

Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke



**FRÜHJAHRSMÜDIGKEIT
ALLERGIE - HUSTEN - ERKÄLTUNG**

**DER FRÜHLING KOMMT,
BLEIBEN SIE GESUND!**

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

Göttlich schön.

medi



Die aktuellen mediven Trendfarben

Kompressionsstrümpfe, die Ihre Beine perfekt in Szene setzen.



www.ifeelbetter.com

medi. ich fühle mich besser.


Drucklieb
Ihr freundliches
Sanitätshaus

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Sanitätshaus Drucklieb GmbH
Schweriner Straße 13
22143 Hamburg-Rahlstedt

Telefon 040 6 77 71 71
info@sh-drucklieb.de
www.sh-drucklieb.de

Liebe Leser/innen,

Hand aufs Herz: Auch Sie haben auf die Frage nach Ihren Wünschen für die Zukunft vermutlich schon einmal mit den Worten „Gesundheit, Glück und Zufriedenheit“ geantwortet. Was nach einer Floskel klingt und Bescheidenheit signalisiert, beschreibt in Wirklichkeit unser wertvollstes Gut. Denn weder

Gesundheit noch Glück oder Zufriedenheit kann man kaufen. Trotzdem oder gerade deswegen werden wir uns dieser Werte oft erst dann bewusst, wenn sie gefährdet sind.

Vom Jugendlichen bis zum Senior – unser Magazin richtet sich an jeden, der körperlich aktiv werden und sich nachhaltig gesund halten möchte, sei

es in der Gruppe oder aber ungebunden und selbst-organisiert.

Wir versuchen Ihnen den Wert Ihrer Gesundheit etwas näherzubringen und möchten Ihnen dabei helfen, sie zu verbessern und zu erhalten – und wer gesünder lebt, ist bekanntermaßen auch ein wenig zufriedener und glücklicher.

Bleiben Sie gesund!

Ihr Gunnar Drucklieb
und Ihr Maik Piekarski



Inhalt



Seite **Ärzte:**

- 04-07**
- Blasenschwäche ist behandelbar
 - Arthro Clinic: Kreuzbandriss - Was nun?
 - Heuschnupfen



Seite **Apotheke**

- 08-09**
- Fit in den Frühling



Seite **Empfehlungen:**

- 10-18**
- Gegen jeden Husten ist ein Kraut gewachsen
 - Erreichen Sie mehr Wohlbefinden
 - Fit für die Enkel
 - Treppenlifte Probefahren
 - Bunte Strümpfe – entspannte Beine



Seite **Kranken- / Altenpflege:**

- 19-21**
- Seniorensitz am Hegen: Das Neueinzüge-Team stellt sich vor
 - Seniorenassistenz-Wandsbek
 - Martha Haus: Möglichkeiten durch Pflegestärkungsgesetz

Seite **Wegweiser / Partner**

22

Starkwerden-Starkbleiben

Peter Löw • Reiki-Großmeister

- Energie (stein) massagen
- Klangschaalenmassagen (auch nach Peter Hess)
- Entspannungsmassagen
- Raumenergetisierungen
- Reikibehandlung
- Ausbildung



Unsere Termine:

- | | |
|-----------------------------|-----------------|
| • Basisseminar Klangmassage | 15.3. + 21.3.15 |
| • Kurs Reiki 3 + 4 | Mai 2015 |
| • Kurs Reiki 2 | 18.6. + 12.7.15 |
| • Kurs Reiki 1 | August 2015 |
| • Kurs Reiki 3 + 4 | Oktober 2015 |
| • Kurs Reiki 1 | November 2015 |

Liliencronstraße 28 • 22149 Hamburg • Tel.: (040) 644 21 476

E-Mail: info@starkwerden-starkbleiben.de

Web: www.starkwerden-starkbleiben.de

Impressum

Herausgeber:

Gunnar Drucklieb, Maik Piekarski

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

Vi.S.d.P.: Gunnar Drucklieb

Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:

NordMEDIA: Norman Lund

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 Sommer 2015



Blasenschwäche ist behandelbar

Blasenschwäche ist ein Tabuthema. Dabei handelt es sich um ein behandelbares Leiden.

Etwa 19 Prozent der über 60-jährigen Frauen und rund zehn Prozent über 60-jähriger Männer leiden an Blasenschwäche. Von den über 80jährigen sind es um die 30 Prozent. Die Zahl Betroffener ab 50. Lebensjahr steigt sogar stark an. Von allen Erkrankten kommen auf einen Mann drei Frauen, wobei vor allem Frauen unfreiwillig Urin verlieren. Um nicht auf die Nähe von Toiletten achten zu müssen, verzichten Betroffene oft lieber auf Unternehmungen und Treffen mit Freunde.

Harninkontinenz kann mehrere Ursachen haben. Dabei wirkt sich eine Dranginkontinenz meist ungünstiger auf die Lebensqualität aus als ein Belastungsinkontinenz.

Die Dranginkontinenz geht mit plötzlichem, sehr starkem und nicht steuerbarem Harndrang und unwillkürlichen Harnabgang einher. Sie resultiert aus einer Überaktivität oder zu großer Empfindlichkeit der Harnblase. Zum Einnässen kommt es durch nicht steuerbares Zusammenziehen des Blasenmuskels. Bereits eine geringe Füllung der Blase löst starken und nicht unterdrückbaren Harndrang und -abgang aus.

Die Belastungsinkontinenz ist eine der häufigsten Inkontinenzformen. Hierbei ist der Harnblasenverschluss geschwächt. Wird der Harndruck durch Niesen, Husten, Lachen oder Tragen von Lasten erhöht, überfordert dies den Blasenverschluss. Diese Funktionsschwäche tritt häufig im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft, natürlichen

Geburt, Bindegeweibsschwäche und bei Alterungsprozessen auf. Sie ist keine Alterserscheinung!

Chefarzt Dr. Olive Heine gibt zu bedenken: „Inkontinenz schränkt nicht nur die Abläufe im Alltag ein. Sie führt auch zu Schamfühlen und Ängsten. Gar nicht so selten löst sie Depressionen aus, die einer langfristigen Therapie bedürfen. Bei etwa 30 Prozent der Senioren wird der Harndrang zum Verhängnis, weil es auf dem nächtlichen Weg zur Toilette sturzbedingt zu Oberschenkelhalsfrakturen kommt. Fehlt es nach Gelenkersatz an der Kraft für freies Laufen, ist es mit der Alltagstauglichkeit meist vorbei.“

Zur Behandlung einer Belastungsinkontinenz können konservative Maßnahmen wie Beckenbodengymnastik und Training mit tamponähnlichen Gewichten zur Stärkung der Beckenbodenmuskulatur genügen. Auch Elektrostimulation und Medikamente zeigen häufig eine gute Wirkung. „Erst wenn die konservativen Behandlungsansätze nicht ausreichen, ist operatives Vorgehen zu erwägen,“ erklärt der Gynäkologe Dr. Oliver Heine. Der Chefarzt Gynäkologie in der Asklepios Klinik Wandsbek wendet bei seinen Eingriffen nach Möglichkeit neue minimal-invasive Verfahren an; diese erfolgen überwiegend von der Scheide aus und ermöglichen eine individuelle Therapiegestaltung. Bei ausgeprägten Senkungsbeschwerden, Vorfällen der Gebärmutter oder Scheide führt Dr. Oliver Heine meist eine plastische Beckenbodenrekonstruktion durch. Dafür

nutzt er in der Regel körpereigenes Gewebe. „Manchmal wird auch ein gut verträgliches Kunststoffnetz durch die Scheide eingebracht,“ ergänzt der Facharzt für Gynäkologie seine Angaben zu seinen Vorgehensweisen.

Harninkontinent könnte sein, wer allzu häufig die Toilette aufsucht. Wer auffällig wenig trinkt, will seine Inkontinenz vielleicht verschleiern und kann sich damit sehr schaden. Wer „normale“ Flüssigkeits-

mengen zu sich nimmt, aber nachts oft heraus muss, sollte nach 19 h nur noch wenig trinken und schauen, was sich ändert. Der ungesteuerte Harnabgang weist auf eine geschwächte Blasenfunktion hin, bei der es – wie es Dr. Oliver Heine verspricht – nicht unbedingt bleiben muss.

Weitere Informationen:
Chefarzt Dr. Oliver Heine,
Asklepios Klinik Wandsbek
Tel.: 040 18 18-83 1461
Mail: o.heine@asklepios.com



Chefarzt Dr. Oliver Heine, Asklepios Klinik Wandsbek

Kreuzbandriss – Was nun?

Die Arthro Clinic Hamburg operiert jährlich über 300 Kreuzbänder

Rückblick in das Jahr 2013: Eine niederschmetternde Diagnose beendet die Ski-Saison der Profi-Rennläuferin Lindsay Vonn (USA).

Lindsay Vonn ist bester Hoffnung auf den Sieg beim Ski-Weltcup-Rennen. Alles läuft gut, nach einem fulminanten Start ist sie nach der ersten Zwischenzeit locker in Führung gegangen. Aber eine Unachtsamkeit genügt: Nach 45 Sekunden verreit es sie bei der Landung am „Posersprung“. Das rechte Knie wird schrecklich verdreht. Starke

Schmerzen schießen in das Bein, ein Aufstehen ist unmöglich. Lindsay muss ihre Träume im Schnee begraben. Der Helikopter bringt sie ins Diakonissen-Krankenhaus Schladming. Hier stellen Experten nach einer Kernspin-Untersuchung die ernüchternde Diagnose: Kreuzbandriss!

