

Gesundes Rahlstedt



Das Magazin für Ihre Gesundheit
Fachkompetenz aus Rahlstedt

Fit für die WM

Fakten zur Fußball-WM
2018 in Russland

Gesundheit aktuell

Starke Muskeln halten
jung und gesund

Besser sehen

Mit Kontaktlinsen
und Sportbrillen

medi



„Machen Sie es
sich leicht!
Mit Kompression
von medi.“

Johanna Stöckl

Starke Wirkung für starke Frauen.
Werden Sie **#Kompressionistin**!

www.medi.de

medi. ich fühl mich besser.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

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 Rahlstedterinnen und Rahlstedter,

Vom 14. Juni bis 15. Juli bringt die Fußball-WM die Fans ordentlich ins Schwitzen und zum Mitfiebern. Wie Sie trotz nervenaufreibender Spiele und erhöhtem

Bier- und Chips-Konsum fit und gesund bleiben, erfahren Sie in dieser Sommer-Ausgabe.

Wir haben Ihnen erneut spannende Themen rund um die Gesundheit zusammengestellt, z.B. wie Sie beim Sport Ihr

Sehvermögen verbessern können und mit Hilfe von Kontaktlinsen oder Sportbrillen noch mehr Spaß an der Bewegung erhalten.

Seit 125 Jahren in Bewegung ist der AMTV Hamburg – wir informieren

über das Jubiläum des beliebten Vereins mit 29 Sport-Abteilungen.

In dem Sinne – genießen Sie den Sommer und die Fußball-WM!

Gunnar Drucklieb & Maik Piekarski

Inhalt



Seite Höcker Optik:

04 • Besser sehen beim Sport

05 AMTV Hamburg:

• Seit 125 Jahren in Bewegung

06 Arthro Clinic Hamburg:

• Bikini-Zugang

07 Kieser Training:

• Starke Muskeln halten jung und gesund

08 Sanitätshaus Drucklieb:

• Lange Reise, leichte Beine – Reisestrümpfe für den Urlaub

09 Martha Haus:

• Mobile Unterstützung für Rahlstedter Senioren

10 Allgemein:

• Fakten zur Fußball-WM

11 123 Fit Rahlstedt:

• EMS Training

12-13 Seniorensitz am Hegen:

• Selbstständigkeit außerhalb der eigenen vier Wände

14 Wegweiser / Partner



FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM

Jetzt besser abschneiden!

**Erhöhung der Azubi-
vergütung ab dem 1.8.2018**



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 Herbst 2018

Besser sehen beim Sport

Mit Kontaktlinsen und Sportbrillen von Höcker Optik

Wow! Du triffst ja seit neuem wirklich jeden Ball. Dabei hast du deine Brille gar nicht auf. Wie machst du das?

„Ich habe mir bei Höcker Optik Kontaktlinsen anpassen lassen. Das war total einfach. Zuerst haben wir darüber gesprochen, wie ich mir das Kontaktlinsentragen vorstelle und was ich gerne machen möchte. Um mich richtig zu beraten und mir die passenden Linsen zu empfehlen, wurden meine Augen genau untersucht.

Es gab die Auswahl zwischen Tages-, Monats- und individuellen Kontaktlinsen. Man kann fast alle Fehlsichtigkeiten mit Kontaktlinsen korrigieren. Auch wenn man, wie ich, zum Lesen eine Brille braucht; also ähnlich wie eine Gleitsichtbrille. Das ist total toll, so kann ich auch meine Pulsuhr ablesen wenn ich Laufen gehe. Auch wenn wir Fahrradfahren kann ich jetzt den Tacho erkennen oder auf das Handy schauen.

„Und bist du damit gleich zurecht gekommen?“

Nachdem wir alles besprochen und gemessen hatten, habe ich Kontaktlinsen zur Probe bekommen. Das Ein- und das Aussetzen der Linsen haben wir zusammen geübt. Das hat zuerst etwas gedauert, nach dem ich aber ein paar Tricks gezeigt bekommen habe, habe ich das Vertrauen

in die Kontaktlinsen gewonnen und es wurde immer einfacher. Nach ein paar Minuten habe ich die Linsen schon gar nicht mehr gespürt und ich fühlte mich total frei ohne Brille. Einfach toll. Im Schwimmbad benutze ich Tageskontaktlinsen. Die kann ich nach dem Gebrauch einfach entsorgen und beim nächsten Mal wieder frische Linsen einsetzen. So kann ich sicher sein, dass alles hygienisch ist. Ansonsten benutze ich jetzt Monatskontaktlinsen. Die Reinigung und Pflege der Linsen wurde mir genau gezeigt. Das ist ganz einfach. Wie Zähneputzen. Drei, vier einfache Handgriffe und fertig bin ich.

Service-Vertrag bei Höcker Optik

Nachdem ich die Kontaktlinsen zu Hause ausprobiert hatte, haben wir eine Nachkontrolle gemacht. Dabei wurde der Sitz der Kontaktlinsen und die Sehleistung nochmal überprüft. Es ist ganz wichtig, dass das Auge und die Kontaktlinsen regelmäßig kontrolliert werden. Deshalb habe ich jetzt auch einen Service-Vertrag bei Höcker Optik abgeschlossen. Da zahle ich monatlich einen kleinen Betrag und brauche mich um nichts mehr zu kümmern. Ich spare Geld, bekomme alle Kon-

trollen kostenlos und wenn mal eine Linse kaputt ist, wird mir die ersetzt.

