

OPIUM

AUSGABE #4
€ 12,50

für Hamburg

2021

Art & Design

MICHEL COMTE

Der Zeitmacher

DR. RAINER ESSER

Interview

KARLHEINZ HAUSER

JAN HOFER

JULIA JÄKEL

LOTTO KING KARL

GRETA SILVER

MENSCH MERKEL

MACHT

Fit

durch
die kalte
Jahres-
zeit



Lieber Herr Fuchs, „Fit durch die kalte Jahreszeit“ – was bedeutet das und warum müssen wir in der kalten Jahreszeit mehr auf uns acht geben?

HOLGER FUCHS Nun, dass Kälte und schlechtes Wetter uns anfälliger für die typischen Krankheiten wie Erkältungen und Grippe machen, ist offenkundig. Aber häufig wird außer Acht gelassen, dass die dunklere Jahreszeit bei vielen auch merklich auf das Gemüt schlägt: Man geht seltener an die frische Luft. Haut und Haare leiden unter der warmen, trockenen Heizungsluft. Die Sonne scheint weniger, weshalb unserem Körper Vitamin D fehlt. Gerade deshalb bedeutet es für uns in der Praxis Klinik Pöseldorf nicht einfach nur gesund zu bleiben – was natürlich erst einmal das Wichtigste ist –, sondern auch etwas für Körper und Seele zu tun. Denn unsere

Stimmung ist auch hinsichtlich unserer Gesundheit ein oft unterschätzter Faktor. Wenn es uns emotional nicht gut geht, sind wir einfach anfälliger für Krankheitserreger. Auch Stress schwächt das Immunsystem.

In Ihrer Praxis Klinik Pöseldorf in Hamburg haben Sie sich seit diesem Jahr der Entwicklung sogenannter „myInfusions“ verschrieben; worum handelt es sich dabei genau und was bringen diese Infusionen?

HOLGER FUCHS Wir nennen sie gerne unsere Powercocktails. Es handelt sich dabei um Aufbaukuren auf Vitamin-B und -C-Basis, die intravenös verabreicht werden, damit nahezu 100% der Vitamine und Nährstoffe auch da ankommen, wo der Körper sie benötigt und die somit besonders schnell

verfügbar sind. Das gibt einen richtigen Energiekick, der gerade im Winter durch mangelndes Sonnenlicht und wenig frische Luft einem Wintertief entgegenwirkt und ein Mehr an Kraft und Motivation durch die Adern pumpt. Man glaubt gar nicht, wie viel Energie der Körper entwickelt, wenn er optimal mit allem versorgt ist, was er braucht.

Nun sind die myInfusions aber auf die Bedürfnisse verschiedener Zielgruppen abgestimmt. Ist das richtig?

HOLGER FUCHS Ja. Grundsätzlich sind die Aufbaukuren für nahezu alle Personengruppen eine ideale Ergänzung, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sich gegen den Winter und seine Tücken zu wappnen. Unsere Vitaminbomben tun in erster Linie allen gut! Nichtsdestotrotz haben wir die Zusammensetzungen der Nährstoffkombinationen variiert und optimiert, sodass wir zum Beispiel Präparate anbieten können, die besonders bei allen Beautyproblemen mit Haut und Haaren helfen, weil sie viel Biotin und Q10 enthalten. Sportskanonen helfen wir mit einer Kombination aus Carnitin und Magnesium. Alle, die sich viel konzentrieren müssen und denen kognitive Höchstleistungen abgefordert werden, können wir mit Ginseng und Gingko unterstützen. So hilft jede unserer vielfältigen Infusionen bei persönlichen Bedürfnissen und kurbelt insgesamt das Immunsystem an.

Und wie häufig muss man sich so eine Infusion machen lassen, damit man einen positiven Effekt spürt?

HOLGER FUCHS Es kommt darauf an, welche Bedürfnisse der Patient hat. Für ein optimales Ergebnis empfehlen wir eine Kur von 4 bis 6 Infusionen in 2 bis 3 Wochen. Es dauert auch nicht lange. Ein Piekser, das war's. Im Gegensatz zu langen Tabletteneinnahmen merkt man bei unseren Infusionen innerhalb weniger Tage ein entsprechendes Hoch: Die Laune wird besser, man fühlt sich gestärkter, konzentrierter. Natürlich dauert es ein wenig, bis der Körper die Inhaltsstoffe verarbeitet – aber das Wohlbefinden verbessert sich erfahrungsgemäß sehr schnell. Für einen langanhaltenden Effekt sind natürlich regelmäßige Auffrischungen sinnvoll.

Die Infusionen sind aber nur ein neues Thema in Ihrer Klinik. Sie haben auch noch eine weitere Innovation im Repertoire. Das sogenannte EMSculpt – ein Gerät, das zum Muskelaufbau und zum Fettabbau beitragen soll. Wie darf man sich das bitte vorstellen?

HOLGER FUCHS Ja, seit September 2019 sind wir Besitzer dieser Wunderwaffe gegen unerwünschte Problemzonen. Gerade jetzt ist es für viele zur Herausforderung geworden, fit und in Form zu bleiben. In diesem Jahr haben die Sportler unter uns durch die geschlossenen Fitnessstudios und den 2. Lockdown ganz schön zu leiden. EMSculpt bietet die ideale Lösung auch ohne Sportstudio: Das Gerät arbeitet mit elektromagnetischen Impulsen, die die Muskeln stimulieren wie kein Work-Out es könnte. Es ist Ideal für den Muskelaufbau von Bizeps, Trizeps, Bauch, Po und Waden. Man sagt, eine 30-minütige Einheit mit EMSculpt –

beispielsweise am Bauch – entspricht etwa 20.000 Sit-Ups. Schaffen Sie 20.000 Sit-Ups in einer halben Stunde? Also ich nicht!

