

Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

Gemeinsam Ziele erreichen
Machen Sie mit und werden Sie fit!

Ödemtherapie
Kompression statt Diät



AMTV Weihnachtsmärchen

DIE KINDER UND DER GRUMMELPOTT

Figurentheater
für Kinder
ab 4 Jahren

MAPiLi theater



Es war einmal ein Riese. Der hatte einen wunderschönen Garten. Es gab darin weiches grünes Gras, viele Blumen und Bäume, auf denen man herrlich klettern konnte. Die Kinder kamen gerne dorthin, um zu spielen. Als aber der Riese eines Tages nach Hause kommt und das fröhliche Treiben sieht, wird er wütend.

Er baut eine riesige Mauer um seinen Garten und hängt ein Schild auf: „Betreten bei Strafe verboten“.

Die Kinder konnten nun nirgends mehr spielen. Dann kehrt im ganzen Land der Frühling ein. Der Sommer kommt, der Herbst. Nur im Garten des Riesen herrscht immer Winter. Schnee und Frost wollen nicht gehen. Bis eines Tages ein kleines Kind durch die Mauer schlüpft und etwas wunderbares geschieht...

Kinder können die Welt verändern.

Und auch uns, wenn wir uns auf sie einlassen.

11. & 12. Dezember 2013

Einlass: **16:00 Uhr**, Einlass: **16:00 Uhr**

Eintritt: 2,- EUR Eintrittskarten sind ab sofort in der AMTV Geschäftsstelle erhältlich.

Abbi Hübner im AMTV

Für den Mann an der Trompete wird es wieder ein Leichtes, den Saal des AMTV-Zentrums zu füllen. Der AMTV lädt auch dieses Jahr die Hamburger Jazzlegende zum Früschoffen nach Rahlstedt ein. Rechtzeitiges Erscheinen sichert Plätze.

08. Dezember 2013

11:00 - 14:00 Uhr

Eintritt: 8,- EUR inkl. einem Freigetränk

ABBI HÜBNER UND DIE HOT HAMBURGERS IM AMTV ZENTRUM

08.12.2013

11:00 – 14:00 Uhr



Eintritt 8,00 EUR
inklusive Getränkegutschein

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Gesundes Rahlstedt ist erwachsen geworden!

Seit nunmehr fünf Jahren können Sie, liebe Leserinnen und Leser, die regionalen Gesundheitsthemen „aus Rahlstedt für

Rahlstedt“ lesen.

Ein neues Logo, welches auch durch das deutsche Patentamt geschützt ist, rundet das "erwachsen" werden des Magazins ab.

Wir würden Sie bitten, auch in Zukunft mit redaktionellen Arti-

keln, das Rahlstedter Gesundheitsmagazin zu bereichern. Dank Ihrer Treue konnten wir die Auflage auf 15.000 Exemplare erhöhen.

Auf eine gesunde gemeinsame Zukunft. Frohe und erholsame Weihnachten wünscht Ihr Team von Gesundes Rahlstedt.



Gunnar Drucklieb & Maik Piekarski

Inhalt



Seite 04-09 **Ärzte:**

- Hilfe, es weihnachtet sehr!
- Sport ist Mord?! Sportunfälle im Breitensport
- Bericht Dr. Montag: Kreisrunder Haarausfall
- Winterdepressionen



Seite 10-11 **Sanitätshaus:**

- Lipödem - Kompression statt Diät
- Lymphödem - wenn Beine und Arme anschwellen

Seite 12-13 **Bewegungsanbieter:**

- Gemeinsam Ziele erreichen
- Juka Dojo Farbenlehre



Seite 14-18 **Empfehlungen:**

- Starkwerden - Starkbleiben
- Ein besonderer Fahrservice mitten in Rahlstedt
- Weihnachtsaktionen im Center
- Naturheilpraxis Rahlstedt

Seite 19-21 **Kranken- / Altenpflege:**

- Probewohnen für Paare im Seniorensitz am Hegen
- Seniorenassistenz-Wandsbek
- Ausbildung mit Zukunft im Martha Haus



Seite 22 **Wegweiser / Partner**

Das Team von
Gesundes Rahlstedt
wünscht seinen
Lesern ein besinnliches
und gesundes
Weihnachtsfest.

Wir bedanken uns
für Ihre Treue und
freuen uns mit
Ihnen auf ein
ereignisreiches
Jahr 2014!

Impressum

Herausgeber:

Maik Piekarski & Gunnar Drucklieb

Druck & Verlag:

NordMEDIA – Agentur für Medien & Druck
Sieker Landstraße 126 • 22143 Hamburg
Tel./Fax: 040/675 841 -0 / -29
Internet: www.nordmedia24.de
Email: info@nordmedia24.de

V.i.S.d.P.:

Maik Piekarski & Gunnar Drucklieb

Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:

NordMEDIA: Norman Lund, Marcel Hager

Bilder:

www.fotolia.de

Auflage:

15.000 Exemplare

Vertrieb:

Eigenvertrieb. Bei teilnehmenden Partnerfirmen und bei ausgewählten Auslagestellen.

Erscheinungsweise:

4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im Februar/März 2014



Hilfe, es weihnachtet sehr!

Stress, Bewegungsmangel und Schlemmerei machen dem Magen zu schaffen



Darmstadt, September 2009
- Kaum neigt sich das Jahr dem Ende zu, brechen all-orts Stress und Hektik aus. Nicht nur bei der Arbeit herrscht geschäftiges Treiben, weil viele Projekte noch vor dem Jahreswechsel zu Ende gebracht werden sollen. Auch im Privatleben macht sich vorweihnachtliche Hektik breit. Über die angeblich „besinnliche Weihnachtszeit“ können viele nur müde lächeln. Die vorweihnachtliche Anspannung führt nicht selten zu Magenproblemen.

Der Wettlauf gegen die Zeit

Besonders im Job endet das Jahr oft mit Hektik, Stress und Frust. Viele Arbeiten müssen noch vor Jahresende erledigt werden, Kollegen und Kunden haben wenig Zeit und sind schnell gereizt. Anstelle von weihnachtlicher Vorfreude herrscht oft dicke Luft. Zeitdruck, Stress und Frust können schnell auf den Magen schlagen. Das belegt eine aktuelle Emnid-Befragung für Iberogast: 46 Prozent der befragten Magengeplagten begründen ihre Magenbeschwerden mit Stress am Arbeitsplatz.* Und dieser ist meist in den letzten Monaten des Jahres am stärksten.

Von wegen Zeit der Besinnung

Auch im Kreise der Familie macht sich in der Zeit der Harmonie häufig Stress breit –



und der schlägt auf den Magen. Laut Emnid führt mehr als jeder Dritte (37 Prozent) seine Magenbeschwerden auf Turbulenzen im Privatleben zurück – insbesondere Frauen sind hier betroffen.* Eine Vielzahl von Erledigungen stehen an: Die Weihnachtseinkäufe, die Wohnung wird auf Hochglanz gebracht und das Festtagsmenü zubereitet. Häufig gibt es zudem Familienstreitigkeiten unter dem Tannenbaum und gereizte Stimmung – hervorgerufen durch die ungewohnte Nähe zu der lieben Familie. Darunter leidet auch der Magen – Sodbrennen, Völlegefühl und Magenkrämpfe sind häufige Folgen, zeigt eine aktuelle Emnid-Befragung.

Alle Jahre wieder

Auch Schlemmerei und Bewegungsmangel machen dem Magen zu schaffen. Neben dem alljährlichen Weihnachtstress lassen ungewohnt süße und fettige Speisen den Magen in den Adventswochen rebellieren. Eine Bratwurst auf dem Weihnachtsmarkt, gebrannte Mandeln und Lebkuchen sind nur einige der kulinarischen Genüsse, die allorts locken.

Doch was den Gaumen verwöhnt, belastet den Magen. Kommen während der Feier-

Was ist Stress eigentlich?

tage weitere Ernährungssünden wie zum Beispiel fetter Gänsebraten und Alkohol dazu, lassen Magenbeschwerden wie Sodbrennen, Völlegefühl, Übelkeit oder Magenkrämpfe nicht lange auf sich warten. Zudem bleibt kaum Zeit für Bewegung – und das meist über mehrere Tage hinweg. Diese Trägheit überträgt sich auf den Magen und Darm, die bei mangelnder Bewegung nicht mehr mitbewegt werden und damit nicht auch nicht die Gänge kommen.

Dass in der Weihnachtszeit der Stresspegel steigt, ist völlig normal. Denn Stress ist eine Anpassung des Körpers an Ausnahmestände – und Weihnachten ist eine Art Ausnahmezustand. Körperliche Stressreaktionen wie erhöhter Puls und Blutdruck sind sinnvoll bei kurzfristig erhöhtem Energiebedarf, denn vorübergehender Stress macht aufmerksamer und damit leistungsfähiger. Dauert der Zustand der Alarmbereitschaft jedoch länger an, kann es zu gesundheitlichen Schäden kommen. „Besonders der Magen reagiert empfindlich“, erklärt Dr. Kelber, wissenschaftliche Abteilung bei Steigerwald. „Das liegt an einem Geflecht aus mehr als 100 Millionen Nervenzellen, die den

Verdauungsapparat umschließen. Dieses autonome „Bauchhirn“ kann bei dauerhaftem Stress die Nerven verlieren.“

Nicht lebensnotwendige Körperfunktionen wie die Verdauung arbeiten in andauernden Stresssituationen auf Standby-Modus: Die Magenmuskulatur macht Zwangspause und Magenbeschwerden können auftreten.