So hatte ich noch Geld für eine super Sportbrille übrig. Damit sind meine Augen jetzt optimal vor Blendung, Wind und Staub geschützt. Die ist leicht, rutscht nicht und die Gläser beschlagen nicht. Und ich brauchte mir keine extra Sehstärke in die Brille einarbeiten lassen und habe trotzdem den optimalen Schutz. Durch die kontraststeigernden Gläser kann ich fantastisch sehen und bruchsicher sind sie auch noch. Man könnte die Brille auch mit Sehstärke verglasen, wenn ich mal keine Linsen mehr tragen möchte. Und ich kann mir verschiedene Glasfarben für die unterschiedlichen Lichtverhältnisse dazu aussuchen. Je nachdem ob das Wetter sonnig oder bedeckt ist.

Lasst euch einfach mal beraten.

Und heute Abend gehe ich mit meinen neuen Kontaktlinsen einfach mal feiern. Das passt perfekt zu meinem Outfit.

Gleich einen Termin holen und viel Freude beim Ausprobieren.

www.hoecker-optik.de
kontakt@hoecker-optik.de
Tel. 040 677 9448
Rahlstedter Bahnhofstraße 19
Mo. - Fr. 9-18 Uhr & Sa. 9-13 Uhr



© Alcon

Arthro Clinic Hamburg

Bikini-Zugang – Ein Quantensprung in der Hüft-Endoprothetik

Die Arthro Clinic Hamburg führt seit über 20 Jahren Hüftprothesen-Operationen durch. Der Eingriff gilt als erfolgreichste Operation der Medizingeschichte, trotzdem überlegen wir uns täglich: Wie können wir das Gute besser machen?

Seit einigen Jahren nutzen wir (einzigartig in ganz Hamburg!) den besonders muskelschonenden „vorderen“ Zugang, um an das Hüftgelenk zu gelangen. Im Gegensatz zum sonst üblichen seitlichen oder hinteren Zugang muss dabei kein Muskel vom Knochen abgelöst werden. Die Vorteile für den Patienten liegen auf der Hand: Die Muskelkraft bleibt nach OP voll erhalten und die Mobilisation nach der Operation ist viel schneller als mit der alten Methode. Dies spricht sich auch herum: Die Zahl unserer Hüftoperationen hat sich innerhalb von 3 Jahren verdoppelt.

Nun ist es uns gelungen, diesen Zugang noch weiter zu verbessern. Haben wir anfangs diesen Zugang mit einem Längsschnitt (seitlich-vorne entlang des Oberschenkels) durchgeführt, so führen wir nun den Bikini-Zugang durch. Der Hautschnitt ist quer-seitlich in der vorderen Leistenfalte und verschwindet komplett unter der Unterwäsche. Entscheidend ist aber nicht der kosmetische Vorteil, sondern die deutlich verbesserte Wundheilung, denn wir liegen mit dem Zugang parallel in den Hautspaltlinien. So ist die Narbe nach kurzer Zeit kaum noch sichtbar und im Unterhautfettgewebe bilden sich keine störenden Verhärtungen aus.

Ingrid H. (74) hatte immer Angst vor einer Hüftoperation. Eine Arthrose im Hüftgelenk war schon lange bekannt. Sie hatte aber in

Zeitschriften und im Fernsehen gesehen, dass viele Operationen am Hüftgelenk nicht nötig sind. Tapfer nahm sie täglich Schmerztabletten und machte Gymnastik-Übungen, die sie bei der Krankengymnastik gelernt hatte. Es half alles nichts: Die Gehstrecke wurde immer weniger. An Besuche im Theater oder Spaziergänge mit ihrer Freundin war nicht mehr zu denken. Schweren Herzens entschied sie sich für das Einsetzen einer Hüftprothese - und wurde freudig überrascht: So schnell hatte sie sich die Erholung von dem Eingriff nicht vorgestellt.

Die Operation hat sie im wahrsten Sinne des Wortes verschlafen und nach der Operation gab es schnell eine warme Mahlzeit. Derart gut gestärkt freute sie sich schon auf die nette Physiotherapeutin. Da hatte sie schon längst den OP-Kittel ausgezogen und trug ihren bequemen Trainingsanzug. Zu ihrer großen Freude waren die ersten Schritte gar nicht schmerzhaft. Im Gegenteil: Der bekannte Gelenkschmerz war weg, nur noch eine Art Muskelkatergefühl war da. Statt starker Beschwerden war sie nach wenigen Tagen komplett schmerzfrei. Am 2. Tag nach Operation durfte sie wieder duschen - und fühlte sich wie ein neuer Mensch. Die Gehstützen konnte sie nach 4 Wochen zur Seite legen. Die alte Lebensfreude war schell zurück gekehrt.

