

# Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-  
haus



Kranken- /  
Altenpflege



Wellness



Physio-  
therapeut



Ernährung



Bewegungs-  
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

**Gratis**  
zur Mitnahme  
für Sie

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

# SILIKONAUFLAGEN

für die wirksame und individuelle Narbenbehandlung



Exklusiv bei



## Juzo<sup>®</sup> ScarPad

- Prävention und Therapie von gestörter Narbenbildung
- Verschiedene Größen und Varianten
- Individuell zuschneidbar
- Weich und angenehm
- Lichtschutzfaktor 50
- 100 % med. Silikon

Juzo<sup>®</sup>. Leben in Bewegung

Liebe Leser und Leserinnen,  
nach einem wunderschönen Herbst, in welchem die Farbbracht der Natur voll zur Geltung kam, folgt jetzt die kalte Jahreszeit. Nass, kalt, es wird früh dunkel, die Leute sind schlechter "drauf". Kennen Sie das auch?

Um gesund zu bleiben, beantworten Sie sich selbst nachfolgende Fragen. Ist Ihr Immunsystem gerüstet? Bewegen Sie sich genug? Nutzen Sie die Vorteile des Saunens? Ernähren Sie sich richtig? Wertvolle Tipps erhalten Sie auf den nächsten Seiten!

Wir wünschen Ihnen einen fleißigen Weihnachtsmann und ein GESUNDES neues Jahr!

*Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.*  
(Ludwig Börne)

Herzlichst, Ihr Gunnar Drucklieb und Ihr Maik Piekarski



## Inhalt



**Seite 04-05 Apotheke:**  
• Die Hausapotheke

**Seite 06-08 Ärzte:**  
• Wenn der Husten nervt  
• Gesundheit ist der wahre Luxus  
• Ursache und Therapie von Schulterschmerzen



**Seite 10-18 Empfehlungen:**  
• Starke Abwehrkräfte in der Winterzeit  
• Mit Bewegung durch die dunklen Monate  
• Der sinnvolle Weg zum Wunschgewicht  
• KGS: Raum für Körper, Geist und Seele  
• Musik zu lauschen, mindert Stress  
• Starkwerden - Starkbleiben - Thema Gongs



**Seite 19-21 Kranken- / Altenpflege:**  
• Seniorensitz am Hegen: Ausgezeichnet für Lebensqualität  
• Seniorenassistenz-Wandsbek  
• Martha Haus: Steigende Anzahl von Azubis



**Seite 22 Wegweiser / Partner**

### 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, AKZ

**Auflage:** 15.000 Exemplare

**Vertrieb:**  
Eigenvertrieb. Bei teilnehmenden Partnerfirmen und bei ausgewählten Auslagestellen.

**Erscheinungsweise:**  
4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im Frühling 2016

# Die Hausapotheke

Jeder Haushalt sollte eine gut sortierte Haushaltsapotheke besitzen

**Was gehört in eine gut sortierte Hausapotheke? Wo lagere ich diese am besten? Und wie entsorge ich verfallene Medikamente? Vier von fünf Deutschen haben eine Apotheke zu Hause. Aber: Nur etwa ein Drittel überprüft deren Inhalt regelmäßig. Mindestens einmal im Jahr jedoch sollten Medikamente und Verbandsmaterial kontrolliert und aufgefüllt werden.**

Heben Sie Ihre Medikamente in der Originalverpackung und mit Beipackzettel auf. So haben Sie stets alle wichtigen Informationen zu den Arzneimitteln parat, Verwechslungen sind ausgeschlossen.

## Regelmäßig ausmisten

Überprüfen Sie Ihre Hausapotheke mindestens einmal pro Jahr und entsorgen Sie alte Medikamente. Räumen Sie den Inhalt in einen Karton, und überprüfen Sie das Haltbarkeitsdatum aller Arzneimittel. Präparate, deren Datum überschritten ist, sortieren Sie aus. Ebenso angebrochene Antibiotika-Blisters, lose Arzneien ohne Schachtel und Beipackzettel, Tabletten oder Salben sowie Dragees oder Zäpfchen, deren Farbe oder Form verändert ist. Wirksamkeit und Unbedenklichkeit sind dann nicht mehr gewährleistet. Augen- oder Nasentropfen sind nach Anbruch in der Regel nur vier bis sechs Wochen haltbar. Auch Flüssigkeiten, Salben, Cremes und Gele sind besonders empfindlich. Kommen sie mit Sauer-

stoff in Kontakt, setzt ein Oxidationsprozess ein. Daher stets das Anbruchdatum auf der Verpackung notieren.

## Wo gehört die Hausapotheke hin?

Lagern Sie die Hausapotheke trocken, dunkel und kühl. Bitte nicht im Badezimmer aufbewahren, da ist es zu feucht. Am besten deponieren Sie die Hausapotheke kindergesichert zum Beispiel im Schlafzimmer, dem Flur oder der Abstellkammer. Übersichtlich sind Medikamente in einem stabilen Medizinschrank aufgehoben. Ideal sind abschließbare Schränkchen.

## Medikamente richtig entsorgen

Die meisten Medikamente

kommen in den Hausmüll. Auch wenn viele es intuitiv anders vermuten würden: Medikamente sind kein Sondermüll. Die meisten Tabletten, Zäpfchen oder Salben können Verbraucher deswegen in den Hausmüll geben. Dabei sollten sie aber sicherstellen, dass kleine Kinder nicht an die Mittel gelangen können – bunte Pillen besitzen für diese oft eine hohe Anziehungskraft. Deshalb die Medikamente am besten nicht oben auf den Müll werfen, sondern mit anderem Abfall überdecken. Wer besonders umweltbewusst vorgehen möchte, befreit die Arzneien aus ihrer Plastikverpackung, gibt sie in ein Papier eingewickelt in den Restmüll und entsorgt den Kunststoff getrennt.



## Die Grundausstattung jeder Hausapotheke

- Schmerz- und Erkältungsmittel
- Mittel gegen Verdauungsbeschwerden, Sodbrennen, Blähungen, Verstopfung und Durchfall
- Wunddesinfektionsmittel und Heilsalbe
- sterile Kompressen und Mullbinden
- Notfall-Rufnummern
- Pflaster
- Erste-Hilfe-Anleitung

## Weitere Arzneimittel und Verbandsmaterial

- Mittel gegen Mückenstiche, Sonnenbrand, Juckreiz
- Salbe/Gel gegen Prellungen, Zerrungen und Verstauchungen
- Verbandspäckchen und Brandwundenverbandspäckchen
- Heftpflaster, Verbandsklammern, Sicherheitsnadeln
- Wasserdichter Fixierverband
- Sprühpflaster
- Verbandswatte
- Splitterpinzette, Verbandsschere
- Fieberthermometer
- Kühlkompressen (im Kühlschrank aufbewahren)
- Einmalhandschuhe
- Zeckenzange

### Arzneien nicht über die Toilette entsorgen

Was gar nicht geht: Medikamente über Toilette oder Waschbecken in die Kanalisation spülen. Das gilt sowohl für Tabletten als auch für Flüssigkeiten. Denn auch nach dem Klärvorgang bleiben Überreste der Wirkstoffe zurück und können die Umwelt belasten, wenn sie in den Wasserkreislauf gelangen. Der Hausmüll wird dagegen verbrannt, sodass keine Rückstände übrig bleiben. Bei Proben finden sich regelmäßig Hormone und andere Substanzen aus Medikamenten im Trinkwasser. Studien haben gezeigt, dass Barsche unter dem Einfluss von Psychopharmaka im Wasser ihr Verhalten ändern oder männliche Forellen infolge von Überresten „der Pille“ weniger fruchtbar wurden. Viele Verbraucher scheinen sich dieser Gefahren jedoch nach wie vor nicht bewusst zu sein. In einer Umfrage aus dem Jahr 2010 gab rund jeder siebte Befragte an, Tabletten zumindest einmal bereits über die Toilette entsorgt zu haben. Bei flüssigen Arzneien bekannte sich sogar fast jeder Zweite dazu.