Pflanzliche Arzneimittel können Abhilfe schaffen

Weihnachtliche Hektik, Ernährungssünden und mangelnde Bewegung bereiten dem Magen in der Weihnachtszeit häufig Probleme. Denn wer viel und ungewohnt isst, unter Stress steht und sich zudem wenig bewegt, stellt den Magen auf eine harte Probe. Die Überforderung des Magens führt häufig dazu, dass die Funktionen des Magens, vor allem seine Beweglichkeit (Motilität), gestört werden. Im schlimmsten Fall wird die Magenbewegung komplett eingestellt.

Sobald die Magenmuskulatur nicht mehr koordiniert in Bewegung ist, kann die Nahrung nicht mehr zügig verarbeitet und weitertransportiert werden.

Und das kann schmerzhafte Folgen haben. Oft treten dann unterschiedliche Beschwerden in Kombination auf, während die Auslöser für das Leiden im Verborgenen liegen. Ist der Glühwein daran schuld, dass am Heiligen Abend nicht nur die Kerzen brennen, sondern auch die Speiseröhre? Liegt das unangenehme Völlegefühl an mangelnder Bewegung oder ist der stressige Jahresabschluss im Job schuld? Das rein pflanzliche Arzneimittel Iberogast kann bei verschiedenen Formen von Magenbeschwerden schnell und umfassend helfen. Die Kombination aus neun Heilpflanzenextrakten aus Iberis amara (Bittere Schleifenblume), Angelikawurzeln, Kamillenblüten, Kümmelfrüchten, Mariendistelfrüchten, Melissenblättern, Pfefferminzblättern, Schöllkraut und Süßholzwurzeln macht das breite Wirkspektrum möglich (Multi-Target-Prinzip). Durch die rein pflanzliche Zusammensetzung ist Iberogast besonders gut verträglich. So werden die Advents- und Weihnachtstage auch für den Magen eine entspannte Zeit.

Pflichttext:

Iberogast®. Bei Magen-Darm-Erkrankungen mit Beschwerden wie Magenschmerzen, Völlegefühl, Blähungen, Magen-Darm-Krämpfe, Übelkeit, Sodbrennen. Das Arzneimittel enthält 31,0 Vol.-% Alkohol. Stand: 9/2009.

STEIGERWALD Arzneimittelwerk GmbH, 64295 Darmstadt.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Websites: www.iberogast.info, www.steigerwald.de, www.prophyto.de

* Quelle: Emnid-Repräsentativbefragung für Iberogast, Juli 2009 (Grundgesamtheit: 1.003 Personen)

Brejewitz

Einbruchschutz
Sonnenschutz
Insektenschutz

**Alle 2 Minuten wird in Deutschland eingebrochen.
Wir sorgen für Ihre Sicherheit!**

Bargteheider Straße 53 • 22143 Hamburg • Tel.: 64 89 89-0
www.brejewitz.com • Öffnungszeiten: Mo-Fr 9.00 - 18.00 Uhr

**Winterzeit -
Einbruchszeit**





Sport ist Mord?! Sportunfälle im Breitensport

Die Arthro Clinic Hamburg beantwortet Ihre Fragen

Dr. Samir Aoukal und Dr. Nina Zimmermann beantworten im Rahmen der Rahlstedter Gesundheitstage Fragen zu häufigen Sportunfällen. Die zwei jungen Ärzte aus der Arthro Clinic Hamburg sind beide sportlich - aber sie kennen auch Verletzungspech aus eigener Erfahrung.

Dr. Samir Aoukal war lange Zeit im Notarzdienst in Schleswig-Holstein aktiv. Er betreut die Deutsche Nationalmannschaft im Boxen. Zum Thema Kreuzbandriss kann er aus persönlicher Erfahrung sprechen. Bei einer sportlichen Ski-Abfahrt stürzte er im Tiefschnee und verdrehte sich das Knie so unglücklich, dass sein vorderes Kreuzband riss. Vor nicht allzu langer Zeit wurde er deshalb selbst in der Arthro Clinic Hamburg am Kreuzband operiert.

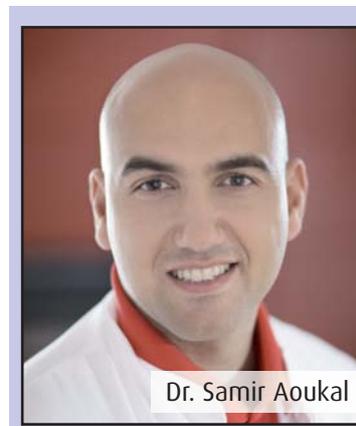
Was passiert, wenn das Kreuzband reißt?

„Das Kreuzband ist ein stabilisierendes Band im Knie. Wird das Knie durch heftigen Gegnerkontakt, beim Skisturz oder aber auch zum Beispiel beim Landen nach einem Sprung verdreht, so kann das wichtige Band reißen. Wurde vor vielen Jahren noch versucht, das Band durch eine Naht zu reparieren, so weiß man heute, dass nur der komplette Ersatz durch eine Oberschenkelsehne zu einem dauerhaft stabilen Knie führen kann.“

Wie lange ist man nach der Operation nicht sportfähig?

„Das hängt ganz von der Sportart ab und von der durchgeführten Operation. Wir Ärzte in der Arthro Clinic Hamburg führen

die Kreuzbandersatz-Operation über 200 mal im Jahr durch. Die Operation selbst dauert nur ca. 45 Minuten und der stationäre Aufenthalt in der Klinik ist nach 2 Tagen schon wieder beendet. Aber aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass die eigentliche harte Arbeit für den Patienten dann erst beginnt. Für 8 Wochen wird Krankengymnastik durchgeführt und erst dann



Dr. Samir Aoukal

kann mit einer ambulanten Rehabilitation begonnen werden. 3 Monaten nach OP kann man beginnen Rad zu fahren und zu walken. Klappt beides gut, geht es weiter mit Joggen und Muskelaufbau zum Beispiel im Fitness-Studio. Ballsport und Mannschaftssport kann erst nach 9 Monaten wieder begonnen werden. So lange dauert es, bis die Koordination für komplexe Bewegungsmuster wieder hergestellt worden ist.“

Dr. Nina Zimmermann war lange in einem Fußchirurgischen Zentrum tätig, bevor sie in die Arthro Clinic Hamburg kam. In ihrer Freizeit fährt die junge Ärztin gerne Rennrad. In ausgiebigen Tagesetappen über 100 km und mehr hat sie schon viel von Hamburg und Schleswig-Holstein gesehen. Sie befindet sich gerade in der

Ausbildung zur Sportmedizinerin.

Kennen Sie das Thema Schulterluxation auch aus eigener Erfahrung?

„Nein, zum Glück nicht! ich bin zwar schon einige male vom Rad gestürzt, aber zu einer Schulterluxation ist es bisher noch nicht gekommen!“



Dr. Nina Zimmermann

Was ist eine Schulterluxation denn eigentlich?

„Eine Schulterluxation ist eine Ausrenkung der Schulter. Dabei rutscht der kugelige Oberarmkopf von der flachen Gelenkpfanne und verklemmt sich häufig daneben. Dann muss der Arm wieder eingerenkt werden. Manchmal geht das recht einfach, manchmal muss im Krankenhaus dazu eine Kurznaarkose durchgeführt werden.“

Betrifft eine Schulterluxation nur Sportler?

„Nein, es gibt mehrere Ursachen für eine Schulterluxation. Manchmal ist die Schulteranatomie so verändert, dass die Schulter dazu neigt schon bei kleinen „falschen“ Bewegungen heraus zu rutschen. Wir spre-

chen dann von einer „habituellen Schulterluxation“. Schulterluxationen beim Sport erfordern zumeist eine hohe Kraft. Häufig passiert z. B. beim Handball eine Schulterluxation, wenn der Gegner in den Wurfarm greift. Die Kraft ist dabei oft so groß, dass beim Ausrenken Teile der Schulterpfanne mit abreißen. Eine Folge danach ist eine erhöhte Wiederholungsgefahr für eine Schulterluxation. Als Faustregel gilt: Je jünger der Sportler bei seiner 1. Luxation ist, desto größer ist das Wiederholungsrisiko. Bei alten Menschen hingegen reicht schon manchmal ein Festhalten beim Sturz aus, um die Schulter auszurenken.“

Kann die Schulterluxation auch ohne Operation heilen?

„Nach jeder Schulterluxation sollte die Schulter kurzfristig für einige Tage im Verband ruhig gestellt werden. Neue Studien zeigen dazu, dass eine Ruhigstellung in Aussendrehung des Armes bessere Ergebnisse bringen, als in der sonst üblichen Position mit dem Arm vor dem Bauch. Dann ist Zeit für eine Bildgebung, z. B. Röntgen oder ein MRT der Schulter. Dann besprechen wir mit jedem Patienten individuell je nach Verletzungsfolgen, Alter, Aktivität und gewohntem Sportlevel, ob die bisherige Therapie ausreicht oder ob eine Operation angebracht ist.“

Haben Sie selbst einen Sportunfall?

Vereinbaren Sie Termine bei Dr. med. Samir Aoukal und Dr. med. Nina Zimmermann in der Arthro Clinic Hamburg, Rahlstedter Bahnhofstr. 7a, 22143 HH. Tel.: 040 - 675 620 0



Kreisrunder Haarausfall (Alopecia areata)

Unser Experte Dr. med. Andreas Montag kennt die Ursachen und gibt Ratschläge

Die genauen Ursachen des kreisrunden Haarausfalls sind noch ungeklärt! Vermutet wird eine Fehlsteuerung der Immunzellen des Körpers, die sich aus ungeklärtem Anlaß plötzlich gegen die körpereigenen Haarwurzeln richten und diese solange bekämpfen, bis die zugehörigen Haare ausfallen!

