Homepage – Struktur/Menü:

**Startseite** **Ihre Frauenärztin Die Praxis** **-Leistungen** **Service-Plus** **Kontakt** **News**

**Startseite**

Willkommen in meiner frauenärztlichen Privatpraxis in Düsseldorf.

Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden liegen mir am Herzen. Ich freue mich auf Sie

„ **Zeit ist die beste Basis für eine erfolgreiche Behandlung** “

-Für Privatpatientinnen und alle Kassenpatientinnen als Selbstzahler-

**Ich bin für Sie da ...**

Vom ersten Besuch beim Frauenarzt bis ins hohe Alter möchte ich Sie in jeder Lebensphase begleiten. Ich nehme mir Zeit für Sie. Jeder Lebensabschnitt sollte dabei sorgfältig geplant werden. Mein ganzheitliches Konzept, so sanft wie möglich und so schulmedizinisch wie nötig, schließt auch Ihre persönliche Geschichte ein.

Sie sollen sich gut aufgehoben fühlen, ob es dabei um das erste Pillenrezept geht, darum einen geeigneten Vorsorge- oder Nachsorgeplan zu erstellen oder eine Familie zu gründen. Dies gilt besonders für eine *Kinderwunschbehandlung* sowie für die ereignisreiche Zeit Ihrer *Schwangerschaft*. In meiner Privatpraxis werden Sie von der Feststellung Ihrer Schwangerschaft bis zur Geburt umfassend betreut und mit den modernsten technischen Geräten überwacht. Hochauflösender 3D- und 4D- Ultraschall kommt routinemäßig zum Einsatz. Auch im Rahmen der Krebsvorsorge oder der speziellen Nachsorge sowie in der Zeit der Wechseljahre können Sie auf mich zählen.

Mit meinem ganzheitlichen Konzept vereine ich die traditionelle chinesische Medizin mit der Schulmedizin. Akupunktur als alternatives Heilverfahren findet viele Anwendungsgebiete in meinem gynäkologischen Alltag.

Mit folgenden Schwerpunkten bin ich ganzheitlich für Sie da:

* “Das erste Mal beim Frauenarzt“
* Teenager – Sprechstunde
* Kinder- und Jugendgynäkologie
* Verhütung
* Kinderwunsch - Sprechstunde
* Schwangerschaftsvorsorge
* Betreuung nach der Geburt und Stillberatung
* Krebsvorsorge
* Krebsnachsorge
* Wechseljahre
* Seniorinnen - Sprechstunde
* Traditionelle chinesische Medizin (TCM)
* Yoga Rituals
* Ernährungsberatung
* Botox-Sprechstunde
* Impfungen

Eine Botox-Sprechstunde findet in meiner privatärztlichen Praxis sowohl aus *ästhetischen* als auch aus *medizinischen Gründen* statt.

Des Weiteren biete ich Ihnen Yoga in Ihrer persönlichen Stunde an. Das Konzept, *Yoga Rituals* meiner in Indien ausgebildeten Yogalehrerin vereint Bewegungsabläufe und Atmung zu einem einheitlichen Ganzen. Hier gibt es für jeden „sein eigenes kleines Ritual“ in einem für uns Frauen oft stressigen Alltag, in der Schwangerschaft oder nach kräftezehrenden Therapien.

Die Privatpraxis Sabrina Bergstein befindet sich zentrumsnah in Düsseldorf mit guter Verkehrsanbindung.

Vereinbaren Sie gern einen Termin!

Ich freue mich auf Ihren Besuch.

 Ihre Sabrina Bergstein

**Leistungen**

**„Das erste Mal beim Frauenarzt“:**

**Kein Grund nervös zu sein!**

Du bestimmst, was wir tun werden: Deine Fragen besprechen, nur reden und umschauen und wenn es für Dich ok ist, auch untersuchen. Den ersten Besuch bei mir brauchst Du gar nicht aufzuschieben, denn er ist gar nicht so schlimm, wie Du denkst. Es ist sicherlich neu und ungewohnt, deshalb werde Dich dabei mit Verständnis begleiten.

Einen Termin kannst Du gern einfach zur Beratung oder natürlich bei Beschwerden vereinbaren.

*Welche Gründe gibt es für Mädchen?*

* Probleme bei der Periode
* Wenn die Periode zu stark ist, Schmerzen bereitet oder gar ausbleibt
* Fragen zur körperlichen Entwicklung
* Zur Auswahl der geeigneten Methode der Verhütung, Verschreibung der Pille ...
* Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs (HPV)
* Bei Beschwerden aller Art

*Was passiert beim ersten Besuch überhaupt?*

Beim ersten Besuch lernen wir uns kennen und sprechen miteinander. Nur in ganz seltenen Fällen schließt sich eine gynäkologische Untersuchung an. Falls dies erforderlich sein sollte, zeige ich Dir den Untersuchungsraum, die Geräte sowie den Untersuchungsstuhl und erkläre Dir, wie alles abläuft. Danach wird das „erste Mal“ gar nicht mehr so fremd sein. Und zu Deiner Beruhigung: Vor dem ersten Geschlechtsverkehr findet generell keine Untersuchung durch die Scheide statt! In diesem Fall wird ein Ultraschall von oben durch die Bauchdecke gemacht.

Gern sprechen wir auch über die HPV-Impfung (Gebärmutterhalskrebs, Genitalwarzen), die ich insbesondere für junge Mädchen noch vor dem ersten Geschlechtsverkehr empfehle.

Wir werden uns für alles viel Zeit nehmen, damit es sich für Dich so angenehm wie möglich anfühlt.

