

Gesund, fit und schön



Anzeige

Anzeige



Zahnärzte

**Karsten Urban
Carsten Rückert**

- Ästhetische Zahnheilkunde
- Parodontologie
- Prothetik
- Endodontie
- Implantologie
- Prophylaxe
- Bleaching

Birkbuschstraße 37 • 12167 Berlin-Steglitz

Öffnungszeiten:
Mo.-Do. 9.00–19.00 Uhr
Fr. 8.00–14.00 Uhr
Samstag nach Vereinbarung

030 / 771 70 07

 an der Praxis

Brauchen Sie **ABSTAND**




... vom Alltag mit harmonischem Tai Chi, ohne Leistungsdruck?
... vom „Gegner“ beim mod. Schwertkampf klassisch oder sportlich für bessere Reaktionsfähigkeit oder
... vom Schattengegner beim Karate zum Kraft- und Muskelaufbau?

Willkommen in der Budo Akademie Berlin
– Wir können Ihnen diesen Abstand bieten.

Tel. 79 74 85 72 www.budo-akademie-berlin.de

Dr. med. Anna Ledermann-Demirkiran

Fachärztin für

- Dermatologie
- Kosmetische Medizin
- Lasermedizin
- Proktologie • Allergien



Frau Dr. Anna Ledermann-Demirkiran ist seit 17 Jahren als Dermatologin tätig, davon seit 10 Jahren in eigener Praxis. Im Mai 2012 verlegte sie ihre Praxis vom bereits etablierten Standort in Friedenau (Hauptstraße) in die zentrale und verkehrsgünstige Schloßstraße / nahe Einkaufszentrum „Das Schloß“. Die Praxis bietet Ihnen repräsentative und große Praxisräume mit neuester technisch-medizinischer Ausstattung, verfügt über mehrere geräumige Sprechzimmer und Behandlungskabinen, einem modernen OP, Kosmetikabteilung, Kosmetikinstitut sowie einer Behandlungskabine.

Medizinisches Spektrum: Hautkrebsvorsorge mit Hauttyp-Bestimmung • Diagnostik und Therapie von Hauttumoren • operative Entfernung u.a. von Muttermalen, Grützbeuteln • Aknebehandlung • Behandlung der Schuppenflechte/Neurodermitis nach neuestem Standard • Bestrahlungstherapie der Sonnenallergie • Allergische Erkrankungen wie Heuschnupfen • Allergietestungen und Impfungen • Behandlung aller Formen des Haarsausfall • Nagelveränderungen • Enddarmkrankungen einschl. Hämorrhoidenbehandlung.

Die Praxis hat das Qualitätsmanagement durchlaufen und ist zertifiziert nach DIN EN ISO 9001.

Kosmetische Medizin | Lasermedizin | Proktologie | Allergie

Montag	12:00 – 19:00
Dienstag	09:00 – 13:00 und 15:00 – 18:00
Mittwoch	09:00 – 12:00
Donnerstag	09:00 – 18:00
Freitag	09:00 – 13:00

Schloßstraße 29
12163 Berlin

☎ 030-852 80 10
☎ 030-85 96 78 11

www.praxis-ledermann.de

Dr. med. Anna Ledermann-Demirkiran

Kosmetische Dermatologie



Das Team der Praxis Dr. med. Anna Ledermann-Demirkiran

Die Fachärztin für Dermatologie führt ihre Praxis in repräsentativen und großen Praxisräumen mit neuester technisch-medizinischer Ausstattung in der Schloßstraße in Steglitz. Der Schwerpunkt der Tätigkeit von Frau Dr. Ledermann-Demirkiran liegt in der kosmetischen Dermatologie. Hier werden neueste Lasersysteme u.a. zur Behandlung von Altersflecken, unschönen Warzen, Pigmentmalen, Äderchen, Besenreißern, Blutschwämmchen eingesetzt. Ebenso wird mit modernem Diodenlaser eine dauerhafte Haarentfernung erzielt.

