

Gesundes Rahlstedt



Das Magazin für Ihre Gesundheit
Fachkompetenz aus Rahlstedt

Wellness-Gläser

Der Power-Kick für
Ihre Augen

Gesundheit aktuell

Neuer Expertenstandard
in der Demenz-Pflege

Rahlstedter Netzwerk

Unternehmermesse am
27.10. im Rahlstedt Center

medi



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

Johanna Böttcher

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,

Bewegung und Ernährung haben einen entscheidenden Einfluss auf unsere Gesundheit, auf unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Und nur allzu oft hören wir, dass uns viel Bewegung und gesundes Essen gut tun, dass wir damit unser Herz-Kreislauf-System stärken und Bluthoch-

druck und anderen Erkrankungen entgegenwirken können.

Dennoch sind mangelnde Bewegung und Übergewicht in unserer modernen Industriegesellschaft ein zunehmendes Problem. Manch einer scheitert an zu hochgesteckten Zielen mit täglichem Sport und einem „Nie wieder“ für Süßigkeiten oder Fast Food. Letztendlich jedoch geht es nicht um zwang-

hafte Vorgaben und starre Regeln, es geht nicht darum, was wir dürfen und was nicht. Vielmehr geht es um die Kenntnis einiger weniger Grundregeln und darum, dass sich jeder Einzelne wohlfühlt – bei dem, was er isst, und mit dem, was er tut. Jeder von uns muss seinen ganz eigenen, individuellen Weg zu gesunder Ernährung und sportlicher Bewegung finden. Dafür ist es nicht notwen-

dig, sein Leben von einem Tag auf den anderen komplett umzukrempeln. Ganz im Gegenteil: Schon mit kleinen Veränderungen im Alltag lässt sich viel erreichen – Apfel und Schokoriegel abwechseln, mal Treppe statt Fahrstuhl, Wasser und Schorle statt Softdrink und Limonade.

Gunnar Drucklieb
& Maik Piekarski

Inhalt



Seite Höcker Optik:

- 04 • Komfort und Schutz für die Augen

05 AMTV Hamburg:

- Die Schwimmer sind wieder zurück in Rahlstedt

06 Rahlstedter Netzwerk:

- Unternehmertage im Rahlstedt Center

07 Kieser Training:

- Echt stark – Die infimetrische Beinpresse i-B6

09 Martha Haus:

- Die neuen Auszubildenden sind da

10 Allgemein:

- E-Bikes sind gesunde Spaßmacher

11 123 fit Rahlstedt:

- Risikofaktoren minimieren

12-13 Seniorensitz am Hegen:

- Pflege-Expertenstandard

14 Wegweiser / Partner

15 Anja Freese:

- Wasserfachberaterin



FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM

Seit 28 Jahren in
Rahlstedt für Sie da!



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 Winter 2018

Komfort und Schutz bei Höcker Optik

Kennen Sie das auch? Nacken schmerzen, Augen brennen, abgesspannt und müde?

Häufiges Arbeiten am Bildschirm ist nicht nur für den Geist anstrengend, sondern auch für Ihre Augen.

Die ständige Arbeit am Bildschirm ist für jedes Alter heute häufig unabdingbar. In der Schule, im Studium oder am Arbeitsplatz. Dazu kommt häufig auch, dass in der Freizeit die Nutzung von Tablet oder Smartphone zur Regel geworden ist.

Schnelle leistungsfähige Rechner und ein ausgebautes Netz ermöglichen es uns jederzeit online zu sein. Daher belasten wir immer häufiger unsere Augen, die sich auf den Nahbereich einstellen müssen. Nackenverspannungen und Augenbrennen können einige der Folgen sein.

Da besonders jüngere Menschen häufig im Nahbereich lernen und arbeiten, werden Ihre Augen stark belastet. Gerade in stressigen Lebensphasen wie Abschlussprüfungen, Studium oder Ausbildung wird die volle Konzentration für die eigentliche Arbeitsaufgabe benötigt. Doch häufig fordert das Sehzentrum einen enormen Teil der zur Verfügung stehenden Energie, um das Bild im Sehzentrum aufzuarbeiten und die Augen in der Naheinstellung zu halten. Hier helfen, neben einer optimalen Stärkenkorrektur, sogenannte Wellness-Gläser. Diese Gläser ermöglichen den jüngeren Leuten (zwischen 25-45 Jahren) ein ermüdungs-

freies Arbeiten in der Nähe. Für Smartphone-Nutzer, E-Book-Reader, Leserratten, Designer/innen und Zeichner, Bastler und für Streber und welche die es werden möchten. Ein unsichtbarer Zusatzschliff im Brillenglas unterstützt das Auge in der Nähe. Es mildert so die Spitzenbelastung, die das Auge in der Nähe aufbringen muss, ab.

Der Power-Kick für Ihre Augen

Das Auge ermüdet nicht so schnell und ist deutlich leistungsfähiger und entspannter. Für junge Leute in der Ausbildung und im Studium bestens geeignet oder für alle die ihren Augen etwas Gutes tun wollen, bevor die Gleitsichtbrille mit Mitte 40 kommt. Der Power-Kick für Ihre Augen.