Kreuzbandriss – Sind nur Profi-Rennlufer gefhrtet?

Leider nein! Strahlende Sonne, blauer Himmel und weißer glitzernder Schnee. Jetzt die Son-

nenbrille aufgesetzt und ab geht es die Piste mit rasanten Schwüngen auf schnellen Skiern. Eine Vorstellung von der auch viele Hamburger in der Winterzeit träumen. Aber das strahlende Winterpanorama kann auch Schattenseiten haben. Bei einem Ski-Sturz drohen auch dem Freizeit-Skifahrer ernsthafte Verletzungen. Die meisten Verletzungen (ber 33%) betreffen das Knie. Ski und Ski-Schuh bilden bei einem Sturz einen großen Hebel, so dass gewaltige Kräfte auf das Knie einwirken. Wenn die stabi-

lisierenden Bänder des Kniegelenks dem Zug nicht mehr standhalten, kommt es zum Riss, dabei sind das Kreuzband und das Innenband am häufigsten betroffen. Erstaunlich: Je geringer die Geschwindigkeit, umso höher das Risiko bei einem Ski-Sturz die Bänder zu verletzen. Dies liegt an der Ski-Bindung, die den Ski-Schuh erst bei einer gewissen Druckbelastung vom Ski löst. Die meisten Kreuzbandverletzungen geschehen deshalb beim Sturz aus dem Stand oder aus geringer Geschwindigkeit!

Info Kreuzband

Man kann gar nicht von „dem“ Kreuzband sprechen, denn das Knie hat zwei Kreuzbänder, ein vorderes und ein hinteres. Sie dienen der Stabilisierung des Knies in jeder Gelenkstellung. Das vordere und hintere Kreuzband überkreuzen sich im Kniegelenkzentrum, deshalb auch der Name. Die Bänder bestehen aus straffem Kollagen-Gewebe und sind von Gelenkschleimhaut überzogen. Bei einem Ski-Sturz ist vor allem das vordere Kreuzband gefhrtet.



Geht es auch ohne Operation?

Grundsätzlich kann der Verlust des vorderen Kreuzbandes in gewissem Maß vom Knie kompensiert werden. Nach einem Riss erlangt es aber nie wieder die alte Stabilität. Bei Sportarten mit geringer Beanspruchung des Knies

(Laufen, Radfahren, Schwimmen) und im Alltag ist der Verlust des Kreuzbandes oft noch gut zu tolerieren. Bei Sportarten auf höherem Niveau (Ballspiel/Mannschaftssport) kann das Knie ohne Kreuzband nicht mehr stabilisiert werden. Wenn das Knie öfters wegknickt („Giving-way“), droht ein ernsthaf-

ter Schaden des Knorpels und der Menisken. Dies kann zu einem beschleunigten Verschleiß führen („Arthrose“). Bei jüngeren sowie bei sportlich aktiven Patienten ist grundsätzlich eine Kreuzband-Operation zu empfehlen!

Kreuzband-Operation

In der Arthro Clinic Hamburg werden jährlich über 300 Kreuzbänder operiert. Wir entnehmen über einen minimalen Hautschnitt am inneren Unterschenkelkopf die „Semitendinosusehne“. Dies ist eine lange und dünne Sehne, die in der hinteren Oberschenkelmuskulatur verläuft. Die Sehne wird nun vierfach gelegt und ver-

nht. Die Dicke entspricht jetzt der ursprünglichen Dicke des vorderen Kreuzbandes.

Anschließend wird ein Bohrkana- l im Schienbeinkopf und im Oberschenkel angelegt. Dann wird das vorbereitete Sehnen- transplantat durch die Bohrkana- le gezogen. Das Sehnen- transplantat liegt nun genau an der Stelle, wo sich vorher das vordere Kreuzband befand. Es muss nun noch über auflösbare Stifte im Kanal befestigt werden. Mit dieser minimalinvasiven Technik werden auch Spitzensportler operiert!

P.S. Lindsay Vonn ist mittlerweile längst wieder in der Weltspitze zurück!

Kontaktadresse
Dr. med. Geert Lewing
Arthro Clinic Hamburg
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a
22143 Hamburg

Terminvereinbarung
Tel.: 040 675 620 0



Dr. med. Lewing

Heuschnupfen

Immer mehr Menschen haben bereits im Frühjahr die Nase voll vom Pollenflug

Nach einem knackig kalten Winter freuen wir uns nun auf die ersten warmen Sonnenstrahlen, das erste satte Grün und ein prächtiges Blütenmeer. Was den meisten Menschen Labsal für die Seele läutet für immer mehr unserer Mitmenschen eine Zeit des Leidens und der Qualen ein, die meist erst im Spätsommer ihr Ende findet!

Man schätzt, dass in den Frühjahrs- und Sommermonaten etwa 20% unserer Bevölkerung unter allergischem Fließschnupfen, wässriger Bindehautentzündung und ggf. asthmatischen Atemwegsbeschwerden leiden.

Schuld sind die Pollen unserer heimischen Pflanzenwelt, die, über die Luft fort getragen, die Schleimhäute der Betroffenen zu krank machenden Überreaktionen reizen und den Genuss an der schönsten Jahreszeit damit nachhaltig trüben können.

Voraussetzung ist dabei eine vererbte allgemeine Neigung, Allergien entwickeln zu können. Verantwortlich dafür ist zunächst das Immunglobulin E, ein wichtiges, an der körpereigenen Immunabwehr beteiligtes, Bluteiweiß, welches bei Pollenallergikern von Geburt an massiv erhöht ist. Im Laufe

des Lebens kann sich Immunglobulin E bei regelmäßigem und fortdauerndem Pollenkontakt gegen diese ausrichten und ein langfristiges immunologisches Gedächtnis ausbilden. Jedes Jahr auf's neue wird dann bei Kontakt mit dem auslösenden Pollen, dem sog. Allergen, ein immunologisches Abwehrprogramm der Schleimhäute gestartet, die sog. Allergie. Das Immunglobulin E lagert sich dabei an die Mastzellen in der Lederhautschicht. Diese platzen und setzen den Wirkstoff Histamin frei, der zu dem bekannten Bild entzündeter Schleimhäute führt.

Die Pollenflugsaison beginnt in der Regel im Februar mit den früh blühenden Pollen der Hasel und Erlen, gefolgt ab Ende April von den Birkenpollen und ab Juni von den Pollen unserer Wiesengräser und des Roggens. Im Spätsommer, meist ab Ende August bis in den Oktober hinein, leiden einige Menschen noch unter den Kräuterpollen, wie z.B. denen des Beifuß.

Sonderfälle sind die so genannten Kreuzallergien. Hierbei handelt es sich um stark belästigende, in der Regel aber ungefährliche Schwellungen von Lippen und Mundraum bei Verzehr von Stein-/Kernobst, einigen Gemüsesorten und bestimmten Früchten. In der Regel sind die Betroffenen Birkenpollenallergiker. Deren Beschwerden nach Verzehr der genannten Nahrungsmittel werden durch eine rein zufällige Übereinstimmung des allergisch wirksamen Proteinabschnittes auf der Oberfläche von Birkenpollen und dem entsprechenden Nahrungsmittel verursacht.

Der Nachweis einer Allergie gegen Pollen gelingt am einfachsten im Hauttest. Dieser sollte am besten durch einen Facharzt mit der Zusatzbezeichnung „Allergologie“ durchgeführt werden. Hierbei wird standardisierter Allergenextrakt oberflächlich in die Haut geritzt. Die Allergie wird durch Ausbildung einer Quaddel angezeigt. Eine weitere Möglichkeit ist der Nachweis von spezifischem Immunglobulin E gegen das verdächtige Allergen im Bluttest.

Grundsätzliche Strategie bei der Behandlung allergischer Erkrankungen ist die Allergenvermeidung. Dies ist bei Pollen nur sehr eingeschränkt möglich. Zu den einfachsten Maßnahmen der Selbstbehandlung gehört die Entfernung der Pollen im Kontaktbereich von Haut, Haaren und Schleimhäuten durch regelmäßige Haarwäsche, Reinigung der Haut und ggf. Auswaschen bzw. Ausspülen der Bindehaut mit wenig handwarmem Wasser. Deshalb hat man neben der reinen Behandlung allergischer Symptome auch verschiedene Möglichkeiten entwickelt, das fehlgeleitete Immunsystem der Betroffenen wieder in gesunde Bahnen umzuleiten.

In der Pollenflugsaison wird mit antiallergischen Tabletten, den sogenannten Antihistaminika behandelt. Sie blockieren das durch Immunglobulin E aus den körpereigenen Mastzellen freigesetzte Histamin und wirken massiv Schleimhaut abschwellend. Antihistaminika sind meist frei verkäuflich, besonders stark wirksame Sorten sind jedoch rezeptpflichtig, unter anderem, weil sie stark müde machen können.



Etwa 20% unserer Bevölkerung leidet an dem alljährlichen Pollenflug.



Ärzte

Ebenso frei verkäuflich sind sog. Mastzellstabilisatoren, wie z.B. Cromoglycinsäure, welches die Histaminausschüttung aus den Mastzellen verhindert.

