

Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

Bleiben Sie aktiv!
Kommen Sie gesund
und fit ins neue Jahr

www.gesundes-rahlstedt.de

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

Liebe Rahlstedter und Rahlstedterinnen,

das Jahr geht jetzt langsam zu Ende und das neue Jahr ist in Sicht. Mit dem neuen Jahr kommen auch immer die guten Vorsätze für das Nächste. Man überlegt sich was alles besser und ge-

sünder werden soll.

Aber warum nicht auch schon dieses Jahr mit einem gesunden Leben starten!? Machen sie den Frühstarter oder verschenken sie zu Weihnachten etwas Wellness und Gesundheit. Man verschenkt

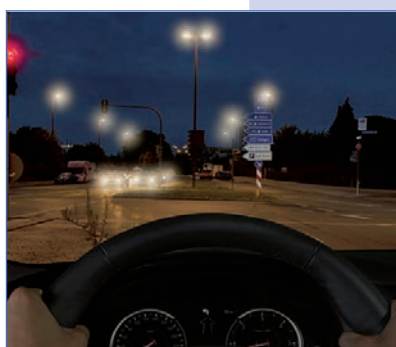
oft irgendwelche Sachen, die man nicht gebrauchen kann. Nicht umsonst blühen die Tauschbörsen nach den Weihnachtstagen auf. Anders ist es meist mit einem Gutschein für eine Stunde Auszeit mit Massage, Fitness oder auch einer Laufanalyse für

Sportler. Lassen sie sich in dieser Ausgabe etwas inspirieren.

Wir wünschen Ihnen eine schöne Weihnachtszeit und einen guten Rutsch!

Gunnar Drucklieb & Maik Piekarski

Inhalt



Seite Empfehlungen:

04 • Brillengläser von Höcker Optik

05 • Rahlstedter Netzwerk e.V. zieht eine positive Bilanz

06 **Ärzte:**
• Das schmerzhafte Knie

07 **Sanitätshaus:**
• Laufen macht Spaß

08 **Bewegungsanbieter:**
• Fit und Gesund mit dem AMTV

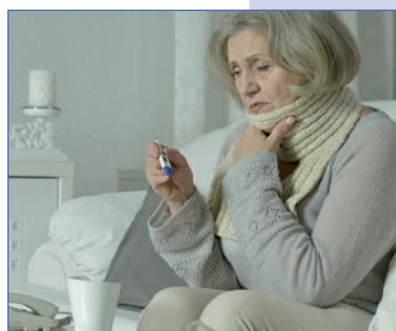
09 **Kranken- / Altenpflege:**
• Bilderausstellung im Martha Haus

10 **Empfehlungen:**
• Fit im Kopf bleiben

11 **Bewegungsanbieter:**
• 123 fit Rahlstedt: Interview zum Thema Zucker

12-13 **Kranken- / Altenpflege:**
• Tipps für die Erkältungszeit

14 **Wegweiser / Partner**



FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM



*Wir wünschen
unseren Kunden
ein frohes und besinnliches
Weihnachtsfest!*



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

Impressum

Herausgeber:
Gunnar Drucklieb, Maik Piekarski

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

Vi.S.d.P.: Gunnar Drucklieb

Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:
NordMEDIA: Norman Lund

Bilder: www.fotolia.de, AKZ

Auflage: 15.000 Exemplare

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

Erscheinungsweise:
4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im Frühling 2017



Brillengläser von Höcker Optik

Das Herzstück Ihrer Brille kann oft mehr als Sie glauben

Die neuesten Entwicklungen bei Brillengläsern bieten eine Vielzahl von Möglichkeiten. Sie erleichtern Ihnen das Leben in den unterschiedlichsten Situationen.

Ihre Augen geben immer alles für Sie, ohne dass Sie es direkt merken. Doch oftmals reicht das nicht aus.

Wir geben Ihnen ein hochpräzises Werkzeug an die Hand, um die komplexen Aufgaben im Alltag besser lösen zu können.

Ein Brillenglas in Ihrer Glasstärke bietet Ihnen eine optimale Sicht auf die Dinge. Scharfes und klares Sehen erleichtert Ihnen das Leben.

Damit das auch so bleibt, empfehlen wir Ihnen, regelmäßig die Sehschärfe von uns überprüfen zu lassen.

In einem schnellen und kostenlosen Computertest können wir in einer ersten Voruntersuchung bereits feststellen, ob Sie kurz- oder weitsichtig sind und ob Ihr Auge eine Korrektur für eine

sogenannte Hornhautverkrümmung braucht.

Der Vergleich mit Ihren bisherigen Werten kann uns bereits Aufschlüsse dafür geben, ob Sie noch mit der richtigen Sehsstärke versorgt sind.

Eine Befragung von Rodenstock* ergab 2016, dass bei etwa jedem Fünften die letzte Augenuntersuchung bereits mehr als fünf Jahre zurückliegt. Ob beim Augenarzt oder beim Augenoptiker. Gerade ab dem 40. Lebensjahr verändert sich die Sehsstärke spürbar. Vor allem für Autofahrer ist dies wichtig. Hohe Geschwindigkeiten, zunehmender Verkehr und die damit verbundene erhöhte Konzentration zerran an den Nerven. Das Auge muss hierbei eine Vielzahl von Informationen verarbeiten. LED-Displays von Navigationsgeräten, Halogenscheinwerfer entgegenkommender Autos, der Blick in den Rückspiegel und die Kontrolle der Geschwindigkeit auf dem Tacho. Alles bei 100km/h in Bruchteilen von Sekunden. Wird dann die Sicht durch

Nässe und einsetzende Dämmerung weiter beeinträchtigt, birgt das ein erhöhtes Sicherheitsrisiko.

