

Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

**Sommer, Strand
und Sonnenbrand**
Wir geben Ihnen Tipps

medi

Natürliche Schönheit.



Catwalk Highlights – die neuen mediven Trendfarben.

Wirksame Kompression und perfekte Inszenierung
Ihres individuellen Hauttöns.



www.medi.de

medi. ich föhl mich besser.

Sanitätshaus GmbH & Co. KG
Drucklieb

ORTHOPÄDIE & SPORT



Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Sanitätshaus Drucklieb GmbH & Co. KG
Schweriner Straße 13
22143 Hamburg-Rahlstedt

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

Liebe Leser/innen,

Sommer und Sonne – Zeit für Muße und Erholung und, wie wir hoffen, auch für die Lektüre der Sommer-Ausgabe von Gesundes Rahlstedt. Für uns bedeutet die Sommerausgabe, dass auch

wir kurz aus unserem Urlaub auftauchen, um noch einen letzten prüfenden Blick auf die schönen Beiträge, die wir diesmal wieder veröffentlichen dürfen, zu werfen.

Entstanden ist mal wieder ein bunter Mix von

verschiedenen Gesundheitsanbietern und interessanten Dienstleistern in und um Hamburg-Rahlstedt.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim lesen!

Bleiben Sie gesund!

Ihr Gunnar Drucklieb
und Ihr Maik Piekarski



Inhalt



Seite Empfehlungen:

- 04 • Gesund schlafen, aber wie? Matratzenkauf ohne Fehlentscheidung

- 05 • Wasser – unser Lebenselixier

06 Ärzte:

- Schulterschmerzen – Ursache und Therapie

07 Empfehlungen:

- Krafttraining hält jung

08 Ärzte:

- Was hilft gegen Sonnenbrand?

09 Kranken- / Altenpflege:

- Therapeut auf vier Pfote

10 Empfehlungen:

- Hair-Concept 3D

11 Bewegungsanbieter:

- Gesund und schnell abnehmen

12 Empfehlungen:

- Raum KGS

13 Kranken- / Altenpflege:

- Ergotherapie – Helfende Hände

14 Wegweiser / Partner



FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM

Dienstags: Strähnen-Tag
Mittwochs: Färbe-Tag
Donnerstags: Dauerwell-Tag
Immer alles komplett für € 68,50

Montags: Ruhetag
Freitags: Senientag

(15% Ermäßigung auf alle Dienstleistungen ab 60 Jahre)



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

**Friseur Kai Harbolla & Team
sucht eine Auszubildende
zum 01.08.2017**

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 Herbst 2017



Gesund schlafen, aber wie?

Matratzenkauf ohne Fehlentscheidung leichtgemacht

Alle 7 bis 10 Jahre beschäftigt sich jeder Deutsche zwangsläufig mit einer neuen Schlafunterlage. Dafür gibt es diverse Gründe: Die „Alte“ ist durchgelegen, eine Kuhle wird sichtbar und nach ca. 24.000 Stunden Nutzung ist diese längst nicht mehr so strahlend weiß wie beim Kauf. Ein weiterer Grund sind Rückenschmerzen, die durch nicht individuell angepasste Schlafunterlagen entstehen können. Sie selbst müssen kein Matratzenfachmann sein, dafür gibt es, wie auch in anderen Lebensbereichen, Fachleute.

Unter Umständen haben auch Sie sich schon mal folgende Fragen gestellt: Welche Matratze ist die optimale Lösung für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden? Wie finde ich diese schnell und zuverlässig?

Ganz einfach - wenn Sie folgende Fragen mit einem JA beantworten können:

- Passt sich meine Matratze meinem Körper ideal und rückengerecht an?
- Habe ich die Möglichkeit meine Matratze individuell ein-/ umzustellen?
- Ist die Stützkraft meiner Matratze, selbst nach 10 Jahren intensiver Nutzung, noch gegeben?
- Wird die nächtlich von mir abgegebene Feuchtigkeit zuverlässig und schnell wieder aus der Matratze abgeleitet?
- Ist meine Matratze leicht?
- Kann meine Matratze schnell, sicher und komplett in allen Einzelteilen gereinigt werden?
- Konnte ich mich bei einem Test von mindestens 14 Tagen von deren Vorteilen persönlich überzeugen?
- Betreut mich mein Matratzenfachmann weit über den Kauf hinaus?
- Hat er meine Matratze genau nach meinen Bedürfnissen vor



Gesunder Schlaf – mit der Schlafberatung von Soulmat

Ort bei mir eingestellt?
- Spielt der Lattenrost nur noch eine Nebenrolle?

Alles das sind Fragen, die Sie sich vor dem Kauf einer Matratze stellen sollten. Die Schlafberatung Ulf Gemeinhardt in Hamburg zeigt Ihnen in Zusammenarbeit mit der Firma Soulmat, einem innovativen deutschen Matratzen-Hersteller, wie Sie schnell, sicher und zuverlässig die oben genannten Fragen mit einem JA beant-

worten können. Möchten sie ihre Schlafqualität sofort verbessern und keine Zeit bei der Matratzensuche verschwenden? Dann arbeiten sie direkt mit Spezialisten, die ihr Handwerk verstehen und vereinbaren sie JETZT einen Termin unter:

Ulf Gemeinhardt
Telefon: 0163-37 37 898
Guderuper Str. 7, 22047 HH
ulf.gemeinhardt@icloud.com
www.soulmat.com

Konfigurieren Sie sich Ihre Wunschmatratze nach Ihren Bedürfnissen



SOULMAT • 22047 Hamburg, Guderuper Str. 7 • Probeliegen oder individuelle Beratungstermine
Vereinbaren Sie einen Termin unter: 040/22865210 oder 0163/3737898



Wasser – unser Lebenselixier

Was Sie über Wasser wissen sollten – Wasserfachberatung von Anja Freese

Unser Körper besteht zu 70% aus Wasser und der menschliche Organismus braucht – je nach Geschlecht, Alter und Gewicht – täglich zwei bis drei Liter Flüssigkeit, am besten in Form von Wasser. Wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden ist jedoch nicht nur die Menge, sondern vor allem die Qualität des Wassers, die wir tagtäglich zu uns nehmen.