*Wie läuft so eine Untersuchung genau ab?*

Nachdem Du im Wartezimmer einen kleinen Fragebogen zu Deiner Vorgeschichte ausgefüllt hast, werden wir in aller Ruhe die Untersuchung besprechen. Erst wenn Du bereit bist, gehen wir in den Untersuchungsraum. Du kannst in der Umkleide Deinen Slip ausziehen und kommst in mein Untersuchungszimmer. Der gynäkologische Stuhl ist eine Art höhenverstellbare Liege, auf der Du die Füße rechts und links auf sogenannten Beinhaltern ablegen kannst. Die Untersuchung dauert nur wenige Minuten. Wenn Dir etwas unangenehm ist, lass es mich sofort wissen!

Danach kannst Du Dich in der Umkleide wieder anziehen. Zum Schluss schaue ich mir noch kurz Deine Brüste an und wir gehen wieder zurück in mein Zimmer. Dort werden wir entspannt alles besprechen, Du kannst Fragen stellen und mir auch erzählen wie es für Dich war.

*Kann ich mich irgendwie vorbereiten?*

Mach Dir bitte keine Gedanken um die Intimpflege, es bedarf keiner speziellen Vorbereitung. Wasche Dich einfach wie sonst auch. Damit du Dich wohler fühlst, kannst Du ein langes Shirt oder eine längere Bluse anzuziehen. Des Weiteren ist es gut, sich schon einige Fragen zu Hause zu notieren, damit Du in der Aufregung auch nichts vergisst. Gern kannst Du eine vertraute Person mitbringen. Eine Freundin, Dein Freund oder auch Deine Mutter sind herzlich willkommen.

*Werden Deine Eltern von dem Besuch erfahren?*

Bis zum 14. Lebensjahr muss ich Deine Eltern auf Anfrage informieren. Allerdings gibt es auch in diesem Alter schon Ausnahmen.

Vom 14. bis zum 16. Lebensjahr liegt es in meinem Ermessen, ob Deine Eltern informiert werden müssen oder nicht. Wenn eine Informationsweitergabe nicht gewünscht wird, solltest Du mir dies sagen.

Ab dem 16. Lebensjahr liegt die sogenannte Einwilligungsfähigkeit in der Regel vor und Deine Besuche bei mir sind absolut vertraulich.

**Teenager-Sprechstunde:**

**Vom Mädchen zur Frau.**

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass man beim *„Ersten Mal“* ein mulmiges Gefühl im Bauch hat. Mein Ziel ist es, Dir dieses Gefühl zukünftig zu ersparen.

In der Teenager-Sprechstunde erfolgt eine ganz individuelle Beratung rund um alle Themen, die Dich bewegen. Vieles ist in der Pubertät neu und sollte besprochen werden. Sei es Deine Monatshygiene, Dein Zyklus bzw. Deine Periodenblutung, das große Thema Sexualität oder die Wahl der geeigneten *Verhütung.*

Wie kann ich mich vor sexuell übertragbaren Krankheiten schützen?

Ist die HPV-Impfung gegen Gebärmutterhalskrebs wichtig für mich?

Für Deine Fragen nehme ich mir viel Zeit - auch für solche, die Du woanders nicht so gern stellen würdest.

In meiner Teenager-Sprechstunde können wir in Ruhe und bei einer Tasse Tee über alles reden. Ich freue mich auf Dich!

Vereinbare gern einen Termin.

**Kinder- und Jugendgynäkologie:**

**Viele Fragen, vertrauliche Antworten**

Fragen aus dem Bereich der Frauenheilkunde können bei Mädchen in jedem Alter auftreten. Vielleicht wunderst Du Dich, weil Deine Regelblutung nicht einsetzt, obwohl alle Deine Freundinnen schon ihre Periode haben. Vielleicht sind Du und Deine Eltern besorgt, weil Deine Periodenblutung und Brustentwicklung schon vermeintlich zu früh begonnen haben. Entwicklungsstörungen, Fehlbildungen oder Erkrankungen im Kindes- und Jugendalter kommen vor und können behandelt werden.

Großen Wert lege ich hier auf eine einfühlsame Herangehensweise.

**Verhütung:**

**Eine sichere Verhütung bedeutet Lebensqualität und eine planbare Zukunft**.

Sie schützt vor einer ungewollten Schwangerschaft. Heutzutage gibt es zahlreiche Methoden zur Empfängnisverhütung. Ihre Verhütungsmethode sollte zu Ihnen passen und komfortabel sein. Aus diesem Grund ist eine individuell angepasste Beratung überaus wichtig.

Folgende Möglichkeiten bezüglich der Verhütung biete ich Ihnen in meiner Privatpraxis an:

* Verordnung der Pille
* Hormon-/ Verhütungspflaster
* Nuva-Ring
* Einlage einer Kupfer- oder Hormonspirale (Mirena, Jaydess)
* Einlage einer Kupferkette (GyneFix)
* Einlage eines Hormonstäbchens zur Verhütung unter die Haut (Implanon)
* 3-Monats-Spritze

Gerne berate ich Sie auch zu anderen gängigen Verhütungsmethoden wie Kondom, Diaphragma, Vaginaltabletten, Schwämmchen, Scheidenzäpfchen sowie Schäume oder der Temperaturmethode.

Sollten Sie Ihre Familienplanung abgeschlossen haben, informiere ich Sie auch gern hinsichtlich einer Sterilisation.

Vereinbaren Sie einfach einen Termin, damit wir über Für und Wider in aller Ruhe sprechen können.