Einzig ursächliche Behandlung ist die sog. Hyposensibilisierung. Auch diese sollte nur von einem erfahrenen Allergologen durchgeführt werden. Mit einer Erfolgschance von über 80% ist die Hyposensibilisierung sehr effektiv und mit einer mittleren Heilungsdauer von 15 Jahren langfristig wirksam. Das Verfahren ist ein-

fach, seit rund vierzig Jahren im Einsatz und kontinuierlich verbessert worden. Die Verträglichkeit ist hervorragend. Am Ende der Pollenflugsaison begonnen, Allergenextrakt in ansteigender Menge und Konzentration dem Betroffenen zuzuführen. Am wirksamsten ist dabei die Allergenspritze unter die Haut.

Wer Spritzen scheut, greift gern auf die „Allergie-Schluckimpfung“ in Tropfenform zurück oder die jüngst entwickelte Allergentablette, die unter die Zunge gelegt wird

und sich dort auflöst. Die Behandlung wird entweder ausschließlich in der pollenflugfreien Zeit oder durchgehend durchgeführt und führt in der Regel nach drei Jahren zu einem für den Betroffenen hervorragenden Ergebnis.

Bei Fragen zu Pollenallergien, deren Nachweis und deren Behandlung wenden Sie sich am besten an einen Allergologen in Ihrer Nähe.

Die Behandlung dieser Erkrankung ist wichtig, denn ein

Großteil chronischer Atemwegs-erkrankungen hat seine Ursache in unerkannten oder nicht behandelten Allergien, gerade auch gegen Pollen!

Dr. med. Andreas Montag
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Allergologie - Phlebologie
www.praxis-dr-montag.de

Schweriner Str. 17
22143 Hamburg

Tel.: 040-677 80 18
info@praxis-dr-montag.de
www.praxis-dr-montag.de



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



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Frostpreise 2015

15 % Rabatt
auf alle Bosch Bremsenteile

15 % Rabatt
auf alle Bosch Zahnriemensätze

25 %

25 % Rabatt auf alle Bosch Starterbatterien für PKW

89,-

HU/AU* für PKW bis 3,5 t inkl. Leihwagen für einen Werktag**

*Abnahme durch amtlich anerkannte Prüforganisation.
**nicht anrechenbar, nur solange vorrätig, keine Ersatzlieferungspflicht.
Die Angebote sind gültig bis einschließlich 31.03.2015

Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto

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

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



JuzoFlex®
Genu Xtra STYLE
Kniebandage in 6 Neon-Farbkombinationen

Exklusiv bei  Drucklieb
Ihr freundliches Sanitätshaus

Sanitätshaus Drucklieb GmbH • Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg



WENN LICHT ZU FUNKTION WIRD

Juzo®. Leben in Bewegung

Fit in den Frühling

Tipps gegen die Frühjahrsmüdigkeit

Jeder freut sich auf den Frühling: Sonnenstrahlen, mehr Bewegung im Freien und längere Tage. Die Natur erwacht zu neuem Leben, und dennoch klagen viele Menschen über Müdigkeit und fehlenden Antrieb. Einigen Menschen können spezielle Ergiekeren, zum Beispiel mit Vitamin B12, basischen Mineral- oder Schüßler-Salzen, gegen die Frühjahrsmüdigkeit helfen.

Zum Jahreszeitenwechsel vom Winter zum Frühjahr fühlen sich viele Menschen abgeschlagen und lustlos, sie klagen über Stimmungsschwankungen, Kopfschmerzen und Kreislaufbeschwerden. Etwa jeder Zweite leidet unter Frühjahrsmüdigkeit, häufig betroffen sind Menschen mit niedrigem Blutdruck, Frauen und Jugendliche. Die genauen Ursachen der Frühjahrsmüdigkeit sind bislang nicht geklärt.

Eine Rolle spielt vermutlich die Umstellung des Hormonhaushalts: Im Winter ist der Spiegel des Schlafhormons Melatonin hoch und aufgrund des Lichtmangels bildet der Körper relativ wenig Serotonin, einen Neurotransmitter, der wach macht und gute Laune fördert. Im Frühjahr stellt sich der Organismus um: Je häufiger und länger die Sonne scheint, umso mehr Serotonin produziert der Körper. Gleichzeitig sinkt der Melatonin-Spiegel langsam. Der Körper braucht eine gewisse Zeit, um sich an die Hormonumstellung zu gewöhnen. Ein weiterer banaler Grund: Wenn die Tage länger werden, schlafen viele Menschen weniger.

Gegen Müdigkeit und Stimmungsschwankungen helfen vor allem frische Luft und viel Bewegung, besonders im Freien. Das steigert die Sauerstoffversorgung des Körpers

und regt die Produktion von Serotonin an. Die richtige Ernährung mit viel frischem Obst und Gemüse kann die Stoffwechsellumstellung unterstützen, denn sie versorgt den Körper ausreichend mit Vitaminen und Mineralstoffen.

Die Hersteller verschiedener Ergiekeren versprechen den Anwendern unter anderem positive Wirkungen auf Nerven und Stoffwechsel sowie eine gesteigerte Leistungsfähigkeit. Die Nahrungsergänzungsmittel enthalten meist einen Mix aus Mineralstoffen und Spurenelementen, oft in Form einer Kur. Häufige Bestandteile sind Vitamine des B-Komplexes, insbesondere Vitamin B12.

Tatsächlich hat Vitamin B12 (Cobalamin) eine große Bedeutung für den Stoffwechsel von Proteinen, Fetten und Kohlenhydraten. Das Vitamin ist als

Coenzym an der Aktivität vieler Enzyme beteiligt. Es spielt eine Rolle bei der Energiegewinnung, der Blutbildung, der Zellteilung und ist ebenso wichtig für die Nervenfunktion.

Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt ab dem 13. Lebensjahr die regelmäßige Zufuhr von etwa 3 Mikrogramm Vitamin B12 täglich mit der Nahrung, Schwangeren und Stillenden von 3,5 bis 4 Mikrogramm pro Tag. Vitamin B12 ist vor allem in tierischen Lebensmitteln wie Milch, Käse, Eiern und Fleisch enthalten. Vorsicht ist für Veganer geboten: Sie nehmen mit ihrer Ernährung häufig zu wenig Vitamin B12 auf. Auch bei Senioren kann ein Vitamin-B12-Defizit auftreten, ebenso bei Patienten mit chronischen Magen-Darm-Erkrankungen, da sie Vitamin B12 oft nicht mehr in ausreichenden Mengen über den Darm aufnehmen können. Auch die langfristige Einnahme von Protonenpumpenhemmern, zum Beispiel Omeprazol oder Lansoprazol, kann einen Vitamin-B12-Mangel hervorrufen, denn ein konstant saures Milieu im Magen ist wichtig für die Aufnahme des Vitamins.

Vitamin-B12-Mangel führt zu einer speziellen Anämieform (megaloblastäre Anämie). Bei dieser Form der Blutarmut ist die Bildung der Blutzellen im Knochenmark beeinträchtigt, sodass ungewöhnlich große Erythrozyten und deren unreife Vorläuferzellen ins Blut gelangen. Typische Symptome sind Blässe, Schwindel, Müdigkeit und Herzschwäche sowie Risse in den Mundwinkeln, Entzündungen an der Zunge, Verstopfung und Appetitlosigkeit.



Außerdem können neurologische Symptome wie Taubheitsgefühle, Gangprobleme, Gedächtnisverlust und Depressionen hinzukommen.

Vitamin B12-Mangelzustände sind in Deutschland selten. Gesunde Erwachsene und Jugendliche benötigen bei normaler Ernährung in der Regel keine zusätzlichen Gaben des Vitamins. Vor allem zahlreiche Senioren haben jedoch gute Erfahrungen mit hochdosierten Vitamin-B12-Präparaten gemacht. Besonders in der Regenerationsphase nach einer Krankheit kann eine Kur helfen, Konzentration und Leistungsfähigkeit wieder herzustellen. Schaden kann die Aufnahme hochdosierter Vitamin-B12-Präparate nicht. Bei einem Überangebot scheidet der Körper überschüssiges Vitamin B12 über die Nieren aus. Allerdings sollte man auch in Betracht ziehen, dass anhaltende Erschöpfung, Schwäche und Konzentrationsstörungen auch andere Ursachen haben können. Bei länger anhaltenden oder unklaren Beschwerden sollte daher unbedingt ein Arzt aufgesucht werden.

Ebenfalls im Frühling beliebt ist eine Basenkur. Diese besteht beispielsweise aus einer Ernährungsumstellung auf vorwiegend basenbildende Lebensmittel und aus der zusätzlichen Einnahme basischer Nahrungsergänzungsmittel.

Die Verfechter solcher Kuren gehen davon aus, dass ein Überschuss an Säure im Körper die Beschwerden wie Müdigkeit, Antriebslosigkeit oder Kopfschmerzen verursacht. Dieser Säureüberschuss entsteht laut der Theorie durch einseitige Ernährung mit überwiegend säurebildenden Lebensmitteln wie Fleisch, Wurst oder Backwaren. Auch Stress und Bewegungsmangel sollen eine Rolle spielen. Eine Orientierung, wie es um das Säure-Base-Gleichge-

wicht bestellt ist, liefert der pH-Wert des Urins. Einzelne Messungen lassen jedoch nur bedingt auf einen intakten oder gestörten Säure-Base-Haushalt schließen, denn der pH-Wert des Urins schwankt im Laufe des Tages etwa zwischen 5 und 8. Sinnvoller ist es, Urin über 24 Stunden zu sammeln oder im Labor den pH-Wert einer Blutprobe bestimmen zu lassen.