„Das ist bisher einzigartig in der plastisch-ästhetischen Medizin – und das ohne operativen Eingriff.“

Das klingt fast ein bisschen zu schön, um wahr zu sein!

HOLGER FUCHS Ja. Das haben wir auch gedacht, aber tatsächlich ist die Wirkung durch die Firma BTL ausgiebig getestet, wissenschaftlich geprüft und in mehreren Studien belegt worden. Nach circa vier Behandlungen in acht Wochen verzeichnet der Durchschnittskörper in der Regel einen Muskelzuwachs von circa 16% in der behandelten Zone. Beim Fettabbau reden wir sogar von 19%. Das ist auf diese Weise bisher einzigartig in der plastisch-ästhetischen Medizin – und das ohne operativen Eingriff.

Und wie darf man sich so eine Behandlung vorstellen? Hat man danach den Muskelkater seines Lebens, wenn man quasi 20.000 Sit-Ups absolviert?

HOLGER FUCHS Bei dem EMSculpt-Gerät gibt es ein und zwei Handstücke, die je nach Zone aufgelegt und befestigt werden. Durch Einschalten entsteht ein elektromagnetisches Feld, das Impulse in die Muskeln sendet, dass diese zu tausenden von supramaximalen Kontraktionen anhält. Da der Körper während der Behandlung einen extrem hohen Energiebedarf hat, durch den es zu einer vermehrten Ausschüttung von freien Fettsäuren kommt, sterben die Fettzellen ab und nach der Behandlung muss der Körper mithilfe des Immunsystems die Fettdepots nur noch von diesen toten Fettzellen befreien. Gleichzeitig wachsen durch das Training die Muskeln; sie steigern also insgesamt ihre körperliche Konstitution und das durch – wenn ich das so sagen darf – auf der faulen zu Haut liegen. Muskelkater hat man bei ordnungsgemäßer Handhabung durch einen zugelassenen Facharzt nicht. Da das Wirkprinzip von EMSculpt im Grunde auf die körpereigenen Funktionen zurückgreift, ist es nicht nur sicher, sondern auch optimal für alle, die sich keine Ausfall- oder Schonzeiten erlauben können oder wollen. Sie kommen, wir behandeln Sie eine halbe Stunde und danach gehen Sie wieder: Ganz so wie beim Power-Workout im Fitnessstudio, nur um ein Vielfaches intensiver.

Worin sehen Sie, Herr Fuchs, vor allem die Vorteile von EMSculpt?

HOLGER FUCHS Ich sehe gerade jetzt das Problem auf viele zukommen, dass sie ihre hart antrainierten Muskeln nicht halten können, weil ein Workout Zuhause oder eine Runde Jogging eben nicht dasselbe ist wie ein Gerätetraining. Auch diejenigen, die schon von Natur aus Bewegungsmuffel sind, haben durch die Corona-Lage noch mehr Grund, Zuhause nichts zu



tun. Das führt natürlich unweigerlich zu einer Abwärtsspirale, denn je weniger man sich bewegt, umso weniger Muskeln hat man – das macht wieder die Bewegung anstrengender. Und da kommen wir ins Spiel. Wir und EMSculpt, denn je mehr Muskeln wir haben, desto mehr Spaß macht uns auch Bewegung, desto fitter und wacher fühlen wir uns. Es ist also ein Wunderwerk der Technik! Zudem können wir damit auch Muskeln entstehen lassen, wo diese sich sonst hartnäckig weigern oder ewiges diszipliniertes Training nötig wäre. Dem Trend from skinny-fat to skinny-fit zu folgen und körperlich stark und kraftvoll zu werden, war jedenfalls noch nie so einfach und das wiederum macht viel mit dem Selbstbewusstsein und der Laune unserer Kunden.

*Was können Sie unseren Leser*innen noch mit auf den Weg geben?*

HOLGER FUCHS Ich halte es für wichtig, auch im Winter nicht in einen Trott zu verfallen, der einen ans Haus fesselt. Raus an die frische Luft, Sonnenstunden auskosten so gut es geht, gesunde Ernährung – das sind wohl die Sachen, die jeder Mediziner immer empfehlen würde, aber es ist eben auch

viel Wahres dran. Selbst ein zehnmütiger Spaziergang kann schon viel mit und in unserem Körper und unserem Gemüt bewirken. Wichtig ist, sich Auszeiten zu gönnen, sich nicht zu überfordern und vor allem: zu wissen, was der Körper braucht. Genügend Flüssigkeit und eben doch hin und wieder Mal ein paar reichhaltige Nährstoffe anstatt den leckeren Lebkuchen in der Weihnachtszeit. Man sollte insgesamt auf einen ausgewogenen Lebensstil achten, dann hebt das auch die Laune. Aber nichtsdestotrotz ist ein extra Kick immer etwas Positives für den Körper. In jedem Fall legen wir Ihnen unsere my!nfusions wärmstens ans Herz.

HOLGER FUCHS

Praxis Klinik Pöseldorf

Lehmweg 17 · 20251 Hamburg

T 040 80040400 · F 040 800404029

info@klinik-poseseldorf.de · www.klinik-poseseldorf.de

📷 klinikposeseldorf 📌 Klinik Pöseldorf Hamburg