

Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

**Aktuell: Erkrankungen
während der Sommerzeit**

www.gesundes-rahlstedt.de

Osteopathie



Matrix



Handmassage



Smovey Gym



Craniosacrale Therapie



COYA / Coaching & Yoga



Salbung



Babymassage



Akupunktur
Aufstellungen
Fußreflexzonen
Geistiges Heilen
Heilpraktik
Hypnose
Kartenlegen
Kinesiologie
Meditationen
Rainbow Reiki
u.v.m.

**Es gibt soviel Gutes,
was Du Dir tun kannst.**

Raum für Körper, Geist & Seele Heestweg 16A, 22143 Hamburg
Kontakt: Britta Stempel, Tel.: 0171-2102009



Liebe Rahlstedter(innen),
da ist sie wieder, die Jahreszeit die wir alle herbei gesehnt haben. Man kann endlich wieder raus an die frische Luft, ohne sich dick einpacken zu müssen. Bewegung ist eigentlich ein Grundbedürfnis eines jeden

Menschen. Nur wer sich ausreichend bewegt, kann auch gesund sein. Dieses kann an der frischen Luft erfolgen oder auch in einem Sportstudio mit einer intensiven, individuellen Trainingsbegleitung und am Besten noch mit einem ganzheitlichen Ansatz.

Genießen sie den Sommer und seien Sie aktiv!

Herzlichst, Ihr Gunnar Drucklieb und Ihr Maik Piekarski

Das Glück ist das einzige, das sich verdoppelt, wenn man es teilt.

- Albert Schweitzer -



Inhalt



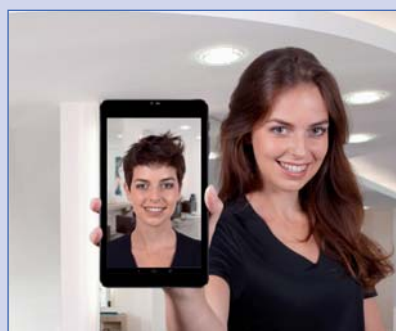
- Seite 04-05 Apotheke:**
- Die häufigsten Erkrankungen während der Sommerzeit



- Seite 06 Ärzte:**
- Arthro Clinic Hamburg: Kniegelenksprothese
- Seite 07-18 Empfehlungen:**
- Grillen: die besten Tipps
 - Magnete können heilen
 - Handy, Computer, Internet für die ältere Generation
 - Blasenprobleme natürlich behandeln
 - EMS Training bei 123 fit
 - Drehen Sie mit Kieser Training Ihre biologische Uhr zurück
 - Hair Concept 3D ausprobieren
 - Hilfe bei Insektenstichen



- Seite 19-21 Kranken- / Altenpflege:**
- Seniorensitz am Hegen: Vielfältiges Angebot
 - Besonderes Angebot im Martha Haus



- Seite 22 Wegweiser / Partner**

FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM

Unser Angebot für Sie:

Dienstags: Strähnen-Tag
Mittwochs: Färbe-Tag
Donnerstags: Dauerwell-Tag

Immer alles komplett für € 68,50

Montags: Ruhetag
Freitag: Seniorentag

(15% Ermäßigung auf alle Dienstleistungen ab 60 Jahre)



**Sieker Landstr. 33 • 22143 Hamburg
Tel: 679 22 00 • www.friseur-harbolla.de**

Impressum

Herausgeber:

Gunnar Drucklieb, Maik Piekarski

Druck & Verlag:

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

V.i.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 Herbst 2016

Krank im Sommer

Die häufigsten Erkrankungen während der Sommerzeit

Endlich, am 21. Juni ist Sommeranfang, aber auch im Sommer, wenn es draußen warm ist und die Sonne scheint, lauern einige Gefahren, die die Gesundheit beeinträchtigen können.

Sommergrippe

Immer mehr Menschen leiden im Sommer unter einem grippalen Infekt oder einer Erkältung. Ursachen der sogenannten Sommergrippe sind die gleichen wie bei einer Erkrankung im Winter: Es handelt sich um eine Infektion mit Viren, welche besonders im Sommer vorkommen. Folge ist eine Sommergrippe in der warmen Jahreszeit. Studien haben ergeben, dass sich 92% der Bevölkerung eine Sommergrippe selbst verschulden. Unser modernes, zum Teil sehr unvernünftiges Leben, fördert den sommerlichen grippalen Infekt.

Die Ursache einer Grippe im Sommer ist leicht erklärt: Wenn zum Beispiel ein erhitzter sowie verschwitzter Körper im Sommer vermehrt Zugluft ausgesetzt wird - bei einer Klimaanlage, geöffneten Autofenstern oder in Flugzeugen oder Zügen - trocknen die Schleimhäute aus. Dadurch können Schleimhäute ihre



Funktion als "Schutzschild" nicht mehr richtig erfüllen, was das Entstehen einer Sommergrippe begünstigt.

Weitere Auslöser können zu geringe Flüssigkeitszufuhr oder lange Sonnenbäder sein. Das Immunsystem wird geschwächt, was zur Folge hat, dass es dadurch anfälliger für Viren ist. Die typische Sommergrippe kündigt sich durch ein trockenes kratzendes Gefühl im Hals, laufende Nase, Kopfschmerzen sowie Abgeschlagenheit an. Oft gibt es bei einer Sommergrippe neben Schnupfen auch Anzeichen von Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Fieber, Ohrenschmerzen, Schüttelfrost, Erbrechen, Bauchschmerzen oder Durchfall.

Viren befallen leicht sämtliche Schleimhäute im Körper. Man fühlt sich krank und schlapp, so dass man den Sommer lieber zu Hause im Bett als auf der Wiese im Schwimmbad verbringen möchte. Eine Sommergrippe ist aber oft nach nur ein paar Tagen ausgestanden. In der Regel ist eine Sommergrippe daher nicht als gefährlich zu betrachten. Dennoch darf sie keineswegs unterschätzt werden.

Was ist die beste Behandlung einer Sommergrippe? Auch wenn das Wetter gut und verlockend ist, muss eine Sommergrippe richtig auskuriert werden. Hat es Sie einmal erwischt, gilt zur Behandlung wie

auch in der kalten Jahreszeit: Überfordern Sie Ihren Körper nicht zu früh. Gönnen Sie ihm Ruhe, da er dies nun am meisten braucht.

Am besten bei einer Sommergrippe ist schnelles Behandeln sobald erste Symptome auftreten. Sehr geeignet ist eine Salzpülung der Nase. Das beruhigt Schleimhäute und desinfiziert durch den hohen Salzgehalt. Wie auch bei der Erkältung im Winter sind Vitamine und Mineralstoffe sehr hilfreich, um das Immunsystem zu stärken, um dann eine Sommergrippe möglichst schnell loszuwerden. Dazu gehören vor allem Vitamin C und Zink.

Osteopathie in Rahlstedt



Jan Reinholdt

Heilpraktiker

Heestweg 16a

Telefon: 040 - 555 740 67

www.heilpraktiker-reinholdt.de

Sommergrippe – Wie beugt man vor?