Nicht nur beim Führerscheintest, den man am Beginn seiner Führerscheinzulassung bestehen muss, sollte man sich mit dem Sehen und dem Autofahren auseinandersetzen. Daher dient eine regelmäßige Kontrolle der Sehschärfe Ihrer Sicherheit.

Häufig beklagt wird das Autofahren in der dunklen Jahreszeit. Gerade jetzt im Herbst und im Winter ist Blendung ein wichtiges Thema.

Viele Leute trauen sich nicht mehr am Abend oder in der Nacht ans Steuer zusetzen. Hierfür gibt es Abhilfe. Bei uns erhalten Sie das vom TÜV Rheinland zertifizierte Autofahrglas. Mit einer speziell entwickelten Beschichtung versehen, sorgt es für eine deutlich kontrastreichere Sicht. Das Abschätzen von Entfernungen so wie schnelle Blickwechsel und Lichtverhält-

nisse werden optimal unterstützt. Mit der zusätzlichen DNEye(R)-Meßtechnologie von Rodenstock erhalten wir weitere Messdaten von Ihrer Sehstärke bei Nacht. So können wir Ihnen ein Glas bieten, das Ihnen ein sicheres und entspanntes Autofahren zu jeder Tageszeit ermöglicht.

So kommen Sie sicher an!

**Rodenstock Studie, durchgeführt von Ipsos, Juni 2016, unter 1000 Deutschen im Alter von 16 bis 70*



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



Nachtsicht ohne Road-Gläser / Quelle: Rodenstock



Nachtsicht mit Road-Gläser / Quelle: Rodenstock



Rahlstedter Netzwerk e.V.

Das Netzwerk zieht eine positive Bilanz 2017 und hat im neuen Jahr noch viel vor

Die Jahreszeit bringt es mit sich, dass man langsam Bilanz zieht und die Planung für das neue Jahr beginnt.

Das hat auch das Rahlstedter Netzwerk e.V. getan: Seit seiner Gründung im August 2016 wurden viele nachhaltige und für aufmerksame Ortskernbesucher auch deutlich sichtbare Aktionen durchgeführt.

Vom Erlös der letztjährigen Glücksrad-Weihnachtsaktion beim Netzwerkpartner Gerbitz Gartenbau wurde die Einrichtung Leben mit Behinderung am Pulverhof unterstützt.

Am ersten Aprilwochenende kamen viele Rahlstedter der Einladung des Netzwerks nach und haben sich im Rahlstedt Center von den Fotografen Jens Wehde und Susanne Fraatz anlässlich der Aktion „Rahlstedt zeigt Gesicht“, fotografieren lassen. Die Rahlstedter bekennen

sich zu unserem schönen Stadtteil. Zu sehen sind die Fotos z.B. im Rahlstedt Center oder an vielen Geschäften und Praxen in Rahlstedt und Umgebung.

Der nächste Höhepunkt folgte im Mai: Ein Charity Dinner, bei dem der Erste Bürgermeister Olaf Scholz und die Staatsministerin Aydan Özoguz (beide aus Rahlstedt) gemeinsam mit vielen Gästen im Hotel Eggers bei einem 3-Gänge Menü einen interessanten und unterhaltsamen Abend verlebten. Der Erlös ging an den Frauen- und Mädchentreff Großlohe und den RSC.

Mittlerweile hat der Verein fast 70 Mitglieder – Firmen aus Rahlstedt und Umgebung, die alle auf der Homepage www.rahlstedter-netz.de/partner.html zu finden sind.

Bei diversen Stammtischveranstaltungen haben sich die Mitglieder getroffen, Neuigkeiten

ausgetauscht, gefachsimpelnt, Aufträge vermittelt, Empfehlungen ausgesprochen oder über aktuelle Themen diskutiert. Besonders gut besucht waren die Partnertreffen – einzelne oder auch mehrere Netzwerkpartner stellten ihren Betrieb den Netzwerkcollegen vor. Gibt es eine bessere Gelegenheit für neue Geschäftskontakte?! Je regelmäßiger diese Veranstaltungen besucht werden, desto höher ist der Bekanntheitsgrad der jeweiligen Firma.

Somit ist es selbstverständlich, dass diese Treffen auch im nächsten Jahr einen festen Platz in der Terminplanung haben. Zudem werden die Firmen 2018 Gelegenheit haben, sich auf einer Hausmesse des Netzwerkes im Rahlstedt Center zu präsentieren. Weitere Höhepunkte werden das 2. Charity Dinner, ein Oldtimer Treffen „Rahlstedt on Top“ gemeinsam mit dem Rahlstedt Center am

2.Juni 2018 und ein Public Viewing während der Fußball-WM sein. Es wird also wieder viel los sein und wir freuen uns auf rege Beteiligung und auf neue Partner im Netzwerk.

Zum Jahresausklang sehen wir uns hoffentlich am 10.12.17 zum Tannenbaumschlagen bei Gerbitz Gartenbau an der B75 und am Glücksrad des Rahlstedter Netzwerks zu einem Glas Glühwein und einer Waffel. Gewinn Gutscheine im Gesamtwert von über 4.000,- € können dort "erdreht" werden. In diesem Jahr soll der Erlös dem Förderverein für Kinder und Jugendliche in Rahlstedt zugute kommen. Hierzu wird es auch noch einen Wunschbaum im Rahlstedt Center geben.

Wir wünschen allen Lesern eine besinnliche Adventszeit, fröhliche Weihnachten und ein gesundes, friedliches und erfolgreiches 2018!





