, indem sie die Freisetzung von Entzündungsbotenstoffen hemmen und dem Schmerz die Grundlage entziehen. Die Erregung im Nervensystem und das Energiedefizit, die den Schmerz hervorgerufen haben, verhindern sie aber nicht. Mehr auf [www.aktivgegenmigrane.de](http://www.aktivgegenmigrane.de). *djd*

**IDT**   
Ihr-Dienstleistungs-Team

- ✓ Hauswirtschaftshilfen
- ✓ Büorreinigung
- ✓ Kinderbetreuung
- ✓ Seniorenhilfen
- ✓ Hausmeisterdienste

Tel. 0331/ 8 17 06 07

haushaltsnahe Dienstleistungen und mehr ...



**Jentzsch**  
 Ihre individuelle Orthopädie-Schuhtechnik

Orthopädische Schuhe  
 Einlagen - Zurechtungen  
 Kompressionsstrümpfe  
 Bandagen - Gehhilfen

Alle Kassen und Privat

**Günter Jentzsch**  
 Orthopädie-Schuhmachermeister  
 Schmerberger Straße 39  
 14552 Michendorf  
 Telefon (03 32 05) 4 43 33

Unsere Sprechstunden in Michendorf:  
 Montag 15 bis 18 Uhr  
 Dienstag 10 bis 13 Uhr  
 15 bis 18 Uhr

**Badeperle**

Die *BadePerle*

**Direkt vom Hersteller, daher sehr günstig.**

**Sitzen direkt am Wannenboden kein Gestell in der Wanne**

Generalvertretung  
 Berlin-Brandenburg  
 Clara-Schumann-Str. 3  
 14480 Potsdam

**Tel. 0800 - 7 80 98 32**

## INFO

## Vitalpilz

Der "göttliche Pilz der Unsterblichkeit" steht in der chinesischen Medizin seit 4.000 Jahren hoch im Kurs. Der außergewöhnliche Pilz wurde von der Natur mit zahlreichen nützlichen Inhaltsstoffen wie Vitaminen, Mineralstoffen ausgestattet. *djd*



**RESIDENZ HEILIG GEIST PARK**  
 Burgstr. 31 / Ecke Heiliggeiststraße  
 14467 Potsdam  
 Tel. 0331-23050, Fax 0331-2305-496  
[www.heilig-geist-park.de](http://www.heilig-geist-park.de)

*Leben im Leben*  
**RESIDENZ HEILIG GEIST PARK**  
 Unabhängig, sicher und geborgen

Seniorenresidenz  
 für betreutes Wohnen  
 und vollstationäre Pflege

**TAG DER OFFENEN TÜR**  
 AM 5. JUNI  
 14 BIS 17 UHR

# Besser sehen

## Augen sind das Tor zur Außenwelt

■ "Ich traue meinen Augen Farben und feinen Einzelheiten kaum" - dieser Ausspruch verdeutlicht, wie wichtig es für Menschen ist, sich auf ihr Sehvermögen verlassen zu können. Sobald sie geöffnet werden, vermitteln die Augen ihrem Besizer ein vielschichtiges Bild der Umwelt. Altersbedingt lässt die Sehschärfe des Menschen nach, doch auch eine chronische Erkrankung kann der Auslöser sein, die sogenannte altersabhängige Makuladegeneration (AMD). Sie ist in den Industrieländern die häufigste Ursache für schwere Sehbehinderungen bei älteren Menschen. Das Hauptmerkmal der Erkrankung: In der Mitte des Sichtfeldes bildet sich ein blinder Fleck. Die Makula, der "gelbe Fleck" auf der Mitte der Netzhaut, der für das Lesen, das Erkennen von Gesichtern,

Farben und feinen Einzelheiten zuständig ist, verliert langsam ihre Funktion. Bisher sind keine Methoden zur Heilung dieser Erkrankung bekannt. Doch Studien belegen, dass die ergänzende Zufuhr ausgewählter Mikronährstoffe die Entstehung positiv beeinflussen kann. Der Bedarf hängt von verschiedenen äußeren und inneren Faktoren ab, etwa Ernährung- und Lebensgewohnheiten, Alter, Gesundheitszustand und Umwelteinflüssen. Die Augenärztin Dr. med. Petra Fischer rät: "Wenn eine AMD diagnostiziert wird, ist eine ernährungsmedizinische Mikronährstoffergänzung - beispielsweise durch Orthomol Vision AMD - zur Deckung des therapeutisch erhöhten Bedarfs extrem wichtig." *djd*



**Physiotherapie**  
Jeannette Zinke

• manuelle Therapie • Lymphdrainage  
• Krankengymnastik • Massagen

R.-Breitscheid-Str. 118 · 14482 Potsdam

☎ 0331 / 2 71 49 55 · [www.physio-zinke.de](http://www.physio-zinke.de)

**Durchblick  
Dettke**  
Martina Dettke  
Augenoptikermeisterin

**Wohlfühlbrillen  
aus Kleinmachnow**  
Karl-Marx-Straße 24  
03 32 03 - 2 37 84

**50% an Ihrem Geburtstag**

**CITY  
OPTIK SCHARNBECK**  
Brillen | Contactlinsen | Hörgeräte

„3x in Potsdam und Werder“

Brandenburger Straße 46  
14467 Potsdam

Tel. 0331 - 29 34 48

## ALLGEMEINMEDIZIN

**Dr. med. Kamp, Holger** Mittelbruchweg 14A, 14542 Werder (Havel)/OT Töplitz, (033202) 60324  
**Dr. med. Lück, Silvia** B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 44328  
**Dr. med. Helga Richert** Eisenbahnstr. 1, 14542 Werder (Havel)

## AUGENHEILKUNDE

### Potsdam

**Dipl.-Med. Arias, Petra** Berliner Str. 120, 14467 Potsdam, (0331) 5817640  
**Dr. med. Hagen, Antje** Zeppelinstr. 2, 14471 Potsdam, (0331) 901139  
**Dr. med. Heuermann, Tim** Puschkinallee 5, 14469 Potsdam, (0331) 6009366  
**Dr. med. Mertens, Ingolf** Zeppelinstr. 136, 14471 Potsdam, (0331) 9791588  
**Dipl.-Med. Müller, Heike** R.-Breitscheid-Str. 35, 14482 Potsdam, (0331) 707650  
**Dr. med. Rasch, Volker** Hans-Thoma-Str. 11, 14467 Potsdam, (0331) 280860  
**Dr. med. Rauschal, Axinja** GP Dr.med. Rauschal/Dipl.-Med. Rummler, Brandenburger Str. 35/36, 14467 Potsdam, (0331) 2006910  
**Dipl.-Med. Rummler, Heike** Brandenburger Str. 35/36, 14467 Potsdam, (0331) 2006910  
**Dipl.-Med. Schirdewan, Karla** Gemeinschaftspraxis Dipl.-Med. Schirdewan/Steinberg, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2801069  
**Dr. med. Schmeltzer, Claus** K.-Liebknecht-Str. 3, 14482 Potsdam, (0331) 707120  
**Dr. med. Schwabe, Cordula** Zeppelinstr. 2, 14471 Potsdam, (0331) 901139  
**Dipl.-Med. Steinberg, Annette-Kathrein** GP Dipl.-Med. Schirdewan/Steinberg, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2801069

### Beelitz

**Dr. med. Leu, Jörg** Trebbiner Str. 94, 14547 Beelitz, (033204) 34687

### Kleinmachnow

**Dr. med. Dipl.-Biochem. Gerdemann, Michael** Förster-Funke-Allee 104, 14532 Kleinmachnow, (033203) 22953

### Teltow

**Dr. med. Fanselow-Hinrichs, Gisela** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 427360

### Werder

**Dipl.-Med. Stöß, Ulrike** B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 40370

## CHIRURGIE

### Potsdam

**Dannenberger, Andreas** Geschwister-Scholl-Str. 83, 14471 Potsdam, (0331) 967100  
**Dr. med. Hirsemann, Joachim** GP Dres. med. Rudtke und Kollegen, Großbeerenstr. 246, 14480 Potsdam, (0331) 621001  
**Dr. med. Horn, Silvio** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 23280  
**Dr. med. Kandzorra, Peter** Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam, (0331) 96821540  
**Krenzien, Jörg** Platz der Einheit 14, 14467 Potsdam, (0331) 6012401  
**Dr. med. Lahr-Eigen, Rolf** GP Dipl.-Med. A. Schildknecht/Dr. med. R. Lahr-Eigen, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2805221  
**Dr. med. Netzer, Uwe** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 23280  
**Dr. med. Rudtke, Bernd** GP Dres. med. Rudtke und Kollegen, Großbeerenstr. 246, 14480 Potsdam, (0331) 621001  
**Dipl.-Med. Thomas-Michael Rummler** Allee nach Sanssouci 7, 14471 Potsdam, (0331) 96827400  
**Dr. med. Schenderlein, Bernd** Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, (0331) 710247  
**Dr. med. Schollmeier, Georg** GP Dr. med. G. Schollmeier / D. Wirth, Bäckerstr. 5, 14467 Potsdam, (0331) 293207  
**Priv.-Doz. Dr. med. Roland Wagner** Charlottenstr. 72, 14467 Potsdam, (0331) 2415302  
**Dr. med. Wilke, Werner** GP Dres. med. Rudtke und Kollegen, Großbeerenstr. 246, 14480 Potsdam, (0331) 621001

### Teltow

**Dr. med. B. Bochentin** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 334131  
**Dräger, Horst** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 334131

### Werder

**Dr. med. Ahrenholz, Brigitte** GP Dres. med. Ahrenholz u. Brzezinski, B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 45550  
**Dr. med. Brzezinski, Jan** Gemeinschaftspraxis Dres. med. Ahrenholz u. Brzezinski, B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 45550

## FRAUENHEILKUNDE / GEBURTSHILFE

### Potsdam

**Anger, Kirsten** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 6006585  
**Dr. med. Brandt, Constanze** R.-Breitscheid-Str. 56, 14482 Potsdam, (0331) 7482058  
**Dipl.-Med. Clausnitzer, Sonja** Alt Nowawes 67, 14482 Potsdam, (0331) 7409030  
**Dipl.-Med. Fahlke, Karolin** Anni-von-Gottberg-Str. 8d, 14480 Potsdam, (0331) 60060088  
**Dr. med. Giers, Herbert** Helene-Lange-Str. 11, 14469 Potsdam, (0331) 2800409  
**Dipl.-Med. Görnitz, Birgit** Asta-Nielsen-Str. 3, 14480 Potsdam, (0331) 624831  
**Dr. med. Nikola Graff und Bernadette Loher** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8712993