Im Bereich der Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure und Botox weist Frau Dr. Ledermann-Demirkiran eine zehnjährige Erfahrung auf. Sie bietet ebenfalls die Mesotherapie zur allgemeinen Hautauffrischung an und zur Hautverjüngung und Verbesserung der Hautstruktur bei Pigmentflecken, Altersfältchen und Akne ein chemisches Fruchtsäurepeeling. In der praxiseigenen Kosmetikabteilung werden Sie von Fachkosmetikerinnen kompetent beraten und perfekt „verwöhnt“.

Für ausführliche Informationen über diese besondere Praxis steht Ihnen Frau Dr. Ledermann-Demirkiran mit ihrem Praxisteam gerne zur Verfügung.

Dr. Anna Ledermann-Demirkiran, Schloßstr. 29, 12163 Berlin, ☎ 852 80 10, www.praxis-ledermann.de

Fit- und Ernährungsclub Steglitz

Abnehmen ohne zu hungern

„Heute sind alle Gewinner. Denn jeder hat es geschafft, die Ernährung umzustellen und damit Körperfett zu reduzieren, Muskulatur aufzubauen und dennoch Kilos abzubauen“, sagt Ingeborg Mehner. Die Gesundheits- und Präventionsberaterin hat nun schon den achten Abnehmkurs ausgeschrieben. Einige hatten schon den Aufruf der vorherigen Kurse gesehen, doch die Skepsis war noch zu groß. Aufgrund der erzielten Ergebnisse fasste sich aber nun wieder eine neue Gruppe ein Herz und packte es an. Auch diesmal können die Teilnehmer sehr zufrieden mit sich sein. Bisher haben die Teilnehmer aller Kurse in zwölf Wochen durchschnittlich zwischen zwei und zwölf Kilogramm reines Körperfett reduziert.

Während des Kurses wurde viel gelernt – über Ernährung, Trinkverhalten und Bewegung. „Uns ist es wichtig, dass die Teilnehmer sich nicht nur vom Gewicht der Waage leiten lassen. Denn bei sehr vielen Diäten nimmt man lediglich Muskelmasse und Wasser ab. Das bringt zwar auf der Waage das gewünschte Ergebnis, doch der Jo-Jo-Effekt ist da fast schon programmiert. Gerade in der Muskulatur werden aber sehr viele Kalorien verbrannt. Es gilt also, diese durch das richtige Verhältnis von Eiweiß und Kohlehydraten in der Ernährung zu schützen beziehungsweise sogar noch zu stärken.“ Somit hatte jeder nach den zwölf Wochen einen höheren Grundumsatz als vor dem Kurs. Dies bedeutet, dass mehr Kalorien gegessen werden können, ohne erneut zuzunehmen. Eine wichtige Voraussetzung, um anschließend das Gewicht halten zu können.

Am 26. Februar, startet der nächste Abnehmkurs im Fit/Ernährungsclub Steglitz. Er dauert wieder zwölf Wochen. Einmal wöchentlich treffen sich die Teilnehmer. Der Kurs kostet für drei Monate inklusive der wöchentlichen Unterlagen und der persönlichen Analysen lediglich 59 Euro, und den Siegern winkt ein Preis. Achtung: nur 25 Teilnehmer pro Gruppe. Bis 25. Februar anmelden bei Ingeborg Mehner unter ☎ 22 19 04 41 oder ☎ 01523/451 36 44.

Zahnarztpraxis Dr. Sabine Weiß & Juliane Weiß

Modernste Techniken im OP



Das Team der Zahnarztpraxis Dr. Sabine Weiß & Juliane Weiß

Hinter der Abkürzung PRF versteht man ein Verfahren mit dem körpereigenes Blut nach dem Zentrifugieren auf eine Wunde aufgelegt werden kann, um die Wundheilung und Knochenheilung zu verbessern.