Neue Therapieansätze

1. Die Arthro Clinic führt in Hamburg einzigartig eine muskelschonende Operationstechnik („minimalinvasiv“) über den sogenannten vorderen Zugang (in der englischen Abkürzung auch DAA genannt) durch. Statt wie üblich Muskeln am Oberschenkel-Knochen abzulösen nutzen wir natürliche Muskellücken im vorderen Lei-

stenbereich, um an das Hüftgelenk zu gelangen. Der Vorteil für den Patienten ist erheblich: Kaum Kraftminderung nach der Operation, sofort volle Belastbarkeit. Keine Einschränkungen und keine Sorge, dass die Hüfte durch eine falsche Bewegung heraus rutscht: Sie dürfen sich hinlegen wie sie möchten (auch auf die operierte Seite!) und die Beine in alle Richtungen bewegen. Einzigartig in ganz Deutschland: Der Bikini-Zugang für eine bessere Wundheilung ohne störendes Narbengewebe im Unterhautbereich.

2. Möglichst keine Wundschläuche nach Operation. Sie behindern ihre anfängliche Beweglichkeit und fördern sogar noch Blutverlust.

3. Durchsichtige Wundauflöser (Hydrokolloid-Pflaster) versiegeln die Wunde und ermöglichen ein schnelles Duschen nach der Operation. Sie sind ganz flach und können gut unter der normalen Kleidung getragen werden. Der Verband verbleibt 7 Tage auf der Haut und muss nicht gewechselt werden.

Dr. med. Geert Lewing
Arthro Clinic Hamburg
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a
22143 Hamburg
Tel.: 040 6756200
www.arthro-clinic.de



Dr. med. Lewing



Bikini - Zugang
 (Hüftprothese beidseits (!), 6 Wochen nach OP)



Hüftprothese im Knochen

Starke Muskeln halten jung und gesund

Das optimale Mittel gegen den Abbauprozess ist gesundheitsorientiertes Krafttraining

Fordern wir die Muskeln nicht intensiv und regelmäßig, verlieren wir im Lauf des Lebens etwa die Hälfte der Muskulatur. Das hat fatale Folgen für Bewegungsapparat und Gesundheit.

Ohne Training verlieren wir ab dem 30. Lebensjahr pro Lebensjahrzehnt zwischen 5 und 10 Prozent Muskelmasse – und zwar hauptsächlich durch unseren passiven Lebensstil. Ab dem 50. Lebensjahr sind es sogar zwischen 10 und 15 Prozent pro Dekade. Der Muskelabbau hat fatale Folgen: Der Energieumsatz sinkt, der Körper lagert Binde- und Fettgewebe ein. Im Klartext heißt das: Unsere Kraft schwindet, wir werden schwächer und schwerer.

Bringen wir unsere Muskeln dagegen regelmäßig auf Touren, wirken wir dem Alterungsprozess effektiv entgegen. Das ist jederzeit möglich, denn glücklicherweise bleibt die Muskulatur bis ins hohe Alter trainierbar. Effizient und sicher funktioniert der Muskelaufbau mit dem gesundheitsorientierten Krafttraining von Kieser Training. Ein bis zwei Mal 30 Minuten in der Woche reichen schon aus. Das hocheffiziente Training an Spezialgeräten stimuliert den Muskel, zu wachsen und seine Strukturen stetig zu erneuern. Ergo: Die Muskulatur bleibt biologisch jung, der Körper kraftvoll.

Gesundheitsorientiertes Krafttraining hat zahlreiche weitere Vorteile: Neben den Muskeln stärkt es Knochen, Bänder, Seh-



nen und Gelenke. Der Effekt: Sie werden belastbarer und stabiler. Das steigert die Leistungsfähigkeit und senkt außerdem das Sturzrisiko. Zudem verbessert das Training die Körperhaltung und beugt zahlreichen Erkrankungen wie zum Beispiel Verspannungen, Rückenschmerzen, Haltungseffern oder Osteoporose vor. Das ist aber längst nicht alles: Als größtes Stoffwechselorgan nimmt die Muskulatur enormen Einfluss auf unseren Zucker- und Fettstoffwechsel. Menschen mit gut trainierten Muskeln haben beispielsweise einen viel höheren Grundumsatz als untrainierte. Schließlich benötigt der Unterhalt der Muskulatur Energie –

ununterbrochen und sogar in Ruhe. Wer viel Muskelmasse hat, kann also auch viele Kalorien verbrennen.

Weiterer Pluspunkt: Trainierte Muskeln stärken nachweislich Herz und Kreislauf. Und nicht zuletzt: Krafttraining reduziert Stress und sorgt für mehr Präsenz, Ausstrahlung und Selbstbewusstsein. Das macht gute Laune und ist Balsam für die Seele. Probieren Sie es doch einfach einmal aus!

Weitere Informationen erhalten Sie direkt bei uns im Studio oder unter kieser-training.de

SIND SIE ÜBER 40?

ZEIT, IHRE BIOLOGISCHE UHR ZURÜCKZUDREHEN!

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

Das Angebot gilt bis zum 31. August 2018.
Jetzt persönliches Einführungstraining vereinbaren.