- Durst nicht mit eiskalten Getränken löschen, welche unmittelbar aus dem Kühlschrank kommen.
- Mindestens 2-3 Liter pro Tag trinken.
- Zugluft und sehr kühl eingestellte Klimaanlagen meiden.
- Zu viel Sonne meiden. Das schwächt Abwehrkräfte.
- Keine nasse oder durchgeschwitzte Kleidung zu lange tragen.
- Bewegung an der frischen Luft ist goldwert. Das gibt dem Körper Möglichkeiten, den Vitamin D Speicher aufzufüllen.
- Regelmäßig Sport treiben, um fit zu bleiben. Das stärkt das Immunsystem.
- Gesunde Ernährung mit viel Obst und Gemüse. Viel Vitamin C ist z.B. in Äpfeln, Kiwis, Grapefruit sowie Paprika enthalten.

Sonnenbrand

Die Tage mit Sonne sind gezählt. Daher cremen sie sich zu wenig oder mit zu niedrigem Sonnenschutzfaktor ein, bleiben über Mittag in der Sonne – und sind sich nicht bewusst, welche Langzeitschäden Sie anrichten. Linderung für heiße, gerötete Haut findet man in der Küche oder in der Natur. Lauwarme Kompressen z.B. mit schwarzem Tee legt man auf die entsprechenden Hautpartien auf. Ist die Haut zu berührungsempfindlich, kann anstelle von Kompressen ein Zerstäuber verwendet werden. Wohltuend ist auch kühler Jogurt, Quark oder Buttermilch. Apres-Sun-Lotionen oder Gele auf die verbrannten Stellen schmieren. Nicht verwenden sollte man fette Cremes und Salben. In schweren Fällen, vor allem bei Blasenbildung oder Schüttelfrost, ist es ratsam, einen Arzt aufzusuchen.

Wie beugt man vor? Wichtig ist eine gute Sonnencreme mit hohem Lichtschutzfaktor, die man nicht zu sparsam auftragen darf. Beim Aufenthalt im Freien die noch bleichen Körperpartien mit leichter, luftiger Kleidung bedecken. Kleineren Kindern auch im Wasser ein T-Shirt anziehen.

Sonnenstich

Ein heißer, roter Kopf und dabei kühle Körperhaut, Kopfschmerzen, Schwindel, Unruhe, Übelkeit bis hin zu Erbrechen und manchmal Fieber – da liegt die Diagnose Sonnenstich nahe. Wenn Kopf und Nacken länger ungeschützt der prallen Sonne ausgesetzt wird, reagiert die Hirnhaut gereizt. Besonders gefährdet sind kleine Kinder und Menschen mit schütterem Haar oder einer Glatze. Vielfach machen sich die Beschwerden erst zeitverzögert bemerk-



bar. Nach einem Hitzetag im Freien können die Symptome also erst am Abend deutlich auftreten. Dann sofort an einen kühlen Ort gehen, sich hinlegen, Kopf leicht erhöht lagern. Kopf und Nacken mit kalten Tüchern kühlen. Doch niemals Eisbeutel direkt auf den Kopf legen! Kühle, eventuell lauwarme Flüssigkeit in Form von Tee mit Zucker, Bouillon oder einem Gemisch aus Wasser, etwas Fruchtsaft und einer Prise Salz (um Salzverlust auszugleichen) trinken.

Wie beugt man vor? Kopfbedeckung aus luftdurchlässigem Material tragen, viel Wasser trinken. Sport oder anstrengende körperliche Arbeit in der prallen Mittagssonne auf jeden Fall vermeiden.

Bade-Ohrenentzündung

Schwimmen, springen, rutschen, tauchen, schnorcheln – Badespass im Sommer für Kleine und Grosse. Wasser in den Ohren schadet zwar nicht, doch weichen bei langem Toben im Wasser, Tauchen und Schnorcheln das Ohrenschmalz und die Haut

im Gehörgang so auf, dass sie ihre Schutzfunktion verlieren. Das erleichtert das Eindringen von im Wasser vorhandenen Bakterien und Pilzen, welche die Entzündung verursachen. Zudem kann stark gechlortes Wasser die Zellen im Gehörgang schädigen. Das Ohr juckt und scheint verstopft. Die so genannte Bade-Otitis, eine typische Sommererkrankung des äußeren Gehörgangs, kann recht schmerzhaft sein, wird aber im Gegensatz zur Mittelohrentzündung nur ausnahmsweise von Fieber begleitet. Auf das Baden

muss dann leider verzichtet werden, denn der Gehörgang sollte trocken gehalten werden. Zur Behandlung sollte ein Arzt befragt werden.

Wie beugt man vor? Nach dem Baden die Ohren mit sauberem Süßwasser ausspülen, anschließend die Gehörgänge gut ausschütteln bzw. trocken föhnen. Die Ohren mit Badewolle (watteähnliche Stöpsel mit einem Wachskern) schützen. Taucher dürfen allerdings keine Ohrstöpsel benutzen, da sie den Druckausgleich behindern können.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und gesunden Sommer,
Ihr Team der Herz-Apotheke Rahlstedt

Rahlstedt


HERZAPOTHEKE
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

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

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



Kniegelenkprothese – klein aber oho!

Eine Knie-Teilprothese ermöglicht die Rückkehr in ein schmerzfreies Leben

Sabine R. (68) spürt die Schmerzen im linken Knie bei jedem Schritt. Schon der Weg zum nah gelegenen Supermarkt fällt schwer. Ganz neu sind die Beschwerden nicht: Vor Jahren hatte sie schon einmal bei einem Meniskusriss ähnliche Schmerzen, aber damals war nach einer kleinen Operation alles wieder gut. Ein ständiges Stechen und Pieken auf der Innenseite des Kniegelenks lässt sie jetzt aber nicht mehr zur Ruhe kommen. Nur wenn sie ein Schmerzmittel nimmt, kann sie einigermaßen gut laufen. Soll sie denn jetzt täglich eine Tablette nehmen?

Mit dieser Frage wendet sich die aktive Frau an die Arthro Clinic Hamburg in Rahlstedt. Sie hatte bei der Knieoperation vor Jahren schon sehr gute Erfahrungen mit dem Ärzte-Team gemacht und hofft nun, dass ein ähnlich kleiner Eingriff die Schmerzen wieder verschwinden lässt. Nach der Untersuchung werden in der Röntgenpraxis nebenan neue Bilder vom Knie gemacht. Bei der Besprechung der Röntgenbilder zeigt sich jetzt aber eine andere

Diagnose: Ein Verschleiß des Kniegelenks auf der Innenseite. Wie konnte es bloß zur Arthrose kommen?

Der Meniskus ist ein Stoßdämpfer im Kniegelenk. Beim Riss des Meniskus verliert er häufig seine Funktion. In der arthroskopischen Operation (auch „Kniespiegelung“ oder „Schlüsseloch-Chirurgie“ genannt) werden die klemmenden Anteile des Meniskus entfernt, die Funktion kann aber oft nicht wieder hergestellt werden. Aufgrund des fehlenden Stoßdämpfers läuft sich das Gelenk nun einseitig ab. Erst wird der Knorpel immer dünner, schließlich läuft an dieser Stelle Knochen auf Knochen. Die restlichen Bereiche des Kniegelenks zeigen aber keinen Verschleiß.

Aufgrund der guten Erfahrungen fragt die Patientin wieder nach einer arthroskopischen Operation. Doch diesmal können die Ärzte ihr keine Hoffnung machen, dass mit einem Mini-Eingriff die Beschwerden verschwinden. Nur eine Knieprothese kann jetzt dauerhaft die Schmerzen beseitigen. Sabine R. schreckt bei dieser Nachricht zurück. Gibt es

keine andere Möglichkeit?