In ca. 30% aller Fälle besteht eine gesteigerte Allergiebereitschaft (atopische Diathese), die sich in Hauttrockenheit, Hautüberempfindlichkeit, Neurodermitis, Allergischem Schnupfen oder auch allergischem Asthma bronchiale äußern kann. Gelegentlich können auch Störungen der Schilddrüsenfunktion in Verbindung mit dem kreisrunden Haarausfall auftreten. In 10-25% aller Fälle wird eine familiäre Häufung und damit eine erbliche Komponente beobachtet.

Irrtümer

Der kreisrunde Haarausfall ist nicht ansteckend, nicht Folge eines Vitaminmangels oder irgendeiner anderen Fehl-/Mangel- oder Unterernährung. Er ist auch nicht Folge einer Vergiftung oder Belastung unseres Körpers durch Schadstoffe aus der Umwelt!

Der ursächliche Einfluß von Streß oder psychischen Störungen konnte bisher nicht schlüssig bewiesen werden!

Krankheitsverlauf

Die Haarwurzel ist beim

kreisrunden Haarausfall niemals vollständig zerstört, sie befindet sich vielmehr in einer Art „Dornröschenschlaf“. Im Randbereich der Lichtung finden sich jeweils kurze, abgebrochene Haare, die an ihrem Ende immer dünner werden, sog. „Ausrufezeichen-Haare“!

In der Regel wächst die betroffene kahle Stelle innerhalb von Wochen oder Monaten wieder zu. Dennoch können parallel dazu oder anschließend weitere neue Herde auftreten. Seltenere können auch Barthaare, Augenbrauen und Wimpern mitbetroffen sein!

Ein totaler Haarverlust ist selten, dann aber leider oft dauerhaft! Nachwachsende Haare sind oft farblos (weiß), dabei lange Zeit marklos und deshalb fein!

Diagnostik

Untersuchungen des Blutes, in der Praxis entnommener Haare (Trichogramm) und ggf. sogar eine Gewebsbiopsie der Kopfhaut gehören zum möglichen Untersuchungsprogramm!

Behandlung

In den meisten Fällen heilt der kreisrunde Haarausfall spontan ab! Selten bricht die Erkrankung dann zu einem späteren Zeitpunkt wieder aus. Das gebräuchlichste Konzept ist die Behandlung der betroffenen Kahlstelle mit einer kontrolliert Haut reizenden oder allergisierenden Substanz. Die Erfolgsquote dieser Art von Behandlung

liegt bei bis zu 60%.

Melden Sie sich einfach in unserer Praxis, wir helfen Ihnen gern! Ihr Andreas Montag

Dr. med. Andreas Montag
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Allergologie - Phlebologie
Schweriner Str. 17 · 22143 HH
Tel.: 040 - 677 80 18
Fax: 040 - 675 80 793
www.praxis-dr-montag.de



fisch
 Fitness im Schuh

SCHMERZEN?

- * KNIE
- * RÜCKEN
- * ACHILLESSEHNE
- * SPRUNGGELENK

**LAUFE BESSER
 DIE EINLAGE HilFT!**

- * Aktiviert die Fußmuskulatur
- * Verhindert Umknicken und Überpronation
- * Entspannt Wade und Achillessehne
- * Balanciert die Muskelketten

Drucklieb
 im Freundlichen Sanitätshaus

Sanitätshaus Drucklieb GmbH
 Schweriner Straße 13 · 22143 Hamburg
 Tel.: 040 6 77 71 71 · info@sh-drucklieb.de
 www.drucklieb-shop.de

www.fisch-im-schuh.de



Winterdepression

Die saisonal abhängige Depression kann jährlich in der dunklen Jahreszeit auftreten

Sie beginnt in den Herbstmonaten und endet wieder in den Frühjahrsmonaten. In dieser Zeit klagen die Betroffenen über Energielosigkeit und übermäßige Traurigkeit. Sie haben mehr Appetit, vor allem auf Süßes, und nehmen an Gewicht zu.

Beschreibung

Weitere Symptome einer Winterdepression sind ein erhöhtes Schlafbedürfnis und eine allgemeine Antriebslosigkeit. Saisonal bedingte Depressionen, wie die Winterdepression, sind sel-

tener als andere Depressionsformen. Bei der Mehrzahl der depressiven Erkrankungen im Winter handelt es sich nicht um echte Winterdepressionen. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Auch Kinder und Jugendliche können erkranken. In südlicheren Ländern ist die Zahl

der Winterdepressiven geringer. Am Mittelmeer kennt man diese Krankheit kaum, in Skandinavien ist sie deutlich häufiger als in Deutschland. Eine harmlosere - weil deutlich schwächere - Variante ist der Winter Blues. Antriebslos und missgelaunt schleppen sich die Blues-Betroffenen durch die dunklen Tage, richtig depressiv sind aber nicht. Unter Fachleuten wird diese milder verlaufende Form auch subsyndromale SAD (s-SAD) genannt. Als Auslöser einer Winterdepression gelten der Mangel an natürlichem Tageslicht und die verminderte Lichtintensität im Winter in Kombination mit kürzeren Tagen und den sinkenden Temperaturen.

Ursachen

Zu wenig Serotonin. Es ist sehr wahrscheinlich, dass der Neurotransmitter Serotonin am Mechanismus beteiligt ist, der zur Winterdepression (SAD) führt. Dies ist ein chemischer Botenstoff, der die Nervensignale im Gehirn weiterleitet. Diese Annahme gründet sich auf die Erfahrung, dass bestimmte Medikamente gegen Depressionen (SSRI = Serotonin-Wiederaufnahme-Hemmer), welche die Serotoninwirkung im Gehirn steigern, eine Winterdepression bessern können. Fehlt dem Gehirn Serotonin, versucht es den Mangel auszugleichen: Eine unbändige Lust auf Süßes überkommt Menschen mit einer Winterdepression. Zucker und einige Inhaltsstoffe von Schokolade helfen, den Gehirnzellen wieder mehr Serotonin zur Verfügung zu stellen.

Zu viel Melatonin. Auch der Zusammenhang zwischen Tageslicht und Stimmungslage, der der Winterdepression zugrunde liegt, lässt sich mittlerweile er-





klären: An kurzen und dunklen Wintertagen trifft zu wenig Tageslicht auf die Netzhaut der Augen. Aufgrund einer Nervenverbindung der Netzhaut mit der Zirbeldrüse (Epiphyse) erreicht der Mangel an Tageslicht auch sie. Sie reagiert mit einer ungebremsten Ausschüttung von Melatonin. Dieses Hormon ist unter anderem für die Aufrechterhaltung des Schlaf-Wach-Rhythmus verantwortlich. Die Folge der übermäßigen Melatoninkonzentration im Gehirn: Die innere Uhr gerät außer Takt. Die Menschen werden müde, schlapp und die Laune sinkt.

Symptome

Typische Symptome. Im Gegensatz zu anderen Depressionsformen kommt es bei der Winterdepression (SAD) zu vermehrtem Appetit mit Heißhunger auf Süßes.

Weitere Symptome der Winterdepression sind:

- Energielosigkeit
- Unausgeglichenheit
- gedrückte Stimmung
- Gereiztheit
- Antriebslosigkeit
- Vernachlässigung sozialer Kontakte + der eigenen Person
- Erhöhtes Schlafbedürfnis mit morgendlicher Müdigkeit

Die Ausprägung der Beschwerden hilft, zwischen dem milden Winter Blues und der echten Winterdepression zu unterscheiden. Diese beeinträchtigt das Alltags-, Familien- und Berufsleben spürbar.

Bei einer echten Winterdepression nehmen die Arbeitsleistungen ab. Im Extremfall ist ein geregelter Arbeitstag nicht mehr möglich. Solche gravierenden Störungen treten bei einem Winter Blues nicht auf.

Die wiederkehrenden Beschwerden in der dunklen Jahreszeit sind charakteristisch für eine Winterdepression. Tritt die depressive Verstimmung innerhalb von fünf Jahren in drei oder mehr Wintern auf, kann man von einer Winterdepression sprechen.

Vorbeugen

Was Sie selbst tun können. In den trüben Monaten braucht der Körper so viel natürliches Tageslicht, wie er bekommen kann. Das gilt nicht nur für Menschen mit Winterdepressionen. Bewegen Sie sich viel im Freien, etwa durch:

- Radfahren
- Joggen
- Langlaufen oder Skifahren
- Nordic Walking
- Lange Spaziergänge

Alle Faulpelze sollten bedenken, dass selbst ein bedeckter Himmel deutlich heller ist als jede künstliche Lichtquelle. Die Bewegung an der frischen Luft sollte den Kreislauf möglichst schon in den ersten Morgenstunden aktivieren. Auch ein gut durchstrukturiertes Tagesprogramm kann sich bei Winterdepressionen positiv auswirken.

Die meisten Patienten mit Winterdepressionen haben eine gute Prognose, denn in der Regel hilft eine konsequente Behandlung der depressiven Episode. Im Frühling kündigt sich die Besserung mit Leistungssteigerung und Aktivitätszunahme an, im Sommer sind die Betroffenen symptomfrei.

Verfasser: Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl, Facharzt für Psychiatrie u. Psychotherapie.
Quelle: www.netdoktor.de

Ihre Asklepios Klinik Wandsbek

- kompetent und zugewandt
- rund um die Uhr für Sie da



Tagsüber sind folgende Abteilungen für Sie erreichbar:

Zentrale Notaufnahme (0-24 Uhr)

► Tel.: (0 40) 18 18-83 66 33

Innere Medizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52

Neurologie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13

Geriatrie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61

Orthopädie und Unfallchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53



Wirbelsäulenchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74

Viszeralmedizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65

Gefäßchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41

Plastische und Ästhetische Chirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 13 20

Gynäkologie und Geburtshilfe

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61

 **ASKLEPIOS**
Klinik Wandsbek

Alphonsstr. 14
22043 Hamburg
Tel. (0 40) 18 18-83 0
www.asklepios.com/wandsbek

Immer ist unsere Klinik erreichbar über **(0 40) 18 18-83 0**

Lipödem - Kompressionstherapie statt Diät

Unserer Experten geben Tipps zur Behandlung bei dieser vererbaren Fettteilungsstörung



Kennen Sie das Gefühl, wenn die Oberschenkel immer mehr an Umfang gewinnen? Dabei ernähren Sie sich doch ganz gesund. Oder haben Sie den Eindruck, dass Ihre Oberschenkel proportional nicht zu ihrem schmalen Oberkörper passen? Bekommen Sie schnell einen blauen Fleck, obwohl Sie sich nur leicht gestoßen haben?