**Kinderwunschsprechstunde:**

**Vom Kinderwunsch zum Wunschkind.**

Sie versuchen schon einige Zeit schwanger zu werden und bislang hat es noch nicht geklappt? Bitte lassen Sie sich nicht entmutigen! Wenden Sie sich vertrauensvoll an mich, am besten gemeinsam mit Ihrem Partner. Wir werden zusammen überlegen, wie Sie Fehlerquellen ausschalten können und welche Schritte als nächste geplant werden sollten. Sollte dennoch keine Schwangerschaft eintreten, berate ich Sie auch hinsichtlich Alternativen und helfe Ihnen bei der Auswahl eines geeigneten Kinderwunschzentrums.

Aber vergessen Sie nicht: auch bei völlig gesunden Paaren kann es nach dem Weglassen der Verhütung eine längere Zeit dauern bis eine Schwangerschaft eintritt!

**Mit schulmedizinischem Wissen und traditioneller chinesischer Medizin dem Wunschkind ein Stück näher kommen.**

Zu meinem ganzheitlichen Konzept gehören auch natürliche Methoden zur Stimulierung der Fruchtbarkeit, wie beispielsweise die Akupunktur. Sie eignet sich hierfür besonders gut, da sie nicht nur die Fruchtbarkeit fördert, sondern gleichzeitig auch bei großem emotionalen Stress für einen entsprechenden Ausgleich sorgt.

Akupunktur empfehle ich auch begleitend zu einer künstlichen Befruchtung.

Bitte sprechen Sie mich an.

**Schwangerschaftsvorsorge:**

**Herzlichen Glückwunsch, Sie erwarten ein Baby!**

Die Schwangerschaft ist eine ganz besondere, ereignisreiche sowie höchst emotionale Zeit in Ihrem Leben. Die gesunde Entwicklung Ihres Kindes steht im Fokus. Dafür biete ich Ihnen mit modernsten Geräten sowie 3D/4D-Ultraschalluntersuchungen Sicherheit. Neben der medizinischen Versorgung für Sie und Ihr Kind begleite ich Sie selbstverständlich auch mit einem offenen Ohr für alle Fragen oder Sorgen.

Es ist ganz natürlich, dass sich viele Fragen bezüglich der Entwicklung und Gesundheit ihres Kindes ergeben oder Sie sich auch mal Sorgen machen. Das gehört dazu und ist völlig normal. Ich werde Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen. Wir werden gemeinsam Ihren individuellen „Schwangerschafts-Fahrplan“ erarbeiten, d.h. wann welche Untersuchungen und diagnostischen Maßnahmen nötig sind. Das schließt auch eine *Ernährungsberatung* mit ein, da eine ausgewogene Ernährung in der Schwangerschaft besonders wichtig ist.

Als kleinen Ratgeber erhalten Sie die Schwangerschaftsbroschüre der Privatpraxis Bergstein. Darin werden alle wichtigen Informationen für eine gesunde und glückliche Zeit zusammengefasst. So können Sie Ihre Schwangerschaft unbeschwert genießen und immer ein sicheres Gefühl haben.

**Schwangerschaftsverlauf:**

Die Berechnung der Schwangerschaftswoche bzw. des Entbindungstermins richtet sich nach dem ersten Tag Ihrer letzten Periodenblutung (Naegele-Regel).

Anhand der Babyglück-App und den 3D/4D-Untersuchungen in der Praxis können Sie das Wachstum Ihres Kindes genauestens miterleben. Außerdem erhalten Sie die Nummer unserer Schwangerschaftshotline, unter der Sie mich auch außerhalb der Sprechzeiten erreichen können (täglich von 8Uhr- 20 Uhr).

Sollte Ihre Periode ausbleiben und/oder der Schwangerschaftstest im Urin positiv sein, so darf ich Sie bitten einen Termin zu vereinbaren.

**4.-5. SSW**: Nachweis einer Schwangerschaft über Hormonbestimmung aus dem Blut (ß-HCG Test)

**6.-7. SSW**: Nachweis einer intakten Gravidität (Embryo mit darstellbarem Herzschlag)

 Ultraschall, Chlamydienabstrich, Blutentnahme zur Blutgruppen- und Rhesusfaktorbestimmung, Röteln, Toxoplasmose, Masern, Ringelröteln, Varizellen, Lues, AK-Suchtest, ggf. HIV

**10.-12. SSW**: Fetus bewegt sich sehr aktiv und ist ein richtiger kleiner Mensch; Ultraschall zur zeitgerechten Kindsgröße, Mutterschaftsvorsorge, First-Trimester-Screening, ab der 10. SSW erfolgen alle 4 Wochen Kontrolluntersuchungen. Hierbei werden Scheidenentzündungen ausgeschlossen, der Blutdruck gemessen und das Gewicht kontrolliert. Urin und Blutwerte der Mutter müssen ebenfalls untersucht werden.

**15.-17. SSW**: Ultraschall, Mutterschaftsvorsorge, ggf. Fruchtwasseruntersuchung

**16.-18. SSW**: Ggf. Durchführung eines Tripletests aus dem Blut der Mutter zur Beurteilung des Risikos einer kindlichen Mißbildung

**17.-19. SSW**: Ultraschall, Mutterschaftsvorsorge

**19.-22. SSW**: Zweiter großer Ultraschall (Organultraschall) zum Ausschluss von Missbildungen, Mutterschaftsvorsorge, Tokogramm

**24.-27. SSW**: 2. AK-Suchtest, Mutterschaftsvorsorge, Screening auf Gestationsdiabetes, Tokogramm

**28.-30. SSW**: ggf. Anti-D-Gabe bei Rhesusnegativität der Mutter und Toxoplasmosekontrolle; ggf. CTG

**30. SSW**: Dritter großer Ultraschall des Kindes zur Wachstumskontrolle, Beginn der Kontrolle von kindlichen Herztönen und Wehenmessung (CTG); ab jetzt Kontrolle alle 3 Wochen

**32.-34. SSW**: Ultraschall, Mutterschaftsvorsorge, CTG, Planung der Geburtsvorbereitung, Untersuchung auf Hepatitis B (HBsAG)

**35. SSW**: Ultraschall, Mutterschaftsvorsorge, CTG, ggf. Toxoplasmosekontrolle, ß-Streptokokken-Abstrich, auf Wunsch ab der 36. SSW geburtsvorbereitende Akupunktur; ab 33. SSW Kontrolle alle 2 Wochen

**37. SSW**: Ultraschall, Mutterschaftsvorsorge, CTG

**39. SSW**: Ultraschall, Mutterschaftsvorsorge, CTG

**40. SSW**: Ultraschallkontrolle zur Beurteilung von Fruchtwasser und Plazenta, Mutterschaftsvorsorge, ab Entbindungstermin CTG alle zwei Tage abwechselnd mit dem Krankenhaus.