Bei einem Verschleiß mit komplettem Knorpelschaden (Grad 4) kann eine Arthroskopie nicht dauerhaft helfen. Es fehlt die Gleitschicht im Gelenk, deshalb muss nach Ausschöpfen aller therapeutischen Möglichkeiten an das Einsetzen einer Knieprothese gedacht werden. Aber es gilt auch: Knieprothese ist nicht gleich Knieprothese! Während früher bei allen Patienten eine große Scharnierprothese eingesetzt wurde, gibt es für unterschiedliche Patienten inzwischen auch ganz unterschiedliche Prothesen-Typen: Gekoppelte oder ungekoppelte, Totalprothese oder Teilprothesen.

Für die aktive Frau gibt es aber eine positive Nachricht: Der kleinstmögliche Prothesen-Typ reicht aus: Eine Schlittenprothese. Dabei wird nur oberflächlich die Innenseite des Gelenks ersetzt.

Die mediale Schlittenprothese ersetzt ähnlich wie eine Zahnkrone die innere Oberfläche des Gelenks- und zwar selektiv nur an der Stelle, die auch verschlissen ist. Es bleiben alle Bänder erhalten. Die gut

erhaltenen Gelenkbereiche werden in der Operation so belassen, wie sie sind. Da die Bänder erhalten bleiben, bleibt auch der normale Bewegungsablauf im Kniegelenk erhalten – anders als bei einer Vollprothese. Die Patienten sind schneller mobil und zufriedener. In der Arthro Clinic Hamburg wird sehr häufig ein Teilersatz des Kniegelenks durchgeführt: Im Jahr 2015 erfolgte dieser Eingriff 154 mal. Die Ärzte sind Deutschlandweite Hospitationsadresse für interessierte ärztliche Fach- Kollegen, die diese OP-Technik erlernen wollen.

Sabine R. kann inzwischen schon wieder völlig schmerzfrei einkaufen – sie denkt gar nicht mehr an ihr Kniegelenk. Die Operation liegt nun vier Monate zurück und die Beschwerden sind nur noch Erinnerung.

Haben Sie Fragen zur Schlittenprothese?

Wenden Sie sich an:

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



Einseitige Arthrose



Schlittenprothese



Röntgenbild



Dr. med. Lewing



Grillen - die besten Tipps

Sommer, Sonne, Grillzeit – Mit ein paar Tricks haben Sie noch mehr Spaß beim Brutzeln

Wenn es draußen warm ist, duftet es wieder verführerisch aus Gärten, an Seeufern und in Parks. Grillen ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung für Hobbyköche, denn es verleiht Fleisch, Würstchen und Gemüse den besonderen Geschmack. Mit ein paar Tricks haben Sie noch mehr Spaß beim Brutzeln.

Augen auf beim Grill-Kauf
Billig-Grills aus Baumärkten sind beliebt. Doch auf Dauer bringen diese Dinger mehr Frust als Lust. Spätestens dann, wenn das duftende Grillgut samt Rost ins Gras kippt. Darauf sollten Sie bei Ihrem neuen Grill achten: sicherer Stand, stabile Verarbeitung und eine Wanne, die tropfendes Fett auffängt.

Brandwunde - was nun?
Würstchen wenden, Maiskolben drehen - und schon ist es passiert: eine Brandwunde! Was jetzt hilft: Die betroffene Stelle so schnell wie möglich für einige Minuten unter fließendes, kühles Wasser halten. Offene Wunden decken Sie anschließend mit sterilen Wundauflagen ab.

Grillen mit Kindern
Es raucht, es glüht, es brutzelt: Kinder lieben es zu grillen. Die Kleinen können allerdings Gefahren noch nicht richtig abschätzen. Daher gilt: Kleine Kinder haben in der Nähe eines Grills nichts verloren, vor allem, wenn kein Erwachsener dabei ist. Auch Ballspielen und Toben sollten Kinder in einer anderen Ecke des Gartens.

Das beste Grill-Fleisch
Rindfleisch, Schweinefleisch und Geflügel eignen sich gut zum Grillen. Weniger ideal dagegen ist Kalb und Wild: Diese Fleischsorten verlieren über der Glut schnell an Saft und trocknen aus.

Fleischloser Grillgenuss
Es muss nicht immer Steak und Bratwurst sein: Neben Maiskolben schmecken angebratene Champignons, Kartoffeln, Zwiebeln, Fenchel, Paprika, Zucchini oder Auberginen ebenfalls sehr gut - egal ob als Hauptgericht oder Beilage. Übrigens: Auch Wassermelone können Sie prima auf den Grillen legen!

Hände weg von Spiritus!
Hände weg von Spiritus, Benzin

oder Lampenöl! Damit der Grill Ihnen nicht um die Ohren fliegt, feuern sie am besten mit speziellen Anzündhilfen an. Diese Stoffe können weder verpuffen, noch explodieren. Bevor Sie Fleisch und Würstchen auf den Rost legen, sollte die Anzündhilfe komplett verbrannt sein.

Kohle für die perfekte Glut
Richtig Feuer machen: Für den Holzkohlegrill eignen sich nur Holzkohle und Holzkohle-Briketts, -kissen oder -blocks. Briketts brauchen mindestens eine halbe Stunde, bis sie durchglühen. Dafür geben sie ihre Hitze auch lange und gleichmäßig ab. Finger weg von Kiefernzapfen, Altholz oder Verpackungen.

Text: www.netdoktor.de

Feiern, Genießen, Erleben

zu Hause, im Zelt oder in der Dwenger Lounge • Tel: 040 67 59 86 0



Merkurring 38-40
22143 Hamburg
info@dwenger.de
www.dwenger.de

Wir bieten Ihnen:

- z.B. Fingerfood & kulinarische Event-Buffets
- Zelte, Geschirr & Mobiliar für alle Anlässe
- Servicekräfte & Ambiente

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



Magnete können heilen

Die heilende Kraft der strahlenden Steine ist wissenschaftlich bewiesen

Wie Miriam Jäger glauben immer mehr Menschen an die Kraft der strahlenden Steine. Die Chinesen entdeckten sie schon vor 2000 Jahren. Heute ist sie wissenschaftlich bewiesen.

Das Ihre Bekannten manchmal lächeln – das stört die Hamburgerin nicht. Frau Jäger und ihre Familie glauben fest an die Kraft und die Magnete: „Sie schenken uns Energie, lindern Schmerzen und machen uns ausgeglichener“. Und mit dieser Überzeugung steht sie nicht allein: Magnetschmuck boomt.