### Viele Apotheken nehmen Alt-Arzneien an

Einige wenige Medikamente dürfen nicht über den Restmüll weggeworfen werden. Dazu gehören zum Beispiel Zytostatika, die in der Chemotherapie bei Krebserkrankungen zum Einsatz kommen. Wer ein solches Medikament erhält, wird in der Regel darüber informiert, dass er es gesondert entsorgen muss. Im Zweifelsfall beim Arzt oder Apotheker nachfragen.

Eine Möglichkeit, diese Medikamente zu entsorgen, besteht darin, sie in der Apotheke abzugeben. Früher



nahmen alle Apotheker abgelaufene Arzneimittel an. Ein Recyclingunternehmen kümmerte sich anschließend flächendeckend um die weitere Entsorgung. Die entsprechende Regelung gibt es aber seit 2009 nicht mehr. Heute nehmen aber viele Apotheken alte Medikamente auf freiwilliger Basis an. Eine Spezialfirma kommt dann auf Kosten der Apotheke in regelmäßigen Abständen vorbei und holt die Arzneien dort ab.

Für Patienten lohnt es sich also, in der nächstgelegenen Apotheke nachzufragen, ob sie Medikamente hier entsorgen können. Was sie aber nicht machen sollten: Zusammen mit den Arzneien in der gleichen Verpackung gebrauchte Nadeln – etwa von Insulinpens – abzugeben. Sonst besteht für den Apotheker oder die Angestellten Verletzungsgefahr. Solche Gegenstände am besten in

ein Blatt Papier eingewickelt in den Hausmüll geben.

### Sammelstellen und Schadstoffmobile

In aller Regel gibt es vor Ort mehrere Alternativen zu Hausmüll oder Apotheke. Diese sind aber regional verschieden – die Arzneimittelentsorgung ist in Deutschland nicht bundesweit einheitlich geregelt. Vielerorts gibt es Recycling-

höfe oder Schadstoffmobile, bei denen Verbraucher alte Medikamente abgeben können. Am besten bei den Gemeinden vor Ort erkundigen, welche Angebote es gibt. Auch die Seite [www.arzneimittelentsorgung.de](http://www.arzneimittelentsorgung.de), die das Bundesministerium für Bildung und Forschung anbietet, liefert einen Überblick über die jeweiligen Regelungen in den einzelnen Landkreisen.

Noch Fragen zum Thema Hausapotheke? Wir beraten Sie gerne!

*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



# Wenn der Husten nervt

## Die Krankheit mit den richtigen Mitteln bekämpfen

**Es ist jedes Jahr das Gleiche: Während die Temperaturen in der kühlen Jahreszeit immer tiefer sinken, steigt die Zahl der hustenden und schniefenden Menschen immer mehr an.**

Wer nun glaubt, die Kälte sei schuld an den vielen Erkältungen und Atemwegsinfekten, irrt gewaltig. Denn Erkältungskrankheiten werden meistens durch Viren ausgelöst – und da gibt es über 200 verschiedene Typen. Die Kälte sorgt lediglich dafür, dass unsere Nasen-Rachenschleimhaut anfälliger wird – auch weil sie durch Heizungsluft sehr ausgetrocknet ist.

gen Tagen kommt noch zäher Schleim dazu, oft auch Fieber. Das Abhusten des Schleims ist nicht nur für den Erkrankten, sondern auch für sein Umfeld unangenehm, da eine hohe Ansteckungsgefahr besteht. Unbehandelt kann der Husten dann sogar bis zu drei Wochen lang anhalten und beeinträchtigt damit nicht nur die Nachtruhe, sondern auch die Arbeitsfähigkeit tagsüber. Ursache ist eine Entzündung der von Millionen Viren befallenen Bronchien. Vor allem bei kleinen Kindern, älteren Menschen und Rauchern kann der Verlauf besonders langwierig sein.



Erkältungshusten ist oft eine anstrengende und schmerzhaft Angelegenheit

### Husten ist hartnäckig

Jeder kennt es: Erkältungshusten ist nicht nur eine anstrengende und oft schmerzhaft Angelegenheit, er nervt auch gewaltig. Und das nicht nur tagsüber, sondern vor allem auch abends und nachts, wenn er den Schlaf raubt. Nach eini-

### Pflanzliche Hilfe – natürlich stark

Wie bei den meisten Erkrankungen gilt auch bei Atemwegsinfekten: Je früher die Hilfe einsetzt, umso schneller kann sie wirken. „Wird das Immunsystem frühzeitig unterstützt, lässt sich der Heilungsverlauf beschleunigen“, sagt Dr. med. Christopher Harnisch, Facharzt für

Hals-Nasen-Ohrenheilkunde. „Schmerzen und Beschwerden der Patienten klingen zügiger ab. Hierdurch werden Arbeits- und Schulfähigkeit schneller wieder hergestellt“.

Besonders wichtig ist es außerdem, darauf zu achten, dass die eingesetzten Mittel möglichst wenig Nebenwirkungen verursachen. Wenn die Viren nun auf die Bronchien schlagen, hat sich besonders ein Extrakt aus der Pflanze ‚Pelargonium sidoides‘ bewährt. Die Wirkstoffe

der Wurzeln dieser Geraniarten sind in konzentrierter Form in Umckaloabo enthalten. Die Kapland-Pelargonie stammt aus Südafrika, wo sie seit Jahrhunderten als Heilpflanze benutzt wird. In Umckaloabo wirkt sie gleich dreifach, nämlich gegen Viren, gegen Bakterien und beim Lösen des zähen Schleims. So kann sie effektiv und gut verträglich Bronchitis Symptome lindern und helfen, schneller wieder gesund zu werden.

Text: akz

## Was ist eigentlich...

- <Smartphone>
- <Facebook>
- <Computer>
- <E-Mail>
- <Internet>
- <Samsung>
- <Tablet>
- <Apple>
- <WhatsApp>
- <Android>

## Wir zeigen wie es funktioniert!

Wir bieten Ihnen - speziell auch für Senioren - Schulungen und Beratung rund um Ihr Smartphone oder Tablet, Unterstützung bei allen Problemen und Fragestellungen mit Ihrem Computer oder Laptop, sowie Hilfestellung bei Ihrem Telefon- oder Internet-Anschluss.

<csev> | Cord Schlote • Mobil: 0172 / 400 21 77  
Mail: schlote@csev.de • Web: www.csev.de



# Gesundheit ist der wahre Luxus!

Das Saunabaden hat viele gesundheitliche Vorteile

**Gesundheit ist der neue Luxus unserer Zeit. Mehr als die Hälfte der Deutschen betrachtet sie als den wichtigsten Aspekt im Leben und ist bereit, dafür auch viel zu tun.**

einfachsten Naturheilverfahren, das wir kennen. Das Saunabaden hat erstaunlich viele gesundheitliche Vorteile und leistet oft einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit.

Bei jedem kleinen Zipperlein allerdings gleich die chemische Keule auszupacken und Medikamente zu schlucken sehen viele als den falschen Weg.

