

Gesundes Rahlstedt

Ausgabe 03/19



Das Magazin für Ihre Gesundheit
Fachkompetenz aus Rahlstedt

VfRG e.V. im 123fit

Gesundheitliche Beschwerden?
Jetzt Rehagieren

Stau im Gewebe

Starke Hilfe bei
schwachen Venen

Seniorensitz am Hegen

Hand in Hand miteinander
zum Ziel

#SEIKEINZEBRA



**FITNESS
SCHON FÜR
15.22€^{MTL*}**



NUR GÜLTIG BIS 30.09.2019



HAMBURG-RAHLSTEDT

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

🌐 www.easyfitness.club
☎️ 040 66930690

* Easy 12 = 15,22 EUR / Monat, 29,90 EUR (einmalige Servicepauschale, 99 EUR (einmalige Start-up-Gebühr)
Easy 24 = 15,22 EUR / Monat, 29,90 EUR (einmalige Servicepauschale, 79 EUR (einmalige Start-up-Gebühr, incl. Kurs- und Video-Pakete)
Ein Angebot der Schutz Fitness GmbH, QF: Marken-Schutz

Liebe Rahlstedterinnen und Rahlstedter,

In den letzten Jahren hat sich immer mehr herausgestellt, dass man sich um seinen Körper und Seele kümmern muss. Das be-

deutet unter anderem, dass man präventiv tätig sein sollte. Genau dieses spiegeln auch die neusten Studien von Universitäten und Krankenkassen wieder. Genau dieses wußten schon die alten Grie-

chen. Ein gesunder Geist wohnt in einem gesunden Körper. Platon schrieb in seiner Abhandlung „der Staat“ auch, dass der Mensch nur richtig leben kann, wenn er beides in Ordnung halte.

Deshalb empfehlen wir wie immer, seien Sie sportlich aktiv, meditieren Sie und genießen Sie die Natur.

Ihr Gunnar Drucklieb und Ihr Maik Piekarski

Inhalt



Seite 04 Raum KGS:
• 5 Jahre Raum KGS

05 Kranken- und Altenpflege:
• Mobile Wundversorgung Bähr & Sahr kommt zu Ihnen

06 Arthro Clinic:
• Die Schulterluxation

07 Kieser Training:
• Starker Rücken, entspannter Nacken

08 Sanitätshaus:
• Hilfe bei schwachen Venen

09 Martha Haus:
• Sommerzeit ist Ausflugszeit

10 Dienstleister in Rahlstedt:
• Pflege-Team Reichert-Scharif
• Haus Birkengrund

11 123fit Rahlstedt:
• Jetzt Rehaagieren!

12 Seniorenstz am Hegen:
• Hand in Hand zum Ziel

13 Villa Sana:
• Kompetenz seit 1995

14 Wegweiser / Partner



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

V.i.S.d.P.: Gunnar Drucklieb

Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:
NordMEDIA: Norman Lund

Bilder: www.fotolia.de, Verena Meier Fotografie, akz

Auflage: 15.000 Exemplare

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

Erscheinungsweise: 4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im Winter 2019

5 Jahre Raum für Körper, Geist & Seele

Dazu öffnen wir am 28.9. von 12 - 19 Uhr unsere Türen mit Jubiläums-Angeboten

ab 11:30 Uhr	Einlass: Du kannst kommen und bleiben so lange du möchtest!!!
12:00 Uhr	Begrüßung: Einige Infos zum Tagesablauf – <i>Britta Stempel</i>
12:20 Uhr	Trancereise: Lass den Alltag hinter dir... Hypnose – <i>Melanie Brandstrup</i>
13:00 Uhr	Vortrag: Die Heilkraft des Ayurveda – <i>Anke Fricke</i>
13:40 Uhr	Vortrag: „Erkenne dich selbst“ durch Numerologie – <i>Ulrike Kunze</i>
14:20 Uhr	Erlebnisvortrag: Atlantische Kinesiologie – <i>Hille Nestler</i>
15:00 Uhr	Vortrag: „Wenn du fühlst was du denkst, dann ist Veränderung möglich!“ – <i>Stefanie Heinzen</i>
15:40 Uhr	Vortrag: 5d flash Scan – <i>Marilu Sanchez</i>
16:20 Uhr	Workshop: Matrix-2-Point & Young Living Öle – Eine kraftvolle Kombination. – <i>Wolfgang Heinzen</i>
17:00 Uhr	Vortrag: Nie wieder Angst – so klopfst du deiner Angst auf die Finger – <i>Denise Meyer</i>
17:40 Uhr	Erlebnisvortrag: Bewusst-Klar-Frei – <i>Britta Stempel</i>
18:20 Uhr	Meditation: Rückverbindung mit deinen lichtvollen Helfern – Erkenne dein Licht und leuchte! – <i>Antje Jurock</i>

Genießen - Loslassen - Klären - Auftanken - Sein



mit unseren Kurzanwendungen: Massagen, energetische Anwendungen, Beratungen, ...

Mehr dazu sowie das ganze Tagesprogramm siehe: www.RaumKGS.de/tag-der-offenen-tuer/

Sichere dir jetzt die Plätze zum Jubiläums-Frühbucherpreis!

Bis zum 10. September 2019: **3 Kurzanwendungen für €25,-**

Bis zum 24. September 2019: **3 Kurzanwendungen für €35,-**

Ab dem 25. September 2019: **€15,- je Kurzanwendung. Eine Anwendung = 15 Min.**

Anmeldung erforderlich!

Alle Vorträge / