

NWZ-Ärztenspezial: Der Arzt in Ihrer Nähe

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

Wie man sich bettet. . .

RÜCKENGESUNDHEIT Der Einfluss guten Schlafes

Rückenschmerzen und Verspannungen im Nacken – oft ist eine falsche Unterlage der Grund unterschiedlichster Beschwerden. Warum eine gute Schlafstatt so wichtig ist, das verraten Kay Heintzen (Bettenhaus Heintzen, Oldenburg), Heinz-Josef Schröder (A & S Wasserbetten & Schlafsysteme, Oldenburg) und Physiotherapeut Matthias Lucas (PhysiOLine, Bloherfelde und Edewecht).

NWZ: Ein erholsamer Schlaf ist sehr viel wert. Manchmal weiß man das erst sehr spät zu schätzen, oder?

Schröder: Oft warten die Menschen viel zu lange, bis sie etwas an ihren Schlafgewohnheiten verändern – dann nämlich, wenn die Beschwerden schon sehr groß sind. Wir sind dann so etwas wie „Problemlöser“, die intensiv beraten und den Kunden zu einem individuellen System verhelfen können, das sich sowohl den körperlichen Gegebenheiten als auch den Schlafgewohnheiten anpasst. Die meisten sind sehr froh, wenn wir dann eine Lösung gefunden haben.

Heintzen: Ja, das stimmt. Die Rückengesundheit muss dabei im Vordergrund stehen – und damit auch die jeweilige Person. Insofern ist die Auswahl der richtigen Matratze eine sehr individuelle Angelegenheit, es gibt hier aus Verbrauchersicht einen wahren Dschungel an Möglichkeiten. Einige sind auch dadurch verunsichert, dass sie sich zuvor

im Internet informiert haben und Empfehlungen folgen, die für sie persönlich aber nicht zutreffen müssen.

NWZ: Was sind denn die häufigsten Beschwerden?

Lucas: Das sind auf alle Fälle Schmerzen im Schulter-, Nacken- und Lendenbereich. Bei einem Drittel meiner Patienten treten diese morgens auf. Es hat sich also über Nacht etwas aufgebaut. Der Auslöser kann vielfältig sein: vom falschen Kopfkissen über den Lattenrost bis zur Matratze. Stimmt das Gesamtkonzept nicht, sind die Muskeln auch in der Nacht gefordert – anstatt sich auszuruhen. Dabei kann es zu Verkürzungen oder Verklebungen der Faszien und Muskelfasern kommen. Ändert man an der Schlafstatt in die richtige Richtung, kann man relativ schnell Verbesserungen erzielen.

Schröder: Das stimmt, oft reichen schon minimale Veränderungen, um dem gesamten Körper während des Schlafes zu einer stabilen Lage zu verhelfen, beispielsweise das Verändern der Knieposition durch eine Regulierung des Fußteils.

Heintzen: Wenn ich beim Kun-

den vor Ort bin und einen Betten-Check mache, stelle ich oft fest, dass die Kunden bisher viel zu fest liegen und es keine „Ausweichmöglichkeit“ für Schulter und Hüfte gibt. Dann wechselt man im Schlaf sehr häufig die Position, weil der Druck zu hoch wird. Manchmal geht es dann auch automatisch in die Embryonalhaltung, um das auszugleichen.

NWZ: Wie oft ist dieses Wechseln der Fall?

Heintzen: Pro Nacht ändert man 60 bis 80 Mal die Position, wobei man etwa zwei Drittel am häufigsten auf der Seite und den Rest auf dem Rücken schläft. Bei Bauchschläfern ist es oft so, dass sie zwar in dieser Position einschlafen und auch wieder aufwachen, dafür aber in der Nacht um so mehr ihre Haltung wechseln.

Lucas: Der Bauch ist aber oft auch die einzige Ausweichmöglichkeit, wenn der Druck auf die Hüfte zu groß ist. Diese Position belastet jedoch den gesamten Rücken sowie den Hals-Nacken-Bereich.

