

# Frauengesundheitszentrum Rämistrasse und Praxis Prof. Köchli

8. Juli 2009



Neuigkeiten aus  
der Rämistrasse 35

## Newsletter:

### Information an alle Patientinnen des Frauengesundheitszentrums Rämistrasse und der Praxis Professor Köchli

Im Jahr 2000 wurde das **Frauengesundheitszentrum Rämistrasse (FGZR)** in Kooperation mit der **Praxis Prof. O.R. Köchli** eröffnet.

Als Kompetenzzentrum für die Frau bietet das Frauengesundheitszentrum Rämistrasse verschiedene medizinische Leistungen und Beratungen unter einem Dach an: Sprechstunde für Gynäkologie und Geburtshilfe, Sprechstunde für Blasenprobleme und Inkontinenz, Gesundheits- und Präventionsberatung, Ästhetische Medizin, TCM, Ultrashape-Behandlungen, Osteoporosemessungen, Rheumatologischer Konsiliardienst und Ernährungsberatung. Aus Kapazitätsgründen mussten im Verlauf der Jahre einige Sprechstunden örtlich verschoben werden.

Es ist uns ein Bedürfnis alle Patientinnen, welche mindest einmal

im Frauengesundheitszentrum Rämistrasse und/oder in der Praxis Prof. Köchli gewesen sind über die aktuellen Dienstleistungen und über einige Veränderungen bei uns an der Rämistrasse 35 im Rahmen dieses **Newsletters** zu informieren.

#### Wichtige Nummern, Adressen und Öffnungszeiten:

Tel. FGZR: **044-260 99 80**

Tel. Praxis Prof. Köchli:  
**044 252 65 85**

Email FGZR:

[info@fgzr.ch](mailto:info@fgzr.ch)

Email Praxis Prof. Köchli:

[okoechli@aol.com](mailto:okoechli@aol.com)

#### Notfallzentrale:

044 421 21 21

#### Internet:

[www.fgzr.ch](http://www.fgzr.ch)

[www.drkoechli.ch](http://www.drkoechli.ch)

#### Ärztliche Versorgung

Von Montag bis Freitag werden Sie im FGZR und/oder in der Praxis Prof. Köchli immer ärztlich versorgt. Für Kontinuität ist gesorgt!

# Die einzelnen Sprechstunden - Ärztliche Leistungen:

## Sprechstunde für Gynäkologie und Geburtshilfe im Frauengesundheitszentrum:



Frau Dr. Sandra Lerch-Zehnder

Frau Dr. S. Lerch-Zehnder führt neu bei uns im FGZR die Sprechstunde für Gynäkologie und Geburtshilfe und hat damit die Nachfolge von Frau Dr. B. Rossi übernommen. Sie macht am Dienstag, Mittwoch und Donnerstag (auch abends) Sprechstunde im vierten Stock. Frau Dr. S. Lerch-Zehnder arbeitet im Team der Praxis Prof. O.R. Köchli schon seit 2007 und war deshalb als Nachfolgerin von Frau Dr. B. Rossi bestens qualifiziert. Sie war jahrelang Oberärztin im Spital Lachen und kennt die Praxis und das FGZR sehr gut. Frau Dr. S. Lerch-Zehnder ist auch operativ und in Geburtshilfe gut ausgebildet und freut sich, wenn Sie ihr Ihr Vertrauen schenken.

Frau Dr. B. Rossi hat seit 2002 die Sprechstunde für Gynäkologie und Geburtshilfe im FGZR geführt und hatte dort ein 40%-Pensum. Sie hat das Frauengesundheitszentrum Rämistrasse per 1. Februar 2009 verlassen und zusammen mit Frau Dr. U. Frehner-Aufderhaar die Frauenpraxis Schiffflände an der Schiffflände 22 in 8001 Zürich eröffnet. Sie verlässt uns nach über 6-jähriger Tätigkeit im FGZR, was wir bedauern. Wir wünschen ihr für ihre Tätigkeit am neuen Ort alles Gute und bedanken uns für die gute Zusammenarbeit. Es ist vorgesehen weiterhin mit ihr und ihrer neuen Praxis zu kooperieren.

Die Nummer des Frauengesundheitszentrum bleibt die alte: 044-260 99 80 bzw. 044-252 85 65 für die Praxis Prof. O.R. Köchli. Weitere Informationen auch unter [www.fgزر.ch](http://www.fgزر.ch) bzw. [www.drkoechli.ch](http://www.drkoechli.ch).

