

# Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-  
haus



Kranken- /  
Altenpflege



Wellness



Physio-  
therapeut



Ernährung



Bewegungs-  
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

**Sommerzeit ist Reise- und Sonnenzeit**  
Tipps für die Haut und den Sommerurlaub

**Gratis**  
zur Mitnahme  
für Sie

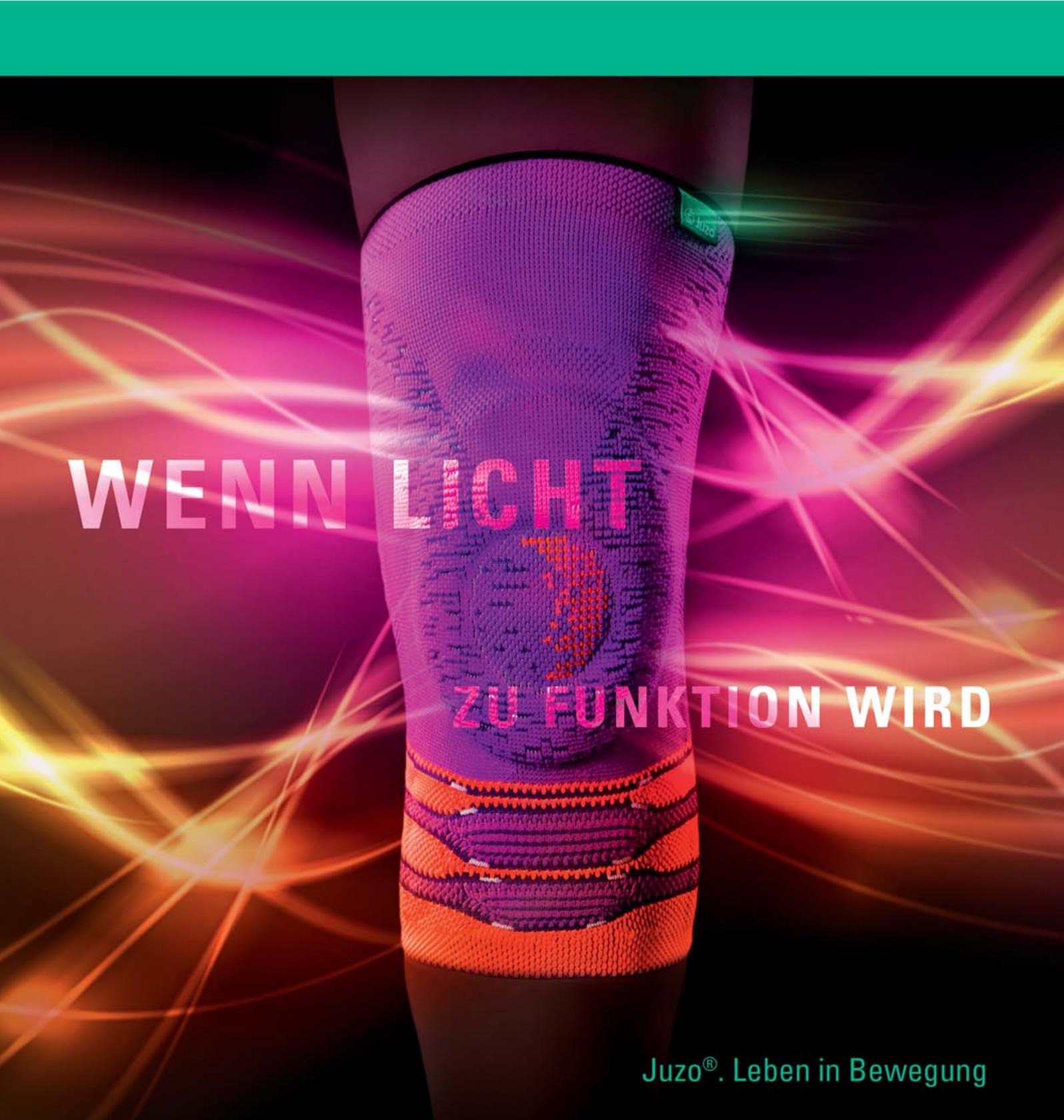
[www.gesundes-rahlstedt.de](http://www.gesundes-rahlstedt.de)

JuzoFlex<sup>®</sup>  
**Genu Xtra STYLE**

Kniebandage in 6 Neon-Farbkombinationen

Exklusiv bei

  
**Drucklieb**  
Ihr freundliches  
Sanitätshaus



**WENN LICHT  
ZU FUNKTION WIRD**

Liebe Leserinnen,  
liebe Leser,

der Frühling geht zu  
Ende, und der Sommer  
kommt. Jetzt möchte  
jeder in der schönen  
Jahreszeit aktiv sein  
und sich an der fri-  
schen Luft bewegen.

Dieser Spaß kann dann  
aber schnell nach  
einem Sonnenbrand,  
einer Reisetrombose  
oder einer Krankheit  
getrübt werden.

Deshalb haben wir in  
dieser Ausgabe ein  
paar Tipps für einen

gesunden Sommer zu-  
sammengestellt.

Bleiben Sie gesund!

*Gesundheit ist zwar nicht  
alles, aber ohne Gesund-  
heit ist alles nichts.*

*Arthur Schopenhauer*

Ihr Gunnar Drucklieb  
und Ihr Maik Piekarski



## Inhalt



### Seite 04-07 **Ärzte:**

- Die Reisetrombose - ein unterschätztes Risiko
- Entspannt verreisen
- Haut und Sonne - den Sommer unbeschwert genießen



### Seite 08-09 **Apotheke**

- Zecken - die wichtigsten Fakten

### Seite 10-18 **Empfehlungen:**

- Antibiotika: Herkömmliche oder pflanzliche Präparate
- Sind Sie fit für den Sommer
- Die Heilkraft der Bewegung - Ihr Anspruch auf Rehasport
- Die Dwenger Lounge
- Starkwerden - Starkbleiben - Thema Rückenschmerzen



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

- Seniorensitz am Hegen: Wir stellen uns vor!
- Seniorenassistentz-Wandsbek
- Martha Haus: Gut leben mit Demenz



### Seite 22 **Wegweiser / Partner**

## NEUERÖFFNUNG!

Faszien Pilates mit Nina Keil



**Fühle die Energie in deinem Körper!**

**"Rückenschmerzen? Müssen nicht sein!  
Ab 8,- Euro ohne Mitgliedschaft kannst du  
dem entgegen wirken."**

**Die neue Entdeckung im Gesundheitssport.  
FASZIEN TRAINING PILATES.**

**Anmeldung Kurse:**

**Telefon: 0176 7060 4849 oder**

**Mail: [Nina.keil100@gmail.com](mailto:Nina.keil100@gmail.com)**

**Di. 18:30-19:30 Uhr & 19:45 - 20:45 Uhr**

**Fr. 10:00 - 11:00 Uhr & 11:15 - 12:15 Uhr**

**Studio Rahlstedter Str. 23 • 22149 Hamburg  
[www.ninartofvitality.jimdo.com](http://www.ninartofvitality.jimdo.com)**

### 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](http://www.nordmedia24.de)  
Email: [info@nordmedia24.de](mailto:info@nordmedia24.de)

**Vi.S.d.P.:** Gunnar Drucklieb

#### Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:

NordMEDIA: Norman Lund

**Bilder:** [www.fotolia.de](http://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  
Herbst 2015

# Die Reisthrombose - ein unterschätztes Risiko

Mit den richtigen Reise-Tipps können Sie sorglos verreisen

**Für viele ist es das schönste Hobby: Erst Reisekataloge wälzen, dann ferne Länder und Kulturen kennen lernen, die Seele baumeln lassen, Erholung finden, den Alltag hinter sich lassen – kurz gesagt: Richtig Urlaub machen.**

Wer jedoch beim letzten Urlaub nach stunden- oder tagelanger Anreise im Auto, Zug, Bus oder Flugzeug mit schweren Beinen und dicken Füßen das Urlaubsziel erreicht, kann beim nächsten Mal mit einem medizinischen Reisestrümpfen dagegen ganz einfach aktiv werden.

## Risiko Reisthrombose und Ödembildung

Auf langen Reisen steigt das Risiko einer Reisthrombose und geschwollenen Beinen und Füßen. Der Rückfluss des Blutes in den Venen zum Herzen wird durch die abgeknickte Sitzhaltung im Knie und der Leiste langsamer. Niedriger Luftdruck und geringe Luftfeuchtigkeit im Flieger und Bewegungsmangel auf Reisen sind weitere Faktoren, dass sich Blutgerinnsel in den Venen bilden können. Lösen sie sich, besteht die Gefahr einer Thrombose. Erste mögliche Anzeichen: z. B. Wadenschmerzen, Schwellungen

einzig klinisch getestete Reisestrumpf (The Lancet, 2001). So ein Strumpf minimiert das Thromboserisiko und beugt Ödemen (Schwellungen) vor. Der kompressive Aktivstrumpf für die Reise hat gezielt an der Fessel die stärkste Kompression, sie nimmt kontrolliert zum Knie ab. Erweiterte Venen werden zusammengedrückt, die innen liegenden Venenklappen schließen wieder und beschleunigen die Blutzirkulation zum Herzen. Wer z.B. den mediven travel trägt, erreicht mit entspannten, schlanken Beinen das Ziel, fühlt sich wohl und kann den Urlaub ab der ersten Minute genießen.

## Tipps vor der Reise

Besorgen Sie sich im medizinischen Fachhandel einen speziellen Reisestrumpf (z. B. den mediven travel).

