

Gesundes Rahlstedt



®



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

**Fit & gesund
in den Herbst**

Wir geben Ihnen Anregungen

www.gesundes-rahlstedt.de

WIR STÄRKEN UNSEREN KUNDEN SEIT 50 JAHREN DEN RÜCKEN.

DAS RÜCKENPROGRAMM VON KIESER.



Zertifiziertes
Fitnessstudio
DIN 33961

www.tuv.com
ID: 0000056368

Eine Übersicht der zertifizierten Studios
finden Sie unter www.certipedia.com.

**JETZT BIS ENDE DES JAHRES
KOSTENLOS TRAINIEREN! ***

Vereinbaren Sie gleich Ihren Starttermin
unter Telefon (040) 357 700 140.

Hamburg-Rahlstedt
Helmut-Steidl-Platz 3 | am Bahnhof
8x in Hamburg | kieser-training.de

1967 – 2017 50 STARKE JAHRE

**KIESER
TRAINING**

* Gültig nur für Neukunden bei Abo-Abschluss bis 30.11.2017. Das Angebot ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar.

Liebe Rahlstedter/innen,
wie die Zeit vergeht und das Alter schreitet voran. Man versucht sich fit zu halten, nur gesundes Essen zu sich zu nehmen und den Alterungsprozess nicht sichtbar zu machen. Dieses gilt nicht nur für

Menschen, sondern auch für Unternehmen. Beim Sanitätshaus Drucklieb sind es jetzt 100 Jahre, und das im Familienbesitz!

So etwas kommt nicht oft vor, genau wie beim Menschen. Hierzu findet am 23.9.2017 ab 9 Uhr bei

Druckliebs ein kleines Fest für die Kunden statt. Sie sind herzlich eingeladen.

Nicht ganz so alt ist das Fitnessstudio 123fit Rahlstedt, welches seinen dritten Geburtstag feiert. Aber was nicht ist, kann ja noch werden! Wir wün-

schen Ihnen viel Spaß beim lesen und feiern. Ihr
Gesundes Rahlstedt



Inhalt



- Seite 04-05** **Ärzte:**
- Weißfleckenkrankheit heilbar?
 - Akupunktur bei Kniearthrose?

- 07** **Empfehlungen:**
- Rückenkraft, die sich bewährt
 - Zahnpflege-Mythen



- 09** **Kranken- / Altenpflege:**
- Auszubildende Martha Haus

- 10** **Empfehlungen:**
- Hauterkrankungen aus ganzheitlicher Sicht
 - Dwenger Catering

- 12-13** **Sanitätshaus:**
- 100 jähriges Firmenjubiläum



- 14** **Empfehlungen:**
- Risiken & Schutzmaßnahmen
 - Autofahrer-Tipps für den Herbst

- 17** **Bewegungsanbieter:**
- Fit & Gesund mit dem AMTV

- 18** **Empfehlungen:**
- Tinnitus
 - Höcker Optik in Rahlstedt
 - Kräftigung der Muskulatur

- 21** **Kranken- / Altenpflege:**
- Pflegende Angehörige

- 22** **Wegweiser / Partner**



FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM

Dienstags: Strähnen-Tag
Mittwochs: Färbe-Tag
Donnerstags: Dauerwell-Tag
Immer alles komplett für € 72,50

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

• Auszubildende/r gesucht!
• Am 1.9.2017 sind wir seit 27 Jahren für die Rahlstedter da!

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 Winter 2017



Weißfleckenkrankheit - endlich heilbar?

Neues zur Vitiligo und Ihrer Behandlung!

Die gestresste Journalistin und vierfache Mutter Gaby G. war entsetzt! Es begann, wie aus dem „Nichts“ mit kleinsten weißlichen Flecken an den Fingerspitzen und am Kinn! Was harmlos begann,

wuchs zunehmend und weitete sich aus! Schließlich zeigte sich im Gesicht, an Händen, Armen und am Rumpf ein unübersehbar scheckiges Bild aus großflächig entfärbten, im Übrigen

aber unauffälligen Hautarealen! In einer dermatologischen Fachpraxis wurde schließlich die Diagnose „Vitiligo“ (Weißfleckenkrankheit) gestellt und verschiedene Untersuchungen eingeleitet!



Ursache der Vitiligo

Die Vitiligo ist eine chronische Erkrankung, letztlich noch unbekannter Ursache! Die Erkrankung ist weder ansteckend noch gefährlich, aber kosmetisch stark beeinträchtigend! Die Entfärbung kann sich in einigen Fällen spontan oder unter einer geeigneten Therapie teilweise oder vollständig zurückbilden. Betroffen sind bis zu 140 Millionen Menschen weltweit! Die Krankheit kann in jedem Alter auftreten! Dies geschieht in aller Regel spontan, in bis zu einem Drittel der Fälle kann Vitiligo jedoch auch vererbt werden!

Sehr häufig wird der Pigment-

verlust provoziert durch Verletzungen, Operationen oder mechanische Dauerbelastungen der betroffenen Haut! Meist genügen so genannte Bagatellverletzungen, wie sie jeden Tag überall im Haushalt vorkommen können! Typische Folgen sind depigmentierte Narben oder flächige Entfärbungen in diesen Bereichen (Bild 1 und 2)!

Wissenschaftler vermuten zudem auch, dass Stress die Pigmentstörung auslösen oder mitverantworten kann.

Neueste Forschungsergebnisse zeigen, dass die betroffenen Hautzellen einen zu



Bild 1: "Vitiligo mit depigmentierter flächiger Narbe am Knie"



Bild 2: "Vitiligo mit depigmentierter Narbe am Rumpf"

hohen Anteil an Wasserstoffsuperoxid (H₂O₂) aufweisen. Diese Substanz hemmt die Bildung des Hautfarbstoffs Melanin in den Pigmentzellen (Melanozyten).

Grund für das Überangebot von H₂O₂ ist ein Defekt des Enzyms „Katalase“, welches für den Abbau von Wasserstoffsuperoxid im Bereich der Hautzellen verantwortlich ist!

Beschreibung des Krankheitsbildes

Die fortschreitende Entfärbung von Haut, Haaren und Schleimhäuten, geschieht ohne spürbare Missempfindungen in den betroffenen Bereichen!

Man unterscheidet eine lichtempfindliche Form, bei der ungeschützte UV-Einstrahlung über einen Sonnenbrand zur weiteren Ausbreitung der weißen Flecken führt und eine nicht lichtempfindliche Form! An der lichtunempfindlichen Form Erkrankte müssen die betroffenen Areale nicht mehr vor Sonne schützen als die gesunden Bereiche ihrer Haut.

Der so genannte akrale Vitiligo-Typ, bei dem die Hautentfärbung an Fingern (Bild oben) oder Zehenspitzen (Bild 4) an Kinn (Bild 3), Nasenrücken, Ohren, Ellenbögen und Knien (Bild 1) oder Genitalien beginnt, verläuft üblicherweise aggressiver fortschreitend, als beim Beginn der Erkrankung in anderen Körperzonen.

Ein häufiger Zusammenhang der Vitiligo mit Schilddrüsenerkrankungen oder Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus) wird seit langem beobachtet. Eine sorgfältige Untersuchung



Bild 3: "Vitiligo im Kinnbereich"



Bild 4: "Vitiligo im Fußbereich"

der entsprechenden Organe (Schildd- und Bauchspeicheldrüse) sowie aller diesbezüglich relevanten Blutwerte ist in diesen Fällen deshalb zwingend erforderlich! Alle bisher durchgeführten wissenschaftlichen

Untersuchungen weltweit bestätigen jedoch auch, dass die Gefahr der Entstehung von Hautkrebs in den gegenüber UV-Strahlen ungeschützten pigmentlosen Hautarealen nicht erhöht ist!

Dr. med. Andreas Montag

Der Facharzt kennt sinnvolle Behandlungsmöglichkeiten

Behandlungsmöglichkeiten

UV-Schutz

Personen mit Vitiligo vom lichtempfindlichen Typ müssen die weißen Hautstellen bei Sonnenbestrahlung besonders gut schützen, um das weitere Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern! Dies erreicht man durch lichtdichte Kleidung (am besten mit geprüftem Lichtschutzfaktor) oder einem Sonnenschutzmittel mit einem Schutzfaktor > 30 (Sunblocker).

Camouflage

Die unkomplizierteste Maßnahme ist das Abdecken zumindest der sichtbaren Vitiligo-Bereiche mittels sog. „Theaterschminke“. Diese kann dem gesunden Teint nahezu perfekt angepasst werden und ist nicht nur sehr hautverträglich sondern auch schwitz- und wasserfest! Erfahrene VisagistInnen können die Betroffenen dabei in Auswahl und Anwendung handelsüblicher Camouflage-Produkte am Besten beraten!

Entfärben

Ist die Vitiligo soweit fortgeschritten, dass nur noch wenige Pigmentinseln auf der

Haut verbleiben, kann aus ästhetischen Gründen die vollständige Bleichung der Haut sinnvoll sein! Der Einsatz entfärbender Mittel (Hydrochinon, Wasserstoffsüber-oxid, Kojisäure u.v.a.m.) führt dabei über eine kontrollierte Entzündungsreaktion zur Zerstörung der verbliebenen Pigmentzellen (Melanozyten)! Diese Behandlung sollte stets unter hautfachärztlicher Kontrolle erfolgen, denn im schlimmsten Fall könnten dabei unliebsame Verätzungen oder entzündungsbedingte tiefbraune Pigmentierungen entstehen!