## Sprechstunde für Blasenprobleme und Inkontinenz im FGZR: Inkontinenz kein Tabuthema mehr!



Blasenprobleme sind bei Frauen häufig und leider immer noch ein Tabuthema. Die Blasenprechstunde des FGZR von Prof. Köchli wurde aus Kapazitätsgründen von den Räumlichkeiten des FGZR in seine Praxis im 2. Stock verlegt. Die apparative Untersuchung der Blase und ihrer Funktion wird auch als Urodynamik bezeichnet. Unter anderem kann bei der Urodynamik der Blasendruck gemessen und bestimmt werden und auch weshalb es zu einem unwillkürlichen Harnabgang oder anderen Blasenproblemen kommt. Diese Untersuchung dauert etwa eine Stunde und ist nicht schmerzhaft. Vor einer Blasen- oder Senkungsoperation ist eine Urodynamik von grosser Bedeutung und sollte durchgeführt werden, damit der Operationserfolg optimiert

werden kann. Aber auch bei „hyperaktiven Blasen“, die sogenannten Drangblasen, können dank der Urodynamik die möglichen medikamentösen Therapien besser bestimmt werden. In den letzten Jahren wurden viele hundert Urodynamiken bei uns an der Rämistrasse durchgeführt. Die Sprechstunde findet jeweils freitags statt und die Anmeldung erfolgt über das Sekretariat Prof. Köchli. Um die Blasenprobleme am besten testen zu können, bitten wir unsere Patientinnen, mit einer vollen Blase zur einstündigen Untersuchung zu kommen. Der anfangs durchgeführte Hustentest mit voller Blase ist ein ganz wichtiger und aussagekräftiger Test. Falls Sie im Besitz eines Miktionskalenders sind, so bitten wir Sie diesen auch mitzubringen.

## Gesundheits- und Präventionsberatung im FGZR: Lebe Deine Gene richtig!



Die Gesundheits- und Präventionsberatung sollte in der Medizin und in der Gesellschaft eigentlich eine viel grössere Bedeutung haben, als sie tatsächlich hat. Leider warten die meisten Leute bis sie krank werden und beginnen erst dann sich mit der Gesundheit beziehungsweise mit der Krankheit zu beschäftigen. Das ist einerseits menschlich, andererseits nicht immer klug, denn viele Krankheiten könnten verhindert oder zumindest ganz früh erkannt werden, wenn eine gute Gesundheitsberatung erfolgen würde.

Dank der Kooperation mit der Firma Genosense aus Wien und der Europäischen Gesellschaft für Gesundheit und Prävention (EGGP) ist es uns gelungen verschiedene Gesundheitskonzepte für die Frau, aber auch für den Mann zu etablieren. Dank genauen Bestimmungen von Veränderungen des Erbgutes (sog. Polymorphismus-Bestimmungen) kann individuell ein Risikoprofil bestimmt und eine individuelle Gesundheitsberatung eingeleitet werden. Dafür ist ein Abstrich aus der Mundschleimhaut nötig. Dieser ist schmerzlos und schnell getan. Die Bestimmung der Genveränderungen dauern hingegen mehrere Wochen. Die Kosten der genetischen Bestimmungen werden nicht durch die Krankenkasse übernommen. Die Befundung, Laboruntersuchungen und ausführliche Beratung erfolgt durch Prof. Köchli persönlich.

Wer Gesundheitsberatung betreibt braucht nicht nur viel Fachwissen auf verschiedenen Gebieten, er braucht auch viel Erfahrung in der Medizin und sollte stets den Patienten als Ganzes beurteilen und sich nicht zu fest auf ein Laborresultat konzentrieren. Nichtsdestotrotz sind Laborresultate aber sehr wichtig, denn sonst kann keine individuelle Beratung erfolgen. Der Leiter der EGGP, Dr. h.c. R. Hess koordiniert von Mallorca aus die einzelnen Sprechstunden und ist regelmässig auch in Zürich, Deutschland und anderen Ländern, um Gesundheitsberatungen zu machen. Seine hauptsächlichen Berater-Tätigkeiten übt er aber auf Mallorca aus. Bei Interesse fragen Sie nach den Broschüren für die einzelnen Abklärungen und Beratungen.