**41. SSW:** tägliche CTG Kontrolle

**Betreuung nach der Geburt und Stillberatung:**

**Für einen guten Start von Mutter und Kind.**

Ich empfehle Ihnen sich 4 bis 6 Wochen nach der Geburt wieder bei mir vorzustellen. Bei Beschwerden natürlich jederzeit früher.

Dies kann auch ein günstiger Zeitpunkt sein, um über eine geeignete Verhütungsmethode zu sprechen, falls kein aktueller Kinderwunsch besteht.

Bei Stillproblemen ist natürlich Ihre betreuende Hebamme Ihr erster Ansprechpartner aber auch ich bin Ihnen gerne behilflich.

Ich freue mich, Ihnen bei Ihrem ersten Besuch nach der Entbindung eine kleine Freude bereiten zu dürfen:

*Tapiti* fertigt exklusiv für uns drei Armbänder in verschiedenen Designs mit dem Namen Ihres Kindes an, aus denen Sie individuell eins auswählen können. Bitte teilen Sie uns daher bei der Terminvergabe den Namen Ihres Kindes und das gewünschte Design mit.

**Krebsvorsorge:**

**Eine gesunde Zukunft bedeutet Verantwortung in der Gegenwart.**

Mindestens einmal jährlich sollte eine Vorsorgeuntersuchung individuell dem Alter angepasst stattfinden.

Die Vorsorge in meiner Privatpraxis umfasst:

* Blutdruckmessung
* Blutuntersuchung
* Scheidenabstrich zum Ausschluss einer Infektion und pH-Wert Messung
* bei Bedarf Abstrich zum Ausschluss einer Chlamydieninfektion
* bei Bedarf Abstrich zum Ausschluss von humanen Papillomaviren (HPV)
* bei Bedarf Beurteilung des Muttermundes mit dem Kolposkop
* Zellabstrich vom Muttermund (Dünnschichtzytologie)
* Tastuntersuchung der inneren Geschlechtsorgane und der Brust
* Ultraschall der inneren Geschlechtsorgane und in Abhängigkeit vom Alter auch von der Brust
* in regelmäßigen Intervallen Früherkennungstests zur Blasen- und Darmkrebsvorsorge

Prävention ist wichtig: Durch eine individuelle und regelmäßige Vorsorge reduzieren Sie signifikant Ihr Risiko! Nehmen Sie diese Möglichkeit wahr.

**Krebsnachsorge:**

**Gesund werden und gesund bleiben.**

Eine bösartige Erkrankung zieht jedem von uns zunächst den Boden unter den Füßen weg. Besonders wichtig ist im Anschluss an Ihre stationäre Behandlung, neben der Unterstützung durch Familie und Freunden, eine gute Nachsorge. Beschwerden, die Sie eventuell aufgrund vorausgegangener Therapien haben, müssen effizient behandelt werden. Auch sollten in regelmäßigen Abständen Untersuchungen stattfinden, um ein Wiederauftreten der Krankheit rechtzeitig erkennen und behandeln zu können. Ich werde eng mit dem Krankenhaus zusammen arbeiten in dem Sie therapiert wurden und Sie in Absprache weiter betreuen. Wichtig sind vor allem Maßnahmen, die Ihre Lebensqualität verbessern. Dabei steht Ihr physisches und psychisches Wohlbefinden für mich immer an erster Stelle.

Bei Bedarf geben wir Ihnen gerne auch Adressen von Selbsthilfegruppen, psychologischen Betreuungsmöglichkeiten sowie Tipps für Ihr Wohlbefinden (Haarersatz, etc.).

**Wechseljahre:**

**Den Wandel als Neuanfang verstehen.**

Jede Frau erlebt die Wechseljahre anders. Durch Hitzewallungen oder vermehrte Nervosität kann die nächtliche Ruhe gestört sein. Viele Frauen haben Stimmungsschwankungen oder Angst vor dem Älterwerden. Sie befürchten Einbußen hinsichtlich Ihrer Attraktivität sowie Ihrer geistigen und körperlichen Leistungsfähigkeit. Nicht wenige Frauen führen auch Probleme in Ihrer Sexualität oder in Ihrer Partnerschaft auf die Wechseljahre zurück.

Natürlich ist es so, dass die Wechseljahre mit den typischen Beschwerdebildern wie Hitzewallungen, Schlafstörungen, Alterung und Trockenheit der Haut, depressive Verstimmung, Haarausfall, Gelenkbeschwerden auftreten können. Dies bleibt jedoch abzuwarten und muss nicht zwangsläufig passieren.

Es beginnt ein neuer Lebensabschnitt, der durchaus positiv sein kann. Die Kinder sind nun eigenständig und der gewonnene Freiraum gibt Ihnen die Möglichkeit, Pläne zu schmieden und neue Ziele und Ideen zu verwirklichen. Konzentrieren Sie sich dabei auf das ursprüngliche Ich, das es auch schon vor Partnerschaft, Familie und Kinder gab. Möglicherweise hatten Sie jahrelang mit einer schmerzhaften Periodenblutung zu kämpfen oder litten unter Nebenwirkungen Ihres Verhütungsmittels – das ist jetzt Vergangenheit.