Alternative Methoden boomen, ein Comeback von natürlichen Heilsystemen ist im Kommen. In Zeiten von Globalisierung wächst beim Thema Gesundheit das Bedürfnis nach Authentizität, Erdung und vor allem Qualität. Der Saunagang ist eines der wirkungsvollsten und

## Die Sauna ist eine wertvolle Natur-Therapie

Die vielfältigen positiven Wirkungen von regelmäßigen Saunagängen auf Körper und Geist gehen tief und können als regelrechte Gesundheitsvorsorge gelten. Man kann vorbeugend die Immunkraft stärken und eine Reihe von Befindlichkeitsstörungen, Alltagsbeschwerden und Erkrankungen positiv beeinflussen. Die Wärme- und Kältereize sorgen für eine Stärkung des Immunsystems, Reinigung der



Das Saunabaden hat viele gesundheitliche Vorteile

Haut und Revitalisierung der Muskulatur. Die Sauna stimuliert das vegetative Nervensystem und das Schwitzen beginnt. Durch die wärmebedingte Stoffwechselsteigerung wird die Aktivität bestimmter

Abwehrzellen, die im Organismus die Krankheitserreger bekämpfen, gefördert. Das Saunabad sorgt für ein umfassendes Wohlfühl.

Text: akz

*Frohe Weihnachten und ein gesundes Neues Jahr*

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



# Arthro Clinic Hamburg

## Schulterschmerzen - Ursachen und Therapie

### 1. Akute Schmerzen aus dem Nichts: Die Kalkschulter

Bei der sogenannten Kalkschulter finden sich Kalkablagerungen in der Sehnenplatte unter dem Schulterdach (Rotatorenmanchette). Meist sind Frauen betroffen. Die Kalkablagerungen können akut stärkste Schmerzen verursachen und den Gebrauch des Armes vorübergehend unmöglich machen. Neben Physiotherapie und entzündungshemmenden Medikamenten kann die Stoßwelle, die nicht von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen wird, zum Einsatz kommen. Wenn sich die Schmerzen nicht beherrschen lassen, sollten die Kalkdepots bei einem kleinen arthroskopischen Eingriff ausgespült werden. Der arthroskopische Eingriff hat auch den Vorteil, dass die Kalkdepots nicht wieder kommen. Patienten nach arthroskopischer Kalkdepotausräumung zählen zu unseren zufriedensten Patienten.

### 2. Scheuerstelle unter dem Schulterdach (Impingement-Syndrom)

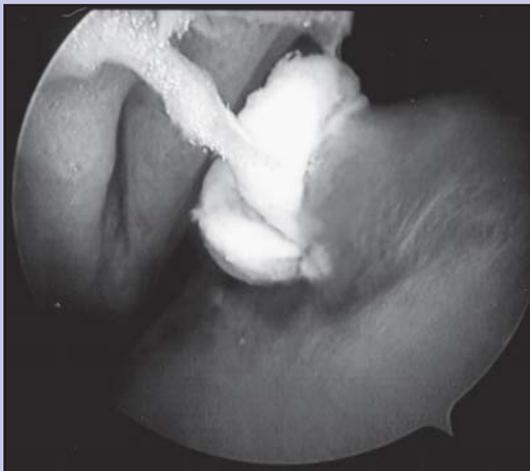
Das so genannte Impingement ist die häufigste Ursache von Schulterschmerzen. Wenn die Sehnen unter dem Schulterdach reiben, kann es zu der Ausbildung einer Schleimbeutelentzündung und Sehnenreizung kommen. Häufig findet sich bei dieser Erkrankung ein Knochensporn am Schulterdach. Betroffene Patienten klagen über Schmerzen beim Vorhalten des Armes, bei Überkopparbeiten und über Nachtschmerz. Die konservative Behandlung erfolgt mit Physiotherapie und entzündungshemmenden Medikamenten. Wenn die konservative Therapie nicht hilft, so gibt es noch die operative Erweiterung des Engpasses über eine Schlüsselloch-Operation, um die Schmerzen endlich los zu werden. Wird die operative Therapie zu lang aufgeschoben, so kann es zum folgenschweren Riss der Sehnen unter dem Schulterdach kommen.

### 3. Schmerzen und Schwäche im Arm - wie ein Sehnenriss das Leben verändert.

Durch ein andauerndes Impingement-Syndrom und eine Überlastung der Schulter kommt es zum Verschleiß und einer Ausdünnung der Sehnen unter dem Schulterdach. Oft reicht dann eine alltägliche Belastung, die zum Sehnenabriss führt (Riss der Rotatorenmanchette). Ein Teilriss bleibt oft unbemerkt. Größere Einrisse führen zu Schmerzen und zu einer Kraftminderung des Armes, manchmal so sehr, dass der Arm nicht mehr angehoben werden kann. Häufig spürt der Patient auch ein Reiben oder Schnappen unter dem Schulterdach. Ist eine Sehne einmal gerissen, so heilt sie nicht von alleine und die zur Sehne gehörende Muskulatur verkümmert. Auch wird die Rissstelle mit der Zeit größer. Eine gute physiotherapeutische Behandlung lindert meist die Beschwerden. Dennoch ist häufig eine arthroskopische minimalinvasive Operation die bessere Lösung. Die Sehne kann nämlich im Rah-

men einer arthroskopischen Schlüsselloch-Operation rekonstruiert werden und ihre Funktion kann wiederhergestellt werden. Wichtig ist: je schneller die abgerissene Sehne diagnostiziert wird, umso besser sind die Heilungschancen. In jedem Fall sollten Sie sich bei einem Schaden der Rotatorenmanchette fachärztlich beraten lassen. Ist eine Schulteroperation unumgänglich: Gehen Sie zum Fach-Spezialisten. Die Ärzte der Arthro Clinic Hamburg sind spezialisiert auf die Diagnose und Therapie von Schulterschmerzen und operieren jährlich über 1000 Schultern.

**Dr. med. Kai-Uwe Jensen**  
**Facharzt für Orthopädie**  
**Arthro Clinic Hamburg**  
**Rahlstedter Bahnhofstr. 7a**  
**22143 Hamburg**  
**Tel: 040 675 620 0**



Arthroskopische Kalkdepotentfernung –  
 Intraoperativ entleert sich das Kalkdepot wie Zahnpasta



Röntgenbild mit deutlich sichtbarem Kalkdepot.



Dr. med. Jensen



# Entspannte Weihnachten

NEU: Wir sind auch am 1. und 2. Weihnachtsfeiertag für Sie da!

Catering & Events

59,00 €

2 Enten für 4 Personen  
Knusper-Enten mit Sauce,  
ohne Beilagen

2 Knusper-Enten  
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,  
kräftiger Orangenjus, Serviettenknödel  
und 1 Flasche Wein

79,00 €

WIR bereiten vor, SIE holen ab.  
Auf Wunsch setzen wir Ihren  
Vogel auch ins Gänse-Taxi .

Wir bitten um rechtzeitige  
Vorbereitung!



98,00 €



79,00 €

Gans für 4 Personen  
ca. 4,5 kg knusprige Weihnachtsgans  
mit Sauce, ohne Beilagen

Knusper-Gans  
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,  
Preiselbeersauce, Serviettenknödel,  
karamellierte Maronen (auf Wunsch)  
und 1 Flasche Wein

Dwenger Catering & Events • Merkurring 38 - 40 • 22143 Hamburg • Tel. 040 / 67 59 86-0 • info@dwenger.de • www.dwenger.de

# DOLBERG IMMOBILIEN



Ihr Familienmakler - Wir bewegen Immobilien



## Möchten Sie Ihr Haus verkaufen?

Wir übernehmen für Sie kostenlos folgende Leistungen:

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



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



# Naturheilpraxis Rahlstedt

## Starke Abwehrkräfte in der Winterzeit

**Jetzt in der kalten Jahreszeit kommt es wieder zu Großangriffen von Erregern: Erkältungsviren finden wir nicht nur in der Atemluft, sondern sie sitzen auch auf Gegenständen, die von infizierten Menschen berührt wurden.**