Dr. Robert Hess

# Sprechstunden

## Kompetenz unter einem Dach

### Ästhetische Medizin im FGZR: Neue Methoden für alte Probleme!

Seit vielen Jahren hat die ästhetisch-kosmetische Medizin einen festen Stellenwert im FGZR.

Den neuen Tendenzen aus den USA, Brasilien, Frankreich und Israel – bei ästhetischen Problemen den nicht-invasiven Methoden (ohne Operation) den Vorzug zu geben - trägt unser Spezialist, Dr. med. A. Meyer ([www.skinlase.ch](http://www.skinlase.ch)) mit einer ausgefeilten Angebotspalette und modernstem Maschinenpark entsprechend Rechnung.

IPL und Epilationslaser werden bei uns seit Jahren als Standard zur erfolgreichen Haarentfernung eingesetzt. Mithilfe des Nd:Yag-Laser behandelt Dr. Alex Meyer Couperose im Gesicht und Besenreiser an Ober- und Unterschenkeln. Altersflecken und Tattoos entfernen wir mit dem Rubinlaser. Neue Möglichkeiten zur Behandlung von Pigmentsstörungen im Gesicht (Melasma) bieten wir durch Einsatz des Fractional 1540 Lasers. Bei Schwangerschaftsstreifen, (eingesunkenen) Narben und Aknehaut lassen sich mit neu entwickelten Geräten aus den USA erstaunliche Verbesserungen erzielen. Erschlaffter Haut im Gesicht, Oberarmen und Bauch lässt sich heute risikolos mit Radiofrequenz (Thermage) wirksam zu Leibe rücken. Für das Dauerproblem Cellulite, bisher keiner effizienten Therapie zugänglich, steht mit Endermologie (LPG) und Thermage endlich ein wirksames Instrument zur Verfügung. Wirkprinzip sind bei dieser Behandlungsform Hautstraffung und effiziente Lymphdrainage.

Gebündelte fokussierte Ultraschallenergie (Ultrashape), eine der revolutionärsten Entwicklungen im Gebiet des Bodysculpting, eröffnet ungeahnte Möglichkeiten zur Reduktion der leidigen Fettpölsterchen bei Reiterhosen, Schwimmringen und Bauch, die sich hartnäckig jeder Therapie widersetzen. Botoxbehandlungen und Faltenunterspritzungen mit Hyaluronsäure gehören seit langem zu unserem Standardrepertoire.

Praktisch alle diese Behandlungen sind als „over lunch – therapy“ durchführbar - Sie gehen anschliessend wieder Ihren gewohnten Aktivitäten nach oder kehren an den Arbeitsplatz zurück.

Viele Behandlungen werden im vierten Stock des FGZR durchgeführt. Anmeldung für eine Beratung oder Behandlung direkt in der Praxis Dr. A. Meyer unter: 044-253 64 64. Die Ultrashape-Beratung zur nicht-invasiven Fettvernichtung (Bodycontouring) erfolgt auch durch Prof. Köchli an der Rämistrasse, da dort eine genaue Ultraschallmessung der Fettpolster mit entsprechender Therapieplanung möglich ist. Anmeldung via Sprechstunde Prof. Köchli.

### Akupunktur und TCM – Traditionell Chinesische Medizin: Altbewährtes mit festem Platz in der modernen Medizin!



Dr. Alexander Meyer

Seit vielen Jahren führt Dr. A. Meyer neben seiner Sprechstunde für Ästhetik auch die Sprechstunden für TCM. Schon seit über 5000 Jahren praktiziert - und nach wie vor ein hochwirksames und nachhaltiges Therapieprinzip, das sich stark steigender Nachfrage erfreut. Auch Krankenkassen sind sich dessen bewusst und zahlen heute Akupunktur aus

der Grundversicherung, wenn sie von einem anerkannten Spezialisten ausgeführt wird. Was ist der Grund für die Wirksamkeit und den Erfolg dieser fernöstlichen Medizin? Nach chinesischer Philosophie besteht Gesundheit wenn unsere Lebensenergie ungehindert durch anatomisch genau definierte Leitbahnen, sog. Meridiane, fliessen kann. Kommt es zur Blockade dieses Energieflusses irgendwo im Körper entstehen Krankheit und Schmerzen. Auf diesen Meridianen liegen an genau beschriebenen Stellen Punkte, deren Stimulation mit Nadeln, Schröpfgläsern und – ganz modern Licht – Energieblockaden lösen können und Schmerzen und Krankheiten effektiv behandelt werden können. Voraussetzung ist vorangehend eine akkurate Diagnostik nach den Prinzipien der TCM.