Wissenschaftliche Beweise für die Theorie einer ernährungsbedingten Übersäuerung gibt es nicht. Normalerweise funktioniert das Säure-Base-Puffersystem des Körpers gut. Ausnahmen gibt es bei bestimmten Krankheiten, beispielsweise kann bei Diabetikern eine Azidose auftreten. Diese muss als regelrechte Stoffwechsellage allerdings sofort behandelt werden. Auch dass eine basenüberschüssige Kost dazu beiträgt, Krankheiten vorzubeugen, ist nicht erwiesen. Aber da das Konzept einer basischen Ernährungsweise auf gesunden Lebensmitteln wie Obst und Gemüse und wenig Fleisch beruht, ist es vielen Menschen grundsätzlich zu empfehlen. Zahlreiche Menschen haben zudem gute Erfahrungen mit Basenkuren: Diese hätten ihnen, teilweise ergänzt mit basischen Mineralstoffpräparaten, im Frühjahr Energie und Vitalität gespendet, oder als Fastenkur beim Abnehmen geholfen.

Einige Menschen, die der Biochemie nach Schüßler gegenüber aufgeschlossen sind, möchten mit einer Frühling- oder Energie-Kur mit Schüßler-Salzen versuchen, ihr Frühlingstief zu überwinden. Nach der Lehre von Wilhelm Heinrich Schüßler sollen die homöopathisch potenzierten Mineralsalze das aus der Balance geratene Gleichgewicht anorganischer Salze in den Körperzellen wiederherstellen. Die Hersteller empfehlen verschiedene Zusammensetzungen: Einige Her-



steller beispielsweise raten zur Energie-Plus-Kur, die aus den Salzen Nummer 2, Calcium phosphoricum, Nummer 5, Kalium phosphoricum, und Nummer 7, Magnesium phosphoricum, besteht. Calcium phosphoricum soll aufbauen und kräftigen, Kalium phosphoricum, das Salz der Nerven und Psyche, soll regenerieren und frische Energie liefern. Magnesium phosphoricum steht für den Ausgleich von Antrieb und Entspannung. Die Kur sollte laut Schüßler-Experten mindestens vier Wochen dauern. Während dieser Zeit können die Anwender täglich jeweils fünf bis sieben Tabletten der Nummer 2 und 5 lut-

schen oder in Wasser aufgelöst schluckweise trinken. Von Magnesium phosphoricum sollten sie abends zehn Tabletten in heißem Wasser auflösen und als »Heiße 7« trinken.

Andere Hersteller empfehlen als Energie-Kur ebenfalls eine Kombination aus drei Schüßler-Salzen: Neben den Salzen Nummer 5 und 7 kommt hier statt Calcium phosphoricum jedoch Ferrum phosphoricum (Nummer 3, das Salz des Immunsystems) zum Einsatz.

Einen schönen Frühling wünscht Ihnen das Team der Herz-Apotheke Rahlstedt

Rahlstedt


HERZAPOTHEKE
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Dr. Frank Köhler
Rahlstedter Bahnhofstr.11
22143 Hamburg
Tel.: 67580322

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 08:00 Uhr - 18:30 Uhr
Sa: 08:00 Uhr - 14:00 Uhr



Naturheilpraxis Rahlstedt

Gegen jeden Husten ist ein Kraut gewachsen

Die Natur macht nichts ohne Sinn – so auch beim Husten.

Wir brauchen ihn, um Staubpartikel, Krümel oder sonstige Fremdkörper aus unseren Atemwegen zu befördern. Damit das funktioniert, beschleunigen wir die Luft auf Orkanstärke (Geschwindigkeit von mehr als 100 km/h) und stoßen diese explosionsartig aus. Schleim, Sekret und Fremdkörper werden so mitgerissen und die Atemwege sind wieder frei. Eigentlich ein Wunderwerk der Natur!

Doch was ist mit dem Husten infolge einer Erkältung? Die Nase ist verstopft und wir können nur noch durch den Mund atmen. Die empfindlichen Schleimhäute

des Mund –und Rachenraumes trocknen aus, wodurch die darunterliegenden Hustenrezeptoren aktiv werden. Wir husten reflektorisch bei dem geringsten Reiz.

Nach 3-4 Wochen klingt ein Husten bedingt durch eine virale oder bakterielle Infektion in der Regel wieder ab. Selten dauert er länger als die eigentliche Infektion. Besonders bei Kindern ist ein hartnäckiger, kräftezehrender Husten zu beobachten, wenn eine Erkältung nicht mit Ruhe und Rückzug auskuriert wurde, sondern der Alltag mit all seinen Aktivitäten ohne Einschränkung weiter läuft.

Ein Husten, egal ob er trocken oder verschleimt ist, empfinden

wir als recht unangenehm. Die Naturheilkunde bietet zur Behandlung einige seit langem bewährte Heilpflanzen zur Linderung an. Bei fest sitzendem Schleim schmerzt das Abhusten; hier haben sich der Spitzwegerich (*Plantago lanceolata*) oder der Wasserdost (*Eupatorium*) mit ihren entzündungshemmenden, schleimlösenden Eigenschaften bewährt.

Beim trockenen Reizhusten ist kein Schleim da, der abgehustet werden kann – stattdessen quälen wir uns Tag und Nacht mit dem Hustenreiz. Engelwurz (*Archangelika*), Bilsenkraut (*Hyoscyamusniger*) und der Salbei dämpfen die hohe Empfindlichkeit der Schleimhäute und damit den Hustenreiz. Auch der Pestwurz (*Petasites*) sowie die Fichte wirken krampf- und schleimlösend.

Als wohltuend empfinden wir Einreibungen auf Brust und Rücken mit wärmenden, das Abhusten erleichternden Substanzen. Dabei sind reine ätherische Öle für Säuglinge nicht geeignet, weil sie zu intensiv für den jungen, noch sehr empfindlichen Organismus sind.

Zum Schluss noch eine Anmerkung zum Trinken: je weniger Flüssigkeit dem Körper zur Verfügung steht, desto zäher ist der Schleim auf den Bronchien. Also bei Husten ganz besonders auf ausreichendes Trinken achten!

Allen Lesern, die gerade von Hustenanfällen geplagt sind, wünsche ich eine gute Genesung!

Ihre

Kerstin Heselhaus-Rasch
Heilpraktikerin

Naturheilpraxis Rahlstedt
Schweriner Str. 3 • 22143 HH
Tel. 675 991 360
www.naturheilpraxis-rahlstedt.de



Kerstin Heselhaus-Rasch



Husten



Naturheilpraxis Rahlstedt

- Darmspülung - Colon-Hydro-Therapie
- Stoffwechsoptimierung und Gewichtsreduktion
- Infusionstherapie
- Eigenblutbehandlung
- Bioresonanztherapie
- Phytotherapie
- Homöopathie
- Ohrakupunktur



KUNDENKARTE
persönlich, bequem, kostenlos



HERZAPOTHEKE

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



Ibuflam® akut*
400mg
20 Film-
tabletten



statt 4,82 €**
2,39 €
Sie sparen 2,43 €

- 5% Einkaufsrabatt auf alle Artikel in der Selbstbedienung.
- Prüfung auf Arzneimittel-Wechselwirkungen.
- Optimale individuelle pharmazeutische Betreuung.
- Auflistung (jederzeit) über Ihre geleisteten Zuzahlungen und Jahresbelege z.B. für Finanzamt oder Krankenkasse.

Woanders billiger?

Sollten Sie im Aktionsmonat einen Artikel aus unserem Gesamtsortiment in einer anderen Apotheke nachweislich billiger bekommen als bei uns, so gewähren wir Ihnen gerne den gleichen günstigen Preis.



Dolo-Dobendan®
24 Lutschtabletten



statt 8,95 €**
4,99 €
Sie sparen 3,96 €

Meditonsin®
Tropfen, 35g Lösung



statt 9,97 €**
4,99 €
Sie sparen 4,98 €
Grundpreis 14,95 € / 100ml

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie in den Herz-Apotheken 3 Heißgetränkebeutel à 10 g. (siehe Abb.)*



*Nur solange der Vorrat reicht! Nur ein Coupon Person! Produkt-ähnliche Abb.