Arthro Clinic Hamburg

Das schmerzhafte Knie – Diagnose Meniskusriss

Fallbeispiel: Herbert S. (69) ist begeisterter Tennisspieler. Einmal pro Woche trifft er sich mit seinen Freunden auf dem Tennisplatz. Gefürchtet sind seine harten Aufschläge. Doch seit einigen Tagen schmerzt sein rechtes Knie bei jeder Beugung. Es gab kein Unfallereignis, die Schmerzen waren einfach morgens nach dem Aufstehen da.

Herbert S. hat das Gefühl, wie wenn da etwas in seinem Knie einklemmen würde. Ja, wie wenn da ein Fremdkörper wäre, der die Beugung verhindert. Die Schmerzen werden täglich mehr. Jeder Schritt tut nun weh, das Knie ist leicht geschwollen und auch in Ruhe ist das Knie nicht mehr schmerzfrei.

Erste Hilfe bei Knieschmerzen

Als Erstmaßnahme bei Knieschmerz hat sich die PECH-Regel bewährt. PECH steht für:
P= Pause

E= Eis

C= Compression (Bandage)

H= Hochlagerung

Zusätzlich können Quark-Wickel oder Kohl-Wickel als abschwellende Therapie helfen. Begleitend können auch ein bis zwei Tabletten Diclofenac oder Ibu-

profen aus der Apotheke den Schmerz lindern. Diese Tabletten wirken nicht nur schmerzstillend, sondern auch entzündungshemmend (also auch abschwellend). Vereinbaren Sie einen Termin beim Orthopäden, wenn die Schmerzen länger als 1 bis 2 Wochen andauern.

Herbert S. hat weiterhin Knieschmerzen. Bei jeder Kniebeugung verspürt er einen stechenden Schmerz. Hochlagerung, Quarkwickel und Tabletten haben nicht geholfen. So stellt er sich bei uns in der Arthro Clinic Hamburg vor. Bei der körperlichen Untersuchung deuten alle Tests auf einen Meniskusriss hin.

Meniskus – Der Stoßdämpfer im Kniegelenk

Der Meniskus befindet sich im Knie zwischen Ober- und Unterschenkel. In jedem Knie gibt es einen Innenmeniskus und einen Außenmeniskus. Dieser ringförmige Stoßdämpfer vergrößert die Kontaktfläche zwischen den Knochen und schützt den Knorpel vor Abrieb. Zur Bestätigung der Diagnose wird bei Herbert S. eine MRT-Untersuchung des Kniegelenks durchgeführt. In den MRT Bildern ist ein Riss des Innenmeniskus deutlich sichtbar. Zum

Glück ist der Knorpel im Gelenk noch gut erhalten, es zeigt sich keine Arthrose (Verschleiß).

Meniskusriss – Immer ein Grund zur Operation?

Der Meniskus wird nur im äußeren Randbereich durchblutet und zeigt wenig bis keine Heilungstendenz wenn er erst einmal gerissen ist. Der Meniskusriss selbst verursacht keine Schmerzen, doch kann er bei einer Einklemmung zu stechenden Schmerzen in der Umgebung und zu einer Entzündungsreaktion führen.

Schlimmer noch: Wenn der Meniskus klemmt, kann auch der Gelenkknorpel geschädigt werden. Bei persistierenden Schmerzen im Knie empfehlen wir die arthroskopische Gelenkoperation mit Entfernung der einklemmenden Anteile. Ist der durchblutete, äußere Randbereich betroffen, kann der Meniskusriss ggf. auch genäht werden. Über zwei kleine Hautschnitte am Knie wird mit einer Mini-Kamera und Mini-Instrumenten operiert (Minimalinvasive „Schlüsselloch-Technik“). Umgekehrt muss ein Meniskusriss der nicht schmerzt, auch nicht operiert werden. Bei geringen Beschwerden lohnt es sich oft erst einmal abzuwarten.

Herbert S. wollte nicht länger abwarten und entschied sich zur Operation. Er blieb nach der Operation für eine Nacht in der Klinik. Am nächsten Morgen konnten wir ihn schon deutlich schmerzgelindert entlassen. Er musste sein Knie für eine Woche schonen und ging an Gehstützen. Zweimal pro Woche ging er zur Krankengymnastik um schnell wieder die alte Beweglichkeit zu erlangen. Inzwischen denkt er nicht mehr an seinen Meniskusriss: Längst fürchten seine Tennisfreunde wieder seine blitzschnellen Aufschläge.

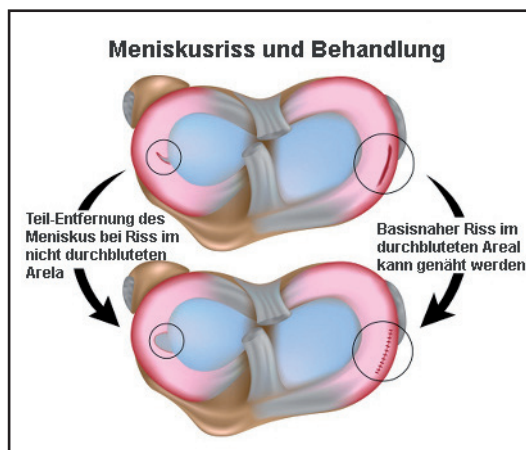
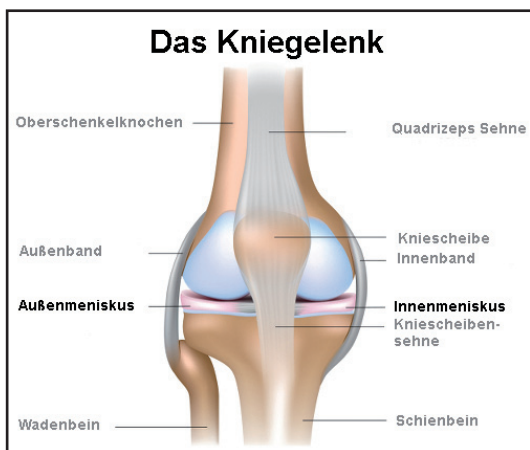
Haben Sie Fragen zum Thema Meniskusriss? Welche Therapie für Sie richtig ist klären wir gerne in einem persönlichen Gespräch in unserer Praxis.