Unser Spezialist im FGZR, Dr. Alexander Meyer, praktiziert seit über 17 Jahren einerseits die klassischen Techniken mit Nadel, Moxa (erwärmten Kräutern) und Schröpfgläsern, kombiniert aber zunehmend - wegen ihrer überlegenen Wirksamkeit - die in Europa entwickelte Technik der Laserakupunktur mit den traditionellen Methoden. Völlig schmerzfrei werden bei der Laserakupunktur die Akupunkturpunkte mittels eines Lichtstrahls stimuliert. Ganzheitliche Effekte im Körper sowie starke lokale Wirkungen, z.B. an schmerzenden Gelenken sind die Grundlage der therapeutischen Wirksamkeit. So verfügt Dr. Meyer speziell in der Schmerztherapie, für Kinder oder für Patienten mit Nadelangst über ein wertvolles zusätzliches Therapieinstrument.

Akupunktur, von der WHO empfohlen, wird sehr erfolgreich eingesetzt in der Rheumatologie, bei allergischen Krankheiten, Migräne, gynäkologisch-geburtshilflichen Problemen, Magen Darm Krankheiten, Hautproblemen und in der Kinderheilkunde. Einige Jahre konnte Dr. Meyer unsere Patientinnen mit einer Indikation zur TCM bei uns im FGZR behandeln. Aus Kapazitätsgründen musste die Sprechstunde vor 2 Jahren an die Carmenstrasse umquartiert werden, weil dort mehr Behandlungsräume vorhanden sind. Die konsiliarische Betreuung und Behandlung der Patientinnen der Rämistrasse 35 hat Dr. A. Meyer beibehalten. Die Anmeldung erfolgt über sein Sekretariat.

### Osteoporosemessungen im FGZR:

#### Eine schleichende Erkrankung kann dank einer Messung erkannt werden!

Osteoporosemessungen sind deshalb wichtig, weil die Osteoporose oft eine schleichende Erkrankung ist. Der Beratung und Prävention kommt bei dieser Krankheit eine grosse Bedeutung zu. Die Sprechstunde wurde im FGZR seit 8 Jahren durch Frau Köchli-Jacobi geführt. Neu ins Team ist die Rheumatologin und Osteoporose-Spezialistin Frau Dr. Petra Rindova gekommen.

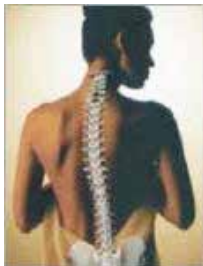
Die Anmeldung erfolgt über das FGZR oder über die Praxis Prof. Köchli. Da es sich bei einigen Messungen um präventive Untersuchung handelt, sind einige Krankenkassen mit der Rückerstattung der Kosten zum Teil zurückhaltend. Wird eine Osteoporose frühzeitig erkannt, so können viele Probleme langfristig verhindert werden. Seit vielen Jahren führen wir die Osteoporosemessung hauptsächlich mit der Ultraschallmethode durch, da diese eine gute Voraussagekraft hat, ob Sie sich bei einem Sturz einen Knochenbruch zuziehen oder nicht. In Kooperation mit anderen Instituten indizieren wir auch andere Messmethoden, falls diese nötig sind. Bei der sogenannten DEXA-Methode werden zwar Röntgenstrahlen eingesetzt, die Belastung ist allerdings gering. Gerade so wichtig wie die Messung ist aber das Gespräch und die Beratung über die Osteoporose.



# Sprechstunden

## Kompetenz unter einem Dach

### Rheumatologischer Konsiliardienst im FGZR: Schmerzen müssen nicht sein!



Dr. J. Mach ist als Konsiliararzt in FGZR seit 2003 tätig. Er hat in Zürich studiert und war auch jahrelang an der Rheumaklinik am Universitätsspital tätig. Er ist Spezialarzt für Rheumatologie FMH und spezialisiert auf Rücken- und Gelenkbeschwerden und verfügt über die Fähigkeitsausweise für manuelle Medizin SAMM sowie Ultraschall SGUMB Gelenkdiagnostik. Nebst dieser konsiliarischen Tätigkeit ist er seit 2003 in der Gemeinschaftspraxis in Winterthur sowie in Küsnacht als Rheumatologe tätig. In Küsnacht ist ein Krafttrainingszentrum das „Medlake“, angegliedert ([www.medlake.ch](http://www.medlake.ch)). Dort berät er Patienten praktisch an den Trainingsgeräten.