UV-Behandlungen

Diese Behandlung eignet sich nur für die lichtunempfindliche Vitiligo-Form. Über eine Reizung der entfärbten Haut mittels kontrolliert dosiertem UV-A-Licht, ggf. mit zuvor aufgetragenen Haut reizenden Zusätzen in flüssiger oder in Creme-Grundlage (Phenylalanin, Khellin u.a.) können vereinzelte in der depigmentierten Haut (oder auch typischerweise in den Haarschäften) schlafende Melanozyten „geweckt“ und veranlasst werden, wieder Pigment zu bilden! Er-

folge werden auch mit der Anwendung von UV-B 311nm (Schmalspektrum) oder LASER (Eximer-LASER) berichtet!

Nachteilig wirkt sich dabei aus, dass die gesunde Haut stets mitpigmentiert und somit Pigmentunterschiede zunächst sichtbar bleiben! Spätestens nach 3 Monaten erfolgloser Anwendung sollte die UV-Behandlung abgebrochen werden!

Transplantationen

In Spezialfällen können auch körpereigene Pigmentzellen (Melanozyten) entnommen, angezchtet und wiedereingepflanzt werden. Dies erfolgt nach einer Vorbehandlung der Haut durch Abschleifung mit Lasern oder hochopturigen Schleifmaschinen. Besonders im Gesichtsbereich sind die Ergebnisse oft zufriedenstellend.

Begleitende Maßnahmen

Psychotherapien, Stressbewältigungsseminare und selbst das „Besprechen“ der betroffenen Weißflecken, kann ein Fortschreiten des Krankheitsverlaufes verzögern oder

sogar eine Rückbildung unterstützen!

Pseudokatalase-Therapie

Seit einigen Jahren verspricht die Anwendung einer speziell entwickelten „Pseudokatalase“-Creme in Verbindung mit UV-B 311nm eine völlig neue Dimension an Hoffnung auf Heilung! Diese Creme soll die fehlende Katalase-Enzyms in der Haut ausgleichen. So kann die Ausbreitung der Vitiligo nicht nur aufgehalten werden, sondern bereits betroffener Haut ihre Pigmente schon innerhalb weniger Tage wieder zurückgeben.

Diese Behandlung wurde bereits an tausenden Vitiligo-Patienten erfolgreich angewendet! Entwickelt wurde diese Therapie von einer deutschen Professorin für Dermatologie in Greifswald.

Die Behandlung kann nach ausführlicher Einweisung in der Universitätsklinik Greifswald von den Betroffenen dann selbstständig zu Hause durchgeführt werden!

Schlussbemerkung

Gaby G. konnte inzwischen wirksam geholfen werden!

Es wurde eine Schilddrüsenüberfunktion festgestellt, die erfolgreich behandelt werden konnte. Durch eine kombinierte UV-Behandlung und ein begleitendes Stressbewältigungsseminar ist die Krankheit zum Stillstand gekommen.

Als Zeichen der wieder einsetzenden Repigmentierung haben sich punktuell im Bereich der entfärbten Haut um einzelne Härchen herum sommersprossenartige Pigmentinseln gebildet, die bereits wieder zu größeren Pigmentflecken zusammenfließen! Weiße Flecken hat Gaby G. bald nur noch auf ihrer Seele!

Literatur beim Verfasser:

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



Arthro Clinic Hamburg

Akupunktur hilft bei Kniearthrose?

Die kürzlich pensionierte Frau Anders ist körperlich noch sehr fit, allerdings macht ihr linkes Knie zunehmend Probleme. Bei längeren Gehstrecken hat sie erhebliche Schmerzen.

Ihr Orthopäde hat das Knie genau untersucht und ein Röntgenbild gemacht. Nun ist die Ursache klar. Frau Anders leidet unter einer Arthrose (Abnutzung der Gelenkfläche). Langfristig wird sie ein künstliches Kniegelenk (Knie-Endoprothese) benötigen, doch dafür ist es jetzt noch zu früh. Zur Linderung der Schmerzen empfiehlt ihr Orthopäde eine Therapie mit Akupunktur. Doch hilft Akupunktur bei Arthrose?

In der Arthro Clinic Hamburg wird die Akupunktur seit mehr als 25 Jahren zur Behandlung von Schmerzen eingesetzt. Zur Evaluation der Wirksamkeit der Akupunktur bei Kniearthrose wurde im Jahr 2016 eine Studie mit 167 Patienten durchgeführt. Jeder Patient erhielt zehn Akupunkturbehandlungen. Vor Beginn und nach Abschluss des Behandlungszyklus wurden die Patienten auf einer Skala von 0-10 nach der Schmerzstärke, der Beeinträchtigung im Alltag und nach ihrer Stimmung befragt. Es konnten 162 Datensätze ausgewertet werden. Die Auswertung zeigte eine signifikante Besserung der Schmerzstärke, der Beeinträchtigung der Alltagstätigkeiten

und der Stimmungslage. Fast identische Ergebnisse zeigte auch die Auswertung der Daten von 2015.

Die Schmerzstärke wurde vor der Behandlung mit durchschnittlich 6,3 Punkten auf einer Skala von 0-10 (0= keine Schmerzen, 10= stärkster vorstellbarer Schmerz) angegeben. Nach der Behandlung hatte sich die Schmerzstärke um 33,2 % auf 4,2 Punkte reduziert. Ähnlich gute Ergebnisse zeigte die Studie von 2015. **Die Beeinträchtigung der Alltagsaktivitäten durch den Schmerz** wurde vor der Behandlung mit durchschnittlich 5,5 Punkten auf einer Skala von 0-10 (0=keine Beeinträchtigung, 10= keine Aktivitäten mehr möglich) angegeben. Durch die Akupunkturbehandlung konnte die Beeinträchtigung im Alltag um 21,0 % auf 4,0 Punkte gesenkt werden. **Die Beeinträchtigung der Stimmung durch den Schmerz** wurde vor der Akupunkturbehandlung mit durchschnittlich 5,4 Punkten auf einer Skala von 0-10 (0=glücklich/ zufrieden, 10=unglücklich/ schlecht) angegeben. Nach der Akupunkturbehandlung hatte sich die Beeinträchtigung der Stimmung um 28,8 % auf 3,8 Punkte verbessert.

Die allgemeine Zufriedenheit mit der Behandlung der Schmerzen war hoch. Zwei Drittel der Patienten vergaben 9 oder 10 Punkte von 10 möglichen Punkten.

Fazit: Die Akupunktur ist eine ausgezeichnete Therapieform zur Schmerzbehandlung bei Kniearthrose. Natürlich kann die Akupunktur keine Arthrose heilen, allerdings konnte mit der Studie eindrucksvoll gezeigt werden, dass sich die Akupunktur zur Schmerzreduktion und für die Verbesserung der Lebensqualität bei Kniearthrose eignet.

Die GERAC Studie (die weltweit größte randomisierte und prospektive Studie zur Wirksamkeit der Akupunktur) konnte 2006 die Wirksamkeit der Akupunktur nachweisen. Auf Grund dieser Studie wird die Akupunktur seit dem 1. Januar 2007 von den gesetzlichen Krankenkassen bei Schmerzen durch Kniearthrose und beim Lendenwirbelsäulen-Syndrom (LWS-Syndrom) übernommen, wenn die Beschwerden nachweislich länger als 6 Monate bestehen. Voraussetzung ist, dass die Ärztin/der Arzt, eine entsprechende Qualifikation besitzt (Zusatzbezeichnung „Akupunktur“, psychosomatische Grundversorgung, Kurse in Spezieller Schmerztherapie) und eine Genehmigung vorliegt. In der Regel werden bei der Behandlung 10 Akupunktursitzungen durchgeführt. Neben der Kniearthrose und dem LWS-Syndrom ist die Akupunktur ebenfalls geeignet zur Behandlung von Schmerzen des gesamten Bewegungsapparates (Arthrose anderer Ge-

lenke, Sehnenkrankungen, Muskelschmerzen u.a.). Auch andere Beschwerden, wie z.B. Migräne, Heuschnupfen etc. können mit Akupunktur behandelt werden (siehe Indikationsliste Akupunktur, Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur). Diese Indikationen werden zur Zeit aber leider nur von den privaten Krankenkassen und nicht von den gesetzlichen Kassen übernommen. Bei gesetzlich versicherten Patienten werden diese Indikationen als Leistungen für Selbstzahler angeboten.

Autorin:
Dr. med. Karina Jensen
Fachärztin 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



Kieser Training in Rahlstedt

Rückenkraft, die sich bewährt

Das Jahr 1967 brachte der Welt das Farbfernsehen, Disneys Dschungelbuch und – Kieser Training. Inzwischen stärken weltweit 273.000 Menschen ihren Körper nach dieser besonderen Methode des Krafttrainings, die sich seit 50 Jahren bestens bewährt – speziell, wenn es um den Rücken geht.