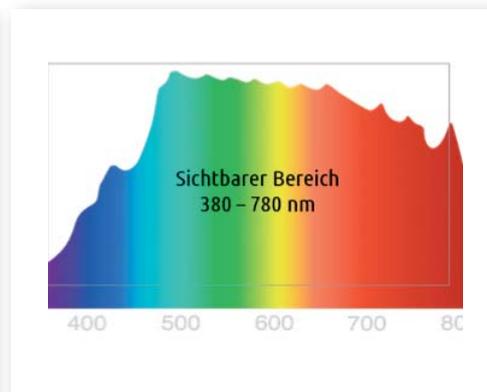
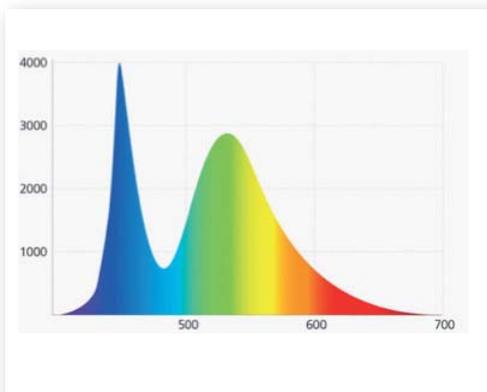
Schutz vor künstlichem Blaulicht

Durch die zunehmende digitale Welt nimmt die Belastung an künstlichem blauem Licht stetig zu. Das Tageslicht beeinflusst(e) den natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus. Natürliches Licht ist der wichtigste Taktgeber für unsere innere Uhr. Die Lichtfarbe ist wesentlich für unseren Hormonhaushalt. Wenn es hell wird ist das Licht recht blaulastig und

unser Körper schüttet vermehrt Serotonin-Hormone aus um den Körper zu aktivieren. Wir sind wach! Zum Abend hin sorgt das Hormon Melatonin dafür, dass wir zur Ruhe kommen und schlafen können. LED-Leuchten wie z.B. Displays senden ein energiereiches, im blauen Spektrum angesiedeltes, Licht aus. Das kann zur Hemmung/Unterdrückung des Melatonin-Haushaltes führen. Wir schlafen schlechter und unsere Regenerationszeit für den Körper verkürzt sich. Wir sind müder.

Wehren können wir uns gegen diese Veränderung kaum. Aber spezielle Blaufilterbeschichtungen für Brillengläser bieten den optimalen Schutz vor künstlichem Blaulicht. Der hohe Blau-Peak im Farbspektrum der LED-Leuchten wird durch den Filter abgemildert und das Auge entlastet. Hinzu kommt, dass sich der Kontrast am Bildschirm erhöht, da blaues Licht für Konturenunschärfen sorgt. Daher empfehlen wir Ihnen, ihre Augen vor dem hoch blauenergetischen Licht zu schützen und Ihre Gläser mit einem Blaufilterglas auszustatten. Dies geht bei nahezu allen Brillengläsern und Glastechniken.

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



Service-Offensive – Jetzt bis 19:00 Uhr geöffnet!

AMTV Hamburg – seit 125 Jahren in Bewegung

Die Schwimmer sind wieder zurück in Rahlstedt

Nach langen Renovierungsarbeiten der Schwimmhalle Rahlstedt sind unsere Schwimmer wieder zurück in Rahlstedt.

Aber trotzdem nutzen wir noch Zeiten im LLZ Dulsberg und die Schwimmhalle in Stapelfeld bei der Müllverbrennungsanlage.

Nach dieser langen Renovierungsphase können wir endlich wieder unsere Nichtschwimmerausbildung anbieten. Leider sind sie bereits bis Ende des Jahres voll belegt. Eine Warteliste besteht nicht. Neuanmeldungen werden erst wieder nach Bekanntgabe der neuen Termine angenommen.

Informationen zu unseren Trainingszeiten und Altersgruppen findet ihr unter www.amtvftv.de.

AMTV Hamburg – Sport für DICH

Aber nicht nur die Schwimmer sind zurück, der AMTV bietet jetzt im Fitness-Studio alle 14 Tage (ab dem 09.09.2018) von 13:30 – 14:30 Strong by Zumba an. Komm vorbei und mach mit!



Informationen zum gesamten Sportprogramm findet ihr unter www.amtv.de oder in der Geschäftsstelle unter 040/675 95 06.

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

Jubiläumsveranstaltungen 125 Jahre AMTV

Tag	Monat	Veranstaltung	Ort
23.	September	Sport- und Familienfest	Schweriner Straße
23.	September	Tennis Abschlussveranstaltung Ü60	Stapelfelder Straße
24.	September	Open Schwimm Mitschwimmangebot	Schwimmhalle Rahlstedt
	Oktober	Basketballcamp	Nienhagener Straße
04.	November	Laternenumzug	Rahlstedter Straße
24.	November	Kinder-Weihnachtsmärchen	HASPA Rahlstedt
25.	November	Weihnachtlicher Markt	AMTV-Saal
09.	Dezember	Jazz Frührschoppen	AMTV Zentrum

Rahlstedter Netzwerk

Unternehmermesse am 27.10.2018 im Rahlstedt Center

Am 27.10.2018 findet im Rahlstedt Center von 10:00 - 18:00 Uhr die Unternehmermesse des Rahlstedter Netzwerks statt. 20 Aussteller laden Sie ein, ihre Firma kennenzulernen.

Es gibt viele Aktivitäten zum Mitmachen, der „Just For Fun Chor“ wird singen, das Kulturwerk lädt zum Dichten ein, es gibt kleine Köstlichkeiten zu essen, wir überreichen dem Frauen- und Mädchentreff

einen Scheck aus den Charity-Einnahmen sowie einen Scheck an den Förderverein Rahlstedt für Kinder und Jugendliche und und und...