Glücklicherweise leiden längst nicht alle Frauen unter den hormonellen Veränderungen und die wenigsten in starker Form.

Erleben Sie die Zeit der Wechseljahre als eine Art „Umbruch“, durch den ich Sie gern begleiten möchte. In einem offenen Dialog können wir kleine Wehwehchen aus der Welt räumen und Unpässlichkeiten mildern. Suchen Sie in dieser Zeit auch das vertrauensvolle Gespräch mit Ihrem Partner und entdecken Sie den Lebensabschnitt gemeinsam neu.

Sollten dennoch Probleme auftreten, die Ihre Lebensqualität beeinflussen, hält die moderne Gynäkologie ein breites Spektrum an Möglichkeiten zur Behandlung für Sie bereit:

**Naturheilverfahren – Phytotherapie:**

Durch pflanzliche Wirkstoffe werden schon seit Jahrzehnten Wechseljahrsbeschwerden effektiv therapiert. Sie kommen als Tees, Kapseln oder Tinkturen zum Einsatz. Hier spielen vor allem die Traubensilberkerze, Hopfen, Salbei, Johanniskraut und Schafgarbe eine Rolle. Aber auch Ginseng, Melisse, Baldrian und viele andere, wie pflanzliche Östrogene, sog. Isoflavone, sind sehr hilfreich.

**Naturheilverfahren – Akupunktur:**

Nach der traditionellen Vorstellung der chinesischen Medizin führt das Klimakterium zu einem Abfall des Nieren-Yin, oft in Verbindung mit einer Störung (Stagnation) der Lebensenergie Qi. Klinische Studien zeigen eine Minderung der typischen Beschwerden bei 50-88% der Patientinnen durch die Akupunktur. Besonders die psychovegetativen Symptome, wie Schlaflosigkeit, Hitzewallungen und Reizbarkeit sind sehr gut behandelbar.

**Lifestyleberatung:**

Ganz entscheidend ist Ihre eigene Einstellung. Wie betrachte ich diese Phase in meinem Leben? Ziehe ich mich zurück oder nutze ich die Zeit zur Neuorientierung? Definieren Sie neue Ziele!

Vieles im täglichen Leben können Sie unterstützend tun, wie beispielsweise Ihren Kaffeekonsum einschränken, sich viel an der frischen Luft bewegen und auf Nikotin verzichten. Auch physikalische Therapien, die einfach zu Hause durchzuführen sind, können bei bestimmten Symptomen hilfreich sein.

Entspannungstechniken wie Qi Gong und *Yoga* zeigen wohltuende Effekte für Körper, Geist und Seele.

Wir beraten Sie gern ausführlich und individuell.

**Hormonersatztherapie:**

Leider ist es nicht immer möglich mit Naturheilverfahren oder Lifestyleintervention Wechseljahr-Beschwerden angemessen zu lindern. Man kommt dann nicht umhin, eine zeitlich begrenzte Hormontherapie durchzuführen. Dies geschieht nach genauer Nutzen-Risiko-Analyse und natürlich im Hinblick auf eventuelle Kontraindikationen. Die Medikation sollte dabei individuell angepasst und die Einnahme bzw. Anwendung für Sie komfortabel sein. Gerne besprechen wir das Für und Wider gemeinsam.

**Knochendichtemessung:**

Eine Knochendichtemessung bzw. eine Osteodensitometrie ist ein technisches Verfahren, das zur Bestimmung der Dichte bzw. des Kalksalzgehaltes der Knochen dient.

Osteoporose, also eine Abnahme der Knochendichte, ist eine weit verbreitete Erkrankung bei Frauen in den Wechseljahren. Um Komplikationen zu vermeiden, kann diese einfache Untersuchung als Ultraschallmessung durchgeführt werden. Sollte dabei eine verringerte Knochendichte auffallen, so kann diese rechtzeitig mit Lifestyleinteraktion wie Bewegung und Ernährung oder aber auch medikamentös therapiert und somit die Gefahr der Knochenbrüche reduziert werden.

Die Untersuchung ist schmerzlos, dauert nicht lange und ermöglicht eine einfache Therapiekontrolle.

Besonders bei Calciummangel, schlanker Figur, Raucherinnen, schlechter Ernährung, Osteoporoserisiko innerhalb der Familie, chronischer Erkrankung oder gewissen Medikamenten (Cortisol) sollte zu Beginn der Wechseljahre eine Knochendichtemessung erfolgen.

**Kontinenzberatung:**

Inkontinenz ist noch immer ein Tabu-Thema. Aber Blasenschwäche muss heute in vielen Fällen nicht mehr sein. Es gibt eine ganze Reihe von Möglichkeiten, dem Problem zu begegnen. Eine ausführliche Anamnese mit genauer Interpretation des Beschwerdebildes ist hierbei erforderlich. Mit gezieltem Beckenbodentraining und lokaler Medikation erzielt man gute Erfolge. Auch eine Beckenbodenstimulation ist möglich. Sollten die genannten Methoden nicht zum gewünschten Erfolg führen, kann in vielen Fällen durch einen kleineren Eingriff die Symptomatik verbessert werden. Wir helfen Ihnen auf der Suche nach einem geeigneten Kontinenz-Zentrum.

**Seniorinnen – Sprechstunde:**

**Kontrolle ist keine Frage des Alters.**

Viele Frauen sind sich sicher: ab einem gewissen Alter brauche ich meine Frauenärztin nicht mehr aufzusuchen. Wieso sollte ich in jetzt noch zu einer Untersuchung gehen?