- Trinken Sie am Abend vor der Reise keinen Alkohol.
- Nehmen Sie unmittelbar vor Reiseantritt keine Beruhigungsmittel ein, die Ihre Beweglichkeit einschränken.
- Bei bestehenden Venenleiden sollten medizinische Kompressionsstrümpfe getragen werden. Vor der Reise kann niedermolekulares Heparin, ein Medikament, das die Blutgerinnung hemmt, gespritzt werden. Sprechen Sie in diesem Fall mit Ihrem Arzt.

## Während der Reise

Tragen Sie die Reisestrümpfe (bzw. Kompressionsstrümpfe) während der gesamten Reisedauer, also auch schon auf der Fahrt zum Flughafen oder Bahnhof.

- Schlagen Sie Ihre Beine nicht übereinander um den Blutfluss nicht zu behindern.
- Versuchen Sie nach Möglichkeit, alle 30 Minuten Venengym-

nastik zu machen, oder gehen Sie ein paar Schritte umher. Planen Sie auf Autofahrten längere Bewegungspausen ein.

- Legen Sie Ihre Beine hoch. Bei Bus- und Bahnfahrten ist dies manchmal möglich – nutzen Sie diese Gelegenheit.
- Trinken Sie pro Stunde mindestens 0,5 Liter Wasser, Tee oder Saftschorle.
- Verzichten Sie während der Reise auf Alkohol und Kaffee, da beides dem Körper zusätzlich Flüssigkeit entzieht.
- Tragen Sie bequeme Kleidung, die weit sitzt und nicht einschnürt.

## Venengymnastik

Egal ob Sie mit Bus, Bahn oder Flugzeug unterwegs sind - ihre Bewegung während der Reise ist eingeschränkt. Die nachfolgenden Übungen können Sie auch im Sitzen auf engstem Raum machen und damit Ihren Beinen etwas Gutes tun.

**Fußrollen:** Heben Sie die Fußspitzen an, die Fersen bleiben am Boden. Rollen Sie Ihre Füße abwechselnd im und gegen den Uhrzeigersinn.

**Zehenstandsübung:** Gehen Sie mit beiden Füßen gleichzeitig in den Zehenstand, d.h. Sie heben die Ferse an und bleiben mit dem Fußballen auf dem Boden. Zehenspitzen anziehen: Bei dieser Übung bleibt die Ferse am Boden, und Sie heben die Zehenspitzen an.

**Fußwippen:** Heben Sie abwechselnd Zehenspitzen und Fersen an.

*Medizinische Kompressionsstrümpfe und Reisestrümpfe bekommen sie im Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Str 13, 22143 Hamburg*



am Fußknöchel oder des Unterschenkels, Blauverfärbung oder ein Kältegefühl im Bein.

## Minimierung des Thromboserisikos

Der mediven travel ist z.B. der



# Entspannt verreisen!

## Lange Reise, leichte Beine – mit medi Reisestrümpfen aus dem Sanitätshaus Drucklieb

**Ob mit dem Auto, dem Bus, der Bahn oder dem Flugzeug – auf Reisen sitzt man meist lang und beengt. Oft sind die Beine und Füße müde und schwer oder schwellen an. Mit den neuen medi travel Reisestrümpfen können Anwender auf leichten Beinen in den Urlaub starten.**

**Reisestrümpfe für sie und ihn**  
Den medi travel Reisestrumpf gibt es jetzt in zwei Varianten. Der medi travel women ist ein semitransparenter Kniestrumpf in Puder und Schwarz mit einem weichen Bündchen. Der medi travel men ist ein sportlicher Feinripp-Kniestrumpf in Grau oder Schwarz. Er unterscheidet sich optisch nicht von herkömmlichen Herrenstrümpfen. Durch die at-

mungsaktiven, antibakteriellen Materialien stauen sich weder Hitze noch Feuchtigkeit und die Beine bleiben wohltuend frisch. Die Kniestrümpfe sind einfach anzulegen, pflegeleicht (Maschinen- oder Handwäsche) und trocknen schnell.

### Reisestrümpfe: Auf entspannten Beinen unterwegs

Durch stundenlanges, bewegungsloses Sitzen in engen Verkehrsmitteln verlangsamt sich der Blutkreislauf. Die Venen müssen mehr arbeiten, um das Blut von den Beinen zum Herzen zu pumpen. Die Folge: Die Beine können müde werden und anschwellen. Dann kann auch das Risiko einer Reisethrombose für Menschen mit einem gesunden Venensystem erhöht sein. Die medi travel

Reisestrümpfe üben eine gezielte Kompression aus. Der Druckverlauf des Strumpfes nimmt von der Fessel in Richtung Knie systematisch ab. Dadurch unterstützt er die natürliche Blutzirkulation. Die Strümpfe können so das Anschwellen der Beine und das Risiko einer Reisethrombose reduzieren.\* Die Beine bleiben auch nach langem Sitzen leichter und entspannter.

Die medi travel Reisestrümpfe sind im Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Str. 13, erhältlich. Für die richtige Wirkungsweise richtet sich die Größe nach dem Fesselumfang und der Unterschenkellänge gemessen – das Sanitätshaus misst die korrekte Größe an.

**Weitere Infos: [www.medi.de](http://www.medi.de).**



**medi**

**medi travel**  
*men*

Gerippte Reisestrümpfe.  
Einfach. Unbeschwert. Unterwegs.

**medi compression**  
since 1951

[www.medi.de](http://www.medi.de) **medi. ichühl mich besser.**

**medi**

**medi travel**  
*women*

Feine Reisestrümpfe.  
Einfach. Unbeschwert. Unterwegs.

**medi compression**  
since 1951

[www.medi.de](http://www.medi.de) **medi. ichühl mich besser.**

# Haut und Sonne

## Gefahren abwenden und den Sommer unbeschwert genießen!

### Biologische Wirkung der Sonne

Mit den wärmenden Strahlen der Frühlingssonne strömt das Leben zurück auf die Erde! Sonnenstrahlen aktivieren vielfältigste Stoffwechselprozesse in Mensch-, Tier- und Pflanzenwelt, sie lassen wachsen, blühen und gedeihen! Das wärmende Infrarotlicht fördert die Durchblutung über die Haut bis hinein in die oberen Muskelschichten! Der UV-B Anteil des Sonnenlichtes sorgt über die Bildung von Vitamin D für eine Härtung des Knochens durch Einlagerung von Calcium und regt in die Melanozyten der Haut zur Bildung des Hautpigmentes Melanin an. UV-A und UV-B zusammen fördern die Abheilung

vieler Hautkrankheiten, wie der Neurodermitis (atopisches Ekzem) oder der Schuppenflechte (Psoriasis vulgaris).

### Hauttyp und Sonne

Die Hautverträglichkeit von Sonnenlicht hängt entscheidend von genetischen Faktoren ab! Der sog. keltische Hauttyp mit rotblondem Haar und Sommersprossen bekommt schon nach wenigen Minuten ungeschützter Sonneneinstrahlung einen Sonnenbrand, während der dunkle Hauttyp von Menschen schwarzafrikanischer Abstammung nahezu unbegrenzt der Sonne ausgesetzt werden kann!

### Hautschäden durch Sonne

Neben dem Sonnenbrand durch

kurzfristig übermäßige UV-B Einstrahlung und vorzeitiger Hautalterung durch langfristig zuviel UV-A ist die gefährlichste Folge einer chronischen UV-Überdosierung durch zu häufiges Sonnenbaden die Entstehung von Hautkrebs.

Langfristige und regelmäßige Besonnung der Haut in Natur oder Sonnenstudio fördert über den UV-A Anteil die Entstehung von aktinischen Keratosen. Diese oberflächlichen Verkrustungen sind insbesondere bei hellhäutigen Menschen mit langjähriger Sonneneinstrahlung sehr häufig. Die Verhärtungen fühlen sich an wie feinkörniges Schleifpapier und lassen sich leicht von Krusten anderer Herkunft und vor allem von trockener Haut gut unterscheiden! Unbehandelt entwickeln sich diese Krebsvorstufen in Stachelkarzinome (Spinaliome) um, die im schlimmsten Fall sehr aufwendige und ausgedehnte Operationen erfordern. Langzeiteinwirkung von UV-A auf die Haut wird darüber hinaus auch für die Entstehung von Basalzellkarzinomen (Basaliomen) der Haut verantwortlich gemacht! Spinaliome streuen sehr selten, Basaliome so gut wie nie! Chronischer UV-B Einfluss ist nach heutiger Auffassung auch maßgeblich für die Entstehung von schwarzem Hautkrebs (Melanom) verantwortlich! Dieser entsteht durch entartete Melanozyten!

Die daraus entstehenden, sich rasch vergrößernden Leberflecken streuen je nach Tumorstadium schnell über Blut und Lymphe in alle Organe und sind in fortgeschrittenem Stadium bis heute noch immer tödlich! Der weltweit größte Anteil an schwarzem Hautkrebs findet

sich unter der weißen Bevölkerung keltischer Abstammung in Australien und Südafrika! Aber auch in Deutschland ist der schwarze Hautkrebs noch immer auf dem Vormarsch!

UV-abhängige Hauttumoren, also Basaliome, Spinaliome und Melanome entstehen mit einer Verzögerung von 20-30 Jahren! Die UV-Überdosierung durch ein zuviel an Sonne oder Sonnenbank liegt bei den betroffenen Erwachsenen also meist in der Kindheit! Tragischer Weise ist ein einmal in der Haut festgesetzter Lichtschaden irreparabel, erholt sich also nicht! Die späte Einsicht älterer Menschen, sich nicht wie in den Jahrzehnten zuvor ungebremst der Sonne auszusetzen, ist also kein sicherer Schutz vor den Folgen der Sonnensünden früherer Jahre.