All diese Faktoren können Anzeichen für ein Lipödem sein. Hinter diesem Begriff steckt eine vererbte Fettverteilungsstörung an Ober- und Unterschenkeln sowie im Hüftbereich. Lipödeme treten fast ausschließlich bei Frauen auf.

Während Diäten oder Sport keinen Erfolg bringen, erzielt die Kompressionstherapie sehr gute Ergebnisse. Sie sorgt dafür, dass sich das Ödem nicht weiterentwickelt.

Somit haben Sie die Gewissheit, dass Sie etwas gegen Ihr Ödem tun können.

Was ist ein Lipödem?

Lipödeme sind kein Reservefett in Folge von Übergewicht. Es handelt sich um eine erhöhte Anzahl an krankhaft veränderten Fettzellen. Da fast ausschließlich Frauen Lipödeme haben, vermuten Experten hormonelle Ursachen. Bei den wenigen Männern, bei denen ein Lipödem auftritt, ist häufig die Leber geschädigt.

Wie wird ein Lipödem therapiert?

Kompressionsstrümpfe reduzieren Lipödeme bzw. halten sie konstant. In Stadium 1 können oftmals noch nahtlose, rundgestrickte Kompressionsstrümpfe in CCL 2 oder CCL 3 eingesetzt werden. In den meisten Fällen empfehlen Experten aber eine flachge-

strickte Kompressionsversorgung. Die Strümpfe sollten möglichst täglich und mindestens drei Tage pro Woche (auch zum Sport) getragen werden. Ihr Arzt oder das Fachpersonal im Sanitätshaus (z.B. Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Str. 13) beraten Sie gerne.

Bei Patientinnen in Stadium 2 kommen flachgestrickte Kompressionsstrümpfen (mit Naht) zum Einsatz. In Stadium 3 wird wie beim Lymphödem die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie angewandt. Sie startet in Phase 1 mit manueller Lymphdrainage und anschließend Kompressionsverband. Danach folgt die Phase der Erhaltung und somit das Tragen von Kompressionsstrümpfen. Hier werden ebenfalls flachgestrickte Modelle verwendet, die durch das weniger elastische Material eine optimale Druckstabilität bieten.

Weitere Therapieform: Liposuktion

Eine weitere Form der Therapie ist die Liposuktion, sprich die sogenannte Fettabsaugung. Nach diesem Eingriff können sich zwar Dellen in der Haut bilden. Das wird jedoch mit spezieller Kompressionsbekleidung weitgehend vermieden. Vor der Absaugung sollten Sie mit Ihrem Arzt besprechen, ob eine Liposuktion bei Ihnen sinnvoll ist.

Fazit: Denken Sie bei dickeren Beinen, Hüften oder bei einem stärkeren Po nicht nur an Diät. Fragen Sie Ihren Hausarzt (oder einen Phlebologen), ob eventuell ein Lipödem vorliegen könnte. Falls ja, nehmen Sie die Therapie-Ratschläge an und treiben Sie Sport – aber bitte immer mit Kompression. Ernähren Sie sich außerdem gesund und ausgewogen. Somit bleiben Sie fit und mobil – auch mit Lipödem.

Quelle: www.medi.de

Lymphödem - wenn Beine oder Arme anschwellen

Haben Sie schon einmal über Ihr Lymphsystem nachgedacht?

Unser Lymphsystem ist dem Herz-Kreislauf-System angeschlossen und erfüllt ebenso wichtige Funktionen für den Organismus wie das Herz-Kreislauf-System selbst. Als Teil des Immunsystems spielt es eine entscheidende Rolle. Sind wir gesund, gibt es kaum Gründe über das Lymphsystem nachzudenken. Es rückt erst in den Vordergrund, wenn es beeinträchtigt ist – bei einem Lymphödem zum Beispiel.

Aber was ist das eigentlich genau? Ein Lymphödem entsteht dann, wenn die Lymphe nicht richtig abfließt und sich im Gewebe ansammelt. Das kann man mit einer Art Stau vergleichen. Arme und Beine schwellen an und es kommt zum Ödem – also zu einer chronischen Schwellung. Mit der richtigen Therapie und einer positiven Einstellung gelingt es jedoch, den Alltag weiterhin so normal wie möglich zu leben. Denn so viel ist sicher: Es gibt Wege, ein Lymphödem konstant zu halten und das Leben damit weiterhin zu genießen.

Wie entsteht ein Lymphödem?

Das Lymphsystem kann mit einer „Sondermüll-Abfuhr“ verglichen werden, denn es transportiert Abfallstoffe aus dem Körper. Dazu zählen z. B. Eiweiß, Stoffwechsel-Schlacken und Entzündungsprodukte oder auch Fett im Bauchraum. Das Lymphsystem verläuft entlang der Blutgefäße und überzieht unseren gesamten Körper wie ein Netz.

Täglich transportiert es bis zu vier Liter gereinigte Lymphe in

den Blutkreislauf zurück. Wird der Lymphfluss unterbrochen oder beeinträchtigt, kann sich ein Lymphödem bilden. Die Therapie-Möglichkeiten sind heutzutage vielfältig, so dass Sie auch mit Lymphödem ein fast gänzlich normales Leben führen können.

Wie kann ein Lymphödem therapiert werden?

Die Behandlung des Lymphödems besteht aus mehreren Bausteinen, die miteinander kombiniert werden. Ein Lymphödem ist zwar eine chronische Erkrankung. Die richtige und vor allem dauerhafte Therapie erzielt jedoch sehr gute Ergebnisse. Die Komplexe Physikalische Entstauungstherapie (KPE) hat sich besonders bewährt. Ziel ist es, die entsprechenden Gliedmaßen zunächst zu entstauen – wie der Name schon sagt.

Am Anfang stehen Hautpflege und Hygiene im Vordergrund. Die betroffenen Stellen werden sorgfältig gereinigt und gepflegt. Anschließend führt ein Therapeut eine manuelle Lymphdrainage durch und legt unmittelbar danach einen Kompressionsverband (Bandagierung) an. In dieser Phase wird der Abtransport der Lymphe gefördert. Ohne Bandagierung würde sich das Ödem nach ca. zwei Stunden wieder zurückbilden. Wichtig im Rahmen der Entstauung: Bewegen Sie sich – am besten direkt nach der manuellen Lymphdrainage und mit der Bandagierung.

Nach Abschluss der Entstauung folgt die zweite Phase: die Erhaltung. Die vier Bestandteile sind dieselben wie bei der Entstauung: Hygiene, Lymphdrainage,



und Bewegung. Aber jetzt wird der Kompressionsverband gegen den Kompressionsstrumpf ausgetauscht. In der Regel kommen hierfür flachgestrickte Kompressionsstrümpfe zum Einsatz. Das sind Strümpfe mit Naht, die aus weniger elastischem und festerem Material gefertigt werden als rundgestrickte Strümpfe. Rundgestrickte kommen z. B. eher bei Venenerkrankungen wie Krampfadern zum Einsatz.

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe zur Erhaltung

Flachgestrickte Kompressionsstrümpfe üben während der Erhaltung einen konstanten Druck auf Arm oder Bein aus. Sie legen sich dabei nicht in Hautfalten ein, was zu Einschnürungen führen könnte. Kompressionsstrümpfe sind auf Rezept im medizinischen Fachhandel erhältlich (z. B. im Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Str. 13) und werden je nach Umfang von Arm oder Bein nach Maß angefertigt.

Das Ausmessen erfolgt ebenfalls im Sanitätshaus. Wichtig ist es, dass Sie den Strumpf

regelmäßig tragen. Nur dann bleibt das Ergebnis konstant und das Ödem bildet sich nicht weiter aus. Medikamente können die Ödemtherapie begleiten – Ihr Arzt entscheidet hier über die Notwendigkeit.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass ein Lymphödem zwar nicht gänzlich heilbar ist. Im Rahmen der KPE werden aber sehr gute Ergebnisse erzielt. Kompressionsstrümpfe gibt es heutzutage sogar in modischen Farben und Mustern, so dass man sie viel lieber trägt als früher.

Nehmen Sie Schwellungen an Armen oder Beinen ernst und fragen Sie Ihren Arzt. Achten Sie bei der Suche nach einem geeigneten Facharzt auf den Zusatz „Phlebologe“ oder „Lymphologe“. Phlebologen und Lymphologen sind auf Erkrankungen im venösen und lymphatischen System spezialisiert und bilden sich in diesem Fachbereich stetig fort. Der Arzt wird Ihnen im Anschluss die hier aufgeführten Therapien (z. B. Lymphdrainage oder Kompressionsstrümpfe) bei Notwendigkeit verordnen.

Quelle: www.medi.de

Gemeinsam Ziele erreichen

Nehmen Sie uns beim Wort - im juka dojo betreuen wir Sie aktiv

Genau das erwartet sie im juka dojo. Die persönliche und systematische Betreuung ist unsere Spezialität. Sie erhalten von Ihrem juka dojo-Trainer einen individualisierten Betreuungsplan, der Ihr Ziel in realistisch zu erreichende Unterziele zerlegt. So „hangeln“ Sie sich von einem Erfolg zum nächsten.