**Kreuzpunkt  
Optik**

**ANETTE FIRLAY**  
Potsdamer Straße 47  
14552 Michendorf

Tel.: 03 32 05 / 5 02 92

Fax: 03 32 05 / 5 02 93

## FRAUENHEILKUNDE / GEBURTSHILFE

**Dipl.-Med. Haseloff, Grit** Konrad-Wolf-Allee 1-3, 14480 Potsdam, (0331) 625080  
**Dr. med. Hoffmann, Susanne** Schopenhauerstr. 35, 14467 Potsdam, (0331) 96416  
**Dr. med. Hubatsch, Mario** Zimmerstr. 15, 14471 Potsdam, (0331) 95130582  
**Dipl.-Med. Ide, Klaus** Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, (0331) 710173  
**Kneisel-Scholz, Bettina** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 23280  
**Dr. med. Koetz, Sybille** Berliner Str. 41, 14467 Potsdam, (0331) 2704255  
**Dr. med. Kratzsch, Hans-Christoph** Otto-Nagel-Str. 17, 14467 Potsdam, (0331) 2700162  
**Dr. med. Maas, Silvia** Parkstr. 4, 14469 Potsdam, (0331) 2701429  
**Dr. med. Kay-Thomas Moeller** Babelsberger Str. 8, 14773 Potsdam, (0331) 5827687  
**Dr. med. Nickles-Jonen, Esther** Geschwister-Scholl-Str. 83, 14471 Potsdam, (0331) 964965  
**Scheer-Lührs, Katrin** Alt Nowawes 67, 14482 Potsdam, (0331) 7409030  
**Dipl.-Med. Schick, Barbara** Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2801211  
**Dr. med. Schiffel, Ole** Garnstr. 6, 14482 Potsdam, (0331) 710095  
**Dr. med. Schmider-Ross, Annette** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328221  
**Dipl.-Med. Schulz, Carmen** Friedrich-Ebert-Str. 38, 14469 Potsdam, (0331) 291970  
**Dipl.-Med. Wiedau, Angela** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328221  
**Dr. med. Wolter, Petra** Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam, (0331) 96821550  
**Dr. med. Ziemke, Elke** Tuchmacherstr. 39, 14482 Potsdam, (0331) 710100  
**Dr. med. Zöllner, Matthias** Leiblstr. 8, 14467 Potsdam, (0331) 292980

**Beelitz**  
**Dr. med. Heimrich, Bärbel** Trebbiner Str. 94, 14547 Beelitz, (033204) 34688

**Kleinmachnow**  
**Dr. med. Engelmann, Brigitte** Käthe-Kollwitz-Str. 31, 14532 Kleinmachnow, (033203) 25034  
**Dr. med. Pfeiffer, Doris** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, (033203) 22863

**Teltow**  
**Schulze, Sibylle** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 427270  
**Dipl.-Med. Tschöep, Marion** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 4270

**Werder**  
**Dipl.-Med. Münchow, Rüdiger** Potsdamer Str. 99, 14542 Werder (Havel), (03327) 42937  
**Dipl.-Med. Wolf, Christiane** B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 40401

## HALS-, NASEN- UND OHRENHEILKUNDE

**Potsdam**  
**Dr. med. Bosold, Angela** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328303  
**Dipl.-Med. Dörfer, Michaela** Lennéstr. 71, 14471 Potsdam, (0331) 964163  
**Dr. med. Gottmann, Klaus** Lennéstr. 71, 14471 Potsdam, (0331) 964163  
**Gottschling, Birgit** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 600932  
**Dr. med. Henke, Hans-Joachim** Ziolkowskistr. 1, 14480 Potsdam, (0331) 621018  
**Dipl.-Med. Hettwer, Gisela** Friedrich-Ebert-Str. 38, 14469 Potsdam, (0331) 2801231  
**Dipl.-Med. Höhne, Angela** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328303  
**Dipl.-Med. Kissig, Christine** Garnstr. 6, 14482 Potsdam, (0331) 710096  
**Dr. med. Weber, Maria** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8714608  
**Dr. med. Zibell, Boris** Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800537

**Beelitz**  
**Dr. med. Schildhauer, Sabine** GP, Dres. med. Sabine Schildhauer/Sybille Babernitz, Trebbiner Str. 94, 14547 Beelitz, (033204) 35665

**Kleinmachnow**  
**Dr. med. August, Frank-Peter** Förster-Funke-Allee 104, 14532 Kleinmachnow, (033203) 86090

**Teltow**  
**Dr. (MU Szeged) Walter-Stähler, Magdalena** Potsdamer Str. 12b, 14513 Teltow, (03328) 303466

**Werder**  
**Dipl.-Med. Weisbach, Heike-Barbara** Unter den Linden 1, 14542 Werder (Havel), (03327) 72997

## HAUT- UND GESCHLECHTSKRANKHEITEN

**Potsdam**  
**Dr. med. Asadullah, Elke** Zeppelinstr. 41, 14471 Potsdam, (0331) 973013  
**Dr. med. Kupping, Martin** R.-Breitscheid-Str. 35, 14482 Potsdam, (0331) 7482000

**Betreutes Wohnen • Tagespflege**  
**Stationäre Pflege • Kurzzeitpflege**  
**Ambulante Pflege**

**10 Jahre**  
**Lavendel - Residenz**

Elbestraße 2 · 14513 Teltow

Fon: 03328 / 333 0 · Fax: 03328 / 333 333

www.lavendel-residenz.de heim@lavendel-residenz.de

... sich geborgen fühlen

# Hausapotheke überprüfen

## Unbrauchbare Arzneimittel entsorgen

■ Einmal im Jahr sollten Verbraucher ihre Hausapotheke überprüfen und dabei unbrauchbare oder nicht mehr benötigte Arzneimittelreste entsorgen. Ist das Haltbarkeitsdatum eines Medikaments überschritten, sollte es nicht mehr angewendet werden. Das gilt auch, wenn es äußerlich einwandfrei erscheint. Arzneistoffe verändern sich auch bei sachgemäßer Lagerung im Laufe der Zeit. Zu lange gelagerte Medikamente können unwirksam werden oder im schlimmsten Fall sogar schädliche Nebenwirkungen hervorrufen. Diese Veränderungen sind nur selten äußerlich erkennbar.

Auf Säften oder Tropfen, die nach Anbruch meist nur wenige Wochen haltbar sind, sollten Verbraucher das Öffnungsdatum notieren. Nach Ablauf der Aufbrauchsfrist dürfen diese Medikamente nicht mehr angewendet werden. Auch Verbandstoffe sollten nach Ablauf der Haltbarkeit ersetzt werden. Zum Beispiel könnten sterile Verbandsmittel unsteril werden und an offenen Wunden Infektionen verursachen. Die Medikamente werden ide-



**Beipackzettel sollten immer aufbewahrt werden.**

Foto: ipts

alerweise im Originalkarton mit Beipackzettel aufbewahrt. "Fehlt der Beipackzettel, können sich Verbraucher bei uns über die richtige Anwendung informieren", so ein von uns befragter Apotheker.

In die Hausapotheke gehören neben individuell benötigten Medikamenten vor allem Präparate gegen akute Erkrankungen. In den Medizinschrank gehören auch Verbandstoffe wie zum Beispiel Mullbinden oder Kompressen, ein Fieberthermometer und eine Pinzette.

**Unser Extra-Tipp:** Auch die wichtigsten Adressen und Telefonnummern oder eine Erste-Hilfe-Anleitung sollten hier nicht fehlen. *ipr*



**Hörgeräte Klaper**  
 — Meister- & Pädakustikbetrieb —

## Rund ums Hören

Friedrich-Ebert-Str. 111 14467 Potsdam ☎ 0331 / 29 33 45	Hebbelstr. 1 A 14467 Potsdam ☎ 0331 / 2 32 81 46	Zum Jagenstein 32 14478 Potsdam ☎ 0331 / 8 71 01 17
Ziolkowskistr. 1 14480 Potsdam ☎ 0331 / 6 00 75 66	Unter den Linden 1 14542 Werder ☎ 03327 / 73 19 73	Förster-Funke-Allee 104 14532 Kleinmachnow ☎ 033203 / 8 65 96

# Oft ohne Symptome

## Erhöhte Blutzuckerwerte früh erkennen

■ Diabetes kann die Nieren zuckerwerte fest, wird er den schädigen. Etwa jeder achte Besuch beim Arzt empfehlen. Apothekenkunde hat erhöhte "Wir kennen unsere Patienten Blutzuckerwerte, aber viele gut und können sie bei einem wissen nichts davon, so das erhöhten Diabetes-Risiko gezielt Ergebnis mehrerer Studien in ansprechen. Ob jemand Apotheke. Viele Betroffene an Diabetes erkrankt ist, kann ahnen nichts von ihrer Diabetes-Erkrankung, weil die aber nur der Arzt diagnostizieren", so Erika Fink, Präsidentin der Krankheit zu Beginn oft keine Bundesapothekerkammer. Symptome verursacht.

Ein dauerhaft erhöhter Fink: "Neben der Blutzucker Blutzucker schadet den Blutzucker-Kontrollmessung bieten Gefäßen, was zu Nierenschäden bis hin zum Nierenversagen Dienstleistungen rund um führen kann. Apotheker Diabetes an. Das reicht von empfehlen deshalb, einmal Einnahmehinweisen über Ernährungsjährlich die Blutzuckerwerte bis zur Vermittlung passender Sport- kontrollieren zu lassen. Stellt oder Selbsthilfegruppen. *ipr*



**Apotheken bieten neben der Blutzuckermessung verschiedenen Dienstleistungen wie Ernährungsberatung an.** Foto: ipr

## HAUT- UND GESCHLECHTSKRANKHEITEN

- Dipl.-Med. Ludwig, Sylvia** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328293
- Dr. med. Lüdcke, Hans-Joachim** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 6261004
- Dipl.-Med. Panse-Scholz, Ute** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8873610
- Dr. med. Radke, Beate** Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800407
- Dr. med. Semmler, Christina** Dortustr. 58, 14467 Potsdam, (0331) 296423
- Urban, Siegfried** Zimmerstr. 15, 14471 Potsdam, (0331) 5058180

- Kleinmachnow**
- Dipl.-Med. Radeck, Christina** Förster-Funke-Allee 108, 14532 Kleinmachnow, (033203) 80012

- Teltow**
- Dr. med. Lueg, Andreas** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 427234

