

Gesundes Rahlstedt




schnell. effektiv. individuell.



Das Magazin für Ihre Gesundheit
Fachkompetenz aus Rahlstedt

Sommer Special

Sonnenbrille als
Schutz für Ihre Augen

Kieser Training

Drehen Sie Ihre
biologische Uhr zurück

Gesundheit

Wie wirkt Magnesium
auf unseren Körper



EASY FITNESS.club
L I F E S T Y L E & S P O R T

#SEIKEINZEBRA



GRATIS
ALL INKL. FLAT*



NUR GÜLTIG BIS 31.07.2019



HAMBURG-RAHLSTEDT

🏠 Merkurring 38 - 40 • 22143 Hamburg
✉ hh-ralstedt@easyfitness-group.de

🌐 www.easyfitness.club
☎ 040 66930690

Liebe Rahlstedterinnen und Rahlstedter,

Wussten Sie eigentlich, dass die Vibrationstherapie Galileo die Bildung der Osteoblasten anregt, und somit eine sehr gute Therapieform für Osteoporose darstellt?

Wussten Sie, dass diese Vibrationsform aus der Weltraumforschung stammt? Zu finden in Rahlstedt beim VFRG Rehasport in der Rahlstedter Straße 24. Nur dies als Beispiel für Fachkompetenz in Rahlstedt!

Sie werden zum Thema Gesundes Leben, Fitness und Prävention viele Anregungen in unserem aktuellen Heft finden und wenn noch Fragen offen sind, dann rufen Sie doch die jeweiligen Experten einfach an.

Bleiben Sie gesund, genießen Sie die warme Jahreszeit und versuchen Sie aktiv zu sein.

Wir wünschen Ihnen einen tollen Sommer!

Ihr Gunnar Drucklieb und Ihr Maik Piekarski

Inhalt



Seite 04 **Raum KGS:**

- Harmonie für Körper, Geist & Seele

05 **Kranken- und Altenpflege:**

- Mobile Wundversorgung Bähr & Sahr kommt zu Ihnen
- Das Team von Renate Reichert-Scharifi bietet Pflege nach Ihren Wünschen

06 **Arthro Clinic:**

- Hüftprothesen Operation

07 **Kieser Training:**

- Drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück

09 **Martha Haus:**

- Martha Stiftung unterstützt "Allianz für Pflege"

10 **Rahlstedter Wochenmarkt:**

- Jeden Mittwoch & Samstag

11 **123fit Rahlstedt:**

- Wie wirkt Magnesium auf unseren Körper

12 **Sommer Special:**

- Die Sonnenbrille als Schutzschild für die Augen

14 **Wegweiser / Partner**

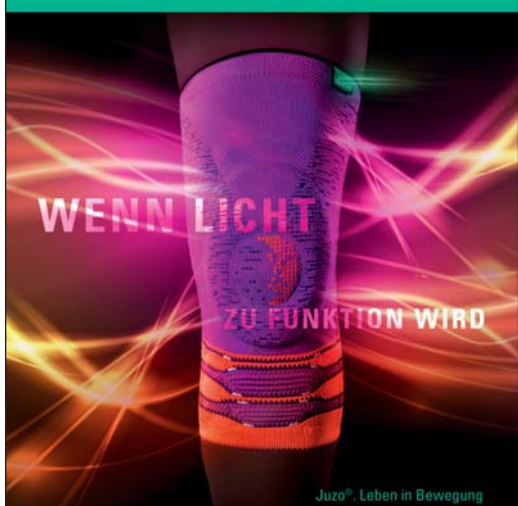




Kniebandage in 5 Neon-Farbkombinationen

Sanitätshaus Drucklieb
ORTHOPÄDIE & SPORT

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



Juzo®. Leben in Bewegung

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, Kieser Training, akz

Auflage: 15.000 Exemplare

Vertrieb:

Eigenvertrieb. Bei teilnehmenden Partnerfirmen und bei ausgewählten Auslagestellen.

Erscheinungsweise:

4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im Herbst 2019

Harmonie für Körper, Geist & Seele

Wir begleiten Dich gerne mit Kursen, Workshops, Ausbildungen, Anwendungen



BEWUSST - KLAR - FREI

„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

"Deinem Herzen zu folgen
ist Deine Bestimmung"

Hypnose - Engelheilung - Matrix-2-Point® -
Intuitive Aufstellungsarbeit

Antje Jurock

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



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



Praxis für Hypnose-Therapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Raucherentwöhnung • Gewichtsreduktion
Pollenallergie • Schlafstörung

Ängste • Neurodermitis & Psoriasis
Reizdarm • Burn-out • u.v.m....