Damit bleibt die Motivation erhalten und durch die verschiedenen Phasen der Periodisierung wird Ihr Trainingsplan nie langweilig.

Lernen Sie die neue Form der zielgerichteten Betreuung kennen.



Die persönliche Betreuung ist die Spezialität im juka dojo

Nehmen Sie uns beim Wort - wir betreuen Sie aktiv und ge-

meinsam erreichen wir Ihre Ziele. Es kann so einfach sein.

www.juka-dojo.de
Telefon: 677 50 44

Jetzt einsteigen und bis zu € 179,- sparen!*

Die ersten **50 Besucher** sichern sich eine Ersparnis von bis zu **€ 179,-!*** Schnell sein lohnt sich!

MACHEN SIE MIT!

juka dojo
Fitness-Center

Jetzt Beratungstermin vereinbaren unter: 040 - 677 50 44!
Oder einfach vorbeikommen - Rahlstedt Center, 1. OG!

*nur gültig bei Abschluss einer Mitgliedschaft. Nicht auszahlbar!

Goethe und die juka dojo Farbenlehre

1810 erschien Goethes erste Veröffentlichung zu seiner Farbenlehre - seit 2013 nutzt juka dojo die Farben, um Kunden eine einfache Orientierung zu bieten; denn so individuell wir auch sind oder sein mögen, beim Thema Fitness und Gesundheit gibt es gar nicht so viele unterschiedliche Zielsetzungen, wie man es zunächst vermuten könnte. Daher hat das Expertenteam von juka dojo die häufigsten Zielsetzungen zu „Produktpaketen“ verpackt, die diese Kunden üblicherweise als Bedarf äussern. Selbstverständlich werden die Trainings- und Betreuungspläne dementsprechend differenziert ausgearbeitet.



GESUND & VITAL

- ✓ Gesundheit schützen
- ✓ Herz-Kreislauf stärken
- ✓ Muskulatur erhalten
- ✓ Beweglichkeit konservieren
- ✓ Rücken kräftigen



Entspannt & Relaxed

- ✓ Stress abbauen
- ✓ Seele baumeln lassen
- ✓ Regenerieren



Young & Cool

- ✓ Basistraining
- ✓ Spass
- ✓ Coole Trends
- ✓ auf Wunsch mehr



FIGUR, STRAFF & SCHLANK

- ✓ Figur- und Gewichts-optimierung
- ✓ Figurstraffung
- ✓ Cellulite bekämpfen
- ✓ Problemzonen konturieren



SPORT & FITNESS

- ✓ Leistung steigern
- ✓ spezifische sportliche Ziele
- ✓ Muskulatur aufbauen
- ✓ Körper konturieren



REHABILITATIONS-TRAINING

- ✓ Rücken
- ✓ Schulter, Hüfte, Knie
- ✓ Osteoporose
- ✓ Inkontinenz
- ✓ Krebsnachsorge

Peter über die freundliche Betreuung

„Nach kurzer Zeit hat mich das Konzept, insbesondere der Milon-Zirkel mit den modernsten Geräten voll überzeugt. Hierbei ist die kompetente, individuelle und stets freundliche Betreuung der Trainerinnen und Trainer von großer Bedeutung.“



Holger über Entspannung

„Ich mache gerne Yoga und Tai Chi, hierbei kann ich gut entspannen. Am meisten freue ich mich aber immer auf den Saunagang nach dem Sport. Hier bietet einem das juka dojo einen großzügigen Saunabereich zum erholen.“



Alina und Georgia über den Spaß am Sport

„Wir fühlen uns durchs Training richtig fit. Das Training bringt super viel Spaß und gerade Kurse wie Zumba sind der Knaller.“



Birgit über juka dojo

„Ich bin ein überzeugter „juka dojo Fan“, weil ich nach anfänglichem Misstrauen nicht nur beweglich und fit geworden bin, sondern 12 kg abgenommen habe! Ich fühle mich im Studio, wo ich 2 x / Woche im Milon Zirkel trainiere, sehr wohl und bestens betreut!“



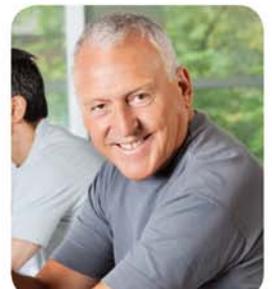
Torben Schmidtke über die persönliche Betreuung

„Mir gefällt die persönliche Betreuung und die hohe Motivation durch das setzen neuer Trainingsreize. Auf Grund der zielorientierten Trainingspläne und hilfreicher Tipps der Trainer, die selbst Sportler sind, konnte ich dieses Jahr meinen ersten Ironman erfolgreich bestreiten.“



Karl-Heinz über seinen schmerzfreien Alltag

„Ich habe mich nach einer schweren Krankheit im juka dojo, mit Hilfe der kompetenten Trainer, wieder aufgebaut. Das Beste ist, dass ich jetzt noch fitter bin als vor meiner Erkrankung.“



(nach Erkrankungen und Verletzungen)

Starkwerden – Starkbleiben

Der Reiki-Großmeister Peter Löw über Klangschalenmassage

Bei der Klangschalenmassage werden indische Klangschalen auf oder neben den Körper des Patienten gestellt und angeschlagen oder angerieben. Es entstehen spürbare Schwingungen und Klänge, die sanft in den Körper fließen und eine wohltuende Tiefenentspannung hervorrufen. Energiewege werden frei gemacht und harmonisiert, Blockaden und Verspannungen werden gelöst.

Wer leidet heutzutage nicht unter Verspannungen, Blockaden, Schmerzen? Richtig, dieses Thema betrifft alle Menschen. Bereits Kindergartenkinder sind z. B. durch die Gruppengrößen im Kindergarten oder durch die Anforderungen der Gesellschaft an frühes Lernen so überfordert, dass aus der „AN“-Spannung eine „VER“-Spannung wird. Schulkinder betrifft diese Problematik ebenso,

hinzu kommt das Gewicht des Tornisters. Bei Erwachsenen sind es die üblichen Diagnosen wie Überforderung und Burn-Out, sowohl bei körperlicher Arbeit als auch bei Bürotätigkeiten. Was passiert? Wir ziehen unsere Schultern hoch, krümmen den Rücken, verspannen sogar im Schlaf unsere Kiefermuskulatur und knirschen mit den Zähnen. Schmerzen, aber auch – durch den Dauerdruck der verspannten Muskulatur ausgelöst – Bandscheibenvorfälle oder schwere Zahnveränderungen sind die Folge, und zwar in allen Altersstufen und allen sozialen Schichten. Und die Erkrankungsraten nehmen rapide zu.

Klangschalen werden aus verschiedenen Metallen hergestellt. Ursprünglich als Bettel- und Essschalen asiatischer Mönche verwendet, erkannte man schnell ihre durchdringenden Schwin-



Indische Klangschalen werden auf oder neben den Körper gestellt und angeschlagen oder angerieben. Es entstehen spürbare Schwingungen und Klänge, die sanft in den Körper fließen. Schmerzhaftes Verspannungen werden gelöst, Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Energiewege freigemacht und harmonisiert.

gen als therapeutische Möglichkeit zur Behandlung körperlicher und seelischer Blockaden. Bei einer Klangschalenmassage werden alle Teilchenbewegungen in unserem Körper harmonisiert. Blockaden, also Barrieren bei der Teilchenschwingung, werden überwunden, die Teilchen beginnen im Takt der Klangschale zu schwingen und leiten die Körperenergie weiter. Am Ende stehen Schmerzbe-

freiung, Lösen auch psychischer Blockaden und neue Energie für die Zukunft.

Der Reiki-Großmeister Peter Löw verbindet die Klangschalenmassage mit anderen Techniken der Energieheilung. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.starkwerden-starkbleiben.de oder unter 040 644 21 476 bei Dr. Bettina Dick und Peter Löw.

Starkwerden-Starkbleiben



- Energie (stein) massagen
- Klangschalenmassagen
- Entspannungsmassagen
- Hot-Stone-Massagen
- Reikibehandlung
- Ausbildung

Peter Löw

Reiki-Großmeister



Liliencronstraße 28 • 22149 Hamburg • Tel.: (040) 644 21 476
info@starkwerden-starkbleiben.de • www.starkwerden-starkbleiben.de

Bademoden • Nachtwäsche hochwertige BHs



Lingerie Melanie
by Drucklieb

Sie finden uns im Rahlstedt Center!

DOLBERG IMMOBILIEN



Ihr Familienmakler - Wir bewegen Immobilien



Möchten Sie Ihr Haus verkaufen?

Wir übernehmen für Sie kostenlos folgende Leistungen:

- Beratung
- marktgerechte Einschätzung
- Exposé-Erstellung
- Werbung
- Besichtigungen
- Behördengänge
- Preisverhandlungen
- notarielle Kaufabwicklung
- Übergabe



Merkurring 94 • 22143 Hamburg • Tel.: (040) 66 00 00 • Fax: (040) 66 60 56 • Internet: www.dolberg.de • Mail: info@dolberg.de



Feinkost Hinrichs

Hauslieferung

Wir lieben Lebensmittel!

In unserem großzügig angelegten Markt macht Einkaufen Spaß

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Montag bis Freitag:

7:30 Uhr - 19:00 Uhr

Samstag:

7:30 Uhr - 13:00 Uhr



EDEKA Feinkost Hinrichs • Brockdorffstr. 94-96 • 22149 HH
Telefon: 040 / 673 91 353 • Fax: 040 / 673 91 354
Mail: hinrichs.nord@edeka.de



Ein besonderer Fahrservice mitten in Rahlstedt

Der Bliebenich Fahrdienst ist bereits in vierter Generation zuverlässig in Rahlstedt tätig

Der Fahrservice Bliebenich bringt Sie sicher und bequem an Ihr gewünschtes Ziel. Schonen Sie Ihre Nerven und nutzen Sie die Zeit für Ihre Korrespondenz. Lassen Sie sich durch uns zu Ihren Geschäftsterminen und Veranstaltungen fahren.