Aber haben Sie schon mal hinterfragt, was gesundes Wasser ausmacht? Wie gut Ihr Leitungswasser zu Hause ist oder welches Wasser man kaufen sollte? Unser Leitungswasser in Deutschland ist zwar das am strengsten kontrollierte Lebensmittel, jedoch hört die Kontrolle nach dem Verlassen des Wasserwerkes auf. Veraltete Rohre, Armaturen und Wasserhähne können diverse Schadstoffe an das Wasser abgeben. Leiden Sie beispielsweise häufig unter Kopfschmerzen, Migräne,

Konzentrationsschwierigkeiten, Erschöpfung oder Rückenschmerzen? Dann könnte eine zu hohe Schadstoffbelastung des Wassers die Ursache sein. Es gibt zwar geltende Verordnungen über die zulässigen Schadstoffmengen, aber es gibt immer wieder anerkannte Stoffe, für die es keine Grenzwerte gibt, z.B. Medikamentenrückstände, Asbest oder Mineralwasser aus Plastikflaschen belastet mit hormonell wirksamen Substanzen.

Filtert man dagegen sein Leitungswasser verfügt man immer über reines, frisches und wohlschmeckendes Wasser – viel günstiger, ohne jeglichen Aufwand und so viel man will. Unbelastetes reines Wasser unterstützt Ihren Stoffwechsel und aktiviert Ihre Selbstheilungskräfte. Ein Vier-Personen Haushalt mit Trinkwasserfilter kann obendrein über 500 Euro pro Jahr sparen, da man auf Mineralwasser komplett verzichten kann.



Mineralwasser-Trinker haben dazu auch noch schwer zu tragen und das mehrmals pro Monat. Und ganz nebenbei leisten Sie einen großen Beitrag zur Erhaltung der Umwelt: weniger Plastikmüll, weniger Kraftstoff, weniger Wasser zur Reinigung von Mehrwegflaschen. Ein weiterer positiver Nebeneffekt ist eine spürbare Werterhaltung Ihrer Haushaltsgeräte. Tschüss Kalk!

Energetisierung von Wasser, molekularer Wasserstoff u.v.m. gibt es über Wasser zu wissen...

In meinen Vorträgen oder einer persönlichen Beratung erfahren Sie alles, was Sie zum Thema Wasser wissen möchten!

Mein Ziel: Mehr Wohlbefinden und Gesundheit in Verbindung mit der Natur.

Anja Freese, unabhängige Wasserfachberaterin
Eichenstraße 14
25462 Rellingen
Tel.: 04101/805 70 11
Mobil: 01520/20 20 976
Mail: wasser@villa-der-gesundheit.de

Hydrogen WATER

– DAS BESTE ANTIOXIDANT DER WELT –

Erfahren Sie in einem meiner Vorträge, warum Wasserstoff unserem Körper gut tut und wie Sie wasserstoffreiches Wasser (Hydrogen Water) ganz einfach selbst herstellen können!

Sie interessiert das Thema Hydrogen Water und Sie möchten mehr über unser Lebenselixier Wasser erfahren? Rufen Sie mich gerne an!

Anja Freese, Eichenstraße 14, 25462 Rellingen, TEL: 04101/805 70 11, MOBIL: 01520/20 20 976
E-MAIL: wasser@villa-der-gesundheit.de www.villa-der-gesundheit.de/wasser



Anja Freese

Gutschein

– kostenloser Wassertest –

Vereinbaren Sie einen Termin mit mir:

TEL: 04101 / 805 70 11
MOBIL: 01520 / 20 20 976

www.villa-der-gesundheit.de/wasser

Arthro Clinic Hamburg

Schulderschmerzen – 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, kann die operative Erweiterung des Engpasses unter dem Schulterdach über eine Schlüsselloch-Operation erfolgen, um die Schmerzen endlich los zu werden. Wird die operative Therapie zu lang aufgeschoben, 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 schon 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 meist eine arthroskopische minimalinvasive Operation die bessere Lösung. Die Sehne kann nämlich mit einer arthroskopischen 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 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

Standort Rahlstedt:
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a
22143 Hamburg

Standort Bergedorf:
Weidenbaumsweg 6
21029 Hamburg

Tel.: 040 6756200
praxis@arthro-clinic.de
www.arthro-clinic.de



Dr. med. Jensen

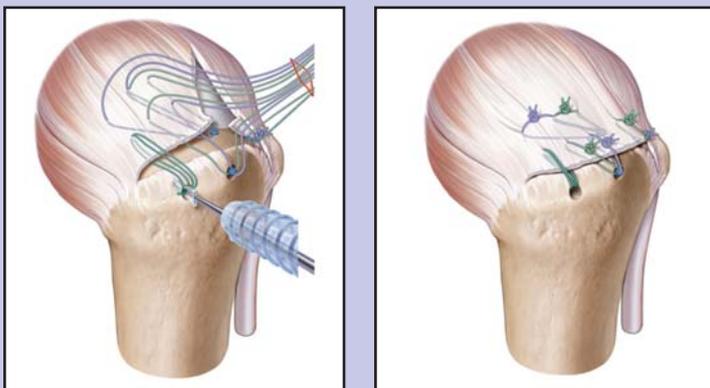


Abbildung: Arthroskopische Rekonstruktion der gerissenen Rotatorenmanchette mit Nahtfäden, die über Mini-Zugänge in das Schultergelenk eingebracht werden.