Natürlich kann man auch wieder etwas gewinnen: Beim Glücksrätsel winken 3 Superpreise im Wert von 1000,- €:

Ein Konzert in der Elbphilharmonie für 2 Personen mit anschließender Übernachtung inkl. Frühstück im West Inn Hotel.

tung inkl. Frühstück im West Inn Hotel.

Außerdem ein Gutschein für 2 Musicalkarten und ein Dinner für 2 Personen in Tim Mälzers Bullerei.

Da lohnt es sich, das Rätsel zu lösen. Das Rahlstedter Netzwerk freut sich auf viele Teilnehmer.

www.rahlstedter-netz.de



Herzlich Willkommen beim Rahlstedter Netzwerk e.V.

Wir sind ein Unternehmer-Netzwerk aus Hamburg-Rahlstedt und Umgebung, das sich für soziale und kulturelle Projekte im Umfeld engagiert. Es finden gemeinsame Stammtische, Partner-Treffen, Aktivitäten und Präsentationen statt, so dass sich alle Netzwerkpartner auch persönlich immer besser kennenlernen.

Zielgerichtete Aktivitäten sollen dazu beitragen, dass Rahlstedt mehr mit Leben gefüllt wird und an Attraktivität, auch im Umland gewinnt, denn davon werden alle Unternehmen in und um Rahlstedt profitieren.

Echt stark – die infimetrische Beinpresse i-B6

Kieser Training steht seit über 50 Jahren für effizientes, gesundheitsorientiertes Krafttraining

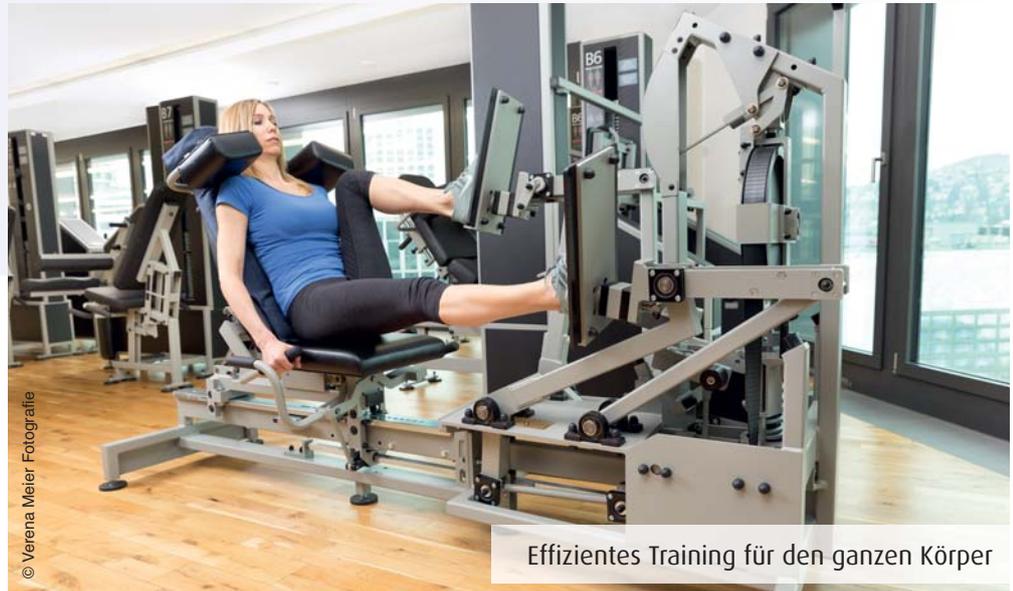
Jetzt hat die hauseigene Abteilung für Forschung- und Maschinenentwicklung eine neue Maschine entwickelt: die infimetrische Beinpresse – kurz i-B6.

Der optimale Gegenspieler für Sie – Sie selbst!

Die i-B6 verzichtet komplett auf Gewichtsböcke und bietet dennoch ein hochintensives und effizientes Training zur Kräftigung Ihrer Oberschenkel- und Gesäßmuskulatur. Den für den Zuwachs an Muskelmasse und Kraft notwendigen Widerstand erzeugen Sie beim infimetrischen Training selbst, indem Sie Ihre Muskeln gegeneinander arbeiten lassen: Während Sie mit einem Bein eine Fußplatte von sich weg nach vorne drücken, bremsen Sie mit dem anderen Bein ab und halten dagegen. Danach geht es umgekehrt, sodass Sie beide Beine im Wechsel konzentrisch und exzentrisch arbeiten lassen.

Eine neue Qualität beim Kraftaufbau

Der Kraftaufbau durch selbst erzeugten Widerstand an der i-B6 hat eine ganze Reihe von Vorteilen für Sie: Einerseits können Sie sich hochintensiv fordern, andererseits aber auch – etwa bei Schmerzen oder speziellen Einschränkungen – den Trainingsreiz fein dosieren und genau an Ihre Möglichkeiten anpassen. Der exklusive patentierte Rotationsmechanismus der i-B6 zielt zudem darauf ab, die Kniegelenke zu schonen und auch bei Kniebeschwerden oder Arthrose die Muskulatur wirksam zu stärken. Der Bewegungsumfang ist größer. So lässt sich die Beweglichkeit steigern und der Energieverbrauch erhöhen. Das ausgeklügelte Gegeneinander-Anarbeiten Ihrer Muskeln lässt



Sie Ihr Muskelpotenzial voll ausschöpfen und verbessert Ihre Kraftkurve signifikant.