Natürlich rechnen wir nur nach Zeit ab. Sollten Sie jedoch den Wunsch haben, nach Taxitarifen zu fahren, so ist dieses natürlich auch möglich. Seit 1922 haben wir Erfahrung auf dem Gebiet der Personenbeförderung. Das Unternehmen befindet sich jetzt schon in der vierten Generation in Familienhand. Wir wissen worauf es ankommt. Die Sicherheit unserer Gäste hat oberste Priorität. Unser Schwerpunkt ist der Fahrdienst und das Fuhrparkmanagement für Firmen im Nordosten Hamburgs, speziell Rahlstedt und Umgebung. Diskretion ist für uns selbstverständlich. Unseren Service können Sie an 365 Tagen im Jahr buchen.

Unser Service: Geschäftsreisen

Um die Effizienz Ihrer Geschäftsreisen mit eng geplanten Terminen zu sichern, stellen wir

Ihnen unsere ortskundigen, flexiblen und diskreten Chauffeure zur Verfügung. Bei Ihrer Ankunft am Flughafen hat er schon Ihre favorisierte Zeitung im Fahrzeug ausliegen und hält selbstverständlich auch Mineralwasser und was immer Sie wünschen für Sie bereit. Liegt ihm Ihre Tagesplanung vor, hat er schon die schnellste und staufreie Route zu Ihrem ersten Termin gewählt. Nutzen Sie die Zeit zwischen den Terminen und vertrauen Sie der konzentrierten und souveränen Fahrweise unserer Chauffeure. Trotz aller Planung können sich natürlich Änderungen im Ablauf ergeben. Als Ihr Ansprechpartner vor Ort reservieren wir Ihnen den Tisch im Restaurant, Karten für einen Theaterbesuch oder ändern Ihre Flugbuchung. Gern können Sie aber auch eine individuelle Stadtführung mit unseren ortskundigen Fahrern buchen.

Unsere Gäste

Unsere Fahrgäste lassen sich zu Geschäftsterminen, Flughäfen oder Hotels bringen. Insbesondere unser gefragter Firmenservice umfasst auch Kurierfahrten für vertrauliche Unterlagen oder schnellen Transport wichtiger Gegenstände.



Hamburger Fahrdienste
seit 1922

Fahrdienst für privat und Gewerbe

Bliebenich Fahrdienst GmbH

Berner Str. 25 • 22145 Hamburg • Tel.: 040 - 647 79 50

Fax: 040 - 647 79 60 • Mobil: 0171 - 330 79 50

info@bliebenich-fahrdienste.de • www.bliebenich-fahrdienste.de

Besonders freuen sich eine Vielzahl älterer Mitbürger aus dem Rahlstedter Raum über den besonderen Fahrservice. Ob es zur Oper, zum Familienbesuch, zur Kur oder zum Kreuzfahrtterminal geht – gerne werden sie gefahren, zum Teil schon in dritter Generation. Und sollten Sie zu Arztbesuchen gefahren werden müssen, so warten wir natürlich, bis Sie wieder zurück gebracht werden möchten. Einen weiteren Service bieten wir den Fahrgästen mit Handicap. Hier geht es zur Werkstatt für Behinderte ebenso wie zum nachmittäglichen Kaffee.

Dies ist natürlich nur eine kleine Auswahl unserer Leistungen. Sie zeigt besonders anschau-

lich, wie groß das Spektrum unserer Dienste ist.

Unsere Preise

Die Preise für den Fahrservice orientieren sich natürlich an Ihren Wünschen und Anforderungen. Natürlich rechnen wir nur nach Zeit ab. Sollten Sie jedoch den Wunsch haben, nach Taxitarifen zu fahren, so ist dieses natürlich auch möglich. Unsere langjährigen Privat- wie Firmenkunden erfreuen sich besonders am bargeldlosen Verkehr. Eine Rechnung erhalten Sie umgehend oder auch zum Monatsende. Natürlich rechnen wir auch auf Wunsch direkt mit Krankenkassen oder anderen Kostenträgern ab.



Computer Service und EDV Vertrieb



IT-Support für Büro, Kanzlei oder Praxis

Als unabhängiger Dienstleister für Kommunikations-, Büro- und Computer-Technik bieten wir Ihnen:

- Beratung
- Schulung (u.a. MS-Office)
- Umzug Ihrer IT
- Systemadministration
- Netzwerke
- Telefonanlagen
- IT-Sicherheit
- Vertrieb

<csev> | Cord Schlote • Mobil: 0172 / 400 21 77

Mail: schlote@csev.de • Web: www.csev.de

Bezaubernd: Unser Weihnachts-Center

So macht der Einkaufsbummel im Rahlstedt Center noch mehr Spaß

Wenn es draußen so richtig ungemütlich ist und der Herbstwind durch die Straßen pfeift, macht der vorweihnachtliche Einkaufsbummel in den wohlig warmen und geschmackvoll dekorierten Ladenstraßen des Rahlstedt Centers noch mehr Spaß.

„Dies umso mehr, als dass wir viele wunderschöne Weihnachts-Aktionen vorbereitet haben“, sagt Centermanager Marcus Czerwionka. Hier eine kleine Vorschau:

Zum Auftakt der Adventszeit, am 30. November, besuchen die Weihnachtselfen von 15.00 bis 18.00 Uhr das Center und verbreiten in ihren un-

verwechselbaren, liebevoll gestalteten Kostümen Spaß und gute Laune. Für die kleinen Besucher gibt es Süßigkeiten und Schmink-Aktionen. Wer will, kann sich in ein Zauberwesen verwandeln lassen.

Am Samstag, 7. Dezember, kommt der Weihnachtsmann mit seinem Rentier nach Rahlstedt. Von 10.00 bis 18.00 Uhr können die Besucher das echte (!) Tier fotografieren. Natürlich nimmt der Weihnachtsmann auch Wünsche entgegen und verteilt Süßigkeiten.

Eine Woche später, am dritten Adventssamstag, erwarten wir hohen Besuch. Passend zur märchenhaften Adventszeit



Der Weihnachtsmann kommt mit seinem Rentier

sind Bell („Die Schöne“ aus dem Musical mit dem Biest), Schneewittchen, Aschenputtel und Dornröschen zu Gast im Weihnachts-Center, verteilen Süßigkeiten und stehen für

Foto-Aufnahmen zur Verfügung. Centermanager Marcus Czerwionka: „Ein Märchen Traum für alle großen und kleinen Prinzessinnen in Rahlstedt und Umgebung!“

Catering & Events Dwenger

- Messecatering
- Firmenveranstaltungen
- Privatfeiern & Hochzeiten
- Zelte- und Ausstattungen
- Eventlocations und vieles mehr...



Fordern Sie jetzt kostenlos unseren neuen Katalog an:
Telefon: 040 67 59 86 0 oder eMail: info@dwenger.de



Naturheilpraxis Rahlstedt

Vitamin C Hochdosis-Infusion - für ein starkes Immunsystem im Winter

Die Nase läuft, die Glieder schmerzen, der Hals kratzt – die typische Frühsymptomatik eines grippalen Infekts.

„Nimm am besten Vitamin C“, raten Arbeitskollegen und Freunde. Eine gute Idee! Doch in Vitamin C steckt noch viel mehr. Es ist in unserem Körper an einer Vielzahl von Stoffwechselprozessen beteiligt. Für die Immunstimulation und für eine starke Abwehr, das Hormon- und Nervensystem, die Regulation des Fettstoffwechsels, die Anregung des Entgiftungssystems, die Bildung und Funktionserhaltung von Knochen und Bindegewebe sowie für die Beschleunigung der Wundheilung ist es unentbehrlich. Darüber hinaus ist das Vitamin C der wichtigste Radikalfänger in unserem Körper und schützt so unsere Zellwände, das Erbgut und wichtige Eiweißverbindungen in der Zelle. Werden die so genannten freien Radikale übermächtig, entsteht oxidativer Stress; dieser ist für viele Krankheiten und Beschwerden mit-

verantwortlich. Vitamin C gilt als der „Booster“ des Immunsystems. Wir Menschen haben die Fähigkeit verloren, dieses wertvolle Vitamin selbst zu produzieren. Daher ist es wichtig, dieses stets über die Nahrung zuzuführen. Als besonders reichhaltig gelten Orangen, schwarze Johannisbeeren, Kiwi, Papaya sowie Blumenkohl, Brokkoli, Rosenkohl und Paprika. Das über die Nahrung zugeführte Vitamin C muss im Verdauungstrakt erst aufgenommen werden. In vielen Fällen reicht diese Menge nicht aus.

Tückischer Weise merkt man einen Vitamin C Mangel lange Zeit nicht. Manchmal können therapeutisch wirksame Vitamin C Spiegel nur erreicht werden, indem Vitamin C über die Blutbahn z.B. als Infusion dem Körper zugeführt werden. Für eine Vielzahl von akuten und chronischen Erkrankungen und Befindlichkeitsstörungen hat sich in der Vergangenheit eine Vitamin C-Hochdosis-Infusion bewährt. Im Einzelnen sind z.B. zu

nennen: frühzeitige Alterungsprozesse, verminderte Leistungsfähigkeit, ständige Stresssituationen, Wundheilungsstörungen, Erkältungskrankheiten, Gefäßerkrankungen, erhöhte Blutfette, Appetitlosigkeit, erhöhte Infektanfälligkeit, Allergien, starke körperliche Beanspruchung, Stoffwechselstörungen, Regeneration nach Krankheit sowie chronische Darmerkrankungen. Der Zeitbedarf einer Infusion beträgt ca. 30 min. Vitamin C-Infusionen werden sehr gut vertragen, unerwünschte Nebenwirkungen sind sehr selten.