Und so sparen Sie:

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

89 EUR
- 50 EUR

Aktionspreis für 6 Wochen

39 EUR

Studio Hamburg-Rahlstedt | Helmut-Steidl-Platz 3 | am Bahnhof
Medifortis Rahlstedt GmbH & Co. KG | **Telefon (040) 357 700 140**
☐ Kunden parken 1 Std. kostenlos im Parkhaus Mecklenburger Str.
7x in Hamburg | kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

Der nächste Sommerurlaub kommt!

Lange Reise, leichte Beine – mit Reisestrümpfen aus dem Sanitätshaus Drucklieb

Der Reisestrumpf von medi schützt auf Langstreckenflügen effektiv vor tiefen Venenthrombosen.

Wie wirkt medi compression in einem Reisestrumpf?

Erstmals wurde von medi die Effektivität des Tragens von kompressiven Strümpfen zur Vorbeugung des Economy-Class-Syndroms auf Langstreckenflügen durch eine klinische Studie nachgewiesen.

Sie haben einen definierten Druckverlauf (in Anlehnung an den medizinischen Kompressionsstrumpf), das heißt: Der Druck ist an der Fessel am stärksten und nimmt nach oben hin ab.

Nutzen für den Anwender

Venengesunde profitieren der Studie zufolge von einer signifikanten Risikoreduzierung, am Economy-Class-Syndrom zu erkranken, wenn dieser spezielle Reisestrumpf auf Langstreckenflügen getragen wird. Mit ultimate compression technology an den Beinen fühlt sich der Anwender insgesamt wohler und steigt am Ziel entspannt und ohne schwere Beine aus dem Flugzeug aus. Der Aktivstrumpf ist zur Therapie von Venenerkrankungen nicht anerkannt: Venenkrankte tragen auf Reisen ihre verordneten medizinischen Kompressionsstrümpfe.

1) John H Scurr, Samuel J Machin, Sarah Bailey-King, Ian J Mackie, Sally McDonald, Philip D Coleridge Smith: Frequency and prevention of symptomless deep-vein thrombosis in long-haul flights: a randomised trial. Lancet 2001; 357: 1485–89



Tipps für Risikopatienten

Für Raucher, Schwangere oder Diabetiker und Menschen mit Übergewicht gibt es zusätzliche Tipps, um das Risiko einer Reisetrombose zu minimieren.

Sie sollten reichlich Wasser, Tee oder Fruchtschorle trinken, lockere Kleidung und bequeme Schuhe wählen. Einfache Übungen (Fußwippen, -kreisen) bringt die Blutzirkulation ebenfalls in Schwung. Jede Muskelanspannung fördert den Blutrückstrom zum Herzen. Diesen Effekt können Menschen, die sonst keine Probleme mit den Venen haben, mit Reisestrümpfen intensivieren.

puro ice pops - Der coole Eisgenuss ohne Reue

Die Eis-Smoothies kann man jetzt auch in den Deutschland Farben genießen

Die aromatische Süße von Erdbeeren, die verführerische Exotik reifer Mangos, die fruchtige Säure der Passionsfrucht, der erfrischende Geschmack von Rhabarber & Himbeere oder das cremige Erlebnis von Avocado & Limette – jedes Sorbeteis von puro ice pops lebt durch das intensive, natürliche Aroma purer Früchte.

Wenn im Sommer die Luft vor Hitze flirrt und der Asphalt unter den Füßen brennt, wenn die Seeluft über Elbe und Alster in die Stadt dringt und den Geruch von Strand und Meer mit sich bringt, wenn in durchtanzten Nächten der Körper nach Abkühlung ruft – ist es höchste Zeit für puro ice pops!



Passend zur WM – Team Deutschland Eis von puro ice pops

www.puroicepops.de

Mobile Unterstützung für Rahlstedter Senioren

Wohnen mit Service – das Martha Haus berichtet über die neuesten Anschaffungen

Christiane Scheinhardt, sozialpädagogische Mitarbeiterin im Wohnen mit Service der Martha Stiftung berichtet über die neueste Anschaffung für die Mieter und Mieterinnen der Seniorenwohnungen in Rahlstedt.

Zuerst einmal, was ist Wohnen mit Service überhaupt?

Scheinhardt: „Kurz gesagt, in den eigenen vier Wänden so lange wie möglich eigenständig und selbstbestimmt zu leben – auch im Alter. Aus dem Grunde vermietet die Martha Stiftung in acht Wohnanlagen, so auch hier in Rahlstedt, seniorenge-rechte Wohnungen und bietet dazu flexible Dienste und Hilfen an. Und mit Rat und Tat fördern wir ein zwangloses Miteinander in der Hausgemeinschaft.“

Im hohen Alter selbstbestimmt leben und an der Gesellschaft teilhaben – das wünschen sich die meisten Menschen. So auch die Mieterinnen und Mieter

des Servicewohnens der Martha Stiftung in Rahlstedt.

Scheinhardt: „Ja, und dazu gehört auch, sich an den vielfältigen Aktivitäten zu beteiligen. Eine Unterstützung in ihrer Mobilität erhielten die Mieter jetzt durch eine Fahrzeugspende. Neun Firmen und Unternehmerinnen aus der Region sponser-ten einen Ford Transit Courier im Wert von über 10.000 Euro.“

Sie freuen sich sichtlich über die neuen Möglichkeiten, älteren Menschen zu neuer Mobilität zu verhelfen ...