Fakt ist: Ein gesunder, beweglicher Rücken braucht ein starkes Muskelkorsett. Doch das ist nicht selbstverständlich. Gerade eine besonders wichtige Muskelgruppe weist häufig Defizite auf: Acht von zehn Personen mit Rückenschmer-

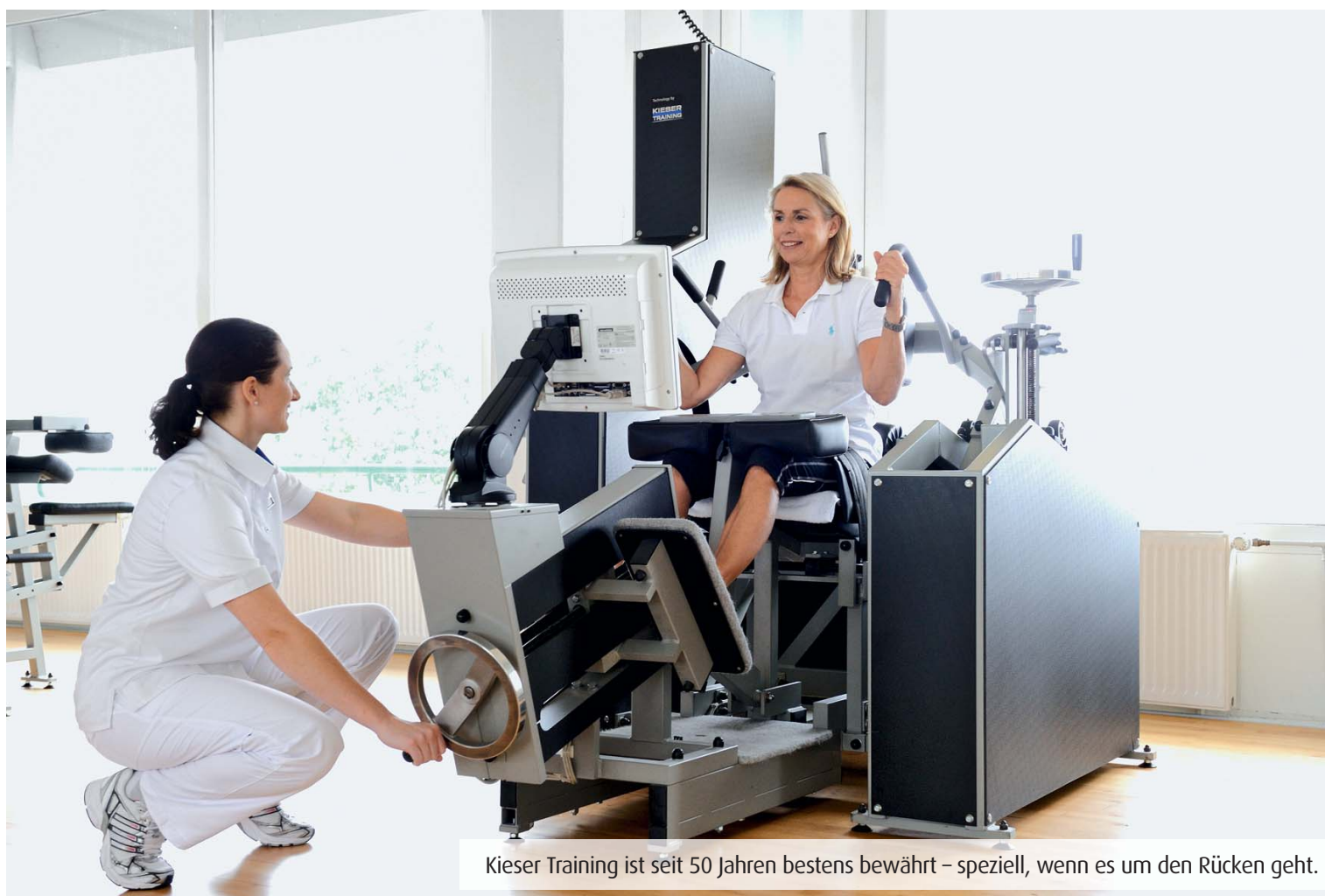
zen haben eine zu schwache autochthone Rückenmuskulatur. Das sind jene tiefliegenden Muskelzüge, die maßgeblich die Stabilität der Wirbelsäule gewährleisten. Sind sie zu schwach, sind Wirbelgelenke und Bandscheiben schnell überlastet. Die Muskeln verspannen sich, oft folgen Schmerzen, Blockaden und vorzeitiger Verschleiß. Logischer Schluss: Es gilt, die Rückenstrecker wieder richtig stark zu machen.

Dafür ist ein Präzisionskrafttraining erforderlich, wie es der Schweizer Unternehmensgründer Werner Kieser in den letzten 50 Jahren konsequent

entwickelt hat. Kieser Training setzt auf spezialisierte Trainingsgeräte, mit denen sich durch eine kurze, aber intensive Belastung der Zielmuskulatur ein maximaler Wachstumsreiz auslösen lässt. Das exakte Ansteuern der Muskulatur ist bei den schwer zugänglichen, tiefen Rückenstreckern besonders wichtig. Zudem lassen sich diese Muskeln nur dann effektiv kräftigen, wenn die Unterstützung durch alle anderen Muskeln blockiert wird. Vollständig und einfach gelingt das mithilfe der Lumbar Extensions-Maschine (LE). Mit dieser computergestützten Maschine lässt sich

ein eventuelles Kraftdefizit genau analysieren. Gleichzeitig ermöglicht die Maschine eine isolierte, wohldosierte Kräftigung exakt dieser Muskelgruppe. Und das macht das Training so effektiv: In den meisten Fällen sind selbst chronische Beschwerden innerhalb von 12 bis 18 Sitzungen in den Griff zu bekommen. Und in neun von zehn Fällen lassen sich nachweislich sogar Operationen vermeiden.

**Kieser Training Rahlstedt
Helmut-Steidl-Platz 3
direkt am Bahnhof
Tel: 040 357 700 140
www.kieser-training.de**



Kieser Training ist seit 50 Jahren bestens bewährt – speziell, wenn es um den Rücken geht.



Zahnpflege-Mythen

Stimmt's oder stimmt's nicht?



Eine schlechte Mundhygiene schadet dem ganzen Körper – egal ob alt oder jung

Nach dem Essen muss ich sofort die Zähne putzen, für Implantate bin ich als Senior irgendwann zu alt. Kommen Ihnen diese schlaun Sprüche zum Thema Zähne bekannt vor? Dann ist es Zeit, sie einem Wahrheitstest zu unterziehen: Welche vermeintlichen Weisheiten wirklich stimmen, weiß Prof. (CAI) Dr. Roland Hille, Zahnarzt und Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Zahnärztliche Implantologie (DGZI).

Eine schlechte Mundhygiene schadet dem ganzen Körper

Stimmt! Denn vernachlässigen wir die Reinigung der Zähne, kann sich das Zahnfleisch entzünden. Forscher vermuten, dass Bakterien oder Boten-

stoffe, die bei der Entzündung freigesetzt werden, über den Blutstrom in andere Bereiche des Körpers gelangen und zum Beispiel das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen können.

Nach dem Essen muss ich mir sofort die Zähne putzen

Nein, warten Sie besser eine halbe Stunde. Denn säurehaltige Lebensmittel wie zum Beispiel Obst oder Softdrinks können den Zahnschmelz kurzzeitig aufweichen, sodass er beim Putzen Schaden nehmen kann. Mineralien im Speichel helfen, die Säuren zu neutralisieren und die natürliche Schutzbarriere wiederaufzubauen. Geben Sie Ihren Zähnen also nach der Mahlzeit etwas Zeit, bevor Sie zur Bürste greifen.

Die elektrische Bürste reinigt besser als die Handbürste

Kommt darauf an: Die rotierenden Aufsätze können insbesondere Menschen mit eingeschränkten motorischen Fähigkeiten dabei helfen, jeden Zahn gründlich zu reinigen. Doch wer die richtige Technik beherrscht, erzielt mit der klassischen Zahnbürste ein vergleichbares Putzergebnis.

Implantate können ein Leben lang halten

Das ist durchaus möglich: Die statistische Haltbarkeit moderner Implantate liegt bei weit über 15 Jahren. Wichtig sind eine gewissenhafte Mundhygiene und die regelmäßige Kontrolle beim

Zahnarzt. Im Idealfall hält der Zahnersatz ein ganzes Leben. Weitere Informationen finden Sie auf www.dgzi.de.

Für Implantate gibt es eine Altersgrenze

Nein, das kann man so nicht sagen, denn allein die Gesundheit des Patienten spielt bei dieser Entscheidung eine Rolle. So kann zum Beispiel brüchige Knochensubstanz im Kiefer oder ein schlecht eingestellter Diabetes gegen das Einsetzen eines Implantats sprechen. Liegen aber keine gesundheitlichen Einschränkungen vor, kann der feste Zahnersatz auch in späteren Lebensjahren eine passende Lösung sein.

Text: AkZ

Neue Auszubildende im Martha Haus

Interview mit Nadine Schönenberg, Pflegedienstleitung im Martha Haus in Rahlstedt

Die Wohnpflegeeinrichtung bietet zugewandte Pflege für Senioren und bildet examinierte Pflegefachkräfte, Gesundheits- und Pflegeassistenten (GPA) und eine Hauswirtschafterin aus.

Warum bildet das Martha Haus aus?