Gerade in diesen Wochen, in denen die erste Erkältungswelle über uns hinwegrollt, kann eine Vitamin C Hochdosis-Infusionskur schnell Erleichterung bringen. Krankheit kommt nie zu der richtigen Zeit – helfen Sie Ihrem Körper nachhaltig mit Medizin, die unterstützt. Damit schaffen Sie beste Voraussetzungen, um schnell wieder mit alt bekannter Vitalität und Leistungsstärke aktiv in Ihrem Leben zu stehen!



Kerstin Rasch

Diese Vitamin C-Hochdosis-Infusionstherapie wird unter anderem in der Naturheilpraxis Rahlstedt durchgeführt. Ich berate Sie gern – rufen Sie mich an!

Weitere Infos erhalten Sie in einem unverbindlichen Beratungsgespräch. Ich freue mich darauf, Sie zu begleiten und zu unterstützen, auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit, Glück und Leistungsstärke!

Ihre Kerstin Rasch
Naturheilpraxis Rahlstedt
Telefon: 040 675 991 36 - 29



Johann Müller GmbH & Co KG Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Preise zum Abheben

Bei Inspektion oder Zahnriemenwechsel einen Bosch Lenkdrachen gratis ***

20% auf 12V Leuchtmittel von Bosch



25% auf alle Boschbatterien



15% **Wartung**

laut Herstellervorgaben für PKW bis 3,5 t

15 % * Rabatt auf Material, inkl. Leihwagen

25% **Zahnriemenwechsel**

inkl. Wasserpumpe für VW, Audi, Skoda & Seat

25 % ** Rabatt auf Material, inkl. Leihwagen

Diese Angebote sind gültig ab 01.11.2013 bis zum 31.12.2013

*/** jeweils nur auf Verschleißteile von Bosch

*** nur solange der Vorrat reicht

Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto



Johann Müller GmbH & Co KG
Neuer Höltigbaum 5-7
22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 79-0
Telefax (040) 68 28 79-40
www.mueller-johann.de

Seniorenstz am Hegen

Als Ehepaar in einer Senioreneinrichtung - auch Probewohnen ist möglich

Seniorenstz am Hegen - Als Ehepaar in einer Senioreneinrichtung.

Die Entscheidung, die eigene Häuslichkeit zu verlassen und in eine Senioreneinrichtung zu ziehen, ist ein Schritt, der wohl überlegt sein sollte. Bei Ehepaaren entsteht diese Situation häufig, wenn einer von beiden zum Pflegefall wird und die Betreuung zu Hause nicht mehr möglich ist.

Wie gut, dass im Seniorenstz am Hegen auch Apparte-

ments für Ehepaare angeboten werden. Außerdem wurde die Möglichkeit geschaffen „Probe zu wohnen“.

Viele Senioren nutzen diesen Service, bevor sie sich ganz entscheiden: Da kann dann alles geprüft werden, die fachlich kompetente Pflege, die psychosoziale Betreuung oder Rehabilitationsmaßnahmen wie die Ergotherapie. Und manch' einer stellt mit Erstaunen fest, dass diese Angebote im Seniorenstz am Hegen alle im Preis enthalten sind.

Grundriss 2 Zimmer - Appartement im Seniorenstz am Hegen



2-Zimmer-Appartement 43,9 m² + Balkon

Seniorenstz am Hegen

*Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter*



- ▶ Eine Einrichtung mit großer Erfahrung und 30jähriger Tradition
- ▶ Komplett renoviert
- ▶ Gemütliche und häusliche Atmosphäre
- ▶ Anspruchs- und liebevolle Pflege auf hohem Niveau
- ▶ Hauseigene Küche
- ▶ Rund-um-Versorgung zum Inklusivpreis

„Das Haus mit Herz“ in Ihrer Nachbarschaft.
Vom MDK/PKV benotet mit „sehr gut“!

Am Hegen 29
22149 Hamburg - Rahlstedt
Telefon 040 - 67 37 04 0
www.seniorenstz-am-hegen.de

Besuchen Sie uns gerne
zu unseren Hausführun-
gen. Jeden 2. Sonntag
im Monat von 11:00
Uhr bis 15:00 Uhr



Seniorenassistenz-Wandsbek

Individuelle und professionelle Seniorenbegleitung

Sie möchten Ihr Leben im Alter selbst gestalten. Weiterhin in Ihre Wohnung leben. Soziale Kontakte sollen erhalten bleiben. Sie fragen sich: „Wie kann ich das erreichen?“

Haben Sie schon einmal daran gedacht, Wohnen mit Service zu Hause zu nutzen?

Jemand, der Sie begleitet, unterstützt oder einfach nur für Sie da ist. Birgit Hoffmann kennt Ihre Sorgen, sich jemanden Fremden anzuvertrauen. Umso schöner sind positive Rückmeldungen wie die folgende.

Echo einer Tochter: „Vielen Dank! Meine Mutter war sehr angetan von der Begleitung. Für Sie ist es eine große Erleichterung, dass Sie mit ihr beim Augenarzt und Optiker waren. Sie fand es schön und hat sich überhaupt nicht negativ geäußert. Ich kann nur sagen, herzlichen Glückwunsch. Ich bin darüber sehr glücklich.“

Im Januar 2010 wurde die Seniorenassistenz-Wandsbek von Birgit Hoffmann gegründet und etabliert sich seit dem im Hamburger Bezirk Wandsbek. Wir freuen uns, Ihnen unsere neue Mitarbeiterin



Frau Korn vorstellen zu dürfen. Die Mutter von drei erwachsenen Söhnen begleitet seit zwei Jahren Senioren im Alltag. Ihre langjährige Erfahrung

in der ambulanten Betreuung von Patienten und in der Kommunikation mit z.B. Krankenkassen ergänzen unser Angebot.

Seniorenassistenz-Wandsbek • Bewegtes Leben

Unser Angebot für Senioren und Ihre Angehörigen

Wir bieten eine individuelle, professionelle Begleitung von Senioren im Alltag an. Vom Arztbesuch, Erledigung des Schriftverkehrs, bis zur Organisation des Umzuges, immer ihr verlässlicher Ansprechpartner und Begleiter. Zu unserem weiteren Angebot gehören Gedächtnistraining, Biografiearbeit und Seniorengymnastik. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und führen gerne ein unverbindliches kostenloses Erstgespräch. Fordern Sie unseren Flyer an!



Birgit Hoffmann
Raschweg 41, 22147 Hamburg
Tel. 040 - 648 60 484
eMail: Hoffmann.Birgit@Seniorenassistenz-Wandsbek.de
Internet: www.Seniorenassistenz-Wandsbek.de



Zahnarzt-Praxis
A. Doustmohamadi
H. - B. Heldmann



Ihre Zahnarzt-Praxis
in den Rahlstedt Arcaden

Schweriner Str. 8 (3. OG)
22143 Hamburg

Sprechzeiten
Mo - Fr 8 - 19 Uhr
Sa 10 - 14 Uhr

Telefon 040 / 677 39 11
www.zahnarzt-doustmohamadi.de

Schwerpunkte

- Implantologie
- Angstpatienten
- Laserbehandlung



HAUS BIRKENGROUNDE

Alten- und Krankenpflege

Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen:

- ★ professionelle und liebevolle Seniorenpflege
- ★ wohnliche 1- und 2- Bett-Appartements
- ★ zahlreiche und vielfältige Therapie- und Beschäftigungsangebote
- ★ überdurchschnittlich viele Fachkräfte
- ★ schöne Aufenthaltsmöglichkeiten wie z.B. Wohnzimmer, Therapieraum, Garten, Terrassen
- ★ vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege und Probewohnen

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Telefon 040 / **88 88 17 30** www.haus-birkengrund.de
Greifenberger Straße 23-25, 22147 Hamburg

Ausbildung mit Zukunft: Die Neuen sind da

Interview mit Nadine Schöenberg, Pflegedienstleitung im Martha Haus in Rahlstedt

Die Wohnpflegeeinrichtung bietet zugewandte Pflege für Senioren und bildet 14 junge Menschen zur Gesundheits- und Pflegeassistentin (GPA) und zur examinierten Altenpflegerin sowie zur Hauswirtschafterin aus.

Das neue Ausbildungsjahr hat im August begonnen. Wie verlief der Start?

Schöenberg: „Wir haben uns gefreut, dass sich junge Leute für eine Ausbildung im Martha Haus entschieden haben: fünf Frauen und zwei Männer. Die meisten kannten wir schon, weil sie ihr Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) oder ein Praktikum bei uns gemacht haben: Ein Zeichen, das es ihnen im Martha Haus gefällt.“

Was bringen die Azubis mit, die im Martha Haus arbeiten?

Schöenberg: „Die Ausbildung und spätere Pflege-Tätigkeit stellt hohe Anforderungen sowohl an die pflegerischen, psychologischen als auch sozialen Kompetenzen, denn die älteren Menschen sollen gut betreut, professionell gepflegt werden und sich wohl fühlen im Martha Haus. Wir suchen Menschen mit einer guten Allgemeinbildung und Offenheit für ethische Fragen. Die jungen Leute haben Spaß am Umgang mit Menschen, sehen die schönen Momente im Pflegealltag und es wird auch viel gelacht.“

Warum ist Ihnen das Thema Ausbildung so wichtig?