Weit gefehlt – Vorsorge ist weiterhin ein sehr wichtiger Aspekt. Auch wenn Ihnen beispielsweise die Gebärmutter entfernt wurde, sollte eine regelmäßige Vorsorge stattfinden. Selbstverständlich sollten auch die Brüste weiterhin untersucht werden – durch eigene Tastuntersuchung zu Hause und im Rahmen der Vorsorge.

Vielleicht haben Sie Probleme mit leichten vaginalen Blutungen, häufigen Blasenentzündungen oder Blut im Urin. All dies muss nicht sein und lässt sich in der Regel gut behandeln.

Vielleicht machen Ihnen auch Unruhezustände oder Schlaflosigkeit zu schaffen? Vielleicht kreisen Ihre Gedanken und Sie machen sich Sorgen um Ihre erwachsenen Kinder, Ihren Partner oder über eigene Erkrankungen.

Mit Hilfe von *Akupunktur,* einem Bereich der traditionellen chinesischen Medizin, lässt sich hier oft ein Ausgleich schaffen. Sie wirkt unterstützend und beruhigend.

Bitte sprechen Sie mich an und wir entscheiden gemeinsam, was für Sie in Frage kommt.

**Traditionelle chinesische Medizin:**

**Jahrtausende Jahre altes Wissen in der modernen Medizin.**

Ein großes Teilgebiet der traditionellen chinesischen Medizin ist die Akupunktur. Sie ist eine über 2000 Jahre alte Erfahrungsmedizin. Ihre Anwendungsgebiete sind vielfältig und reichen weit über den gynäkologischen Bereich hinaus.

**Mehr als nur Nadeln**

Allem voran wird eine chinesische Diagnose gestellt. Diese basiert auf dem Anamnese-Gespräch mit Ihnen sowie einer Zungen- und Pulsdiagnostik. Die entsprechenden Akupunkturpunkte werden dann nach Ihrem Beschwerdebild individuell ausgewählt und im Verlauf Ihrer Behandlung ggf. angepasst.

Hierbei sollte darauf geachtet werden, dass nicht nur „die Blätter eines Baumes, sondern die Wurzel“ therapiert wird. Eine oberflächliche Betrachtungsweise oder eine rein symptombezogene Behandlung ist hier (außer in Akutfällen) nicht wünschenswert. Die Vitalität eines Patienten und sein individuelles Störungsmuster stehen im Vordergrund.

In der Privatpraxis Bergstein wird Akupunktur besonders bei folgenden Beschwerden durchgeführt:

* Übelkeit und Erbrechen (z.B. in der Schwangerschaft oder unter Chemotherapie)
* Geburtsvorbereitung (ab 36. SSW)
* Unterstützend bei Kinderwunschbehandlungen
* Wechseljahresbeschwerden
* Menstruationsstörungen
* Blasenentzündungen
* Libidostörungen
* Energielosigkeit/depressive Verstimmung
* Schlafstörungen
* Allergien (Heuschnupfen)
* Kopfschmerzen/Migräne
* Muskuläre Verspannungen (Triggerpunkakupunktur)

**Yoga Rituals:**

**Körper und Seele im Einklang.**

Die Herangehensweise und die Art der Ausführung von Yoga Rituals hat uns überzeugt. Das perfekte Miteinander von Atmung und Bewegung sorgt für eine innere Ausgeglichenheit. Für jede Frau werden dabei individuelle Übungen gefunden, die in Ihr eigenes kleines Ritual verwandelt werden. Man lernt, für sich selbst die Quelle zur inneren Ruhe zu sein. Wer etwas in der Schwangerschaft für sich tun will, beginnt hier nicht erst im zweiten Trimenon, sondern schon in der Frühschwangerschaft. Auch zur Rückbildung und nach der Schwangerschaft ist Yoga äußerst effektiv, um stark und belastbar zu werden, d.h. in der Anspannung zu entspannen.

Das Konzept von Yoga Rituals hat sich auch sehr gut in den Wechseljahren sowie schwierigen Lebensphasen bewährt. Ich freue mich ganz besonders mit Frau Isabell Weller zusammen zu arbeiten, die Yoga Rituals ins Leben gerufen hat.

(Foto von Isabell)

(Text von Isabell)

**Ernährungsberatung:**

**Eine ausgewogene Ernährung ist die Basis allen Wohlbefindens.**

Besonders in der Schwangerschaft liegt das Wohl des Kindes in Ihren Händen. Eine gute Ernährung ist daher unerlässlich. Wir beraten Sie gern ausführlich zu Beginn Ihrer Schwangerschaft, welche Nahrungsmittel Sie aktuell bedenkenlos zu sich nehmen können und welche Sie eher meiden sollten, um eventuelle Risiken zu vermeiden.

Eine Ernährungsberatung kann auch nach der traditionellen chinesischen Medizin erfolgen. Bei Schwangerschaftsübelkeit, Erschöpfungszuständen, anhaltender Müdigkeit oder chronischen Erkrankungen ist eine Ernährungsumstellung sehr hilfreich, besonders in Kombination mit *Akupunktur*.

Bitte sprechen Sie uns bei Bedarf einfach an.

**Botox-Sprechstunde:**

**Weil weniger mehr ist.**

Als zertifizierte Anwenderin von Botulinumtoxin unterscheide ich zwischen zwei verschiedenen Anwendungsgebieten: medizinisch oder ästhetisch.