Schröder: Leider ist es so, dass das Bett immer noch recht stiefmütterlich behandelt

Eine Matratze muss hart sein...

Dieser Irrglaube machte früher die Runde. Der Grund: Es gab noch keinen Lattenrost, diese Erfindung im heutigen Sinne ist erst etwa 60 Jahre alt; was also tun, wenn die Matratze oder das Strohlager durchhing? Man legte einfach ein Brett oder ein Türblatt darunter, so dass dies wieder eine gewisse Stabilität verschaffen sollte. Der Rücken jedoch wurde noch mehr beansprucht, da er sich dieser harten Unterlage überhaupt nicht anpassen konnte.



Matthias Lucas, Kay Heintzen und Heinz-Josef Schröder (v.l.) sind Experten zum Thema „Gutes Schlafen.“ Hier geben sie einige Tipps.

wird, insbesondere auch der Lattenrost. Im Schnitt ist er 15 bis 17 Jahre alt. Des deutschen liebsten Kind, das Auto, wird mehr oder weniger alle paar Jahre ersetzt. Sogar oft bevor es wirklich gravierende Mängel hat. Die Matratze und der Lattenrost aber erst, wenn es schon eine Hängematte geworden ist. Da stimmt das Verhältnis nicht, denn ein Auto wird sehr viel weniger genutzt. Im Bett verbringt man etwa ein Drittel seines Lebens. Kaum etwas hat soviel Einfluss auf die Gesundheit. Dabei kommt es grundsätzlich auf eine gewisse Festigkeit an, sowohl bei der Matratze als auch beim Lattenrost. Im Laufe der Zeit kann diese verloren gehen, der liegend gelagerte Körper findet keinen Halt und keine Unterstützung mehr. Das gilt übrigens nach einigen Jahren auch für Wasserbetten, so dass man auch hier nachjustieren muss.

Lucas: Ich sage meinen Patienten, dass sie auch mal in

anderen Betten schlafen sollen, damit sie den Unterschied sehen und dabei vielleicht herausfinden, dass ihre Beschwerden tatsächlich durch ein falsches Bett hervorgerufen werden.

NWZ: Welcher Teil des Bettes ist denn am wichtigsten?

Heintzen: Es kommt auf die Gesamtheit an. Allerdings wird gerade dem Lattenrost immer noch zu wenig Beachtung geschenkt. Hier gibt es Systeme, die durch die Regulierung der einzelnen Zonen so körpergenau funktionieren, dass sie eine sehr positive Wirkung haben. Man darf allerdings keine Wunder erwarten: Hat man, auch mit Hilfe einer umfassenden Beratung, das richtige Bett gefunden, so kann es ein paar Wochen dauern, bis die Beschwerden vorbei sind. Eventuell muss man auch im Nachhinein noch korrigieren.

Lucas: Viele Menschen verkrampfen im Schlaf, dabei ist ja genau das die Zeit, in der

man wirklich locker lassen sollte. Manchmal führen wirklich kleinste Maßnahmen zu Erfolgen, beispielsweise eine minimale Veränderung an der Einstellung des Fußteils, was wiederum den gesamten Körper entlasten kann.

Heintzen: Genau, es geht um das Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Das gilt beispielsweise auch für das Nackenkissen. Das teuerste Stück bringt nichts, wenn der restliche Rückenverlauf nicht reguliert wird. Früher schaute man nur auf den Lendenwirbelbereich, heute weiß man, dass jeder Bereich wichtig ist und individuell gestaltet werden muss. Sieben Zonen sind da sehr vorteilhaft, aber auch sie müssen für den jeweiligen Kunden so reguliert werden, dass sie höchste Stützkraft und optimalen Liegekomfort bieten. Man muss genau sehen, wo es höher, wo tiefer eingestellt werden muss, um den richtigen Winkel zu erhalten.