Scheinhardt: „Ja, mit den seitlichen Schiebetüren ausgestattet ist der Wagen perfekt für den Transport von Senioren und für zukünftige Ausflüge der Mieterinnen. Durch den großen Kofferraum ist der Wagen auch für die Mitnahme von mehreren Rollatoren und Rollstühlen geeignet. Dies ermöglicht Freiräume für gezielte Angebote für mobilitätseingeschränkte Mieter.“

Und welchen Sponsoren gilt Ihr Dank?

Scheinhardt: „Wir haben starken Partner hier aus der Region, die durch ihre Spenden die Finanzierung des Werbe-fahrzeugs ermöglicht haben. Darin zeigt sich ihr soziales Engagement vor Ort. Und es sind die Menschen, die davon profitieren.“

Die Martha Stiftung bedankt sich bei folgenden Unterstützern: Ruge Bestattungen GmbH, Praxis für Krankengymnastik Heike Schlickmann, Höcker-Optik, Klempnerei Reiter, Beerdigungs-institut Schmidt-Peil, Gas- und Wasserinstallation Rainer Strachanowski, KFZ-Werkstatt Semo Sunj, Praxis für Logopädie Klaus Wiebe, Erlenbusch.“

**Servicewohnen, Region Ost, Am Ohlendorffurm 20 – 22, 22149 Hamburg
Tel. (040) 67 57 71 55**

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

Fakten zur Fußball-WM 2018 in Russland

Die Weltmeisterschaft 2018 findet vom 14. Juni bis zum 15. Juli in Russland statt

- Es ist die 21. Auflage der Fußball Weltmeisterschaft.
- Die erste WM wurde 1930 ausgetragen. Sieger war damals der Gastgeber Uruguay.
- Das Finale ist am 15. Juli um 17 Uhr im Moskauer Olympiastadion Luschniki.
- Es spielen 32 Nationen in 64 Spielen um den Titel.
- Deutschland ist der aktuelle Titelträger und hat die WM 1954, 1974, 1990 und 2014 gewonnen.
- Der Rekordsieger ist Brasilien mit 5 Weltmeistertiteln.
- Deutschland spielt in Gruppe F und trifft dort auf Mexiko, Schweden und Südkorea.
- Das offizielle Maskottchen der WM 2018 ist Wolf Zabivaka.

Text: akz-d

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

WM-Wochen bei Johann Müller

**DSG Getriebe-
ölpülung inkl. Öl-
wechsel ab 395,- €**

**Automatikgetriebe-
ölpülung inkl. Filter,
Dichtung und Öl-
wechsel ab 495,- €**

**20 % Rabatt auf
Boschbatterien ***

* nur bei Montage durch unser Personal, Angebote gültig bis 18.07.2018

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

Liebe Netzwerkpartner,
liebe Freunde,

unser erstes Oldtimer-Stadtteil-Fest "Rahlstedt on Top" ist vorbei. Am 3.6. konnten auf dem Parkdeck des Rahlstedt Centers viele Besucher tolle Oldtimer auf dem roten Teppich bewundern, die vom Rahlstedter Schauspieler Till Demtröder einzeln vorgestellt wurden. Kleine und große Gäste konnten Carrerabahn fahren, auf die Hüpfburg, wurden geschminkt, konnten Blindenschrift lernen, Glückrad drehen, Karten für den Luftballon-Flug bemalen, Eierlaufen, Apfel schnappen und Wattebausch pusten. Es gab leckere Cocktails, frisch gezapftes Bier, eine Kaffee Tuc Tuc, Würstchen+Pommes, Pizza, Eis, Crêpes, Bonbontüten zu kaufen und natürlich im Netzwerkzelt Kaffee und Kuchen gegen eine Spende. Für den musikalischen Rahmen sorgten 4 tolle Live-Acts und eine Musikbox.

Weitere Infos unter:
www.rahlstedter-netz.de

123 fit Rahlstedt

EMS – die Elektrische Muskelstimulation wird immer beliebter

EMS steht für Elektrische Muskelstimulation. Der Muskel wird über Elektroden von außen unter Spannung gesetzt, so als würde man schwere Gewichte bewegen.