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



Laufen macht Spaß

Das Sanitätshaus Drucklieb berät alle Interessierten beim Thema „Gesundes Laufen“

Kaum eine Sportart ist so unkompliziert und effektiv wie das Laufen: Es kostet nicht viel, ist kinderleicht und man kann fast überall einfach loslaufen.

Laufen kann man in jedem Alter, allein oder in Gemeinschaft. Darüber hinaus ist es eine wirkungsvolle Trainingsform für das Herz-Kreislauf-System. Schon viermal wöchentlich eine halbe Stunde reicht aus, um in kürzester Zeit einen überdurchschnittlichen Fitness-Status zu erreichen. Joggen lässt außerdem Fettpolster schmelzen, sorgt für gute Laune, Selbstvertrauen und Stressabbau. Kein Wunder, dass rund elf Millionen Deutsche im Alter zwischen 18 und 55 Jahren das Laufen für sich entdeckt haben und sich damit leistungsfähig und fit halten (Forsa-Umfrage im Auftrag von FIT FOR FUN).

Lust aufs Laufen bekommen?

Wenn Sie älter als 35 Jahre sind oder länger mit dem Joggen pausiert haben, sollten Sie sich erstmal beim Arzt durchchecken lassen. Auch wenn alles in Ordnung ist: Lassen Sie es ganz langsam angehen. Joggen und Nordic Walking im Wechsel ist anfangs optimal.

Der perfekte Schuh zum Laufen

Beim Kauf der Schuhe sollten Sie sich von einem Experten im Fachgeschäft beraten lassen. Wie z.B. im Sanitätshaus Drucklieb. Welcher Laufschuh für Sie richtig ist, hängt von Ihrem Gewicht, Ihrer Körpergröße, dem individuellen Laufstil und dem bevorzugten Lauf-Untergrund ab. Außerdem ist bei der Auswahl der Laufschuhe auch der Fußtyp entscheidend.

Das richtige Tempo und die Dosis macht's

Richtig Joggen bedeutet eigentlich, in einem gemächlichen Tempo dahinzutrotten. Es geht schließlich nicht darum, eine Bestzeit aufzustellen, sondern etwas für das Wohlbefinden und die Gesundheit zu tun. Das funktioniert im gemütlichen Tempo viel besser. Sie glauben, je öfter Sie joggen gehen, desto fitter werden Sie? Das stimmt leider nur bedingt. Wer zu häufig trainiert, trainiert sich müde. Das Leistungsniveau sinkt rapide und es besteht die Gefahr, den Bewegungsapparat zu überlasten. Von einer Woche zur nächsten sollten Sie deshalb das Pensum um nicht mehr als zehn Prozent steigern.

Besonders wichtig dabei: Dem Körper ausreichend Zeit zur Regeneration geben. Wenn die Nase läuft und die Glieder schmerzen - lieber ein paar Trainingseinheiten ausfallen lassen. Sonst droht im schlimmsten Fall eine Herzmuskelentzündung infolge einer verschleppten Infektion. Jeder Läufer hat schon einmal Bekanntschaft mit lästigem Seitenstechen gemacht. Dieser ziehende Schmerz unter dem Rippenbogen tritt immer dann auf, wenn das Zwerchfell durch die körperliche Anstrengung nicht mehr ausreichend durchblutet ist. Schwache Bauchmuskeln oder ein voller Magen können das noch begünstigen.

Aber es gibt ein bewährtes Gegenmittel: Bleiben Sie stehen und atmen Sie in den Bauch ein. Drücken Sie mit der Hand auf die schmerzende Stelle und lassen Sie beim Ausatmen los. Laufen Sie langsam weiter. Atmen Sie bewusst kräftig aus, wenn das Bein auf der nicht



Ein gesundes Hobby – Laufen an der frischen Luft

schmerzenden Seite auf dem Boden aufsetzt.

So beugen Sie typischen Läuferleiden vor

Beim Laufen wirken enorme Kräfte auf Gelenke, Knochen, Sehnen und Bänder. Wenn falsches Schuhwerk, unzureichende Dehnung, Überbeanspruchung oder eine Verletzung die strapazierten Körperteile zusätzlich belasten, kann sich ein Schwachpunkt entwickeln. Bei vielen Läufern sind das die Achillessehne oder das Kniegelenk.

Im akuten Fall sollten Sie erst einmal pausieren und die schmerzende Stelle kühlen. Viele Patienten empfinden dann das Tragen einer medizinischen Bandage als angenehm. Sie stabilisiert das Gelenk und wirkt sich günstig auf Ergüsse und Schwellungen aus. Um zukünftigen Kniebeschwerden vorzubeugen, empfiehlt es sich, den Trainingsumfang nur behutsam zu steigern und meiden Sie bergiges Terrain. Außerdem: Kräftigen und dehnen Sie Ihre Oberschenkelmuskulatur! Auch entzündungshemmende Medikamente helfen gegen die Schmerzen. Eine weitere typi-

sche Laufverletzung ist die Achillodynie, ein Schmerzsyndrom der Achillessehne. Damit die kräftige, lange Sehne zwischen Wadenmuskeln und Fersenbein schnell heilen kann, ist enorm wichtig, dass sie geschützt und entlastet wird. Dabei hilft eine elastische Achillessehnenbandage. Zwei separate Fersenkeile korrigieren die Fußstellung und entlasten die Achillessehne. Zusätzlich massieren das stützende Gewebe und die Silikonpelotte die betroffene Körperregion und bauen Schwellungen ab.