Dr. J. Mach hat seit einigen Jahren den rheumatologischen Konsiliardienst im FGZR von Dr. U. Steinmann übernommen. Neu ins Team der Rheumatologen haben wir auch Frau Dr. Petra Rindova aufgenommen. Die Anmeldung erfolgt über das FGZR oder über das Sekretariat Prof. Köchli.



Dr. Jiri Mach

### Ernährungsberatung im FGZR: Telefonische Ernährungsberatung - Vorteile, Eignung, Voraussetzungen und Bedingungen



Dr. Tiziana Vergnani

Die individuelle Ernährungsberatung  
Farbweg 14, 8805 Richterswil  
Tel. 044 785 06 66  
[www.vergnani.ch](http://www.vergnani.ch)  
[beratung@vergnani.ch](mailto:beratung@vergnani.ch)

Seit einem guten Jahr bietet Frau Dr. Vergnani die telefonische Ernährungsberatung an und hat damit gute Erfahrungen gemacht.

Vorteile	Zeitersparnis – jedoch sind bei einer individuellen Ernährungsberatung vermehrt Rückfragen aufgrund des fehlenden Sichtkontakts nötig.
Eignung	Allgemeine Fragen zur Ernährung oder unklaren Ernährungsempfehlungen in den Medien  Individuelle Ernährungsberatung mit und ohne Typisierung
Voraussetzung	Gute Wahrnehmungsfähigkeit über das Gehör bzw. die Sprache, denn zum grössten Teil verstehen wir einen komplexen Sachverhalt besser über Bilder als über Töne oder Gefühle. In diesem Fall sind Offenheit und Ehrlichkeit für das Verständnis besonders wichtig.
Bedingungen	Terminierung telefonisch oder via Mail. Vorauszahlung nötig, da die Verrechnung nicht extern erfolgt.

Viele Jahre hat die Ernährungsberaterin Dr. T. Vergnani eine Sprechstunde am FGZR geführt. Heute hat sie ihre Praxistätigkeit aus Kapazitätsgründen nach Richterswil verlegt und macht neuerdings Telefonberatungen für Ernährungsberatung. Sie ist weiterhin unsere Kontaktperson für alle Ernährungsfragen.

#### Neuer Ansatz dank neuer Technologie:

Ausserdem wird neuerdings eine sogenannte Nutrition-Chip-Analyse der Firma Genosense angeboten (siehe auch Gesundheitsberatung). Diese Analyse basiert auf genetischen Veränderungen und kann individuell bestimmt werden. Damit ist eine genaue Ernährungsberatung im Sinne einer erweiterten Gesundheitsberatung möglich. Diese Analyse und Bestimmungen werden durch Prof. Köchli geleitet. Anmeldung via Sekretariat Prof. Köchli: 044-252 65 85.

Der NutritionSensor interpretiert eine Reihe von genetischen Polymorphismen, die bei fehlerhafter Ernährung zu bestimmten Erkrankungen führen können. Ist das Vorliegen bestimmter genetischer Varianten bekannt, ist es heute schon möglich, seine Ernährung so abzustimmen, dass Krankheitsrisiken gemindert werden. Auch hier gilt: je früher man mit der Vorbeugung beginnt, desto wirkungsvoller ist sie!



NutritionSensor von Genosense

# Sprechstunden Praxis Prof. Köchli

## Kompetenz unter einem Dach

### Praxis Prof. Köchli Neuigkeiten aus dem 2. Stock!



#### Sprechstunden in der Praxis Prof. Köchli

Im zweiten Stock bei uns an der Rämistrasse führt Prof. Köchli weiterhin folgende Sprechstunden:

- Jahreskontrollen und allgemeine Sprechstunde für Gynäkologie und Geburtshilfe und Schwangerschaftskontrollen
- Gynäkologisch-onkologische Spezialsprechstunde
- Vorsorge- und Prävention-Sprechstunde
- Nachsorge-Sprechstunde
- Brust-Sprechstunde (als Leiter des BrustCentrum Zürich-Bethanien)
- Hormon-Sprechstunde
- Sprechstunde für Blasenprobleme (siehe auch unten)

Die Praxis besteht seit 2000 und es ist Zeit auch hier über Etabliertes und Neues zu berichten:

Seit vielen Jahren begrüßen Sie im zweiten Stock Frau E. Saciri, Frau E. Weber und Frau R. Kvpil. Das Praxisassistentinnen-Team ist seit vielen Jahren für Sie die erste Anlaufstelle und koordiniert kompetent die verschiedenen Sprechstunden im zweiten und vierten Stock: 044-252 65 85.