Marissa Preuß, meine Erfahrung mit Magnetschmuck:

„Seit meiner Ausbildung zur Floristin, litt ich oft unter einer Sehnenscheidenentzündung im linken Handgelenk. Einfache Dinge wie einen Blumenstrauß binden wurden zu einer sehr schmerzhaften Angelegenheit. Das viele eincremen und Bandagen tragen hat nie etwas gebracht. Wie der Zufall es wollte

gehörte eine Vertriebspartnerin von Energetix zu unserem Kundenstamm und ich erzählte ihr von meinem Leiden. In null Komma nichts hatte ich mein erstes Armband am Handgelenk. Ich merkte sofort ein Kribbeln im linken Arm und die Schmerzen waren nach einigen Tagen weg. Bis heute habe ich durch regelmäßiges tragen keinerlei Schmerzen mehr im linken Handgelenk. Heute tragen meine Familie und Freunde sowie Hund auch Magnetschmuck. Auch mein vorher skeptischer Partner trägt jetzt eine Kette gegen seine Nackenschmerzen und unsere Mopsdame Babutz trägt einen Anhänger der aussieht wie eine Pfote am Geschirr, da sie einen Bandscheibenvorfall hatte. Ein Schmuck der nicht nur wirkt sondern auch super aussieht, was will man mehr.“

Renate Kaiser, 73 Jahre: „Vor 15 Jahren habe ich bereits mein erstes Armband gekauft. Bevor ich das Armband getra-



Marissa Preuß trägt Magnetschmuck aus Überzeugung

gen habe, war ich wie viele andere Menschen auch, regelmäßig erkältet, habe mich oft sehr krank gefühlt, so dass ich meine Hobbies wie Wandern und Tanzen nicht mehr ausüben konnte. Auch schlechter Schlaf war immer die Regel. Jetzt nach dem ich den Magneten jeden Tag am Körper trage, bin ich so gut wie nie krank. Ich schlafe sehr gut ein

und meist bis morgens durch. Vor kurzem habe ich mir einen stärkeren Magneten für meine Kette gegönnt und jetzt ist sogar mein Herzstolpern verschwunden. Mein Sohn Olaf ist Bäcker und sein Rückenschmerz ist Geschichte, seit er auf der Magnetbandage schläft. Ich empfehle, dass jeder es mit den Magneten einmal ausprobiert.“

MAGNETSCHMUCK & WELLNESS




ENERGETIX
— BINGEN —
Selbstständige Geschäftspartner

Beratung und Verkauf

Miriam Jäger • Eichwischen 8 • 22143 Hamburg
Tel.: 040-41287938 • Mobil: 0176-96971373

Versandkostenfrei www.magnetschmuckdeutschland.de

**10 % Rabatt für
Neukunden**



Schulung & Beratung speziell für Senioren

Handy, Computer, Internet und mehr auch für die ältere Generation

Was ist eigentlich...

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

Wir zeigen wie es funktioniert!

Speziell für Senioren bieten wir persönliche Beratung und individuellen Unterricht - einzeln oder in Kleingruppen - rund um Smartphone oder Tablet, Unterstützung bei allen Problemen und Fragen rund um Computer oder Laptop sowie Hilfestellung für Telefon- oder Internet-Anschluss (z.B. Unterricht ab 12,90 € p.P. in der Kleingruppe).



Cord Schlote

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

Full-Service-Logistik (Import- und Exportabfertigung) für Reederei, Handel und Industrie



HML Hamburg Marine Logistik GmbH • Tel : +49 40 - 688 73 74 0 • www.hmlgermany.com



Naturheilpraxis Rahlstedt

Blasenprobleme natürlich behandeln

Infektionen der Harnwege zählen zu den häufigsten Krankheiten des Menschen. Etwa jede 3. Frau hat einmal jährlich einen Harnwegsinfekt, häufig in der Schwangerschaft. Bei bis zu 20% der Betroffenen tritt sie wiederholt auf.

In der Regel werden sie von Bakterien verursacht. Der Infektionsverlauf ist dann von außen nach innen, die Erreger steigen die Harnröhre auf (ca. 95%). Die häufigste Form ist die akute unkomplizierte Zystitis (Blasenentzündung). Im Bereich der unteren Harnwege kann sich zudem die Harnröhre (Urethritis) entzünden. Steigen die Erreger jedoch auf, kommt es zur Infektion der oberen Harnwege, z.B. die schmerzhafte Nierenbeckenentzündung (Pyelonephritis).

Die Blase wird den Harnwegen zugeordnet, deren Aufgabe es ist, den Urin zu sammeln, zwischen zu speichern und diesen letztendlich abzuführen. Anatomisch erfolgt eine Unterteilung in die oberen (Nieren, Harnleiter) und in die unteren Harnwege (Harnröhre, Harnblase). Unsere paarigen Nieren filtern ca. 1,2 Liter Blut /Minute und sind damit die Kläranlage unse-

res Körpers. Gift- und Abfallstoffe werden über das Nierenbecken, den Harnleiter in die Blase abgegeben. Diese entleert sich über die Harnröhre mit einer täglichen Urinmenge von ca. 1-2 Litern (Achtung: abhängig von der Trinkmenge!!) Bei der Harnröhre gibt es geschlechtsspezifische Unterschiede: bei Frauen ist sie deutlich kürzer als bei Männern. Dadurch können Keime generell leichter eindringen. Anatomisch ist die Nähe zum After gegeben. Damit sich nach dem Stuhlgang nicht Darmkeime in die Harnröhre verirren, bitte darauf achten, dass nicht in Richtung Harnröhre abgewischt wird! Medizinisch spricht man in diesem Fall von einer Schmierinfektion! Durch diese anatomische Gegebenheit ist die Anfälligkeit für Harnwegsinfektionen bei Frauen größer. Weitere Krankheitsrisiken für die Harnwege sind z.B.: Unterkühlung (kalte Füße, nasse Kleidung, sitzen auf kaltem Untergrund), Blasenkateter, Hormonmangel, Harnsteine, Diabetes mellitus, Stuhlinkontinenz, Gebrauch von Diaphragmen und Spermiziden, Schwangerschaft, Alter (ab 50) bei Männern (Prostatavergrößerung), Abtöten der Schleimhautflora durch Antibiotikaeinnahmen.



Infektionen der Harnwege zählen zu den häufigsten Krankheiten

Was können Sie aktiv tun, wenn die typischen Symptome wie vermehrter Harndrang, Schmerzen beim Wasserlassen, blutiger oder trüber Urin, Unterbauchschmerzen oder Fieber auftreten?

1. Körperliche Schonung: Ihr Immunsystem braucht Ruhe! Sorgen Sie für ausreichenden Schlaf. Denn im Schlaf räumen Ihre Immunzellen im wahrsten Sinne des Wortes auf. Schlafentzug fördert Infekte. Stärken Sie Ihre Abwehrkräfte.
2. Trinken Sie vermehrt, damit die Keime aus der Blase gespült werden (z.B. Blasentee)
3. Ernähren Sie sich salzarm und verzichten Sie auf scharfe Gewürze.

4. Legen Sie feuchtwarme Umschläge an und nehmen Sie Sitzbäder. Einen Arzt sollten Sie aufsuchen, wenn die Beschwerden länger als 3 Tage dauern, hohes Fieber auftritt, Sie schwanger sind, Diabetiker sind oder erkrankte Kinder haben.

Die Naturheilkunde kann viel für Ihre Gesundheit tun! Rufen Sie mich gern an. Ich freue mich auf Sie!

Naturheilpraxis Rahlstedt
Kerstin Heselhaus-Rasch
Schweriner Str. 3
22143 Hamburg
Tel. 675 991 360
www.naturheilpraxis-rahlstedt.de



Kerstin Heselhaus-Rasch



Naturheilpraxis Rahlstedt

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





HERZAPOTHEKE

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen



KUNDENKARTE

persönlich, bequem, kostenlos



**** Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten, auch nicht mit dem Rabatt der Kundenkarte!**

**orthomol
vital m/f**
30 Trinkfl.
+ 7 Tages-
portionen
gratis dazu



- 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.