### Vermeidung von Hautschäden durch Sonne

Der wichtigste Hautschutz vor der schädlichen Wirkung übermäßiger Sonneneinstrahlung ist der frühzeitige Verzicht auf jede Form vermeidbarer UV-Bestrahlung oder der sorgsame Umgang damit. Das heißt, keine Sonnenbäder einzusetzen, um aus Schönheitsidealen braun zu werden, insbesondere nicht von Menschen mit bekannter Sonnenempfindlichkeit!

Es bedeutet das Vermeiden von Sonnenbankbesuchen, insbesondere als gewohnheitsmäßige, wohltuende Entspannung während der dunklen Wintermonate! Wenn wir Nordeuropäer für zwölf Monate Dauerbesonnung gemacht wären, sähen wir aus wie unsere Nachbarn südlich der Alpen, und hätten einen Teint wie Mittelmeeranrainer oder Schwarzafrikaner.



Mit den wärmenden Strahlen der Frühlingssonne strömt das Leben zurück auf die Erde!

Die wenigen Albinos unter diesen Ethnien haben in ihrer Heimat eine sehr geringe Lebenserwartung, sie alle sterben dort früh an UV-bedingtem Hautkrebs. In unseren Breiten sind demgegenüber Hobbygärtner, Wattwanderer, Kletterer, Surfer und Segler besonders hautkrebsgefährdet. Sonnenstudios und Fernreisen tun ihr übriges dazu. Ihrer massiven UV-Überdosierung über die Jahrzehnte sind sich viele Menschen noch immer gar nicht bewusst!

### Sonnencremes/ Sonnenmilch

Über Jahre wurde von Hautärzten und medizinischem Personal der UV-Schutz mittels Sonnencremes und dichter Kleidung beworben! Immer mehr Menschen reagieren jedoch auf die Inhaltsstoffe industriell gefertigter Sonnenschutzmittel. Typische Unverträglichkeitsreaktionen sind Mallorca-Akne durch Hautüberfettung salbenartiger Sonnenschutzmittel, Sonnenallergie (Polymorphe Lichtdermatose) durch allergische Reaktionen auf die chemischen Filter (Zimsäureester / Cinnamate). Letztere sind erforderlich, wenn Sonnenmilch rückstandsfrei ohne lästigen weißen Schleier in die Haut einzuziehen soll! Auch allergische Reaktionen auf weitere zahlreiche chemische Zusätze, wie Konservierungsmittel oder Parfümöl machen immer mehr Menschen zu schaffen!

Neben den Schäden an der Haut empfindlicher Menschen ist die Sonnenmilch auch für Tier- und Pflanzenwelt eine immer größer werdende ernsthafte Bedrohung! Für die Riffe beliebter Tauchparadiese auf der ganzen Erde haben die Heerscharen sonnenmilchgetränkter Schwimmer, Schnorchler und Taucher katastrophale Auswirkungen! Das Ergebnis dieser Entwicklung sind nachweislich erkrankte Riffe in allen Tauchparadiesen dieser Welt durch eine regelrechte Ölpest ausgeschwemmter Sonnenschutzmittel! Die Reglementierung durch Mengenbegrenzung der Badegäste ist in diesen Ländern in aller Regel nicht realisierbar!

Eine Lösung im Zusammenhang mit der Anwendung von Sonnenmilchpräparaten sind unter anderem verbesserte Produkte, ggf. unter weitgehendem Verzicht vermeidbarer chemischer Zusätze oder chemischer Filter und stattdessen den Einsatz physikalischer Filter (Titanoxid oder Zinkoxid) und hautverträglicherer Grundlagen, wie Gele oder Sprays.

### UV-Schutzkleidung

Eine besonders pfiffige, zeitgemäße Alternative ist der Einsatz moderner Textilien mit geprüftem UV-Schutz! Die dicht gewobene Sonnenschutzkleidung früherer Jahre barg eher die Gefahr eines Hitzschlages als im Zweifelsfall wirklich sicher vor Sonne zu schützen! Moderne

Textilien, die aus der Funktionskleidung für Sportler weiterentwickelt wurden, gewährleisten demgegenüber heute jedoch einen nie gekannten Tragekomfort durch Verwendung atmungsaktiver, ultraleichter Webstoffe und sind ausgestattet mit Gütesiegeln, die den geprüften UV-Schutz mit Lichtschutzfaktor (LSF) 25 bis 50 wirklich sicher gewährleisten!

Die industrielle Fertigung in großen Stückzahlen für den weltweiten Vertrieb erlaubt ein breitgefächertes Angebot mit modernen Designs, langlebige Qualität aufgrund guter Verarbeitung und nicht zuletzt vertretbarer Preise! Während in früheren Jahren nur Großanbieter auf dem Gebiet sog. Outdooraktivitäten der stetig steigenden Nachfrage durch ein entsprechendes Angebot nachkommen konnten, hat der erhöhte Bedarf auch im Großraum Rahlstedt Früchte getragen! Hier wird das Sanitätshaus Drucklieb künftig erfreulicherweise eine UV-Schutz-Angebotspalette von der Mütze bis zum Hemd bereithalten! Aus hautärztlicher Sicht ist dies extrem begrüßenswert und bedeutet für den Patienten bzw. Kunden künftig die Ersparnis weiterer Anfahrtswege zu anderen Anbietern in unserer Stadt. Lichtschutzkleidung ist wie Sonnenschutzmittel zum Auftragen auf die Haut nicht über Kassenrezept verordnungsfähig. Nur Medikamente und medizinische

Hilfsmittel können zu Lasten der Krankenkassen verschrieben werden. Lichtschutzkleidung wird vom Gesetzgeber bis heute nicht als Hilfsmittel eingestuft, sondern auf eine Stufe mit normaler Bekleidung gestellt! Sonnenmilch gilt im rechtlichen Sinne als Kosmetik bzw. Pflegemittel und ist ebenfalls nicht verordnungsfähig!

Aus hautärztlicher Sicht sollte hier angesichts des immer noch ungeheuren, ja steigenden Aufkommens an UV-bedingten Hauterkrankungen ein Umdenken seitens Politik und der Kassen erfolgen! In begründeten Fällen sollten die Kosten für UV-Schutzmittel und UV-Textilien von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen werden können!

Für weitere Fragen zu Haut und Sonne, Sonnenschutzmitteln und Tipps zum richtigen Umgang mit der Sonne im Sommer stehe ich Ihnen mit meinem Team jederzeit gern zur Verfügung! Ich wünsche Ihnen einen unbeschweren herrlich warmen, sonnigen Sommer!

**Dr. med. Andreas Montag**  
**Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten**  
**Allergologie und Phlebologie**  
**kosmetisch-ästhetische Dermatologie und Lasermedizin**  
**Schweriner Str. 17**  
**22143 Hamburg**  
**Tel.: 040-677 80 18**  
**info@praxis-dr-montag.de**  
**www.praxis-dr-montag.de**

**<CSEV>**  
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**

# Zecken - die wichtigsten Fakten

## Sicher erkennen und richtig behandeln

**Mit den ersten wärmeren Tagen werden auch die Zecken wieder aktiv. Daran sollten Menschen denken, die sich viel im Freien aufhalten. Die Zecken sind deshalb gefährlich, weil sie beim Blutsaugen Krankheiten übertragen können. In unseren Breiten sind das vor allem die Borreliose sowie die Frühsommer-Meningoenzephalitis.**

Früher glaubte man, Zecken gelangten auf ihre Wirte, indem sie sich von Bäumen herabfallen ließen. Heute ist klar, dass sie einen anderen Weg nehmen: Sie krabbeln auf die Spitze von hohen Gräsern oder auf niedriges Buschwerk und lassen sich einfach abstreifen. Dabei reicht der Zecke eine Berührung von wenigen Sekundenbruchteilen aus, um sich mit den kräftigen Krallen ihrer Vorderbeine an Haut, Fell oder Kleidung festzuhalten. Bei einem Spaziergang am Waldrand oder durch hohe

Wiesen können sich Wanderer daher leicht eine Zecke »einfangen«. Gleiches gilt übrigens auch für Stadtparks, Gärten, Parkanlagen oder Friedhöfe. Manchmal krabbeln die Spinnentiere auf ihrem Wirt mehrere Stunden herum, bis sie eine geeignete Stelle gefunden haben. Besonders beliebt sind Körperstellen mit möglichst dünner, feuchter und gut durchbluteter Haut, beispielsweise in den Kniebeugen, der Leistengegend, am Haaransatz oder hinter den Ohren.

### Viren oder Bakterien

Hierzulande übertragen Zecken insbesondere Frühsommer-Meningoenzephalitis-Viren (FSME) sowie Borreliose-Bakterien. Da sich die FSME-Viren in den Speicheldrüsen der Zecken befinden, können sie relativ schnell auf den Menschen übergehen. Daher kann die Infektion bereits erfolgt sein, selbst wenn die Zecke kurze Zeit nach dem Biss

entfernt wird. Die Übertragung der Borrelien (*Borrelia burgdorferi*) dauert etwas länger. Diese Bakterien halten sich im Darm der Zecken auf und gelangen erst während des Saug- und Verdauungsvorgangs in die Wunde. Ein Ansteckungsrisiko besteht schätzungsweise erst etwa acht Stunden, nachdem sich die Zecke festgesaugt hat.