#### Jahreskontrollen und allgemeine Sprechstunde für Gynäkologie und Geburtshilfe und Schwangerschaftskontrollen

Jahreskontrollen sind ursprünglich wegen der Gefahr eines Gebärmutterhalskrebses eingeführt worden. Mit dem jährlichen Abstrich konnte sehr wirksam die Häufigkeit der fortgeschrittenen Erkrankung eingedämmt werden. In der heutigen Praxis zeigt sich jedoch, dass es nicht mehr hauptsächlich um die Gebärmutterhalskrebskrankung geht. Vielmehr werden anlässlich der jährlichen Kontrollen, verschiedene andere und ebenso bedeutsame Beratungen und Untersuchungen (z.B. Brust) durchgeführt. Jede gesundheitsbewusste Frau lässt sich deshalb heute einmal pro Jahr beraten und untersuchen. Die einzelnen Untersuchungen werden dann risikoadaptiert eingesetzt: Abstrich, Ultraschall, Röntgen u.a.m.

Immer wieder haben ältere Frauen das Gefühl, dass sie nicht mehr zur Kontrolle kommen sollten. Gerade für die Patientinnengruppe 70 plus sind jedoch regelmässige Vorsorgeuntersuchungen von grosser Bedeutung.

#### Gynäkologisch-onkologische Spezialsprechstunde

Die Gynäkologische Onkologie hat sich auch in der Schweiz als Subspezialität etabliert. Der klare Vorteil eines Gynäkologischen Onkologen besteht darin, dass er seine Patientin kompetent durch ihre Krankheit betreuen kann ohne

sie vielen anderen Subspezialitäten-Ärzten zuweisen zu müssen. Das bedeutet für die Patientin weniger Angst, Verunsicherung und Aufwand. Es bedeutet aber auch, dass sich der Gynäkologische Onkologe stets mit anderen Ärzten vernetzt, seine Fälle an einem Tumorboard interdisziplinär vorstellt und offen für Diskussionen bleibt. Die regelmässige Fortbildung ist eine Selbstverständlichkeit.

Prof. Köchli hat den Subtitel Gynäkologischer Onkologe FMH und beschäftigt sich nicht nur praktisch sondern auch in der Forschung und in der Lehre mit der Onkologie. Er hat auch mehrere Lehrbücher über Gynäkologische Onkologie veröffentlicht.

Welche Erkrankungen fallen in dieses Gebiet:

Brustkrebs, Eierstockkrebs, Gebärmutterhalskrebs, Gebärmutterkörperkrebs und viele andere aber eher seltenere Krebserkrankungen des weiblichen Genitales. Brustkrebs ist auf Grund der Häufigkeit sicher die bedeutsamste Erkrankung in der Gynäkologischen Onkologie.

#### Vorsorge- und Prävention-Sprechstunde

Vorsorgen ist von grosser Bedeutung. Leider erfahren das die meisten Patientinnen erst wenn sie erkrankt sind. Zu diesem Zeitpunkt kann dann im besten Fall eine Heilung angestrebt werden. Prävention und Vorsorge sind heute etabliert in der Gynäkologie und müssen individuell eingesetzt werden. Die einzelnen Risiken müssen in der Sprechstunde definiert und dann ein individueller Plan für die Zukunft erstellt werden. Welche Untersuchungen können eingesetzt werden?