## INNERE MEDIZIN

- Potsdam**
- Dr. med. von Ameln, Hartmut** Gemeinschaftspraxis Dres. med. von Ameln, Rennhak und Willberg, Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam, (0331) 297629
- Dr. med. Angerstein, Hans-Georg** Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800534
- Dr. med. Bischoff, Jörg** Gemeinschaftspraxis, Dres. med. Hartmann/Meyer/Bischoff, Am Neuen Garten 11, 14469 Potsdam, (0331) 292965
- Bohl-Bühler, Martin** Friedrich-Ebert-Str. 35, 14469 Potsdam, (0331) 6473521
- Dr. med. Brandt, Elke** Gemeinschaftspraxis Dres. med. E. Brandt u. J. Ringel, Reuterstr. 2, 14482 Potsdam, (0331) 7044690
- Dr. med. Brandt, Wolfgang** R.-Breitscheid-Str. 56, 14482 Potsdam, (0331) 7482058
- Dipl.-Med. Brun, Marlies** Paul-Neumann-Str. 5, 14482 Potsdam, (0331) 705992
- Dr. med. Flach, Peter** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328371
- Dr. med. Gerhardt, Anke** Kurfürstenstr. 20, 14467 Potsdam
- Dipl.-Med. Grosse, Wolfgang** Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800522
- Dr. med. Grümmer, Harald** Allee nach Sanssouci 7, 14471 Potsdam, (0331) 9513190
- Dr. med. Günther, Georg** MVZ für Blut- und Krebserkrankungen, Kurfürstenstr. 20, 14467 Potsdam, (0331) 2803935
- Dr. med. Hackethal, Kerstin** Helene-Lange-Str. 10a, 14469 Potsdam, (0331) 2005666
- Dr. med. Hartmann, Günther** Gemeinschaftspraxis Dres. med. Hartmann/Meyer/Bischoff, Am Neuen Garten 11, 14469 Potsdam, (0331) 292965
- Dr. med. Herbst, Ingo** Helene-Lange-Str. 11, 14469 Potsdam, (0331) 2800524
- MR Dr. med. Hofmann, Siegrid** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 872106
- Dr. med. Janßen, Gerhard** Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam, (0331) 297629
- Dr. med. Kelm, Hagen** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 23280
- Dipl.-Med. Klaus, Michael** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 6009382
- König, Dana** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 23280
- Menzel, Stephan** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328272
- Dr. med. Meyer, Lutz** Gemeinschaftspraxis Dres. med. Hartmann/Meyer/Bischoff, Am Neuen Garten 11, 14469 Potsdam, (0331) 292965
- Dr. med. Müller, Hilger** Schopenhauerstr. 37, 14467 Potsdam, (0331) 960668
- Dr. med. Naumann, Jana** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328265
- Dr. med. Rennhak, Uwe** Gemeinschaftspraxis Dres. med. von Ameln, Rennhak und Willberg, Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam, (0331) 297629
- Dr. med. Ringel, Jens** Gemeinschaftspraxis Dres. med. E. Brandt u. J. Ringel, Reuterstr. 2, 14482 Potsdam, (0331) 7044690
- Dr. med. Rudloff, Andreas** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328371
- Dr. med. Sauer, Annette** Kurfürstenstr. 20, 14467 Potsdam, (0331) 2803935
- Dr. med. Wichmann, Hannelore** Dortustr. 4, 14467 Potsdam, (0331) 2804614
- Dr. med. Wild, Beate** Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam, (0331) 297629
- Dr. med. Wrobel, Jörg** Paul-Neumann-Str. 5, 14482 Potsdam, (0331) 2804615
- Dr. med. Zinsilowski, Regina** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328211

- Beelitz**
- Lohse, Kathrin** Str. nach Fichtenwalde 16, 14547 Beelitz, (033204) 21441

- Kleinmachnow**
- Dr. med. Grahl-Störing, Beate** Käthe-Kollwitz-Str. 31, 14532 Kleinmachnow, (033203) 25034

- Stahnsdorf**
- Dr. med. Ludwig, Christiane** Wannseestr. 10, 14532 Stahnsdorf, (03329) 613599

## INNERE MEDIZIN / HAUSARZT

- Potsdam**
- Dr. med. Böttcher, Berit** Reihenbergstr. 31, 14476 Potsdam, (0331) 5507080
- Dr. med. Boschmann, Heidi** Geschwister-Scholl-Str. 83, 14471 Potsdam, (0331) 9671050
- Dr. med. Friedrichs, Jan** Am Stadtrand 52, 14478 Potsdam, (0331) 872255
- Dr. med. Grottko, Hans-Joachim** Kastanienallee 27, 14471 Potsdam, (0331) 973332
- Dr. med. Hackenberg, Ulrike** Georg-Hermann-Allee 11, 14469 Potsdam, (0331) 58184455
- Dipl.-Med. Hendrich, Christina** Geschwister-Scholl-Str. 83, 14471 Potsdam, (0331) 9671070
- Dr. med. Herrmann, Martina** Zum Jagenstein 3, 14478 Potsdam, (0331) 861724
- Dr. med. Jacopian, Manuela** Reuterstr. 2, 14482 Potsdam, (0331) 7044690
- Dr. med. Keller, Horst** Konrad-Wolf-Allee 31, 14480 Potsdam, (0331) 624866
- Dr. med. Kleine, Volker** Praxis Dr. med. Bärbel Krause, Lindenstr. 48, 14467 Potsdam, (0331) 294481
- Dr. med. Krupki-Kurek, Felicitas** Reuterstr. 2, 14482 Potsdam, (0331) 7044690
- Dr. med. Kunz, Ute** Garnstr. 6, 14482 Potsdam, (0331) 710098
- Dipl.-Med. Mertens, Helga** Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, (0331) 710245
- Dr. med. Rißmann, Martina** Gemeinschaftspraxis Dres. med. Bartsch u. Rißmann, Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8700461
- Dr. med. Röwff, Mechthild** Gaußstr. 58, 14480 Potsdam, (0331) 622117
- Rosentreter, Jana** Fritz-Zubeil-Str. 14, 14482 Potsdam, (0331) 7046909
- Dr. med. Schönrock, Eleonore** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8873360

- Beelitz**
- MUDr. (CS) Pasch, Jarmila** Trebbiner Str. 94, 14547 Beelitz, (033204) 35529

*Malin*  
Traditionelle Thaimassage  
Geschenkgutscheine  
© 0331 / 20 05 63 00, 0177 / 3 37 06 99  
Lindenstraße 23 in Potsdam

[www.blickpunkt-brandenburg.de](http://www.blickpunkt-brandenburg.de)

**SeniorenBetreuung**  
● Haushaltshilfe ● Fahrservice ● Körperpflege ●

**Andrea**

☎ 0172-5775378

Ich bin immer persönlich für Sie da und bringe viel Zeit und Geduld mit.

## INNERE MEDIZIN / HAUSARZT

Dipl.-Med. Schielicke, Frank Berliner Str. 153, 14547 Beelitz, (033204) 35800

**Kleinmachnow**

Dr. med. Opdensteinen, Christine Marie August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow  
Dr. med. Pinnow, Jörg-Peter Förster-Funke-Allee 104, 14532 Kleinmachnow, (033203) 86575

**Nuthetal**

Schilling, Pamela Zum Springbruch 1 b, 14558 Nuthetal/OT Bergholz-Rehbrücke, (033200) 85860  
Dr. med. Schulz, Norbert Zum Springbruch 1a, 14558 Nuthetal/OT Bergholz-Rehbrücke, (033200) 86944

**Teltow**

Dipl.-Med. Bergner, Hans-Jürgen Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 4270  
Dr. med. Köhler, Ingo Gemeinschaftspraxis, Dres. med. Ingo u. Angelika Köhler, Rheinstr. 10c, 14513 Teltow, (03328) 309806  
Dipl.-Med. Müller, Hans-Joachim Weserstr. 10, 14513 Teltow, (03328) 334562  
Dr. med. Richter, Ulrike Potsdamer Str. 12 A, 14513 Teltow, (03328) 339207

**Werder**

Hammann, Jan Luise-Jahn-Str. 7, 14542 Werder (Havel)/OT Glindow, (03327) 42548  
Dr. med. Hauptvogel, Dagmar B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 45520  
Dr. med. Müller-Hauschild, Ulrike B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 40369  
Dr. med. Wendel, Gudrun Friedrichstr. 13, 14542 Werder (Havel)/OT Glindow, (03327) 45560

## KINDER- UND JUGENDMEDIZIN

**Potsdam**

Dr. med. Erxleben, Birgit Gemeinschaftspraxis, Dres.med. Knappe-Andree/Erxleben, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800805  
Dr. med. Henneberger, Petra Schopenhauerstr. 35, 14467 Potsdam, (0331) 964603  
Dr. med. Hirsemann, Petra Zeppelinstr. 174a, 14471 Potsdam, (0331) 964641  
Dipl.-Med. Jacob, Angelica Großbeerenstr. 123-135, 14482 Potsdam, (0331) 7408053  
Kessler, Sonja Hebelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328311  
Dr. med. Kind, Sigrig Gemeinschaftspraxis, Dr.med. Sigrig Kind u. Eckhard Kind, Binsenhof 23, 14478 Potsdam, (0331) 872367  
Dipl.-Med. Knoblauch, Andreas Friedrich-Ebert-Str. 33, 14469 Potsdam, (0331) 2016553  
Dr. med. Knappe-Andree, Sabine Gemeinschaftspraxis Dres.med. Knappe-Andree/Erxleben, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800805  
Dipl.-Med. Manukow, Valentina Friedrich-Ebert-Str. 38, 14469 Potsdam, (0331) 292301  
Marx, Annika Alt Nowawes 67, 14482 Potsdam, (0331) 710006  
Dipl.-Med. Müller, Kerstin Gemeinschaftspraxis Dipl.-Med. S. Schwowchow/K. Müller, Anni-von-Gottberg-Str. 6a, 14480 Potsdam, (0331) 621066  
Dipl.-Med. Richter, Sylvia Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8873864  
Dipl.-Med. Schildknecht, Andreas GP Dipl.-Med. A. Schildknecht/Dr. med. R. Lahr-Eigen, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2805221

## INFORMATION

## Milch ist wichtig

Milch macht Kinder stark und gesund - das haben wissenschaftliche Studien bestätigt. So konnte etwa eine aktuelle Studie der Forscherin Susanne Eriksson an der Universität Göteborg/Schweden nachweisen, dass Kinder, die mindestens einmal täglich Vollmilch trinken, schlanker sind als Gleichaltrige, die nur selten Milch konsumieren. Im Durchschnitt brachten sie rund vier Kilogramm weniger auf die Waage. Auch unter dem Aspekt der Kalziumversorgung ist Milch in jungen Jahren ein wichtiger Baustein, damit die Knochen lange gesund bleiben. Milch sollte daher am besten täglich auf den Tisch kommen und darf auch dann keinesfalls ersatzlos gestrichen werden, wenn ein Kind an einer Milchzucker-Unverträglichkeit leidet.

Damit der Körper Laktose verwerten kann, benötigt er ein bestimmtes Enzym - die Laktase. Wenn dieses Enzym fehlt oder nur teilweise vorhanden ist, gelangt der Milchzucker ungespalten in den Dickdarm, wo er in eine Vielzahl von Stoffen zersetzt wird. Das kann sehr unangenehme Folgen für den kleinen Organismus haben: Bauchschmerzen, Übelkeit und andere Verdauungsstörungen sind häufige Folgen. Um diese Unannehmlichkeiten zu verhindern, muss allerdings nicht gänzlich auf Milchprodukte verzichtet werden.

Von MinusL beispielsweise gibt es in vielen Supermärkten laktosefreie Vollmilch sowie zahlreiche andere Milchprodukte, die laktosefrei sind. *djd*

## Rauchfrei in den Frühling

## Raucherzentrum in Potsdam hilft beim Aufhören

Endlich steht der Frühling vor der Tür. Die Düfte des Frühlings beleben und geben neuen Schwung. Rauchen jedoch schädigt den Geruchssinn und kann dieses wohltuende Erlebnis nehmen. Das relief®-Zentrum in der Dortustr. 53 kann helfen, sich den Duft der frischen Frühlingsluft wieder zurück zu holen.