### Frühsommer-Meningoenzephalitis

FSME-Viren befallen das zentrale Nervensystem, wobei häufig nur die Hirnhäute (Meningitis), in schweren Fällen zusätzlich auch das Gehirn (Meningoenzephalitis) und das Rückenmark (Enzephalomyelitis) betroffen sind. Allerdings werden nur etwa 10 bis 30 Prozent der Infizierten tatsächlich krank. Meistens verläuft die Infektion unbemerkt, weil der Körper die Viren erfolgreich abwehrt. Generell erkranken ältere Menschen meist schwerer

als jüngere, und Männer öfter und schwerer als Frauen. Wie eine schwedische Forschergruppe nun herausfand, infizieren sich Kinder häufiger als bislang angenommen. Da bei ihnen jedoch meist nur unspezifische Krankheitsanzeichen auftreten, wird die FSME in vielen Fällen gar nicht erkannt. Gleiches gilt für die Langzeitfolgen: Bei wiederkehrenden Kopfschmerzen, Schwindel, Konzentrations- oder Bewegungsstörungen denkt kaum ein Arzt an eine vorausgegangene FSME-Infektion. Eine ursächliche Behandlung gibt es nicht. Die beste prophylaktische Maßnahme ist eine Impfung. Für Erwachsene und Kinder ab einem Jahr steht ein Impfstoff mit abgetöteten FSME-Viren zur Verfügung. Die Grundimmunisierung besteht aus drei Injektionen. Die ersten beiden erfolgen im Abstand von ein bis drei Monaten, die dritte neun bis zwölf Monate nach der zweiten. Alle drei bis fünf Jahre ist eine Auffrischungsimpfung erforderlich. Drängt die Zeit, etwa weil ein Urlaub in ein gefährdetes Gebiet geplant ist, gibt es ein Kurzzeitschema. Der Impfschutz besteht dann frühestens 14 Tage nach der zweiten Injektion. Ratsam ist jedoch, bereits in den Wintermonaten mit der Immunisierung zu beginnen.

Die Ständige Impfkommission am Robert-Koch-Institut (STIKO) empfiehlt die Impfung Menschen mit einem erhöhten Risiko, von einer Zecke gestochen zu werden, weil sie:

- in Risikogebieten wohnen oder arbeiten
- sich in ihrer Freizeit in Risikogebieten aufhalten
- während ihres Urlaubs vorübergehend in Risikogebiete reisen



### Zeckenvorkommen

Die Gefahr, von einer Zecke gestochen zu werden, die das FSME-Virus überträgt, ist innerhalb Deutschlands nicht überall gleich groß. Aus Süddeutschland (Bayern und Baden-Württemberg, Südhessen, und Thüringen) werden die meisten Fälle gemeldet, hier gelten sehr viele Landkreise als Risikogebiete. Doch auch Richtung Norden und Westen nehmen die Infektionen zu. Eine aktuelle Karte der Risikogebiete veröffentlicht das Robert-Koch-Institut im Internet ([www.rki.de](http://www.rki.de)).

Auch in einigen Nachbarländern sind FSME-Infektionen möglich. Dazu gehören die Schweiz, Österreich, Polen oder die Tschechische Republik, aber auch Estland, Finnland, Kroatien, Lettland, Litauen, Russland, Schweden, Slowakische Republik, Slowenien, die Ukraine und Ungarn. Eher gering ist das Infektionsrisiko in Frankreich, Griechenland, Italien und Dänemark. Aus Großbritannien, Portugal, Spanien und den Beneluxländern sind bislang keine FSME-Fälle bekannt.

### Borreliose weit verbreitet

In Europa gilt die Lyme-Borreliose als häufigste durch Zecken übertragene Erkrankung. In Deutschland erkranken daran jedes Jahr etwa 60 000 bis 100 000 Menschen. Gesicherte Zahlen liegen nicht vor, da die Meldepflicht in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich geregelt ist. Generell besteht überall in Deutschland die Gefahr, sich mit Borreliose anzustecken, doch sind in Süddeutschland mehr Zecken mit Borrelien infiziert als in den nördlicheren Regionen. Experten beobachten zwei Erkrankungsgipfel: einen bei Kindern im Alter von 5 bis 9 Jahren, den anderen bei Menschen im Alter von 60 bis 64 Jahren. Wird die Erkrankung erkannt, lässt sie sich mit Antibiotika gut behandeln. Ein typisches Erkennungsmerkmal ist die »Wanderröte«



(Erythema migrans), die 4 bis 30 Tage nach dem Zeckenstich rund um die Einstichstelle auftritt. Allerdings bildet sie sich nur bei 50 bis 80 Prozent der Infizierten.

Treten lediglich unspezifische Symptome wie Kopf- und Muskelschmerzen, Bindehaut- und Gelenkentzündungen oder Fieber auf, wird die Borelliose häufig übersehen. Sie kann dann spontan ausheilen oder aber weitere Organe wie Gelenke, Muskeln oder das Nervensystem befallen. Mögliche Folgen einer fortgeschrittenen, unbehandelten Borreliose sind:

- Hirnhautentzündungen
- starke Schmerzen
- Sensibilitätsstörungen und Lähmungen
- Herzmuskelentzündungen
- chronische Gelenkbeschwerden
- pergamentartige Hautveränderungen

In fortgeschrittenen Stadien wirken Antibiotika nur noch mäßig. Daher sollte die Therapie möglichst frühzeitig erfolgen.

### Zeckenschutz

Zwar fehlt ein absoluter Schutz, aber einige Vorsichtsmaßnahmen können es den Zecken erschweren, auf ihr Opfer zu gelangen:

- Insektenrepellents schützen für einige Stunden und sollten vor einem Aufenthalt im Freien aufgetragen werden
  - lange Hosen und langärmelige Oberbekleidung sowie feste Schuhe halten die Zecken länger von der Haut fern
  - Tipp: Socken über die Hosenbeine ziehen und helle Kleidung tragen, um die Zecken schneller erkennen zu können
  - nach einem Aufenthalt im Freien duschen beziehungsweise den Körper sowie die Kleider nach Zecken absuchen, insbesondere bei Kindern.
- Auch bei der Entfernung von Zecken gibt es einiges zu beachten:
- Zecken sofort entfernen, am besten mit einer speziellen Zeckenzange oder -pinzette
  - vor dem Herausziehen weder Öl, Alkohol noch son-

stige Mittel auftragen, weil dies die Krankheitsübertragung fördert

- während des Entfernens das Tier möglichst nicht quetschen
- langsam herausziehen ohne zu drehen (Zecken haben kein Gewinde!)
- die Wunde anschließend desinfizieren und die nächsten Tage beobachten, ob eine Wanderröte auftritt
- ein abgerissener Kopf ist unproblematisch, er wird im Laufe der Zeit abgestoßen
- eine vorschriftsmäßig herausgezogene Zecke lebt noch! Um sie zu töten, muss ihr Schild zerstört werden, was mit einem Knacken einhergeht.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und "zeckenfreien" Sommer, Ihr Team der Herz-Apotheke 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

## Antibiotika: Herkömmliche oder pflanzliche Präparate?

**Brandaktuell wird in allen Medien zurzeit über die bedrohliche Zunahme von Bakterien, die resistent gegen herkömmliche Antibiotika sind, berichtet. Bakterien sind winzig klein und können doch höchste Lebensgefahr bedeuten. Millionen von Menschen haben sie bisher das Leben gekostet. Bis Alexander Fleming entdeckte, dass es einen Pilz gibt, der die Bakterien besiegen kann – er produziert ein Antibiotikum – eine sehr wichtige Entdeckung in der medizinischen Geschichte: das Penicillin.**

Doch immer mehr Bakterien sind resistent gegen Antibiotika. Jährlich sterben allein in deutschen Kliniken bis zu 15.000 Menschen an Keimen, die resistent gegen Antibiotika sind. Die Gefahr wächst, dass es bei ersten Erkrankungen wieder ein deutlich erhöhtes Sterberisiko geben wird. Um dieser Entwicklung entgegenzutreten, wird sehr engagiert nach Alternativen zu den herkömmlichen Antibiotika gesucht. Substanzen, von denen es in der Natur ein reichhaltiges Angebot gibt. Sie werden von Pflanzen oder anderen Mikroorganismen produziert. Ein erstaunliches Potential von einer Vielfalt von Substanzen, die für die Behandlung von Infektionen eingesetzt werden könnte, wird zurzeit nicht genutzt.

Auch Pflanzen müssen sich gegen Bakterien wehren. Das tun sie seit zig Millionen von Jahren, ohne dabei Resistenzen bei Bakterien hervorzurufen. Denn Pflanzen arbeiten mit einem effektiven Gemisch aus vielen antibakteriellen Stoffen. Sie brauchen diese Schutzstoffe vor allem, wenn Fressfeinde Wunden hinterlassen. Ohne Abwehr-

stoffe würden diese Mikroben Tür und Tor öffnen. Auch gegen Pilze und Viren verteidigen sich die Pflanzen mit den Schutzstoffen. Diese alternativen Antibiotika sind auch deshalb gefragt, weil die herkömmlichen unsere Darmflora angreifen. Eine der häufigsten Nebenwirkungen sind Durchfall, Magen- und Darmbeschwerden oder eine erhöhte Infektanfälligkeit. Diese Nebenwirkungen findet man bei pflanzlichen Antibiotika in der Regel nicht.