Schönenberg: „Der Personalbedarf in der Altenpflege wächst rapide, weil die Zahl der Pflegebedürftigen steigt: auf 3,4 Millionen Menschen im Jahr 2030 Immer mehr alte Menschen brauchen Hilfe und Pflege - Altenpflege ist ein Beruf mit Zukunft. Das Martha Haus bietet exzellente berufliche Möglichkeiten. Sehr gern übernehmen wir die Azubis

nach ihrer Ausbildung.“

Wieviele Azubis haben Sie im Martha Haus?

Schönenberg: „Am 1. August sind neun neue Auszubildende im Martha Haus gestartet. Drei junge Menschen begannen ihre Ausbildung zur Gesundheits- und Pflegeassistentin (GPA) und fünf zur examinierten Pflegefachkraft. Hinzu kommt eine Auszubildende zur Hauswirtschafterin. Die fünf Frauen und vier Männer sind zwischen 18 und 30 Jahre alt.“

Wie läuft die Ausbildung ab?

Schönenberg: „Die Ausbildung in der Altenpflege wird durch das Altenpflegegesetz

bundesweit einheitlich geregelt. Prinzipiell besteht die dreijährige Altenpflege-Ausbildung und die zweijährige Ausbildung zur GPA aus zwei Teilen: einem in der Schule und einem praktischen Teil im Ausbildungsbetrieb, also z.B. im Martha Haus. In jedem Wohnbereich stehen ausgebildete Praxisanleiterinnen zur Verfügung, die die Auszubildenden vom Beginn bis zum Ende ihrer Ausbildung begleiten. Pflegefachkraft-Azubis haben die Möglichkeit, während der Ausbildung das Fachabitur abzulegen. GPA-Azubis können sich nach Beendigung ihrer Ausbildung weiterqualifizieren zur Pflegefachkraft.“

Welche Qualitäten sollten die Azubis mitbringen?

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

**Kontakt:
Martha Haus
Am Ohlendorffturm 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 Ohlendorffturm 20–22
22149 Hamburg
Tel. (040) 675 77 - 0



Martha Haus
ZENTRUM FÜR ALTE MENSCHEN



Naturheilpraxis Rahlstedt

Hauterkrankungen aus ganzheitlicher Sicht

Immer mehr Menschen leiden unter rauen, trockenen und geröteten Hautstellen, Entzündungen, Akne, teils massivem Juckreiz, Haut-bläschen, Neurodermitis- oder Schuppenflechtenschüben oder anderen Ekzemen.

Diese zumeist sehr hartnäckigen Symptome können Linderung erfahren durch äußerliche Anwendungen wie z.B. Salben oder Bäder. Leider treten die Erkrankungen nach Absetzen der Anwendungen recht häufig wieder auf. Neben der symptombezogenen Behandlung wirft die Naturheilkunde auch bei Hauterkrankungen einen Blick auf den gesamten Menschen. So können die Beschwerden durch Belastungen unserer Ausleitungsorgane Niere, Leber, Lymphe und Darm oft in Verbindung mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten ausgelöst werden. Nicht zu unterschätzen ist der Faktor Stress gekoppelt mit der heute üblichen Reizüberflutung. Kommen Hauterkrankungen familiär gehäuft vor, steigt die Wahrscheinlichkeit der Symptomentwicklung um ein Vielfaches. Bestimmtes Ernährungsverhalten, Übergewicht, Umweltbelastungen und auch Schockerlebnisse können dazu führen,

dass die Haut leidet. Ebenso kann übertriebene Hygiene für eine Schädigung des Säureschutzmantels sorgen. Antibakterielle Seifen fördern zudem die Bildung von Resistenzen gegen Bakterien – im Normalfall reicht die Verwendung von gewöhnlichen Seifen aus. Allen Ursachen ist gemeinsam, dass das gesamte Immunsystem geschwächt wird und somit der gesamte Mensch unter der Belastung leidet, er fühlt sich nicht mehr wohl in seiner Haut.

Dabei ist unsere Haut mit einer Fläche vom 1,5-2 qm beim Erwachsenen, einer Dicke zwischen 1,5 und 4mm und einem Gesamtgewicht von 3,5-10 kg nicht nur unser größtes Organ, sondern auch ein wahres Wunderwerk der Natur, das viele Aufgaben zu bewältigen hat wie z.B.:

- Sie trennt die „Innenwelt“ von der „Außenwelt“ und schützt den Körper vor schädlichen Umwelteinflüssen (Hitze, Kälte, Fremdstoffe, Krankheitserreger)
- Mit vielen Rezeptoren für Schmerz und Temperaturveränderungen ist sie ein wichtiges Sinnesorgan
- Sie reguliert durch Schwitzen und die „Gänsehaut“ die Körpertemperatur



Die Naturheilkunde wirft einen Blick auf den ganzen Menschen

• Im Volksmund wird die Haut gern als „Spiegel der Seele“ bezeichnet, sie kommuniziert z.B. über die Schamesröte oder die Blässe vor Schreck.

Auf Ihrem ganzheitlichen Weg zu einem gesünderen Hautbild unterstützt die Heilpraktikerin Kerstin Heselhaus-Rasch Sie gern. In der Naturheilpraxis Rahlstedt erfolgt die Behandlung von Hauterkrankungen nach einem ausführlichen Erstgespräch (Anamnese) und bei Bedarf mit weiterführender Diagnostik wie z.B. Ganzkörperscreening, Blut- und Urinuntersuchung. Auf dieser Grundlage wird Ihr individueller Therapieplan erstellt. Dabei richtet sich die Behandlungsme-

thode nach den Ursachen. So kann z.B. eine Darmsanierung, eine Eigenblutbehandlung, eine Stärkung der Ausleitungsorgane, eine Entgiftungs- und/oder Entsäuerungsbehandlung, die Bioresonanztherapie oder die bewährte Ohrakupunktur zum Einsatz kommen. Wenn Sie Fragen oder Terminwünsche haben, rufen Sie gern an.

Ihre
Kerstin Heselhaus-Rasch

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**





Dwenger – Catering & Partyservice

Ihr Partner für große und kleine Events

Wenn Sie auf der Suche nach einem perfekten Catering Service sind, dann sind Sie bei uns genau richtig. Seit über 40 Jahren haben wir unsere Erfahrungen in diesem Bereich gesammelt. Egal ob auf Privatfeier oder Business Events, unser Partyservice übernimmt für Sie die komplette Organisation, um Ihre Gäste auf einem sehr hohen Niveau zu bedienen.

Gastronomischer und logistischer Service

Entsprechend breit ist unser Leistungsspektrum gefächert. Kleineren Events wie beispielsweise Ihrem Geburtstag oder Ihrer persönlichen Grillparty stellen wir unsere Dienstleistung genau so gerne zur Verfügung wie den Grossevents. Der Philosophie unseres Unternehmens entspricht es, Ihnen die Vorbereitungen für Ihre Veranstaltung vollständig abzunehmen. Selbstverständlich halten wir uns dabei an Ihre Vorgaben. Wir

wissen natürlich, dass die Versorgung Ihrer Gäste mit Getränken und hochwertigen Speisen für Sie das Wichtigste ist. Zu unserem gastronomischen Service gehört es daher, Sie hier richtig zu beraten, damit die Art der Speisen genau auf Ihre Besucher zugeschnitten ist.

Buffet und Finger Food

So können wir Ihnen Speisen für Ihre Gäste vegetarisch zubereiten oder leckere Snacks für Ihr großes Buffet kreieren. Wir warten hier gerne mit tollen Finger Food Rezepten auf. Sehr gerne beliefern wir Sie mit exquisiten Fleisch- und Fischgerichten, mit feinem Gemüse und selbstverständlich mit leckeren Süßspeisen zum Nachtisch.

Lieferservice

Unser Catering Service beinhaltet gleichzeitig die Belieferung mit den jeweils passenden alkoholischen als auch nicht alkoholischen Getränken. Unser Angebot fängt bei der Belieferung

mit Mineralwasser an und geht weiter über diverse Erfrischungsgetränke zu guten Bieren bis hin u.a. zu den schönsten Weinen. Sie sind der Gastgeber, wir machen die Logistik. Wenn Sie unseren Catering Service in Anspruch nehmen, können Sie sich voll und ganz auf Ihre Pflichten als Gastgeber konzentrieren. Die Logistik übernehmen wir für Sie komplett. So können Sie sich als Geschäftsmann beispielsweise auf Ihre Empfänge und Besprechungen konzentrieren; die Bewirtung Ihrer Gäste fällt ausschließlich in unseren Zuständigkeitsbereich. Nicht umsonst wird unser Service auch häufig anlässlich einer Taufe oder einer Konfirmation in Anspruch genommen. Wenn Sie uns beim Kochen auf die Finger schauen wollen, richten wir für Sie sehr gerne ein Front Cooking ein.

Familienfeiern aller Art

Gerne setzen wir für Sie Ihre

Feier kulinarisch und organisatorisch perfekt in Szene. Egal ob es sich hierbei um eine Familienfeier zum Geburtstag, Abiball, Weihnachten, Silvester oder zu einem anderen Anlass handelt. Planung, Organisation sowie Durchführung Ihrer Familienfeier einschließlich der Bewirtung Ihrer Gäste können Sie uns überlassen. Das für Ihre Familienfeier notwendige Geschirr und Mobiliar stellen wir Ihnen zur Verfügung. Wollen Sie mit Ihrer Familie ein privates Oktoberfest feiern und benötigen Sie hierfür oder auch für andere Feierlichkeiten ein Zelt, so bietet Ihnen unser Zeltverleih das hierfür passende Equipment. Selbstverständlich organisieren wir für Sie auch Familienfeiern der etwas besonderen Art. Sprechen Sie uns an!