Melanie Brandstrup

www.RaumKGS.de/Melanie-Brandstrup • 0176 - 56 962 963



KINESIOLOGIN

MATRIX-2-POINT® - Touch for Health -
Kiefergelenkentspannung
Young Living Öle - Brain Gym -
Psychokinesiologie

Stefanie Heinzen

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



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

Mach mit: Potenzial entfalten • Bewusst-sein • Gesund bleiben

Raum für Körper, Geist & Seele

Heestweg 16A • 22143 Hamburg
Telefon: 040-67593610

www.RaumKGS.de



Leiden Sie unter chronischen Wunden?

Mobile Wundversorgung Bähr & Sahr kommt zu Ihnen

Seit mehr als 2 Jahren bieten Dominique Bähr, 41 und Maja Sahr, 45 eine professionelle Beratung und Betreuung für Wundpatienten jeder Art in Rahlstedt und der umliegenden Stadtteile.

Als zertifizierte Wundtherapeutinnen (ICW und DGfW) kommen wir zu Ihnen nach Hause oder ins Pflegeheim.

Durch unsere mehr als jahrzehntelange Arbeit in der Gefäßmedizin haben wir viel Erfahrung im Umgang mit Wunden, Gefäßerkrankungen und auch Erkrankungen des Lymphsystems.

Selbstverständlich arbeiten wir eng mit allen behandelnden Ärzten zusammen und erstellen individuelle Therapiepläne. Regelmäßig kontrollieren wir den Heilungsverlauf der Wunden und erstellen die notwendigen Wunddokumentationen mit Bild.

Gerne leiten wir Angehörige und Pflegepersonal zur fachgerechten Wundversorgung an.

Bei Bedarf führen wir auch die arterielle Durchblutungsmessung durch, z.B. vor einer geplanten Kompressionsbehandlung.

In Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt wählen wir die Verbandsmaterialien herstellerneutral aus und liefern Ihnen diese nach Hause oder ins Pflegeheim.

Ebenso übernehmen wir auch die Versorgung von Kompressionsstrümpfen, inkl. Maßnahmen bei Ihnen zuhause.

Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf - wir vereinbaren umgehend einen Beratungstermin mit Ihnen.

Telefon: 0170 - 552 2810

Mail: info@mobilewundversorgung.de



Dominique Bähr und Maja Sahr



Mobile Wundversorgung
Bähr & Sahr

- Anzeige -

PFLEGE
mit
Herz
+
Respekt

seit 1989 in Rahlstedt

Ambulante Kranken- u. Altenpflege

Renate Reichert-Scharifi

Telefon: 040 - 648 03 65



ganzheitlich aktivierende Pflege

Scharbeutzer Straße 50 • 22147 Hamburg • www.pflegedienst-reichert-scharifi.de

Hüftprothesen OP

Entlassung aus dem Krankenhaus zwei Tage nach der OP?

Ist das möglich?

Ja, das ist möglich! Dank einer neuen OP-Technik sind die Patienten nach der Hüftprothesen OP deutlich schneller wieder auf den Beinen.

Medizinischer Hintergrund

Um an das Hüftgelenk zu gelangen, wählen die Operateure der Arthro Clinic Hamburg einen minimalinvasiven, absolut muskelschonenden Zugang zur Hüfte. Während bei den in Deutschland üblichen Operationstechniken die Muskulatur vom Oberschenkelknochen abgelöst werden muss, kann mit dem sogenannten "Vorderen Zugang" komplett auf die Ablösung von Muskulatur verzichtet werden. Bei dieser Technik schlängelt sich der Operateur zwischen natürlichen Muskellücken hindurch. Die Muskeln werden nur zur Seite geschoben und nicht verletzt. Die Vorteile: Die Kraft der hüftumgebenden Muskulatur bleibt erhalten. Die Schmerzen nach der OP sind minimal. Die Patienten dürfen und sollen ihr Bein sofort nach der OP frei bewegen und die Physiotherapeuten können direkt mit einer intensiven Rehabilitation beginnen. Physiotherapeuten sprechen von einem Quantensprung der Reha nach Hüftprothese.