ASS-ratiopharm®
100 mg TAH,
100 Stück *

-51%



statt 4,05 €
1,99 €**
Sie sparen 2,06 €

Lorano® akut*,
50 Tabletten



-50%

statt 17,10 €
8,49 €**
Sie sparen 8,61 €

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie in den Herz-Apotheken je ein EM-Pflastermännchen von der Firma Draco. (siehe Abb.)*



Nur solange der Vorrat reicht! Nur ein Coupon pro Person! Produktähnliche Abb.



Postleitzahl

COUPON

HERZAPOTHEKE im Tondo
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Mo. bis Sa. 8.00 - 20.00 Uhr
Tonndorfer Hauptstraße 71 / 22045 HH
Tel.: 040 - 248 258 46

HERZAPOTHEKE Rahlstedt
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Mo. bis Fr. 8.00 - 18.30 Uhr / Sa. 8.00 - 14.00 Uhr
Rahlstedter Bahnhofstraße 11 / 22143 HH
Tel.: 040 - 675 803 22

* 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. Biozid Produkte vorsichtig verwenden! Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen! Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. **Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Irrtum vorbehalten. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand April 2016. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

Ciclopirox

Winthrop® Nagellack *,
3 g Lösung



Spartipp!

30%#

statt 25,60 €
17,89 €**

Sie sparen 7,71 €

Grundpreis: 59,63 € 10 g

Ginkgo-Maren®

120 mg, 120 Filmtabletten *



Spartipp!

38%#

statt 79,99 €
49,99 €**

Sie sparen 30,00 €

Dolormin®

Extra, 30 Filmtabletten*



Spartipp!

38%#

statt 14,49 €
8,99 €**

Sie sparen 5,50 €

proff® Schmerz-

Creme *
150 g



Spartipp!

37%#



statt 15,93 €
9,99 €**

Sie sparen 5,94 €

Grundpreis: 6,66 € 100 g

Zovirax® Lippenherpescreme, 2g Creme *



Spartipp!

42%#

statt 9,47 €
5,49 €**

Sie sparen 3,98 €

Grundpreis: 27,45 € 10 g

Bifonazol Aristo®, 10 mg/g 35 g Creme *



-50%

statt 7,58 €
3,79 €**

Sie sparen 3,79 €

Grundpreis: 10,82 € 100 g

CETIRIZIN Aristo®

20 Stück,
Film-
tabletten *



-51%

statt 5,75 €
2,79 €**

Sie sparen 2,96 €

Cystinol akut®

60 Tabletten *



Spartipp!

31%#

statt 14,49 €
9,99 €**

Sie sparen 4,50 €

Dulcolax®

100 Dragées *



Spartipp!

36%#

statt 17,98 €
11,49 €**

Sie sparen 6,49 €

Olivenöl Gesichts- pflege, 50 ml Creme

Zuzüglich 15 ml
Nachtcreme gratis!



Spartipp!

43%#

Grundpreis: 13,98 € 100 ml
statt 12,25 €
6,99 €**

Sie sparen 5,26 €

* 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. Biozid Produkte vorsichtig verwenden! Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen! Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. **Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Irrtum vorbehalten.

Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand April 2016. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

Daylong extreme* 50+, 200 ml

Spartipp! 33%#



Grundpreis: 9,99 € 100 ml
statt 29,95 €
19,99 €**
 Sie sparen 9,96 €

Daylong kids* 50+, 150 ml

Spartipp! 32%#



Grundpreis: 10,66 € 100 ml
statt 23,45 €
15,99 €**
 Sie sparen 7,46 €

XLS-Medical Kohlenhydrateblocker, 60 Tabletten

Spartipp! 33%#



Grundpreis: 29,95 €
statt 29,95 €
19,99 €**
 Sie sparen 9,96 €

Panthenol-Salbe 5% Lichtenstein, 40 g Salbe*

-51%



Grundpreis: 3,97 € 100 ml
statt 3,27 €
1,59 €**
 Sie sparen 1,68 €

elmex® Kinderzahnpaste, 50 ml

-50%



Grundpreis: 1,98 € 100 ml
statt 1,99 €
0,99 €**
 Sie sparen 1,00 €

meridol® Mundspülung, 400 ml, Lösung

Spartipp! 37%#



Grundpreis: 0,94 € 100 ml
statt 5,99 €
3,79 €**
 Sie sparen 2,20 €

Priorin® NEU 120 Kapseln



Grundpreis: 29,99 €
29,99 €**

Jungle Formula by AZARON®, 75 ml Spray*

Biozid Produkte vorsichtig verwenden!
 Vor Gebrauch stets Etikett und Produktinformation lesen!

Spartipp! 36%#



Grundpreis: 9,32 € 100 ml
statt 10,90 €
6,99 €**
 Sie sparen 3,91 €

Priorin® Shampoo, 200 ml



Grundpreis: 3,49 € 100 ml
6,99 €**

Linola® Hautmilch, 200 ml

Spartipp! 36%#



Grundpreis: 3,99 € 100 ml
statt 12,45 €
7,99 €**
 Sie sparen 4,46 €



Optrex, ActiSpray 2in1, 10 ml

Auf die geschlossenen Augen sprühen

Optrex ActiSpray 2in1
Für juckende + tränende Augen*

Stabilisiert den natürlichen Feuchtheitsfilm des Auges ✓
Reduziert den Juckreiz* in und um die Augen - klinisch bewiesen ✓
Kein Verschmieren von Make-Up ✓

Grundpreis: 89,90 € 100 ml
statt 13,95 €
8,99 €**
Sie sparen 4,96 €

Spartipp! **36%#**

Scholl Velvet smooth, wet & dry, Vorteilspack

Scholl Velvet smooth wet & dry
RECHARGEABLE FOOT FILE**
WIEDERAUFLADBARER HOCHHAUTENTFERNER KAFFEE RECHARGEABLE

+ Rolle + Feuchtheitscreme
EXTRA
+ Aloe Vera + Caring Hydratant

Grundpreis: 59,95 €
statt 59,95 €
44,99 €**
Sie sparen 14,96 €

Spartipp! **25%#**

Rugard Vitamin-Creme, Gesichtspflege, 100 ml

RUGARD
VITAMIN-CREME
Gesichtspflege

-59%

Grundpreis: 16,95 €
statt 16,95 €
6,99 €**
Sie sparen 9,96 €

EUNOVA® B12 KOMPLEX, 10 x 10 ml Trinkfläschchen

EUNOVA® B12 KOMPLEX
Nahrungsergänzungsmittel mit Vitaminen und Aminosäuren

- B-Komplex (B12, B1, B2, B6)
- Glutathion
- Laktosefrei

Apothekenaktive (Bereitgestellt) in Deutschland

10x 10ml Fläschchen

15,49 €**

Magnetrans® 375mg direkt, 50 Sticks

Magnetrans®
Nahrungsergänzungsmittel mit Magnesium zur täglichen Magnesiumversorgung für Sportler und Leistungssportler

375 mg direkt

50 Sticks

Grundpreis: 17,75 €
statt 17,75 €
9,99 €**
Sie sparen 7,76 €

Spartipp! **44%#**

Gelungene Jubiläumswoche der Herz Apotheke im Tondo! Die Tombola war ein großer Erfolg für den guten Zweck!