Viele Lieferanten wirkungsvoller Schutzstoffe sind aufgrund ihrer aromatischen Inhaltsstoffe als Küchenkräuter und Tees beliebt oder finden ihre Anwendung in der Naturheilkunde. Am stärksten wirken die ätherischen Öle der Pflanzen gegen die Mikroben. Rettich und Senf z.B. bekämpfen Bakterien in Atem- und Harnwegen. Die ätherischen Öle von Oregano und Thymian wirken besonders in der Lunge und im Verdauungssystem. Kamille und Salbei bekämpfen Bakterien im Mund- und Rachenraum. Doch ist ihre Wirkung nicht nur antibakteriell. Am häufigsten kommen Infektionen der oberen Atemwege im Alltag vor, die durch Viren hervorgerufen werden. Ein wesentlicher Vorteil des Einsatzes von pflanzlichen Antibiotika ist, dass viele dieser Substanzen auch gegen Viren wirken. Die klassischen Antibiotika tun das nicht. Allerdings sind Pflanzen Naturprodukte, daher ist die Konzentration ihrer Inhaltsstoffe abhängig von Klima und Standort. Es reicht leider meist nicht, ein Blatt einer Heilpflanze aus dem eigenen Garten zu essen. Naturheilkundliche Präparate unterliegen strengen Qualitätskontrollen und verfügen daher über ein intensives Wirkungsspektrum.



Auch in der Natur gibt es eine Vielfalt von Substanzen für die Behandlung von Infektionen

Die pflanzlichen Schutzstoffe werden und sollen die herkömmlichen Antibiotika nicht verdrängen. Sie sind bei schweren Infektionen unverzichtbar. Bei leichten Infekten jedoch, können die pflanzlichen Substanzen schützen und heilen – ohne weitere Bakterien mit Resistenzen gegen Antibiotika zu erzeugen. Bewahren wir uns diesen schulmedizinischen Schatz für die wirklich lebensbedrohlichen Infektionen und nutzen vorher den Schatz der Natur. Wieder ein imponierendes Beispiel, dass Naturheilkunde und Schulmedizin nicht in Konkurrenz stehen, sondern im verantwortungsvollen Einsatz von Präparaten den Patienten je nach Erkrankung wirkungsvoll zu mehr Gesundheit verhelfen können.

Ihre Kerstin Heselhaus-Rasch  
Heilpraktikerin

**Naturheilpraxis Rahlstedt**  
Schweriner Str. 3 • 22143 HH  
Tel. 675 991 360  
[www.naturheilpraxis-rahlstedt.de](http://www.naturheilpraxis-rahlstedt.de)



Kerstin Heselhaus-Rasch



## Naturheilpraxis Rahlstedt

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



### Eunova Langzeit

50+<sup>®</sup>  
60 Kapseln



Spartipp!  
36%#

statt 29,80 €  
**18,99 €**  
Sie sparen 10,81 €

### Allgäuer Latschen Kiefer<sup>®</sup>



Spartipp!  
44%#

Hornhaut  
PROFI  
Reduzierer,  
75 ml

statt 12,40 €  
**6,99 €**  
Sie sparen 5,41 €  
Grundpreis 9,32 € / 100ml

### Turbo Diät Argu<sup>®</sup>

Pulver, 500 g



Spartipp!  
33%#

statt 14,95 €  
**9,99 €**  
Sie sparen 4,96 €  
Grundpreis 18,98 € / 1000g

### Canesten

Gyn Once Kombi<sup>®</sup>



Spartipp!  
37%#

statt 15,97 €  
**9,99 €**  
Sie sparen 5,98 €

### XLS Medical Fettbinder

180 Tabletten<sup>®</sup>



Spartipp!  
31%#

statt 69,95 €  
**47,99 €**  
Sie sparen 21,96 €



im Tondo

## HERZAPOTHEKE

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Tel.: 040 - 248 258 46

18.05.2015

### La mer Kosmetikbehandlung:

Schönheit aus dem Meer! Sichtbar frischer, gestrafft und entspannt zugleich! Fühlen und spüren Sie La mer-Pflegeprodukte auf Ihrer Haut! Wir laden Sie zu einer Kosmetikbehandlung in unsere Kabine ein. Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Behandlungstermin.

Tel.: 040/ 248 258 46

01.06.2015 SkinCeutical

SkinCeuticals: Wirkstoff-Pflege in 3 Schritten: VORBEUGEN, KORRIGIEREN, SCHÜTZEN !!! Bestimmen Sie die Zukunft Ihrer Haut und erfahren Sie mehr über Ihre persönliche Lösung. Es erwartet Sie:

- Eine professionelle Hautanalyse mit dem Skin Scope
- Ein Kennenlernen unserer Produkte, ihren Inhaltsstoffen und Wirkungsweisen
- Ihre persönliche Empfehlung für eine maßgeschneiderte Hautpflegeroutine

Bitte vereinbaren Sie Ihren persönlichen Verwöhntermin!

Tel.: 040/ 248 258 46



Rahlstedt

## HERZAPOTHEKE

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Tel.: 040 - 675 803 22

08.06.2015

### Bio-H-Tin Haar- und Nagelberatung

Kostenlose und individuelle Beratung rund um das Thema gesunde Haare und Nägel! Vereinbaren Sie mit uns einen Termin, wir freuen uns auf Sie.

Tel.:  
040/ 675 803 22



BIO-H-TIN<sup>®</sup>



# HERZAPOTHEKE

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



**KUNDENKARTE**  
persönlich, bequem, kostenlos



## Voltaren Schmerzgel®

120g,  
2 Packungen



statt 29,58 €  
**14,79 €**

Sie sparen 14,99 €  
Grundpreis € 12,32/100g

- 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.



## Basica Direkt®

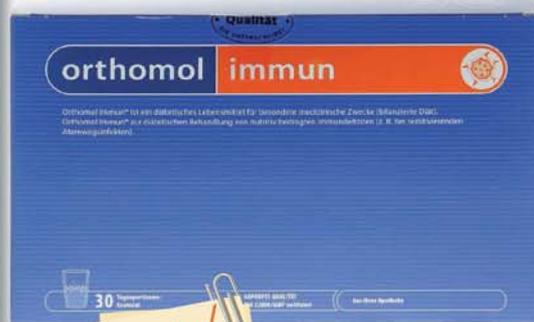
Perlen, 30 x 2,8 g



statt 14,80 €  
**8,49 €**  
Sie sparen 6,31 €

## orthomol immun®

Granulat, 30 Tagesportionen / Beutel  
+ 7 Tagesportionen kostenfrei



statt 57,95 €  
**39,99 €**  
Sie sparen 17,96 €

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie in den Herz-Apotheken eine DRACO Pflasterbox. (siehe Abb.)\*



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



1 234567 890135 >

Postleitzahl

**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](http://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 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. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand April 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

**Tromcardin®  
complex,  
120 Tabletten**



Spartipp!  
31%#

statt 19,95 €  
**13,69 €**  
Sie sparen 6,26 €

**Ciclopirox Winthrop®  
Nagellösung, 3g**



Spartipp!  
30%#

statt 25,60 € \*\*  
**17,89 €**  
Sie sparen 7,71 €  
Grundpreis 59,63 € / 10g

**Neuralgin® extra  
Ibu Lysinat,  
20 Filmtabletten\***



Spartipp!  
51%#

statt 7,50 €  
**3,69 €**  
Sie sparen 3,81 €

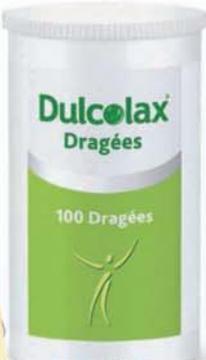
**Nasenspray®  
Ratiopharm,  
Erw. 15 ml**



Spartipp!  
52%#

statt 4,97 €  
**2,39 €**  
Sie sparen 2,58 €  
Grundpreis 1,59 € / 10ml

**Dulcolax®  
Dragées, Dose  
100 Stück**



Spartipp!  
37%#

statt 15,93 €  
**9,99 €**  
Sie sparen 5,94 €

**Meridol®  
Lösung, 400 ml**



Spartipp!  
37%#

statt 5,99 €  
**3,79 €**  
Sie sparen 2,20 €  
Grundpreis 0,95 € / 100ml

**Keltican® FORTE  
40 Kapseln**



Spartipp!  
31%#

statt 34,90 €  
**23,99 €**  
Sie sparen 10,91 €

**Elmex Sensitive®  
Zahnpaste, 75 ml**



Spartipp!  
38%#

statt 3,19 €  
**1,99 €**  
Sie sparen 1,20 €  
Grundpreis 2,65 € / 100ml

**Rugard® vitamin Creme  
Gesichtspflege,  
100 ml**



Spartipp!  
59%#

statt 16,95 €  
**6,99 €**  
Sie sparen 9,96 €  
Grundpreis 6,99 € / 100ml

**Avène Hydrance®  
leicht/ reichhaltig,  
40 ml**



Spartipp!  
37%#

statt je 18,90 €  
**je 11,99 €**  
Sie sparen 6,91 €  
Grundpreis 29,97 € / 100ml

\* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in handelsüblichen 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. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand April 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

