

Gesundes Rahlstedt



Das Magazin für Ihre Gesundheit
Fachkompetenz aus Rahlstedt

Aktiv trotz Demenz

So erhalten Sie Ihre
Selbstständigkeit

Easyfitness Rahlstedt

Fitness für 3,99 €
Nur gültig bis 31.03.2019

Raum KGS

Lerne Dich besser kennen
und entdecke Dich neu



EASY FITNESS.club
LIFESTYLE & SPORT

#SEIKEINZEBRA



JETZT FÜR
3.99€
PRO WOCHE TRAINIEREN*



NUR GÜLTIG BIS 31.03.2019

HAMBURG-RAHLSTEDT

📍 Merkuring 38 - 40 • 22143 Hamburg
✉ hh-rahstedt@easyfitness-group.de

🌐 www.easyfitness.club
☎ 040 66930690

Liebe Rahlstedterinnen und Rahlstedter,

es ist kaum zu glauben, jetzt gibt es unser Magazin schon seit 10 Jahren. Wahnsinn!

Erlauben Sie uns einen kleinen Rückblick. Wir hatten damals das Gefühl, dass Rahlstedt eine Gesundheitszeitung fehlt. Es gab und gibt in Rahlstedt so viele Experten

und Angebote zu dem Thema „gesund und besser Leben“, dass einem oft der Überblick gefehlt hat.

Mit „Gesundes Rahlstedt“ wollten wir ein Medium für die Bürger bieten, damit sie sich informieren können. Wir führten unzählige Gespräche mit diversen Dienstleistern und lösten auch so manch eine Schwierigkeit, um eine erste

Ausgabe auf die Beine zu stellen. Der Erfolg dieser ersten Ausgabe gab uns Recht. Wir erhielten ganz viele tolle und auch konstruktive Leserbriefe. Durch dieses positive Feedback war es keine Frage, dass wir weiter machen werden und sind jetzt bei unglaublichen 10 Jahren!

Deshalb wollen wir auch diesen Moment nutzen um ein-

mal Danke zu sagen. Danke an alle Leser, Danke an alle Mitwirkenden mit Ihrer Werbung, Danke an alle Autoren für die unzähligen spannenden Artikel.

Jetzt aber viel Spass mit der neuesten Ausgabe von „Gesundes Rahlstedt“.

Ihr Gunnar Drucklieb und Maik Piekarski

Inhalt



Seite 04 **Seniorenstz am Hegen:**

- Aktiv trotz Demenz



05 **AMTV Hamburg:**

- Wir machen dich wieder fit!

07 **Kranken- und Altenpflege:**

- Das Team von Renate Reichert-Scharifi bietet Pflege nach Ihren Wünschen

08 **Arthro Clinic:**

- Kreuzbandriss – was nun?



09 **Martha Haus:**

- Auszeichnung mit Budnianer Hilfe Preis

10 **Friseursalon Kai Harbolla:**

- Bei uns können Sie sich wohlfühlen!

11 **123 fit Rahlstedt:**

- Aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel



12-13 **Raum KGS:**

- Lerne Dich besser kennen und entdecke Dich neu

15 **Wegweiser / Partner**



Sanitätshaus Drucklieb & Co. KG

Drucklieb

ORTHOPÄDIE & SPORT

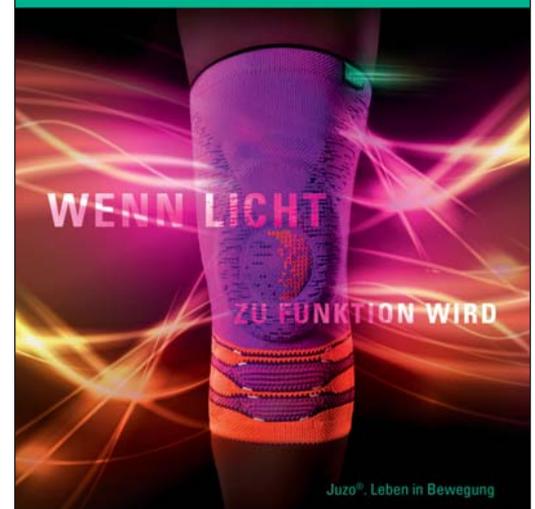


JuzoFlex®

Genu Xtra STYLE

Kniebandage in 6 Neon-Farbkombinationen

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



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

Auflage: 15.000 Exemplare

Vertrieb:

Eigenvertrieb. Bei teilnehmenden Partnerfirmen und bei ausgewählten Auslagestellen.

Erscheinungsweise:

4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im Sommer 2019

Aktiv trotz Demenz

Der Seniorensitz am Hegen macht es möglich

Diagnose Demenz. Selbstständige Alltagsbewältigung nicht mehr möglich und Angehörige werden mit zusätzlicher Belastung konfrontiert. Entschluss über eine Pflegeeinrichtung steht fest. Was bedeutet das nun für den Betroffenen in der Zukunft?