In der Woche vom 29. Februar bis zum 05. März feierte die Herz Apotheke im Tondo ihr 10-jähriges Bestehen mit vielen Veranstaltungen wie Glücksrad, Würfel- und Rabattaktionen. Mit der Tombola konnte die Herz Apotheke einen beeindruckenden Erlös von 1100,- erzielen, der an das Kinderhopitz Sternenbrücke spendet wurde.



10 Jahre

Haspa®
Hamburgische Sparkasse

Zahlen Sie gegen diesen Scheck

Betrag in Buchstaben: **1100,00**

noch Betrag in Buchstaben: _____

an: **Kinder-Hopitz Sternenbrücke**

07.03.2016

Unterschrift: _____

0003300598469 264885452h 26488545 01h



EMS Training bei 123 fit in Rahlstedt

Werden sie fit durch elektrische Muskelstimulation

Ihren Ursprung hat die Elektromuskelstimulation in der Physiotherapie. Als Reha-Maßnahme kommt sie zum Beispiel zum Einsatz, wenn ein gezielter Muskelaufbau nötig ist. Auf die Haut geklebte Elektroden stimulieren die betroffene Muskelgruppe, ohne dass die aktiv bewegt werden muss.

Wie funktioniert EMS Training?

Bei sportlicher oder körperlicher Anstrengung leiten unsere Nerven elektrische Impulse an die Muskulatur, die sich daraufhin zusammenzieht. Beim EMS-Training kommt der Befehl an die Muskeln von außen durch niedrigen Reizstrom. Elektroden geben Impulse an die Muskelpartien weiter, die ziehen sich zusammen und so wird die Muskulatur aktiviert. Passiert das häufig und intensiv genug, wird der Muskel aufgebaut und kräftiger.

Ist EMS ein Ersatz für Sport?

Ja und Nein muss die Antwort lauten. Es stimmt, EMS kann Muskeln wachsen lassen. Dazu gibt es Studien, die zeigen dass



Für Menschen mit wenig Zeit für Sport ist EMS eine gute Alternative

die Technik funktioniert. Durch Muskelaufbau erhöht sich auch der Grundumsatz – der Kalorienverbrauch steigt und abnehmen gelingt schneller. Wer also mit Elektroden am Körper trainiert, fördert seine Kraft und regt durch den Muskelaufbau auch den Stoffwechsel an.

Eine Alternative für Sportmuffel?

Vor allem für Menschen die wenig Zeit haben ist EMS- Training eine gute Alternative. Aber

damit wir rundum fit und gesund bleiben, brauchen wir auch Ausdauer und Kondition.

Wer seine Ausdauer trainieren möchte (wichtig für ein gesundes Herz- Kreislauf-System) sollte Sportarten wie Joggen, Radfahren oder ein spezielles Zirkeltraining z.B. im Milonzirkel durchführen.

Milon als Zirkeltraining

Milon ist ein Gerätezirkel bei

dem die entsprechenden Muskelgruppen bezüglich der Kraft und auch die Ausdauer trainiert werden. 17 Minuten ein- bis zweimal die Woche sind so wirkungsvoll, daß die Muskulatur trainiert und die Ausdauer aufgebaut wird. Betreibt man den Zirkel im Wechsel mit EMS Training, kann man seine sportliche Ziele verwirklichen.

Infos zu diesem Trainingskonzept erhalten Sie im 123fit. Ihr Abnehmspezialist in Rahlstedt!

123fit Rahlstedt • Rahlstedter Str. 24



schnell. effektiv. individuell.

**MILON-Zirkel
Personal Training
EMS Training**

**Powerplate
Seniorentraining
Massage**



Maik Piekarski

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



Starke Muskeln halten jung und gesund

Drehen Sie mit Kieser Training Ihre biologische Uhr zurück

Fordern wir die Muskeln nicht intensiv und regelmäßig, verlieren wir im Lauf des Lebens etwa die Hälfte der Muskulatur. Das hat fatale Folgen für Bewegungsapparat und Gesundheit. Ein wirksames Gegenmittel gegen diesen Abbauprozess ist gesundheitsorientiertes Krafttraining.

Ohne Training verlieren wir ab dem 30. Lebensjahr pro Lebensjahrzehnt zwischen fünf und zehn Prozent Muskelmasse – und zwar hauptsächlich durch unseren passiven Lebensstil. Ab dem 50. Lebensjahr sind es sogar zwischen 10 und 15 Prozent pro Dekade. Der Muskelabbau hat fatale Folgen: Der Energieumsatz sinkt, der Körper lagert Binde- und

Fettgewebe ein. Im Klartext heißt das: Unsere Kraft schwindet, wir werden schwächer und schwerer. Bringen wir unsere Muskeln dagegen regelmäßig auf Touren, wirken wir dem Alterungsprozess effektiv entgegen. Das ist jederzeit möglich, denn glücklicherweise bleibt die Muskulatur bis ins hohe Alter trainierbar. Effizient und sicher funktioniert der Muskelaufbau mit dem gesundheitsorientierten Krafttraining von Kieser Training. Ein- bis zweimal 30 Minuten in der Woche reichen schon aus. Das hocheffiziente Training an TÜV-geprüften Spezialgeräten stimuliert den Muskel, zu wachsen und seine Strukturen stetig zu erneuern. Ergo: Die Muskulatur bleibt biologisch jung, der Körper kraftvoll.



Pro Lebensjahrzehnt 10 EUR sparen – jetzt bei Kieser Training

Gesundheitsorientiertes Krafttraining hat zahlreiche weitere Vorteile: Neben den Muskeln stärkt es Knochen, Bänder, Sehnen und Gelenke. Der Effekt: Sie werden belastbarer und stabiler. Das steigert die Leistungs-

fähigkeit und senkt außerdem das Sturzrisiko. Zudem verbessert das Training die Körperhaltung und beugt zahlreichen Erkrankungen vor.

www.kieser-training.de

SIND SIE ÜBER 40?

ZEIT, IHRE BIOLOGISCHE UHR ZURÜCKZUDREHEN!

Testen Sie 6 Wochen unverbindlich gesundheitsorientiertes Krafttraining – mit einem **Preisnachlass von 10 EUR für jedes Lebensjahrzehnt!**

Beispiel: Sie sind 53 Jahre alt

Regulärpreis für 6 Wochen	89 EUR
abzgl. 5 x 10 EUR Nachlass	- 50 EUR

Aktionspreis für 6 Wochen 39 EUR

Das Angebot gilt bis zum 30. Juni 2016.
Jetzt persönliches Einführungstraining vereinbaren.