Postleitzahl

COUPON

HERZAPOTHEKE im Tondo
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Mo. bis Sa. 8.00 - 20.00 Uhr
Tonndorfer Hauptstraße 71 € 22045 HH

Tel.: 040 - 248 258 46

HERZAPOTHEKE Rahlstedt
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Mo. bis Fr. 8.00 - 18.30 Uhr € Sa. 8.00 - 14.00 Uhr
Rahlstedter Bahnhofstraße 11 € 22143 HH

Tel.: 040 - 675 803 22

Internet: www.herzapothecken-hamburg.de € Inhaber Dr. Köhler

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in hausüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. In-tum vorbehalten. Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. **Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers** Unser bisheriger Preis (dieser entspricht dem vom Hersteller für den Fall der Abrechnung mit der Krankenkasse gegenüber der IFA GmbH (Lauer-tax) angegebenen einheitlichen Apothekerverkaufspreis). Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand Februar 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

Vigantoletten®
100 Tabletten



Spartipp!
30 %

statt 7,87 € **
5,49 €
Sie sparen 2,38 €

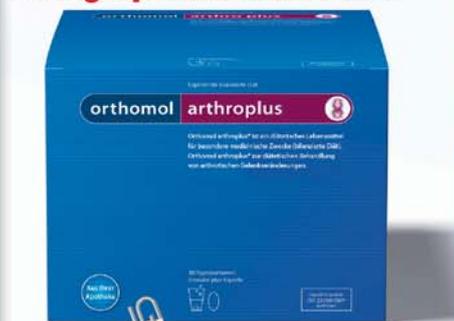
Ciclopirox Winthrop®
Nagellösung, 3g



Spartipp!
30 %

statt 25,60 € **
17,89 €
Sie sparen 7,71 €

orthomol arthroplus®
30 Tagesportionen
+ 7 Tagesportionen kostenfrei



Spartipp!
24 %

statt 65,75 € **
49,99 €
Sie sparen 15,76 €

Vichy Nutriologie 2®
Crème, 50ml



Spartipp!
35 %

statt 18,50 € **
11,99 €
Sie sparen 6,51 €
Grundpreis: 23,98€ 100ml

Arthrosamin®
strong, 90 Kapseln



Spartipp!
50 %

statt 29,30 € **
14,59 €
Sie sparen 14,71 €

Artelac Splash®
MDO 10ml



Spartipp!
33 %

statt 14,95 € **
9,99 €
Sie sparen 4,96 €
Grundpreis: 99,90€ 100ml

pantostin®
Lösung, 100ml



Spartipp!
40 %

statt 22,99 € **
13,79 €
Sie sparen 9,20 €
Grundpreis: 13,79€ 100ml

Femibion®
Schwangerschaft 1,
60 Tabletten



Spartipp!
33 %

statt 39,99 € **
26,99 €
Sie sparen 13,00 €

Femibion®
Schwangerschaft 2,
2 x 96 Tabletten



Spartipp!
33 %

statt 74,99 € **
49,99 €
Sie sparen 25,00 €

Bepanthol®
Handbalsam, 50ml



2,99 €
Grundpreis: 5,98 € 100ml

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Irrtum vorbehalten. Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. ** Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. *** Unser bisheriger Preis (dieser entspricht dem vom Hersteller für den Fall der Abrechnung mit der Krankenkasse gegenüber der IFA GmbH (Lauerstax) angegebenen einheitlichen Apothekenverkaufspreis). Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand Februar 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

Perenterol® forte
20 Kapseln



Spartipp!
39%#

statt 13,11 € **
7,99 €
Sie sparen 5,12 €

Finalgon® Wärmecreme stark, 50g



Spartipp!
41%#

statt 9,97 €
5,89 €
Sie sparen 4,08 €
Grundpreis: 11,78 € 100g

CB12® boost, 10 Kaugummis



Spartipp!
39%#

statt 4,90 € **
2,99 €
Sie sparen 1,91 €

Tena®
Lady extra,
20 Einlagen



5,89 €

CETIRIZIN
Aristo® 10mg*
50 Filmtabletten



Spartipp!
50%#

statt 13,21 € **
6,59 €
Sie sparen 6,62 €

Contractubex®
-30 g Gel



Spartipp!
32%#

statt 18,98 € **
12,99 €
Sie sparen 5,99 €
Grundpreis: 43,30 € 100g

Mucosolvan®
Hustensaft, 100ml



Spartipp!
37%#

statt 7,10 € **
4,49 €
Sie sparen 2,69 €
Grundpreis: 4,49 € 100ml

Kytta® Schmerzsalbe, 100 g



Spartipp!
40%#

statt 13,99 € **
8,39 €
Sie sparen 5,60 €
Grundpreis: 8,39 € 100ml

Gingium® intens 120,
120 Filmtabletten



Spartipp!
33%#

statt 89,99 € **
59,99 €
Sie sparen 30,00 €

pantovigar®
90 Kapseln



Spartipp!
32%#

statt 36,96 € **
24,99 €
Sie sparen 11,97 €

Thermacare®
Rückenumschläge
S-XL, 4 Stück



16,99 €

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Irrtum vorbehalten. Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. ** Unser bisheriger Preis (dieser entspricht dem vom Hersteller für den Fall der Abrechnung mit der Krankenkasse gegenüber der IFA GmbH (Lauer tax) angegebenen einheitlichen Apothekenverkaufspreis). Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand Februar 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.



Frei® Pflegeöl, 125ml*



Spartipp!
43%#

statt 11,35 €**
6,49 €
Sie sparen 4,86 €
Grundpreis: 6,16 € 100ml

vitasprint®
B12, 30 Trinkfläschchen



44,99 €

Vichy Liftactiv®
SUPREME, normale oder
trockene Haut je 50ml



Spartipp!
33%#

statt 29,50 €**
je **18,99 €**
Sie sparen 9,51 €
Grundpreis: 37,98 € 100ml

Avene®



**Alle Produkte
im März &
April
20% billiger!**

20%

Bronchoforton®
Salbe, 40g



Spartipp!
43%#

statt 6,97 €**
3,99 €
Sie sparen 2,98 €
Grundpreis: 9,97 € 100g

Sterillium®
500ml, Lösung



Spartipp!
53%#

statt 10,66 €**
4,99 €
Sie sparen 5,67 €
Grundpreis: 1,0 € 100ml



Aktionstage in den Herz-Apotheken im März / April 2015



im Tondo

HERZAPOTHEKE
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Tel.: 040 - 248 258 46

10.04.2015 BIOMED Behandlung

BIOMED 98,9 Natürlich! BIOMED ohne Parabene, ohne Phenoxyethanole, ohne Mineralöle und ohne Tierversuche! BIOMED ist 98,9 % natürlich, klinisch und dermatologisch getestet sowie auch für sensible Haut geeignet! Wir verwöhnen Sie in unserer Kosmetikkabine mit einer BIOMED Behandlung! Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit uns! Tel.: 040 / 248 258 46

24.04.2015 Avène Kurzbehandlung

Avène ist eine Pflegeserie auf der Basis des hautberuhigenden, reizlindernden und entzündungshemmenden Avène Thermalwassers, die besonders auf die Bedürfnisse empfindlicher Haut abgestimmt ist. Entdecken und spüren Sie Avène Produkte bei einer Kurzbehandlung (Abreinigen, Kurzmassage, entsprechende Tagespflege) auf Ihrer Haut! Vereinbaren Sie mit uns Ihren persönlichen Verwöhntermin! Tel.: 040 / 248 258 46

13. – 17.04.2015 **Venenmesstage**
Müde, schwere, schmerzende Beine? Beugen Sie der Venenschwäche wirksam vor und kommen Sie zum Venen- Check! Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Termin um Wartezeiten zu vermeiden.
Tel.: 040 / 248 258 46



Rahlstedt

HERZAPOTHEKE
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Tel.: 040 - 675 803 22

31.03.2015 - 10.00 bis 18.00 Uhr

Avène Kurzbehandlung

Avène ist eine Pflegeserie auf der Basis des hautberuhigenden, reizlindernden und entzündungshemmenden Avène Thermalwassers, die besonders auf die Bedürfnisse empfindlicher Haut abgestimmt ist. Entdecken und spüren Sie Avène Produkte bei einer Kurzbehandlung (Abreinigen, Kurzmassage, entsprechende Tagespflege) auf Ihrer Haut! Vereinbaren Sie mit uns Ihren persönlichen Verwöhntermin!
Tel.: 040 / 675 803 22

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Irrtum vorbehalten. Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. ** Unverbindliche Preisempfehlung des Herstellers. *** Unser bisheriger Preis (dieser entspricht dem vom Hersteller für den Fall der Abrechnung mit der Krankenkasse gegenüber der IFA GmbH (Lauerstaxi) angegebenen einheitlichen Apothekenverkaufspreis). Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand Februar 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

Erreichen Sie mehr Wohlbefinden!

123fit Rahlstedt – Es lebe die Bewegung

Bei „123fit Rahlstedt Fitness“ dem besonderen Fitnessstudio in der Rahlstedter Straße 24 wird auf das Milon Zirkeltraining gesetzt. In diesem werden Ausdauer und Kraft auf sanfte Art effektiv trainiert.

Egal ob das Herz-Kreislauf-System verbessert, Gewicht reduziert, der Rücken gestärkt oder einfach die Muskelkraft verbessert werden soll, das Programm wird individuell angepasst, damit auf Dauer jeder einen Erfolg verbuchen kann. Denn für Gewichtsreduktion ist Kraftsport in Kombination mit Ausdauersport der Geheimtipp. Über die preiswerten Wochentarife für dieses Programm können Interessierte sich auf der Homepage oder vor Ort informieren. Ob 17 oder 70 Jahren – jeder ist willkommen.

Inhaber Maik Piekarski erfüllte mit „123fit Rahlstedt Fitness“ seinen lang gehegten Wunsch, sich selbstständig zu machen. Bereits seit über 20 Jahren ist er

in der Branche tätig. An seiner Seite unterstützt ihn der Ernährungs und Fitnessprofi mit der Zusatzausbildung Trainer Rehabilitation Nils Lewens. Von diesem riesigen Fachwissen der beiden, profitieren die Mitglieder des 123fit ganz besonders.

Als direktes Feedback der Mitglieder kam unter anderem:

- ich konnte meine Insulinmenge reduzieren, welche ich spritzen muss
- mein Kardiologe wird arbeitslos, ich konnte meine Beta Blocker reduzieren
- Maik Du bist schuld, dass ich meine Kleider neu kaufen muss
- meine Partnerin sagt, ich bin ausgeglichener seitdem ich trainiere
- bei der letzten Knochendichtmessung war mein Ortopäde über die guten Werte überrascht.