In dieser Zeit ist ein stabiles Immunsystem besonders wichtig. Auf dessen Zustand hat jeder Mensch selbst einen großen Einfluss, denn unterschiedliche Faktoren wie Ernährung, körperliche Bewegung, Schlaf oder Stress wirken sich auf die Abwehr aus. Täglich rettet unser Immunsystem das Leben, denn es erkennt Eindringlinge und zerstört sie, bevor gesunde Zellen beeinträchtigt, Organe geschädigt oder dem Organismus Nährstoffe entzogen werden. Das komplexe Abwehrsystem setzt sich aus einem Netzwerk von Organen zusammen und rüstet so den Körper im Kampf gegen Viren und Bakterien:

1. Der gesamte Körper ist von Lymphbahnen durchzogen. Dieses Transportsystem geht in der gelblichen Lymphflüssigkeit gegen Infektionen mit sogenannten Killerzellen (B- und T-Zellen) an. Die Lymphknoten sind an Stellen, an denen die Lymphgefäße zusammentreffen. Sie reinigen die Lymphe und speichern weiße Blutkörperchen, bis diese zur Abwehr benötigt werden. Bei Infektionen haben diese Zellen besonders viel zu tun, deshalb sind die Lymphknoten dann oft geschwollen und druckempfindlich.  
2. Im Knochenmark werden während der Blutbildung viele Zellen, die wir für die Abwehr benötigen, produziert.  
3. Die Milz aktiviert Immunzellen und filtert unerwünschte Stoffe heraus. Zudem werden hier

weiße Blutkörperchen gespeichert. Muss die Milz entfernt werden, oder verliert sie ihre Funktion, ist dies zwar nicht lebensbedrohlich, jedoch geht eine erhöhte Infektanfälligkeit oft damit einher.

4. Die Thymusdrüse ist besonders wichtig bei Kindern und Jugendlichen, deren Immunsystem noch reifen muss. Im Erwachsenenalter wird sie zu Fettgewebe umgebaut. Die Drüse sitzt hinter dem Brustbein, in der unreife Abwehrzellen sich vermehren und lernen Fremdkörper (Antigene) zu erkennen.

Werden die anatomischen Barrieren wie Haut oder Schleimhaut doch einmal von Krankheitserregern überwunden und dringen in den Körper ein, wird Alarm geschlagen. Bei unbekanntem Erregern wird zunächst die unspezifische Abwehr aktiv, sie besteht aus Fress- und Killerzellen. In einem zweiten Schritt werden spezifische gegen den jeweiligen Eindringling gerichtete Antikörper gebildet. In Gedächtniszellen werden diese Informationen gespeichert, sodass bei einem erneuten Kontakt mit diesem Krankheitserreger das System sehr schnell reagieren kann.

Ist dieses komplexe Abwehrsystem nicht ein Wunderwerk der Natur?! Um unsere Gesundheit zu stärken und den Körper leistungs- und widerstandsfähig zu erhalten, können Sie, lieber Leser, einiges tun:

• Tägliche Zufuhr von Nährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente durch eine Ernährung mit regionalen Produkten. Der Bedarf ist von verschiedenen Faktoren wie dem Alter, der Ernährungsgewohnheiten oder Umwelteinflüssen abhängig. Der populärste Nähr-

stoff, den man im Zusammenhang mit dem Immunsystem kennt, ist das Antioxidans Vitamin C. Mit der richtigen Kombination sogenannter Mikronährstoffe werden Abwehrdepots geschaffen, sodass die Anzahl, die Dauer und die Intensität von Erkältungen erfolgreich reduziert werden kann.

• Ausreichend Schlaf ist wichtig, denn bei Schlafmangel wird die Anzahl der Killerzellen reduziert und das Abwehrsystem bildet weniger Antikörper. Das wirkt sich negativ auf den Gesundheitszustand aus.

• Stress hat heute Jeder, aber dauerhafter Stress belastet das Immunsystem, weil die Reize als bedrohlich und überfordernd empfunden werden. Achten Sie bewusst auf ausreichende Entspannung.

• Moderater Sport fördert die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Regelmäßiger Ausdauersport, der nicht in Stress ausartet und bei dem ausreichend Regenerationsphasen eingehalten werden, trainiert das Immunsystem.

• Eine sehr gute präventive Maßnahme ist auch die goldene Regel des häufigen Händewaschens. Manchmal kann es eben auch einfach sein, für sich zu sorgen!

• Fußbäder, Saunabesuche oder heiß-kalte Wechselduschen kur-

beln das Immunsystem zusätzlich an.

In bestimmten Lebensphasen kann es zu einer Schwächung des Immunsystems kommen. Die Gründe sind vielfältig, z.B. vermehrter Kontakt mit Krankheitserregern in Kitas oder Schulen bei Kindern, die uns Dauer erkältet vorkommen; ein durch Allergien oder bereits bestehende Erkrankungen belastetes Immunsystem; Schlafmangel; Dauerstress zum Jahresende. Der Aufbau eines stabilen Immunsystems ist eine Domäne der Naturheilkunde – rufen Sie mich gern an, wenn Sie mehr wissen möchten!

Ihnen und Ihren Familien wünsche ich eine schöne und stimmungsvolle Vorweihnachtszeit mit stabiler Abwehr!



Kerstin Heselhaus-Rasch



## Naturheilpraxis Rahlstedt

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

**Ciclopirox<sup>®</sup>**

Winthrop,  
3 g Nagel-  
lösung



statt 25,60 €  
**17,89 €**

Sie sparen 7,71 €  
Grundpreis: 59,62 € je 100 g

**JHP<sup>®</sup> Rödler, japan.**  
Heilpflanzenöl, 10 ml



statt 6,96 €  
**4,59 €**

Sie sparen 2,37 €  
Grundpreis: 4,59 € je 10 ml

**proff<sup>®</sup> Schmerz-Creme,**  
100 g



statt 13,28 €  
**8,99 €**

Sie sparen 4,29 €  
Grundpreis: 8,99 € je 100 g

**aronia+<sup>®</sup>**

**IMMUN,**  
Trink-  
ampullen,  
7x25 ml



statt 12,95 €  
**7,69 €**

Sie sparen 5,26 €

**Linola<sup>®</sup> Hautmilch,**  
200 ml



statt 12,45 €  
**7,99 €**

Sie sparen 4,46 €  
Grundpreis: 3,99 € je 100 ml

Vom 02.11 - 07.11.2015 erhalten Sie auf alle Eubos-Produkte einen **10% Sonderrabatt!**



**doc<sup>®</sup> Therma**  
Wärme-Umschlag, bei  
Rückenschmerzen,  
4 Pads



**12,99 €**

**Em-eukal<sup>®</sup>**  
Klassisch oder Salbei  
zuckerfrei, 75 g



**je 1,19 €**

**vitaspri<sup>®</sup>nt B12,**  
30 Trinkampullen



**44,99 €**



im Tondo

**HERZAPOTHEKE**

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Tel.: 040 - 248 258 46

02.11.2015

**SkinCeuticals Behandlung**

**VORBEUGEN, KORRIGIEREN,  
SCHÜTZEN !!!**

SkinCeuticals: Wirkstoff-Pflege in 3 Schritten. Bestimmen Sie die Zukunft Ihrer Haut und erfahren Sie mehr über Ihre persönliche Lösung. Vereinbaren Sie Ihren individuellen Beratungstermin für eine Hautanalyse:

Es erwartet Sie:

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

**Wir freuen uns auf Sie!**

Tel.: 040/ 248 258 46

30.11.2015 BIOMED

**Hautberatung**

Die Welt bewegt sich hin zu immer mehr

Nachhaltigkeit und gesünderen, ausgeglicheneren Lebensgewohnheiten – unsere tägliche Hautpflege spielt hier ebenfalls eine große Rolle... BIOMED organic medical skin care ist bestrebt, alle gefährlichen und schädigenden Inhaltsstoffe zu eliminieren, um ein 98,9%iges natürliches/organisches Produkt anbieten zu können. Keine Parabene, kein Phenoxyethanol, keine Sodium Laureth Sulfate, keine Mineralöle und keine Tierversuche! Lassen Sie sich individuell beraten! **Beim Kauf von 3 Produkten, erhalten Sie das Günstigste gratis!**



**SKINCEUTICALS**

ADVANCED PROFESSIONAL SKINCARE

\* 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 Oktober 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.