Studio Hamburg-Rahlstedt | Helmut-Steidl-Platz 3 | am Bahnhof
Medifortis Rahlstedt GmbH & Co. KG | **Telefon (040) 357 700 140**

Kunden parken 1 Stunde kostenlos im Parkhaus Mecklenburger Straße
8x in Hamburg | kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Treppenlifte direkt vor Ort Probefahren

Nutzen Sie diese sinnvolle Möglichkeit im Sanitätshaus Drucklieb

thyssenkrupp Encasa N.V. in Rahlstedt

**Großer
Infotag mit dem
Fachberater von
thyssenkrupp
Encasa N.V. am
02.07.2016
von 9 - 13 Uhr**



Sitzlifte

Rollstuhllifte

Hublifte

Info und Anmeldung unter Tel: 040 - 677 71 71

- Treppenlifte von thyssenkrupp Encasa N.V. direkt vor Ort ausprobieren
- Auch für schmale und steile Treppen
- Zuschuss & Förderberatung
- Ehrliche Beratung & faire Preise - Ihr regionaler Geschäftspartner



Sanitätshaus Drucklieb GmbH • Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg



Was hilft bei Insektenstichen

Früh geweckt und hungrig – der vergangene milde Winter wird zur Insektenplage

akz – Der milde Winter wird Geburtshelfer für eine ungeahnte Insektenplage. Ab 6 Grad beginnen Wespenköniginnen mit dem Nestbau, ab 10 Grad schwirren die Bienen und erwachen Mückenweibchen aus der Kältestarre.

Auch Mückenstiche sind für Kinder neuerdings gefährlich, ihre zarte Haut reagiert schlimmer als je zuvor. Dermatologen vermuten, dass Abgase und Pestizide im Speichel der Mücken vermehrt zu allergischen Reaktionen führen. Eingewanderte Arten wie Buschoder Tigermücke verschlimmern die Situation zusätzlich, weil das Immunsystem die

exotischen Speichel-Bestandteile noch nicht kennt und heftig reagiert. Alle Stiche, gleich von Bienen, Wespen oder Mücken, sollten deshalb schnell und konsequent behandelt werden. Aus der Naturapotheke gibt es z. B. das Gel Insectolin (für Babys, Kinder, Erwachsene; Apotheke). Bei schmerzhaften Wespen- und Bienenstichen ist zusätzliches Kühlen mit einem Kühlpack hilfreich. Bei bekannter Allergie gegen die Gifte Notfall-Medikamente (immer mitnehmen) nach Vorschrift anwenden. Bei heftigen Reaktionen immer den Notarzt einschalten, da die Gefahr eines lebensbedrohlichen allergischen Schocks besteht.



Insektenstiche sind eine jährlich wiederkehrende Plage

Bundesweite Notrufnummern: Tel.: 116 117 oder Notarzt
Ärztlicher Bereitschaftsdienst Tel.: 112 (auch europaweit).

Hilfreiche Tipps:

- Schuhe tragen. Bienen lieben Klee und andere niedrig blühende Pflanzen.
- Umfeld beachten: Im Garten keine Teiche oder Wassertonnen einrichten. In denen entwickeln sich Mückenlarven prächig.
- Keine Angst haben: Panikreaktionen setzen im Schweiß Botenstoffe frei, die in Wespen Stechreiz auslösen.
- Futterquellen verschließen: Teller oder Gläser abdecken. Trick: Überreife, grüne Weintrauben im Abstand von 5 bis 10 Metern lenken Insekten vom Esstisch im Grünen ab.
- Dicht gewebte, lockere, langärmelige und helle Kleidung tragen. Denn dunkle Farben locken Mücken an.
- Täglich duschen – Mücken finden Körpergeruch und Schweiß sehr verlockend.



HAUS BIRKENGROUNDE

Alten- und Krankenpflege



Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen:

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

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


Juzo®
Since 1912

SILIKONAUFLAGEN

für die wirksame und individuelle Narbenbehandlung



Juzo® ScarPad

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

Juzo®. Leben in Bewegung

Julius Zorn GmbH · Juliusplatz 1 · 86551 Aichach · Deutschland
info@juzo.de · www.juzo.de · [f](#) [y](#) [p](#)

Exklusiv bei



Drucklieb
Ihr freundliches Sanitätshaus

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

Seniorenstz am Hegen

Die Pflegeeinrichtung bietet ein vielfältiges Beschäftigungs- und Betreuungsangebot

Der Seniorenstz am Hegen ist eine etablierte Pflegeeinrichtung in Rahlstedt und ein Haus mit Tradition. Die Senioren, die hier leben, fühlen sich in ihrer Individualität und mit ihren unterschiedlichen Bedürfnissen akzeptiert und unterstützt.

Mit dem vielfältigen Beschäftigungs- und Betreuungsangebot des Seniorenstzes am Hegen wird auf die vielfältigen Wünsche der Bewohner eingegangen. So wendet sich das Betreuungsprogramm sowohl an Senioren, die lediglich Anregungen für die Gestaltung ihres Alltags benötigen, als auch an Senioren mit Demenz

und an diejenigen, die gesundheitliche Unterstützung benötigen.

Bei der besonderen Betreuung der Senioren durch das 13köpfige, gut ausgebildete Team, zu dem auch fest angestellte Ergotherapeuten gehören, und bei der Gruppenbetreuung der dementiell erkrankten Bewohner handelt es sich um ein gut durchdachtes und strukturiertes Konzept. Dabei werden neben dem regelmäßigen Betreuungsprogramm zusätzlich Einzelbetreuungen angeboten sowie besondere Veranstaltungshöhepunkte wie jahreszeitliche Feste oder Fachvorträge. Jeder Senior

kann diese Leistungen ohne eine Zuzahlung in Anspruch nehmen. Auch Gäste sind herzlich willkommen, zum Beispiel zur Urlaubspflege oder zur Kurzzeitpflege.

Die Beschäftigungsangebote des BusD-Teams (Begleitender und sozialer Dienst) umfassen z.B.:

- Ergotherapie
- Gedächtnistraining
- Musik
- Gesprächsführung (Erzählcafé)
- Kreatives Gestalten
- Bewegungsübungen, aktiv oder passiv
- Seniorengymnastik
- Sturzprophylaxe

(Geh- und Balancetraining)

- Vorlesen durch Betreuungskräfte und Bewohner
- Ausflüge (z.B. Hamburger Hafen, Timmendorfer Strand)
- Spaziergänge außerhalb der Einrichtung / Besuch der Wochenmärkte
- 10 Minuten Aktivierung
- Mithilfe bei hauswirtschaftlichen Tätigkeiten
- Mitgestaltung / Dekoration der Gemeinschaftsräume
- Spielenachmittage (Bingo; Kartenspiele; Kegeln)
- Tiergestützte Therapie
- Wahrnehmung durch Berührung (Snoezelen, Wellness-Nachmittage)
- Wahrnehmung im Sinnesgarten



Seniorenstz 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

„Seniorenstz am Hegen“

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

www.seniorenstz-am-hegen.de



Ein Gesicht mit vielen Frisuren

Hair Concept 3D – jetzt ausprobieren bei Kai Harbolla & Team in Rahlstedt

Das Frisuren Simulations-Programm Hair Concept 3D – die neue innovative Beratungs-Unterstützung bei uns für Sie!

Und so funktioniert:

Sie machen im Vorfeld telefonisch einen Termin (Doppel-Termin) bei uns ab. Planen Sie bitte so, dass Sie eine halbe Stunde vor Ihrem abgemachten Termin bei uns sind. Einer unserer Mitarbeiter macht ein Foto von Ihnen und schon geht es los...

Das Foto von Ihrem Gesicht wird in ein Computer-Frisurenbuch eingesetzt und Sie haben nun die Möglichkeit, sich ganz verschiedene Frisuren, Farben, Highlights "aufzusetzen" und zu favorisieren.

Nun kommt der „Fachmann“ ins Spiel. Anhand Ihrer ausgesuchten Frisuren, finden

wir im persönlichen Gespräch das Beste für Ihren Typ heraus und setzen das sofort um.