Grundsätzlich können Sie Probleme mit der Achillessehne recht einfach vermeiden, wenn Sie auf gute Schuhe achten. Wärmen Sie sich vor dem Laufen gründlich auf und machen Sie sanfte Dehnübungen. Achten Sie darauf, dass der Fuß gut abrollen kann und verzichten Sie auf abrupte Belastungen wie Sprünge. Quelle: www.medi.de

Für weitere Fragen steht Ihnen gerne das Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Str. 13, 22143 Hamburg zur Verfügung.

Hier erhalten sie die perfekten Laufschuhe oder Bandage.

Fit & Gesund mit dem AMTV Hamburg

Gemeinsam Sport erleben – im größten Sportverein in Hamburg Rahlstedt

Der AMTV Hamburg e.V. bietet ab Januar 2018 wieder viele Kurse wie Skigymnastik, Yogalatis & Beckenboden, Selbstverteidigung, Babymove, Fit dank Baby® und Rückenaktiv an.

Informationen zu den Terminen erhalten Sie unter www.amtv.de, in der AMTV Geschäftsstelle oder unter Tel: 040 675 95 06.

Babymove

Beim Baby Move wird gemeinsam gespielt, gesungen und sich bewegt. Mit einfachem, aber attraktivem Kleinmaterial werden die Kinder zu Bewegungen motiviert, die Wahrnehmung gefördert sowie die Sinne angeregt. In einer Gruppe von höchstens 12 Babys machen sie erste Gruppenerfahrungen. Die Eltern tauschen sich untereinander aus und nehmen tolle Spielideen mit nach Hause.

Skigymnastik

Der Winter ist da, die beliebteste Jahreszeit der Skifahrer/-innen. Auch in diesem Winter bietet der AMTV wieder ein bunt gemischtes Skigymnastikprogramm für alle an, die fit und gut vorbereitet in den Skiurlaub fahren wollen.

Yogalatis & Beckenboden

Wie hängen Beckenbodentraining, Yoga und Pilates zusammen? In diesem Workshop lernst Du den Beckenboden in Theorie und Praxis kennen und setzt diese Kenntnisse sofort in die Praxis um. Dazu dienen uns die besten Übungen aus dem Yoga und dem Pilates sowie aus dem Rücken- und Bauchtraining.

Fitdankbaby®

Was genau ist "Fit dank Baby" eigentlich? In einer Unterrichtseinheit werden nach dem Aufwärmen verschiedene Übungen erlernt und ausge-

führt, durch welche die gesamte Muskulatur gekräftigt und der Körper langsam und stetig steigend in Form gebracht wird. Alle Trainer sind daher speziell für das postnatale Training geschult. Die Übungen werden in kleinen Gruppen individuell auf das Rückbildungslevel (Beckenboden und Rumpfmuskulatur) und Konstitution der Mütter angepasst. Das Baby ist ganz in die Stunde eingebunden, mal verstärkt es mit seinem Körpergewicht die Intensität der Übungen, mal motiviert es Mama mit seinem Lachen.

Rückenaktiv

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 Ihnen in gym-

nastischer Form Übungen für Rücken-, Nacken-, Schulter- und Bauchmuskulatur bei. Der Kurs wird von vielen Krankenkassen im Rahmen der Primärprävention mit bis zu 80% gefördert.

WEHR DICH – Selbstverteidigung

Du lernst in diesem Kurs:

- durch Selbstbehauptung und bestimmtes Auftreten schon im Vorfeld Grenzen zu setzen
- dich Deiner eigenen Stärken bewusst zu werden, um sich im Ernstfall gezielt wehren zu können
- dich in kritischen Momenten selbstbewusst, verbal wie auch körperlich, zur Wehr zu setzen
- die Bedeutung Ihrer Stimme und Körperhaltung
- dir leicht erlernbare, effektive Abwehrtechniken anzueignen

**AMTV Hamburg
Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg**

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!

Trainiere:

- Deinen ganzen Körper (Bauch, Rücken, Beine, Po, Arme)
- Bereits vor der Arbeit ab 7:00 Uhr
- Gesundheitsorientiert
- Kraft
- Ausdauer

Öffnungszeiten:

Montag	08:00 – 13:00 Uhr
Dienstag	08:00 – 12:00 Uhr
Mittwoch	17:00 – 20:00 Uhr
Donnerstag	07:00 – 11:00 Uhr
Freitag	14:30 – 17:00 Uhr

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



Bilderausstellungen im Martha Haus

Das Martha Haus bietet seit 60 Jahren Wohnraum und zugewandte Pflege für Senioren

Interview mit Sigrid Kasch, Hauswirtschaftsleitung im Martha Haus in Rahlstedt

Warum nehmen Kunst und Kultur so breiten Raum ein im Martha Haus?

Kasch: „Den Mitarbeitenden des Martha Hauses ist es wichtig, den Bewohnern der Rahlstedter Wohnpflegeeinrichtung unterschiedliche kulturelle Angebote zu machen. So nimmt das Martha Haus als Veranstalter an den Rahlstedter Kulturwochen teil und hat regelmäßig musikalische Darbietungen auf dem Veranstaltungskalender, die vom Freundeskreis des Martha Hauses finanziell unterstützt werden. Außerdem haben die

Bilderausstellungen seit mehreren Jahren Tradition.

Wie kommt das Martha Haus zu den Kunstwerken?