Vorsorge:

- Krebsabstrich für Gebärmutterhalskrebs (in der Regel einmal pro Jahr)
- Ultraschalluntersuchung für Gebärmutterkörperkrebs und für den Eierstockkrebs
- Blutuntersuchungen für verschiedene Krebserkrankungen
- Genetische Tests für verschiedene Krebserkrankungen
- Individuelle körperliche Untersuchung
- Medikamente Prävention z.B. gegen Brustkrebs
- Chirurgische Prävention z.B. Gebärmutter- und/oder Eierstockentfernung
- Impfungen z.B. gegen Gebärmutterhalskrebs (HPV)

#### Nachsorge-Sprechstunde

Wurde eine Krebserkrankung oder eine Vorstufe diagnostiziert, dann ist nach abgeschlossener Krebstherapie eine gute Nachsorge nötig, weil bekannterweise bei Früherkennung die Behandlung eines Rückfalls viel einfacher und erfolgversprechender ist. Jede Patientin, welche eine Krebserkrankung durchgemacht hat, hat im Verlauf Angst einen Rückfall zu erleiden. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass man einerseits über die Probleme redet und andererseits die nötigen Untersuchungen unternimmt um möglichst sicher zu sein, dass kein Rückfall erfolgt ist. Die Überwachung der medikamentösen Therapie ist ebenso bedeutend.

In der Regel werden die meisten Erkrankungen in den ersten 3 Jahren alle 3 Monate kontrolliert und danach alle 6 Monate. Nach 5 Jahren werden dann die meisten Patientinnen wieder einmal jährlich einbestellt. Die individuelle Situation ist aber zu berücksichtigen – nur so ist eine gute individuelle Nachsorge möglich.

# Sprechstunden Praxis Prof. Köchli

## Kompetenz unter einem Dach

### Brust-Sprechstunde

Als ärztlicher Leiter des BrustCentrum Zürich-Bethanien befasst sich Prof. Köchli viel mit der Brustgesundheit. Die Praxisassistentinnen sind angehalten eine Patientin mit einem Brustknoten innerhalb von 24 Stunden in die Sprechstunde einzuschreiben, da die Entdeckung eines Knotens für eine Patientin einen Notfall darstellt. Moderne Ultraschalltechniken und die Untersuchung durch einen erfahrenen Arzt machen es möglich schnell zur Diagnose zu kommen.

Welche Untersuchungen setzen wir am häufigsten ein:

Brustultraschall, Bruströntgen (Mammographie) und das MRI (Magnetresonananz-Imaging). Der Einsatz muss individuell auf eine Patientin abgestimmt werden. Leider haben wir bis heute im Kanton Zürich noch kein systematisches Mammographie-Screening, sondern ein sogenanntes „wildes“ Screening. Wissenschaftlich ist bewiesen, dass das regelmässige 2-jährige Screening die Brustkrebssterblichkeit senkt, weshalb wir in der Regel das 2-jährige Screening befürworten. Auch die richtig eingesetzte Selbstuntersuchung sollte regelmässig durch die Patientin vorgenommen werden. Oft muss die Untersuchung gelernt werden, um effektiv sein zu können.

Wie werden Brustbefunde in der Bildgebung kategorisiert? Hier hat sich die amerikanische Einteilung „Birads“ etabliert:

Birads I und II: normale Befunde

Birads III: engmaschigere Kontrollen oder Abklärungen nötig

Birads IV: Biopsie unbedingt nötig

Birads V: Ein Mammakarzinom ist sehr wahrscheinlich, weitere Schritte nötig

Birads VI: Karzinom ist durch Gewebeprobe bereits bestätigt.

Wenn bei einer Patientin ein Birads I-II diagnostiziert wurde, können normale Kontrollintervalle gewählt werden. Bei einem Birads III-Befund wird oft nach 6 Monaten nochmals untersucht, hingegen ist in Birads IV-Fällen die Biopsie in der Regel nötig. Die Elastosonographie kann helfen, verdächtigere von weniger suspekten Befunden zu unterscheiden (siehe Ultraschall-Sprechstunde).

### Ultraschall-Sprechstunde

Die Ultraschall-Sprechstunde hat in den letzten Jahren an Bedeutung zugenommen, da immer bessere Geräte entwickelt wurden. Dank einer wissenschaftlichen Kooperation mit der Firma Hitachi sind wir in der glücklichen Situation, dass wir stets die neuesten Geräte auch für Studien erhalten und so die höchste Qualität garantieren können. Die Qualität der Geräte in Verbindung mit der Erfahrung des Untersuchers sind ausschlaggebend für eine exakte Diagnose.

Speziell der Brustultraschall kann sehr schnell einen „Angstnehmer“ darstellen. Zysten als wassergefüllte Befunde können damit sehr schnell von gefährlicheren Tumoren abgegrenzt werden.