Partyservice Dwenger GmbH
Merkurring 38-40
22143 Hamburg
Tel. 040/ 675 986-0
www.dwenger.de



Dwenger Catering und Partyservice – Ihr Partner für große und kleine Events

100 jähriges Firmenjubiläum

Das Sanitätshaus Drucklieb – ein Familienunternehmen mit Tradition

Das Sanitätshaus Drucklieb feiert das über 100jährige Firmenjubiläum.

Ein Familienbetrieb, geführt über 4 Generationen von 1917 bis 2017, heute eine Seltenheit und das Markenzeichen einer stabilen und immer für Veränderung offenen Dynastie behauptet sich auch in dieser so unsicheren, sich schnell wandelnden Zeit – besonders im Gesundheitswesen – sowohl mit Tradition als auch mit ganz neuen und außergewöhnlichen Konzepten. Das war nicht immer leicht, und es gehörte schon ein gesunder Optimismus dazu, die Flinte nicht ins Korn zu werfen, speziell nach den großen Veränderungen durch die Gesundheitsreform.

Im Jahre 1917 gründete August Drucklieb zusammen mit Ehefrau Wilhelmine in der kleinen Johannisstraße im Herzen von Hamburg seine Firma für chirurgische Instrumente und Fahrräder – und würde heute wohl staunen, wie dieser Betrieb von seinen Nachkommen weiter-

entwickelt wurde.

Der Sohn Artur Drucklieb wurde Orthopädiemechaniker-Meister und übernahm den florierenden Handwerksbetrieb, nun ansässig in Hamburg-Wandsbek, da der ursprüngliche Standort im letzten Krieg zerstört wurde.

Mit seiner Ehefrau Helene gründete er zusätzlich eine Filiale im Stadtteil Rahlstedt, und hier ist die Firma noch heute ansässig. Der Sohn Rainer absolvierte in diesem Handwerk ebenfalls die Meisterprüfung. Lange Jahre betrieb er mit Ehefrau Sigrid das Sanitätshaus. Sie erneuerten und modernisierten, aber die langjährige Familientradition ist ihnen bis heute wichtig. Deshalb sind die Eltern von Gunnar Drucklieb sehr erfreut, dass dieser als ausgebildeter Kaufmann und studierter Betriebswirt in die Firma eintrat. In der sehr gesunden beruflichen Symbiose mit seinem Sohn ist nun die vierte Generation am Zug. So hat man allen Grund, dieses große Jubiläum zu feiern.



Tag der offenen Tür zum Jubiläum

Am Sonnabend, den 23. September ist im Sanitätshaus Drucklieb für alle Kunden „Tag der offenen Tür“.

Mit einem Glas Sekt, mit Glücksrad und Dosenwerfen für Kinder, mit kostenlosem Fußdruckmessen, Venendurchflussmessen und mit einem großen Sonderverkauf für Bequem- und Laufschuhe.

Ein Auszug unserer Leistungen im Sanitätshaus Drucklieb:

- Sensomotorische Einlagen
- Orthopädische Maßeinlagen
- Diabetische Maßeinlagen
- Sporteinlagen
- Carbon - Einlagen
- Fußdruckmessung
- Ganganalyse
- Lauf- und Walkingschuhe



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

Sportler gut versorgt

Interview mit Gunnar Drucklieb – Geschäftsführer vom Sanitätshaus Drucklieb

Redaktion: Guten Tag Herr Drucklieb, bei Ihnen hat sich ja wieder viel getan. Zusätzlich zu den klassischen Sanitätshaus Artikeln, gibt es jetzt auch Lauf- und Barfußschuhe.

GD: Ja, das stimmt. Wir haben eine unserer Kernkompetenzen, die Sportlerversorgung, weiter ausgebaut. Wir können jetzt unseren Sportlern nicht nur die richtige Sporteinlage oder Bandage, sondern auch den dazu passenden Lauf- oder Walkingsschuh, anbieten.

Redaktion: Wenn ich das richtig verstehe, streben Sie eine perfekte Versorgung dieser Sportler an?

GD: Sie haben es genau richtig erfasst. Eine perfekte Einlage kann nicht alles richten, wenn der Laufschuh nicht zu dem jeweiligen Sportler passt. Einlage und Schuh sollten sich ergänzen. Es gibt eine große Anzahl an Läufern, die den falschen Schuh tragen und dadurch nicht nur Fußprobleme, sondern auch Knie-, Hüft- oder Rückenprobleme haben. Viele dieser Sportler erkennen auch nicht, dass der Schuh daran schuld ist. Nicht jeder Laufschuh passt zu jedem Menschen, auch wenn der Schuh sich im ersten Moment bequem anfühlt.

Redaktion: OK! Aber wie finden Sie den richtigen Laufschuh für den jeweiligen Sportler?

GD: Das ist keine Zauberei. Um den richtigen Laufschuh zu finden, muss man den Sportler(in) richtig in seiner Statik und Bewegung analysieren. Hierfür nutzen wir unsere umfangreiche Analysetechnik, die wir auch für die Herstellung von Einlagen und weiteren Hilfsmitteln nutzen. Wir schauen uns das grundsätzliche Belastungsschema und Anatomie des Fußes und Körpers an und wie sich der Mensch bewegt.

Redaktion: Also findet eine sehr gründliche Analyse statt?

GD: Ein klares Ja! Denn nur mit der gründlichen Analyse findet man auch den perfekten Laufschuh und beugt so Fehlbelastungen und Verletzungen vor. Klassiker sind hierfür Achillessehnenprobleme, OSG- oder Knieschmerzen oder auch ein Ziehen über die Schienbeinkante.

Redaktion: Welche Marken führen Sie denn?

GD: Wir führen die Marken Brooks, Saucony und New Balance. Mit diesen Herstellern können wir am besten die unterschiedlichen Läufer und Bedürfnisse abdecken. Alle diese Marken sind Spezialisten für den Laufsport und qualitativ ganz oben angesiedelt.

Redaktion: Wie ich eingangs erwähnt habe, führen Sie auch Barfußschuhe. Was ist



das eigentlich?

GD: Barfußschuhe sind Schuhe die dem natürlichen Gehen sehr nahe kommen. Leider lassen unsere Temperaturen es oft nicht zu, dass man barfuß gehen kann. Diese Schuhe sind mit einer sehr dünnen und äußerst flexiblen Sohle ausgestattet. Dadurch läuft man u.a. nicht in Gefahr, sich die Füße an spitzen Gegenständen oder so, zu verletzen.

Redaktion: Also ist barfuß gehen, das Beste?

GD: Theoretisch ist es so. Aber da wir fast alle Schuhe tragen, hat unsere Fußmuskulatur nicht genug zu tun und erschlafft. Die Schuhsohle nimmt der Muskulatur die Arbeit weg. Deshalb haben fast 90% aller Menschen in Deutschland eine Fußfehlstellung und sind eigentlich auch nicht mehr in der Lage gesund barfuß zu laufen. Um dieses

wieder zu üben, gibt es u.a. Barfußschuhe. Am besten einmal bei uns ausprobieren! Hierfür hat u.a. jeder am 23. September die Gelegenheit. Da wollen wir unser 100 jähriges Firmenjubiläum feiern. Man kann dann bei uns kostenlos eine Venendurchflußmessung machen, eine Fußbelastungsmessung, Fußscan oder auch Dosenwerfen und Glücksrad. Außerdem wird es einen Sonderverkauf für Bequem- und Laufschuhe geben.

Redaktion: Das klingt alles nach einer sehr spannenden und hoch interessanten Sache. Wir bedanken uns bei Ihnen für dieses Interview und wünschen Ihnen alles Gute für die Zukunft.



Gunnar Drucklieb








Risiken und Schutzmaßnahmen

Krankenhauskeime: Was steckt dahinter?

In einer Klinik treffen nicht nur Menschen, sondern auch unterschiedliche Erreger aufeinander. Bei einem Aufenthalt oder Besuch besteht daher die Gefahr, sich mit Krankenhauskeimen zu infizieren. Zu ihnen zählen auch multiresistente Erreger (MRE), gegen die gleich mehrere Antibiotika nicht mehr wirken. „Für Menschen mit gesundem Immunsystem sind sie in der Regel keine Gefahr“, sagt Dr. Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter der Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). „Doch gelangen die Bakterien in den Körper, können sie bei Menschen mit geschwächten Abwehrkräften Infektionen auslösen, zum Beispiel eine Lungenentzündung, Wundinfektion oder Blutvergiftung.“

Hygiene senkt Risiko

Krankenhauskeime werden von Mensch zu Mensch oder über infizierte Gegenstände weitergegeben. Mit gezielter Hygiene kann eine Ausbreitung verhindert werden. Entsprechende

Maßnahmen liegen in der Verantwortung des Krankenhauses. „Patienten und Besucher können dazu beitragen, das Risiko einer Ansteckung zu verringern.“ Berücksichtigen Sie hierzu die Hinweise der Ärzte und des Pflegepersonals – und benachrichtigen Sie diese, falls Sie Kontakt zu einem resistenten Erreger beziehungsweise einer infizierten Person hatten. „In diesem Fall können zusätzliche Schutzmaßnahmen eingeleitet werden.“

Die meisten Infektionen werden über die Hände übertragen. Die wichtigste Maßnahme lautet daher für Patienten wie für Besucher: regelmäßiges und gründliches Händewaschen. „Zudem ist es sinnvoll, die Hände in bestimmten Situationen zu desinfizieren: beim Betreten und Verlassen des Patientenzimmers, vor dem Essen, nach der Toilette und vor und nach dem Kontakt mit der eigenen Wunde“, sagt Dr. Schenkel. Nutzen Sie die Desinfektionsmittel, die in Spendern auf den Krankenhausstationen zur Verfügung stehen.