Kasch: „Unterschiedliche Künstler überlassen uns für ein bis zwei Monate ihre Schätze, damit Bewohner, Mitarbeiter und Gäste des Martha Hauses sich an den Werken erfreuen können. Die Aussteller wechseln vier- bis sechsmal im Jahr, manche stellen regelmäßig aus und bringen immer wieder neue Bilder mit. Das Spektrum ist breit gefächert und reicht von Fotografien über Aquarelle bis zu Collagen. Die Künstler haben meist einen besonderen Bezug zum Martha Haus und

sprechen über ihre Techniken und Arbeiten gern mit interessierten Bewohnern. Werden neue Bilder aufgehängt, sind häufig Bewohner zugegen, um das Geschehen zu verfolgen.“

Sie betreuen mit Ihrem Team die Ausstellungen ...

Kasch: „Ja, mir bringt es Spaß, die Künstlerkontakte herzustellen und auch zu halten, in der Gewissheit, vielen Menschen im Haus durch die Ausstellungen eine Freude zu machen. Zudem ist es auch für mich eine Augenweide, denn es ist ja erwiesen, dass schöne Dinge den Menschen guttun – egal, ob Bewohnern oder Mitarbeitern. Daneben ist es sehr interessant, so ver-

schiedene Künstler kennenzulernen.“

Auf welche Ausstellung dürfen wir uns als nächstes freuen?

Kasch: „Die nächsten Künstler kommen von der ‚Künstlergruppe KIK‘, die sich 1998 in Ochsenzoll gründete. Sieben Künstler stellen sehr unterschiedliche Arbeiten aus. Und weil das Martha Haus ein offenes Haus ist, kann jeder kommen und sich die Bilder ansehen.“

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

Fit im Kopf bleiben

Aktiv gegen Demenz

(akz-d) Rund 1,6 Millionen Bundesbürger sind in Deutschland an Demenz erkrankt – jedes Jahr kommen weitere 300.000 dazu.

Im Kopf fit zu bleiben, das wünschen sich wohl alle Menschen für das Alter. Was viele nicht wissen: Jeder kann selbst etwas für seine geistige Fitness tun. Selbst der Fortschritt einer Demenzerkrankung kann mit einem entsprechenden Training verlangsamt werden. Wie das geht, zeigt die neue Kampagne „Fit im Kopf“.

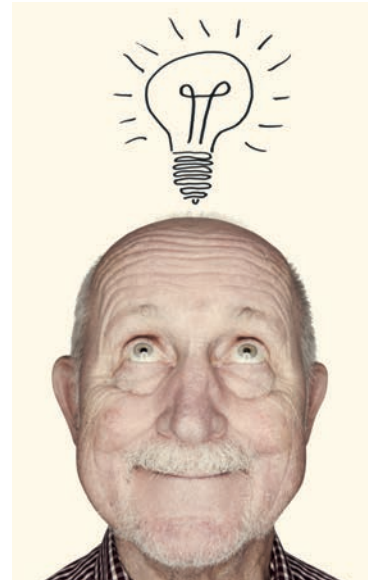
Im Grunde funktioniert das Gehirn wie ein Muskel. Damit es fit bleibt, muss es sich bewegen. Daneben spielt die körperliche Aktivität eine wichtige Rolle bei der Entwicklung von neuen Ver-

bindungen (Synapsen) im Gehirn. Im Rahmen der Kampagne „Fit im Kopf“ hat die mhplus Krankenkasse jetzt ein Training für Alt und Jung entwickelt. Die Übungen fordern Körper und Geist, sie haben zudem einen hohen Spaßfaktor. Das Programm zielt unter anderem darauf ab, die beiden Gehirnhälften besser miteinander zu verknüpfen. Vereinfacht gesagt ist die rechte Gehirnhälfte für die kreativen Aufgaben zuständig. Der linke Teil ist Herr über das analytische Denken. Wenn beide Hälften im Team zusammenarbeiten, steigt die geistige Fitness, weil der Körper dann seine Potenziale optimal nutzt. Eine Trainingseinheit aus dem Programm ist beispielsweise die Fingerwechselübung. Hier besteht die Herausforderung darin,

beide Hände getrennt voneinander zu koordinieren. Dabei werden abwechselnd der Zeigefinger und der Daumen der jeweils anderen Hand ausgestreckt.

Zudem enthält das Programm praktische Übungen und Tipps, um die Konzentration zu fördern. Dazu gehört auch, einfach mal abzuschalten, z. B. mit der 5x5x5-Methode. Hier geht es darum, fünfmal am Tag bewusst fünf Sekunden ein- und fünf Sekunden auszuatmen.

Ebenso gehören Zungenbrecher in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden zum Repertoire. Der besondere Pluspunkt: Dabei wird neben der Konzentration auch die Aussprache verbessert.



Eine Auswahl der Übungen und viele spannende Hintergrundinformationen zum Gehirn finden Sie auf der Kampagnenseite der mhplus www.fit-im-kopf.de.

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Sicher durch die dunkle Jahreszeit

**15% Rabatt auf
Bosch Batterien**

**15% Rabatt auf
Bosch Leuchtmittel**

**15% Rabatt auf
Bosch Wischerblätter**



10% Rabatt auf Standheizungsteile bei Montage in unserem Haus *



* nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Angebote gültig ab 17.11. - 31.12.2017

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



Neu: Spezialreinigung von Automatikgetrieben

Ab sofort können bei Johann Müller Bosch alle Automatikgetriebe von innen gereinigt und mit Frischöl gespült werden. Das sorgt für saubere Schaltvorgänge und spart hohe Folgekosten – absolut empfehlenswert, um die Lebensdauer des Getriebes zu erhöhen. Doch Vorsicht: Eine Reinigung des Automatikgetriebes gehört immer in die Hände von echten Experten – wie bei Johann Müller Bosch. Dort kann man sich darauf verlassen, dass man sein Auto in einem top Zustand zurück erhält. Sämtliche unangekündigten Tests bestehen die Jungs nämlich immer mit Bravour – so wie neulich gerade wieder den under cover Test der DEKRA. Herzlichen Glückwunsch!