Krafttraining hält jung

Ein maßgeblicher Faktor für die Bewahrung unserer Vitalität ist die Muskulatur

Auf unser kalendarisches Alter haben wir zwar keinen Einfluss, wohl aber auf unser biologisches Alter. Es gibt kaum eine bessere Maßnahme, um jung und gesund zu bleiben, als Krafttraining!

uns tagein, tagaus durchs Leben, stabilisiert Wirbelsäule und Gelenke und schützt diese vor vorzeitigem Verschleiß.

Als größtes Stoffwechselorgan ist die Muskulatur zudem wesentlich verantwortlich für den Fett-, Zucker-, Protein- und Knochenstoffwechsel. Außerdem nimmt sie Einfluss auf Herz und Kreislauf, auf die Plastizität unseres Gehirns, auf dessen kognitive Funktion und unsere Psyche.

Leider schwinden die Muskeln mit den Jahren – anfangs kaum merklich, später aber verstärkt: Jenseits des 50. Lebensjahrs verliert der Mensch jährlich im Schnitt zwischen 0,6 und 2 Prozent Muskelmasse. Körperliche Inaktivität und mangelnde Eiweißversorgung beschleunigen den altersbedingten Abbau der Muskulatur. Die Folgen: Kraft, Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Beweglichkeit nehmen ab und das Risiko gesundheitlicher Einschränkungen und Erkrankungen steigt.

Während die einen ewig jung zu bleiben scheinen, altern andere vorzeitig. Betrachtet man Menschen gleichen Alters, zeigen sich hinsichtlich ihres biologischen Alters – sprich ihres körperlichen Zustands – erhebliche Unterschiede.

Wie schnell wir altern, hängt allerdings nicht nur von den Genen ab, sondern auch von unserem Lebensstil. Zu den wichtigsten Faktoren zählen Ernährung und körperliche Aktivität. Krafttraining gilt als eine der wirksamsten Verjüngungsmaßnahmen.

Kein Wunder: Unsere Muskulatur ist ein wahrer Jungbrunnen und spielt eine zentrale Rolle für Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie hält uns aufrecht, trägt



Die biologische Uhr zurückdrehen – Kieser Training Rahlstedt

Krafttraining? Ein Muss, um jung zu bleiben

Glücklicherweise bleiben unsere Muskeln bis ins hohe Alter trainierbar. Mit einem regelmäßigen, intensiven und richtig angewendeten Krafttraining können Sie dem Abbau von Muskelmasse und -kraft sowie den daraus resultierenden Alterserscheinungen gezielt entgegenwirken. Krafttraining kann uns sogar um viele Jahre jünger machen.

Im Idealfall stellen Sie die Weichen zu einer starken Muskulatur so früh wie möglich, zu spät ist es dafür allerdings nie. Also: Krepeln Sie die Ärmel hoch und schöpfen Sie das volle Potenzial eines individuell angepassten Muskelaufbautrainings aus. Kieser Training ist wissenschaftlich fundiert und hocheffizient. Ein bis zwei Trainings à 30 Minuten pro Woche – mehr Zeit brauchen Sie nicht.

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!**

Das Angebot gilt bis zum 31. Juli 2017. Jetzt persönliches Einführungstraining vereinbaren.

Und so sparen Sie:

Beispiel: Sie sind 53 Jahre alt
Regulärpreis für 6 Wochen
abzgl. 5 x 10 EUR Nachlass

89 EUR
- 50 EUR

Aktionspreis für 6 Wochen

39 EUR

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

Was hilft gegen Sonnenbrand?

Gesund durch den Sommer – wir geben Ihnen wertvolle Tipps

Die Frage „Was hilft gegen Sonnenbrand?“ taucht immer dann auf, wenn man sich etwa beim Schwimmen oder Sonnenbaden nicht genügend oder gar nicht mit Sonnenschutzmittel eingecremt hat. In leichten Fällen von Sonnenbrand reicht eine Selbstbehandlung, etwa mit Quarkauflagen. In schweren Fällen ist ärztliche und oft auch stationäre Hilfe notwendig. Lesen Sie hier alles Wichtige zum Thema.

Leichter bis mäßiger Sonnenbrand – was hilft?

Bei Sonnenbrand sollten Sie rasch reagieren, um die Schädigung der Haut eventuell noch einzudämmen und den Heilungsprozess zu fördern. Ratsam sind folgende Maßnahmen:
Raus aus der Sonne: Die erste

Hilfe bei Sonnenbrand ist der Gang in den Schatten. Auch wenn noch kaum eine Rötung der Haut erkennbar ist, Sie aber ein leichtes Brennen oder Jucken auf der Haut verspüren, sollten Sie aus der Sonne gehen.

Kühlen: Wohltuend für die überwärmte Haut ist der Aufenthalt in einem kühlen Raum oder kühles Duschen. Was hilft bei Sonnenbrand sind auch feucht-kühle Umschläge: Sie vermögen ebenfalls, die Hitze aus den verbrannten Hautpartien abzuziehen. Sie können für die Umschläge zum Beispiel Wasser oder abgekühlten Schwarzttee verwenden. Eine gute Hilfe gegen Sonnenbrand an Rücken, Schultern oder Brust ist das Tragen eines nassen T-Shirts. Es wirkt ebenfalls kühlend und kann das Brennen und Jucken durch den Sonnenbrand lindern.

Viel trinken: Mit reichlicher Flüssigkeitszufuhr können Sie ebenfalls was tun gegen Sonnenbrand. Der Körper hat durch die Verbrennung nämlich einen erhöhten Flüssigkeitsbedarf. Geeignete Durstlöcher sind etwa Wasser, kühler Tee oder verdünnte Fruchtsäfte.

Cremes und Lotionen: Bei der Frage „Was tun bei Sonnenbrand?“ kann Ihnen auch ein Apotheker weiterhelfen. Er kann Ihnen kühlende und schmerzlindernde Cremes, Gele oder Lotionen empfehlen. Oft verwendet werden etwa Präparate mit Dexpanthenol (auch als Spray). Diese Vitaminvorstufe fördert die Wundheilung. Als entzündungshemmendes Mittel gegen Sonnenbrand leichteren Grades kann ein Kortisonpräparat äußerlich aufgetragen werden.