Effizientes Training für Ihren ganzen Körper

Neben der i-B6 stehen bei Kieser Training zahlreiche weitere spezialisierte Maschinen auf dem Parkett, mit deren Hilfe Sie alle Muskeln des Körpers ausgewogen und wirksam trainieren können. Neben Bizeps, Trizeps und Co. kommen auch sonst vernachlässigte Muskeln nicht zu kurz: So finden Sie etwa zwei Fußmaschinen für die Stärkung der Muskulatur der Sprunggelenke oder eine Beckenbodenmaschine, mit deren Hilfe man lernt, die richtige Muskelpartie anzuspannen und wieder loszulassen. Das Herzstück des wissenschaftlich fundierten Konzeptes sind computergestützte Rücken- und Nackenmaschinen, mit denen sich die Muskulatur

im Bereich der Lenden- und Halswirbelsäule exakt analysieren und hochwirksam stärken lässt. Bei Ihrem Training werden Sie kompetent begleitet. Das hat zuletzt die Stiftung Warentest dem Testsieger Kieser Training bescheinigt (Test 09/17): Die Instruktoren sind präsent, beraten fachkundig und achten auf eine korrekte Ausführung der Übungen.

Jetzt testen – kostenloses Einführungstraining

Kieser Training nutzt laufend neueste Erkenntnisse aus Forschung und Praxis. 2x 30 Minuten pro Woche genügen bereits, um Ihre Muskulatur auf Vordermann zu bringen. Probieren Sie es einfach einmal aus und entdecken Sie die infimetrische Art, Kraft aufzubauen.

Mehr Infos unter: kieser-training.de

**JETZT KOSTENLOSES
EINFÜHRUNGSTRAINING
VEREINBAREN.**

Studio Hamburg-Rahlstedt
Medifortis Rahlstedt GmbH & Co. KG
Helmut-Steidl-Platz 3
Telefon (040) 357 700 140
7x in Hamburg | kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

TRAINIEREN SIE MIT DEM BESTEN PARTNER: MIT SICH SELBST.

**DIE NEUE I-B6. JETZT TRAINIEREN SIE BEI KIESER TRAINING
INFIMETRISCH – OHNE GEWICHTE. MIT HOHER WIRKUNG.**





JuzoFlex®
Genu Xtra STYLE
 Kniebandage in 6 Neon-Farbkombinationen

Sanitätshaus Drucklieb
 ORTHOPÄDIE & SPORT

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



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



Herbstliche Vielfalt bei Dwenger
 Telefon: 040 67 59 86 0

Bayrische Schmankerl

(ab 15 Personen)

Vorspeisen

- Frisch gehobelter Radi und Radieschen mit Meerrettichcreme
- Landjäger und Mini-Fleischpflanzerl
- Bayrisches Käsebrett mit Obatzter und rustikalen Käsestücken
- Landbrot und Laugengebäck mit rahmiger Butter

Hauptspeisen

- Ofenfrischer grober Wiesn Leberkäs mit lauwarmen Kartoffel-Speck-Salat
- Münchner Weißwürstel mit süßem Senf

Dessert

- Originale Bayrisch Creme mit Kompott aus Schattenmorellen, garniert mit geraspelter Schokolade

Preis p.P. 23,50 €



Familienfeiern, Grillfeste, Gans to go
 Infos unter www.dwenger.de



Bayrische Spezialitäten „mei, san die guat“

Genießen Sie die Herbstliche Vielfalt und die deftige Bayrische Landesküche. „Der Herbst ist der Frühling des Winters“ und stets etwas ganz Besonderes. Durch die Frische der Produkte und die zahlreichen Kräuter genießt jeder Anlass das passende Essen. Die angegebenen Speisenbeispiele sollen Ihnen dabei helfen und dienen als Orientierung. Sie können selbstverständlich, gerne nach Ihren Wünschen, zwischen den Vorschlägen die Produkte tauschen oder ganz individuell nach Ihrem Geschmack ergänzen.

Gerne erstellen wir Ihnen im Rahmen eines persönlichen Gesprächs ein auf Ihre Wünsche und Bedürfnisse ausgerichtetes, individuelles Angebot. Wir freuen uns auf Ihre Anfragen.

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

Fachkräfte-Verstärkung im Martha Haus

Die „Neuen“ (Auszubildenden) sind da

Interview mit Farah Delfani, stellvertretende Pflegedienstleitung im Martha Haus, und Sigrid Kasch, Hauswirtschaftsleitung. Die Rahlstedter Wohnpflegeeinrichtung bietet zugewandte Pflege für Senioren und bildet examinierte Pflegefachkräfte, Gesundheits- und Pflegeassistenten (GPA) und eine Hauswirtschafterin aus.

Das Martha Haus begegnet dem Fachkräftemangel, in dem es die zukünftigen Fachkräfte selbst ausbildet und so neue Mitarbeitende gewinnt...

Delfani: „Ja, 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 dann die Azubis nach ihrer Ausbildung.“

Wieviele Azubis haben Sie im Martha Haus?

Delfani: „Am 1. August sind acht neue Auszubildende im Martha Haus gestartet. Wir freuen uns über den Zuwachs; insgesamt sind nun 14 Auszubildende im Haus tätig. Sie erlernen den Beruf der examinierten Pflegefachkraft, der Gesundheits- und Pflegeassistentin oder werden Hauswirtschafterin.“

Es haben sich auch viele Azubis aus anderen Ländern beworben...