**KUNDENKARTE**  
persönlich, bequem, kostenlos



# HERZAPOTHEKE

*Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen*

**ACC akut<sup>®</sup>**

**600 mg,  
20 Brause-  
tabletten**

**MEGA  
TOP  
AKTIONSPREIS**



*Spartipp!*  
**50%#**

statt 11,28 €  
**5,59 €**  
Sie sparen 5,69 €

- 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.



**orthomol<sup>®</sup> immun**  
Granulat, 30 Beutel,  
(+ 7 Tagesportionen  
kostenfrei dazu)



*Spartipp!*  
**31%#**  
statt 57,95 €  
**39,99 €**  
Sie sparen 17,96 €

**Avène<sup>®</sup> Cold Cream,  
Handcreme, 50 ml**



**MEGA  
TOP  
AKTIONSPREIS**  
*Spartipp!*  
**51%#**  
statt 5,90 €  
**2,89 €**  
Sie sparen 3,01 €  
Grundpreis: 5,78 € je 100 ml

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie in den Herz-Apotheken eine Packung Em-eukal Granatapfel-/Feige. (siehe Abb.)\*



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



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 Oktober 2015. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

**Panasonic®**  
EW 3106 Oberarm-  
Blutdruckmessgerät\*



Spartipp!  
42%#

statt 51,99 €

**29,99 €**

Sie sparen 22,00 €

**Artelac®** Splash MDO,  
10 ml



NEU:  
ControlGrip™

Spartipp!  
33%#

statt 14,95 €

**9,99 €**

Sie sparen 4,96 €

Grundpreis: 9,99 € je 10 ml

**frei®** Pflegeöl,  
125 ml



Spartipp!  
43%#

statt 11,35 €

**6,49 €**

Sie sparen 4,86 €

Grundpreis: 5,19 € je 100 ml

**meridol®**  
Mundspül-Lösung, 400 ml



Spartipp!  
37%#

statt 5,99 €

**3,79 €**

Sie sparen 2,20 €

Grundpreis: 0,94 € je 100 ml

**elmex®** Sensitive, 75 ml



Spartipp!  
41%#

statt 3,39 €

**1,99 €**

Sie sparen 1,40 €

Grundpreis: 2,65 € je 100 ml

**Posterisan® akut mit  
Lidocain, 25 g Salbe**



Spartipp!  
40%#

statt 13,99 €

**8,39 €**

Sie sparen 5,60 €

Grundpreis: 33,56 € je 100 g

**H&S®** Husten-  
und Bronchialtee,  
20 Filterbeutel



Spartipp!  
46%#

statt 3,70 €

**1,99 €**

Sie sparen 1,71 €

**La Roche-  
Posay®**,  
Toleriane und  
Toleriane  
reichhaltig,  
je 40 ml



Spartipp!  
33%#

statt 16,50 €

**10,99 €**

Sie sparen 5,51 €

Grundpreis: 2,74 € je 10 ml

**Olivenöl®** Inten-  
sivcreme, 50 ml  
(+ kostenfrei  
dazu Fitness-  
Dusche  
50 ml)



Spartipp!  
50%#

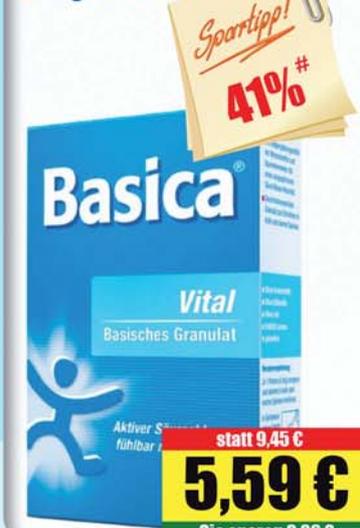
statt 13,45 €

**6,69 €**

Sie sparen 6,76 €

Grundpreis: 13,38 € je 100 ml

**Basica®** Vital,  
200 g Pulver



Spartipp!  
41%#

statt 9,45 €

**5,59 €**

Sie sparen 3,86 €

Grundpreis: 2,79 € je 100 g

**Vichy\*<sup>®</sup> Neovadiol NEU!**  
Für normale oder trockene Haut je 50 ml



Spartipp!  
34%#

statt 30,50 €

**19,99 €**

Sie sparen 10,51 €

Grundpreis: 3,99 € je 10 ml

**vivinox\*<sup>®</sup> Sleep Stark,**  
20 Tabletten



Spartipp!  
41%#

statt 8,50 €

**4,99 €**

Sie sparen 3,51 €

**FORMIGRAN\*<sup>®</sup>,**  
2 Filmtabletten



Spartipp!  
33%#

statt 10,40 €

**6,99 €**

Sie sparen 3,41 €

**MAGNESIUM**  
**Diasporal\*<sup>®</sup> 400 EXTRA,**  
50 Kapseln



Spartipp!  
40%#

statt 19,95 €

**11,89 €**

Sie sparen 8,06 €

**Maaloxan<sup>®</sup>**  
25mal, Susp. 20 x 10 ml



Spartipp!  
40%#

statt 13,28 €

**7,99 €**

Sie sparen 5,29 €

**Pelasya\*<sup>®</sup>,** 50 ml Lösung



Spartipp!  
34%#

statt 15,18 €

**9,99 €**

Sie sparen 5,19 €

Grundpreis: 19,98 € je 100 ml

**Zinkorotat-POS\*<sup>®</sup>,** Tmr, 50 Stück



Spartipp!  
43%#

statt 10,45 €

**5,99 €**

Sie sparen 4,46 €

**Ginkgo-Maren\*<sup>®</sup>,**

120 Stück, 120 mg

**Ginkgo-Maren' 120 mg** Filmtabletten

Wirkstoff: Ginkgo biloba -Blüten-Trockenextrakt  
Zur Leistungssteigerung des Gehirns  
und zur Durchblutung

Spartipp!  
37%#

statt 79,99 €

**49,99 €**

Sie sparen 30,00 €

**Curazink\*<sup>®</sup>**  
50 Hartkapseln



Spartipp!  
35%#

statt 16,95 €

**10,99 €**

Sie sparen 5,96 €

**Dolo-Dobendan\*<sup>®</sup>**  
1,4 mg/ 10 mg,  
24 Lutschtabletten



Spartipp!  
44%#

statt 8,95 €

**4,99 €**

Sie sparen 3,96 €

**Meditonsin\*<sup>®</sup>,**  
70 g, Tropfen



Spartipp!  
41%#

statt 18,71 €

**10,99 €**

Sie sparen 7,72 €

Grundpreis: 1,57 € je 10 g

# Gesund durch den Winter mit 1,2,3fit

Mit Bewegung die kommenden dunklen Monate gut überstehen!

## Die Herbst-/ Winterzeit hat begonnen, es wird kälter und die Tage kürzer.

Es ist noch dunkel, wenn wir aufstehen und wir fühlen uns bereits morgens träge. Wenn wir dann abends nach Hause kommen, ist es ebenfalls auch dunkel, und das wirkt sich unter Umständen auf unseren Körper kontraproduktiv aus, denn dieser stellt uns dann auf einen Energie-Spar-Modus ein. Die Folge ist meistens eine Lustlosigkeit und gewisse Trägheit in unserem Alltag. Dadurch wird leider auch unser Immunsystem anfällig, und ist nicht mehr voll

einsatzfähig. Die Folge ist, dass wir schneller krank werden. Uns fehlen einfach der Schwung und die Energie die wir sonst in der helleren Jahreshälfte verspüren.

### Tschüß Trägheit!

Aber diese Energie können wir wiedererlangen indem wir uns bewegen. Unser Körper arbeitet nur auf Höchstleistung wenn er sich bewegt und wenn alle unsere Muskeln mitarbeiten müssen. Das hört sich einfach an, aber ist für viele Menschen nicht ganz einfach um zu setzen, denn viele Berufe bieten wenig

Möglichkeit sich ausreichend zu bewegen. Ein weiterer Faktor ist die Zeit für die Familie oder den Haushalt, und vielen fehlt dadurch vermeintlich die Zeit sich zu bewegen.

Wir bieten Ihnen eine Lösung damit Ihr Körper wieder auf Höchstleistung arbeiten kann. Besuchen Sie uns im 1,2,3 fit in der Rahlstedter Straße 24. Wir bringen Ihren Körper wieder in Schwung mit Hilfe unseres Milon-Zirkels. Kurze Trainingseinheiten bieten Ihrem Körper die perfekte Bewegungsauslastung. Sie erhalten ein Training mit einem optimalen Gleichgewicht zwi-

schen Kraft und Ausdauer-sport und Ihr Körper fällt gar nicht erst in einen Energie-Spar-Modus. Für gute Ergebnisse benötigen Sie nur 34 Minuten zweimal pro Woche.

Zusätzlich bietet unser lizenzierte Ernährungscoach René Bigdowski eine Beratung für den optimalen Weckauf-Ernährungsplan an. Dieser wird natürlich auch schnell, effektiv und individuell für Sie erstellt.

Ihr 1,2,3fit-Team  
**Rahlstedter Strasse 24**  
**22149 Hamburg**  
[www.123fit-rahlstedt.de](http://www.123fit-rahlstedt.de)

## 123fit Rahlstedt • Rahlstedter Str. 24



schnell. effektiv. individuell.

**MILON-Zirkel**  
**Personal Training**  
**EMS Training**

**Powerplate**  
**Seniorentraining**  
**Massage**



Maik Piekarski

[www.123fit-rahlstedt.de](http://www.123fit-rahlstedt.de) • Tel: 040 607 31 866

### THE WORK PRAXIS

Coaching und Seminare für Menschen & Unternehmen mit The Work of Byron Katie

#### Gesche Küpper

Dipl. Ökotrophologin  
 Coach für The Work (vtw)  
 wingwave® - Coach

0152-33 56 00 33

[www.geschekuepper.de](http://www.geschekuepper.de)

#### Jutta Dülsen

Dipl. Ingenieurin  
 Coach für The Work (vtw)

0176-38 29 58 43

[www.jutta-duelsen.de](http://www.jutta-duelsen.de)

im KGS · Heestweg 16A · 22143 Hamburg  
 Dankwartsgrube 68 · 23552 Lübeck



naturtalente

**Yasmine von Haßler**

Ihre Chance nachhaltig grünes Geld zu verdienen! ...als Nebenjob, Zusatzverdienst oder Selbständigkeit!

[www.naturtalente.biz](http://www.naturtalente.biz)

# Heilpraktikerin Anja Passlack

## Der sinnvolle Weg zum Wunschgewicht – viel mehr als nur Ernährungsberatung

**Als Heilpraktikerin betrachte ich das Zusammenspiel zwischen Körper, Geist und Seele als eine komplexe Einheit. Wenn diese Einheit durch negative innere und äußere Einflüsse aus der Balance gerät, können Krankheiten entstehen. Mein Anliegen ist es, Ihnen dabei behilflich zu sein, diese Balance wieder herzustellen und Ihr positives Lebensgefühl zu stärken. Hierfür biete ich Ihnen ein umfangreiches Angebot in meiner Praxis in Hamburg-Rahlstedt an.**

Zu Beginn einer jeden Therapie beim Heilpraktiker steht ein intensives Gespräch. In diesem Gespräch nehme ich mir die Zeit, Ihrem Anliegen und Beschwerden auf den Grund zu gehen und einen für Sie optimal abgestimmten Therapieplan zu erstellen.

Meine Fachgebiete sind dabei die klassische Homöopathie, Bachblütentherapie, Phytotherapie, Gesprächstherapie, Gesundheitscheck sowie eine Vital- und Stoffwechselanalyse. Zudem unterstütze und begleite ich Menschen mit Gewichtsproblemen oder Abnehmwunsch bei der Verfolgung Ihrer Ziele. Basis hierfür ist die Sanguinum-Kur.

Die Sanguinum-Kur setzt auf die Aspekte medizinische und individuelle Betreuung, um eine Ernährungs- und Verhaltensumstellung zu erreichen - zentrale Faktoren, die über Erfolg oder Misserfolg einer langfristigen Gewichtsreduktion entscheiden. Besonders wichtig ist dabei, den Fokus auf den Stoffwechsel zu legen. Der Stoffwechsel entscheidet darüber, in welchem Maße der Körper Kalorien verbrennt. Während der Sanguinum-Kur beachten wir individuelle Faktoren des Einzelnen, sodass auch bei verringerter Nahrungszufuhr auf hohem Niveau Kalorien verbrannt werden. Die individuelle Betreuung kommt insbesondere auch denen zu Gute, die auf Grund von Raucherentwöhnung, Schwangerschaft, Wechseljahre oder der Einnahme von Medikamenten ein besonderes Augenmerk auf ihr Gewicht legen wollen bzw. müssen.

Meine konstante und individuelle Betreuung ist ein entscheidender Faktor für den Erfolg der Sanguinum-Kur. Vor Beginn des Abnehmens wird der persönliche Gesundheitszustand des Patienten ermittelt. Während der Kur kommen die Abnehmwilligen



Anja Passlack - Heilpraktikerin aus Rahlstedt

bis zu dreimal pro Woche in meine Praxis, erhalten von mir nach erfolgter Körperanalyse individuelle Betreuung und Ernährungsoptimierung, werden gewogen und haben in mir eine Ansprechpartnerin, die Ihren Abnehmprozess therapeutisch begleitet. Ist das Wunschgewicht erreicht, überprüfe ich auch, inwieweit sich der Gesundheitszustand durch die Gewichtsreduktion verbessert hat. Auch die Nachbetreuung wird im Rahmen der Sanguinum-Kur sehr ernst genommen und ist ein Grund dafür, dass das

erreichte Gewicht gehalten werden kann.

Gerne können Sie mich jederzeit telefonisch zur Vereinbarung eines unverbindlichen Termins für ein Informationsgespräch mit kostenloser Körperanalyse kontaktieren.

**Anja Passlack  
Heilpraktikerin  
Düppeid 26  
22149 Hamburg  
praxis@anja-passlack.de  
Telefon: 040 - 66 90 44 32  
Mobil: 0176 - 233 333 88  
www.anja-passlack.de**





# Willkommen im Raum für Körper, Geist und Seele

Dem Raum, in dem Du Dich besser kennenlernen und neu entdecken kannst.

**Britta Stempel, Christel Kirchner, Mirjana Schwetscher und das gesamte RaumKGS-Team haben sich gefunden, um diesen besonderen Raum mit Herzenergie zu füllen. Er darf Deinem persönlichen Wachstum und der Neuentdeckung dienen und Dir helfen, Dein Leben gesünder, selbstbewusster mit Freude und Leichtigkeit zu gestalten. Dies ist die Basis, denn es ist das Herz, das schenkt.**

Das RaumKGS-Team bietet eine Fülle verschiedener „Werkzeuge“, um Dich auf Deinen Weg und Deinem Ziel näher zu bringen. Die Anbieter stellen sich und ihre Anwendungen vor auf der Webseite [www.raumkgs.de](http://www.raumkgs.de). Mit ihren reichhaltigen Kompetenzen und Schwerpunkten bieten sie Dir einen vielfältigen Zugang zu Körper, Geist und Seele.