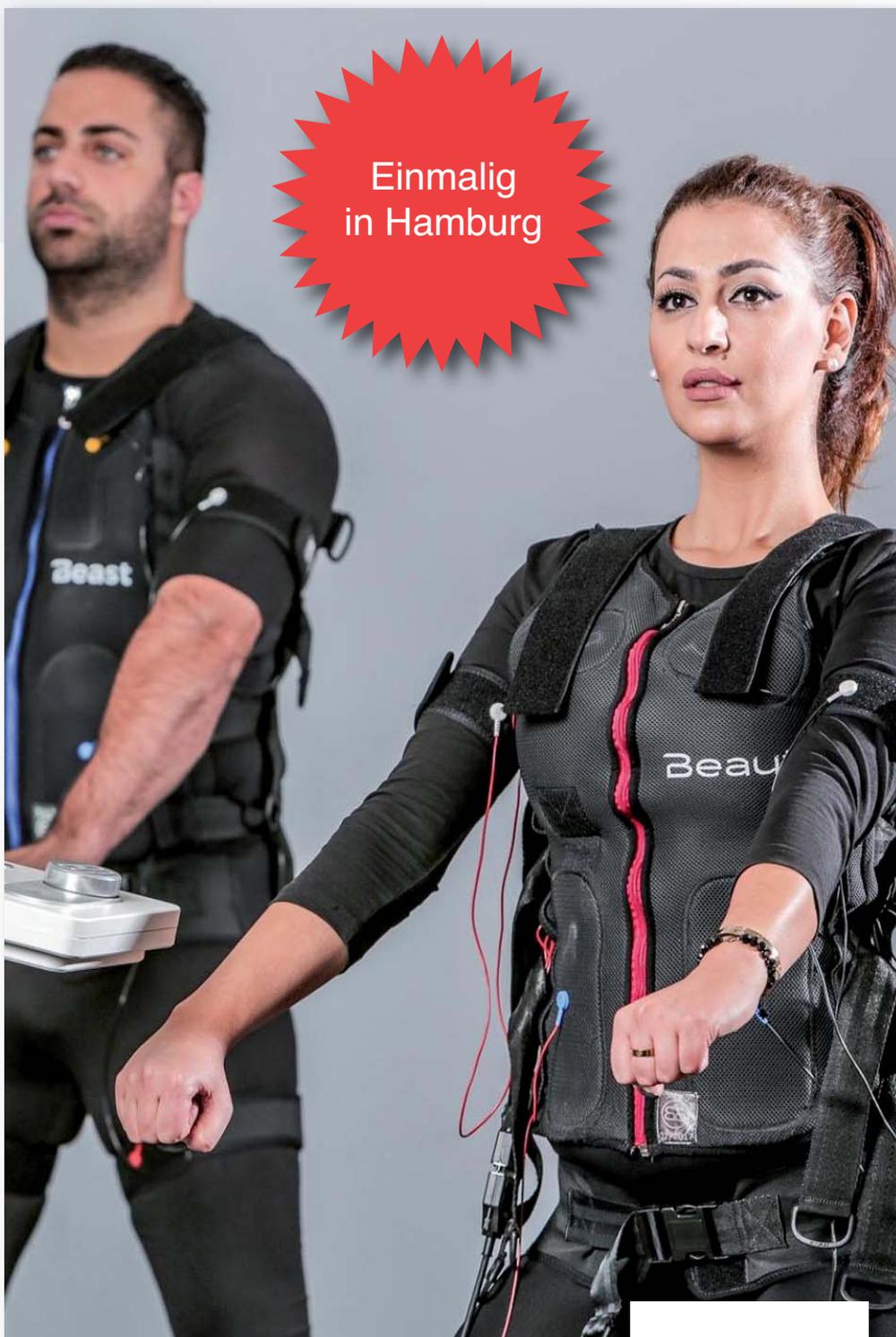
Diese gelenkschonende Beanspruchung der Muskulatur führt unweigerlich zur Stoffwechselaktivierung und zur Stärkung der gesamten Skelettmuskulatur. Statt mehreren Stunden im Fitnesscenter braucht man hier lediglich 15 Minuten für effizienten Muskelaufbau und Fettverbrennung.

EMS Training – Egal ob jung oder alt

EMS-Therapeut Till Ahnfeldt ist spezialisiert auf die hocheffiziente Trainingstechnologie. Er erläutert: „Die klaren Vorteile liegen auf der Hand; EMS ist hocheffektiv, denn es werden gleichzeitig über 400 Muskeln angesteuert. Das Verhältnis vom Zeitaufwand zum Nutzen ist phänomenal!“ Das Bestätigen die zahlreichen Feedbacks der täglichen Nutzer. Egal ob jung oder alt. Das Team vom 123 fit hat für jede Zielgruppe und Zielsetzung das passende EMS-Trainingsangebot.

Bei Gelenkbeschwerden oder gar rheumatischen Erkrankungen wird eher statisch trainiert. Geht es um funktionelle Bewegungsabläufe, wie zum Beispiel die Verbesserung des Golfschwungs, werden diese Bewegungsabläufe unter EMS Bedingungen intensiviert.

Ganz neu ist seit dem 1.3.2018 auch das EMS-Cardio-Training. Lassen Sie sich von dem Trainingsangebot des 123 fit Fitnessstudio begeistern und vereinbaren ein kostenloses Probetraining und Beratungsgespräch.



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

123 fit Rahlstedt • Rahlstedter Str. 24 • 22149 Hamburg



schnell. effektiv. schlank.

Seniorenstz am Hegen

Erhalt der Selbstständigkeit außerhalb der eigenen vier Wände

Die deutsche Gesellschaft wird immer älter. Mittlerweile ist dieses auch kein Geheimnis mehr. Technische, medizinische und rehabilitative Fortschritte ermöglichen der Bevölkerung ein abwechslungsreiches und innovatives Leben auf einem hohen kognitiven Leistungsniveau zu führen.