Schwerer Sonnenbrand was tun?

Schwerer oder großflächiger Sonnenbrand muss stationär behandelt werden. Der Arzt wird dem Patienten Medikamente zur inneren Anwendung verordnen, etwa als Infusion. Besonders geeignet sind sogenannten NSAR (nicht-steroidale Entzündungshemmer) wie Diclofenac. Sie sollen wirksamer sein als innerlich angewendetes Kortison. Unbedingt zum Arzt gehen sollten Sie auch, wenn der Sonnenbrand mit hohem Fieber und starken Kopfschmerzen einhergeht. Dann kann nämlich ein Hitzschlag oder Sonnenstich dahinter stecken.

Sonnenbrand & Hausmittel

Im Internet und Zeitschriften werden verschiedene Hausmittel gegen Sonnenbrand beschrieben. Nicht alle diese Hausmittel bieten aber tatsächlich eine wirksame Hilfe bei Son-

nenbrand. Manche können aber durchaus sinnvoll sein.

Sonnenbrand & Quark: Ein oft empfohlenes Hausmittel gegen Sonnenbrand ist auch eine kühlende Quarkauflage: Streichen Sie eine fingerdicke Schicht Quark auf die sonnenverbrannte Haut und bedecken Sie sie mit einem Leinentuch. Sobald der Quark warm geworden ist, können Sie ihn durch eine neue, kühle Quarkschicht ersetzen. Eine Alternative zu Quark bei Sonnenbrand ist Joghurt: Auch daraus können Sie eine kühlende Auflage herstellen.

Sonnenbrand & Heilpflanzen: Es werden auch verschiedene pflanzliche Mittel gegen Sonnenbrand empfohlen. Eine belegte Wirksamkeit besitzen Präparate auf der Basis von Pappelknospen. Sie enthalten sogenannte Salicylate und wirken entzündungshemmend, antibakteriell und wundheilungsfördernd. Dadurch sind Pappelknospen eine gute Hilfe bei Sonnenbrand. Lindern lässt sich die Hautentzündung bei Sonnenbrand oftmals auch mit Präparaten aus Kamillenblüten oder Eichenrindenextrakt. Beliebt ist auch die Anwendung von Aloe vera (etwa als Gel) bei Sonnenbrand. Für alle Heilpflanzen gilt: Bei bekannter Überempfindlichkeit gegen eine bestimmte Pflanze sollten Sie unbedingt darauf verzichten. Wenn sich erst während der Anwendung mögliche Anzeichen einer allergischen Reaktion zeigen, sollten Sie das Präparat absetzen. Ein Arzt oder Apotheker kann Ihnen dann bei der Frage „Was hilft gegen Sonnenbrand außer diesem Präparat oder dieser Heilpflanze?“ sicher eine geeignete Alternative vorschlagen.

Quelle: www.netdoktor.de



„Die Sonne ist die Universalärzney aus der Himmelsapotheke“ August von Kotzebue

Therapeut auf vier Pfoten

Schäferhund Aron ist als Besuchshund im Martha Haus tätig

Aron ist elf Monate alt, weißes Fell und wedelnder Schwanz. Sanft und unbefangenen nähert sich der Schweizer Schäferhund den Bewohnern des Martha Hauses. Aron ist ein sogenannter Besuchshund. Ergotherapeutin Maj-Brit Wiese, Leiterin der Sozialbetreuung im Martha Haus, erklärt, warum der Kontakt zu Aron so wichtig ist und den Bewohnern der Wohnpflegeeinrichtung guttut.

Im Martha Haus gibt es einen Besuchshund. Das müssen Sie uns erklären.

Wiese: „Aron begleitet als Besuchshund seine Besitzerin, Ergotherapeutin Tina Mohr, in die Wohnbereiche. Er ist immer

dabei wie ein „normaler“ Familienhund. Er bringt alle Fähigkeiten mit, die für einen Besuchshund besonders wichtig sind: Er ist menschenbezogen, aufmerksam, sanftmütig und freundlich, besitzt die innere Balance und die stetige Bereitschaft, Neues zu lernen.“

Welche Wirkung hat Aron auf die Bewohner?

Wiese: „Er gibt den Bewohner durch seine Anwesenheit Sicherheit und Orientierung. Und er schafft es manchmal, Reaktionen bei Bewohner hervorzurufen, die sonst kaum in Kontakt mit ihrer Umwelt treten. Körperlich unruhige Bewohner finden durch sein ausgeglichenes Wesen selbst wieder zur Ruhe.“

Aron bringt auch demenzerkrankten Bewohnern schöne Stunden ...

Wiese: „Ja, Arons Besitzerin Tina Mohr ist als Ergotherapeutin überwiegend im speziellen Wohnbereich für Bewohner mit fortgeschrittenen Demenzerkrankungen tätig. Dort sind viele Bewohner durch ihre Erkrankung in ihrer Sprachfähigkeit eingeschränkt, finden nicht die passenden Worte oder teilen sich nur noch über die Gestik mit. Worte sind jedoch für Aron nicht wichtig im Kontakt mit den Bewohnern. Er geht unvoreingenommen auf die Bewohner zu, nimmt Kontakt auf, setzt seine Körpersprache ein durch vorsichtiges Anstupfen und Schwanzwedeln. Seine Anwesenheit tut den an demenzer-

krankten Bewohnern gut. Sein weiches, warmes Fell fordert fast jeden zum Streicheln auf und gibt den Bewohnern Nähe und Zuwendung. Er hilft zurückgezogenen Bewohnern, wieder zu sprechen, die Augen zu öffnen oder zu lächeln.“

Und wie geht es mit Aron weiter?