Patienten und Besucher können sich aktiv schützen

Die Erreger können über verschiedene Wege in den Körper gelangen, unter anderem über Wunden und Schleimhäute (Augen, Nase, Mund). „Vermeiden Sie daher, mit den Händen ins Gesicht zu fassen oder Wunden zu berühren.“ Bringen Sie als Patient Ihre eigenen Hygiene- und Badartikel mit, zum Beispiel Waschlappen, Handtücher oder Rasierapparate.

Fragen Sie nach

Für das Krankenhauspersonal sollte es selbstverständlich sein,

sich nach jedem Patientenkontakt die Hände zu desinfizieren. „Falls Sie das Gefühl haben, dass dies vergessen wurde, fragen Sie höflich nach“, sagt Dr. Schenkel. Sie haben Fragen zum Thema? Die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) berät Sie gebührenfrei und neutral unter der Nummer 0800 011 77 22. Montags bis freitags von 8.00 bis 22.00 Uhr und samstags von 8.00 bis 18.00 Uhr. Weitere Infos unter www.patientenberatung.de.

Text: AkZ

Erst impfen, dann reisen

Schutz vor Krankheiten im Ausland

Sonne, Strand, exotische Kulturen: Im Urlaub zieht es viele von uns in fremde Länder. Eine gute Vorbereitung ist wichtig – insbesondere, wenn es um unsere Gesundheit geht.

„Je nach Reiseziel kann dazu auch eine Reiseschutzimpfung gehören“, sagt Dr. Johannes Schenkel, ärztlicher Leiter der

Unabhängigen Patientenberatung Deutschland (UPD). Denn bei bestimmten Auslandsreisen kann die Bedrohung durch ansteckende Krankheiten deutlich größer sein als in Deutschland.

Ob Gelbfieber, Tollwut oder Hepatitis A: Bei der Frage, ob eine Schutzimpfung ratsam wäre, spielt nicht nur das Reiseland allein eine Rolle. „Auch die Dauer

des Aufenthalts, die Region oder bestimmte Tätigkeiten können ausschlaggebend sein“, sagt Dr. Schenkel. Nicht zuletzt müssen auch immer die individuellen gesundheitlichen Voraussetzungen des Reisenden in Betracht gezogen werden: Ältere Erwachsene, chronisch Kranke oder kleine Kinder benötigen häufig einen anderen Schutz als gesunde Erwachsene.

Impfungen, die Sie für einen Urlaub im Ausland benötigen, gehören nicht zu den gesetzlich vorgeschriebenen Leistungen der Krankenkassen. „Viele von ihnen übernehmen jedoch freiwillig die Kosten für ausgewählte Impfungen“, sagt Dr. Schenkel. Versicherte sollten bei ihrer Krankenkasse nachfragen.

Text: AkZ



Spanisches Buffet „Marbella“

Vorspeise:

Ensaladilla Rusa - pikanter Kartoffelsalat mit Ei, Thunfisch, Oliven, Paprika, Spanische Chorizo, gebratene grüne Paprikaschoten mit Meersalz, Serranoschinken mit Melone, Pane integrale (Körnerbaguette) mit Limonenbutter

Hauptspeise:

Paella, andalusische Reispfanne, mit Hühnchen und Garnelen *oder wahlweise* geschmorte Spanferkelkeule mit Mojo Picon (scharfer Knoblauch-Paprika-Dip), Baskisches Gemüse und Kanarische Kartoffeln

Dessert:

Crema Catalana, spanische Creme Caramel

ab 15 Personen

Preis p.P. 22,50 €

Tapas Buffet „viva Espana“

Tapasvariation

(ab 10 Personen)

- ◆ Maurische-Fleischspieße mit pikanter Sauce
- ◆ Serranoschinken mit Melone
- ◆ Chorizo-Salami
- ◆ Mariniertes Gemüse mit frischen Kräutern
- ◆ feurige Hähnchenflügel
- ◆ Carpaccio vom Thunfisch mit Limonen-Vinaigrette
- ◆ Oliven und Sardellen
- ◆ Mini-Tomaten mit roten Zwiebeln
- ◆ Kleine Knoblauchgarnelen in Bierteig
- ◆ Tintenfischringe mit Aioli
- ◆ dazu reichen wir verschiedene Dipsaucen und eine Brotauswahl

Wir kalkulieren 10 Stück pro Person

Preis p.P. 22,50 €



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

Fordern Sie unseren neuen Flyer an • Tel: 040 675 986 0 • www.dwenger.de

Bademoden • Nachtwäsche hochwertige BHs



Lingerie Melrose
by Druckerei

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



Medizinische Fachangestellte (w/m) - Arzthelferin (w/m) in Vollzeit

Wir sind eine große orthopädische Gemeinschaftspraxis in Hamburg-Rahlstedt. Wir suchen zum nächstmöglichen Zeitpunkt eine/n MFA zur Unterstützung unseres Teams.

Anforderung: Teamfähigkeit, Engagement, Organisationstalent, PC Erfahrung (gerne isynet), Flexibilität, Belastbarkeit und freundliche Kommunikation mit unseren Patienten auch an turbulenten Tagen.

Bewerbung bitte an:

Dres. med. Jensen, Jensen, Bongaerts, Lewing
Arthro Clinic Hamburg
Rahlstedter Bahnhofstr. 7A
22143 Hamburg
praxis@arthro-clinic.de
Fon: 040 67562930



Autofahrer-Tipps für die dunkle Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden, steigt das Unfallrisiko

Früh einsetzende Dunkelheit, schlechte Sicht durch Nebel, rutschige Fahrbahnen oder gar Blitzeis – dies sind nur einige der Gefahren, auf die Autofahrer sich jetzt einstellen müssen. Der Reifenfachdiscounter www.reifen.com hat fünf Tipps für Autofahrer, mit denen sie vorbeugen und Gefahrensituationen meistern:

zeughalter sollten die Auto-scheiben außen und innen gründlich reinigen und gegebenenfalls die Wischerblätter der Scheibenwischer erneuern. Weisen die Scheiben keinen Schmierfilm auf, kann das Luftgebläse sie außerdem viel schneller wieder von Kondenswasser und Eis befreien.



Kommen Sie auch in der dunklen Jahreszeit gesund nach Hause!

Licht bedeutet Sicherheit!

Eine funktionierende Lichtanlage ist in der dunklen Jahreszeit das A und O. Sie ist zentral für eine gute Sicht und die eigene Sichtbarkeit. Autofahrer sollten daher zum Herbstbeginn die Lichtanlage überprüfen lassen und deren einwandfreie Funktion kontinuierlich im Blick behalten. Tipp: Viele Autowerkstätten bieten einen kostenfreien Licht-Check an.

Für „Durchblick“ sorgen!

Neben guter Beleuchtung ist eine ungetrübte, klare Sicht essenziell für die Sicherheit. Fahr-

Fahrweise anpassen!

Schlechte Sicht und regennasse Straßen bedeuten einen längeren Brems- und Anhalteweg. Gehen Sie daher runter vom Gas und halten Sie genügend Abstand zum vorausfahrenden Fahrzeug. Schalten Sie bei Bedarf zusätzlich das Abblendlicht ein.

Mit Wildwechsel rechnen!

Aufgrund eingeschränkter Sichtverhältnisse sind Wildwechsel in der dunklen Jahreszeit besonders gefährlich. In Waldgebieten sollten Autofahrer daher vorausschauend fahren und bei drohendem Crash

dem Tier nicht ausweichen. Wildunfälle sind polizeimeldepflichtig – für Schäden zahlt in der Regel die Versicherung.

Frühzeitig auf Winterreifen wechseln!

Nicht erst bei Eis und Schnee, sondern bereits bei niedrigen Plusgraden sind Winterreifen die bessere Wahl. Die Gummimischung bleibt länger elastisch und bietet mehr Haftung. Wer frühzeitig wechselt, spart zudem Zeit und Nerven – denn

bei Reifenhändlern und Werkstätten herrscht bis Mitte Oktober noch kein so großer Andrang.

reifen.com empfiehlt, in der dunklen Jahreszeit bei jeder Autofahrt zusätzlich ein paar Gegenstände mitzuführen, die sich gegebenenfalls als nützlich erweisen – dazu gehören eine Taschenlampe, ein Eiskratzer und ein Handbesen, eine Isolierrmatte sowie eine Wolldecke.