Schröder: Überhaupt, das Kis-

Neurologie (Nervensystemerkrankungen)

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Joachim Springub, Wolfgang Schwarz, Fachübergreifende Gemeinschaftspraxis u. Med. Begutachtung, Neurologie-Psychiatrie/ Psychotherapie -- Verkehrsmedizin	Lange Str. 25 (Ärztz. WST/Nähe Krankenhaus) 26655 WST (Olbg)	Tel. 04488 72999 Fax 04488 859935 Telefondienst v. 8-13 u. 15-18 Mo.-Fr.	auch alle Privat- u. Beamtenkassen/ Beihilfe u. Berufsgenossensch. weitere Infos im Internet www.praxis-springub-schwarz.de

Orthopädie (Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates)

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. med. Michael Bier, Facharzt für Orthopädie, Akupunktur, Ganzheitliche Orthopädie, Naturheilverfahren, Chirotherapie	Grüne Straße 4 26121 Oldenburg	0441 / 9 250 250 0441 / 9 250 543	Privatpraxis, Termine n.V., www.Dr-Bier.de, info@Dr-Bier.de

Rainer de Barse Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie, Osteologie (DXA - Knochendichtemessung), Stoßwellentherapie	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402/ 84040 04402/ 2650	Mo, Die, Do 8-12 u. 15-18 Uhr, Mi+Fr 8-13 Uhr und nach Vereinbarung praxis@orthopaede-rastede-debarse.de www.orthopaede-rastede-debarse.de
--	------------------------------------	--------------------------	---

Dres. F. Cramer, S-O Meyer, R. Heimburger, M. Kauss Orthopädie, Sportmed., ESWT, Osteoporose DXA, Akupunktur, Stat. OP	Mozartstr. 30 26655 Westerstede Oldenburger Str. 2a 26160 Bad Zwischenahn	04488-523550 www.orthopaedie-wst.de 04403/6023230 www.orthopaeden-am-meer.de	Mo.-Fr. 8.-12 Uhr, Mo., Di. u. Do. 15-19 Uhr
---	---	--	--

Plastische Chirurgie

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Aesthetik Team Oldenburg Aesthetische Chirurgie Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter Dr. Mike Rüttermann und Dr. med. R. Hoffmann	Poststr. 1 26122 Oldenburg www.aesthetik-team-oldenburg.de	Tel. 0441-99843414 info@aesthetik-team-oldenburg.de	nach Vereinbarung

Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
--	---	---	--

Hand- und Plastische Chirurgie Oldenburg. Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter Dr. Mike Rüttermann und Dr. med. R. Hoffmann	Poststr. 1 26122 Oldenburg www.hpc-oldenburg.de	Tel./Fax: 0441/4086855 info@hpc-oldenburg.de	Termine nach Vereinbarung
--	--	---	---------------------------

Plastische Operationen

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Aesthetik Team Oldenburg Aesthetische Chirurgie Dr. med. M. Wrobel, Dr. med. A. Settje, Dr. med. T. Wermter Dr. Mike Rüttermann und Dr. med. R. Hoffmann	Poststr. 1 26122 Oldenburg www.aesthetik-team-oldenburg.de	Tel. 0441-99843414 info@aesthetik-team-oldenburg.de	nach Vereinbarung

Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
--	---	---	--

Implantologie

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, Bhd. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr-hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung

ZahnZentrum Dr. Spanka MSc* & Kollegen *Master of Science in Implantologie/Dentalchirurgie Kieferorthopädie, Zahnmedizin, Zahntechnik, Narkosebehandlung	Blumenstraße 4 27798 Hude	04408 / 7477 www.zz-hude.de Info-Hotline 04408 / 923180 auch am WE	Montag-Samstag n. Vereinbarung
---	---------------------------	--	--------------------------------

Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
--	---	---	--

Brinkmann, Detlev ZA Implantologie, Lasertherapie, ästhetische Zahnheilkunde eigenes Praxislabor	Theaterwall 14 26122 Oldenburg	Tel. 0441/26387 Fax 0441/9250666 e-mail: detlev.brinkmann@t-online.de www.zahnarztbrinkmann.de	Mo. Di. Do. 8:00 – 12:30 und 14:30 – 18:00 Mi. Fr. 8:00 – 13:00
--	--------------------------------	--	--

die-oldenburger-zahnärzte*, Andreas H. Raßloff und Partner, Ästh. Zahnheilkunde, Implantologie mit 3 D Diagnostik, Zahnfl.-u. Wurzelkanalbehandl., Kinderzahnheilk. Gesamt-sanierung u. Vollnarkose, Lachgasbehandl., Prof. Prophylaxe, Kiefergelenksdiagnostik (CMD), hochw. Zahnersatz von deutsch. Meisterlabor	Osternburg: Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Bürgerfelde An der Südbäke 1 26127 Oldenburg	Tel. 0441/25225 info@praxis-osternburg.de 0441/63053 info@praxis-buergerfelde.de	Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung www.die-oldenburger-zahnärzte.de
--	--	--	--

NWZ-Ärztenspezial: Der Arzt in Ihrer Nähe

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

sen: Es ist eine Wissenschaft für sich. Ist es zu hoch, kann es zu Nackenproblemen kommen, schläft man ganz ohne, sinkt der Kopf ein. Dadurch schiebt man sich noch mehr ins Hohlkreuz. Als Rückenschläfer ist das nicht ganz so schlimm.

Heitzen: Es gibt DAS Kissen ebenso wenig wie DIE Matratze. Bekommt jemand beispielsweise von einer Freundin den Tipp, dass sie endlich das hundertprozentig richtige Kissen gefunden hat, dann muss das auf einen selbst keineswegs zutreffen. Auch beim Kissen gilt: Erst nach mehreren Nächten kann man wirklich sagen, ob es das richtige ist.

NWZ: Eine individuelle Beratung ist also das Wichtigste?

Schröder: Ja, sehr wichtig neben der Kompetenz eines Fachgeschäfts ist hier jedoch auch die Möglichkeit des Umtausches. Oft zeigt sich erst

nach einigen Wochen, ob es sich wirklich um das richtige Bett handelt. Ganz aktuell ist übrigens das Thema Boxspringbetten. Auch wenn der erste Eindruck oft hervorragend ist, kann es doch zu Problemen kommen. So ist eventuell die Federung nicht optimal und auch der Topper ist häufig schneller durchgelegen als gedacht – und dennoch wollen viele Menschen oftmals nicht in eine hochwertigere Verarbeitung investieren. Auch daran kann man sehen, dass Menschen das Bett nicht so wichtig ist: Im Gegensatz zum edlen Sofa, das jeder sehen kann, bleibt das Bett nämlich meist vor Freunden, Nachbarn und anderen Besuchern versperrt.

Heitzen: Das trifft leider häufig zu. Dabei sollten gerade bei einem Bett die Gesundheit und der Wohlfühleffekt viel wichtiger sein als der äußere Eindruck.



Gutes für den Rücken

SCHLAF Verschleiß der Wirbelsäule ab dem 50. Lebensjahr – Schmerzen vorbeugen

Für viele Menschen ist die Nacht nicht das, was sie sein sollte: Unentspanntes Schlafen bewirkt unerholtes Aufwachen. Schuld daran kann oftmals eine alte, durchgelegene oder falsche Matratze beziehungsweise das falsche Bettsystem sein.

Ab etwa dem 50. Lebensjahr nimmt die Wahrscheinlichkeit für Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule zu. Der Gelenkknorpel der Wirbelgelenke wird überlastet und abgenutzt, eine Arthrose der Wirbelsäulengelenke ist die Folge: Hierdurch kann es zu teils heftigen Rückenbeschwerden kommen. Eine „gute“ Matratze hilft den Rücken zu schonen.