### Omepr Hexal<sup>®</sup>

20mg, 14 magensaftresistente Hartkapseln

Spartipp!  
51%#



statt 11,97 €  
**5,89 €**  
Sie sparen 6,08 €

### Frei Massageöl<sup>®</sup>

für Schwangere, 100 ml



Spartipp!  
50%#

statt 11,45 €  
**5,69 €**  
Sie sparen 5,76 €

Grundpreis 5,69 € / 100ml

### Lorano akut<sup>®</sup>

50 Tabletten

Spartipp!  
51%#



statt 16,40 €  
**7,99 €**  
Sie sparen 8,41 €

### Magnesium Sandoz<sup>®</sup>

Forte<sup>\*</sup>  
40 Brausetabletten

Spartipp!  
41%#



statt 15,97 €  
**9,49 €**  
Sie sparen 6,48 €

### Vaprino<sup>®</sup>

100 mg,  
10 Hartkapseln



Spartipp!  
36%#

statt 8,85 €  
**5,69 €**  
Sie sparen 3,16 €

### Tena<sup>®</sup>

Lady normal,  
28 Einlagen



**5,99 €**

### Neurexan<sup>®</sup>

50 Tabletten



Spartipp!  
41%#

statt 12,69 €  
**7,49 €**  
Sie sparen 5,20 €

### Heuschnupfenmittel DHU<sup>®</sup>

100 Tabletten

Spartipp!  
33%#



statt 14,45 €  
**9,69 €**  
Sie sparen 4,76 €

### Aspirin Plus C<sup>®</sup>

40 Brausetabletten

Spartipp!  
40%#



statt 16,65 €  
**9,99 €**  
Sie sparen 6,66 €

### Iberogast<sup>®</sup>

50 ml

Spartipp!  
35%#



statt 19,97 €  
**12,99 €**  
Sie sparen 6,98 €

Grundpreis 25,98 € / 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. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand April 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

# Sind Sie fit für den Sommer?

Empfehlungen vom 123fit für Sie

**Der Sommer kommt mit großen Schritten und damit auch die Zeit um sich wieder mehr sportlich zu betätigen. Sind Sie schon „Sommerfit“ und fühlen sich wohl in Ihrer Haut?**

Um sich so richtig wohl zu fühlen ist eine grundsätzliche Fitness und eine passende Ernährung unerlässlich. Ein positiver Nebeneffekt dieser Konstellation ist, dass die Pfunde dauerhaft purzeln oder Schmerzen nachlassen bzw. ganz verschwinden. Doch wie viel Sport pro Woche ist wirklich notwendig, um dem eigenen Körper zu einer besseren Konstellation zu verhelfen?

Bei 123fit in Rahlstedt kommen Sie mit wenigen Einheiten pro Woche aus, und Sie können ihren Fitnesszustand entscheidend verbessern. Das zeigen die vielen positiven Ergebnisse seit der Eröffnung im letzten Jahr von unseren Mitgliedern. Allgemein gilt: Eine Ausdauer-sportart wie Radfahren oder

Joggen ist für eine gute Kondition unerlässlich. Zusätzlich sollten sich figurbewusste Menschen dem Kraft-Training widmen. Dieses Muskeltraining sollte mindestens einmal in der Woche für rund 30 Minuten ausgeübt werden. Menschen mit einem kleinen Zeitkontingent entscheiden sich deshalb lieber dafür, keinen Sport zu machen und geraten so in die „Couch-Sitzer“-Falle. Raffen Sie sich auf und kommen Sie zu 123fit!

## Hier ist der Name auch Programm

Im 123fit Rahlstedt (in der Rahlstedter Straße gegenüber der Parkresidenz) benötigen Sie durchschnittlich 20 Minuten für ein kombiniertes Ausdauer-Krafttraining auf dem Milon-Zirkel. Eine Runde schaffen Sie in 17 bis 19 Minuten und werden schnell Erfolge erzielen! Wenn Sie Lust und die Konstitution für mehr haben, dann machen Sie 2 Runden. 2 Trainingseinheiten pro Woche genügen. Schauen Sie bei uns vorbei und lassen



Wir garantieren Ihnen, dass Sie schnell spürbare Erfolge erzielen werden!

Sie sich von den Vorteilen überzeugen. Sprechen Sie gern mit unseren Mitgliedern, die es geschafft haben. Wollen Sie auch z.B. bessere Blutzuckerwerte haben, 5 cm Bauchumfang verlieren, keine Hüftschmerzen mehr haben oder eine Fitness erlangen, die gegen den eigenen Sohn mithalten kann? Ihr Rücken macht Probleme? Auch darum können wir uns gemeinsam kümmern. Wenn Sie Zeit benötigen um sich von den Ergebnissen zu überzeugen, bieten wir allen Neu-Mitgliedern des 123 fit ein einmaliges Som-

merangebot: Trainieren Sie den Sommer\* kostenfrei bei uns. Melden Sie sich bis zum 30. Juni 2015 bei uns an! Nur für die ersten 10 Anmeldungen.

Wir freuen uns auf Sie und werden Ihnen den Sommer verschönern. Gemeinsam schaffen wir das!

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

\* vom 1.6. - 30.8. 2015. Gültig nur für Neu-Mitglieder bei Abschluss einer Mitgliedschaft über mindestens 1 Jahr.

## Jetzt den Sommer gratis trainieren!



schnell. effektiv. individuell.

**MILON-Zirkel**  
**EMS Training**  
**Powerplate**  
**Seniorentaining**  
**Massage**



Maik Piekarski

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



# Die Heilkraft der Bewegung

## Viele kranke Menschen haben einen Rechtsanspruch auf Rehabilitationssport

**Bislang rieten Ärzte zum Sport nur, um Krankheiten vorzubeugen. Nun zeigen neue Studien: Oft ist Bewegung sogar wirksamer als Medizin.**

Bei Bewegungseinschränkungen (durch Arthrose, Osteoporose oder andere orthopädische Erkrankungen), Krebs, Diabetes, Herzleiden, Depressionen, - so empfahlen Ärzte körperliche Aktivität meist, um Krankheiten vorzubeugen. Doch zunehmend erkennen Alzheimerforscher, Herzmediziner, Orthopäden und Onkologen: Den Körper in Gang zu setzen hilft Menschen auch dann, wenn sie schon längst krank sind. In den meisten Fällen ist dosiertes Training eine optimale Ergänzung bewährter Therapien. Häufig, so zeigen neue Studien, wirkt Bewegung sogar viel besser als teure Tabletten und High-Tech-Medizin. Sie kann gesundmachende Zellen im Körper wachsen lassen,

Krankheitsverläufe umkehren und sogar die Lebenserwartung erhöhen. Je mehr die Forscher erfahren und verstehen, desto entschiedener fordern sie die Abkehr vom klassischen Rat, demzufolge der Kranke das Bett zu hüten habe. Hier ist ein probates Mittel der Rehabilitationssport.

### Was ist Rehabilitationssport (Rehasport)?

Beim Rehabilitationssport handelt es sich um ein moderates Gruppentraining. Die Betonung beim Rehabilitationssport liegt auf dem Wort Sport. Dieses Bewegungstraining wird vom Arzt mit dem Ziel verordnet, die medizinische Behandlung mit Hilfe von körperlicher Bewegung zu fördern und ergänzen. Hier sind es 50 Einheiten in maximal 18 Monaten. Sie und ihrem Arzt kostet ist kein Cent, da ihre gesetzliche Krankenkasse dieses zu 100% übernimmt.



Nutzen Sie Ihren Anspruch auf Rehabilitationssport

### Ziele und Zielgruppen

Das Ziel des Rehabilitationssports ist Menschen zu helfen, die bereits eine Erkrankung haben, behandelt oder sogar operiert wurden. Das Angebot richtet sich insbesondere an Personen mit Beschwerden am Stütz- und Bewegungsapparat. Auch für Menschen mit chronischen Beschwerden, ist der Rehabilitationssport ein adäquates Mittel zur Schmerzlinderung und Steigerung des Wohlbefindens.

Ebenso ist der Rehabilitationssport „Hilfe zur Selbsthilfe“. Er soll die Verantwortung des Menschen für seine Gesundheit stärken und ihn zu einem langfristigen und eigenverantwortlichen Bewegungstraining auf eigene Kosten motivieren.

*„Bewegung ist keineswegs eine nützliche Zugabe, um die Gesundheit zu verbessern. Vielmehr ist sie die Voraussetzung, die das normale Funktionieren des Menschen erst ermöglicht.“*

## Sprechen Sie mich für Rehabilitationssport an



**Marcus Kielniak**  
(stellvert. Vorsitzender)

### Kontakt:

P.u.R. Prävention und Rehabilitation  
Deutschland e.V.  
Rahlstedter Straße 24  
22149 Hamburg

Telefon: 040 / 22 86 92 16  
Telefax: 040 / 84 89 12 40

E-Mail: [info@pur-rehaverein.de](mailto:info@pur-rehaverein.de)  
Internet: [www.pur-rehaverein.de](http://www.pur-rehaverein.de)



# Willkommen in der Dwenger-Lounge!

Erleben Sie eine unbeschwerte Zeit in einem gemütlichen Ambiente

**Eine unbeschwerte Zeit in einem gemütlichen Ambiente erleben. Das wünscht sich jeder Gast. Genau das ist unsere Spezialität.**

## Dwenger Lounge

Die großen Panorama Fenster sorgen für eine helle und freundliche Stimmung. Von der exquisiten Modenschau bis zur effektvollen Produkt-Präsentation. Von der Trau-hochzeit bis zur Jubiläums-party. Einer der vielen Vorteile der günstigen Lage im Mer-kurring: Man darf gern ein bisschen lauter sein. Wir eröffnen Ihnen für Ihre Veranstal-tung hervorragende Perspektiven. Selbstverständ-lich gestalten wir die Dekora-tion und die Aufteilung der

Tische nach Ihren speziellen Anforderungen.