**Botox zur medizinischen Behandlung**

**Vermehrte Schweißproduktion**:

Eine verstärkte Schweißproduktion, die unabhängig von Temperaturen, Zeiten und Stresssituationen an bestimmten Körperstellen auftritt wird als **Hyperhidrose** bezeichnet. Besonders der vermehrte Achselschweiß wird von den Betroffenen als sehr belastend empfunden und es entsteht eine Art Teufelskreis. Aus Angst in typischen Situationen zu schwitzen (in Prüfungen, bei Bewerbungsgesprächen, in Meetings), schwitzen Betroffene häufig umso mehr.

Wenn eine Therapie mit aluminiumchlorid-haltigen Deodorants und anderen Transpirantien versagt, kann eine Botox-Therapie helfen. Besonders im Bereich der Achselhöhlen hat sich diese Methode als Maßnahme bewährt.
Hierzu berate ich Sie gerne.

**Nach onkologischen Operationen**:

Sollte bei Ihnen im Rahmen einer onkologischen Operation ein Brustaufbau mit Eigengewebe stattgefunden haben (sog. gestielter Latissimus dorsi-Lappen), ist es in einigen Fällen möglich, dass es zu bewegungsabhängigen Zuckungen der Brust z.B. beim Heben des Armes kommt. Diese können manchmal sogar schmerzhaft sein. Durch eine Behandlung mit Botox wird der Muskel ruhiggestellt und entspannt sich.

**Botox aus ästhetischen Gesichtspunkten**

Botulinumtoxin eignet sich hervorragend dazu, kleinere Fältchen verschwinden zu lassen. Dies geschieht, indem entsprechende Muskeln durch eine Botox-Behandlung entspannt werden und so der fortschreitende Prozess der Faltenbildung aufgehalten wird. Oft hilft schon ein Glätten der Zornesfalte (zwischen Augenbrauen und Nasenwurzel, Glabella) um dem Gesicht wieder einen jugendlicheren und frischeren Ausdruck zu geben. Einige Patientinnen berichten sogar über einen Rückgang von Kopfschmerzen oder Migräneattacken nach Behandlung der Glabellaregion.

Bei allen ästhetischen Behandlungen ist mein oberstes Gebot: Weniger ist mehr. Eine schrittweise Optimierung ist der Schlüssel für ein natürliches Ergebnis.

**Impfungen:**

**Impfungen können Leben retten – Ihres und das von anderen.**

In der Privatpraxis Sabrina Bergstein können Sie alle Standardimpfungen und Reiseimpfungen erhalten. Diese führen wir nach Empfehlung der STIKO (Ständige Impfkommission) durch.

Eine Impfung trägt nicht nur zum Schutz einer bestimmte Person vor einer Krankheit bei, sondern schützt indirekt auch nicht geimpfte Menschen, da der Erreger sich nicht mehr so schnell ausbreiten kann. Infektionskrankheiten können durch Impfungen reduziert oder ausgerottet werden, wie es bei den Pocken schon bereits der Fall ist.

**Wann sollte ich besonders auf meinen Impfschutz achten?**

 -Jugendliche

* Nachholen oder ergänzen einer fehlenden Grundimmunisierung
* Auffrischimpfungen für Tetanus, Diphterie, Pertussis, Poliomyelitis
* HPV Impfung

 -Erwachsene

* + - regelmäßige Auffrischimpfung von Tetanus und Diphterie alle 10 Jahre
		- jährliche Grippeschutzimpfung
		- Bei bestehendem Kinderwunsch:
		Schutz gegen Masern, Mumps, Röteln, Varizellen, Keuchhusten

Sie sind Oma oder Tante geworden? Wie steht es mit Ihrem Impfschutz von Keuchhusten (Pertussis)?

* + - Gynatrenimpfung bei wiederholten Scheideninfektionen
		- Strovac Impfung bei häufigen Blasenentzündungen

- Erwachsene über 60 Jahre

* + Zusätzlich Influenza jährlich (mit aktuellem Impfstoff)
	+ Pneumokokken (alle 6 Jahre)

Gern überprüfen wir Ihren Impfstatus und vervollständigen diesen, falls Impflücken bestehen sollten.

Bitte bringen Sie zum nächsten Termin Ihren Impfausweis mit!

**Ihre Frauenärztin**:

„ **Zeit ist die beste Basis für eine erfolgreiche Behandlung** “

Frauenärztin Sabrina Bergstein

Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, Akupunktur, zertifizierte Anwenderin für Botulinumtoxin (nach DGTB), Mammasonographie

Mir ist es sehr wichtig, Zeit für meine Patientinnen zu haben. Zeit für ein Gespräch, Zeit zum Fragen stellen und Zeit für eine gründliche Untersuchung. Viel zu oft bleibt genau das leider heute auf der Strecke. Deshalb habe ich mich für eine Privatpraxis entschieden. Ihre Gesundheit liegt mir am Herzen, Ihre Zufriedenheit ist mein Anspruch. Fühlen Sie sich in besten Händen und rundum hervorragend betreut, habe ich meine Sache auch gut gemacht.

Dabei ergänze ich schulmedizinische Maßnahmen, Diagnostik auf höchstem Niveau und modernsten Geräten mit alternativen Heilverfahren wie Akupunktur, Yoga und Ernährung.

Es ist mir eine Herzensangelegenheit, meine Patientinnen ganzheitlich zu betrachten. Einzelne Abschnitte im Leben einer Frau können sehr entscheidend sein und ich freue mich über Ihr Vertrauen, Sie begleiten zu dürfen.

Herzlichst, Ihre Sabrina Bergstein

**Die Praxis:**

**„ Gesundheit fängt mit Wohlfühlen an***“*

Sie sollen sich bei uns wohlfühlen durch:

* individuelle Behandlungspläne,
* mehr Zeit
* ein ganzheitliches Konzept gepaart mit den modernsten Geräten
* komfortable Termingestaltung

**Team:**

Frau Basteck ist schon seit vielen Jahren die gute Seele der Praxis, bereits zu den Zeiten meines Vorgängers. (Foto) Ich freue mich sehr, Sie auch weiterhin in meinem Team zu haben.