Wiese: „Aron begleitet Tina Mohr vom Welpenalter an ins Martha Haus, seit Frühjahr 2016 als Besuchshund, später beginnt seine Ausbildung als Therapiehund“.

**Kontakt:
Martha Haus
Am Ohlendorffurm 20-22
22149 Hamburg
Tel.: (040) 67577-115**

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



Martha Haus
ZENTRUM FÜR ALTE MENSCHEN



Ein Gesicht mit vielen Frisuren

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

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

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

Und so funktioniert:

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

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

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

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.

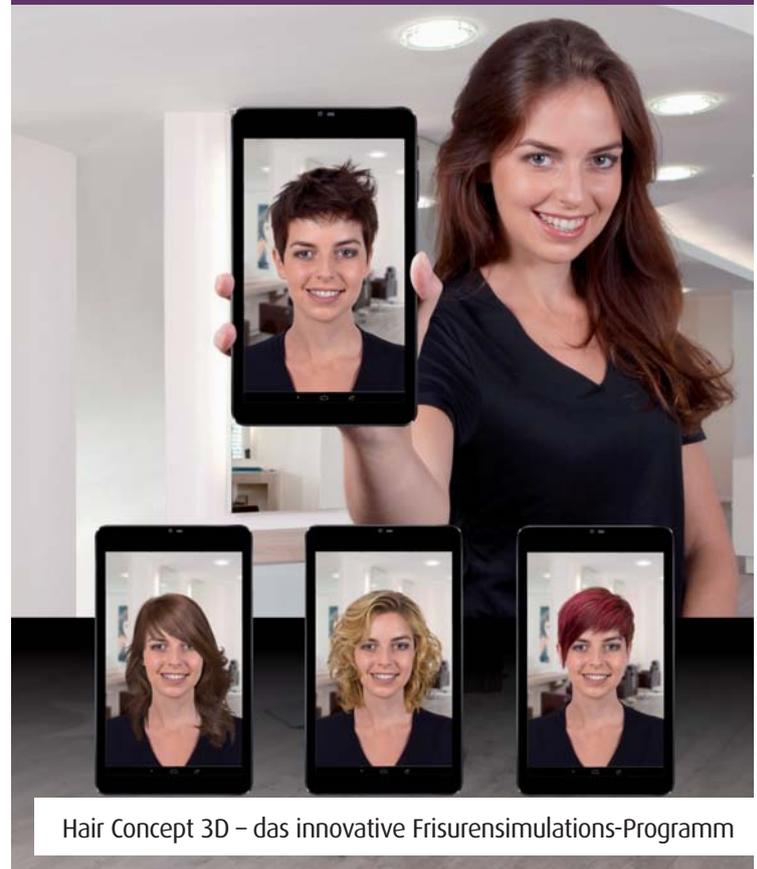
Wenn Sie nur mal durch die Frisuren blättern wollen, mit Ihrem Foto, kostet das 10,- Euro.

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

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

Ihr Kai Harbolla & Team
Telefon: 679 22 00

FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM



Hair Concept 3D – das innovative Frisuresimulations-Programm



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Kommen Sie sicher ans Ziel!

10 % Rabatt auf Boschteile bei Zahnriemenwechsel

10%

10 % Rabatt auf Bosch Verschleißteile bei Durchführung einer Wartung laut Herstellervorgaben *inkl. Mobilitätsgarantie*

Klimaanlagenwartung *

69,-

HU/AU bis 3,5t

inkl. Leihwagen für einen Werktag **

99,-



Warnweste € 2,85



Kühltasche € 12,95 **



* Befüllung mit R134A sowie UV Mittel / ** nur solange verfügbar, kein Anspruch auf Ersatzleistung
*** nur solange der Vorrat reicht / Angebote gültig ab 21.06. - 24.07.2017

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

Du wiegst weit über 100kg?!

Gesund und schnell abnehmen – nur im 123fit in Rahlstedt

Effektives Training unter Gleichgesinnten, Motivation und eine individuelle Ernährung führen zum Erfolg.

Das Adipositas eine chronische Krankheit ist bestätigt eine alarmierende Studie des Robert Koch- Instituts zur "Gesundheit Erwachsener in Deutschland". Obwohl die Deutschen insgesamt mehr Sport treiben, sind über die Hälfte übergewichtig, über 23 Prozent sogar fettleibig bzw. krankhaft adipös. 123fit Rahlstedt wirkt jetzt mit einem effektiven Bewegungs- und Ernährungskonzept speziell für Adipöse gegen diesen Trend.

Mit einer Diät allein kommt man bei krankhaftem Übergewicht allerdings nicht weit. Das sieht auch die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) so: Die Lösung von Gewichtsproblemen ist weniger in diversen Diäten oder Diät-Produkten als vielmehr in langfristig veränderten Ernährungs- und Lebensgewohnheiten zu finden. Zu dem Ergebnis sind auch zahlreiche Forschungsaktivitäten zur Behand-

lung von Adipositas-Kranken gekommen.

So funktioniert's: Jeder Übergewichtige, der sich bei dem Programm im 123fit Rahlstedt Fitness anmeldet, ist fest entschlossen abzunehmen und langfristig eine gute Figur zu machen. Zu Beginn des Programms wird der Körperstatus (Grundumsatz, Kalorienverbrauch, BMI, Muskelstatus, Körperfettanteil) ermittelt und ein individueller Ernährungsplan erstellt. Bei den Gruppentreffen im 123fit Rahlstedt Fitness vermittelt der Trainer theoretische Grundlagen einer gesunden und stoffwechselfgerechten Ernährung auf Basis aktueller Forschungsergebnisse. In einem Ernährungsprotokoll dokumentieren und kontrollieren die Mitglieder ihre täglichen Mahlzeiten und erhalten entsprechende Verbesserungsvorschläge. Dabei geht es darum die optimalen Nahrungsmittel für den Stoffwechsel des Einzelnen zu finden. So können langfristig und dauerhaft störende Kilos schmelzen und die "gute Figur"

zurückkehren. Abnehm Tipp des 123fit: "Die regelmäßigen Trainingseinheiten und Ernährungstreffen wahrnehmen sowie Mut zur Veränderung haben."