## Hochzeiten

Unser Team ist mit Liebe und Leidenschaft dabei, wenn Ihre Traumhochzeit ansteht. Wir kümmern uns mit Begeiste-rung und Sorgfalt um die Er-füllung Ihres Wunsches. Genießen Sie unsere köstli-chen Speisen als exquisite Menüfolge oder kreatives Buf-fet. Das geschmackliche Er-lebnis sorgt dafür, dass Ihre Liebe sprichwörtlich durch den Magen geht! Wir bereiten Ihnen einen unvergesslichen Hochzeitstag, eine rau-schende Feier, die Sie als Brautpaar unbeschwert inmit-ten Ihrer Gäste genießen kön-nen.

## Familienfeier

Rundum sorglos genießen Sie IHREN Tag im Kreis der Men-schen, die Ihnen wichtig sind. Unser Team kümmert sich um alles was zu Ihrem Anlass er-forderlich ist. Wir übernehmen für Sie die komplette Vorberei-tung und bereiten köstliche Speisen mit viel Liebe zum Detail zu. Lassen Sie sich und Ihre Gäste mit den Gaumen-freuden verwöhnen. Wir ver-sorgen Sie mit kulinarischen Köstlichkeiten. Ob mediterran oder hanseatisch, rustikal oder elegant: Wir servieren Ihnen erstklassige Qualität. Unser erfahrenes Team ist mit Freude, Leidenschaft und Pro-fessionalität dabei. Wir richten uns dabei nach Ihren persönli-chen Wünschen. Das macht

Ihre Feier einzigartig. Wir ge-stalten für Sie und Ihre Gäste ein Fest der Sinne.

## Events

Namhafte deutsche und inter-nationale Konzerne sowie Messeveranstalter haben uns bereits die Planung und Aus-richtung ihrer Feste und Feier-lichkeiten anvertraut. Der Name Dwenger steht hierbei für Nachhaltigkeit. Unser An-spruch ist die Zufriedenheit unserer Gäste während des Events und weit darüber hin-aus. Es ist ein positiver Ein-druck, der bleibt und viele unserer Kunden zu langjähri-gen Geschäftspartnern macht.

**Party Service Dwenger GmbH  
Merkurring 38 - 40 • 22143 HH**

## Partyservice Dwenger Catering & Events Buffetauswahl Grillfeste „Feuer und Flamme“

### Easy BBQ (ab 20 Personen)

#### vom Grill

- Bratwurst „Thüringer Art“ und würzige Schinkengriller
- Kräftig marinierte Schweinenackensteaks in Kräuter-Biermarinade
- Indisch gewürzte Hähnchenbrust mit Curry-Ingwer
- Spieße mit knackigem Sommergemüse

\*\*\*

#### Dip-Bar

Senf, Ketchup, Currysauce und Aioli

\*\*\*

#### vom Buffet

- Klassischer Nudelsalat mit Gemüse und frischen Kräutern
- Würziger Krautsalat mit Chili und Paprika
- Marktfrische Salatauswahl mit Italien- und Orangencremedressing
- Brotauswahl mit Landbutter und Kräuterbutter

\*\*\*

#### Dessert

- Erdbeer-Rhabarber Grütze mit Vanillequark

**Preis pro Person 19,50 €\***

### Diamond BBQ (ab 20 Personen)

#### vom Grill

- klassisches Rib-Eye Steak mit rauchiger BBQ-Sauce und Meerrettich
- Tandoori Lammkotelett in würziger Paprika-Knoblauchpaste
- Putenbrustfilet Asia-Style mariniert in Teriyakisauce
- würzige Schinken Krakauer & Vegetarische Grillwurst
- Buttermakrelenfilet am Zitronengras-Spieß mit fruchtigem Korianderdip
- Black-Tiger Garnelenspieße mit provenzalischen Kräutern
- gefüllte Champignons, Ananas und Melonenscheiben vom Grill

\*\*\*

**Dip Bar:** Korianderdip, Dijon-Senf, Mangodip und Ketchup

\*\*\*

#### vom Buffet

- süß-scharf mariniertes Bulgursalat mit Minzjoghurt
- Cole Slaw Salat, amerikanischer Krautsalat mit pikantem Senfdressing
- Griechischer Hirtensalat mit Schafskäse
- Brotauswahl mit Landbutter und Limonenbutter

\*\*\*

#### Dessert

- Italienische Panna Cotta mit Erdbeermark

**Preis pro Person 26,50 €\***



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

Telefon: 040 67 59 86 0 oder Internet: [www.dwenger.de](http://www.dwenger.de)



# Starkwerden – Starkbleiben

## Der Reiki-Großmeister Peter Löw über Rückenschmerzen

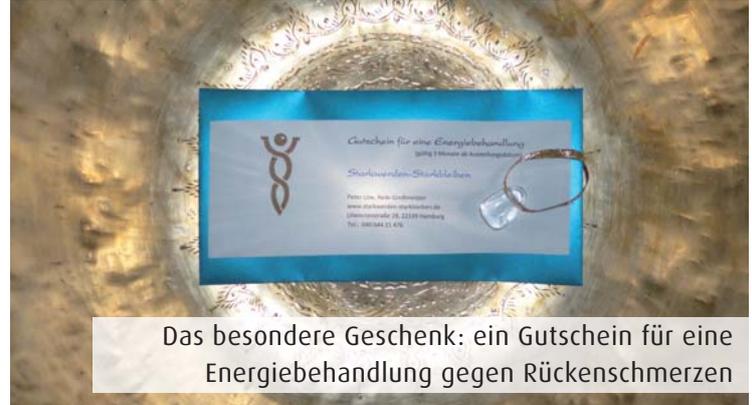
**Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Die moderne Schulmedizin bietet zahlreiche diagnostische und therapeutische Verfahren an. Aber sind diese wirklich sinnvoll?**

Leitlinien verschiedener nationaler und internationaler medizinischer Fachgesellschaften beschäftigen sich mit der Volkskrankheit Rückenschmerzen. In diesen Leitlinien werden detaillierte Empfehlungen zu Sinnhaftigkeit und Notwendigkeit von diagnostischen, aber auch therapeutischen Maßnahmen gegeben und vor allem Zusammenhänge zu psychosozialen Risikofaktoren des Patienten aufgezeigt.

In der NVL („Nationale Versorgungsleitlinie“) Kreuzschmerz in der Fassung von 2013 steht: „Finden sich durch Anamnese und klinische Untersuchung

keine Hinweise für gefährliche Verläufe und andere ernstzunehmende Pathologien, sollen vorerst keine weiteren diagnostischen Maßnahmen durchgeführt werden.“ D.h. finden sich keine dauerhaften Lähmungsercheinungen oder Hinweise auf eine andere schwere Erkrankung, so sind die Ansammlungen von Röntgen-MRT-CT-Bildern nicht nur unnötig, sondern sie verstärken die Schmerzen durch zusätzliche Ängste! Weiter werden in der NVL als wichtige Ursachen für die Chronifizierung von Rückenschmerzen genannt: „... Depression... Angst... Neigung zur Somatisierung... berufliche Unzufriedenheit... Kränkungsverhältnisse am Arbeitsplatz... Belastungen im Privatleben...“.

Laut NVL sollten folgende Behandlungen nicht durchgeführt werden: „... Elektrotherapie... therapeutischer Ultraschall...



Das besondere Geschenk: ein Gutschein für eine Energiebehandlung gegen Rückenschmerzen

Magnetfeldtherapien... Injektionen... perkutane Verfahren („PRT“)... operative Verfahren...!“ Stattdessen sollten folgende Behandlungen stattfinden: „... Entspannungsverfahren... Wärmetherapie... Verhaltenstherapie... (ausgewählte) Schmerzmittel... Aufklärung und Motivation zu einer gesunden Lebensführung...“. Hier setzt das multimodale Behandlungskonzept von „Starkwerden-Starkbleiben“ an.

Der Reiki-Großmeister und Peter-Hess-Klangmassagepraktiker Peter Löw gibt Patienten mit Rückenschmerzen ein neues positives Körpergefühl, stärkt Kraft und Selbstbewusstsein und hilft, zukünftig schmerzfrei und mit einem „geraden Rücken“ durchs Leben zu gehen. Erleben Sie eine Energiebehandlung oder beginnen Sie eine Ausbildung in Reiki oder Klangmassage bei „Starkwerden-Starkbleiben“.

**Starkwerden-Starkbleiben**



- Energie (stein) massagen
- Klangschaalenmassagen
- 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!**

# Seniorenitz am Hegen

Wir stellen uns vor! Profitieren Sie von unser über 30-jährigen Erfahrung

Im „Seniorenitz am Hegen“ fühlen Sie sich nicht nur wie zu Hause - Sie sind es einfach! **GEMÜTLICHKEIT** wird hier groß geschrieben, denn Sie sollen sich in dem Haus geborgen und sicher aufgehoben fühlen.

Ihnen die Küche Ihr Lieblingsessen. Kleinigkeiten? Vielleicht. Aber in der Summe machen Sie das aus, was man sich wünscht: Liebevoll und respektvoll angenommen zu werden in einem neuen Zuhause.