Schwingungen unterstützen

Die Wirbelsäule hat normale sogenannte physiologische Schwingungen, das heißt, man hat im Lendenbereich ein gewisses Hohlkreuz, im Brustwirbelsäulenbereich einen Rundrücken und an der Halswirbelsäule wieder die Gegenschwingung, so dass eine Doppel-, S-förmige Schwingung normal ist. Aufgabe einer Matratze wäre es jetzt, diese Schwingungen möglichst zu unterstützen. Die Stützfunktion des Materials muss so ausgelegt sein, dass vermieden wird, dass durch Durchhängen ein sogenannter Rundrücken entsteht. Gleichzeitig muss durch die Matratze vermieden werden, dass eine Überstreckung

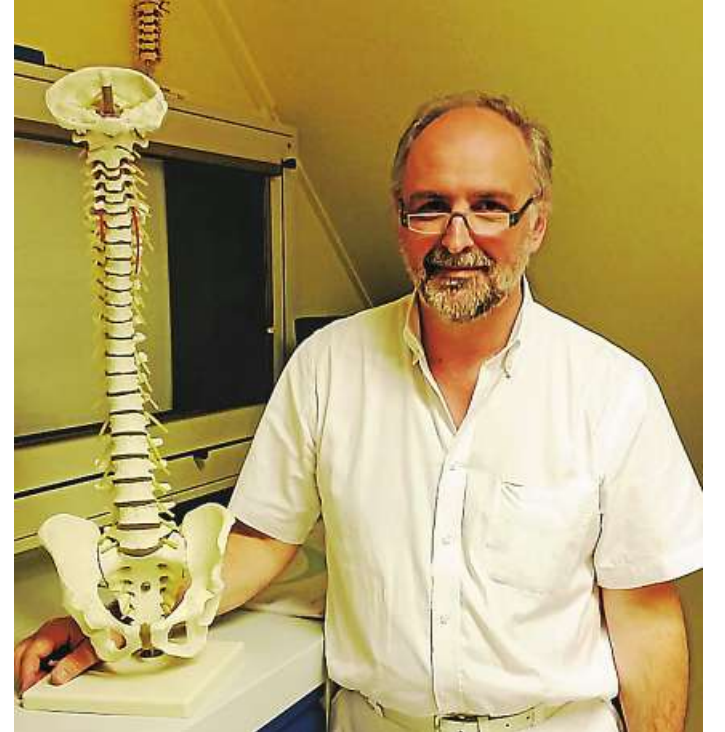
im unteren Bereich entsteht beziehungsweise dass man im Hohlkreuz liegt, was immer dazu führt, dass die Wirbelgelenke vermehrt aufeinander drücken und dadurch belastet werden oder auch Muskelverspannungen entstehen.

Einen Ausgleich schaffen

Wichtig ist folglich eine ausgleichende, wirbelsäulenentlastende Wirkung der Matratze beziehungsweise des gesamten Bettsystems. Eine gute Matratze folgt der Form des Rückens. Ein Beispiel dafür ist die weit verbreitete 7-Zonen-Kaltschaummatratze. Sie unterteilt den Körper in sieben Zonen, da man ja auch nicht an allen Teilen des Körpers gleich schwer ist.

Der Schaumstoff weist in den verschiedenen Liegepositionen verschiedene Härtegrade auf. Ausschlaggebend für die Qualität der Matratze ist dabei die Dichte des Materials.

Gleichzeitig muss man auch in gewissem Maße einsinken können in die Matratze. Wenn eine Matratze zu hart ist, liegt man auf ihr wie „die Prinzessin auf der Erbse“. Gerade bei Frauen entstehen dann oft über dem Hüftknöchel, dem sog. großen Rollhügel, und auch im Schulterbereich Schmerzen. Weibliche Personen sind eher mit einem mittleren bis weichen Härtegrad gut beraten, ein schwerer Mensch braucht da-



Autor dieses Beitrags: **Dr. Rainer de Barse**

Facharzt für Orthopädie, Chirotherapie und physikalische Therapie; Osteologe (DVO), H-Arzt der Berufsgenossenschaften; Oldenburger Str. 257, 26180 Rastede, Telefon: 0 44 02 - 84 04 0, www.orthopaede-rastede-debarse.de

gegen ein ganz anderes Widerlager zur Abstützung.