Im Juli 2017 beginnt das Intensivprogramm bei 123fit Rahlstedt. Das Programm beinhaltet eine einjährige engmaschige Betreuung. Es gliedert sich in mehrere Bausteine: Bewegung, Ernährung, Verhaltensänderung. Dabei legen die Kursleiter in den folgenden Wochen Etappenziele mit ihren Teilnehmern fest, motivieren und sensibilisieren diese in persönlichen Gesprächen und regelmäßigen Bewegungs- und Ernährungstreffen für alle Kernthemen. In allen Bereichen geht es immer um die praktische Umsetzung. Ansätze in der Ernährung bieten z.B. folgende Fragen "Wie viel Kalorien sollte ich täglich zu mir nehmen, wie viele Kohlenhydrate sind gesund, und wie viel Eiweiß braucht der Körper? Im Vortrag "Figurfalle Supermarkt" werden die typischen Fallen beim wöchentlichen Einkauf aufgedeckt. Wer kennt es nicht, sich durch einen 0,1%-

Fett-Aufkleber täuschen zu lassen oder mit Hunger in den Laden zu gehen und dabei das halbe Tiefkühlregal leer zu kaufen?

Die Ernährungstreffen unter Gleichgesinnten motivieren ebenso wie das gemeinschaftliche Training mit dem Bewegungs-Coach. Die Übungen des Bewegungsprogramms sind leicht auszuführen und können individuell auf die Teilnehmer abgestimmt werden. Zunächst einmal in der Woche, später zweimal die Woche werden dabei Muskulatur und Ausdauer trainiert. Natürlich steht Maik Piekarski mit seinem Team vom 123fit Rahlstedt, jederzeit mit Rat und Tat zur Seite. Mit dem Intensivprogramm werden Adipöse mit einem BMI von mehr als 30 angesprochen. Eine kleine finanzielle Unterstützung durch Krankenkassen kann im Einzelfall geprüft werden – Nachfragen lohnt sich also.

Anmeldung unter:
www.123fit-rahlstedt.de
 oder Telefon: 0179/ 1395070.

Zeige Deinem Übergewicht die rote Karte!



- ✓ Der Spiegel wird wieder dein Freund
- ✓ Bewegung in Kleingruppen
- ✓ Mehr Lebensqualität
- ✓ Gemeinsam erfolgreich
- ✓ Wieder problemlos Treppen steigen
- ✓ Fang jetzt an

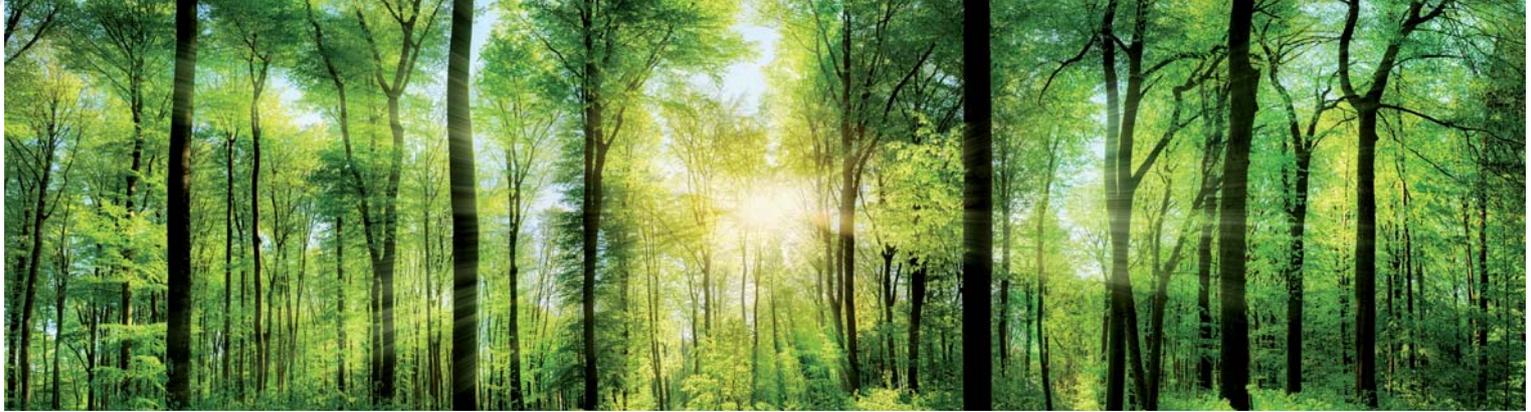


123fit Rahlstedt • Maik Piekarski • Rahlstedter Str. 24 • 22149 Hamburg
 Telefon 040/607 31 866 • www.123fit-rahlstedt.de



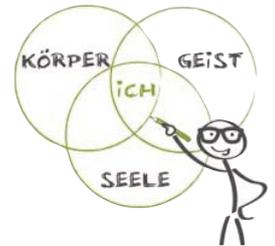
Raum für Körper, Geist & Seele

Wer oder was kann uns besser unterstützen als die geballte Energie der Natur?



Mithilfe der Pflanzenseelen arbeite ich mit Menschen, die

- etwas in ihrem Leben verändern wollen
- ihr Bewusstsein stärken möchten
- auf der Suche sind
- sich mehr Freude, Leichtigkeit, Klarheit, Fülle ... in ihrem Leben wünschen
- einfach mal auftanken wollen
- Körper, Geist & Seele in Balance bringen möchten



Du entscheidest!