Hierfür werden vor einem operativen Eingriff 2-4 Röhrchen Blut abgenommen und die Blutbestandteile voreinander getrennt. Benötigt wird nur der Anteil, in dem sich plättchenreiches Fibrin und körpereigene Wachstumsfaktoren befinden. Dieser Anteil ist besonders fest und kompakt und kann so bearbeitet werden, dass er z.B. in eine Wunde eingelegt werden kann oder eine Wunde abdecken kann (in Form einer flachen Membran). Durch die enthaltenen heilungsfördernden Blutbestandteile können Schmerzen und Schwellungen von Anfang an reduziert werden. Die Wundheilung wird durch die eingebrachten körpereigenen Blutzellen beschleunigt und es kommt seltener zu Infektionen. Bei Implantat-OPs kann das Wundgebiet mit der körpereigenen Membran abgedeckt werden und ist damit eine kostengünstige Alternative zu teuren industriellen Produkten. Es gibt keine Nebenwirkungen oder Risiken, da es sich um körpereigenes Blut handelt.

Bei Interesse wenden Sie sich an Zahnarztpraxis Dr. Sabine Weiß & Juliane Weiß, Hubertusstr. 11, 12163 Berlin, ☎ 793 74 13 oder informieren Sie sich auf unserer Internetseite unter Implantologie.

Budo Akademie Berlin



Karate ist auch für ältere Menschen geeignet.

Fit und gesund in jedem Alter

Leider ist nicht allen bekannt, wie viele Vorteile das Sporttreiben bringt. Die Budo Akademie Berlin ist seit über 5 Jahren erfolgreich mit dem Trainingsprogramm Karate, Tai Chi und modernen Schwertkampf. Dass Karate ein guter Fitness- und Gesundheitssport in jedem Alter ist, ist kaum bekannt. In der Budo Akademie fangen die Kinder mit 3 Jahren an und der älteste Karateka ist 82 Jahre alt. Die Alters- und Leistungsgruppen werden getrennt trainiert.

Bei Kindern verbessert Karate die motorischen Fähigkeiten, die Disziplin, Koordination und stärken das Selbstwertgefühl. Bei Älteren (über 50, 60 oder 70 Jahre) werden das Gleichgewicht verbessert, Muskeln aufgebaut, die Merkfähigkeit gesteigert und Karte hilft auch bei leichten Formen von Depression. Dass der Spaß nicht zu kurz kommt, ist leicht in einer Probestunde zu sehen. Wer Ruhe und inneres Gleichgewicht braucht, ist beim Tai Chi besser aufgehoben, weil es hier sehr harmonisch mit ruhigen Bewegungen zugeht. Keine dynamischen Bewegungen und kein große Anstrengung.

Ganz anders geht es beim modernen Schwertkampf zu. Die Grundtechniken werden elegant mit Holzschwertern geübt und wer auch kämpfen möchte, nimmt hierzu ein Schwert aus schlagabsorbierendem Schaumstoff. Das Mindestalter beträgt allerdings 14 Jahre. Das Training findet am gelenkschonenden Matten in angenehmer Atmosphäre statt.

Weitere Informationen unter ☎ 79 74 85 72 oder www.budo-akademie-berlin.de.

Neuer Abnehm-Kurs

Wir unterstützen Sie beim Erreichen Ihrer Gewichts- und Figurziele!
In der Gruppe geht es leichter

Start: **Dienstag, 26. Februar 2013**

12 Wochen, 12 Tage, 12 Stunden - die Ihr Leben verändern werden!
Teilnahmegebühr nur € 59,-



Fit- und Ernährungsclub Steglitz
Steglitzer Damm 50, 12169 Berlin

**Anmeldung bei:
Ingeborg Mehner
Tel.: 01523 45 13 6 44**

Dr. Sabine Weiß & Juliane Weiß

- Behandlung von Angstpatienten
- Schnarchtherapie u. Schlafmedizin
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Kiefergelenksprechstunde
- Laserbehandlung
- Akupunktur
- Narkosesanierung
- Implantologie

Praxis für ästhetische Zahnmedizin und Prophylaxe

Tel: 030 / 793 74 13

www.dr-sabine-weiss.de
Hubertusstraße 11, 12163 Berlin – Steglitz