Gut beraten

Rund um den entspannten Schlaf kommt es auf das ganze Bettsystem an, inklusive Lattenrost, der ebenfalls entsprechende Komfortzonen bieten sollte. Alternativen bieten Boxspringbettsysteme oder auch Wasserbetten. Die

richtige Matratze und das richtige Bettsystem sind eine sehr individuelle Angelegenheit. Für einen gesunden erholsamen Schlaf sollten insbesondere Menschen mit Rückenproblemen die Möglichkeit des Probeliegens und die kompetente Beratung im Fachgeschäft nutzen: Immerhin verbringen wir mehr als ein Drittel unseres Lebens im Bett!

Zahnmedizin

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Zahnarzt Dietrich Restemeyer Direkte Keramikversorgung mit Cerecverfahren	Mittellinie 77c 26160 Bad Zwischenahn/ Peterfehn	04486/ 92880	Mo-Do 8-13 Uhr, Mo, Die, Do 15-18 Uhr, Fr 8-14.30 Uhr
Dr. Andreas Hein MSc* und Partner, *Master of Science Implantologie Praxis für Zahnheilkunde Implantologie, Prophylaxe, Zahnästhetik, Bhd. unter Vollnarkose	Parkstraße 44 27798 Hude www.zahnarzt-dr-hein.de	Tel. 04408-970900 Fax 04408-970930 Email: praxis@zahnarzt-dr-hein.de	Montag bis Samstag nach Vereinbarung
Juventus Tagesklinik Dr. Michael Wrobel Plastische und Ästhetische Chirurgie Andreas H. Raßloff Zahnheilkunde, Implantologie	Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg www.juventus.de	Tel. 0441-2182446 Fax 0441-2182447 info@juventus.de	Individuelle Termine nach Ihren Bedürfnissen
die-oldenburger-zahnärzte*, Andreas H. Raßloff und Partner, *Asth. Zahnheilkunde, Implantologie mit 3 D Diagnostik, Zahnfl.-u. Wurzelkanalhdl., Kinderzahnheilk. Gesamt- sanierung u. Vollnarkose, Lachgasbehandl., Prof. Prophylaxe, Kiefergelenkdiagnostik (CMD), hochw. Zahnersatz von deutsch. Meisterlabor	Osternburg: Dragoner Str. 1 26135 Oldenburg Bürgerfelde An der Südbäke 1 26127 Oldenburg	Tel. 0441/25225 info@praxis- osternburg.de 0441/63053 info@praxis- buergerfelde.de	Mo. – Do. 8 – 19 Uhr, Fr. 8 – 17 Uhr und nach Vereinbarung www.die-oldenburger- zahnhaerzte.de
L. Faß Kiefergelenkdiagnostik - Implantologie – Parodontologie – zertifizierter Endodontologe	Edewechter Landstr. 44 26131 Oldenburg	0441- 53644	Mo-Fr 8.30-13.00 u. 15.00 -18.00 Mi+Fr 8.30 - 13.00
Praxis für moderne Zahnheilkunde M. Pradel, L. Roßner, A. Sernau, V. Nagel, Dr. A. Mahnken, I. Gutowski Implantologie, Zahnästhetik, Parodontologie, Kinderzahnheilkunde, Mundgeruchssprechstunde	Bloherfelder Straße 17 26129 Oldenburg	04 41 / 5 84 52	Mo.-Do. 7.30 – 20.00 Uhr Fr. 7.30 – 18.00 Uhr, www.zahnheilkunde-ol.de
Praxismgemeinschaft Dr. Joachim Buck Dr. Dagmar Weyers Zahnärzte Kiefergelenktherapie (CMD), Ästhetik SOLO - Prophylaxe, ganzheitliche Amalgamentfernung, Schnarchen	Prinzessinweg 40 26122 Oldenburg	0441 - 77177	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
see u smile Oldenburg Dres. Claudia & Andreas Dmoch & Kollegen, CMD-Sprechstunde, ganzheitl. Zahnheilkunde, Implantologie, Endodontologie, Prophylaxe	Poststr. 1 26122 Oldenburg	0441/ 9 55 58 40 www.see-u-smile- oldenburg.de	Mo-Fr. ab 8.00 Uhr nach Vereinbarung Früh- u. Abendsprechstunde
Zahnärzte Dr. Matthias Brüntjen und Partner Implantologie, Kieferorthopädie, Narkosebehandlung, ästhetische Zahn- heilkunde, hochwertiger Zahnersatz Prophylaxe, Kinderzahnheilkunde	Paul-Tantzen- Strasse 6-8 26125 Oldenburg	T. 0441-602070 F. 0441-602017	Montag-Freitag 8.00-18.00