Fallgeschichte

Peter M. konnte sich vor Schmerzen nicht mehr um die Hüfte drehen und jede Stufe war, wie er sagt, grausam. Am 12.7.2017 bekam er eine Hüftprothese. Die OP erfolgte über den muskelschonenden vorderen Zugang. Danach waren die Schmerzen sofort wie weggeblasen. Herr M. sagt: „Es war wie eine Wundertüte.“ Und Wundschmerzen? Die habe er nur bei tiefer Beugung des Beins gehabt, aber das sei nichts gegen die

Schmerzen vor der OP gewesen. Am ersten Tag nach der OP sei er ohne Gehstützen zum Frühstück gelaufen, doch die erstaunten Krankenschwestern hätten ihm dann doch eine Gehhilfe verpasst. Am zweiten Tag nach der OP wollte die Physiotherapeutin mit Herrn M. das Treppensteigen am Handlauf üben. Als er ihr zeigte, dass er bereits freihändig die Treppen auf und ab gehen konnte, durfte er nach Hause gehen. Ja, er wurde am zweiten Tag nach der OP entlassen. Ein Jahr später, am 6.7.2018, wurde die zweite Hüfte operiert. Bereits drei Stunden nach der OP konnte Peter M. frei (ohne Gehstützen) zur Toilette gehen. Am selben Abend hat er noch das Treppensteigen ausprobiert. Sein Sohn konnte ihn jedoch nach den ersten Stufen davon überzeugen, das doch lieber am OP-Tag noch zu lassen. Wieder wurde er am zweiten Tag nach der OP entlassen. Am dritten Tag hat er bereits zuhause den Putz von den Wänden geschlagen, da er nach einem Wasserschaden renovieren musste. Eine Woche nach der OP hat er bereits Gehwegplatten verlegt. Das war vielleicht doch etwas viel, denn dann kamen doch noch Schmerzen bei Belastung und nächtlicher Ruheschmerz. Aber auch das ist nun wieder gut.

Auf die Frage, wie lange er denn Gehstützen genutzt habe, antwortet er, die habe er gar nicht benutzt. Die lägen unbenutzt auf dem Dachboden und warten darauf, dass er sie mal für einen Sketch heraushole.

Nach beiden Operationen war Peter M. nach der Entlassung selber von dort aus mit seinem Wagen wieder nach Hause gefahren. Warum? Er meint dazu: „Ganz einfach.

Aus meiner Sicht und meinem Empfinden hatte ich nicht die geringste körperliche Einschränkung. Im Gegenteil. Die Fahrten ohne Schmerzen waren die Krönung!“

Haben Sie Fragen zum Thema Hüftprothese / vorderer Zugang? Gerne beraten wir Sie bei einem persönlichen Gespräch in unserer Praxis.

Arthro Clinic Hamburg

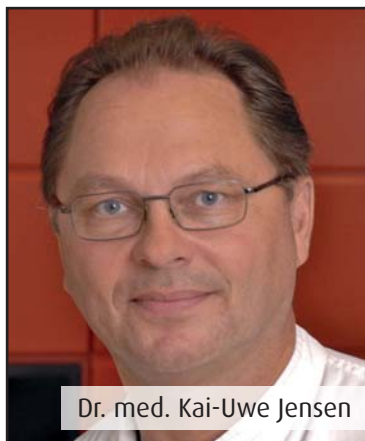
Standort Rahlstedt:

Rahlstedter Bahnhofstr. 7 a
22143 Hamburg

Standort Bergedorf:

Weidenbaumsweg 6
21029 Hamburg

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



Dr. med. Kai-Uwe Jensen



Dr. med. Karina Jensen



Drs. (NL) Genio Bongaerts



Dr. med. Geert Lewing

Drehen Sie Ihre biologische Uhr zurück

Gesundheitsorientiertes Krafttraining hält den Körper vital und leistungsstark

Jeder weiß: Das kalendarische Alter lässt sich nicht beeinflussen. Doch beim biologischen Alter können Sie der Zeit ein Schnippchen schlagen.