Sie haben also unendlich viele Möglichkeiten Ihr Gesicht mit langen, gestuften oder kurzen Haaren, in verschiedenen Farben „live“ auf dem Tablet zu sehen.

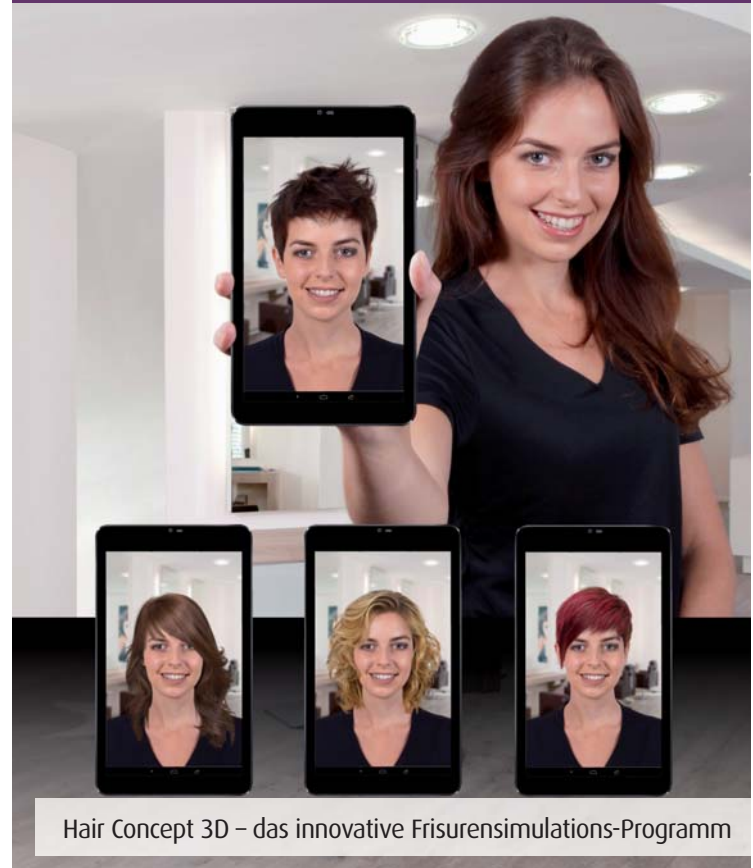
Diese Dienstleistung inkl. Umsetzung, das heißt, Foto 3D mit anschließender Beratung und Dienstleistung (waschen, schneiden und föhnen) bieten wir im Moment als Sonderangebot für 55,- Euro an.

Wenn Sie nur mal durch die Frisuren blättern wollen, mit Ihrem Foto, kostet das 10,- Euro.

Machen Sie einen Termin und entdecken Sie ganz neue Seiten an sich!

Ihr Kai Harbolla & Team
Telefon: 679 22 00

FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM



Hair Concept 3D – das innovative Frisuren Simulations-Programm



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

EM-Wochen bei Johann Müller

Rabatt
auf Bosch Verschleißteile
bei Inspektion

10%

Rabatt
auf Material bei
Zahnriemenwechsel **

15%

Klimaanlagenwartung
inkl. Desinfektion *

89,-

Kostenlose Ersatzfahrzeuge
bei Wartung, Zahnriemenwechsel und HU ***



*nur Fahrzeuge mit R134a Kältemittel, keine Neubefüllung, ** nur auf Boschteile
***nur solange der Vorrat reicht, kein Ersatzanspruch, Angebote gültig bis 10.07.2016

Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto



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

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

Geständnis eines Aquarioten

Martha Haus in Rahlstedt mit besonderem (Fisch-)Angebot

Interview mit Dietmar Schmale, der sich auf besondere Art und Weise im Martha Haus engagiert. In der Rahlstedter Wohnpflegeeinrichtung der Martha Stiftung bestückt und pflegt er die Aquarien. Die Fische sind ein zusätzliches Angebot für die Senioren im Martha Haus.

Sie interessieren sich schon sehr lange für Fische und Aquarien ...

Schmale: „Ja, seit meinem 8. Lebensjahr bin ich mit der Aquaristik und der Zucht von Aquarienfischen verbunden. Das sind nun schon 54 Jahre und im Jahr 2002 habe ich mein Hobby zum Beruf ge-

macht. Ich pflege und betreue Aquarien. So entstand HanseAquaristik: Dienstleistungen rund um das Aquarium.“

Und wie sind Sie zum Martha Haus gekommen?

Schmale: „Eines Tages fragte das Martha Haus um ein Aquarium nach. Wir wurden uns einig, und bald stand das erste Aquarium und erfreute sich riesiger Beliebtheit bei den Bewohnern. Das Interesse war so groß, dass nach und nach weitere Becken folgten. Heute betreue ich im Martha Haus acht Aquarien.“

Was konkret tun Sie im Martha Haus?

Schmale: „An einem Tag in der Woche bin ich vor Ort und

wechsele einen Teil des Wassers, schneide Pflanzen und reinige das Becken. Dabei entstehen viele nette Gespräche mit den Bewohnern, die immer Fragen haben und mir berichten, was sich in den letzten Tagen in dem Becken ereignet hat. Ob Oskar mal wieder Fridolin gejagt hat, oder warum der Wels immer an die Wasseroberfläche saust. Ich habe den Eindruck, dass die Aquarien im Martha Haus eine sehr beruhigende Wirkung ausüben und für reges Interesse und Gesprächsstoff untereinander sorgen.“

Der Kontakt zu den Bewohnern des Martha Hauses ist Ihnen also sehr wichtig ...

Schmale: „Ja, es ist schön zu

sehen, wie die Bewohner vor den 2m langen Aquarien sitzen, das bunte Treiben darin beobachten und sich an der Formenvielfalt der anmutig dahinschwebenden Fische erfreuen. Darüber unterhalten wir uns ganz oft. Die Bewohner kümmern sich ja auch gemeinsam mit der Beschäftigungs- und Ergotherapie um die Fische: Sie füttern sie, schauen, ob frisches Wasser benötigt wird und die Pflanzen gut gedeihen. Darüber fachsimpeln wir dann. Ich kann jedenfalls sagen, es gibt wenige Arbeitsplätze, wo die Arbeit solch Freude und Erlebnis mit sich bringt“

**Martha Haus
Tel. 040 675 77 - 0**

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 & Dr. Porté • Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie, Sportmedizin, orthopädische Rheumatologie und Kinderorthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, ärztliche Osteopathie
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 Splittstoßer
Schweriner Straße 8-12, EKZ • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 40 94

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin • Friedrich Raulf
Grubessallee 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. Annekatrin 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

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 Ohlendorffturn 20-22 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 675 77 - 0

Betten Huntenburg • Lars Ginap
Rahlstedter Bahnhofsstr. 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 Höltingbaum 5 - 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 68 28 79 - 0

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

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 Jähring
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

Farbenfrohe Leichtigkeit.

medi

Die neuen mediven® Trendfarben:
Damit wird jeder Augenblick zum Fest.



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
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

Wirbelsäulenchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74

Viszeralmedizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65

Gefäßchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41

Plastische und Ästhetische Chirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 13 20

Gynäkologie und Geburtshilfe

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61

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

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

 **ASKLEPIOS**
Klinik Wandsbek