Heißt das „vorbei mit der Selbstbestimmung?“ Heißt das „vorbei mit den Lebenszielen?“ Heißt das nun wirklich, dass alles hoffnungslos ist und es keinen Ausweg gibt, trotz Demenz selbstständig zu sein?

NEIN! Auf keinen Fall! Hierfür hat der Seniorensitz am Hegen gesorgt.

Das besondere Konzept der ganzzeitigen Betreuung zeichnet uns aus. Für unsere Mitarbeiter macht es keinen Unterschied, ob der Bewohner mit einer Demenz, mit einer Wunde, einem starken Übergewicht oder mit vorübergehendem Delirium einzieht. Das Haus legt Priorität auf Individualität und auf die Selbstständigkeit trotz aller vorhandenen Einschränkungen.

Das Konzept zur Umsetzung der selbstbestimmenden Lebensweise ist gar nicht mal so kompliziert. Hierfür benötigt man lediglich Sympathie, Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit motivieren zu können.

Selbst bei Demenz ist es unter Berücksichtigung der biografischen Anamnese, Teilhabe am sozialen Leben und einer angebotenen Tagesstruktur, möglich die Lebensqualität zu erhalten und die vorhandenen Ressourcen möglichst lange zu nutzen.

Wie? Neben dem Einsatz der aktivierenden Pflege, Ergo- und Physiotherapeu-

ten, bietet der Hegen ein breites Programm an Aktivitäten, Veranstaltungen und Ausflügen, sodass für jeden etwas dabei ist.

Seniorensitz am Hegen

Am Hegen 29

22149 Hamburg

Tel: (0 40) 67 37 04-0

www.seniorensitz-am-hegen.de



Seniorensitz 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

„Seniorensitz am Hegen“

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg

Telefon (0 40) 67 37 04-0

www.seniorensitz-am-hegen.de



Jeder hat das Recht darauf glücklich und selbstbestimmend zu sein und dabei unterstützt der Hegen seine Bewohner!

AMTV Hamburg – wir machen dich wieder fit!

Weg mit dem Winterspeck oder auf zur Sommerfigur...

Du hast über die Wintertage wieder etwas Speck angesetzt, bist fauler geworden oder hast einfach einen längeren Winterschlaf gemacht?

Das ist beim AMTV kein Problem. Wir machen dich wieder fit!

AMTV Hamburg – Sport für DICH

Nutze z.B. unser Fitness-Studio oder unseren Gerätezirkel und lass dir einen eigenen Trainingsplan von unseren qualifizierten Trainern ausarbeiten.

Teste unsere Kurse wie Pump, Zumba, Indoor Cycling, Aerobic und noch viele mehr.

Wir bringen dich auch bei anderen Sportarten zum Schwitzen. Von Ballsport wie z.B. Handball, Basketball, Tennis, Tischtennis, Prellball, Faustball oder Kampfsportarten wie Tae Kwon Do, Judo, Karate, JuJutsu oder Tanzsport wie HipHop, Ballett und noch vielen weiteren Sportangeboten.

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann komm zum Probetraining. Infos und das gesamte Sportangebot bekommst du unter www.amtv.de oder unter 040/675 95 06.

AMTV Hamburg
Rahlstedter Straße 159
22143 Hamburg



WEG MIT DEM WINTERSPECK

IM AMTV FITNESS-STUDIO

TRAINIERE IN FAMILIÄRER ATMOSPHÄRE UND NUTZE UNSERE EXKLUSIVEN STUDIOKURSE WIE: ZUMBA, PUMP, POWERYOGA, CYCLING...



OHNE ZUSATZKOSTEN

KANNST DU AUS DEN ABTEILUNGEN „FIT & GESUND“ UND „GYMNASTIK“ AUCH AN ÜBER 70 WEITEREN KURSEN TEILNEHMEN! **KOMM VORBEI** UND TESTE KURSE WIE: BODYFORMING, POWER-YOGA, SUPER SWEAT, AEROBIC UND VIELES MEHR!