Das Prinzip der relief® Raucherentwöhnung mittels Softlaser ist einfach: Mit einem schmerzfreien Softlaser werden verschiedene Punkte am Körper stimuliert, die mit dem Rauchverhalten in Verbindung stehen. Das Verlangen zu rauchen vergeht, ohne Nebenwirkungen. Das Besondere:



Oft reicht schon eine Behandlung, um aus Rauchern dauerhaft Nichtraucher zu machen. Sollte man nach der Behandlung dennoch wieder zur Zigarette greifen, bietet relief® innerhalb eines Jahres eine kostenlose Nachbehandlung.

**Hohe Erfolgsquote**

„Die Behandlung dauert etwa 90 Minuten und hat kei-

nerlei Nebenwirkungen“, erläutert Herr Avlonitis, Inhaber des relief®-Zentrums in Potsdam. Die Methode wird in den USA und Kanada bereits seit mehr als 20 Jahren erfolgreich angewandt. „Tausende Raucher, in über 65 Standorten deutschlandweit, haben mit unserer Hilfe aufgehört zu rauchen. Nach unserer Erfahrung liegt die Erfolgsquote bei rund 80 Prozent“, sagt Herr Avlonitis. Die Raucherentwöhnung im relief®-Zentrum in Potsdam kostet 230 Euro. Termine können online unter [www.relief.de](http://www.relief.de), telefonisch unter 0331-887 28 66 oder der gebührenfreien Rufnummer 0800 - 735 433 669 vereinbart werden.

**DocMorris**

**Teltow**  
Potsdamer Straße 7 - 9  
14513 Teltow  
Telefon: 03328 / 30 29 20

**Aus unserem Katalog - gültig bis 30.09.10**

**Dolormin extra**  
20 Filmtabletten  
- 30%  
ggü. UVP 9,97 € **6,99 Euro**

**Voltaren Schmerzgel**  
120 g  
- 29%  
ggü. UVP 12,95 € **9,19 Euro**  
7,66€/100 g

**Fenistil Gel**  
20 g  
- 33%  
ggü. UVP 4,91 € **3,29 Euro**  
16,45€/100 g

**Alli Kapseln 84 Stück**  
- 23%  
ggü. UVP 59,99 € **45,99 Euro**

**Nicorette 2 mg Freshmint Kaugummi 30 Stück**  
- 30%  
ggü. UVP 9,99 € **6,99 Euro**

**Gutschein**

Holen Sie sich jetzt unseren aktuellen DocMorris-Katalog. Darin finden Sie rezeptfreie Medikamente, Pflegeprodukte und Spezialsortimente zu dauerhaft günstigen Preisen. Einfach diesen Coupon ausschneiden und bei Ihrem nächsten Besuch bei uns einlösen.

**Naturheilpraxis  
für Ayurveda-Medizin  
u. Akupunktur**

**...wenn die  
Wirbelsäule schmerzt**

Dr. Barbara Groß  
Heilpraktikerin  
Dorfstr. 16 • 14552 Wildenbruch  
Tel. 033205 / 4 59 89



[www.blickpunkt-brandenburg.de](http://www.blickpunkt-brandenburg.de)

**Fußschmerzen? Schuhprobleme?**

- Orthopädische Maßschuhe/Hausschuhe
- Schuhzurichtungen und Reparaturen
- Elektronische Fußdruckmessungen
- Einlagen und Schuhe für Einlagen
- Fußgerechte Markenschuhe
- Diabetikerversorgungen
- Kompressionsstrümpfe
- Bandagen
- MBT

*Schuhwa e.G. Potsdam*  
seit 1960 für Sie in Potsdam



Charlottenstraße 61, 14467 Potsdam, Tel. (03 31) 23 36 70  
(gegenüber dem Klinikum „Ernst von Bergmann“)  
Geschäftszeiten: Mo.-Do. 9-18 Uhr und Freitag 9-16 Uhr  
**Mehr Infos unter: [www.schuhwa.de](http://www.schuhwa.de)**



**PRAXIS FÜR  
PHYSIOTHERAPIE**

Colette Frenkler

Johannes-R.-Becher-Straße 65c  
14478 Potsdam  
Tel.: 0331 / 60 15 25 40

Mo. – Do. 8<sup>00</sup> – 19<sup>00</sup> Uhr · Fr. 8<sup>30</sup> – 17<sup>00</sup> Uhr  
(und nach Vereinbarung)

**20 JAHRE SANITÄTSHAUS  
KNIESCHE**

**Wir beraten und versorgen Sie  
auch im Hausbesuch mit:**

Orthesen Bandagen Prothesen Brustprothesen	Kompressionsst. per Computermessung Fußdruckmessung nach Termin fußgerechtes Schuhwerk · MBT individuell gefertigte Einlagen
Gehhilfen Rollstühle Pflegebetten	Umstands- und Wärmewäsche Dessous und Bademoden

Direkter Kontakt: Krankenhaus – Arzt – Hausbesuche

**Stammhaus:**  
Friedrich-Ebert-Straße 25/26  
14467 Potsdam

Telefon (03 31) 28 06 50

[www.kniesche.de](http://www.kniesche.de)

**Filiale in Falkensee:**  
Hansastr. 6 • 14612 Falkensee

Telefon (0 33 22) 24 36 41



**Vertragspartner aller Kassen und Behörden!**

**Helfen ist unser Handwerk**

**KINDER- UND JUGENDMEDIZIN**

- Dr. med. Schmeltzer, Beate** Konrad-Wolf-Allee 1-3, 14480 Potsdam, (0331) 622633  
**Dr. med. Schnellbacher, Thomas** Konrad-Wolf-Allee 1-3, 14480 Potsdam, (0331) 622733  
**Dipl.-Med. Schwochow, Sabine** GP Dipl.-Med. S. Schwochow/K. Müller, Anni-von-Gottberg-Str. 6a, 14480 Potsdam, (0331) 621066  
**Dr. med. Selke, Thomas** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328311  
**Dipl.-Med. Tunger, Sabine** Dortustr. 6, 14467 Potsdam, (0331) 5817360  
**Dr. med. Wolf, Vera** Kopernikusstr. 6, 14482 Potsdam, (0331) 705049

**Beelitz**

**Dipl.-Med. Trebuth, Dagmar** Trebbiner Str. 94, 14547 Beelitz, (033204) 34705

**Kleinmachnow**

**Dr. med. von Saurma-Jeltsch, Petra** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, (033203) 79298

**Michendorf**

**Dr. med. Gamnitzer, Birgit** Falkenweg 4, 14552 Michendorf, (033205) 44734

**Teltow**

- Dipl.-Med. Grundig, Sylvia** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 427313  
**Dr. med. Perchwitz, Roswitha** W.-Rathenau-Str. 23, 14513 Teltow, (03328) 45850  
**Dr. med. Kühne, Irmtraud** W.-Rathenau-Str. 23, 14513 Teltow, (03328) 301761  
**Dr. med. Schramm, Thorsten** Albert-Wiebach-Str. 8, 14513 Teltow, (03328) 41073  
**Thieme, Grit** Lieselotte-Herrmann-Str. 1d, 14513 Teltow, (03328) 470712

**Werder**

- Gross, Anja B.** -Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 40340  
**Dipl.-Med. Langer, Dagmar** B.-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), (03327) 40340

**NERVENHEILKUNDE / NEUROLOGIE**

**Potsdam**

- Dr. med. Alder, Stephan** Stephensonstr. 16, 14482 Potsdam, (0331) 7409500  
**Dr. med. Altmann, Nannette** Lennéstr. 71, 14471 Potsdam, (0331) 903711  
**Dr. med. Beronneau, Antje** Hermann-Elllein-Str. 23, 14467 Potsdam, (0331) 2009495  
**Gomann, Ernst-Martin** Helene-Lange-Str. 1, 14469 Potsdam, (0331) 293143  
**Dr. med. Freitag, Frank** Berliner Str. 127, 14467 Potsdam, (0331) 6208125  
**Dr. med. Jaber, Nizar** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8876590  
**Dr. med. Otto, Klaus-Rüdiger** Charlottenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2709185  
**Zomack, Michael** Kurfürstenstr. 20, 14467 Potsdam, (0331) 2804613

**Kleinmachnow**

**Dr. med. Buder, Petra** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, (033203) 78205

**Teltow**

**Dr. med. Fischer, Gerd** Warthestr. 20, 14513 Teltow, (03328) 303100

**ORTHOPÄDIE**

**Potsdam**

- Dr. med. Ehring, Birgit** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8700317  
**Dr. med. Fischer, Ulrike** R.-Breitscheid-Str. 24, 14482 Potsdam, (0331) 70403094  
**Dr. med. Grothues-Spork, Matthias** GP Dres. med. Grothues-Spork u. Miklus, Kurfürstenstr. 20, 14467 Potsdam, (0331) 2708152  
**Dr. med. Höfert, Petra** R.-Breitscheid-Str. 24, 14482 Potsdam, (0331) 7044090  
**Dr. med. Kiene, Wolfram** Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, (0331) 7482491  
**Dipl.-Med. Lüdcke, Claudia** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328251  
**Dr. med. Miklus, Matej** Gemeinschaftspraxis Dres. med. Grothues-Spork u. Miklus, Kurfürstenstr. 20, 14467 Potsdam, (0331) 2708152  
**Dr. med. Poppke, Anke** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 7306214  
**Dr. med. Ritter-Lang, Karsten** GP Dres. med. Karsten Ritter-Lang/Jens Dannenberg, R.-Breitscheid-Str. 22, 14482 Potsdam, (0331) 7409700  
**Dipl.-Med. Sander, Thomas** Helene-Lange-Str. 11, 14469 Potsdam, (0331) 2804072  
**Dr. med. Schuhr, Thorsten** Ludwig-Richter-Str. 23, 14467 Potsdam, (0331) 6012770  
**Dr. med. Smitka, Hans-Peter** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 6009389  
**Dr. med. Staudenmayer, Heinz** Lennéstr. 71, 14471 Potsdam, (0331) 961529  
**Wirth, Detlef** Gemeinschaftspraxis, Dr. med. G. Schollmeier / D. Wirth, Bäckerstr. 5, 14467 Potsdam, (0331) 293207

**Kleinmachnow**

**Dr. med. Feilke, Ursula** Förster-Funke-Allee 104, 14532 Kleinmachnow, (033203) 889880

**Teltow**

- Dr. med. Hartmann, Friedel** MVZ Teltow GbR, Ritterstr. 23, 14513 Teltow, (03328) 45940  
**Dr. med. Leunert, Henning** MVZ Orthopädisch-Sportmedizinisches Zentrum Teltow, Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 302831  
**Dr. med. Lober, Stefan** MVZ Orthopädisch-Sportmedizinisches Zentrum Teltow, Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 302831

**PSYCHIATRIE**

**Potsdam**

- Dr. med. Lintzen, Thomas** Geschwister-Scholl-Str. 83, 14471 Potsdam, (0331) 5505709  
**Noack, Gerd** Am Neuen Garten 13, 14469 Potsdam, (0331) 2002654  
**Dr. med. Röchow, Heike** Zimmerstr. 7, 14471 Potsdam, (0331) 2909114