Deine Eigenverantwortung, deine Selbstliebe, dein innerer Friede und viele andere deiner Anteile möchten von Dir geliebt und gelebt werden.

Das biete ich an:

- Einzelsitzungen zur Persönlichkeitsentwicklung
- Aufstellungsarbeit mit Stellvertretern
- div. Anwendungen
- div. Ausbildungen
- Coaching Pakete



Alles in intensiver Zusammenarbeit mit den Pflanzenseelen!

Um die Körperebene über die Materie besser erreichen zu können, arbeite ich mit ätherischen Ölen der Firma Young Living.

Bist Du neugierig auf „Die Wirkweisen der Pflanzenseelen“?



Wer und wo bin ich:
 Britta Stempel
 Raum für Körper, Geist & Seele
 Heestweg 16A, 22143 Hamburg
 b.stempel@raumkgs.de
 040-67593610; 0171-2102009



www.RaumKGS.de

Buche jetzt eine kostenfreie Teilnahme an einem meiner Gruppenabende:
 Aufstellung/„Geschenke der Pflanzenseelen“. Du darfst einfach nur zugucken oder gleich
 mitmachen. Ich freue mich auf gemeinsames Arbeiten mit Dir und den Pflanzenseelen !

Seniorenstz am Hegen

Ergotherapie – Helfende Hände

Wir greifen mit ihnen nach der Zahnbürste, die Knöpfe der neuen Bluse werden mit ihnen zugeknöpft und vielleicht spielen wir mit ihnen Klavier. Sie, die Hände, sind ein wahres Wunder der Anatomie und einer der kompliziertesten Körperteile des Menschen. Wie oft wir die Hände wirklich benötigen, wird uns aber erst bewusst, wenn Bewegungen in der Hand Schmerzen bereiten. Dies Problem nimmt im Alter zu. Und dann beginnt die Ärzte-Odyssee...

Dabei ist die Diagnose gar nicht das Hauptproblem, sondern die Therapie. Sie wird nicht mehr so leicht verschrieben oder nur ein paarmal und dann dauert es Ewigkeiten, bis man einen Termin beim Therapeuten bekommt – dabei brauchen viele Senioren möglichst schnell viel mehr Zeit und Zuwendung, denn insbesondere die Ergotherapie, richtig und intensiv eingesetzt, kann die Handlungsfähigkeit schnell und nachhaltig verbessern.

Wie kann man Senioren schnell und effektiv helfen? Der Seniorenstz am Hegen hat hierzu ein ganzes Team von fest angestellten Ergotherapeuten, die den Bewohnern sofort und unbürokratisch helfen, bei ihren alltäglichen Tätigkeiten wieder besser zurecht zu kommen – und das ohne großen Zeitverlust oder komplizierte Rezepte. Die Hauptaufgabe der Ergotherapeuten des Seniorenstzes am Hegen besteht darin, die Lebensqualität der Bewohner zu steigern und sie zu befähigen, ihre eigene Selbstständigkeit wieder zu erlangen. Dies gilt auch für Kurzzeitpflege-Bewohner, die zufrieden und gut trainiert wieder in ihre eigene Häuslichkeit zurückkehren können.

„Ergotherapie in der Orthopädie“ ist im Rahmen des Betreuungsprogramms ein neues Angebot im Seniorenstz am Hegen mit speziell geschultem Fachpersonal. Eine weitere Spezialisierung betrifft das „Sturzrisiko im Alter“. Das Training des Gleichgewichtssystems, die Verbesserung des Gangbildes und der Koordination stehen für die Therapeuten im Vordergrund. Auf Wunsch der Bewohner wurde hierzu kürzlich eine Sturzpräventionsgruppe ins Leben gerufen.

Wie verhalte ich mich, wenn ich stürze? Wie stehe ich wieder auf? Wie vermeide ich den Sturz überhaupt? Mit welchen Übungen kann ich mein Gleichgewicht selbst fördern?

Sie sehen an diesen Beispielen das große Spektrum der Ergotherapie. Sie zahlen hierzu im Seniorenstz am Hegen als Bewohner nichts dazu, die Ergotherapie ist fester Bestandteil der Betreuung, die die Senioren wieder „fitter“ machen soll.

Sie sehen an diesen Beispielen das große Spektrum der Ergotherapie. Sie zahlen hierzu im Seniorenstz am Hegen als Bewohner nichts dazu, die Ergotherapie ist fester Bestandteil der Betreuung, die die Senioren wieder „fitter“ machen soll.

Seniorenstz am Hegen
Am Hegen 29
22149 Hamburg
Tel: (0 40) 67 37 04-54



Die Ergotherapie kann die Lebensqualität steigern



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

www.gesundes-rahlstedt.de – Wegweiser

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
 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

Hamburg SRH GmbH • Sanitätshaus& Rehatechnik
 Walddörferstr. 416 • 22047 Hamburg • Tel: 040 / 668 533 38

[dia'lo:k] Praxis für Logopädie
 Güstrower Weg 12 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 8888 6 555

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 Ohlendorffturm 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
 Döpheid 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 Jährling
 Rahlstedter Bahnhofstr. 12 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 60 30

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

Kieser Training • Medifortis Rahlstedt GmbH & Co. KG
 Helmut-Steidl-Platz 3 | am Bahnhof • Tel: 040 / 357 700 140

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

Partyservice Dwenger Catering & Events

Buffetauswahl Grillfeste „Feuer und Flamme“



Besonderes BBQ (ab 20 Personen)

vom Grill

- Würzige Geflügelbratwurst
- Klassisches Rib-Eye Steak mit rauchiger BBQ-Sauce
- Lammkotelett in Thymianmarinade
- Schaschlikspieß von der Hähnchenbrust
- Black-Tiger Garnelenspieß mit provenzalischen Kräutern