AMTV HAMBURG • ALTRAHLSTEDTER MÄNNERTURNVEREIN VON 1893 E.V.
RAHLSTEDTER STRASSE 159 • 22143 HAMBURG • TEL: 040 / 675 95 06 • INFO@AMTV.DE • WWW.AMTV.DE

AMTV-Veranstaltungen

Tag	Monat	Veranstaltung	Ort
17.	März	Kinderturnen für die Kleinsten	Tennishalle, Stapelfelder Str. 145
14.	April	Kinderturnen für die Kleinsten	Tennishalle, Stapelfelder Str. 145
05.	Mai	AMTV Wandselauf	Rahlstedter Bahnhofstraße

HITTCHE SCHMIE DIE ANZIEHEN
premio Reifenhaus Buch GmbH
Dortsch & Thunert RECHTSANWÄLTE
CLAAS STÖRMANN MSc Zahnarzt - Master of Science in Oral Implantology
S&B Malermeister NILS NOLEPA
Schmidt-Peill Bestattungsinstitut seit 1913
BlumenStil Floristik & Wohnaccessoires
ANTIKUITÄTEN GÜNTER RUSCH
EGGERS
Licht Innovation Design
NordMEDIA Agentur für Medien & Druck
ANDREAS BUMANN SANITÄR DACH & GAS
MOBILEX Automobile GmbH
MTB höcker optik
SOZIALER DIENST *Leben in Rahlstedt*
RAHLSTEDT CENTER
S&B GARTENBAU
premio Reifenhaus Buch GmbH
Sanitätshaus Drucklieb ORTHOPÄDIE & SPORT
KIESER TRAINING
Deutsche Vermögensberatung Detlev Haupt
Ferienwohnung Schöte www.fewobraunlage.de
Rahlstedter Urknall
EWA ISABELLA MAKE UP
Mecklenburgische VERSICHERUNGSGESellschaft Generalvertretung MARIO GRUNHOLZ
IKG Immobilien? hückel! Einbruch- & Sonnenschutz
Haspa amburger Sparkasse
HolzLand H. Wulf
Jolantie Gerbitz
JENS WEHDE INFOGRAFIK & FOTOGRAFIE
DJ Peter Dencker Mobildisco-Hamburg.de
FRANK ASCHERMANN ANIMAL PHOTOGRAPHY
SEI SCHLAUER Karl beim Bauer
Stefan Hansch Rechtsanwalt
RAHLSTEDT LEBEN Die guten Seiten in Rahlstedt
KLEE FRISUREN + WELLNESS
KAPITÄN WERNER REISEN
Licht Innovation Design
Hasselwanger Elektrotechnik
NordMEDIA Agentur für Medien & Druck
star
EDEKA Feinkost Märkte
sohnsresearch Claudia Sohns Marktforschungsberatung
kobold Jörg-W. Peters Kobold-Kundenberater vor Ort in Großhansdorf - Siek und Umgebung
Haak BEI ANRUF KLARSCHEFF.
WERBEDRUCK COPYFUGHS
Vital Apotheke
KulturWerk Rahlstedt

www.rahlstedter.netz.de

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 13:00 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

Rahlstedter Netzwerk
 Partner in Rahlstedt & Umgebung
 Hamburg und Umgebung

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.

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

Ambulante Kranken- und Altenpflege

Das Team von Renate Reichert-Scharifi bietet Ihnen Pflege mit Herz und Respekt seit 1989

PFLEGE nach Ihren Wünschen

Wir pflegen und betreuen Sie mit Herz und Respekt durch zuverlässiges, qualifiziertes Pflegefachpersonal in Ihrer häuslichen Umgebung nach unserem Pflegekonzept „ganzheitlich aktivierende Pflege“.

Ziel und Aufgabe unseres Pflegedienstes ist es, Ihnen so lange wie möglich das Leben in Ihrem Zuhause zu ermöglichen. Unser Pflegepersonal ist geschult, freundlich und wird entsprechend ihrer Qualifikationen und persönlichen Bedürfnisse durch Fort- und Weiterbildungen ständig gefördert. Dadurch arbeiten wir im Team nach den neusten wissenschaftlichen Qualitätsstandards.

Eine enge Zusammenarbeit mit der von Ihnen gewählten Arztpraxis ist für unsere Arbeit sehr wichtig. Nur so können unsere Leistungen zu Ihrer vollsten Zufriedenheit erbracht werden. Der tägliche Austausch zwischen den Mitarbeitern und der Pflegedienstleitung ermöglicht es uns Veränderungen des Pflegebedürftigen schnell zu erkennen und individuell in der Pflege umzusetzen. Die Überwachung der Arbeitsqualität der Pflegefachkräfte erfolgt durch die Pflegedienstleitung sowie durch die externe Prüfung des medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK).

Pflege bedeutet für uns, eine Atmosphäre zu schaffen, in der sich unsere Kunden wohl fühlen. Wir arbeiten mit den Angehörigen zusammen und unterstützen sie durch Anleitung, Schulung und Beratung.

Was bedeutet das für Sie?