Wir garantieren Ihnen, dass Sie schnell spürbare Erfolge erzielen werden! Ihr Nils Lewens und Ihr Maik Piekarski

Für Ihre Kunden wird die Dienstleistung wirklich gelebt. Dies ist eine intensivste Betreuung einmalig in Rahlstedter Fitnessstudios.

„Bevor jemand bei uns anfängt, werden seine gesundheitliche Vorgeschichte und seine Trainingsziele ausführlich besprochen. Die Daten werden dann alle auf einer

Chipkarte gespeichert“, sagt Maik Piekarski.

Als Zusatzangebote können im Fitness-Studio Massagen, Powerplate etc. gebucht werden.

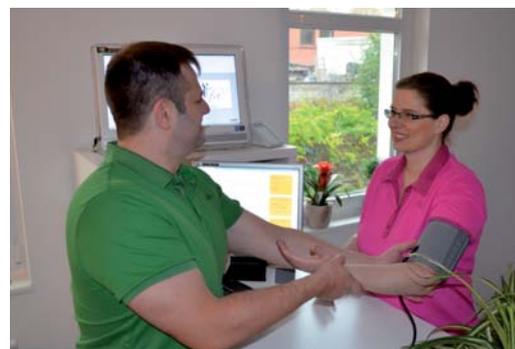
123fit Rahlstedt
Maik Piekarski
Rahlstedter Str. 24
Tel: 040 / 607 31 866

Monatlich kündbar • keine Aufnahmegebühr



schnell. effektiv. individuell.

MILON-Zirkel
EMS Training
Powerplate
Seniorentaining
Massage



www.123fit-rahlstedt.de • Tel: 040 607 31 866



Fit für die Enkel

Sie wollen im Alter aktiv sein, Spaß haben, mit ihren Enkeln toben?

Wer einen stressigen Job hat, immer für die Familie da ist und auch ansonsten stark eingespannt ist, kennt das: Man ist oft müde, manchmal scheint alles zu viel.

Aber auch ältere Menschen leiden unter Antriebslosigkeit oder sind anfälliger für Infekte. Vielen macht es zu schaffen, wenn die Leistungsfähigkeit nachlässt. Doch was kaum einer weiß: Die Ursache könnte einfach ein Mangel an Ubiquinol sein. Dieser körpereigene Vitalstoff ist für uns unverzichtbar.

Was hat es mit diesem vitaminähnlichen Stoff auf sich? Die Energie, die unser Körper zum Leben braucht, wird in den Zellen bei der Umwandlung von Nahrung produziert. In diesem Pro-

zess spielt es eine unverzichtbare Rolle. Es ist in jeder menschlichen Zelle vorhanden und verantwortlich für mehr als 95 % unserer Körperenergie.

Damit sorgt Ubiquinol für einen gesunden, aktiven und leistungsfähigen Organismus. Es ist die aktive Form von Coenzym Q10, das vielen Verbrauchern schon gut bekannt ist. Im Gegensatz zu Coenzym Q10 muss es im Körper nicht erst umgewandelt werden, sondern steht den Organen direkt zur Verfügung.

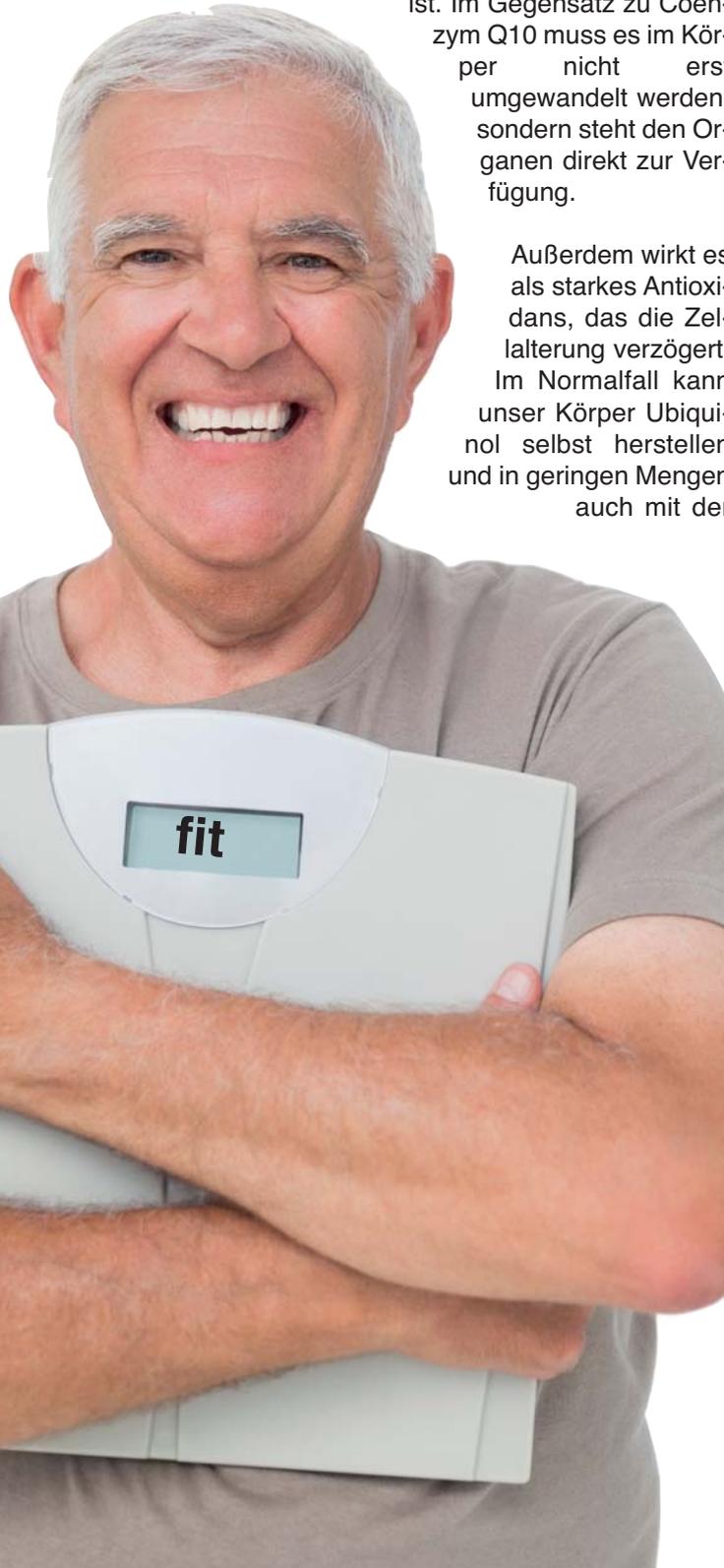
Außerdem wirkt es als starkes Antioxidans, das die Zellalterung verzögert. Im Normalfall kann unser Körper Ubiquinol selbst herstellen und in geringen Mengen auch mit der

Nahrung aufnehmen. Mit zunehmendem Alter, ab etwa 40 Jahren und beschleunigt durch Einflüsse wie Stress, Krankheiten oder ungesunde Lebensweise, nimmt diese Fähigkeit ab. Die Folge: Es kommt zu Mangelerscheinungen. Der Körper altert schneller, die Immunabwehr sinkt, Leistungsfähigkeit und Ausdauer nehmen ab.

Glücklicherweise lässt sich vorbeugen: Ubiquinol steht als Nahrungsergänzung zur Verfügung, es wird auf natürlichem Weg über Hefefermentation gewonnen. Durch eine tägliche Einnahme können Defizite schneller ausgeglichen werden. Die Wirkung wurde in zahlreichen Studien eindeutig belegt, Nebenwirkungen sind nicht bekannt.

Für wen ist eine Nahrungsergänzung mit Ubiquinol sinnvoll? Generell profitieren alle Menschen über 40 Jahren von einer Einnahme, die Energieversorgung, Zellschutz und Immunabwehr verbessern wollen. Darüber hinaus ist es wichtig für alle, die besonderen Belastungen ausgesetzt sind. Dazu gehören auch Sportler und chronisch kranke Menschen. Viele Studien belegen beispielweise die positive Wirkung bei der Behandlung von Herzschwäche: Es versorgt den Herzmuskel mit zusätzlicher Energie, die er für seine ununterbrochene Pumpleistung braucht. Sportler können Dank des Vitalstoffes ihre Leistungsfähigkeit und Ausdauer verbessern und ihr Muskelgewebe auf natürliche Weise schützen.

Text: akz-presse.de



Treppenlifte direkt vor Ort Probefahren

Nutzen Sie diese sinnvolle Möglichkeit im Sanitätshaus Drucklieb

Fragen an den technischen Berater Michael Dirks-Wetschky, Firma Thyssen-Krupp Encasa N.V.

Wann ist der richtige Zeitpunkt sich für einen Treppenlift zu informieren?

Wenn sich erste Anzeichen der Unsicherheit auf der Treppe bemerkbar machen. Leider verbinden Menschen mit einem Treppenlift etwas Negatives, ähnlich wie die Brille vor 15 Jahren. Die meisten hoffen jedoch den Treppenlift nicht zu brauchen und erkennen den Zeitpunkt nicht. Die Folge ist oft eine Sturz und anschließend ein langwieriger Heilungsprozess.