Dwengers Dip-Bar

BBQ-Sauce, Senf, Mango-Dip und Kräuter-Aioli

vom Buffet

- Pastasalat Fantasia mit Paprika, Tomaten und Balsamico
- Farmersalat aus frischen Möhren in mildem Joghurdressing
- Bauernsalat mit Schafskäse und Oliven
- Gemischte Brotauswahl und Grillbutter

Preis pro Person 28,50 €*

American BBQ (ab 20 Personen)

vom Grill

- Saftige Rindfleischburger
- Amerikanische Rancho Spareribs vom Schwein
- Chickendrums in Erdnuss-Honig mariniert
- Rinderhufsteak in pikanter Westernmarinade
- Schweinefiletmedallions mit Bacon umwickelt

Dwengers Dip-Bar

BBQ-Sauce, süße Chilisauce, Texas Salsa-Sauce

vom Buffet

- Texas-Kartoffelsalat mit gerösteten Baconwürfeln
- Cole Slaw Salat, amerikanischer Krautsalat
- Caesarsalat mit Parmesan und Croutons
- Gemischte Brotauswahl mit Grillbutter

Preis pro Person 27,50 €*



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

Jetzt online: Unser aktueller Grill-Flyer 2017 unter www.dwenger.de

Bademoden • Nachtwäsche hochwertige BHs



Lingerie Melanie
by Druckclub

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 gerne!

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

Lust auf Minigolf?

Bei uns können Sie auch
Boule spielen

Besuchen Sie uns
im Greifenbergpark!

Montags Ruhetag (ausser in den Schulferien)

Öffnungszeiten:

Dienstag, bis Freitag ab 13.00 Uhr

Samstags, Sonntags und Feiertags, sowie in den
Schulferien ab 11.00 Uhr

Wir richten Familienfeiern jeglicher Art aus.

Telefon: 040 - 647 25 09

Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg



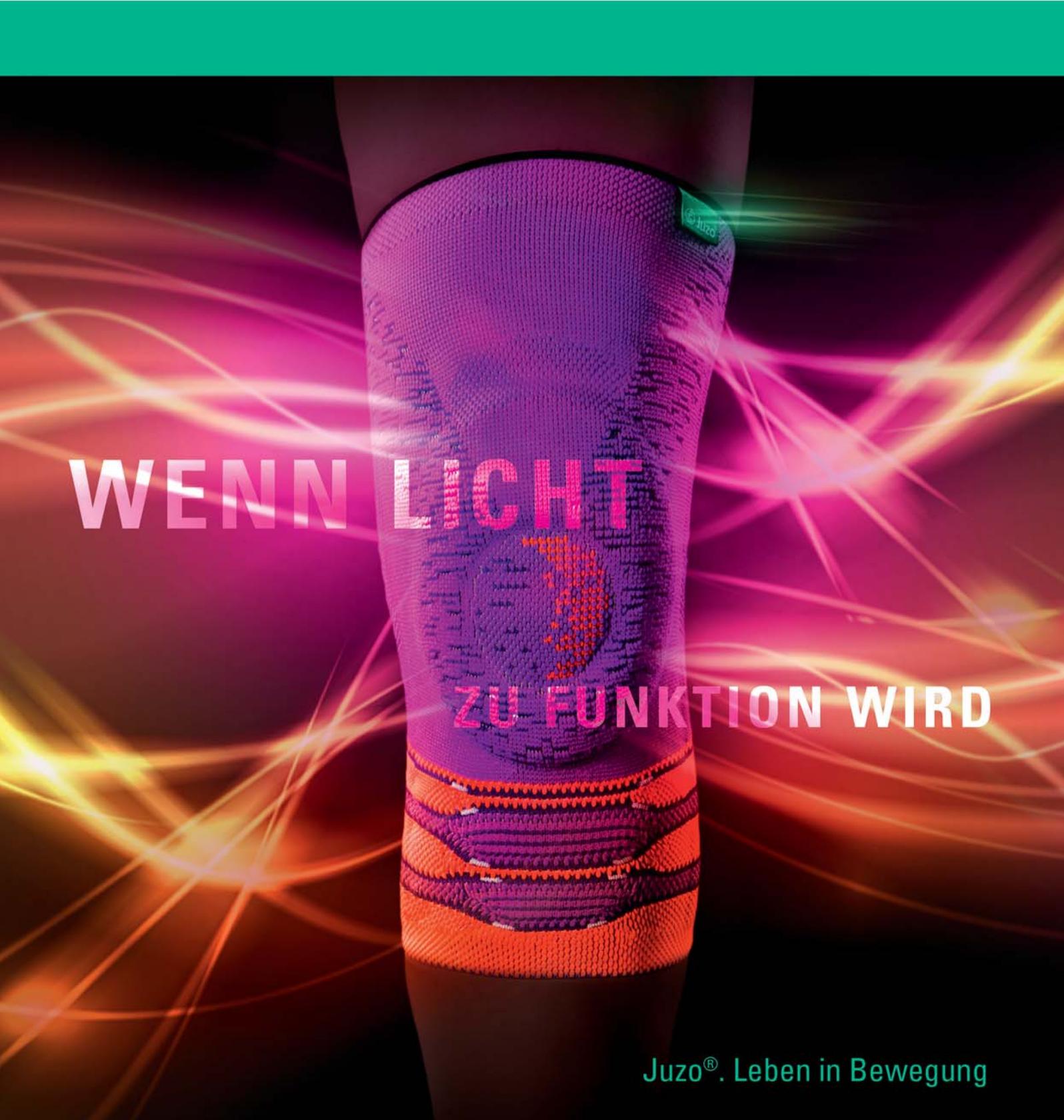
www.hamburgermc.de



JuzoFlex[®]
Genu Xtra STYLE

Kniebandage in 6 Neon-Farbkombinationen

Sanitätshaus Drucklieb
GmbH & Co. KG
Schweriner Straße 13
22143 Hamburg-Rahlstedt



**WENN LICHT
ZU FUNKTION WIRD**