Kasch: „Ja, die Auszubildenden im Martha Haus sind bunt und vielfältig, sie kommen aus folgenden Ländern bzw. haben folgende Staatsangehörigkeiten: Afghanistan, Eritrea, Irak, Madagaskar, Russland, Serbien, Sierra Leone, Türkei und Deutschland. Der Weg in die Rahlstedter Wohnpflegeeinrichtung war teilweise sehr gefährlich und weit. Die Ankunft stellte für einige bereits den ersten Sieg dar, den Sieg des Einzelnen

über die äußeren und inneren Hürden. Und das Martha Haus erfüllt damit eine große gesellschaftliche Aufgabe, nämlich die Integration junger Menschen in den Arbeitsmarkt und die Integration von Menschen mit ausländischen Wurzeln in unsere Gesellschaft.“

Was gefällt Ihnen besonders an der Arbeit?

Kasch: „Es ist interessant, sich mit den Azubis über Gott, die Welt oder ihre Religion und ihr Heimatland zu unterhalten und dabei von unserer Religion, Kultur und Heimat zu erzählen und vielleicht festzustellen, welches hohe Gut Vielfalt und Frieden in diesem Land sind und es sich dafür einzusetzen lohnt.“

Kontakt:

Martha Haus
Am Ohlendorffurm 20 - 22
22149 Hamburg
Tel: (040) 675 77-0

Das Martha Haus in Rahlstedt

Hier würden auch Sie sich wohl fühlen.



Seit mehr als 50 Jahren gestalten wir im idyllischen Villengebiet Rahlstedts für Senioren Betreuung und Pflege in hoher Qualität und mit viel Zuwendung.

Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie.

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



Martha Haus
ZENTRUM FÜR ALTE MENSCHEN

E-Bikes sind gesunde Spaßmacher

Vor allem ältere Radfahrer begeistern sich für die Elektromotor-Unterstützung

E-Bikes werden immer beliebter. Wie gesund die Fahrt auf dem elektrisierten Zweirad wirklich ist, zeigt eine neue Studie.

Wissenschaftler der Universität Basel im *Clinical Journal of Sport Medicine* betonen: Vom Fahren mit dem E-Bike profitieren insbesondere übergewichtige und untrainierte Menschen. Sie kommen zu dem Ergebnis, dass das Training mit dem E-Bike keineswegs weniger effektiv ist als mit einem Fahrrad, das rein durch Körperkraft angetrieben ist. Der Nutzen für Gesundheit und Fitness sei vergleichbar. Bereits nach vier Wochen könne eine Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit erreicht werden. Das zeigten Versuche mit untrainierten und übergewichtigen Teilnehmern, die an mindestens drei Tagen pro Woche eine Wegstrecke von mindestens sechs Kilometern zurücklegten.

Während die eine Hälfte mit dem Fahrrad unterwegs war, trainierte die andere Hälfte



mit dem E-Bike. Nach einem Monat zeigte sich, dass sich beide Gruppen vergleichbar gut in ihrer Fitness entwickelt hatten – gemessen an ihrer Sauerstoffaufnahmekapazität. Weiterhin zeigt die Studie, dass die Teilnehmer der E-Bike-Gruppe im Durchschnitt mit höherer Geschwindigkeit unterwegs waren und auch mehr Höhenmeter absolvierten. Das gibt einen Hinweis, dass das E-Bike die Motivation steigern und

Übergewichtigen wie auch älteren Menschen helfen kann, die sich mit regelmäßiger Fitness ansonsten schwertun würden. Wer regelmäßig mit dem E-Bike trainiert, profitiert dauerhaft und zwar nicht nur im Hinblick auf die Fitness, sondern auch auf andere Faktoren wie Blutdruck, Fettstoffwechsel und Psyche.

Text: AKZ Presse



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Kommen Sie sicher in den Herbst

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

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



15%

**15 % Rabatt auf
Boschbatterien ***



* nur bei Montage durch unser Personal, Angebote gültig bis 30.10.2018



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



Rahlstedt Center Werbegemeinschaft

Das Rahlstedt Center ist eine starke Gemeinschaft von über 50 Fachgeschäften. Wir sind fest im Herzen Rahlstedts verwurzelt und freuen uns darauf, Jung und Alt unsere besten Angebote für die ganze Familie zu präsentieren. Die Werbegemeinschaft ist für Sie stets aktiv.

Was wir aktuell für Sie vorbereitet haben, erfahren Sie auf unserer Website oder in den lokalen Medien in Rahlstedt und Umgebung.

Weitere Infos unter:
www.rahlstedt-center.com

123 fit Rahlstedt

Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen/KHK/Herzinfarkt

Jeder kann persönlich dafür sorgen, sein Risiko für einen Herzinfarkt oder einen Schlaganfall zu minimieren.

In den Industrieländern müssen die Menschen wieder lernen, den Lebensstil positiv für ihre Gesundheit zu beeinflussen. Wer sich ausreichend und regelmäßig bewegt, eine ausgewogene Ernährung hat und nicht raucht hat schon viel für sich getan.

Ihre Lösung ist gezielte Bewegung mit Spaß!