**Teltow**

**Bischof, Gerd** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 937318

## PSYCHOTHERAPEUTISCH TÄTIGER ARZT

## Potsdam

**Dipl.-Med. Böttcher, Anne** Am Bassin 5, 14467 Potsdam, (0331) 2714946  
**Dr. med. Erle, Uta** Spindelstr. 5a/b, 14482 Potsdam, (0331) 9799991  
**Fellmann-Meilicke, Hans-Jürgen** Weberplatz 29, 14482 Potsdam, (0331) 7044155  
**Grundmann, Stephan** Stephensonstr. 16, 14482 Potsdam, (0331) 7046082  
**Dr. med. Jopke, Hannelore** Karl-Marx-Str. 42, 14482 Potsdam, (0331) 7048785  
**Klebow, Ines** Berliner Str. 127, 14467 Potsdam, (0331) 2738722  
**Dipl.-Med. Kusnick, Ulrike** Steinstr. 12, 14482 Potsdam, (0331) 5058054  
**Petzolt, Gabriele** Spindelstr. 5a, 14482 Potsdam, (0331) 9799992  
**Dr. med. Ranke, Sabine** Eisenhartstr. 6, 14469 Potsdam, (0331) 5058747  
**Dr. med. Reinecken, Dirk** Persiusstr. 12, 14469 Potsdam, (0331) 24386747  
**Schwarz, Ulrike** Hegelallee 51, 14467 Potsdam, (0331) 2002919  
**Dr. med. Seeligmüller-Schulz, Alexandra** Berliner Str. 91, 14467 Potsdam, (0331) 8170082  
**Dr. med. Simonn, Claus** Lindenstr. 66, 14467 Potsdam, (0331) 5813682  
**Sochnikov, Alexei** Gutenbergstr. 61 Portal 2, 14467 Potsdam, (0331) 24365474  
**Dr. med. Wochatz, Gernar** Friedrich-Ebert-Str. 54, 14469 Potsdam, (0331) 5887618

## Kleinmachnow

**Dr. med. Ordning, Maria Anna** Blachfeld 8, 14532 Kleinmachnow, (033203) 885077

## Michendorf

**Dr. med. Winklhofer, Angelika** Am Bahnhof 1, 14552 Michendorf, (033205) 24271

## Nuthetal

**Dr. med. Bruckner, Sabine** Zum Springbruch 1b, 14558 Nuthetal/OT Bergholz-Rehbrücke, (033200) 524255  
**Dr. med. Linde-Steinmann, Jeannine** Richard-Kuckuck-Str. 5, 14558 Nuthetal/OT Bergholz-Rehbrücke, (033200) 524331

## Teltow

**Dr. med. Emami, Azadeh** Breite Str. 18, 14513 Teltow, (03328) 944607

## PSYCHOSOMATISCHE MEDIZIN UND PSYCHOTHERAPIE

## Potsdam

**Hamann, Gudrun** Großbeerenstr. 109, 14482 Potsdam, (0331) 7040463  
**Dr. med. Leitenberger, Gottfried** Hegelallee 54, 14467 Potsdam, (0331) 5855804  
**MR Dr. med. Loesch, Wolfgang** Großbeerenstr. 109, 14482 Potsdam, (0331) 6013637

## PSYCHOTHERAPEUTISCHE MEDIZIN

## Potsdam

**Dr. med. Friedberg, Scott** Friedrich-Ebert-Str. 112, 14467 Potsdam, (0331) 8871570  
**Scheideler, Christoph** Hegelallee 51, 14467 Potsdam, (0331) 20029939  
**Schröder, Ekkehard** Spindelstr. 3, 14482 Potsdam, (0331) 7044681  
**Dr. med. Sitte, Wolfgang** Dortustr. 4, 14467 Potsdam, (0331) 2019722  
**Prof. Dr. med. Staats, Hermann** Schopenhauerstr. 15, 14467 Potsdam, (0331) 2435714

## Kleinmachnow

**Lauter, Hannelore** Ginsterheide 28, 14532 Kleinmachnow, (033203) 84560

## Teltow

**Dr. med. Kühne, Irmtraud** W.-Rathenau-Str. 23, 14513 Teltow, (03328) 301761

## Werder

**Dr. med. Kroeber, Hans Reinhard** Eisenbahnstr. 31, 14542 Werder (Havel), (03327) 569041

## RADIOLOGIE / DIAGNOSTISCHE RADIOLOGIE

## Potsdam

**Baczewska-Jalali, Agnieszka** GP Dr. med. Helgard Kossatz/Agnieszka Baczewska-Jalali, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2801097  
**Dr. med. Bode, Mechthild-Uta** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 23280  
**Boxberger, Josef** Gemeinschaftspraxis Dr. med. Futh und Kollegen, Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, (0331) 710243  
**Dr. med. Futh, Ulrich** Gemeinschaftspraxis Dr. med. Futh und Kollegen, Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, (0331) 710243  
**Dr. med. Henger-Mora, Constanze** GP Dr. med. Futh und Kollegen, Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, (0331) 710243  
**Dipl.-Med. Klug, Karin** R.-Breitscheid-Str. 24, 14482 Potsdam, (0331) 5812854  
**Dr. med. Kossatz, Helgard** Gemeinschaftspraxis Dr. med. Helgard Kossatz/Agnieszka Baczewska-Jalali, Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2801097  
**Dipl.-Med. Sterzenbach, Andreas** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328342  
**Dr. med. Teller, Peter** Gemeinschaftspraxis Dres. med. Peter Teller/Christiane Winkler, Helene-Lange-Str. 11, 14469 Potsdam, (0331) 2800773  
**Dr. med. Winkler, Christiane** GP Dres. med. Peter Teller/Christiane Winkler, Helene-Lange-Str. 11, 14469 Potsdam, (0331) 2800773

## Beelitz

**Dr. med. Hirsch, Patricia** Str. d. Aufbaus 7, 14547 Beelitz, (033204) 61182

## Teltow

**Dr. med. Eckelt, Natascha** Gemeinschaftspraxis Dipl.-Med. Christina Müller/Dr. med. Natascha Eckelt, Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 3102911  
**Dipl.-Med. Müller, Christina** Gemeinschaftspraxis Dipl.-Med. Christina Müller/Dr. med. Natascha Eckelt, Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 3102911

## Sich besinnen

## Auszeiten gegen Burn-Out

■ Prävention ist speziell bei einer Alternative ist eine Präventionskur, die auf die jeweils individuellen Bedürfnisse abgestimmt wird. Für ein paar Wochen kann man sich ganz auf den eigenen Körper besinnen und auch psychisch neue Kraft schöpfen. Beliebte Orte für eine gesunde Auszeit sind Heilbäder, die über einen gesunden, mineralstoffreichen Brunnen verfügen. Solch einen Brunnen gibt es auch im idyllisch gelegenen Kurort Bad Suderode im Hartz. Die Behringer Quelle gehört zu den stärksten Calciumquellen in ganz Europa. Rund 2.471 Milligramm des wertvollen Vitalstoffes enthält jeder Liter des Wassers, das hier frisch aus der Quelle sprudelt. *djd*

Volkskrankheiten wie Rückenschmerzen und Osteoporose enorm wichtig - das ist mittlerweile allgemein bekannt. Auch dem gefürchteten Burnout kann vorgebeugt werden. Beim Burnout-Syndrom zählen Schlafstörungen, Antriebschwäche, Kopfschmerzen und ständig negative Gefühle zu den ersten Anzeichen der Erkrankung. Meist kann der Wechsel zwischen Spannung und Entspannung nicht mehr vollzogen werden. Doch gerade in der Anfangsphase eines Erschöpfungszustandes kann noch gut gegengesteuert werden. Doch

Jeden Mittwoch von 14.00 bis 18.30 Uhr sparen!

HAPPY HOUR

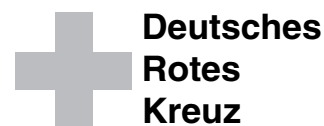


**10 % RABATT** auf ALLES\*

\*ausgenommen sind alle rezeptpflichtigen Artikel, gesetzliche Zuzahlungen, laufende Sonderangebote

Zentrum Ost

Lotte-Pulewka-Straße 4 14473 Potsdam-Babelsberg  
 Tel. 0331 / 7 48 14 73 Fax 0331 / 7 48 14 69



Kreisverband Potsdam/Zauch-Belzig e.V.  
 Pflege unter einem guten Zeichen

Fragen rund um die häusliche Pflege oder Probleme bei der Versorgung? Sprechen Sie kostenlos mit uns:  
 Pflegeservice-Telefon 0800-81 81 000

Jederzeit vor Ort und Ihr zuverlässiger Pflegepartner in Potsdam, Werder und Umgebung:  
**Pflegeteam „An der Havel“**  
 B.-Kellermann-Str. 17 • 14542 Werder (Havel)  
 Tel. 03327/ 4 55 04

[www.drk-potsdam.de](http://www.drk-potsdam.de)

# Vorsicht bei Fußballfieber

## Herz-Kreislauf-Risiken erkennen

Nach vier Jahren ist es wieder so weit: Am 11. Juni beginnt mit der WM in Südafrika das Fußballfieber des Jahres. Vor allem Männer fiebern dem Ereignis entgegen. Das ist so lange harmlos, bis die deutsche Nationalelf im Stadion einläuft.