Der „Seniorenitz am Hegen“ ist eine vollstationäre Pflegeeinrichtung, die Ihnen zahlreiche Angebote unterbreitet, die auf Ihre individuellen Bedürfnisse zugeschnitten sind. Wenn Sie das Haus betreten, werden Sie sofort spüren, dass es anders ist als andere. Sterile Krankenhausflure? Ganz sicher nicht. Dafür ist alles hell und freundlich - mit vielen Bildern, Blumengestecken und Antiquitäten. Die Mitarbeiter tragen natürlich keine „Kittel“, sie kennen jeden Bewohner mit Namen und wenn Sie Geburtstag haben, serviert

Profitieren Sie von der über 30-jährigen Erfahrung, der Kompetenz und dem hohen Qualitätsniveau. Die Einrichtung bietet regelmäßige Hausführungen sowie individuelle Beratungstermine an, sodass Sie sich einen Überblick verschaffen können. „Wir freuen uns, Sie persönlich in unserer Einrichtung begrüßen zu dürfen“, erklärt Einrichtungsleiter Thomas Fischer. „Wir führen Sie gerne durch unser Haus und beraten Sie unverbindlich. Für mehr Lebensqualität und Lebensfreude im Alter“, so der Diplom-Pflegewirt.



Gemütlichkeit wird im Seniorenitz am Hegen groß geschrieben!



## Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität und Lebensfreude im Alter



### Weil es wie zu Hause sein soll

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**

„Seniorenitz am Hegen“

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

[www.seniorenitz-am-hegen.de](http://www.seniorenitz-am-hegen.de)

### Lust auf Minigolf?

Bei uns können Sie auch  
Boule spielen



**Besuchen Sie uns  
im Greifenbergpark!**

#### Öffnungszeiten:

Montags bis Freitag ab 13.00 Uhr  
Samstags, Sonntags und Feiertags ab 11.00 Uhr  
*Wir richten Ihre Kindergeburtstagsparty aus*

Telefon: 040 - 647 25 09  
Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg



[www.hamburger-minigolf-club.de](http://www.hamburger-minigolf-club.de)

# Seniorenassistenz-Wandsbek

## Individuelle und professionelle Seniorenbegleitung

### Lebensqualität für Senioren durch Aufbau eines Netzwerkes.

Vielleicht fragen Sie sich: „Warum brauchen Senioren ein Netzwerk?“ Die eigene Familie oder Freunde können unterstützen. Was ist wenn niemand unterstützen kann?

Die Erledigung von alltäglichen Aufgaben kann immer schwerer fallen. Für die schwere Gartenarbeit wird ein Gärtner benötigt. Sie schneiden die Hecke, mähen den Rasen und graben um. Eine Haushaltshilfe säubert Bad, Küche, saugt und feudelt. Die leichteren Tätigkeiten werden noch selbst übernommen.

Die Unsicherheit nimmt zu, auf eine Leiter zu steigen fällt schwer. Die Gardinen müssen gewaschen werden, die Fenster sind zu putzen. Bestimmt fallen dem Leser noch weitere Tätigkeiten ein, bei denen eine Unterstützung entlastend sein kann. Aufgaben zu delegieren fällt nicht leicht. Wie finde ich die Unterstützung und den richtigen Ansprechpartner für meine Anliegen? Welcher Zeitpunkt oder welche Situation geben den Anstoß, helfenden Händen zu suchen?

Birgit Hoffmann von der Seniorenassistenz-Wandsbek: „Welche Tätigkeit auch übernommen wird, es ist eine Vertrauensstellung. Empfehlungen durch Be-

kannte können helfen Vertrauenspersonen zu finden. Oftmals müssen Anzeigen geschaltet werden, wer nimmt die Telefonate entgegen, trifft eine Vorauswahl und begleitet in den ersten Stunden. Hier können Ihnen Seniorenassistenten hilf-

reich zur Seite stehen. Durch gezieltes Netzwerken kann die Lebensqualität von Senioren gesteigert werden.“

**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



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 BIRKENGROUND

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 gern!**

Telefon 040 / **88 88 17 30** [www.haus-birkengrund.de](http://www.haus-birkengrund.de)  
Greifenberger Straße 23-25, 22147 Hamburg



# Gut leben mit Demenz

## Das Martha Haus stellt sich der Herausforderung

**Bundesweit gibt es 1,3 Millionen an Demenz erkrankte Menschen. Von ihnen lebt ein Drittel in Wohnpflegeeinrichtungen. Julia Rade ist Ergotherapeutin im Martha Haus in Rahlstedt. Mit ihren Kolleginnen aus dem Bereich der Ergo- und Beschäftigungstherapie ist sie auch für die besonderen Bedürfnisse der an Demenz erkrankten Bewohner im Martha Haus verantwortlich.**

**Im Martha Haus beschäftigt sich seit drei Jahren eine interne Arbeitsgruppe mit dem Thema Demenz. Was ist Ihre Absicht?** Rade: „Teilnehmer aus unterschiedlichen Bereichen, wie dem Pflegebereich und der Ergotherapie, arbeiten daran, wie es gelingt, den Bewohnern des Martha Hauses ein Leben in Würde

und Geborgenheit in ihrer Demenzerkrankung zu ermöglichen. Offenheit und passende Konzepte im Umgang mit der Krankheit ermöglichen Lebensqualität für die Kranken und für die Angehörigen. Dabei spielen die menschliche Begegnung und die auf die Bedürfnisse des einzelnen Bewohners ausgerichtete Arbeitsorganisation eine entscheidende Rolle.“

**Womit beschäftigt sich die Arbeitsgruppe genau?** Rade: „Die Mitarbeiter in dieser Arbeitsgruppe widmen sich Themen, die für die Bewohner, Angehörigen und die alltäglichen Arbeit von Bedeutung sind. Zum Beispiel: Wie können die Bewohner des Hauses in alltägliche Tätigkeiten eingebunden werden, damit ein möglichst „normaler“ Alltag ge-

lebt und erlebt werden kann (den Tisch eindecken, Gartenpflege, Mahlzeiten vorbereiten) oder Wie ist mit den besonderen Verhaltensweisen der demenziell erkrankten Bewohner umzugehen?“

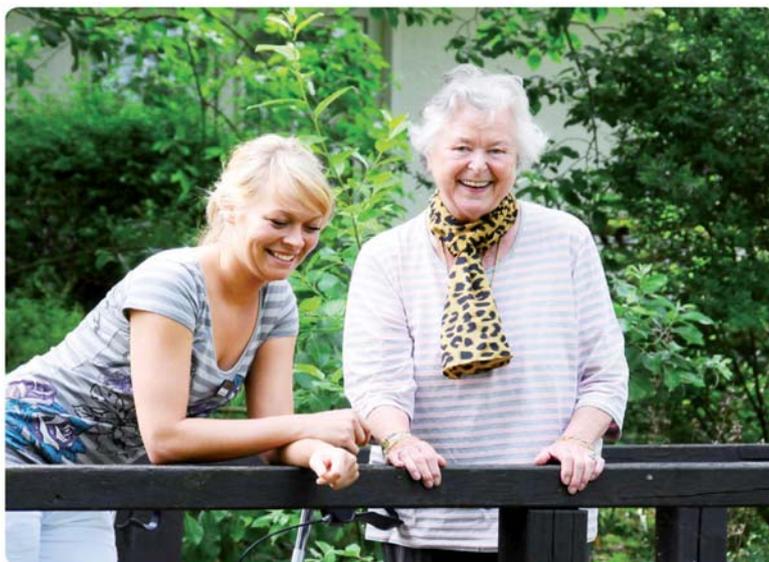
**Das Martha Haus hat speziell geschultes Personal und spezielle Angebote für Demenzerkrankte, warum dann noch eine Arbeitsgruppe?** Rade: „Durch den fachlichen Austausch in der Arbeitsgruppe Demenz haben die Mitarbeitenden die Möglichkeit, ihr Verhalten zu reflektieren und neue Erkenntnisse in den Alltag einfließen zu lassen.“

**Gibt es im Martha Haus besondere Schwerpunkte zur Förderung demenziell erkrankter Bewohner?** Rade: „Unser

Schwerpunkt ist die Biografiearbeit. Darüber versuchen wir, die Bedürfnisse der Bewohner zu erkennen, um individuell darauf eingehen zu können. Wir regen Gespräche an und arbeiten mit Erinnerungsreizen. Dazu nutzen wir beispielsweise Themenkästen mit Gegenständen, wie alten Telefonen oder Kaffeemühlen. Diese begreifbaren Gegenstände sind häufig Türöffner zur Erinnerung, an die wir anknüpfen. Damit machen wir unsere Bewohner nicht ständig auf ihre Defizite aufmerksam, sondern zeigen ihnen, was sie können. Wir legen Wert auf eine wertschätzende biographiebetonte Betreuung. Die Teilnehmer der Arbeitsgruppe Demenz haben Freude daran, sich für die Bewohner im Martha Haus einzubringen.“

## 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. Annekatriin 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

**Seniorenassistentz-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](http://www.dolberg.de) • Mail: [info@dolberg.de](mailto:info@dolberg.de)



Johann Müller GmbH & Co KG  
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

**Sommerwochen!**  
Kostenloser Urlaubscheck für Ihren PKW

15 % Rabatt  
auf Bosch Verschleißteile \*\*\*

15%



\* Befüllung mit Kältemittel R134A, komplett neue Befüllung gegen gesonderte Berechnung.  
\*\* zzgl. bei uns erworbenes Material  
\*\*\* nur bei Wartungs-/Reparaturarbeiten in unserem Haus.

Die Angebote sind gültig bis zum 31.07.2015

79,-  
Klimaanlagenwartung  
inkl. Befüllung, Desinfektion \*



ab 89,-  
Inspektion  
Wohnmobile, NFZ \*\*



**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](http://www.mueller-johann.de)





CARE  
CUP AA-F





[www.anita.com](http://www.anita.com)

Sie finden uns  
im Rahlstedt Center!




# 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**