Eine neue Methode in der Ultraschalldiagnostik wird als Elastosonographie bezeichnet. Damit kann farbkodiert die Härte eines Tumors bestimmt werden. In der Regel sind bösartige Tumoren härter als gutartige. Damit ist eine genauere Voraussage möglich. Aber auch in der Gynäkologie und Geburtshilfe bringt die Elastosonographie Vorteile. Wir untersuchen diese Methode weiter prospektiv.

### Hormon-Sprechstunde

Währenddem noch vor wenigen Jahren fast alle postmenopausale Patientinnen eine Hormonersatztherapie durchgeführt haben, hat sich die Situation heute etwas geändert. Wegen Angst vor Brustkrebs und anderen Problemen haben viele Patientinnen die Therapie abgesetzt,

andere wiederum nehmen diese Präparate weiter, da sie sonst subjektiv stark unter den Entzugssymptomen wie Wallungen leiden. Leider hat die Laienpresse sehr unvorsichtig und zum Teil auch falsch informiert und so zur Verunsicherung beigetragen. Fakt ist, dass wir heute sehr viel wissen über die Hormonersatztherapie. Jedes Medikament und so auch die postmenopausal eingesetzte Hormonersatztherapie mit Oestrogenen, Progesteronen und oder ähnlichen Substanzen hat ein Nebenwirkungsprofil. Bei der heutigen Verschreibungspolitik schaut man ganz besonders auf die Subjektivität, die individuellen Symptome und auf die Vorgeschichte der Patientin oder ihrer Familie. Das Brustkrebsrisiko ist bei einigen Substanzen ganz leicht erhöht jedoch weit weniger als durch ein mögliches Übergewicht, Alkoholgenuss oder spätes Mutterwerden. All diese Fakten sind bei der Beratung von grosser Bedeutung. Will man das Risiko für eine Hormonersatztherapie optimal abklären lassen, dann sind weitere Untersuchungen wie Polymorphismusbestimmungen nötig. Diese sind jedoch aufwendig und werden durch die Krankenkassen nicht übernommen, weshalb sie in der Routine nicht eingesetzt werden. Individuell können diese genetischen Resultate aber wichtige Informationen bringen. Die Dosis der Hormonersatztherapie wird heute möglichst tief gehalten. Damit können die meisten Risiken minimiert werden. Tatsache bleibt, dass auch heute noch die Hormonersatztherapie bei bestimmten Patientinnen ganz bedeutsam ist und bleibt. Die Kunst des Arztes besteht darin, individuell abgestimmt die richtige Dosis und die richtige Substanz zu finden!

### Sprechstunde für Blasenprobleme (siehe auch oben, bzw. FGZR)

Wie bereits erwähnt führt Prof. Köchli seit vielen Jahren die Blasensprechstunde selbst durch. Die sogenannten Urodynamiken finden jeweils freitags statt. Für diese Untersuchung muss sich die Patientin 1 Stunde Zeit nehmen und mit voller Blase kommen, damit möglichst realitätsbezogen vorgegangen werden kann.

### Email-Beratungen

Die Email-Beratungen haben in den letzten Jahren in der Medizin stark zugenommen, sind aber nicht problemfrei! Kennt man eine Patientin nicht oder nicht gut, so können damit beträchtliche Fehler entstehen. Aus diesem Grund beraten wir in der Regel nur in der Sprechstunde. Email-Beratungen sind jedoch einfach möglich, um unklare Punkte zu klären, etwas zu präzisieren oder etwas zu ergänzen. Diese Beratungen sind auch bei uns weiterhin möglich. Nicht selten befinden sich unsere Patientinnen im Ausland und haben ein Problem. Auch in diesen Situationen kann eine Patientin selbstverständlich gerne eine Email mit einer Frage schicken. Es ist klar, dass nicht jedes Email umgehend beantwortet werden kann, wir bemühen uns aber die Post regelmässig zu beantworten. Wichtig ist, dass Sie persönlich gerichtete Emails an Professor Köchli ausschliesslich auf [koechli@aol.com](mailto:koechli@aol.com) schicken.

Wir hoffen, dass wir Sie mit diesem Newsletter aktuell informieren konnten. Wir bedanken uns für Ihr Vertrauen und Ihre Treue und grüssen Sie freundlich.

Team Frauengesundheitszentrum Rämistrasse  
und Team Praxis Professor Köchli