Die wohl wichtigste Frage die man sich beantworten muss: Möchte ich in meinem jetzigen Haus wohnen bleiben und das möglichst selbstständig und ohne fremde Hilfe. Am Leben in Würde noch selbstbestimmend teilnehmen, seinen Hobbys nachgehen und auch noch Freunde treffen können?

Wenn diese Fragen mit einem JA beantwortet werden, ist es der richtige Zeitpunkt diese Anschaffung zu realisieren

Passt denn der Treppenlift überhaupt auf meine Treppe?

Treppenlifte von Thyssen-Krupp wurden für steile und enge als auch ganze normale Treppen entwickelt. Auf ihren Wunsch prüft ein Mitarbeiter kostenlos ihre Treppe auf die technische Ausführung und klärt Sie über Förderung und Zuschüsse auf.

Sind Treppenlifte nicht teuer?

Treppenlifte sind mittlerweile erschwinglich geworden, vielleicht weil Sie meist auch die günstigste, unkomplizierteste und einfachste Form des Zuhause wohnen bleiben bieten. Die Anschaffung eines Treppenliftes hat sich in der Regel bereits im Vergleich zum Pflegeheim innerhalb von 3 Monaten rentiert. Und ist es nicht unbezahlbar, wieder selbstständig zu sein? Ein besonderes Angebot ist der kostenlose Einbau eines geraden Treppenlift, den Sie dann 7 Tage lang in Ihrer eigenen Wohnung testen können.

Gibt es Unterstützung oder Zuschüsse?

Es gibt verschiedene Zuschüsse. Die Pflegekasse kann unter bestimmten Voraussetzungen den Einbau eines Trepp-

penliftes mit bis zu EUR 4.000,- bezuschussen. Voraussetzung ist das z.Bsp. die eigenständige Lebensführung damit ermöglicht oder erheblich erleichtert wird. Die Mitarbeiter sind bei der Antragsstellung des Zuschusses gerne behilflich. Der Betrag verdoppelt sich wenn beiden Personen auf den Lift angewiesen sind und kann so auf bis zu EUR 8.000,- steigen.

Auch die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) hat seit dem 01.10.2014 ein Förderprogramm für barrierefreies Wohnen aufgelegt und fördert den Treppenlift mit 8% der Kosten. Dieses ist dann möglich, wenn keine Pflegestufe vorhanden ist. Ansonsten gewährt die KfW auch langfristige und günstige Darlehen für den Einbau eines Treppenliftes.

Wie kann ich mich über einen Treppenlift informieren?



Michael Dirks-Wetschky

Als erstes können Sie sich bei unserem neuen Partner, Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Straße 13, 22143 Hamburg ihre ersten Informationen einholen und schon einmal auf dem dort ausgestellten Treppenlift Probefahren. Das Sanitätshaus vermittelt Ihnen dann auf Wunsch einen Besuch eines Mitarbeiters von ThyssenKrupp Encasa N.V., der mit Ihnen die passende Lösung finden wird.

Treppenlift vor Ort Probefahren

Neu, Gebrauch und jetzt auch zur Miete

Tel: 040 - 677 71 71

- Treppenlifte direkt vor Ort ausprobieren
- Auch für schmale und steile Treppen
- Zuschuss & Förderberatung
- Ehrliche Beratung & faire Preise - Ihr regionaler Geschäftspartner



Sanitätshaus Drucklieb GmbH • Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg



Sitzlifte

Rollstuhllifte

Hublifte



Bunte Strümpfe – entspannte Beine

Göttlich schön – die neuen mediven Trendfarben jetzt im Sanitätshaus Drucklieb

Die Basistherapie bei Venenleiden, wie Besenreißern, Krampfadern und Thrombosen, sind medizinische Kompressionsstrümpfe. Der Hersteller medi recherchiert Modetrends auf internationalen Fashion-Events und bietet jährlich eine Kollektion in den Trendfarben der Saison, jetzt sind sie im Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Str. 13 im Rahlstedter Ortskern erhältlich und auch direkt vor Ort zu bewundern.

Dieses Jahr sind frische, intensive Farbtöne angesagt, die zu allen Jahreszeiten edel und immer wieder neu kombiniert werden können. Die Kompressionsstrümpfe (zum Beispiel mediven elegance, mediven comfort) in den aktuellen Farben tragen die Namen römischer Göttinnen. Sie setzen modische Akzente und ergänzen perfekt jedes Outfit.

Göttinnen symbolisieren Attraktivität, Anmut und Perfek-

tion. Ob zu besonderen Anlässen in eleganter Abendrobe, perfekt gestylt im Business-Look oder sportlich-leger im Alltag – trendige Kompressionsstrümpfe bringen Schönheit, Mode und Selbstbewusstsein in die Venentherapie. Die Farben der Saison sind Luna (strahlendes Mondgelb), Flora (fröhliches Blumengrün), Diana (feminines Jagdgrün), Aurora (attraktives Morgenrot), Venus (anmutiges Violett) und Terra (elegantes Erdbraun). Die Strümpfe (zum Beispiel mediven elegance, mediven plus) können mit drei Motiven aus SWAROVSKI ELEMENTS veredelt werden.

Bei Venenleiden, wie müden, schweren Beinen, Besenreißern oder Krampfadern, kann der Arzt bei Notwendigkeit medizinische Kompressionsstrümpfe bis zu zweimal jährlich verordnen. Im Sanitätshaus Drucklieb werden sie angemessen.

Die Strümpfe verengen mit gezieltem Druck den Durch-

messer erweiterter Venen und beschleunigen den Blutrückfluss zum Herzen. Schmerzensende, geschwollene Beine und Füße entspannen, die Schuhe sind wieder bequem bis zum Abend.

Wer regelmäßig medizinische Kompressionsstrümpfe trägt, fördert die Venenfunktion, entlastet die Beine und kann ein Fortschreiten der Beschwerden verzögern oder sogar verhindern. Durch das atmungsaktive, elastische Material bieten Kompressionsstrümpfe einen hohen Tragekomfort. Sie formen sanft die Silhouette und kaschieren optisch das Venenleiden sowie Verfärbungen der Beine.

Die Broschüre „Göttlich schön. Die neuen mediven Trendfarben“ und Ratgeber zur Venengesundheit sind im Sanitätshaus Drucklieb in der Schweriner Straße im Rahlstedter Ortskern erhältlich oder bei medi (Telefon 0921 / 912-750, E-Mail verbraucher-service@medi.de).



Göttlich schön. Die neuen mediven Trendfarben

Foto: www.medi.de

**Bademoden • Nachtwäsche
hochwertige BHs**

*Luzerle Melange
by Drucklieb*

Sie finden uns im Rahlstedt Center!

Seniorenstz am Hegen

Das Team für Neueinzüge stellt sich vor

Schön, dass Sie da sind! Herzlich werden zukünftige Bewohner im Seniorenstz am Hegen begrüßt. Oftmals geht ein persönlicher Kontakt mit einem der drei Ansprechpartner für Neueinzüge voraus, die wir hiermit vorstellen:

Anne Scheffler lernt Angehörige und Bewohner oftmals als erste kennen, denn sie ist im Seniorenstz am Hegen Koordinatorin für die Bereiche Kurzzeitpflege, Urlaubspflege oder Dauerpflege. Die Einzüge werden mit dem Einrichtungsleiter Thomas Fischer und Christopher Witt aus der Verwaltung abgesprochen, denn es soll ein optimaler Platz für jeden Bewohner gefunden werden. Der Erhalt der Lebensqualität bis ins hohe Alter ist dabei ein besonders wichtiger Grundsatz.

In enger Abstimmung mit den Bezugspersonen der Bewohner wird nun der Schritt, in den Seniorenstz umzuziehen, so einfach und angenehm wie möglich gestaltet. Dies ist nur möglich durch das Zusammenspiel aller Mitarbeiter aus allen Bereichen.

„Die fachgerechte liebevolle Pflege durch die festangestellten Pflegekräfte, die oft schon Jahre im Hause arbeiten, spielt dabei eine ebenso große Rolle wie die hohe Qualität der hauseigenen Küche. Auch die festangestellten Ergotherapeuten, die sich im festen Rhythmus um den Erhalt der Fähigkeiten und der Mobilität der Bewohner kümmern, sowie die Hundetherapie sind fester Bestandteil einer ganzheitlichen Pflege, die sich auf die individuellen Bedürfnisse der Senioren stützt“, betont Einrichtungsleiter Thomas Fischer – und nennt damit nur einige Aspekte des umfangreichen Angebots im Seniorenstz.

Im Seniorenstz am Hegen ist es gelungen, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich Senioren wohlfühlen. Das Team unterstützt jeden, wo er es braucht und auch möchte.

Überzeugen Sie sich selbst! Zum Beispiel bei den vierzehntägigen Hausführungen jeden 2. Sonntag im Monat von 12:00 bis 15:00 Uhr.

Sie sind herzlich willkommen!



Seniorenstz am Hegen



*Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter*

**Probewohnen im frisch renovierten Kurzzeitpflege-Bereich:
Überzeugen Sie sich selbst von unserer Qualität und unserem Service!**

**Jeden 2. Sonntag im Monat –
12.00-15.00 Uhr Hausbesichtigungen!**

**24 Stunden Hotline
0152-223 715 82**

„Seniorenstz am Hegen“

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg
Telefon (0 40) 67 37 04-0

www.seniorenstz-am-hegen.de



Christopher Witt, Anne Scheffler und Thomas Fischer

Seniorenassistenz-Wandsbek

Individuelle und professionelle Seniorenbegleitung

Wir werden immer älter und möchten auch im Alter daheim wohnen. Zum erfüllten Lebensabend gehört vor allem Lebensqualität, nur was verstehen wir darunter?