Eine neue Studie der Humboldt Universität und des Max-Plancks-Institut besagt, dass die Deutschen nicht nur immer älter werden, sondern dass auch ihre geistige Leistungsfähigkeit im Alter länger erhalten bleibt als noch vor 20 Jahren. Der Grund dafür ist die Anpassung an die gestiegenen Anforderungen des täglichen Lebens.

Lautet das Fazit demnach – Solange man an dem täglichen interaktiven Geschehen teilnimmt, bleibt man leistungsfähig? Wie entwickelt sich die Kognition nach dem Renteneintrittsalter? Was passiert wenn der Trubel aus der Außenwelt nicht mehr der zentrale Fokus ist und es im Alltag ruhiger zugeht?

Mit der Abnahme der täglichen Reize, der täglichen Aufgaben und Herausforderungen verändert sich tatsächlich das Leistungsniveau. Das Gehirn passt sich dem Geschehen an.

Die Verknüpfung der Synapsen erfolgt weiterhin, keine Frage, jedoch erfolgt die Reizweiterleitung im entsprechend langsameren Tempo und passt sich der Situation an.



Kann man dem entgegenwirken?

Diese Frage beschäftigt auch die Bewohner im Hegen. Unsere beiden Therapeuten Melanie Schurr (Ergotherapie) und Danny Zimmermann (Physiotherapie) berichten hier, wie es möglich ist die Selbstständigkeit so lange es geht zu erhalten, um sich der Umwelt anzupassen.

Der motorische Bereich umfasst die Beweglichkeit, die Kraft, das Gleichgewicht und die Wahrnehmung. Es ist physiologisch normal,

dass mit zunehmem Alter auch die Fähigkeiten nachlassen. Das heißt jedoch nicht, dass man dem nicht entgegengewirkt werden kann. Ganz im Gegenteil. Vermeiden Sie es den ganzen Tag nur in der Wohnung oder im Zimmer zu bleiben. Bleiben Sie in Bewegung. Gehen Sie spazieren. Im Hegen haben wir hierzu eine ganze Bandbreite an körperorientierten Angeboten, wie begleitende Spaziergänge, die Sitz- und Hockergymnastik, Sturzprävention und viele andere Maßnahmen, um die aktive Beweglichkeit zu fördern.

 **Senioren Lebenshilfe**

Vertrauensvoll steht Ihnen dauerhaft derselbe Lebenshelfer zur Seite und entlastet Sie im Alltag.

Ihr Lebenshelfer ist Ihr

- Haushälter,
- Begleiter,
- Sekretär
- und Freizeitpartner.

Kundentelefon: 040 / 54 09 08 87

Internet: www.SeniorenLebenshilfe.de · E-Mail: info@senleb.de



 **HAUS BIRKENGROUN**
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



Wählen Sie ab und zu die Treppe, anstatt gleich zum Fahrstuhl zu greifen. Als kleine Herausforderung, wer öffentliche Verkehrsmittel nutzt – einfach mal nicht sitzen, sondern stehen bleiben, sofern keine akute Sturzgefahr besteht. Hierbei wird ungemein das Gleichgewichtssystem geschult, in dem jeder Muskel im Körper damit beschäftigt ist, den Körper aufrecht zu halten.

Der kognitive Bereich umfasst unser Problemlöseverhalten in den Alltagssituationen. Es ist wichtig das Gehirn mit neuen Herausforderungen zu konfrontieren. Die jedem bekannten Kreuzworträtsel, können problemlos gelöst werden. Das jedoch fordert unser Gehirn nicht mehr. Machen Sie neue Rätselformen, welche Sie vorher gemieden haben, fordern Sie somit ihre Leistungsfähigkeit.

Bleiben Sie aktiv!

Wieso nicht mit einem neuen und unbekanntem Medium wie Smartphone oder Computer anfangen? Besser noch eine neue Sprache lernen und Volkshochschulkurse belegen? Viele ältere Menschen gehen mit der Zeit und belegen einen Computerkurs, das Beste was man dem Gehirn anbieten kann, ist neue Reize und somit eine neue Bildung von Verknüpfungen schaffen.

Wie sieht es mit den Zeitungsartikeln aus? Lesen Sie aktuelle Nachrichten und setzen Sie sich auch aktiv in Diskussionen mit anderen Menschen damit auseinander.

Wir fördern die Selbstständigkeit auch mit Angeboten zur sozialen Interaktion. Zum Beispiel beim gemeinsamen Kochen oder bei der Bepflanzung der Bal-

konkästen, all das was Sie zu Hause in den eigenen vier Wänden auch gemacht haben.