Praxis f. Zahnheilkunde Dr. Christian Werk Implantologie mit 3-D-Diagnostik, hoch- wertiger Zahnersatz, Parodontologie, Prophylaxe	Oldenburger Strasse 291 26180 Rastede	04402 964 953 9	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
---	---	-----------------	---

Zahnarztpraxis Dr. Heinrich Meiners und Partner Soloprophyllaxe, Cerec, Implantologie, Kinderzahnheilkunde, Kieferorthopädie	Bremer Heerstr. 127 26135 Oldenburg	0441-20892 0441-20798	Montag bis Freitag nach Vereinbarung
---	---	--------------------------	---

Radiologische Diagnostik

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
GeRN Gesellschaft für Radiologie und Nuklearmedizin Alle Kassen Termine nach Vereinbarung	Bad Zwischenahn Friesoythe Sande Wilhelmshaven	04403 - 602320 04491 - 921500 04422 - 95100 04421 - 94110	Kernspintomographie, digitales Röntgen, Computertomographie, Röntgendiagnostik, Sonographie CT-Schmerztherapie, MRT + MR Angio, Neuroradiologie und Nuklearmedizin
Radiologie Jade-Weser GbR Brake-Nordenham-Varel Dres. Redeker-Standke, Knoth, Standke, Morche. Fr. Busche, Hr. Winkler	26919 Brake 26954 Nordenham 26316 Varel	04401-85985-0 Fax-14 04731-9477-29 Fax-14 04451-9560-12 Fax-14 www.radiologie-jade- weser.de	MRT, CT, Röntgen, Mammographie, Interventionen Dentale Volumetomographie Offenes MRT
Praxis Dr. Steen und Partner MRT / CT / Mammographie / CT-assistierte Schmerztherapie / NUK / Schilddrüsen- sprechstunde / Radiosynoviorthese	Grüne Str. 12 26121 Oldenburg	0441 - 92 678 - 0 0441 - 92 678 - 55 www.radiologie- oldenburg.de	Mo,Di,Do 8.30-16.30 Uhr Mi 8.30-12.30 Uhr, Fr 8.30-14.30 Uhr und nach Vereinbarung
Praxis Dres. Kuhn / Behrends / Wefer Röntgen/ MRT/ CT/ NUK / Schilddrüsen-Sprechstunde	Gottorpstraße 3 26122 Oldenburg	0441/ 7791177 www.radiologie- kuhn.de	Mo-Do 8-18 Uhr, Fr 8-16 Uhr und nach Vereinbarung

Fußchirurgie

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

Dentallabore

Arztpraxis	Adresse	Tel.-Nr./Fax	Sprechstunde
Böckmann & Penning Zahntechnik Fachlabor für Implantologie und Zahnästhetik	Zum Brook 11 Cloppenburg	(04471) 9151 0 mail@bpdental.de	Mo-Fr: 08:00 bis 12:45 Uhr Mo-Fr: 14:00 bis 17:30 Uhr