*Johann Müller GmbH & Co. KG,
 Neuer Höltigbaum 5-7, 22143
 Hamburg, Tel. 040 / 68 28 79 0*

123fit Rahlstedt – Ernährungstipp

Ihr Abnehmexperte in Rahlstedt im Interview zum Thema Zucker

Steht zwar nicht Zucker drauf, ist aber Zucker drin! Louisa Kammer, Fitness-ökonomie-Studentin, im Interview mit Gesundes Rahlstedt:

Redaktion: Louisa, viele Menschen lesen sich die Zutaten in Lebensmitteln gar nicht richtig durch. Was steckt da eigentlich so drin?

Louisa: ZUCKER!

Redaktion: Zucker? Aber da steht doch viel mehr als nur Zucker in den Zutatenlisten?

Louisa: Auf den ersten Blick ja, aber wenn man sich die Bestandteile genauer anschaut und auch mal die Wörter nachschlägt, die man nicht unbe-

dingt kennt, dann erschreckt man erstmal.

Redaktion: Wieso das?

Louisa: In den Lebensmitteln wird zwar oft an einer der ersten Stellen Zucker ausgeschrieben, aber das ist nicht alles. Verschiedene Zuckerarten werden unter unterschiedlichen Namen aufgeführt. Es gibt Nahrungsprodukte wo bis zu 4 - 5 verschiedene Zuckerarten aufgeführt werden, die der Konsument gar nicht kennt.

Redaktion: Das ist ja schockierend, hast du sonst noch Tipps für uns Verbraucher?

Louisa: Schaut euch genau die Nährwerttabellen an.



Zucker wird nicht immer klar deklariert, genau hinschauen!

Oft werden diese nur in 100g Einheiten dargestellt und man denkt "ach, so viel Zucker ist da ja gar nicht drin". Aber wer trinkt von einer Flasche Orangensaft nur 100ml, sprich ein halbes Glas? Niemand, richtig!

Und wenn man das hochrechnet, ist der Zuckergehalt dann doch gar nicht mehr so wenig.

Redaktion: Vielen Dank für die hilfreichen Tipps, du hast uns echt die Augen geöffnet.

Zu Zuckern und zuckerreichen Zutaten gehören:

- Saccharose
- Dextrose
- Raffinose
- Glukose
- Fruktosesirup oder Fruktose-Glukose-Sirup.
- Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup / Stärkesirup
- Karamellsirup
- Laktose

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



Seniorenstz am Hegen

Tipps für die Erkältungszeit vom Mitarbeiterteam im Seniorenstz am Hegen



Erkältungen lassen sich vermeiden oder die Symptome sich lindern, wenn man die Tipps der Mitarbeiter vom Seniorenstz am Hegen beherzigt.

In der Herbst- und Winterzeit ist das Wetter nass, kalt und ungemütlich. Erkältungsviren sind dann auf dem Vormarsch.

Das liegt daran, dass wir uns vermehrt mit vielen Menschen in geschlossenen Räumen aufhalten. Hinzu kommt, dass die Heizungen laufen und die Schleimhäute durch die trockene Heizungsluft austrocknen und die Durchblutung herabgesetzt ist. Das wiederum führt dazu, dass wir anfälliger für Krankheiten wie Erkältungen und grippale Infekte sind. Wir haben die Mitarbeiter des Seniorenstzes am Hegen gefragt, welche Tipps sie

haben, um Erkältungskrankheiten schnell auszukurieren oder vorzubeugen:

Der Hals kratzt, in der Nase kitzelt es, man fühlt sich schlapp und antriebslos. Der ganze Körper sehnt sich nach dem warmen Bettchen und nach Ruhe... Das sind wohl die ersten typischen Anzeichen bei einer Erkältung. Aber wodurch wird diese verursacht? Was sind die Symptome? Was kann man dagegen machen und wie kann man vor allem vorbeugen? All diese Fragen beantworten die Fachkräfte vom Seniorenstz am Hegen.

„Eine Erkältung ist eine

durch die hervorgerufene Infektion der Schleimhäute in der Nase, im Rachen und in den Atemwegen. Vermehrt erkältet man sich in den nasskalten Jahreszeiten wie im Frühjahr, Herbst oder Winter, da in dieser Zeit unser Körper auf Hochtouren läuft und für die Krankheitserreger geschwächt ist“, berichtet die stellvertretende Pflegedienstleitung Diana Schulz.

„Auch kann eine Erkältung durch unvorbereitete Abkühlung und durch die stressbedingte Immunschwäche begünstigt werden. Frieren allein führt nicht schon zwangsläufig zu einer Erkäl-

tung, allerdings sind in einem unterkühlten Körper auch die Schleimhäute weniger durchblutet, was unser Abwehrsystem schwächt und die Erreger leichter zulässt“, erzählt die interne Ergotherapeutin Melanie Schurr.

Was sind denn nun die wichtigsten Symptome? Lea Hapelt, Pflegefachkraft, schildert uns die Erkältungssymptome: „Eine nahende Erkältung ist durch leichtes Kratzen oder Schmerzen im Hals festzustellen. Weitere Symptome wie allgemeines Krankheitsgefühl, Kopf- und Gliederschmerzen, Husten und Schnupfen kommen dann im späteren Verlauf.“

Welche Hilfsmittel wenden nun die Hegenmitarbeiter an, um gegen die Erkältung rasch anzukämpfen?