Das Spektrum reicht von A wie Ausdrucksmalen, über Bewegung, Coaching, energetische Anwendungen, Kinderangebote bis Y wie Yoga.

## Erlebnisabend

Jeden Montag von 19:00 bis 21:00 Uhr stellt ein Anbieter sich und sein Angebot/seine Anwendung zum Kennenlernen vor. Die Themen der nächsten Termine findest Du unter [www.raumkgs.de/termine/](http://www.raumkgs.de/termine/). Nicht alle Methoden und Anwendungen sind für jeden sofort verständlich. Die Wahrnehmung dessen, was die wirkliche Natur unserer Umgebung ist, entwickelt sich weiter. Bisher gründete die Interpretation der materiellen Welt, einschließlich unseres Körpers, auf der Einbildung, dass die Sinneswahrnehmung dafür maßgebend ist, was wir als Wirklichkeit erfahren. Natürlich sagt mir schon der gesunde Menschenverstand, dass das nicht wahr sein kann; schließlich erfahre ich durch meine Sinne, dass die Erde flach ist, was ich natürlich nicht mehr glaube. Meine Sinneswahrnehmung sagt mir, dass die Sonne im Osten aufgeht, über den Himmel wandert..., dabei gibt es bekanntlich dafür eine bessere Erklärung.



Christel Kirchner, Britta Stempel und Mirjana Schwetscher

Und so ist es auch mit unserem Körper. Die Wissenschaft beweist heute vieles, was uns bis gestern unerklärlich schien. Das Raum KGS-Team lädt Dich ein, Dich zu öffnen für neue Wege, faszinierende Erlebnisse und wohlthuende Erkenntnisse.

## Räume mieten, Kurse geben

Im RaumKGS kannst Du Dich verwöhnen lassen und auch selber ein Teil dieses wundervollen Teams werden. Es wird ehrliches und faires Miteinander gelebt und nicht nur davon gesprochen. In den schönen, hellen und bestens ausgestatteten Räumen leben Veranstaltungen, Kurse, Workshops und Einzelsitzungen sowie künstlerische Aktivitäten im Atelier. Es ist ein ganz besonderes Geschenk, dass Christel, Britta und Mirjana die Räume für Anwendungen, die Körper, Geist und Seele gut tun, zur Verfügung stellen. Die Anbieter tragen nur die Kosten für die effektiv genutzte Zeit. Wenn Du Dich in dieses einmalige Konzept mit einbringen möchtest, nimm gerne Kontakt

mit Britta Stempel über die Webseite [www.raumkgs.de](http://www.raumkgs.de) auf und die Details werden angeschaut.

## Weihnachten steht schon bald vor der Tür

Du suchst ein ganz besonderes Geschenk für einen lieben Menschen? Im RaumKGS findest Du zum Beispiel Gutscheine. Mit diesem Gutschein wählt der Beschenkte seinen Anbieter mit dessen Angebot selber aus. Wohlfühlen verschenken – was gibt es Besseres...?! Natürlich findest Du auch in unserem Shop [www.raumkgs.de/shop/](http://www.raumkgs.de/shop/) ganz besondere Geschenke – auch für Dich selber!



**Raum für Körper, Geist & Seele**  
Heestweg 16 A  
22143 Hamburg  
Tel: 040-675 93 610  
Mobil: 0171-210 2009  
Mail: [b.stempel@raumKGS.de](mailto:b.stempel@raumKGS.de)



Verschiedene Schwerpunkte bieten ein vielfältiges Angebot



# Starkwerden – Starkbleiben

## Der Reiki-Großmeister Peter Löw über Gongs in der Klangbehandlung

**Gongs stammen ursprünglich aus Ostasien, sind aber inzwischen in allen Kulturen bekannt. Neben ihrer traditionellen Nutzung in der Musik werden sie zunehmend auch in medizinischen Bereichen verwendet.**

Jede nicht verarbeitete seelische Verletzung, jedes nicht aufgelöste Trauma hinterlässt Spuren. Es kommt zu Blockaden, die sich als körperliche Beschwerden unterschiedlichster Art äußern können, z.B. als Schmerz oder als Bewegungseinschränkung.

In der Klangbehandlung dringen die Schallwellen tief in den menschlichen Körper ein und massieren jede einzelne Zelle, sodass Verspannungen und Blockaden gelöst werden. Auf diese Weise kann gesunde Lebensenergie wieder fließen, es kommt nicht nur zu besserer Be-

weglichkeit und Schmerzbefreiung, sondern auch zur Auflösung der seelischen Altlasten. Gongs kommt hier eine besondere Bedeutung zu, sie sind mächtige Instrumente, die mit ihren kraftvollen Schwingungen auch selten betretene innere Räume erreichen und harmonisieren.

Der Reiki-Großmeister Peter Löw hat im Jahr 2014 seine Ausbildung zum *Peter Hess-Klangmassagepraktiker* abgeschlossen. Er verwendet neben verschiedenen, z.T. selbst hergestellten Gongs auch Klangschalen, Zimbeln, Glocken und schamanische Instrumente und kombiniert die Klangbehandlung mit anderen Techniken, insbesondere Massagen und Reiki.

Erleben Sie die ungeheure Kraft der Gongs im Rahmen einer Energiebehandlung, bis



Der Reiki-Großmeister bei der Klangbehandlung

zum 24.12.2015 auch vergünstigt als Gutschein zu erwerben, oder beginnen Sie eine Ausbildung in Klangmassage bei „Starkwerden-Starkblei-

ben“. Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.starkwerden-starkbleiben.de](http://www.starkwerden-starkbleiben.de) oder unter 040 644 21 476 bei Dr. Bettina Dick und Peter Löw.

**Starkwerden-Starkbleiben**




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

**Peter Löw**  
**Reiki-Großmeister**

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



**Johann Müller GmbH & Co KG**  
**Bosch Service in Hamburg Rahlstedt**

**Kratz Du noch oder fährst du schon?**

**Webasto Standheizung inkl. Einbau Mini & Small**

**ab 1.098,-\***

\* Angebot bezieht sich auf Kleinstfahrzeuge z.B. Seat Arosa, VW Up, Nissan Micra usw. Angebote gültig bis 31.12.2015

**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)



# Seniorenitz am Hegen

Ausgezeichnet für Lebensqualität

**Beste Voraussetzungen für Lebensqualität im Seniorenitz am Hegen! Die vollstationäre Pflegeeinrichtung im Hamburger Osten darf sich jetzt offiziell „verbraucherfreundlich“ nennen.**

Freiwillig hat sich der Seniorenitz am Hegen durch eine ehrenamtliche Gutachterin der gemeinnützigen Heimverzeichnis GmbH (Gesellschaft zur Förderung der Lebensqualität im Alter und bei Behinderung) prüfen lassen und dabei mehr als 98 Prozent (!) der Kriterien für Lebensqualität im Alter erfüllt. Die Gutachterin des Heimverzeichnisses hat die Einrichtung einen Tag lang „auf Herz und Nieren“ geprüft und für verbraucherfreundlich befunden. Dafür wurde dem Seniorenitz am Hegen die Urkunde mit dem Grünen Haken überreicht.