Jeder hat seine eigenen Vorstellungen davon, eines dürfte bei allen gleich sein: Der Wunsch seine Bedürfnisse selbst zu bestimmen und zu gestalten. Deshalb ist im Alter wohnen mit Service gefragt. Jeder sollte die Möglichkeit haben seinen Unterstützungsbedarf selbst zusammen zu stellen.

Besteht nicht bei jedem die Angst, auf Fremde Hilfe oder Pflege angewiesen zu sein.

Was ist bei gesundheitlichen Problemen oder bei Demenz?

Birgit Hoffmann von der Seniorenassistenz-Wandsbek: "Viele Senioren sehen die Gefahr der Bevormundung und Entmündigung durch Dritte. Deshalb ist der rechtzeitige Aufbau eines sozialen Netzwerkes, so wichtig. Das Netzwerk sollte die Wünsche des Senioren kennen und bereit sein ihn zu begleiten."

Was ist, wenn Sie ins Krankenhaus müssen: Wer kümmert sich um meine Angelegenheiten? Ist jemand bei den Arztgesprächen dabei? Was ist mit meiner Wäsche oder wer leert den Briefkasten? Ich werde aus

dem Krankenhaus entlassen, komme ich schon alleine zu-recht? Was ist, wenn ich ungeplant ins Krankenhaus muss? So viele Fragen, so vieles ist zu bedenken. Klären Sie rechtzeitig

die Fragen, damit Sie entspannt das Leben genießen können.

Birgit Hoffmann
Seniorenassistenz-Wandsbek
Tel. 040 - 648 60 484



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. Wir finden gemeinsam Lösungen für Ihre Alltagssituationen. Wir begleiten Sie bei Ihrer Tagesgestaltung, bei Ihnen zu Hause, im Pflegeheim oder Krankenhaus. Demenziell erkrankte werden genauso liebevoll im Alltag betreut. 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! Sprechen Sie uns auch bei zeitlich begrenzten Begleitungen 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



Schwerpunkte

- Implantologie
- Angstpatienten
- Laserbehandlung

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



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

Mehr Möglichkeiten durch Pflegestärkungsgesetz

Thomas Skorzak, Leiter des Martha Hauses in Rahlstedt erklärt, was sich verändert

Das 1. Pflegestärkungsgesetz sieht mehr Leistungen und Möglichkeiten zur Betreuung von pflegebedürftigen Menschen vor.

Was ist das Anliegen des 1. Pflegestärkungsgesetzes?

Skorzak: „Mit dem neuen Gesetz versucht die Bundesregierung, sowohl die ambulante als auch die stationäre Pflege zu stärken. Die Leistungen für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen sollen ausgeweitet werden. Für den ambulanten Bereich gibt es eine Reihe von Mehrleistungen und ein höheres Maß an Flexibilität.“

Haben Sie ein Beispiel für

uns? Skorzak: „Empfänger von Pflegeleistungen können nun bis zur Hälfte der sogenannten Sachleistungsbeträge für niederschwellige Betreuungs- und Entlastungsangebote verwenden. Das heißt beispielweise, dass auch dringende Botengänge darüber finanziert werden können. Falls hierzu ein Bedarf besteht, sollten die Betroffenen nach den sogenannten Umwidlungsmöglichkeiten bei der Pflegekasse nachfragen. Auch werden Zuschüsse für Umbaumaßnahmen und Pflegehilfsmittel erhöht.“

Gibt es nun zudem auch eine Verbesserung, wenn

der pflegende Angehörige selbst krank ist oder Urlaub macht? Skorzak: „Die als Verhinderungspflege bezeichnete Leistung der Pflegekasse soll künftig unter entsprechender Anrechnung eines bestehenden Anspruchs auf Kurzzeitpflege bis zu sechs Wochen möglich werden. Dann bezahlt die Kasse ab 1.1.2015 für maximal sechs Wochen im Jahr eine andere Pflegekraft.“

Und es tut sich für Ihre Einrichtung noch mehr... ?

Skorzak: „Ja, erstmalig in der Geschichte verpflichtet die Bundesregierung die Pflegekassen, bis zu 20.000 zusätzliche Betreuungskräfte in

Wohnpflegeeinrichtungen wie dem Martha Haus zu finanzieren. Das wirkt sich im Martha Haus für die Bewohner aus, ohne dass es für den Bewohner deshalb teurer wird. Wir haben daher seit dem Jahreswechsel intensiv neue qualifizierte Betreuungskräfte und Ergotherapeuten gesucht und auch gefunden. Diese mittlerweile große Gruppe an Betreuungskräften (mehr als 10 Mitarbeiter) kümmert sich neben den Mitarbeitern des Pflegedienstes zusätzlich um die Bewohner des Martha Hauses. Sie tragen dazu bei, dass man sich rundum wohl fühlen und am Leben im Martha Haus teilnehmen kann.“

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 Splittstoerber
Schweriner Straße 8-12, EKZ • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 40 94

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin • Friedrich Rauff
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. Annetkatrin 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

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 Bahnhofstr. 16 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 59 51-0

Therapiezentrum Rahlstedt • Peter Hencke
Schweriner Str. 13 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 50 680 441

Krankengymnastik Praxis • Heike Schlickmann
Rahlstedter Bahnhofstr. 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

Herz-Apotheke Rahlstedt • Dr. Frank Köhler
Rahlstedter Bahnhofstr. 11 • 22143 Hamburg • Tel.: 675 80 322

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

123 Fit Rahlstedt • Maik Piekarski
Rahlstedter Str. 24 • Tel.: 040 / 607 31 866 • www.123fit-rahlstedt.de

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

Bosch Service Johann Müller GmbH & Co. KG
Neuer Höltigbaum 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

Easy Fitness.de • Matthias Schulz
Merkurring 38-40 • 22143 Hamburg • Tel.: 040/ 669 306 90

Mrs.Sporty Club HH-Rahlstedt • Sonja Schlüter
Rahlstedter Bahnhofstr. 39 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 796 922 90

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

Praxis für Ergotherapie • Christina Sivetidis
Rahlstedter Str.24 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 67102828

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
Dr. Ole Wenzel, Michael Wenzel, Stefan Auksutat
Rahlstedter Straße 136 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 3500 390-148

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



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

Frühlingserwachen bei Dwenger Catering & Events
Köstlichkeiten für die ganze Familie • Tel: 040 67 59 86 0



Unsere Klassiker (ab 12 Personen)

Zart geschmorter Rinderbraten
an Rotweinjus, Blumenkohlröschen mit
Kräuterhollandaise und Butterkartoffeln **p.P. 18,50 €**

Gepökelter Schweinekrustenbraten
mit Erbsen und Möhrchen in Rahm
dazu Schwenkkartoffeln **p.P. 14,95 €**

Gebratene Medaillons vom Landschwein
gekräuterte Pilzrahmsauce, Mandel-Broccoli
und schwäbische Schupfnudeln **p.P. 18,50 €**

Ofenfrischer Putenbraten
an Champignonrahmsauce, buntes Kaisergemüse
in Butter geschwenkte Bauernspätzle **p.P. 16,50 €**

Suppen (ab 5 Liter, Preis pro Liter)

Vegetarische Süßkartoffelcremesuppe
mit Chili und fruchtiger Mango **14,95 €**

Holsteiner Kartoffelsuppe
mit Wurzelgemüse und Rauchwurstenden **9,95 €**

Pfefferrahmsuppe
mit Feigen, abgerundet mit Ouzo **14,95 €**

Geburtstagsbuffet (ab 10 Personen)

- Räucherlachs mit Sahnemeerrettich
 - Forellenfilet mit Preiselbeersahne
 - Matjesfilet mit Sylter Sauce
 - Putenbrust auf Waldorfsalat
 - Roastbeef mit Kräutersauce
 - Bratkasseler mit Ananaskraut
 - Schinken-Mett mit Frühlingslauch
 - Lachsschinken mit Melone
 - Dänischer Eiersalat mit Lachswürfeln
 - Schnitt- und Weichkäse-Auswahl mit Traubendekor
 - Partybrotauswahl und Butter
- Preis pro Person 19,80 €**

Fischgerichte (ab 12 Personen)

Filet vom nordischen Lachs
auf würzigem Blattspinat mit cremiger Weissweinsauce
und weißen Bandnudeln **p.P. 17,95 €**

Auf der Haut gebratenes Zanderfilet
an Paprika-Rahmsauerkraut
dazu hausgemachte Stampfkartoffeln **p.P. 19,95 €**

Buttermakrelenfilet in Weißweinsauce
mit französischem Ratatouillegemüse
und in Butter gebratenen Gnocchi **p.P. 19,95 €**



Preise enthalten die z.Zt. gesetzliche MwSt
zzgl. geringe Lieferkosten | Sonn- und Feiertagsaufschlag

Besuchen & buchen Sie Dwenger's Lounge im Internet: www.dwenger-lounge.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 und Neurogeriatrie

► 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

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

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

 **ASKLEPIOS**
Klinik Wandsbek