Mit der Spannung steigt der emotionale Stress und damit das Gesundheitsrisiko der Zuschauer. Fußballkrimis können vermehrt zu Herzrhythmusstörungen und Herzinfarkten führen, wie eine Untersuchung von Medizinern der Universität München während der WM 2006 ergab: Während der Spiele der deutschen Mannschaft lag die Zahl der notärztlich behandelten Herzinfälle 2,7-mal höher als in Zeiten ohne Fußball-WM. Rechtzeitig an Prävention denken Männer im Fußballfieber machten dabei knapp drei Viertel (71,5 Prozent) der betroffenen Patienten aus. Besonders gravierend waren die Effekte bei Fußballfans mit bereits bestehenden Herzproblemen - sie hatten im Vergleich zu fußballfreien Zeiten viermal so oft ein kardiovaskuläres Ereignis. Daher empfiehlt das

Münchener Ärzteteam vor allem Männern, die erblich oder krankhaft vorbelastet sind, ihr Herz-Kreislauf-Risiko zu senken. Wie wichtig eine rechtzeitige Prävention ist, darauf möchte auch die Lipid-Liga (DGFF e.V.) am 18. Juni - dem Tag des Cholesterins - hinweisen. Erhöhte Cholesterinwerte belasten das Herz. Die Kontrolle des Cholesterinspiegels ist elementar, um das persönliche Herz-Kreislauf-Risiko einschätzen zu können. Auch Männer, die als Vorsorgemuffel gelten, sollten sich angesprochen fühlen. "In zahlreichen Studien ist ausreichend dokumentiert, dass mit hohen LDL-Cholesterinwerten ein erhöhtes Risiko für kardiovaskuläre Ereignisse wie Herzinfarkt und Schlaganfall einhergeht", erklärt Dr. Anselm Gitt, Spezialist vom Herzzentrum Ludwigshafen. Vor allem Risikopatienten sollten ihre Cholesterinwerte kennen und gegebenenfalls medikamentös behandeln lassen, um das Krankheitsrisiko zu minimieren. In Kombination mit einem gesunden Lebensstil kann man Herz- und Gefäßkrankheiten so entgegenwirken. *djd*



Während der Fußball-WM ist fernsehen alles andere als entspannend - wenn die deutsche Elf aufläuft, steigt bei vielen Männern das Herzinfarktrisiko. Foto: djd

## UROLOGIE

### Potsdam

**Dr. med. Krell, Christoph** Hebbelstr. 1A, 14467 Potsdam, (0331) 2328241  
**Dr. med. Lebenrau, Jörg** Kurfürstenstr. 19, 14467 Potsdam, (0331) 2800403  
**Dr. med. Meier, Reinhard** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, (0331) 8873801  
**Dipl.-Med. Müller, Uwe** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, (0331) 60060486  
**Dr. med. Wagnitz, Steffen** Dorothea-Schneider-Str. 14, 14480 Potsdam, (0331) 6263880  
**Dr. med. Zade, Werner** Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, (0331) 710249

### Kleinmachnow

**Dipl.-Med. Baumgraß, Holger** Förster-Funke-Allee 104, 14532 Kleinmachnow, (033203) 5850

### Teltow

**Dr. med. Link, Wolfgang** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, (03328) 427324

## ZAHNÄRZTE

### Potsdam

**Dipl.-Stom. Thomas Ackermann** Am Moosfenn 1, 14478 Potsdam, 0331/864613  
**Dipl.-Stom. Martin Aleyt** Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, 0331/710248  
**Oliver Frank Augsten** Potsdamer Str. 196, 14469 Potsdam, 0331/5506033  
**Dipl.-Stom. Birgit Baumgart** Binsenhof 17, 14478 Potsdam, 0331/872132  
**Dipl.-Med. Heidrun Behrendt** Kurfürstenstr. 18, 14467 Potsdam, 0331/293953  
**Dipl.-Stom. Ulrike Berger** Ziolkowskistr. 1, 14480 Potsdam, 0331/623044  
**Dr. med. dent. Kristin Bisle-von Ardenne** Lindenstr. 7, 14467 Potsdam, 0331/2803901  
**Dipl.-Stom. Ines Blank** Rudolf-Breitscheid-Str. 34, 14482 Potsdam, 0331/888630  
**Dipl.-Med. Andrea Brettschneider** Tuchmacherstr. 49, 14482 Potsdam, 0331/707543  
**Dipl.-Med. Thomas Brettschneider** Tuchmacherstr. 49, 14482 Potsdam, 0331/707543  
**Dr. med. Gerhard Bundschuh** Potsdamer Chaussee 104, 14476 Potsdam/OT Groß Glienicke, 033201/31233  
**Dr. med. dent. Claudia Buschow** Lindenstr. 7, 14467 Potsdam, 0331/2803901  
**Dr. med. dent. Rene Buschow** Lindenstr. 7, 14467 Potsdam, 0331/2803901  
**Dr. med. dent. Beate Derfert** Friedrich-Ebert-Str. 33, 14469 Potsdam  
**Dr. med. dent. Stefan Dörfer** Schopenhauerstr. 36, 14467 Potsdam, 0331/964576  
**Rüdiger Dorka** Friedrich-Ebert-Str. 10, 14467 Potsdam, 0331/2804482  
**Dipl.-Stom. Kerstin Edel** Berliner Str. 14, 14467 Potsdam, 0331/292768  
**Romy Ermler** Jägerallee 15, 14469 Potsdam, 0331/974846  
**Dipl.-Stom. Christine Fischer** Garnstr. 6, 14482 Potsdam, 0331/710099  
**Jan Franze** Knobelsdorffstr. 1, 14471 Potsdam, 0331/2802679  
**Dr. med. Karin Freund** Kaiser-Friedrich-Str. 102A, 14469 Potsdam-Eiche, 0331/5053751  
**Dr. med. dent. Carmen Fuchs** Zeppelinstrasse 49, 14471 Potsdam, 0331/972498  
**Dr. med. Loretta Geserich** Potsdamer Str. 108, 14469 Potsdam, 0331/520233  
**doctor-med-denta./Semmelw.-Univ. Budapest Kerstin Grassow** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, 0331/6009323  
**Dr. med. Gabriele Gremmer** Gaußstr. 57, 14480 Potsdam, 0331/624000  
**Dr. med. Silvia Gümpel** Gaußstr. 57, 14480 Potsdam, 0331/624000  
**Dr. med. Barbara Hartwig** Rudolf-Breitscheid-Str. 1, 14482 Potsdam, 0331/707715  
**Dr. med. Ullrich Hartwig** Rudolf-Breitscheid-Str. 1, 14482 Potsdam, 0331/707241  
**Dipl.-Med. Dagmar Häusler** Auf dem Kiewitt 25, 14471 Potsdam, 0331/974390  
**Dipl.-Stom. Rita Heinrich** Erich-Weinert-Str. 45, 14478 Potsdam, 0331/872290  
**Dipl.-Med. Elke Hetebrüg** Friedrich-Engels-Str. 36, 14482 Potsdam, 0331/7481208  
**Dipl.-Med. Barbara Hoffmann** Erich-Weinert-Str. 45, 14478 Potsdam, 0331/864800  
**Dr. med. Magdalene Höhne** Schopenhauerstr. 37, 14467 Potsdam, 0331/964776  
**Dr. med. Antje Hottelmann** Gutenbergstr. 60, 14467 Potsdam, 0331/295323  
**Dr. med. Jost Jablonowski** Stephensonstr. 45, 14482 Potsdam, 0331/705593  
**Dr. med. Norbert Jahn** Heinrich-Mann-Allee 107, 14473 Potsdam, 0331/291890  
**Dr. med. dent. Christine Jann** Friedrich-Ebert-Str. 114A, 14467 Potsdam, 0331/8170089  
**Dr. med. Gerhard Jensch** Großbeerenstr. 109, 14482 Potsdam, 0331/7480107  
**Dr. med. dent. Ulrike Kaden** Karl-Marx-Str. 41, 14482 Potsdam, 0331/7481838  
**Dr. med. Eveline Kaden** Karl-Marx-Str. 41, 14482 Potsdam, 0331/7481838  
**Dr. med. Petra Kampfenkel** Mangerstr. 25, 14467 Potsdam, 0331/6264873  
**Christine Kekert** Heinrich-Mann-Allee 56, 14473 Potsdam, 0331/5504466  
**Dr. med. dent. Astrid Kirchheim** Potsdamer Str. 108, 14469 Potsdam, 0331/520016  
**Heidemarie Kirchhoff** Auf dem Kiewitt 25, 14471 Potsdam, 0331/974390  
**Dipl.-Stom. Konrad Kison** Garnstr. 6, 14482 Potsdam, 0331/710097  
**Dipl.-Med. Annemarie Knust** Friedrich-Ebert-Str. 38, 14469 Potsdam, 0331/294194  
**Dipl.-Stom. Katrin Köhler** Konrad-Wolf-Allee 33, 14480 Potsdam, 0331/624894  
**Dipl.-Med. Uwe-Matthias Kruzec** Friedrich-Ebert-Str. 38, 14469 Potsdam, 0331/294194  
**Kenneth Krug** Dorothea-Schneider-Str. 14, 14480 Potsdam, 0331/625454  
**Dr. med. Ines Kubitzka** Käthe-Kollwitz-Str. 44, 14478 Potsdam, 0331/878145  
**Viktoria Kulow** Heinrich-Mann-Allee 56, 14473 Potsdam, 0331/872177  
**Dr. med. Sabine Kunz** Karl-Gruhl-Str. 49, 14482 Potsdam, 0331/710200  
**Dr. med. Helga Lange** Saarmunder Str. 45, 14478 Potsdam, 0331/864612  
**Dr. med. dent. Antje Langer** Tizianstr. 7, 14467 Potsdam, 0331/298180  
**Dr. med. Uwe Lenhard** Schopenhauerstr. 36, 14467 Potsdam, 0331/964553  
**Franziska Lenhard** Schopenhauerstr. 36, 14467 Potsdam, 0331/964553  
**Dipl.-Stom. Heidrun Meinhold** Georg-Hermann-Allee 9-11, 14469 Potsdam, 0331/2804467  
**Dr. med. Elke Memel** Geschwister-Scholl-Straße 22, 14471 Potsdam, 0331/972527  
**Dipl.-Stom. Andreas Möckel** Hegelallee 23, 14467 Potsdam, 0331/2709758  
**Stefan Mozelewski** Großbeerenstr. 16, 14482 Potsdam, 0331/7481266  
**Dr. med. Angelika zur Mühlen** Hebbelstr. 6, 14469 Potsdam, 0331/2804518  
**Dipl.-Stom. Gabriele Münch** Anni-von-Gottberg-Str. 06, 14480 Potsdam, 0331/613583  
**Dipl.-Stom. Meike Naether** Geschwister-Scholl-Str. 83, 14471 Potsdam, 0331/967030  
**Dr. med. Uta Newiadomsky** Gutenbergstr. 60, 14467 Potsdam, 0331/295323  
**Dr. med. dent. Matthias Niemeyer** Benzstr. 8/9, 14482 Potsdam, 0331/707055  
**Anke Noll**, Saarmunder Str. 45 14478 Potsdam, 0331/860420  
**Ingrid Pahlke** Schopenhauerstr. 37, 14467 Potsdam, 0331/960926  
**Dipl.-Med. Piotr Pankratow** Karl-Liebknecht-Str. 24-25, 14476 Potsdam/ OT Golm, 0331/9772268  
**Dr. med. dent. Lutz Pieper** Friedrich-Ebert-Str. 33, 14469 Potsdam  
**Jan Pohl** Kaiser-Friedrich-Str. 97, 14469 Potsdam-Eiche, 0331/5054224  
**Dipl.-Stom. Marion Prohn** Schopenhauerstr. 35 A, 14467 Potsdam, 0331/964577  
**Doctor medicinae dentariae/H Gabriele Pusack** Hans-Marchwitza-Ring 1, 14473 Potsdam, 0331/705102