Schöenberg: „Der Personalbedarf in der Altenpflege wächst rapide, weil die Zahl der Pflegebedürftigen steigt: auf 3,4 Millionen Menschen im Jahr 2030. Immer mehr alte Menschen brauchen Hilfe und Pflege - Altenpflege ist ein Beruf mit Zukunft. Gute Pflege braucht gute Mitarbeiter. Wir haben deshalb die Zahl der Ausbildungsplätze im Martha Haus in den letzten zwei Jahren von sieben auf 14 erhöht und sehen uns schon jetzt nach Auszubildenden für August 2014 um.“

Sie suchen nach Auszubildenden für 2014?

Schöenberg: „Das Martha Haus hat einen sehr guten Ruf. Das spricht sich rum und wir

sind in der guten Lage, stark nachgefragt zu sein und können uns unsere Azubis aussuchen. Aber wir sind natürlich immer auf der Suche nach guten Leuten: Herzlich willkommen im Team!“

Was bietet denn das Martha Haus seinen Azubis?

Schöenberg: „Azubis finden im Martha Haus einen anspruchsvollen Ausbildungsplatz, nette Kollegen und Bewohner. Wir zahlen nach Tarif mit attraktiven Sozialleistungen wie Urlaubs- und Weihnachtsgeld, einem Zuschuss zu vermögenswirksamen Leistungen, einer betrieblichen Altersvorsorge und wir geben einen Zuschuss zur HVV-ProfiCard.“

Das Martha Haus in Rahlstedt

Hier würden auch Sie sich wohl fühlen.



Seit mehr als 50 Jahren gestalten wir im idyllischen Villengebiet Rahlstedts für Senioren Betreuung und Pflege in hoher Qualität und mit viel Zuwendung.

Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie.

Martha Haus

Am Ohlendorffturm 20–22
22149 Hamburg
Tel. (040) 675 77 - 0



Martha Haus
ZENTRUM FÜR ALTE MENSCHEN

www.gesundes-rahlstedt.de – Wegweiser

Auflistung einiger Experten rund um das Thema Gesundheit in Rahlstedt

Dr. med. H.-J. Beyersdorf, Dr. med. Gerhard Held & Dr. med. A. Bamberger
Internistische Gemeinschaftspraxis
Schweriner Straße 1 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 79 00

Arabela Dora Gloy • Diättherapie und Ernährungsberatung
Schweriner Str. 1 • 22143 Hamburg • Tel. 04102-310 84 • www.adgloy.de

Dr. med. Andreas Montag
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Allergologie und Phlebologie
Schweriner Straße 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 80 18

Dr. med. Sönke Greggersen • Facharzt für Urologie
Rahlstedter Bahnhofstraße 42 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 58 00

CUNO • Mirko Furczyk, Dr. med. Karl-Dietrich Wegmann
Facharzt für Allgemeine Chirurgie, Arzt für Spezielle Unfallchirurgie
Wariner Weg 1 • 22143 HH • Tel.: 040 / 677 43 08 • www.cuno-hamburg.de

CUNO • Prof. Dr. med. P. Behrens • Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie,
Sportmedizin, orthopädische Rheumatologie und Kinderorthopädie
Tonndorfer Hauptstr. 71 • 22045 HH • 040 66857310 • www.cuno-hamburg.de

Dres. Seel, Brandes, Weber, Pennemann • Röntgenpraxis Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstr. 25 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 669 34 70

Internistische Gemeinschaftspraxis Vogt & Kurzbach
Dr. med. Rüdiger Vogt • Joachim Kurzbach
Rahlstedter Bahnhofstraße 25 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 32 29

Yvonne Teckenburg • Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Schweriner Str. 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 36 75

Dres. Clauder & Partner • Zahnärzte
Thomas Clauder, Andreas Clauder, Katrin Clauder, Dr. Caroline Neumann
Rahlstedter Bahnhofstraße 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 14 41

Praxis für Zahnheilkunde
Gwendolyn Schütze und Dr. Uwe Witte
Schweriner Str. 2 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 75 03 3

Kinderärztliche Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Jörn Schernikau; Dr. med. Georg Bönig
Rahlstedter Bahnhofstr. 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 70 25

Dr. med. Wolfgang W.G. Schmidt • Facharzt für allg. Med.
Rahlstedter Bahnhofstraße 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 0 40 / 677 51 15

Dr. Maren Bockholt, Dr. Bettina Dick, Ulrike Kunze
Fachärztinnen für all. Med. • Schweriner Str. 17 • 22143 HH • Tel.: 040 / 66 93 12 12

Arthro Clinic Gemeinschaftspraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 56 20 0

NOVA APOTHEKE Rahlstedt • Leitung: Ralf Splittstoeber
Schweriner Straße 8-12, EKZ • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 40 94

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin • Friedrich Raulf
Grubesallee 18 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 21 33

Sanitätshaus Drucklieb GmbH
Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 71 71

Kathrin Kornhaas
Med. Fußpflege • Reflexzonenarbeit u. Schwingungsmassagen
Schweriner Str. 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 20 90 89 11

Haus Birkengrund • Greifenberger Str. 23-25 • 22147 Hamburg
Tel.: 040 / 88 88 17 30 • www.haus-birkengrund.de

Abnehm-Zentrum Rahlstedt
Schweriner Str. 8-12 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 50 44

Seniorenstz am Hegen
Am Hegen 29 • 22149 Hamburg • Tel. 040 / 67 37 04 54

Reformhaus Mucke • Inh. Annetrin Mucke
Rahlstedter Bahnhofstr. 6 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 25 35

juka dojo Sportcenter Rahlstedt AG
Ihr kompetenter Gesundheits- und Bewegungsanbieter in Rahlstedt
Schweriner Str. 8 - 12 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 50 44

AMTV-Hamburg e.V.
Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 95 06

Häusliche Alten- und Krankenpflege Merlin GbR
Schweriner Straße 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 63 534

Techniker Krankenkasse • Ansprechpartner: Christian Horstmann
Musilweg 2 • 21079 Hamburg • Tel. 040 / 239 93 691

Central Krankenversicherung
Infos bei Constance Zieske • Tel.: 040/ 35 71 84 15

Barmer Hamburg • Betriebliches Gesundheitsmanagement • Marco Lüders
Hammerbrookstr. 92 • 20097 Hamburg • Tel.: 018 500 45 - 2550

Asklepios Klinik Wandsbek
Alphonsstr. 14 • 22043 Hamburg • Tel.: 040 / 18 18 83 - 0

Senioren Centrum Farmsen
August-Krogmann-Str. 100 • 22159 Hamburg
Tel.: 040 / 2022 2202 • www.pflegenundwohnen.de

Martha Haus • Zentrum für alte Menschen
Am Ohlendorffturm 20-22 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 675 77 - 0

Betten Huntenburg • Ansprechpartner: Lars Ginap
Rahlstedter Bahnhofsstr. 16 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 59 51-0

Therapiezentrum Rahlstedt • Peter Hencke
Bargtheider Str. 44 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 99 93 34
Schweriner Str. 13 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 50 680 441

Krankengymnastik Praxis • Heike Schlickmann
Rahlstedter Bahnhofsstr. 20 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 88 85

Seniorenassistenz-Wandsbek • Frau Hoffmann
Raschweg 41 • 22147 Hamburg • Tel.: 040 / 648 60 484

Praxis für therapeutische Hypnose • Gert Fabian
Nordlandweg 121b • 22145 Hamburg • Tel.: 040 / 180 44 33 4

Zahnarztpraxis Dr. Bernd Röhl
Schweriner Straße 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 60 39

Zahnarztpraxis Alireza Doustmohamadi
Schweriner Straße 8 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 39 11

NordMEDIA Agentur für Medien & Druck GbR
Neuer Höltingbaum 5-7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 841 0

Hapag-Lloyd Reisebüro - Die individuelle Reise für Ihr Wohlbefinden
Schweriner Str. 11 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 67 30

Gesundheitslaufkurse Ulrike Kurzbach
Rahlstedter Bahnhofstr. 25 • Tel.: 040 / 32 8749 56 • www.lauftherapie-hh.de

Naturheilpraxis Rahlstedt • Kerstin Rasch
Schweriner Str. 3 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 991 360

Bosch Service Johann Müller GmbH & Co. KG
Neuer Höltingbaum 5 - 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 68 28 79 - 0

Party-Service Dwenger • Jörg Dwenger
Merkurring 38-40 • 22143 Hamburg • Tel.: 040/ 67 59 86 - 0

Deutsche Bank • Privat- und Geschäftskunden • IFC Hamburg-Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstr. 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 686 - 18

EDEKA Feinkost Hinrichs • Herr Hinrichs
Brockdorffstraße 94-96 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 673 91 353

Praxis für Massage & Krankengymnastik • Dieter Jährling
Rahlstedter Bahnhofstr. 12 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 60 30

Ab sofort bei
uns erhältlich!

medi



Ganz neue Töne Frische Farben und Muster für die Ödemtherapie

mediven® Flachstrick – Lebensqualität nach Maß

www.medi.de

medi. ich fühl mich besser.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Sanitätshaus Drucklieb GmbH
Schweriner Straße 13 · 22143 Hamburg
Tel.: 040 6 77 71 71
info@sh-drucklieb.de
www.drucklieb-shop.de


Drucklieb
Ihr freundliches
Sanitätshaus

EINPACK-SERVICE



FROHE FESTTAGE FÜR DIE GANZE FAMILIE

KINDER AUFGEPASST: DER WEIHNACHTSMANN BESUCHT UNS!
DAZU GIBT ES WEIHNACHTLICHES CHÖRE-SINGEN IM CENTER,
RENTIER-STREICHELN UND EINEN EXKLUSIVEN EINPACK-SERVICE
FÜR ALLE GESCHENKE AUS DEM RAHLSTEDT CENTER!

**RAHLSTEDT
CENTER**

MONTAG - SAMSTAG VON 9:30 - 20:00 UHR · SCHWERINER STRASSE · 22143 HAMBURG