



KLINISCHE PRAXEN DRES. LANGE-MANCHOT & PARTNER

ALLGEMEINMEDIZIN · INTERNISTISCHE DIAGNOSTIK · GESUNDHEITSVORSORGE

Frau
Monika Lozan Luyo
Am Lehnberg 9
22143 Hamburg

Hamburg, 04.09.2015

Gripeschutzimpfung 2015

es ist wieder soweit: Der Herbst, der Winter stehen vor der Tür und damit auch die Zeit der Erkältungen, die Zeit der Grippe. Wie in jedem Jahr bieten wir Ihnen deshalb auch diesmal wieder zwei Termine für eine **Gripeschutzimpfung** an:

Donnerstag, 24. September 2015

Dienstag, 20. Oktober 2015

Wenn nötig, vereinbaren Sie auch gerne einen anderen Termin. Ein Anruf oder eine Email genügen.

Bitte bringen Sie Ihren Impfausweis mit, denn möglicherweise ist auch noch die eine oder andere weitere Impfung erforderlich.

Impfungen gegen Tetanus, Diphtherie und Polio müssen alle zehn Jahre aufgefrischt werden. Die **Pneumokokken-Schutzimpfung** (gegen bakterielle Lungenentzündung) wird dringend ab dem 60. Lebensjahr, aber auch für Patienten mit Zusatzerkrankungen wie Asthma, COPD, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes mellitus und Abwehrschwäche schon früher empfohlen. Die Auffrischung sollte etwa alle fünf Jahre erfolgen.

Mit freundlichen Grüßen

Dr. Britta Manchot

Dr. Gerhard Lange-Manchot



KLINISCHE PRAXEN DRES. LANGE-MANCHOT & PARTNER

ALLGEMEINMEDIZIN · INTERNISTISCHE DIAGNOSTIK · GESUNDHEITSVORSORGE

Gesundes Altern - Vorsorge

Im fortgeschrittenen Lebensalter führen Alterungsprozesse zu einer systemischen Altersschwäche „Altersgebrechlichkeit“. Altersassoziierte Erkrankungen wie Adipositas, Diabetes mellitus, Bluthochdruck, Arteriosklerose, Arthrose, Osteoporose, Karzinome und Demenz können zu einer zunehmenden Einschränkung Ihrer persönlichen Autonomie (Selbstversorgung) führen. Bei diesen Altersentwicklungen sind Vorsorgemaßnahmen sinnvoll und möglich. Nach ausführlicher Diagnostik und Herausstellen der Risikofaktoren können Therapieempfehlungen gegeben werden.

Allen Älteren ist etwas Wesentliches gemeinsam - sie haben multiple hormonelle Dysfunktion. Diese hormonellen Abweichungen sind zwar „alterstypisch“ und werden daher nicht als Krankheit eingestuft, gehen aber streng mit Alterserscheinungen, Alterskrankheiten und Sterblichkeit einher.

Der **persönliche Hormonstatus** ist damit ein aussagekräftiger Marker für den individuellen Gesundheitszustand und das *biologische Alter*. Lassen Sie sich einen Termin in unserer **Privatsprechstunde** geben.

Mit der Körperanalyse „**Seca / mBCA**“, (Waage zum Messen der wichtigsten Parameter der Körperzusammensetzung) kann Ihnen präzise gesagt werden, wie viel Fettmasse, Körperwasser und Muskelmasse Sie haben. Das spielt eine Rolle nach Operationen und bei Sportverletzung bei denen eine Ruhigstellung notwendig ist. Denn dadurch kann die Muskelmasse abnehmen, die Fettmasse zunehmen. Veränderungen wie diese können mit der Seca-Waage überwacht werden. Bei Gewichtsabnahme kann die Waage zeigen, ob Muskelmasse oder wie wünschenswert Fettmasse verloren ging. Einer ungesunden Gewichtsabnahme (starke Abnahme der Muskelmasse, nur geringfügige Abnahme der Fettmasse) kann aktiv entgegengesteuert werden.

Da die Kraft im Alter nachlässt, weil Muskelmasse verloren ging, kann eine notwendige Ernährungsumstellungen mit der Seca-Waage überwacht werden.

Auch die Wasserverteilung im Körper bei eingeschränkter Nierenfunktion kann gemessen werden. Die Messung der Wassereinlagerung im Körper „Hydratationszustand“ ist wichtig zum Beispiel zur Überwachung der medikamentösen Therapie. **Die Messung mit der SECA-Waage kostet ungefähr 35€.**

Das **VNS** (vegetative Nervensystem) ist die Steuerzentrale des Körpers. Mit dem VNS reguliert der Organismus die Körperfunktionen, um die Balance von körperlicher Anspannung und Entspannung herzustellen. Bereits seit längerem ist bekannt, dass die Verminderung der Pulsschwankungsbreite oder Herzratenvariabilität, **HRV** zu den schlimmsten Risikofaktoren für einen Herzinfarkt zählt.

Weltweit ist erwiesen, dass eine dauerhaft vegetative Dysbalance zu einer reduzierten Lebenserwartung führt. Die notwendige Therapie orientiert sich an den gemessenen Werten.

So geht es: In 7 Minuten erfolgt die Messung über einen Brustgurt. 520 Mal wird der Abstand von einem Herzschlag zum anderen gemessen. Über eine mathematische Formel wird die Aktivität des Entspannungsnerv „VAGUS“ berechnet. Ist dieser niedriger als 24 besteht eine schlechte Regulation. Lassen Sie sich einen Termin zur **VNS-Analyse** geben.

Die Kombination aus lebensmodifizierenden und pharmazeutischen Interventionen können die Alterungsprozesse verlangsamen und das gesunde Altern fördern. Ein frühzeitiger Behandlungsbeginn kann dazu beitragen, die Manifestation von Alterungsfolgen hinauszuschieben oder gar in einzelnen Bereichen zu vermeiden. Hieran haben eine gesundheitsfördernde Lebensführung und die rechtzeitige Substitution von Hormondefiziten einen hohen Anteil. In der **Präventionssprechstunde** werden Ihre ganz persönlichen Risikofaktoren untersucht.

Wir bieten Ihnen ein umfassendes Leistungsspektrum der modernen Medizin im Bereich der Diagnostik und Therapie an. Ihre verschiedenen Krankenkassen und Krankenversicherungen haben ein sehr unterschiedliches Leistungsspektrum, so dass einige Leistungen nur individuell zur Verfügung stehen oder als Privatleistungen angeboten werden können.