## ZAHNÄRZTE

**Dipl.-Med. Reinhilde Quaas** Weidenhof 29, 14478 Potsdam, 0331/878140  
**Dr. med. Karin Rasch** Schopenhauerstr. 36, 14467 Potsdam, 0331/960245  
**Dr. med. dent. Ulf Reckwerth** Paul-Neumann-Str. 85, 14482 Potsdam  
**Dipl.-Stom. Penka Reckzeh** Am alten Mörtelwerk 17, 14469 Potsdam-Eiche, 0331/5051623  
**Dipl.-Stom. Catrin Richter** Kopernikusstr. 32, 14482 Potsdam, 0331/710236  
**Dipl.-Stom. Kerstin Riha** Friedrich-Ebert-Str. 51, 14469 Potsdam, 0331/8170260  
**Dipl.-Stom. Petra Riley** Sternstr. 63a, 14480 Potsdam, 0331/616471  
**Dr. med. dent. Elke Roesnick** Saarmunder Str. 48, 14478 Potsdam, 0331/6001040  
**Prof. Dr. med. Dent. Michael Rosin** Hegelallee 14, 14469 Potsdam, 0331/2016769  
**Dr. med. dent. Christiane Rücker** Binsenhof 17, 14478 Potsdam, 0331/872132  
**Dr. med. dent. Charlotte Runge** Schopenhauerstr. 37, 14467 Potsdam, 0331/964625  
**Dipl.-Med. Anke Schimansky-Geier** Großbeerenstr. 125, 14482 Potsdam, 0331/7438080  
**Dr. med. Sabine Schmidt** Charlottenstr. 105, 14467 Potsdam, 0331/2800716  
**Dr. med. dent. Ingrun Schmors** Friedrich-Ebert-Str. 10, 14467 Potsdam, 0331/2804482  
**Dr. med. dent. Hans-Joachim Schnitter** Am Kanal 49, 14467 Potsdam, 0331/2803817  
**Dr. med. Verena Schnitter** Am Kanal 49, 14467 Potsdam, 0331/2803817  
**Constanze Scholz** Hebbelstr. 5, 14467 Potsdam, 0331/293917  
**Dr. med. Ute Scholz** Hebbelstr. 5, 14467 Potsdam, 0331/293917  
**Dipl.-Stom. Axel Schulz** Großbeerenstr. 301, 14480 Potsdam, 0331/6462380  
**Dipl.-Stom. Denise Seidler** Reuterstr. 19, 14482 Potsdam, 0331/710313  
**Anke Seifert** Potsdamer Chaussee 12, 14476 Potsdam/OT Groß Glienicke, 033201/31940  
**Torsten Seifert** Potsdamer Chaussee 12, 14476 Potsdam/OT Groß Glienicke, 033201/31940  
**Inge Siegel** Patrizierweg 45, 14480 Potsdam, 0331/621318  
**Dr. med. Marion Sonin** Siemensstr. 13, 14482 Potsdam, 0331/7481382  
**Dipl.-Stom. Kirsten Spur** Kastanienallee 6, 14471 Potsdam, 0331/963512  
**Dr. med. Beate Staeger** Feuerbachstr. 14, 14471 Potsdam, 0331/972919  
**Dr. med. dent. Matthias Stumpf** R.-Breitscheid-Str. 35, 14482 Potsdam, 0331/708335  
**Dipl.-Med. Ingrid Tempel** Edisonallee 11, 14473 Potsdam, 0331/297610  
**Dipl.-Stom. Barbara Thon** Lennéstr. 71, 14471 Potsdam, 0331/2801488  
**Dipl.-Med. Mareike Treß** Ziolkowskistr. 1, 14480 Potsdam, 0331/621063  
**Dr. med. Wolfgang Ullrich** Dieselstr. 16, 14482 Potsdam, 0331/712806  
**Dipl.-Med. Heide Ullrich** Breite Str. 24, 14467 Potsdam, 0331/963158  
**Dr. med. dent. Thomas Voigt** Zeppelinstr. 41, 14471 Potsdam, 0331/973019  
**Dr. med. Evelin Voigt** Zeppelinstr. 41, 14471 Potsdam, 0331/973019  
**Dr. med. Verena Weickardt** Zeppelinstr. 41, 14471 Potsdam, 0331/973019  
**Annette Weidemann** Tristanstr. 5, 14476 Potsdam/OT Groß Glienicke, 033201/31150  
**Dr. med. Frank Wertmann** Mangerstr. 21, 14467 Potsdam, 0331/2800186  
**Dr. med. Matthias Wilke** Rudolf-Breitscheid-Str. 19, 14482 Potsdam, 0331/717518  
**Dipl.-Stom. Angela Wölm** Ziolkowskistr. 1, 14480 Potsdam, 0331/623044  
**Dr. med. Ariane Zibell** Am Neuen Garten 3, 14469 Potsdam, 0331/294700  
**Dipl.-Stom. Detlef Zielke** Großbeerenstr. 125, 14482 Potsdam, 0331/7438080  
**Ralf-Peter Zwirner** Binsenhof 17, 14478 Potsdam, 0331/872132

## Beelitz

**Dr. med. dent. Hanno Manthey** Clara-Zetkin-Str. 195, 14547 Beelitz, 033204/61461  
**Dipl.-Stom. Andrea Mietz** Poststr. 26, 14547 Beelitz, 033204/33176  
**Dipl.-Stom. Monika Pasch** Clara-Zetkin-Str. 195, 14547 Beelitz, 033204/33629  
**Dipl.-Stom. Jörg Stoltenow** Clara-Zetkin-Str. 16, 14547 Beelitz, 033204/33916  
**Dr. med. dent. Janett Umlawski** Clara-Zetkin-Str. 195, 14547 Beelitz, 033204/42416

## Kleinmachnow

**Dipl.-Stom. Thomas Diezmann** Hohe Kiefer 153, 14532 Kleinmachnow, 033203/79753  
**Dr. med. dent. Thomas Euskirchen** Zehlendorfer Damm 104 a, 14532 Kleinmachnow, 033203/78797  
**Dr. med. dent. Christine Gilhaus** Geschw.-Scholl-Allee 51, 14532 Kleinmachnow, 033203/23122

## Blutplasmaspende - die andere Art der Lebensrettung

**Voraussetzung für die Plasmaspende** ist ein Alter von 18 bis 60 Jahre und die Eignung zur Spende, die durch eine gründliche ärztliche Untersuchung festgestellt wird. Die Spende dauert ca. 60 Minuten und kann bis zu 39-mal im Jahr erfolgen.

**Der Aufwand für Fahrkosten usw. wird durch eine Pauschale entschädigt.**

**Der verstärkte Bedarf an Blutprodukten erfordert ein schnelles Handeln - Bitte kommen Sie!**

## Welchen Nutzen Sie von der Blutplasmaspende haben.

Neben den Tests, die vor jeder Blutspende durchgeführt werden (Hepatitis B und C, AIDS, Syphilis), untersuchen wir bei der Plasmapherese auch regelmäßig den Eiweißgehalt des Blutes, das kleine Blutbild und die Abwehrstoffe (Immunglobuline, IgG). Zusätzlich erhalten Sie einen Nothilfefpass.

**Bringen Sie zur Spende bitte Ihren Personalausweis mit.**



**Hier können Sie Blutplasma spenden:**

**DRK-Blutspendedienst Ost gemeinnützige GmbH Institut Potsdam**  
**Behlertstr. 3A, Haus K2**  
**Tel.: 0331 / 28 46-0**

Öffnungszeiten:

Mo. 7 - 19 Uhr  
 Di., Mi., Do. 12 - 19 Uhr  
 Fr. 7 - 14 Uhr

**Deutsches Rotes Kreuz**



## Zähne richtig pflegen

## Expertentipp zur Zahnpflege

■ Limonaden, Zigaretten, Säfte und Cocktails, machen Alkohol und süße oder säurehaltige Mixgetränke können bei Heranwachsenden bleibende Spuren an den Zähnen hinterlassen. Karies, Erosionen, Veränderungen der Mundschleimhaut, Verfärbungen und schlechter Atem sind die Folgen. Auf [www.prodent.de](http://www.prodent.de) gibt die Initiative proDente e.V. mehr Informationen zum Umgang mit Genussmitteln und zur Zahnpflege.

Säure in Lebensmitteln greift den Zahnschmelz ohne Umweg an. Vor allem Lebensmittel mit einem Übermaß an sauren Komponenten, wie Softdrinks,



den Zähnen zu schaffen. Zu allem Übel halten Softdrinks den pH-Wert im Mund lange Zeit auf saurem Niveau - beste Bedingungen für Kariesbakterien. Dr. med. dent. Silke Liebrecht-Rüsing aus Köln empfiehlt: "Solche Getränke sollten nicht zwischendurch und in regelmäßigen Abständen, sondern nur zu den Hauptmahlzeiten getrunken werden. Nach dem Genuss nicht gleich die Zähne putzen, sondern mindestens eine halbe Stunde warten! Der weich gewordene Zahnschmelz kann sich so wieder regenerieren." *djd*

Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen

## Impressum

Sonderveröffentlichung der:

**BLICKPUNKT Verlag GmbH & Co. KG**

**Erscheinungsdatum:**  
Frühjahr 2010

**Herausgeber**  
**BLICKPUNKT Verlag GmbH & Co KG**  
 Tuchmacherstraße 45 - 50  
 14482 Potsdam-Babelsberg  
 Telefon: 03 31 / 50 59 -600  
 Telefax: 03 31 / 50 59 -699

**Geschäftsführer**  
 Dieter Schenkelberg  
 Rebecca Schenkelberg  
 Thomas Korte

**Redaktionsleitung**  
 Frank Kuchenbuch

**Satz und Gestaltung**  
 Geschäftsstelle Potsdam  
 Tuchmacherstraße 45-50  
 14482 Potsdam-Babelsberg  
 Telefon: 03 31 / 50 59 -600  
 Telefax: 03 31 / 50 59 -699

*Der Nachdruck von Beiträgen und Bildern ist nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet. Für die inhaltliche Richtigkeit der Beiträge und Anzeigen übernimmt der Herausgeber keine Gewähr. Schadensansprüche jeglicher Art sind ausgeschlossen.*