Fakt ist: Bei kalendarisch gleichaltrigen Menschen zeigen sich oft erhebliche Unterschiede hinsichtlich ihrer tatsächlichen körperlichen Vitalität. Der Gerontologe Daniel Belsky und sein Team z. B. haben die Bio-Marker von rund 1.000 Menschen analysiert – mit bemerkenswertem Ergebnis: Das biologische Alter der untersuchten 38-Jährigen bewegte sich zwischen 28 und 61 Jahren!*

Eine wichtige Rolle spielt dabei neben Genen und Lebensstil die Muskulatur. Die Muskeln sind das Kraftwerk des Körpers. Sie setzen alles in Bewegung, stabilisieren die Wirbelsäule und schützen vor Verletzungen und Verschleiß. An Wärmeproduktion und Stoffwechsel sind sie essenziell beteiligt. Zudem beeinflussen sie die Plastizität Ihres Gehirns, dessen kognitive Funktionen und die Psyche. Es liegt auf der Hand, dass sich muskuläre Abbauprozesse vielfältig auswirken können. Und die setzen schon bald ein.

Ab ca. 25 verliert der Mensch bei einem passiven Lebensstil zwischen fünf und zehn Prozent Muskelmasse pro Lebensjahrzehnt. Der Energieumsatz sinkt, der Körper lagert Binde- und Fettgewebe ein. Wir werden schwächer und schwerer. Die Folgen: Kraft, Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit neh-



men ab. Das Risiko für Beschwerden am Bewegungsapparat und Zivilisationskrankheiten steigt. Das wirksame Gegenmittel: mit gesundheitsorientiertem Krafttraining die verlorene Kraft zurückgewinnen.

Das gesundheitsorientierte Krafttraining von Kieser Training ist wissenschaftlich fundiert und vielfach bewährt. Die besondere Methode konzentriert sich ganz auf den persönlichen Kraftaufbau. Ein breites Spektrum spezialisierter Trainingsmaschinen ermöglicht es Ihnen, gezielt Rücken, Beckenboden, Sprunggelenke sowie den ganzen Körper zu kräftigen. So wirken Sie dem Muskelabbau und seinen Folgen höchst

effizient entgegen. Tragen leichter an sich. Werden beweglicher. Trainieren vorbeugend z. B. gegen Osteoporose. Erholen sich schneller. Und schützen sich vor Umknicken.

Bei Ihrem Training werden Sie von bestens ausgebildeten Instruktorinnen begleitet. Schon 2x 30 Minuten pro Woche reichen aus, um Ihre Kraft und Vitalität wiederzugewinnen und Ihre biologische Uhr zurückzudrehen.

Probieren Sie es einfach einmal aus.

* Daniel W. Belsky et al.: „Quantification of biological aging in young adults“. PNAS July 6, 2015. 201506264

Sind Sie über 40?

Zeit, Ihre biologische Uhr zurückzudrehen!

Testen Sie 4 Wochen unverbindlich gesundheitsorientiertes Krafttraining – mit einem **Preisnachlass von 10 EUR für jedes Lebensjahrzehnt!**

Das Angebot gilt bis zum 31. August 2019.
Jetzt persönliches Einführungstraining vereinbaren.

Und so sparen Sie:

Beispiel: Sie sind 53 Jahre alt
Regulärpreis für 4 Wochen
abzgl. 5 x 10 EUR Nachlass

69 EUR
- 50 EUR

Aktionspreis für 4 Wochen

19 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**

Für unser Kieser Training-Studio in **Hamburg-Rahlstedt** suchen wir **ab sofort**:

- **Instruktor (w/m/d) in Voll- und Teilzeit**
- **Auszubildenden (m/w/d) – Sport- und Fitnesskaufmann**
- **BA-Studenten (w/m/d) – Fitnessökonomie/ Gesundheitsmanagement**

Kieser Training ist der Spezialist für den gesundheitsorientierten Kraftaufbau. Als expandierendes internationales Unternehmen suchen wir engagierte Mitarbeiter für langfristige Anstellungsverhältnisse:

- Sie wollen eine neue berufliche Herausforderung?
- Sie interessieren sich für Gesundheit und Fitness?
- Sie haben vielleicht schon Erfahrung als Physiotherapeut, Dienstleister, Krankenschwester o.Ä.?
- Sie sind bereit, sich in die Branche einzuarbeiten bzw. Ihre Vorkenntnisse auszubauen?

Dann bewerben Sie sich – wir bieten Ihnen auch die Möglichkeit eines Quereinstiegs. Kommen Sie doch einfach vorbei und informieren Sie sich. Die ausführliche Stellenbeschreibung finden Sie unter kieser-training.com/stellenangebote

Bitte senden Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen per E-Mail an: tim.hemsing@kieser-training.com

Hamburg-Rahlstedt | Medifortis Rahlstedt GmbH & Co. KG
Helmut-Steidl-Platz 3 | 22143 Hamburg | Telefon (040) 357 700 140

**KIESER
TRAINING**
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER



AMTV Kinderfest – Sommer, Sonne, Unterwasserwelt

Taucht ein in eine bunte Unterwasserwelt. Geht auf Wellen spazieren. Erklimmt einen Unterwasservulkan. Erkundet ein Schiffswrack.

Alle Kinder ab 1,5 Jahren können zu jeder Zeit ohne Voranmeldung zwischen 14 - 18 Uhr teilnehmen.

Bitte Sportzeug nicht vergessen und einfach vorbei kommen!

Termin: Sonntag, 23.06.2019
14:00 - 18:00Uhr

Ort: AMTV Halle
Nienhagener Straße 154
22147 Hamburg

Kosten: Eintritt ist frei!

Für Euer leibliches Wohl ist gesorgt mit Leckereien vom Grill. Um Kuchenspenden wird gebeten.

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

Martha Haus Rahlstedt

Martha Stiftung unterstützt "Allianz für Pflege"

Die am 26.04.2019 von Gesundheits-senatorin Prüfer-Storcks gestartete „Allianz für Pflege“ wird von der Martha Stiftung unterstützt.

Die Martha Stiftung gehört zu den Erstunterzeichnern. Vorstand Martina Pleyer: „Wir unterstützen als bedeutender Arbeitgeber für Pflegekräfte in Hamburg ausdrücklich die Allianz für Pflege. Neben einer guten Bezahlung brauchen die Pflegekräfte Zeit und gute Qualifizierungsmöglichkeiten, um die alten und pflegebedürftigen Menschen gut zu versorgen.“

Die „Allianz für Pflege“ ist eine echte Chance, um mehr Menschen für den Pflegeberuf zu begeistern und neue Mitarbeitende zu gewinnen. Auch die Kranken- und Pflegekassen sollten Teil der Allianz werden. Denn die Kostenträger sind wichtig für die ausreichende Finanzierung der geplanten Maßnahmen.



Martha Haus – Zentrum für alte Menschen Hamburg

Hintergrund: In der Martha Stiftung arbeiten in der Altenpflege 499 Mitarbeitende und 45 Auszubildende. Die Martha Stiftung zahlt nach Tarif (KTD), bietet Zeitzuschläge, Sonderzahlungen, HVV-Fahrtkostenzuschuss, betriebliche Altersvorsorge und vermögenswirksame Leistungen.

Regelmäßige Fort- und Weiterbildungen, eine familienfreundliche Personalpolitik und eine Vielzahl anderer Maßnahmen der „Allianz für die Pflege“ werden schon jetzt in der Martha Stiftung umgesetzt.

www.martha.stiftung.de

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

Rahlstedter Wochenmarkt

Jeden Mittwoch & Samstag von 8 - 13 Uhr auf dem Helmut-Steidl-Platz

Im Herzen von Hamburg gelegen ist Wrobel's Würstchen, der Ort, an dem dein Imbiss noch frisch und lecker zubereitet wird.

Unsere Stammkunden schwören seit über 20 Jahren auf unsere traditionelle Currywurst mit Pommes Frites, aber mit genauso viel Liebe bereiten wir dir unsere anderen variierenden Gerichte zu - schnell und selbstverständlich auch zum Mitnehmen.

Schau doch mal bei uns vorbei - das Team von Wrobel's Würstchen freut sich auf dich! Nichts ist schöner als ein kleiner Plausch mit unseren Gästen. Darum haben wir neben leckerem Essen und Frühstück in unserem Imbiss auch immer ein offenes Ohr für dich.

Von der Currywurst bis zur Suppe: Unsere Imbisskarte hält all die Klassiker bereit, die das Herz begehrt - und natürlich noch mehr.

Wrobel's Würstchen



Bei Feiern bitte im Kiosk melden!



Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965

**Swinemünder Straße 29
im Greifenberg Park
22147 Hamburg**

Tel.: 040 / 647 25 09
Mobil: 0157 357 767 91

E-Mail / hmc-kiosk@web.de

Rahlstedter Netzwerk

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.

Öffnungszeiten (Einlass)

Montags Ruhetag

Di. - Fr.: 15:00 - 18:00 Uhr oder länger

Sa. - So. u. Feiertage: 11:00 - 18:00 Uhr oder länger

In den Hamburger Schulferien

Mo. - So. ab 11:00 Uhr

Preise

Erwachsene:	4,00 €
Folgerunde:	3,50 €
Kinder (bis 15 J.):	2,00 €
Folgerunde:	1,50 €



Webseite / www.hamburgermc.de



HAUS BIRKENGROUNDE

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
Greifengraber Straße 23-25, 22147 Hamburg



Magnesium

Wie wirkt Magnesium auf unseren Körper?



Für unseren Organismus ist das Mineral unverzichtbar!

Jedoch kann der Körper das Magnesium nicht selber herstellen. Es ist somit wichtig, dass der Bedarf an dem essenziellen Nährstoff über die Ernährung gedeckt wird.

Insbesondere bei einer hohen sportlichen Aktivität braucht der Mensch den Nährstoff, da wir beim Sport einen hohen Abfall dessen haben.

Hierfür eignet sich das Magnesium liquid ideal zur Nahrungsergänzung nach dem Sport, um den Nährstoff-

Haushalt wieder aufzufüllen!

**123 fit
Rahlstedt**

Magnesium dient zum einen zur Entspannung der Muskulatur. Es ist somit der Gegenspieler des Calciums, der bei einer erhöhten Konzentration Verspannungen und Krämpfe im Muskel auslösen kann. Der Mineralstoff wirkt sich daher auf eine gesunde Muskelfunktion aus!

Zudem aktiviert Magnesium den Kraftstoff der Zellen. So läuft der Energiestoffwechsel und alle energieabhängigen Prozesse.

Und der Erhalt gesunder Knochen? - Auch dafür dient das Magnesium. Zu 60 Prozent ist es im menschlichen Organismus in den Knochen eingelagert. Es ist sozusagen das „Lager“. Fehlt dort das Mineral, kann es zu Knochenproblemen kommen!

Magnesium ist also ein wichtiger Bestandteil unseres Organismus und für eine gesunde Knochen-, Muskel- und Zellenfunktion zuständig!

Nur 20 Minuten wöchentlich investieren!

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

123 fit Rahlstedt • Rahlstedter Str. 24 • 22149 Hamburg



Sommer Special - Prävention

Die Sonnenbrille als Schutzschild für die Augen



(akz-d) UV-Licht schadet der Haut, das ist hinreichend bekannt. Doch auch die Augen brauchen Schutz vor den negativen Einflüssen des Sonnenlichts.

Eine gut angepasste Sonnenbrille sieht nicht nur modisch aus, sie sorgt gleichzeitig für blendungsfreie Sicht und schützt vor Langzeitschäden. Was viele nicht wissen: Auch die Blaulichtstrahlung von LEDs und Bildschirmen oder Displays kann sich ungünstig auf die Augen auswirken.

Etwa 60 Prozent der Deutschen verbringen täglich mehr als sechs Stunden mit Computern, Tablets oder Smartphones. Der sogenannte digitale Sehstress ist somit weit verbreitet. Das blaue Licht, das von Bildschirmgeräten abstrahlt, kann Beschwerden verursachen wie müde und trockene Augen bis hin zu Fremdkörpergefühl und verschwommenem Sehen. Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfschmerzen sind

häufige Folgen. Darüber hinaus kann UV- und vermutlich auch Blaulicht das Auge vor allem langfristig schädigen und etwa Katarakt, auch als „Grauer Star“ bekannt, oder Netzhautdefekte begünstigen.

Sehkomfort und Augenschutz

Wer seinen Augen die Arbeit erleichtern möchte, sollte sich bei seinem Optiker zur Bildschirmbrille beraten lassen: Spezielle Brillengläser oder Kontaktlinsen mit Blaulichtfilter sorgen im Job und in der Freizeit für anstrengungsfreies Sehen am Bildschirm – ganz ohne Augenstress. Im Freien schützen klare Gläser oder Kontaktlinsen mit UV-Filter die Augen vor der täglichen Strahlenbelastung, die auch bei bewölktem

Himmel vorhanden ist. An sonnigen Tagen bietet eine Sonnenbrille den besten Schutz.