„Wir wissen, dass sich die

Seniorinnen und Senioren in unserem Hause wohlfühlen, umso mehr freuen wir uns, dass uns das nun von einer unabhängigen Stelle bestätigt worden ist“, meint der Diplom Pflégewirt Thomas Fischer, Einrichtungsleiter im Seniorenitz am Hegen. „Der Gutachterin stand unser Haus sechs Stunden lang offen: Sie hat ausführlich mit der Einrichtungsleitung, der Pflegedienstleitung sowie dem Bewohnerbeirat gesprochen, am Mittagessen teilgenommen und sich das ganze Haus sowie einzelne Zimmer angeschaut“, berichtet Thomas Fischer.

Der Gutachter stellt in einem gesonderten Gespräch insgesamt 160 Fragen an die Einrichtungsleitung und an den Bewohnerbeirat. Die genauen Ergebnisse der Begutachtung sind im Internet unter [www.heimverzeichnis.de](http://www.heimverzeichnis.de) veröffentlicht.



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)



# Seniorenassistenz-Wandsbek

## Individuelle und professionelle Seniorenbegleitung

### Was ist, wenn...?

Haben Sie sich die Frage schon einmal gestellt? Was ist, wenn ich nicht mehr alleine zum Arzt komme oder im Krankenhaus bin?

Birgit Hoffmann von der Seniorenassistenz-Wandsbek: "Im Oktober musste ich in die Notaufnahme eines Krankenhauses und wurde stationär behandelt. Mein Mann begleitete mich, stand mir zur Seite und kümmerte sich um mich. Mein Problem war nicht, wer kümmert sich um mich, sondern wie organi-

sieren ich meine beruflichen Termine. Mir war bewusst, dass dieser Zeitpunkt kommen kann und trotzdem war ich schlecht vorbereitet."

Vielen geht es ähnlich, nur verdrängen wir unangenehme Situationen.

Bereiten Sie sich vor: Aktuelle Medikamentenliste erstellen; wer soll informiert werden; was soll mit ins Krankenhaus genommen werden, oder packen Sie eine Notfalltasche.

Wer kümmert sich um die

Wohnung, Wäsche usw., wenn Sie im Krankenhaus sind und ganz wichtig, wer kümmert sich um Sie?

Was ist, wenn ich aus dem Krankenhaus komme?

Kann ich wieder nach Hause, welche Betreuung benötige ich. Stundenweise; 24-Stundenbetreuung oder...

Wir stehen Ihnen gerne zur Seite. Lernen Sie uns persönlich kennen.

**Birgit Hoffmann**  
Seniorenassistenz-Wandsbek  
Raschweg 41, 22147 HH  
Tel. 040 - 648 60 484



## Seniorenassistenz-Wandsbek • Bewegtes Leben

### SENIORENSERVICE INDIVIDUELL UND PROFESSIONELL

Mit unserer Unterstützung solange wie möglich in der eigenen Wohnung leben. Gemeinsam werden Lösungen gefunden. Unseren Service bieten wir immer dort an, wo Senioren sich aufhalten.

**24-Stunden-Betreuung für das Leben zu Hause, in Zusammenarbeit mit Cura a Casa/24-Stunden betreut.**

### LEBENSQUALITÄT DURCH:

Betreuung; Begleitung demenziell Erkrankter; Arzt: Terminplanung und Begleitung; Schriftverkehr; Gesellschaft und Freizeitgestaltung; Gedächtnistraining, Seniorengymnastik. Dies ist ein Auszug aus dem Angebot!

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und führen gerne ein unverbindliches kostenloses Erstgespräch.



**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  
Greifenberger Straße 23-25, 22147 Hamburg



# Steigende Zahl von Azubis im Martha Haus

Die Wohnpflegeeinrichtung bildet mittlerweile 21 junge Menschen aus

**Interview mit Nadine Schönenberg, Pflegedienstleitung im Martha Haus in Rahlstedt. Die Wohnpflegeeinrichtung bietet zugewandte Pflege für Senioren und bildet mittlerweile 21 junge Menschen aus: 16 Azubis für die Pflegefachausbildung, vier für die Ausbildung zum Gesundheits- und Pflegeassistenten (GPA) und eine zur Hauswirtschafterin.**

## Warum bildet das Martha Haus aus?

Schönenberg: „Der Personalbedarf in der Altenpflege wächst rapide, weil die Zahl der Pflegebedürftigen steigt: auf 3,4 Millionen Menschen

im Jahr 2030 Immer mehr alte Menschen brauchen Hilfe und Pflege - Altenpflege ist ein Beruf mit Zukunft. Wir haben deshalb die Zahl der Ausbildungsplätze im Martha Haus erhöht.“

## Was sollten die Azubis mitbringen?

Schönenberg: „Die Ausbildung und spätere Pflege-Tätigkeit stellt hohe Anforderungen sowohl an die pflegerischen, psychologischen als auch sozialen Kompetenzen, denn die älteren Menschen sollen gut betreut werden und sich wohl fühlen im Martha Haus. Wir suchen Menschen mit einer guten Allgemeinbildung und Offenheit für ethische Fragen.“

## Wie läuft die Ausbildung ab?

Schönenberg: „Die Ausbildung in der Altenpflege wird durch das Altenpflegegesetz bundesweit einheitlich geregelt. Prinzipiell besteht die dreijährige Altenpflege-Ausbildung und die zweijährige Ausbildung zur GPA aus zwei Teilen: einem in der Schule und einem praktischen Teil im Ausbildungsbetrieb, also bei uns im Martha Haus. In jedem unserer Wohnbereiche stehen ausgebildete Praxisanleiterinnen zur Verfügung, die die Auszubildenden vom Beginn bis zum Ende ihrer Ausbildung begleiten. Pflegefachkraft-Azubis haben die Möglichkeit, während der Ausbildung das Fachabitur

abzulegen. GPA-Azubis können sich nach Beendigung ihrer Ausbildung weiterqualifizieren zur Pflegefachkraft.

## Haben Sie genug Bewerber für diesen anspruchsvollen Beruf?

Schönenberg: „Das Martha Haus hat einen sehr guten Ruf und ist ein offenes Haus. Das spricht sich rum. So sind wir in der guten Lage, dass sich das Martha Haus seine Azubis aussuchen kann. Viele unserer Azubis finden den Zugang zur Ausbildung über ein vorab geleistetes Freiwillige Soziale Jahr (FSJ) oder den Bundesfreiwilligendienst (BFD), der ein Angebot an Frauen und Männer aller Generationen darstellt.“

## 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

**Starkwerden - Starkbleiben • Peter Löw**  
Reiki-Großmeister • Liliencronstr. 28 • 22149 HH • Tel.: 040 / 644 21 476

**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

**Raum für Körper, Geist und Seele • Britta Stempel**  
Heestweg 16a • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 93 610

**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 • Lars Ginap**  
Rahlstedter Bahnhofstr. 16 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 59 51-0

**TSV Hohenhorst von 1963 e.V. • Sportverein**  
Kielkoppelstr. 9a/b • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 672 04 63

**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 Ergotherapie Rahlstedt • Miriam Straub**  
Rahlstedter Bahnhofstr. 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 72 96 32 38

**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

**Anja Passlack • Heilpraktikerin**  
Düpeid 26 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 66 90 44 32

**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



medi

Jetzt noch besser:  
mit Plus-Ferse

Man erlebt Zuverlässigkeit.

mediven plus®

So sicher ist bewährte Kompression.

Genießen Sie unbeschwerte Plus-Momente.



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

medi. ich fühl mich besser.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Sanitätshaus Drucklieb GmbH  
Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg  
Tel: 040 6 77 71 71 • [info@sh-drucklieb.de](mailto:info@sh-drucklieb.de)  
[www.drucklieb-shop.de](http://www.drucklieb-shop.de)



Drucklieb  
Ihr freundliches  
Sanitätshaus

# 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

## Wirbelsäulen Chirurgie

► 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](http://www.asklepios.com/wandsbek)

 **ASKLEPIOS**  
Klinik Wandsbek