# Zähne richtig pflegen

## Zahncreme sollte zum Nutzer passen

Zweimal täglich zwei Minuten Zahnputzen - wer diesen Grundsatz beherzigt, ist schon auf einem guten Weg. Doch für eine dauerhafte Zahngesundheit ist es damit allein noch lange nicht getan. Wichtig sind auch die richtige Putztechnik, der regelmäßige Wechsel der Zahnbürste und vor allem die Wahl der Zahncreme. Mag man auch noch so gründlich und regelmäßig putzen: Wenn die Zahncreme nicht auf die individuellen Ansprüche der Zähne zugeschnitten ist, werden Gebiss und Zahnfleisch nicht optimal gepflegt und es besteht die Gefahr, dass sich Zahn- und Zahnfleischerkrankungen entwickeln. Um Zahnbeläge schonend, aber nachhaltig zu entfernen, ohne den empfindlichen Zahnschmelz zu schädigen, empfiehlt sich in allen Altersgruppen die Benutzung hochwertiger Zahncremes. Was viele nicht wissen: Kinder benötigen eine anders zusammengesetzte Zahnpflege als Erwachsene. Dafür gibt es mehrere Gründe. Einerseits sind Kinder nur dann zum Zahnputzen bereit, wenn ihre Zahncreme lecker schmeckt. Andererseits benötigen Milchzähne und auch die bleibenden Zähne im Wachstumsalter eine andere Mineralstoffzusammensetzung, zum Beispiel mehr Fluorid, als die Zähne eines Erwachsenen. Eine gute Zahncreme für Kinder und Jugendliche schafft alles auf einmal: Sie schmeckt prima, reinigt schon nach kurzer Putzzeit gründlich und versorgt die Zähne mit allen wichtigen Substanzen, die das junge Gebiss benötigt. Bei den neuen R.O.C.S. Zahncremes sorgt hierfür in erster Linie der Wirkstoffkomplex Amifluor, eine Kombination aus hochwertigem Aminofluorid und natür-

lichem Xylit. Positiver Nebeneffekt: Aminofluorid reichert sich nicht im Körper an, so dass es auch bei kleineren Kindern, die versehentlich Zahncreme verschlucken, problemlos eingesetzt werden kann. Auch bei Erwachsenen ist das Motto "eine für alle" in Bezug auf die Zahncreme nicht angebracht. Wer viel Kaffee oder Rotwein trinkt oder Zigaretten raucht, benötigt eine Zahncreme, die die unschönen Beläge zuverlässig entfernt. Andere haben von Natur aus sehr empfindliches Zahnfleisch und sind deshalb mit einer besonders sanften Zahnpflege mit entzündungshemmenden Inhaltsstoffen am besten versorgt. Außerdem gibt es Menschen, die beispielsweise wegen einer Allergie oder während einer Behandlung mit Homöopathika eine Zahncreme ohne Zusatz von Minze benötigen. Aus dem Programm des Anbieters R.O.C.S. stehen für diese speziellen Anforderungen beispielsweise die Sorten "Kaffee & Tabak" für die natürliche Aufhellung der Zähne, "Mango & Banane" für sensible Zähne sowie "Schwarze Johannisbeere" ohne Minze zur Verfügung. Wichtig ist in jedem Fall, dass die Zähne nicht nur gründlich gereinigt, sondern zum dauerhaften Schutz vor Karies auch durch entsprechende Wirkstoffe remineralisiert werden. Ein Wirkstoffkomplex namens Mineralin enthält hierfür die bioverfügbaren Mineralien Kalzium, Magnesium und Phosphat, die für die notwendige Stärkung des Zahnschmelzes von innen heraus sorgen. Natürliche Inhaltsstoffe, die ohne grobe Schleifmittel für eine gründliche Reinigung sorgen, sind sanfter zu den Zähnen und sorgen für ein langanhaltendes, angenehmes Frischegefühl im Mundraum.

djd

**Tessy Grellmann** Karl-Marx-Str. 24, 14532 Kleinmachnow, 033203/85575  
**Dipl.-Stom. Andrea Honig** Meiereifeld 38, 14532 Kleinmachnow, 033203/22650  
**Dr. med. dent. Andi Kison** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, 033203/83342  
**Dipl.-Med. Angelika Langhein** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, 033203/22862  
**Dirk Neugebauer** Zehlendorfer Damm 80, 14532 Kleinmachnow, 033203/78990  
**Nicolas Pawlik** Karl-Marx-Str. 116, 14532 Kleinmachnow, 033203/20909  
**Stefanie Reimann** Zehlendorfer Damm 116, 14532 Kleinmachnow, 033203/22616  
**Dr. med. dent. Daniela Scheins** Zehlendorfer Damm 80, 14532 Kleinmachnow, 033203/78990  
**Dr. med. dent. Frank Seidel** Förster-Funke-Allee 104, 14532 Kleinmachnow, 033203/85200  
**Stephanie Thomas** Mäckische Heide 29, 14532 Kleinmachnow, 033203/22954

### Michendorf

**Dipl.-Med. Margit Krämer** An den Bergen 108, 14552 Michendorf OT Wilhelmshorst, 033205/46651  
**Dipl.-Med. Wolfram Mühr** Eulenkamp 6, 14552 Michendorf OT Wilhelmshorst, 033205/62365  
**Dr. med. dent. Kerstin Schäfer** Teltower Str. 3, 14552 Michendorf, 033205/62281  
**Dipl.-Stom. Rita Schulze** Schmerberger Str. 58, 14552 Michendorf, 033205/5970

### Nuthetal

**Dipl.-Stom. Petra Günther-Winkelmann** Zum Springbruch 1 b, 14558 Nuthetal OT Rehbrücke, 033200/40110  
**Raimar Köster** Zum Springbruch 1 c, 14558 Nuthetal OT Rehbrücke, 033200/85370  
**Dipl.-Med. Jutta Lehmann** Nuthestr. 44, 14558 Nuthetal OT Saarmund, 033200/85414  
**Dr. med. dent. Steffi Schatz** Artur-Scheunert-Allee 134, 14558 Nuthetal, 033200/83775

### Schwielowsee

**Dr. med. dent. Josefine Groß-Hüller** Straße der Einheit 39, 14548 Schwielowsee OT Caputh, 033209/21221  
**Dipl.-Med. Gabriele Hüller** Straße der Einheit 39, 14548 Schwielowsee OT Caputh, 033209/21221  
**Dr. med. dent. Peter Kanitz** Friedrich-Ebert-Str. 53 14548 Schwielowsee OT Caputh, 033209/70689  
**Dr. med. Angelika Mosig** Straße der Einheit 39, 14548 Schwielowsee OT Caputh, 033209/22400  
**Dipl.-Stom. Stephan Haas** Siedlerstr. 7, 14548 Schwielowsee OT Geltow, 03327/56888  
**Dr. med. dent. Rainer Mertens** Caputher Chaussee 3 14542 Geltow, 03327/55062  
**Dr. med. dent. Katarina Mertens** Caputher Chaussee 3 14542 Geltow, 03327/55062

### Stahnsdorf

**Dipl.-Stom. Petra Alter** Heinrich-Zille-Str. 3, 14532 Stahnsdorf, 03329/63340  
**Dipl.-Stom. Heike Bochentini** Potsdamer Allee 3, 14532 Stahnsdorf, 03329/612280  
**Dr. med. dent. Kai-Uwe Bork** Lindenstr. 41, 14532 Stahnsdorf, 03329/696300  
**Dag Herzog** Bergstr. 88, 14532 Stahnsdorf, 03329/62761  
**Dipl.-Stom. Meike Herzog** Bergstr. 86, 14532 Stahnsdorf, 03329/615355  
**Priv.-Doz. Dr. med. dent. Michael Naumann** Wannseestr. 42, 14532 Stahnsdorf, 03329/63262  
**Dr. med. Peter Willmann** Potsdamer Allee 1, 14532 Stahnsdorf, 03329/62067  
**Jona Zöller** Potsdamer Allee 129, 14532 Stahnsdorf, 03329/612360

### Teltow

**Ilka Engel** Ruhlsdorfer Str. 3, 14513 Teltow, 03328/474426  
**Dipl.-Med. Ilsegrit Fink** Potsdamer Str. 19, 14513 Teltow, 03328/473883  
**Dr. med. dent. Tobias Fink** Potsdamer Str. 19, 14513 Teltow, 03328/473883  
**Ulrike Herberg** Potsdamer Str. 7/9, 14513 Teltow, 03328/472228  
**Dipl.-Med. Gerd Rechenberg** Ritterstraße 1, 14513 Teltow, 03328/474176  
**Dr. med. Frank Saupé** Lichterfelder Allee 79, 14513 Teltow, 03328/41407  
**Dr. med. Ulrich Schmiedeknecht** Lichterfelder Allee 79, 14513 Teltow, 03328/41252  
**Dipl.-Stom. Marion Schulze** Mahlower Str. 198a, 14513 Teltow, 03328/470908  
**Susanne Stephan** Potsdamer Str. 7-9, 14513 Teltow, 03328/427221

### Werder

**Andre Rätz** Mittelbruchweg 14a, 14542 Werder (Havel) OT Töplitz, 033202/60434  
**Dipl.-Stom. Renate Fay** Bernhard-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), 03327/45544  
**Dipl.-Stom. Kristina Jank** Dorfstr. 11, 14542 Werder (Havel) OT Glindow, 03327/44818  
**Dipl.-Stom. Birgit Klose** Bernhard-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), 03327/45497  
**Dipl.-Stom. Ulf Mahlke** Berliner Str. 11, 14542 Werder (Havel), 03327/668242  
**Dr. med. Günther Milde** Eisenbahnstr. 7, 14542 Werder (Havel), 03327/42996  
**Andre Rätz** Mittelbruchweg 14a, 14542 Werder (Havel) OT Töplitz, 033202/60434  
**Torsten Reckewerth** Am Gutshof 6, 14542 Werder (Havel), 03327/41526  
**Dipl.-Stom. Petra Rohrmann** Bernhard-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), 03327/42902  
**Christian Janko Sommer** Bernhard-Kellermann-Str. 17 14542 Werder, 03327/44366  
**Dr. med. Birgit Sommer** Bernhard-Kellermann-Str. 17 14542 Werder, 03327/44366  
**Dr. med. Norbert Sommer** Bernhard-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder (Havel), 03327/44366  
**Dipl.-Stom. Roland Steckel** Birkengrundweg 8, 14542 Werder (Havel), 03327/45599

## FACHZAHNÄRZTE

### Fachzahnärzte für Kieferorthopädie

**Dr. med. dent. Cepand Djamchidi** August-Bebel-Platz 2, 14532 Kleinmachnow, 033203/86910  
**Dr. med. Irene Franz** Geschw.-Scholl-Allee 54, 14532 Kleinmachnow, 033203/24131  
**Dr. med. Brigitta Alder** Weberplatz 16, 14482 Potsdam, 0331/7409900  
**Dr. med. dent Stefan Dörfer** Schopenhauerstr. 36, 14467 Potsdam, 0331/964576  
**Annett Hilbert-Heppner** Rudolf-Breitscheid-Str. 35/35a, 14482 Potsdam, 0331/7404603  
**Dr. med. Ingolf von Kuick** Charlottenstr. 106, 14467 Potsdam, 0331/296016  
**Dr. med. Beate Lahr-Eigen** Schwertfegerstr. 7, 14467 Potsdam, 0331/291131  
**Dr. med. dent. Ulrike Möllenberg** Charlottenstr. 106, 14467 Potsdam, 0331/296016  
**Dr. med. Wolfgang Rasch** Schopenhauerstr. 36, 14467 Potsdam, 0331/960417  
**Dr. med. dent. Stefan Schütze** Hebbelstraße 7, 14469 Potsdam, 0331/2804340  
**Dr. med. Birgit Sommer** Bernhard-Kellermann-Str. 17, 14542 Werder, 03327/44364

### Fachzahnärzte für Oralchirurgie

**Dr. med. dent. Frank Seidel** Förster-Funke-Allee 104, 14532 Kleinmachnow, 033203/85200  
**Dr. med. Peter Daniel** Tizianstr. 7, 14467 Potsdam, 0331/298180  
**Dr. med. dent. Harald Koep** Hans-Albers-Str. 1, 14480 Potsdam, 0331/6260820  
**Dr. med. dent. Ron Schubert** Schopenhauerstr. 37 14467 Potsdam, 0331/903743  
**Dr. med. Christina Thieme** Berliner Str. 125, 14467 Potsdam, 0331/2802679

Die Blickpunkt übernimmt keine Gewähr für die Angaben und die Vollständigkeit.