- Zufriedenheit und Sicherheit in der pflegerischen Versorgung
- Individuelle Leistungen nach Ihren Wünschen
- Liebevolle, fürsorgliche und kontinuierliche Betreuung
- Medizinische Behandlungspflege
- Beratung, Schulung, Anleitung
- Beratung zur Inanspruchnahme von Hilfsmitteln / Anpassung des Wohnumfeldes
- Begleitung außer Haus
- Hauswirtschaftliche Versorgung
- Häusliche Grundpflege
- Psychosoziale Betreuung
- Betreuungsleistungen/ Entlastung pflegender Angehöriger

BETREUUNG rund um die Uhr

Wir sind ein familiärer Pflegedienst mittlerer Größe, das bedeutet für Sie eine konstante Versorgung durch vertraute Bezugspflegefachkräfte. Die kontinuierliche Betreuung wird aufgrund einer vertrauensvollen Zusammenarbeit zwischen Ihnen und uns gewährleistet.

Für unsere pflegebedürftigen Kunden ermöglichen wir eine 24-Stunden-Erreichbarkeit durch die Pflegedienstleitung selbst oder einer examinierten Pflegefachkraft.

BERATUNG jederzeit unverbindlich und kostenlos

Selbstverständlich stehen wir Ihnen und Ihren pflegenden Angehörigen bei Fragen und Beratungen jederzeit zur Verfügung. Sie sind neugierig geworden und möchten mehr wissen? Wir beraten Sie völlig unverbindlich und kostenlos. Kommen Sie einfach auf uns zu. Wir freuen uns auf Sie!

Unser Einzugsgebiet ist Rahlstedt, Jenfeld, Meiendorf, Großlohe, Sasel, Tonndorf, Hohenhorst, Oldenfelde, Berne, Farmsen und der Umkreis unserer Einrichtung.

Ambulante Kranken- und Altenpflege

Renate Reichert-Scharifi

Scharbeutzer Straße 50

22147 Hamburg

Tel.: 040/ 648 03 65

Fax: 040/ 648 60 766

Geschäftszeiten: Mo-Fr: 8:00 - 16:00 Uhr

www.pflegedienst-reichert-scharifi.de

In Notfällen erreichen Sie uns auch außerhalb unserer Geschäftszeiten unter: 0171/ 640 12 55

Wir sind 24 Stunden für Sie erreichbar!



Ambulante Kranken- u. Altenpflege

Renate Reichert-Scharifi

Telefon: 040 - 648 03 65



Kreuzbandriss – Was nun?

Die Arthro Clinic Hamburg operiert jährlich über 300 Kreuzbänder

Was verbindet die Ski-Rennfahrer Andreas Sander, Thomas Dreßen, Stephanie Brunner und auch Ski Queen Anna Veith? Sie alle mussten die aktuelle Skisaison wegen einer Kreuzbandverletzung vorzeitig beenden. Ein herber Schlag für die Spitzensportler. Aber sind nur Profisportler betroffen?

Kreuzbandriss -

Sind nur Profisportler gefährdet?

Leider nein! Strahlende Sonne, blauer Himmel und weißer, glitzernder Schnee. Jetzt die Sonnenbrille aufgesetzt und ab geht es die Piste mit rasanten Schwüngen auf schnellen Skiern hinunter. Eine Vorstellung, von der auch viele Hamburger in der Winterzeit träumen. Aber das strahlende Winterpanorama kann auch Schattenseiten haben. Bei einem Sturz drohen auch dem Freizeit-Skifahrer ernsthafte Verletzungen. Die meisten Verletzungen (über 33%) betreffen das Knie. Ski und Ski-Schuh bilden bei einem Sturz einen großen Hebel, so dass gewaltige Kräfte auf das Knie einwirken. Wenn die stabilisierenden Bänder des Kniegelenks dem Zug nicht mehr standhalten, kommt es zum Riss. Dabei sind das Kreuzband und das Innenband am häufigsten betroffen. Erstaunlich: Je geringer die Geschwindigkeit, umso höher das Risiko bei einem Ski-Sturz, die Bänder zu verletzen. Dies liegt an der Ski-Bindung, die den Ski-Schuh erst bei einer gewissen Druckbelastung vom Ski löst. Die meisten Kreuzbandverletzungen geschehen deshalb beim Sturz aus dem Stand oder aus geringer Geschwindigkeit!

Info Kreuzband

Man kann gar nicht von „dem“ Kreuzband sprechen, denn das Knie hat zwei Kreuz-

bänder, ein Vorderes und ein Hinteres. Sie dienen der Stabilisierung des Knies in jeder Gelenkstellung. Das vordere und hintere Kreuzband überkreuzen sich im Kniegelenkzentrum, deshalb auch der Name. Die Bänder bestehen aus straffem Kollagen-Gewebe und sind von Gelenkschleimhaut überzogen. Bei einem Ski-Sturz ist vor allem das vordere Kreuzband gefährdet.

Geht es auch ohne Operation?