Die Kennzeichnung UV 400 für Sonnenbrillen besagt, dass die Gläser potenziell schädliche Strahlung mit einer Wellenlänge bis 400 Nanometer herausfiltern. So sind die Augen im Freien gut geschützt, dennoch profitiert der Körper von den positiven Effekten des Tageslichts und bestimmten Blaulichtanteilen, die den Tag-Nacht-Rhythmus steuern. Wer auf Nummer Sicher gehen möchte, sollte seine Sonnenbrille immer beim Augenoptiker kaufen – dort gibt es neben kompetenter Beratung das passende Modell mit entsprechender Schutzwirkung und für jeden Anspruch, zum Beispiel auch in Form einer Sportbrille. Für Kinder ist der Augenschutz übrigens besonders wichtig, da ihre Augenlinse noch weitaus durchlässiger für Strahlung ist.

Weitere Infos: www.1xo.de.

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

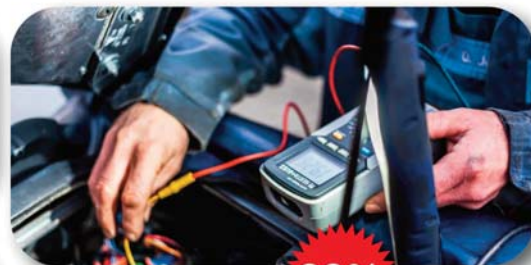
Kommen Sie sicher in den Sommer

**Getriebeölpulung
inkl. Ölwechsel**

ab 395,- € *

**Klimaanlagen-
wartung inkl.
Befüllung**

ab 99,- € **



20%

**20 % Rabatt auf
Wischerblätter**



* Gesamtpreis abhängig vom Getriebetyp und benötigtem Zusatzmaterial

** Nur Klimaanlage mit R134a zzgl. benötigtes Kältemittel / Angebote gültig bis 31.07.2019



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

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



Summer Barbecue



vom Grill

- Rindersteak in pikanter Pfeffermarinade
- Würzige Grill-Currywurst mit herzhafter Currysauce
- Putensteaks mit einer fruchtigen Chili-Mango-Marinade
- Lachsfilet in einer Zitronen-Pfeffer-Marinade (in Folie)

Dips

- Senf und Ketchup
- Onion-BBQ-Sauce
- Cremige Cocktailsauce

vom Buffet

- Gemischter Blattsalat mit Tomaten, Gurken und Frühlingszwiebeln mit leichtem Dressing
- Couscous-Salat mit Paprika, Tomate und Minze
- Kartoffelsalat aus Rosmarinkartoffeln mit Bacon
- eine gemischte Brotauswahl mit Grillbutter

25,95 € p.P. inkl. MwSt (Ab 20 Personen)



Ihr Grillfest mit Freunden & Familie

Warme Temperaturen, lange Abende, schönes Wetter und der Norden grillt. Mit Freunden und Familie draußen sitzen und Spezialitäten vom Grill genießen, so schmeckt das Leben. Lassen Sie sich von uns, als langjährig erfahrenem Catering-Service für alle Feste, gern unterstützen damit Ihr Grillfest ein voller Erfolg wird.

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

Infos unter www.dwenger.de • Telefon: 040 67 59 86 0

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 Kurzbach & Jessen & Gerigk
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

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 Splittstoeber
Schweriner Straße 8-12, EKZ • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 40 94

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin • Friedrich Raulf
Grubessallee 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. Annetkatrin Mucke
Rahlstedter Bahnhofstr. 6 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 25 35

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

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

Hamburg SRH GmbH • Sanitätshaus & Rehatechnik
Walddorferstr. 416 • 22047 Hamburg • Tel: 040 / 668 533 38

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

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

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 Ohlendorffurm 20-22 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 675 77 - 0

Betten Huntenburg • Lars Ginap
Rahlstedter Bahnhofstr. 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
Düpeid 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 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

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

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

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

VfRG Verwaltung Reha Sport
Im Lippfeld 35 • 46047 Oberhausen • Tel.: 0208 / 740 908 89

Mobile Wundversorgung Bähr & Sahr
Mail: info@mobilewundversorgung.de • Tel.: 0170 / 552 2810



medi

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



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