**Lage:**

Die Privatpraxis Bergstein liegt zentrumsnah auf der Kaiserswertherstr. 140 in Düsseldorf Golzheim. Ganz in der Nähe des Rheinparks gelegen, 2,8 km bis zur Kö, 3,5 km bis zum Düsseldorfer Hauptbahnhof.

Dank der verkehrsgünstigen Lage an der A52 sind wir gut mit dem Auto zu erreichen.

Die U-Bahn Haltestelle Kennedydamm befindet sich in 200 m Entfernung.

**Sprechzeiten:**

Unsere Sprechzeiten finden nach Vereinbarung statt.

Als zusätzlichen Service bieten wir Ihnen einmal wöchentlich eine Abendsprechstunde sowie einmal im Monat auch eine Samstagssprechstunde an.

**Selbstzahler:**

Alle unsere Leistungen werden natürlich auch für Selbstzahler angeboten. Gerne informieren wir Sie im Vorfeld über die zu erwartenden Kosten bestimmter Leistungen. Bitte geben Sie uns schon bei der Terminvergabe alle notwendigen Informationen und Fragen Ihrerseits an unser Arzthelferin weiter. Wir beraten Sie ausführlich.

**Service-Plus:**

Wir möchten für Sie da sein und daher umfasst unser Service-Plus Angebot für Sie einige Leistungen, die Ihnen das Leben erleichtern sollen.

Denn für uns zählt, dass Sie sich wohlfühlen.

*-24h-Online-Terminvergabe*

Sie haben es schon wieder nicht geschafft, zu den üblichen Geschäftszeiten einen Termin zu vereinbaren? Kein Problem. Mit unserer 24h-Online-Terminvergabe können Sie das sogar am Wochenende oder nach der Arbeit erledigen. Keine Wartezeit am Telefon, ganz einfach und unkompliziert.

*-24h-Online-Rezeptbestellung*

Sie brauchen ein Folgerezept und das möglichst schnell? Bestellen Sie Ihr Rezept einfach online. Geben Sie bitte an, ob wir es zuschicken sollen (am nächsten Werktag) oder ob Sie es abholen möchten – je nachdem, was für Sie komfortabler ist. Sparen Sie sich die Wartezeit am Telefon oder in der Praxis.

*-Schwangerschaftshotline*

Sie sind ängstlich und besorgt wegen einer bestimmten Situation und wissen nicht, was nun zu tun ist? Sie erreichen mich in dringenden Fällen während Ihrer Schwangerschaft täglich von 8 Uhr morgens bis 20 Uhr abends. Bitte Fragen Sie bei der Anmeldung nach der Telefonnummer.

*- Eine Kleinigkeit zur Geburt*

Sie sind Mutter geworden? Herzlichen Glückwunsch! Wir freuen uns mit Ihnen.

Und deshalb haben wir auch eine Kleinigkeit für Sie. Wählen Sie zwischen exklusiv von *Tapiti* angefertigten Armbändern mit den Namen Ihres Kindes aus drei verschiedenen Designs aus. Einfach *hier* klicken und schon jetzt entdecken, was Ihnen gefallen könnte.

Neugierig geworden oder Lust weiter zu stöbern?

Auf der Seite von Tapiti erhalten unsere Patientinnen exklusiv 10% Rabatt auf die gesamte Kollektion. Bitte fragen Sie an der Anmeldung nach dem Rabattcode oder schreiben Sie uns eine Email, um direkt über uns zu bestellen.

**Kontakt:**

Privatpraxis Sabrina Bergstein

Kaiserswertherstr. 140

40474 Düsseldorf

Tel: 0049 (0)211 451464

Fax: 0049(0)211 4709382

Email: info@privatpraxis-bergstein.de

Sicherheitshinweis:

Eine Datenübertragung im Internet ist nicht sicher. Bitte wählen Sie vertrauliche Informationen, die Sie an uns schicken entsprechend aus.

Sprechstundenzeiten nach Vereinbarung

Wegbeschreibung:

Mit öffentlichen Verkehrsmitteln gelangen Sie wie folgt zu uns:

Mit der U79/U78 bis Haltestelle Kennedydamm

(Karte zeigen)

**Aktuelles:**

**Herbstzeit bedeutet *Grippeschutzimpfung.***

Gerade jetzt, wo die kalte und nasse Jahreszeit beginnt, sollten Sie sich ausreichend schützen. Eine Vorkehrung ist die Grippeschutzimpfung.

Laut des Robert-Kochs-Institut wird diese vor allem in der Schwangerschaft saisonal ab dem 2. Trimenon sowie bei erhöhter gesundheitlicher Gefährdung infolge eines Grundleidens auch schon im 1. Trimenon empfohlen.

Für unsere junggebliebenen älteren Patientinnen bieten wir auch die *Pneumokokken-Impfung* an.

Bringen Sie Ihren Impfausweis einfach mit und wir überprüfen gern, ob bei Ihnen Impflücken bestehen.

**Leistungen:**

* “Das erste Mal bei der Frauenärztin“
* Teenager - Sprechstunde
* Kinder- und Jugendgynäkologie
* Verhütung
* Kinderwunsch - Sprechstunde
* Schwangerschaftsvorsorge
* Betreuung nach der Geburt und Stillberatung
* Krebsvorsorge
* Krebsnachsorge
* Wechseljahre
* Seniorinnen – Sprechstunde
* Traditionelle chinesische Medizin
* Yoga Rituals
* Ernährungsberatung
* Botoxsprechstunde

- Impfungen

Texte von oben übernehmen.