Grundsätzlich kann der Verlust des vorderen Kreuzbandes in gewissem Maß vom Knie kompensiert werden. Nach einem Riss erlangt das Knie aber nie wieder die alte Stabilität. Bei Sportarten mit geringer Beanspruchung des Knies (z.B. Radfahren oder Schwimmen) und im Alltag ist der Verlust des Kreuzbandes oft noch gut zu tolerieren. Bei Sportarten auf höherem Niveau (Ball-sport / Mannschaftssport) kann das Knie ohne Kreuzband nicht mehr stabilisiert werden. Wenn das Knie öfter wegnickt („Giving-way“), droht ein ernsthafter Schaden des Knorpels und der Menisken. Dies kann zu einem beschleunigten Verschleiß führen („Arthrose“). Bei jüngeren, sportlich aktiven Patienten ist daher meist eine Kreuzband-Operation zu empfehlen!

Kreuzband-Operation

In der Arthro Clinic Hamburg werden jährlich über 300 Kreuzbänder operiert. Wir entnehmen über einen minimalen Hautschnitt am inneren Unterschenkelkopf die „Semitendinosussehne“. Dies ist eine lange und dünne Sehne, die in der hinteren Oberschenkelmuskulatur verläuft. Die Sehne wird nun vierfach gelegt und vernäht. Die Dicke entspricht jetzt der ursprünglichen Dicke des vorderen Kreuzbandes. Anschließend wird ein Bohrkanaal im Schienbeinkopf und im

Oberschenkel angelegt. Dann wird das vorbereitete Sehnentransplantat durch die Bohrkanaäle gezogen. Das Sehnen-transplantat liegt nun genau an der Stelle, wo sich vorher das vordere Kreuzband befand. Es wird über auflösbare Stifte im Kanal befestigt. Mit dieser minimalinvasiven Technik werden auch Spitzensportler operiert!

Haben Sie Fragen zum Thema Kreuzbandriss? Gerne beraten wir Sie bei einem persönlichen Gespräch in unserer Praxis.

Arthro Clinic Hamburg

Standort Rahlstedt:

Rahlstedter Bahnhofstr. 7 a
22143 Hamburg

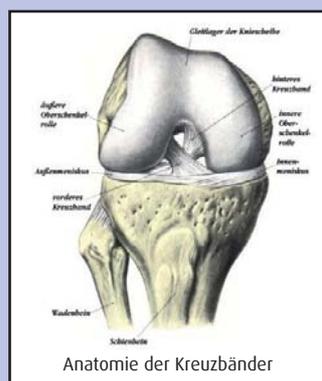
Standort Bergedorf:

Weidenbaumsweg 6
21029 Hamburg

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



ARTHRO CLINIC
HAMBURG



Martha Haus Rahlstedt

Auszeichnung mit BUDNIANER HILFE PREIS

Seit 2003 zeichnet Budni jährlich Projekte in Hamburg und der Metropolregion mit dem BUDNIANER HILFE-Preis aus. In diesem Jahr bewarben sich unter dem Motto: „Generationen-Eroberer Jung & Alt“ insgesamt 41 Projekte - eines der fünf ausgezeichneten Projekte war die Zusammenarbeit des Martha Hauses und des Rahlstedter Gymnasiums im Rahmen eines Sozialpraktikums der Gymnasiasten.

In diesem Projekt verpflichteten sich die Schüler der 10. Klassenstufe, an mindestens drei Nachmittagen pro Woche gemeinsam mit den Mitarbeitenden des Martha Hauses die Bewohner und Bewohnerinnen in ihrem Alltag zu begleiten. Sie lesen zum Beispiel vor, backen oder singen gemeinsam, spielen Gesellschaftsspiele, sind beim Kaffeetrinken behilflich oder unterhalten sich einfach miteinander.

Überzeugt hatte die Jury der nachhaltige gesellschaftliche Ansatz, bei dem sich



junge Menschen für eine ihnen meist fremde Welt öffnen und damit der generationsübergreifende Zusammenhalt in der Gesellschaft gefördert wird. Auch die Bewohnerinnen und Bewohner haben Spaß an den Kontakten, die oftmals sehr kurzweilig und vergnüglich sind.

„Wir freuen uns sehr über diesen Preis und sagen danke für die Organisation an die

Mitarbeiterinnen in der sozialen Betreuung“, erklärt Einrichtungsleiter Thomas Skorzak.

Lehrerin Janine Brenzinger betreut das Projekt seit 12 Jahren, also von Kindesbeinen an. In diesem Jahr helfen 44 Schüler und Schülerinnen mit Freude und Engagement, die schöne Tradition des Sozialpraktikums lebendig zu halten.

Das Martha Haus in Rahlstedt

Hier würden auch Sie sich wohl fühlen.



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

Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie.

Martha Haus

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



Martha Haus
ZENTRUM FÜR ALTE MENSCHEN

martha-stiftung.de

Willkommen in Rahlstedt

Friseursalon Kai Harbolla & Team – bei uns können Sie sich wohlfühlen!

Wir möchten uns bei allen „neuen“ aber auch „alten“ Rahlstedter Bewohnern einmal vorstellen!

Wir, das sind drei erfahrene Friseure und zwei Auszubildende, die sich nicht nur zur Aufgabe gesetzt haben, Rahlstedt's Köpfe schöner zu machen, sondern auch persönliche Ansprechpartner sind, wenn es um die Orientierung im Ort geht. Wir kennen uns aus, ob es gute Ärzte sind, Sportvereine, Hunde-Gruppen oder um alles was das Leben in unserem Stadtteil schöner macht.

Salon heißt frei übersetzt „Ort der Begegnung“ und genau das wollen wir für Sie auch sein! Über unsere fachliche Kompetenz können Sie sich auf unserer Website www.friseur-harbolla.de informieren.

Wir freuen uns auf Sie!
Ihr Kai Harbolla & Team
Sieker Landstr. 33
22143 Hamburg
Telefon: 679 22 00



FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM



Dienstag ist Strähnen-Tag

Waschen, schneiden, fönen/legen, Hauben-/ Kamm-Strähnen am ganzen Kopf - oder 15 Alufolie oder Servietten-Strähnen, Kur, Festiger und Haarspray. **Komplett-Preis nur 72,50 Euro**

Mittwoch ist Färbe-Tag

Waschen, schneiden, fönen/legen, Haarfarbe am Ansatz, Kur, Festiger und Haarspray. **Komplett-Preis nur 72,50 Euro**

Donnerstags ist Dauerwell-Tag

Waschen, schneiden, fönen/legen und Dauerwelle inklusive Kur, Festiger und Haarspray. **Komplett-Preis nur 72,50 Euro**

Freitag ist Seniorentag (ab 60 Jahren)

Auf alle unsere Dienstleistungen gibt es 15% Rabatt

Montag Ruhetag

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

Ihr Sitzkreislauf

Durchbrechen Sie Ihre Gewohnheiten, aktivieren Sie Ihren Stoffwechsel!



Nur 20 Minuten wöchentlich investieren!

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

123 fit Rahlstedt • Rahlstedter Str. 24 • 22149 Hamburg



Willkommen im Raum für Körper, Geist & Seele

Hier kannst du dich besser kennenlernen und sogar ganz neu entdecken

Britta Stempel und das Team im RaumKGS füllen diesen besonderen Raum mit ihrer Energie, die von Herzen kommt. Der Raum dient dazu, sich persönlich weiter entwickeln und neu entdecken zu können. Hier erhält man Impulse um sich damit sein Leben gesünder und selbstbewusst mit Leichtigkeit und Freude neu gestalten zu können.

Das Team bietet viele unterschiedliche Werkzeuge, um auf dem eigenen Weg in ein bewussteres Leben zu kommen.

Die Kompetenzen und Schwerpunkte bieten einen reichhaltigen Zugang zu Körper, Geist & Seele: Aufstellungsarbeit für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, Coaching und Kurse für Eltern und ihre Babys bzw. Kinder, Massagen, Kinesiologie, Lu Jong, 2-Punkt-Matrix, Naturheilkunde, Yoga und die Welt der Young Living Produkte.

Angebote und Termine:
www.raumkgs.de/termine/



Nicht alle Methoden und Anwendungen sind für jeden sofort mit dem Verstand nachvollziehbar. Heute wissen wir, dass vieles Wirklichkeit ist, was wir nicht direkt sehen und erkennen können. Und so ist es auch mit unserem Körper. Mit unserem wissenschaftlichen Verständnis lässt sich nicht alles erklären, was in uns und mit uns passiert. Das Raum KGS Team lädt ein, sich für neue Wege, faszinierende Erlebnisse und wohltuende Erkenntnisse zu öffnen.

Im RaumKGS kann man sich verwöhnen lassen, und auch selber ein Teil dieses wundervollen Teams werden. Es wird ehrliches und faires Miteinander gelebt und nicht nur davon gesprochen. In den schönen, hellen und bestens ausgestatteten Räumen leben Veranstaltungen, Kurse, Workshops und Einzelsitzungen. Es ist ein ganz besonderes Geschenk, dass Britta die Räume für Anwendungen, die Körper, Geist & Seele gut tun, zur Verfügung stellt. Wenn du dich in dieses einmalige Konzept mit einbringen möchtest, nimm gerne Kontakt mit Britta Stempel auf.

Text: Yasmina von Haßler

**Raum für Körper,
Geist & Seele**

Heestweg 16A
22143 Hamburg

Telefon: 040-67593610

www.RaumKGS.de



BEWUSST - KLAR - GLÜCKLICH

„Wer bin ich?“ „Was will ich?“ „Wo geht es hin?“
„Wie komm ich in die Freude,
den Genuss, die Fülle?“

Hier findest Du Deine Antworten.

Britta Stempel

www.RaumKGS.de/Britta-Stempel • 0171 - 2102009



HEILPRAKTIKERIN

Hypnose, Energieheilung und
Intuitive Aufstellungsarbeit

„Folge Deinem Herzensweg und
löse auf, was Dich davon abhält!“

Antje Jurock

www.RaumKGS.de/Antje-Jurock • 0172 - 436 40 50



Naturheilpraxis
Janina Bergerhoff

HEILPRAKTIKERIN

FAMILIENBEGLEITERIN - KURSLEITERIN

Bindungs- und beziehungsorientierte
Familienbegleitung und Beratung;
Eltern-Kind-Kurse & Eltern-Kurse;
Naturheilkundliche Behandlung/Begleitung;
Pflanzenheilkunde; Homöopathie

Janina Bergerhoff

www.RaumKGS.de/Janina-Bergerhoff • 040 - 60598768



SHIATSU & COACHING

Shiatsu Praktikerin
Systemische Business Coach
5-Elemente Köchin
Qi Gong Lehrerin

Maria Jakobi

www.RaumKGS.de/Maria-Jakobi • 0151 - 52 50 66 34



KINESIOLOGIN

Bewusst - seins - Abend

Die Antwort liegt in DIR!
Der Muskel zeigt uns den Weg zur Lösung.

Stefanie Heinzen

www.RaumKGS.de/Stefanie-Heinzen • 0151 - 20719497

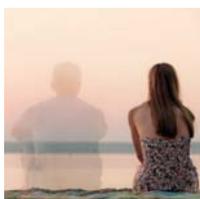


ENTSPANNUNG & REGENERATION

Klangmassage, Gong/Klang Meditation und Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen
Zertifizierte Klangmassagepraktikerin nach Peter Hess

Angela Krohn

www.RaumKGS.de/Angela-Krohn • 0176 - 20166882



DUAL-, ZWILLINGSSEELN - Spirituelle Gruppe

Wenn sie sich in diesem Beziehungsprozess befinden und spirituelle Klärung, Austausch und Unterstützung wünschen, laden wir Sie herzlich in unsere Gruppe ein.

Marilú Sánchez

www.RaumKGS.de/Marilu-Sanchez • 04231 - 9048033



PSYCHOLOGISCHE BERATUNG & ENTSPANNUNG

Sie sind überfordert mit Ihrer aktuellen Situation und benötigen Hilfe? Ich berate Sie und entwickle zusammen mit Ihnen Lösungsstrategien. Sie sind gestresst? Dann gehen Sie entspannt ins Wochenende mit progressiver Muskelentspannung.

Jens Pohl

www.RaumKGS.de/Jens-Pohl • 0151 - 55 715 001



AYURVEDA - MASSAGEN - MEDITATIONEN

SEINSZEITEN erleben mit Ayurveda Massagen – Massageweltreisen - Massagen für Schwangere – Achtsamkeit und Meditationspraxis

Anke Fricke

www.RaumKGS.de/Anke-Fricke • 0152 - 58915202



SCHAMANISCHE REISE

In Einzelarbeit werden zurückkehrende Seelenanteile integriert und Körper, Geist und Seele harmonisiert
- für ein bewussteres und leichteres Leben

Mirjana Schwettscher

www.RaumKGS.de/Mirjana-Schwettscher • 0173 - 8979388



PRAXIS FÜR KÖRPER UND SEELE IN BALANCE

Zurück zu meiner Mitte
.... In mir beheimatet sein

Ulrike Kunze-Nissen

www.RaumKGS.de/Kunze-Nissen • 0179 - 7063352



BABYMASSAGE- UND ELTERNKURSE

„Berührung ist die Wurzel“.
Berührt, gestreichelt und massiert zu werden, das ist Nahrung für das Kind und die Seele.

Andrea Holstein

www.RaumKGS.de/Andrea-Holstein • 040 - 79307751



Mentale Begleitung bei unerfülltem Kinderwunsch

unbewusste Blockaden, Glaubensmuster & Ängste lösen, Stress und Druck reduzieren, Vertrauen in Deinen Körper stärken, gezielte Unterstützung bei Insemination, IVF-/ICSI Behandlungen

Denise Meyer

www.RaumKGS.de/Denise-Meyer • 0160 - 9 66 55 44 8



Raum für Körper, Geist & Seele

Heestweg 16A
22143 Hamburg

www.RaumKGS.de
Telefon: 040-67593610

Nächste Veranstaltung: Young Living Tag am Samstag, 6. April 2019
Lerne Kraft und Möglichkeiten der YL-Produkte kennen!

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 51-0

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

Seniorenassistentz-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

Bosch Service Johann Müller GmbH & Co. KG
Neuer Hötigbaum 5 - 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 68 28 79 - 0

Party-Service Dwenger • Jörg Dwenger
Merkurring 38-40 • 22143 Hamburg • Tel.: 040/ 67 59 86 - 0

Easy Fitness.de • Matthias Schulz
Merkurring 38-40 • 22143 Hamburg • Tel.: 040/ 669 306 90

Mrs.Sporty Club HH-Rahlstedt • Sonja Schlüter
Rahlstedter Bahnhofstr. 39 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 796 922 90

EDEKA Feinkost Hinrichs • Herr Hinrichs
Brockdorffstraße 94-96 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 673 91 353

Praxis für Massage & Krankengymnastik • Dieter Jährling
Rahlstedter Bahnhofstr. 12 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 60 30

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

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

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

Ambulante Kranken- und Altenpflege Renate Reichert-Scharif
Scharbeutzer Straße 50 • 22147 Hamburg • Tel.: 040 / 648 03 65

Friseur Kai Harbolla & Team
Sieker Landstr. 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 679 22 00

Bosch Service Hamburg Rahlstedt

Bereits seit über 80 Jahren sind wir Ihr zuverlässiger Partner rund um die Themen Reifen, Klimaanlage, Standheizungen sowie vielen weiteren Dienstleistungen, die Ihr KFZ betreffen. Vom PKW bis zum Wohn- und Reisemobil, kümmern wir uns um alle Fahrzeugmarken. Sie möchten nicht lange auf Ihr Nutzfahrzeug verzichten? Kein Problem! Wir liefern Ihnen einen umfassenden Service aus einer Hand – Probleme können direkt behoben und Ihr Anliegen zeitig gelöst werden. Keine Zeit zu warten? Auch das bekommen wir hin – wir verfügen über Leihfahrzeuge vor Ort.

www.mueller-johann.de



Johann Müller GmbH & Co KG Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Kommen Sie sicher in den Frühling

**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 30.04.2019



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



Frühlingserwachen bei Dwenger Telefon: 040 67 59 86 0



Konfirmationsbrunch

(ab 10 Personen)

Suppe: Fruchtig scharfe Curryrahmsuppe mit marinierten Hähnchenbruststreifen

Vom Buffet: Geräucherter nordischer Lachs mit feinem Limonen-Meerrettich, über Buchenholz geräuchertes Forellenfilet mit Preiselbeersahne, Holsteiner Kattenschinken auf Melonenschiffchen, fruchtig-würziger Geflügelsalat mit Mango-Chutney, Variation von gefüllten halben Eiern, dazu reichen wir eine gemischte Brotauswahl und Landbutter

Hauptspeise: Zarter Rinderbraten mit Kräuterrahm-Sauce frische grüne Bohnen und Rosmarinkartoffeln

Dessert: Raffaellocreme mit Himbeeren als Schichtdessert mit Joghurt und Quark

Preis p.P. 26,50 €

Konfirmationsbuffet

(ab 10 Personen)

Kalt angerichtet: Würzig gebeizter Graved Lachs mit Dill-Senf-Honig-Sauce, geräuchertes Forellenfilet mit Apfel-Meerrettich, Schweine- und Rindermedaillons auf Ananas dekoriert, knackiger Salat mit aromatischem Schafskäse, Auswahl verschiedener Käsesorten, gemischte Brotauswahl mit rahmiger Land- und Kräuterbutter

Warm angerichtet: Putengeschnetzeltes „Züricher Art“ mit Champignons in Rahmsauce, dazu in Butter geschwenkte Spätzle

Dessert: Klassisches Mousse au Chocolat garniert mit Sahnehaube

Preis p.P. 25,50 €

Taufe, Konfirmation, Kommunion

Die schönen Seiten des Lebens auskosten – unser Catering versüßt den Tag. Der Frühling kommt. Ob Taufe, Kommunion oder Konfirmation diese besonderen Momente, die gerne im Frühjahr zelebriert werden und einzigartige Lebensabschnitte einläuten, behalten Kinder, Jugendliche und ihre Liebsten stets in zeitloser Erinnerung.

Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und stehen Ihnen selbstverständlich gerne vorab bei Fragen oder Anregungen zur Verfügung.

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

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



Starke Farben für starke Frauen!



mediven® Kompressionsstrümpfe – genau mein Ton.

medi. ich fühl mich besser.

www.medi.de

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