Birgit Könemann, Pflegeassistentin: „Bei den ersten Anzeichen bereite ich mir Hühnersuppe oder Fliederbeersaft zu, nehme ein heißes Bad und dann ab ins Bett.“

Stephanie Stein, Teamleitung Wohnbereich 1: „Für mich und meine ganze Familie benutze ich gerne den gezuckerten Zwiebelsaft. Die Zubereitung hierfür ist ganz einfach: Zwiebel schälen, klein hacken und in ein Glas mit Deckel legen. Zucker hinzufügen und das Ganze zwei Stunden stehen lassen. Daraus entsteht ein honigartiger Sirup.“

Paul Deppner und Mike Rogosch, unsere Köche vom Hegen: „Frisch geriebener Meerrettich wirkt bakterien- und virenhemmend. Heiße Zitrone und bitte mit Schale, Vitamin C ist für die Immunabwehr wichtig.“ „Ach ja... nach dem heißen Bad ziehe ich mir auch eine Mütze beim Schlafen an, so kühlt sich der Kopf nicht ab (Mike Rogosch).“

Christine Blanck, Wäscherei: „Meine erste Wahl bei einer kommenden Erkältung ist Eukalyptus!! Sowohl die Kapseln als auch das Öl sind sehr wirksame pflanzliche Heilmittel, die in jeder Apotheke zu bekommen sind.“

Nicola Humpke, Verwaltungsangestellte: „Natürlich sollte man immer auf die Trinkmenge achten, wobei bei einer Erkältung eine besondere Aufmerksamkeit erforderlich ist. Kräutertee aus Thymian hilft

zum Beispiel gegen Husten, Holundertee bei Fieber und heiße Zitrone gegen Halsschmerzen. Man sollte auf jeden Fall zwei bis zweieinhalb Liter täglich trinken.“

Svetlana Miller, Leiterin begleitender und sozialer Dienst: „Als Kind musste ich in einen dampfenden Topf inhalieren und mich mit warmer Kleidung ins Bett legen. Dieses Verfahren wende ich heute noch an und die Erkältung schwindet meist bereits nach zwei Tagen.“

Manuela Pellert, Case-Management: „Mein Geheimrezept bei den ersten Erkältungsanzeichen ist Ingwer. Ingwertee oder Karotten-Ingwersuppe haben eine stimulierende Wirkung auf das Immunsystem. Gegen Heiserkeit und Halsschmerzen trinke ich sonst noch heiße Milch mit Honig.“

Kann man überhaupt der Erkältung entkommen? Und wenn ja, wie?

Meike Wagner, Pflegedienstleitung: „Einnahme von Vitamin C ist ganzjährig wichtig. Aber vor allem im Winter nimmt dieses an Bedeutung zu. Das Infektionsrisiko wird durch regelmäßige und ausreichende Einnahme deutlich gesenkt. Vitamin C kommt in allen Pflanzen vor, besonders hohe Kon-

zentration kann man in Lebensmitteln wie Paprika, Kartoffeln, Spinat, Wirsing, Tomaten, Petersilie, Sauerkraut, Hagebutte, Sanddorn, Zitrusfrüchte, Kiwis, und Äpfeln finden.“

Anne Krüger, Betriebswirtin für Management im Gesundheitswesen: „Echinacin kann ich nur empfehlen. Das pflanzliche Arzneimittel stimuliert die angeborenen Abwehrkräfte des Körpers, somit kann das Immunsystem schlagkräftig gegen Krankheitserreger vorgehen.“

Thomas Fischer, Einrichtungsleiter: „Es gibt ganz einfache Mittel, die das Erkältungsrisiko senken können. Jeder sollte auf seinen Körper achten, in gut pflegen. Regelmäßiger Sport und eine ausgewogene Ernährung reduzierten nachweislich das Erkältungsrisiko. Leider gehen viele schlecht mit ihrem Körper um, so dass eine Erkältung zwangsläufig vorprogrammiert ist.“

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



Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität und Lebensfreude im Alter



Weil es wie zu Hause sein soll

Überzeugen Sie sich selbst von unserer Qualität und unserem Service!

Jeden 2. Sonntag im Monat –
12.00 – 15.00 Uhr Hausbesichtigungen!

24 Stunden Hotline: 0152-223 715 82

„Seniorenitz am Hegen“

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

www.seniorenitz-am-hegen.de



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. Annetrin 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

Klee Frisuren + Wellness • www.kleefuw.de
Brockdorffstraße 8 • 22149 Hamburg • Tel. 040 / 672 22 50

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 Sivetidis
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



Catering & Events

Entspannte Weihnachten

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

69,00 €

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

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

79,00 €

WIR bereiten vor, SIE holen ab.
Bei Lieferung zzgl. Lieferkosten.

Wir bitten um rechtzeitige
Vorbestellung!



99,00 €



89,00 €

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

Knusper-Gans
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
Festtagsauce, Serviettenknödel
und 1 Flasche Wein

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

Bademoden • Nachtwäsche hochwertige BHs



Lingerie Melancie
by Druckfab

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



Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965



Der Hamburger Minigolf Club bedankt sich für die wunderbare Saison 2017 bei

seinem **treuen Publikum**, allen **Mitgliedern** und **Sponsoren**, den **Politikern** vor Ort, dem **AMTV** und unser guten Seele **Raymon**.

Wir wünschen allen ein **Frohes Weihnachtsfest** und einen guten **Rutsch ins neue Jahr 2018**.



Ab März 2018 sind wir wieder auf unser schönen Anlage für Sie da!!

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**