Text: AKZ



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Bosch Reifen Wochen

10 % Rabatt
auf Winterreifen *

10%

10 % Rabatt
auf Ganzjahresreifen *

Rädereinlagerung
inkl. Wechsel für eine
Saison ab 59,95 **

%

15% Rabatt
auf Bosch Batterien *

15%



* gültig nur bei Montage durch unser geschultes Personal, Montage wird separat berechnet
** gültig für Felgendurchmesser bis 19 Zoll, Angebote gültig ab 20.09. - 31.10.2017

Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto



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

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

Fit & Gesund mit dem AMTV Hamburg

Gemeinsam Sport erleben – im größten Sportverein in Hamburg Rahlstedt

Der AMTV Hamburg bietet neben den Sportarten wie Handball, Basketball, Tischtennis, Schwimmen, Turnen, etc. auch ein sehr großes Angebot im Fitness- und Gesundheitsbereich an.

Das AMTV Fitness-Studio

Egal ob du abnehmen, Muskeln aufbauen, Deine Kondition verbessern, eine bessere Körperhaltung oder Deine Figur halten möchtest – bei uns bist du genau Richtig! Egal ob als Einsteiger, Fortgeschrittener oder Profi. Finde hier den Kurs, der dich ans Limit bringt. Trainiere in familiärer Atmosphäre. Unsere qualifizierten Trainer erstellen Dir einen individuellen Trainingsplan, ganz nach Deinen Bedürfnissen.

Wir bieten Dir: über 100 Kurse pro Woche wie Aerobic, Step, Functionaltraining, Zumba, Sauna, Duschen, Vibrationstraining, Slingtraining, Fitness 7 Tage pro Woche

Rückenkurse nach §20 SGB V, hier übernimmt die Krankenkasse einen Großteil der Kosten

Diese Kurse werden nach § 20 SGB V von Deiner Krankenkasse mit bis zu 80% bezuschusst. Rückenschmerzen gehören in Deutschland zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Hervorgerufen werden diese oftmals durch eine vorwiegend sitzende Tätigkeit und zu wenig Bewegung. Unsere speziell ausgebildeten Trainer bringen Dir in gymnastischer Form Übungen für Rücken-,

Nacken-, Schulter- und Bauchmuskulatur bei.

Rehabilitationssport nach § 44 SGB IX

Du hattest eine Verletzung, eine OP, der Arzt hat Dir Rehabilitationssport verordnet? Dann bist du bei uns genau richtig. Wir bieten Rehabilitationssport nach § 44 SGB IX für Rücken, Schulter, Knie, Osteoporose, Lunge und Herz an. Die Kosten werden nach ärztlicher Verordnung von Deiner Krankenkasse übernommen.

Gerätezirkel

Gesundes Ganzkörpertraining in nur 30 Minuten! In unseren Räumlichkeiten in der Rahlstedter Bahnhofstraße 7a, dem PReha-Zentrum, befindet sich unser Gerätezirkel. Hier kannst

Du gesundheitsorientiert deinen ganzen Körper trainieren und dich fit halten!

Weitere Gesundheitsangebote

- Hatha-Yoga
- Kundalini-Yoga
- Power-Yoga
- Pilates / Qigong / TaiChi
- Wellfit / Vitaltraining
- Rücken in Balance
- Bodyworkout
- orthopädische Rückengymnastik

Informationen und Anmeldung in der AMTV Geschäftsstelle und telefonisch: 040/675 95 06.

AMTV Hamburg
Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg
www.amtv.de



AMTV FITNESS

Fitness, 7 Tage die Woche von A – Z:

Aerobic, Bauch Beine Po, Bauch pur, Body Forming, Cardiotraining, Coretraining, Complete Body Workout, Fascientraining, Functionaltraining, Pilates, Pump, Power Yoga, Slingtraining, Super Sweat, Sauna, Spinning, Step, Vitaltraining, Vibrationstraining, Wellfit, Yoga, Zumba



Tinnitus

Wenn Stress auf die Ohren geht



Ein Tinnitus sich auf Dauer zu einer großen Belastung für Betroffene entwickeln

Tausend Termine im Hinterkopf, wieder keine Zeit für die Mittagspause, in letzter Minute zum Zug – und plötzlich ist er da: Ein monotoner Ton, den sonst keiner hört.

Ein Tinnitus, also ein Geräusch im Ohr, das von keiner Schallquelle außerhalb des eigenen Körpers stammt, kann beängstigend wirken und sich auf Dauer zu einer großen Belastung für Betroffene entwickeln. Viele klagen über Schlaflosigkeit oder Konzentrationsstörungen.

Das Beste, was Betroffene in dieser Situation tun können,

ist, den Stress zu reduzieren. Denn das Klingeln, Klopfen, Pfeifen oder Brummen ist vor allem eines: ein Warnsignal des Körpers. Wer im Alltag viel Verantwortung trägt oder ein hohes Arbeitspensum bewältigt, schüttet vermehrt Stresshormone aus. Dies kann unter anderem zu erhöhtem Blutdruck oder Innenohrdruck führen. Der Dauerton im Ohr kann eine Folge sein.

Damit der Tinnitus nicht für immer bleibt, sollten Betroffene, die Ohrgeräusche länger als 24 Stunden wahrnehmen, ihren Hausarzt oder einen Hals-Nasen-

Ohren-Arzt aufsuchen. Denn in den ersten drei Monaten – der sogenannten akuten Phase – ist ein Tinnitus noch gut behandelbar. Zur unterstützenden Therapie werden dann häufig pflanzliche Präparate mit hochkonzentriertem Extrakt aus den Blättern des Ginkgo biloba Baumes, zum Beispiel Ginkobil ratiopharm, angewandt. Der Wirkstoff fördert die Durchblutung der Gefäße im Innenohr und verbessert so die Versorgung der Zellen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Auf diese Weise kann die Regeneration der kleinsten Gefäße im Ohr unterstützt und eine schnellere Besse-

rung des Tinnitus ermöglicht werden. Rund 80 Prozent der Fälle von akutem Tinnitus können geheilt werden.

Ist der Tinnitus nach sechsmonatiger Therapie immer noch zu hören, ist davon auszugehen, dass er für immer bleibt. Entspannungstechniken wie Qi Gong oder Autogenes Training, Sport oder Biofeedbackmethoden können dann helfen, das Ohrgeräusch immer weiter in den Hintergrund zu drängen. Der Tinnitus verliert an Präsenz und an Relevanz im eigenen Leben.

Text: AkZ



Höcker Optik in Rahlstedt

Wir sind die direkte Verbindung zu Ihren Augen

Das Auge ist die wichtigste Verbindung zu unserer Umwelt. Und wir sind die wichtigste Verbindung zu Ihren Augen. Das kompetente Team der Höcker Optik GmbH berät Sie individuell und steht Ihnen jederzeit gern zur Seite. Ein Besuch bei uns lohnt sich immer. Wir informieren Sie rund um das Thema Auge und Sehen. Für viele Sehaufgaben gibt es hervorragende Lösungen.

Sehtest

Die Basis jeder Beratung ist das Wissen über Ihre Sehstärke. Schnell und kostenfrei bieten wir Ihnen deshalb den automatischen Computersehtest an. Hiermit erhalten wir bereits grundlegende Daten über Ihre Sehstärke. Eine professionelle Augenprüfung vervollständigt das Bild und wir können Ihnen Ihre Brille nach Ihren aktuellen Werten fertigen.

Perfektes Sehen in „HD-Qualität“

Nutzen Sie erstmals 100% Ihres Sehpotenzials aus. Mit dem DNEye® Scanner2 von Rodenstock gehen wir ganz neue Wege in der Augenvermessung. Sie erleben kontrastreicherer

und schärferes Sehen. Das ist vor allem in der Dämmerung und beim Lesen und Arbeiten deutlich spürbar. Dank hochpräziser DNEye®-Messtechnologie erstellen wir den „persönlichen Fingerabdruck“ Ihrer Augen. Mit diesen Messdaten werden von Rodenstock Ihre ganz individuellen Brillengläser hergestellt. Jeder Durchblickspunkt im Glas wird optimal auf das Auge des Brillenträgers abgestimmt. Das bedeutet für Sie ein nie zuvor dagewesenes Seherlebnis durch höchsten Komfort und beste Verträglichkeit.

3D-Videozentrierung

Ihnen stehen heute modernste Glastechniken zur Verfügung. Damit Sie die Vorteile der Gläser voll nutzen können, fließen eine Vielzahl von Daten zur Fertigung Ihrer Gläser in die Berechnung ein. Diese werden von uns bei jedem Kunden persönlich gemessen. Mit Hilfe der modernsten Zentriersysteme werden die relevanten Daten gesammelt und an den Hersteller übermittelt. Hierbei spielt der Abstand zwischen Ihren Augen, der Sitz der Brille in Ihrem Gesicht und die Größe der Gläser eine entscheidende Rolle. Durch die Messung aus zwei

Kameraperspektiven erhalten wir präzise Ergebnisse von dem Sitz Ihrer Brillenfassung in Ihrem Gesicht. Diese nutzen wir, damit der optimale Durchblickspunkt durch die Brille ermittelt werden kann und die Gläser perfekt zu Ihnen und dem Rahmen passt.