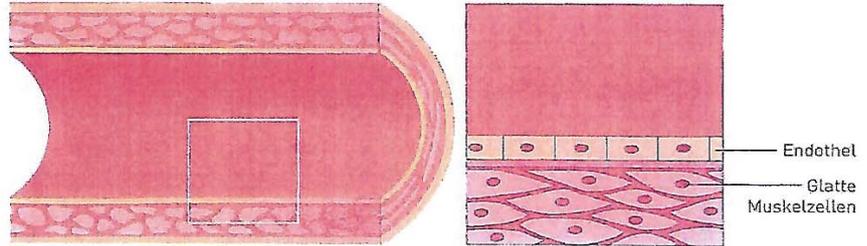
Bluthochdruck (Hypertonie) wird auch als "leiser Killer" bezeichnet, denn er schädigt auf Dauer das Herz und die Blutgefäße, deshalb ist eine blutdrucksenkende medikamentöse Therapie auch häufig nötig.

Die häufigsten Risikofaktoren für Herz-Kreislauf-Erkrankungen:

1. Bluthochdruck/Hypertonie
2. Artriosklerose
3. Fettstoffwechselstörungen
4. Diabetes
5. Rauchen
6. Bewegungsmangel
7. genetische Disposition
8. Übergewicht
9. chronischer Stress
10. ungünstiges psychosoziales Umfeld

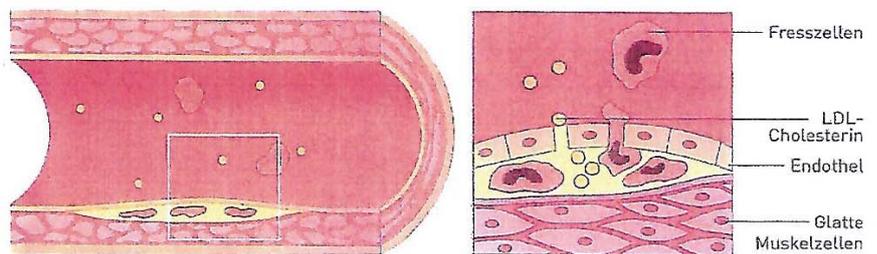
Alle diese Punkte werden durch eine gezielte Bewegung positiv beeinflusst! Ihr Körper ist Ihr zu Hause ein Leben lang! Wir möchten, dass Sie sich wohl fühlen. Gemeinsam starten wir! In einem ausführlichen Anamnese Vorgespräch werden wir für Sie den perfekten Einstieg besprechen.

Ihr 123fit...wenn es ums Abnehmen geht.



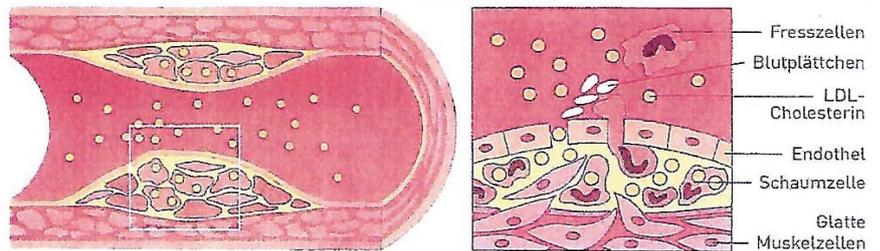
Normale Arterie

Die normale Arterie wird von einem einschichtigen Teppich von Zellen ausgekleidet (Endothel), der direkt über der Muskelschicht liegt.



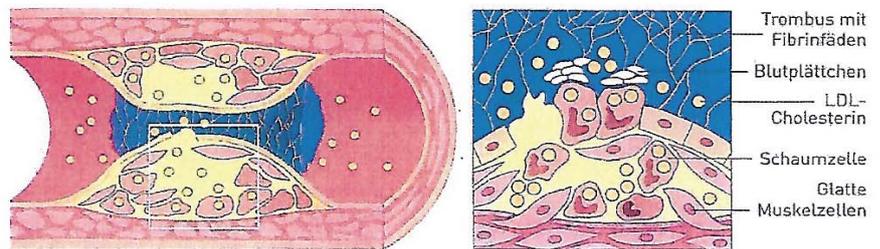
Beginn der Arteriosklerose

Der Beginn der Arteriosklerose äussert sich in Fettstreifen. Sie sind durch Einlagerung von oxidiertem LDL-Cholesterin und grossen Fresszellen (Makrophagen) unter dem Endothel gekennzeichnet.



Verengte Arterie (Stenose)

Durch die starke Ansammlung von Cholesterin in den Fresszellen blähen sich diese schaumig auf und verwandeln sich in Schaumzellen. Zu diesen Schaumzellen stossen nun glatte Muskelzellen und Bindegewebszellen und bilden ein Kissen (Plaque), das die Arterie verengt.



Aufgebrochene Plaque mit Blutgerinnsel (Thrombus)

Bricht ein solches Kissen (Plaques) auf, wird die Blutgerinnung aktiviert. Blutplättchen und Fibrinfäden lagern sich an der Bruchstelle ab und bilden ein Blutgerinnsel (Thrombus), das die Arterie vollständig verschliessen kann. Je nach Ort des Geschehens ist die Folge ein Herzinfarkt, ein Hirnschlag oder ein Verschluss einer Beinarterie.

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

123 fit Rahlstedt • Rahlstedter Str. 24 • 22149 Hamburg



Seniorenstz am Hegen

Expertenstandard – Beziehungsgestaltung in der Pflege von Menschen mit Demenz

Wie gut kennen Sie sich eigentlich mit dem Gesundheitssystem in Deutschland aus? Das Sozialgesetzbuch bietet da eine vielfältige Auswahl an „gute Nacht-Lektüren“... Die Übersicht von der gesetzlichen Krankenversicherung, Rentenversicherung über soziale Pflegeversicherung bis hin zur Sozialhilfe, gibt jedem Interessenten einen guten Überblick über die möglichen Leistungen, die man im Alter beanspruchen kann.