**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

Ioan Mihalache • Urologische Facharztpraxis Rahlstedt
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. Malte Jessen, Joachim Kurzbach & Dr.med. Christoph Gerigk
Rahlstedter Bahnhofstraße 25 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 32 29

Yvonne Teckenburg • Privatärztliche Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
Schweriner Str. 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 77 69

Dres. Clauder & Partner • Zahnärzte
Thomas Clauder, Andreas Clauder, Katrin Clauder, Dr. Caroline Neumann
Rahlstedter Bahnhofstraße 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 14 41

Praxis für Zahnheilkunde • Gwendolyn Schütze und Dr. Uwe Witte
Schweriner Str. 2 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 75 03 3

Kinderärztliche Gemeinschaftspraxis
Dr. med. Jörn Schernikau; Dr. med. Georg Bönig
Rahlstedter Bahnhofstr. 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 70 25

Dr. med. Wolfgang W.G. Schmidt • Facharzt für allg. Med.
Rahlstedter Bahnhofstraße 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 0 40 / 677 51 15

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

Arthro Clinic Gemeinschaftspraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 56 20 0

NOVA APOTHEKE Rahlstedt • Leitung: Ralf Splittstoßer
Schweriner Straße 8-12, EKZ • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 40 94

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin • Friedrich Raulf
Grubesallee 18 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 21 33

Sanitätshaus Drucklieb GmbH
Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 71 71

Kathrin Kornhaas • Med. Fußpflege, Reflexzonenarbeit u. Schwingungsmassagen
Schweriner Str. 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 20 90 89 11

Haus Birkengrund • Greifenberger Str. 23-25 • 22147 Hamburg
Tel.: 040 / 88 88 17 30 • www.haus-birkengrund.de

Abnehm-Zentrum Rahlstedt
Schweriner Str. 8-12 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 50 44

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

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

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

AMTV-Hamburg e.V.
Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 95 06

Hamburg SRH GmbH • Sanitätshaus & Rehatechnik
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

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 3

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

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 5

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 3

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

WM-Grillwochen bei Dwenger
Telefon: 040 67 59 86 0



Das besondere BBQ

(ab 20 Personen)

vom Grill: Würzige Geflügelbratwurst, Rib-Eye Steak mit rauchiger BBQ Sauce und geriebenem Meerrettich, Lammkotelett in mediterraner Marinade, Chickenspieß mariniert mit Curry-Kokosmilch, Black Tiger Garnelenspieß mit fruchtigem Lemon-Öl

vom Buffet: Italienischer Salat mit Rucicola, Kirschtomaten und Mozzarellakugeln, Mediterraner Pennesalat mit Sommergemüse, Kartoffelsalat aus geschmorten Rosmarinkartoffeln mit Bacon und Schalotten, Gemischte Brotauswahl und Grillbutter

Dwengers Dip-Bar: Rauchige BBQ-Sauce, Senf, Curry-Mango Dip

Preis p.P. 28,95 €

Sommerliches BBQ

(ab 20 Personen)

vom Grill: Würzige Grillbratwurst, Rinderhufsteaks eingelegt in Rosmarin-Thymian-Paste, Hähnchenspieß mit Zwiebeln und Paprika in Sweet Chili eingelegt, Lachsfilet in einer Paprika-Chilimarinade

vom Buffet: Mediterraner Nudelsalat mit getrockneten Tomaten und Kräutern, Gurkensalat mit Dill in Joghurt-Schmand, Hamburger Kartoffelsalat mit Apfel und Speck, Gemischte Brotauswahl und Grillbutter

Dwengers Dip-Bar: Senf, Onion-BBQ-Sauce und fruchtige Tomatensalsa

Preis p.P. 25,95 €

Familienfeiern, Taufe, Konfirmation, Kommunion
Infos unter www.dwenger.de

Grillen „to go“ – zum Mitnehmen

Haben Sie spontan Lust mit Freunden zu grillen oder bekommen Sie Besuch und Ihnen fehlt noch die Idee fürs Grillfleisch? Dann sollten Sie sich unser Grill „to go“ Paket anschauen! Bevor Sie den halben Tag in der Küche stehen, suchen Sie sich doch bei uns ganz entspannt eines der beiden Grillpakete aus. Sie können es sich von Mo.-Fr. von 8-17 Uhr und Sa. von 8-13 Uhr abholen. Gegen geringe Lieferkosten bringen wir Ihnen das ausgewählte Paket aber auch gerne.

Grillpaket in 3 Schritten – Wie kommen Sie an Ihr Grillpaket?

Anrufen unter 040-6759860 oder mailen Sie uns an info@dwenger.de
Abhol- oder Liefertermin besprechen
Grillpaket „to go“ abholen & losgrillen

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

Juzo®. Leben in Bewegung



Lust auf Minigolf?

Bei uns können Sie auch
Boule spielen!

Besuchen Sie uns
im Greifenbergpark!

Montags Ruhetag - außer in den Schulferien!

Öffnungszeiten:

Dienstags bis Freitags ab 15:00 Uhr
Samstags, Sonntags und Feiertags, sowie in den
Schulferien ab 11:00 Uhr

Telefon: 040 - 647 25 09

Swinemünderstraße 29 . 22147 Hamburg



www.hamburgermc.de

Alle kranken Menschen haben einen Rechtsanspruch auf Rehabilitationssport Hotline unter: 040 607 31 866



**Budgetfrei für Ärzte • Ihre Kasse bezahlt für Sie!
Sprechen Sie Ihren Arzt an!**

**VfRG e.V. im 123 fit
Rahlstedter Strasse 24 • 22149 Hamburg**