Reinigung und Pflege

Damit Sie lange Freude an Ihrer Brille haben, ist eine gute Pflege ratsam. Kunststoffgläser sind heute in der Regel schmutz- und wasserabweisend und können mit einem hohen Härtegrad oberflächenversiegelt werden. Leider kann es vorkommen, dass durch Reinigung Schäden an den Oberflächen von Gläsern oder Fassungen auftreten. Verwenden Sie daher nur geeignete Mikrofasertücher, die Sie regelmäßig waschen oder austauschen sollten. Um groben Staub und Schmutz zu entfernen, halten Sie Ihre Brille einfach unter lauwarmes fließendes Wasser. Trocknen Sie sie hinterher mit einem sauberen Geschirrhandtuch aus Baumwolle ab. Von Papiertaschentüchern, Küchenpapier und Stoffen aus Kunstfasern raten wir ab. Ebenso sind die handelsüblichen feuchten Brillentücher nicht bedenkenlos zu

empfehlen. Gerne reinigen wir Ihre Brille auch vor Ort. Unser spezielles Ultraschallreinigungsbad reinigt Ihre Brille schonend bis in die kleinste Fuge. Selbstverständlich haben wir geeignete Reinigungshilfen für zu Hause oder Unterwegs für Sie im Geschäft vorrätig.

Reparaturen

Unsere qualifizierten Mitarbeiter/innen nehmen sich gerne kleinere oder auch größere Probleme an. Viele Reparaturen können wir in unserer hauseigenen Werkstatt durchführen. Ist es uns einmal nicht möglich Ihnen vor Ort zu helfen, haben wir kompetente Partner an unserer Seite. Rechnen Sie auf jeden Fall damit, dass eine Reparatur einige Zeit eventuell sogar mal ein paar Tage in Anspruch nehmen kann. Sorgen Sie für diesen Fall vor und haben Sie eine zweite Brille griffbereit. Wir sind stets darauf bedacht Ihnen schnell und kompetent helfen zu können.

Wir haben eine Lösung.

**Höcker Optik GmbH
Rahlstedter Bahnhofstraße 19
22143 Hamburg
Tel.: 040 - 677 9448**



Blick von der Ladenstrasse



Bildquelle: Rodenstock GmbH

Der DNEye® Scanner2



Das Team von Höcker Optik



123fit – Ihr Fitnessstudio in Rahlstedt

Es ist nie zu spät mit der Kräftigung der Muskulatur anzufangen!

Nico Schalla, Sportstudent im 123fit Rahlstedt, im Gespräch mit Gesundes Rahlstedt:

Redaktion: Nico, ab wann sollte man im Alter mit Sport anfangen? Ist es irgendwann zu spät?

Nico: „Nein! Zu spät ist es nie. Die Muskelzelle, wie andere Zellen des Körpers erneuern sich ständig. Heißt, Muskelzellen sind nie so alt wie der eigentliche Körper, sie sind dementsprechend ein Leben lang trainierbar.“

Redaktion: Wie kommt es dann, dass Muskeln im Alter abgebaut werden?

Nico: „Wir wissen, dass der Muskel im Laufe der Jahre abnimmt. Da gibt es eine einfache biologische Regel: Nur was genutzt wird, bleibt erhalten. Es ist also vor allem im Alter wichtig, seine Muskeln zu nutzen und Muskelschwund vorzubeugen.“

Redaktion: Wie würdest du einen Menschen im hohen Alter trainieren lassen?

Nico: „Das ist ganz unterschied-

lich, individuell auf jeden abgestimmt. Der eine braucht gezieltes Muskeltraining, der andere Training in Form von Mobilisation. Das sollte man unbedingt von einem ausgebildeten Trainer beurteilen lassen. Wir im 123fit Rahlstedt machen das gerne!“

Redaktion: Man hört immer wieder, dass besonders ältere Menschen sich bei körperlicher Betätigung zurückhalten sollen. Was sagst du dazu?

Nico: „Das ist quatsch! Wie eben schon gesagt, ist körperliche Betätigung besonders im Alter wichtig, um auch im Alltag fit zu sein. Man merkt schnell: Muskeln sind goldwert, um die Lebensqualität auch im Alter zu erhalten.“

Redaktion: Was sollte man beim Start unbedingt beachten?

Nico: „Zu erst ist eine gute Einweisung von geschultem Personal wichtig. Aus Erfahrung kann ich sagen, dass man die ersten 2-3 Male unbedingt einen Trainer beiseite haben sollte, um Übungen und Atmung richtig

auszuführen. Zudem sollte man getreu dem Motto trainieren: Weniger ist (manchmal) mehr. Es bringt nichts, täglich und doll zu trainieren, wenn der Körper das gar nicht gewohnt ist.

Redaktion: Gibt es irgendwas, das du Menschen, die mit Sport anfangen wollen, noch mit auf dem Weg geben möchtest?

Nico: „Ja! Man muss immer dran denken: Der richtige Zeitpunkt ist immer jetzt! Man wird leider nicht jünger und umso länger man das vor sich her schiebt, desto größer werden die Probleme. Kommen Sie zu uns ins 123fit und lassen Sie sich von uns beraten.“

**123fit Rahlstedt
Maik Piekarski
Rahlstedter Str. 24
22149 Hamburg
Tel: 040 607 31 866
www.123fit-rahlstedt.de**



Neu im 123fit:



Trotz Alter jetzt noch mehr Lebensqualität!

Easy Line Zirkeltraining – Perfekt für Senioren

Seniorenstz am Hegen

Pflegende Angehörige: Überforderung kommt schneller als man denkt

Von klein auf kümmern sich unsere Eltern um uns. Sie bringen uns bei zu reden und zu laufen. Sie machen uns mit der Umwelt vertraut. Sie durchleben mit uns die Schulbesuche, die erste Liebe, die Familiengründung. Sie können nicht einschlafen, wenn die Kinder das erste Mal nachts unterwegs sind.

Für alles, was die Eltern für uns gemacht haben, sind wir unendlich dankbar. Wir versprechen uns, uns bis zum letzten Tag um sie zu kümmern und für sie zu sorgen. Dass dies notwendig wird, bringt das Alter häufig mit sich: der nahestehende Mensch erkrankt. Verrichtungen des täglichen Lebens können nicht selbstständig durchgeführt werden wie das Führen des Haushalts, Körperpflege, Arzttermine, Überweisung der Miete etc. Unterstützung ist ab sofort notwendig.

Pflegende Kinder übernehmen oft selbstverständlich neben dem eigenen Vollzeitjob und der eigenen Familie nun auch die Pflege der Eltern. Dabei verändert sich nicht nur das Leben der pflegebedürftigen Person, sondern auch das Leben des betreuten Angehörigen wird auf den Kopf gestellt. Alles muss anders organisiert werden, für unabsehbare Zeit müssen viele Kompromisse eingegangen werden.

Es ist eine große Herausforderung, einen Angehörigen zu Hause zu pflegen und es ist ein Spagat zwischen dem Wunsch helfen zu wollen und der Sorge um den eigenen Lebensalltag. So selbstverständlich und erfüllend wie es sein kann, füreinander da zu sein, so schnell kann sich der Pflegende dabei selbst

in einer Situation wiederfinden, in der die Herausforderung zur Überforderung wird. Der Übergang ist fließend und vollzieht sich meist unbemerkt.

Aus der emotionalen Verbundenheit und aus der Situation heraus, dass die Pflege häufig neben dem Beruf und dem eigenen Privatleben zu meistern ist, können sich vielfältige Schwierigkeiten ergeben. Tagtäglich und über einen langen Zeitraum können sowohl körperliche als auch seelische Belastungen die Überhand nehmen. Dabei werden die seelischen Anforderungen bei der Pflege eines Angehörigen häufig unterschätzt, wobei gerade diese den Pflegealltag enorm belasten.

Eine Weile geht das meistens gut, dann aber machen sich Anzeichen der Erschöpfung bemerkbar: Es können Müdigkeit, innere Unruhe, Schuldgefühle, Aggressionen, Angst und Schlafstörungen auftreten. Auch wenn pflegende Angehörige mit der Zeit selbst eine gewisse Routine und Professionalität entwickeln, bleiben die emotionalen Konflikte häufig bestehen.

Hilfe von außen anzunehmen, kann vor Überforderung schützen. Professionelle Pflege in einer Senioreneinrichtung ist eine gute Alternative. Deshalb empfiehlt es sich, den gesetzlichen Anspruch einer Kurzzeitpflege in Anspruch zu nehmen und sich als Angehöriger einmal eine „Auszeit“ zu gönnen, damit körperliche und seelische Belastungen nicht zu einem Risiko werden. Der Seniorenstz am Hegen in Hamburg-Rahlstedt bietet diese professionelle Hilfe an und hält auch Kurzzeitpflegeplätze vor.



Der Seniorenstz am Hegen bietet auch Kurzzeitpflegeplätze an



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

Ioan Mihalache • 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

Rahlstedt Center
Wariner Weg 1 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 36 914 763 0

Seniorenstz am Hegen
Am Hegen 29 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 67 37 04 54

Reformhaus Mucke • Inh. Annetkatrin Mucke
Rahlstedter Bahnhofstr. 6 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 25 35

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
Walddorferstr. 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

Höcker Optik GmbH • Sven Höcker
Rahlstedter Bahnhofstraße 19 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 94 48

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
Düpheid 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



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**

medi

Natürliche Schönheit.



Catwalk Highlights – die neuen mediven Trendfarben.

Wirksame Kompression und perfekte Inszenierung
Ihres individuellen Hauttons.



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