Und gerade noch hat man die ganzen Gesetze noch im Kopf, beschließt die Bundesregierung wieder etwas Neues zu veröffentlichen...

Erinnern Sie sich noch an die sogenannten „Pflegestufen“? Bis Ende 2016 gab es ja das Begutachtungsverfahren, das dafür da war, die körperlichen Einschränkungen eines Pflegebedürftigen zu ermitteln und die daraus resultierenden Leistungen, die von der Krankenkasse bezahlt, festzulegen.

Seit Anfang Januar 2017 gibt es das neue Pflegeleistungsgesetz 2 und Pflegestufen gibt es auch nicht mehr... Sondern ganze fünf Pflegegrade. Das Neue-Begutachtungs-Assessment gliedert sich nun in sechs Module, die in Bereiche Mobilität, Kognition und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Problemlagen, Selbstversorgung, krankheitsbedingte Anforderungen, sowie die Alltagsgestaltung gegliedert wurden.

Wie Sie lesen können, geht es nun bei diesem Begutachtungsverfahren um die Person als „Ganzes“. Es soll festgestellt



Der neue Expertenstandard mit der Beziehungsgestaltung vervollständigt das pflegerische Gesamtkonzept.

werden, wie hoch die Beeinträchtigung der Selbstständigkeit vorhanden ist. Von der geringen Beeinträchtigung (Pflegegrad 1) bis zur schwersten Beeinträchtigung mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (Pflegegrad 5), werden alle Faktoren aufgenommen, die die Selbstständigkeit im Alltag behindern können. Ziemlich weit ausgeholt... Jetzt zum eigentlichen Thema.

Die Zahl älter werdender Menschen wird weiterhin zunehmen. Nicht nur die Krankheitsbilder, die den Bewegungsapparat betreffen, nehmen zu, sondern viel mehr die

neurologisch-psychischen Krankheiten wachsen rapide an.

Herausstechend an dieser Stelle ist das Krankheitsbild der Demenz. Bis jetzt hat die Diagnose kaum Relevanz in den Assessments und Begutachtungsverfahren gehabt, geschweige denn richtige Maßnahmen zum richtigen Umgang mit den demenziell veränderten Hilfsbedürftigen.

Dies hat sich nun gewandelt. Der neue Expertenstandard mit der Beziehungsgestaltung vervollständigt das pflegerische Gesamtkonzept.



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

Es beinhaltet nicht nur die positive Aspekte zur Erhaltung der Selbstbestimmung und des Wohlbefindens, sondern auch die notwendigen Maßnahmen zur erfolgreichen Integration in den Alltag schwerstbetroffener Menschen.

Der Fokus bei diesem Standard liegt darauf, eine Demenz zu erkennen, zu verstehen, adäquat zu reagieren um eine sinnvolle Beziehung aufzubauen. Die resultierende Zielsetzung lautet somit:

„Jeder pflegebedürftige Mensch mit Demenz erhält Angebote zur Beziehungsgestaltung, die das Gefühl, gehört, verstanden und angenommen zu werden sowie mit anderen Personen verbunden zu sein, erhalten und fördern“.

Lebensqualität im Alter

Nun kommt bestimmt die Frage hoch, wie der Hegen das Konzept umsetzt... Der Hegen hat das Konzept bereits umgesetzt, ohne dass es dafür einen Standard geben muss. Die Mitarbeiter haben das Wissen und die Kompetenz, Menschen mit Demenz mit all ihrem einhergehenden Unterstützungsbedarf zu identifizieren, fachlich einzuschätzen, eine personenzentrierte Haltung aufzubauen und eine individuelle Pflegeorganisation zu gestalten. Offiziell wird nun auch die

Beratung, Auskunft und Anleitung der Angehörigen über das Krankheitsbild, die Verhaltensweisen, den Umgangsformen und einiges mehr.

„Beziehungen zählen zu den wesentlichen Faktoren, die aus Sicht von Menschen mit Demenz Lebensqualität beeinflussen. Durch zentrierte Interaktionsgestaltung kann die Beziehung zwi-

schen Hilfsbedürftigen mit ihren Pflegenden in ihrem sozialen Umfeld erhalten und gefördert werden“

Quelle: Expertenstandard, DNQP 2018

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
Walddörferstr. 416 • 22047 Hamburg • Tel: 040 / 668 533 38

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

Häusliche Alten- und Krankenpflege Merlin GbR
Schweriner Straße 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 63 534

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



Anja Freese

WASSERFACHBERATERIN

– KOSTENLOSER INFOABEND –
1. OKTOBER 2018 | 19.30 UHR
im „Wilder Raum“,
Alter Zollweg 76 A, 22147 Hamburg
(2. Reihe hinten rechts)

WASSER TRINKST DU?

Wie steht es um unser **Leitungswasser**?

Mikroplastik, Medikamente, Pestizide, Nitrate: Wie sieht es wirklich aus und was kann man dagegen tun?

Kalk war gestern... Wunderbar weiches Wasser und keine Kalkablagerungen mehr. Wartungsfrei!

Was ist „**totes Wasser, lebendiges Wasser, levitiertes Wasser, energetisiertes Wasser und informiertes Wasser**“?

Worauf sollte man beim Wasserkauf achten?

Welches Wasser ist für **Säuglingsnahrung** geeignet?

Molekularer Wasserstoff...

das vielleicht beste Antioxydant der Welt?

Können Sie sich vorstellen, dass Sie mit nur ca. 2 Liter Wasser Ihren ganzen Haushalt reinigen ohne irgendwelche chemischen Putzmittel zu benutzen?

Alles was Sie über Wasser wissen müssen erfahren Sie hier!

Kontaktieren Sie mich und vereinbaren Sie einen Termin –
gerne komme ich auch zu Ihnen nach Hause!

TEL: 04101/805 70 11

WWW.ANJA-FREESE.DE

FACEBOOK.COM/FREESEANJA



SICHERN SIE SICH EINEN

Gutschein

FÜR EINEN KOSTENLOSEN



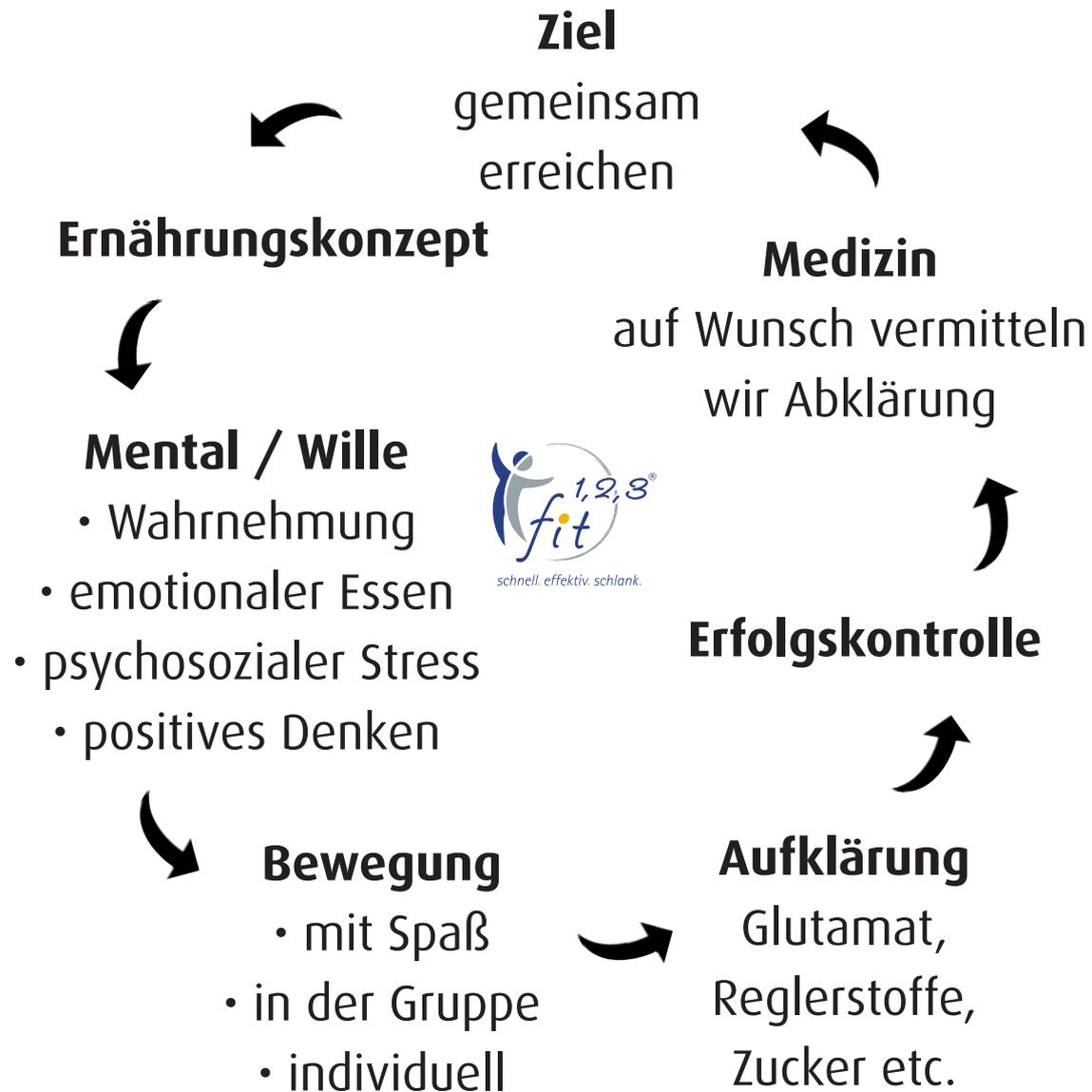
WASSERTEST + BERATUNG

26.-27. Oktober 2018

FOODRINKS MESSE,
ALSTERTALER EINKAUFSZENTRUM

Besuchen Sie unseren Infostand auf der **FoodDrinks Messe** im Alstertaler Einkaufszentrum in Hamburg und sichern Sie sich einen Termin für einen kostenlosen **Wassertest + Beratung** bei Ihnen Zuhause!

Für Menschen mit einem BMI über 30 ganzheitlich. nachhaltig. einmalig in Rahlstedt



ohne Betreuung					mit 123fit Betreuung								
Start	2. Monat	3. Monat	4. Monat	5. Monat	6. Monat	7. Monat	8. Monat	9. Monat	10. Monat	11. Monat	12. Monat	15. Monat	
1 zu 1 Betreuung	Trainings- fort- schritt- gespräch		Trainings- fort- schritt- gespräch		Trainings- fort- schritt- gespräch			Trainings- fort- schritt- gespräch		Trainings- fort- schritt- gespräch		Trainings- fort- schritt- gespräch	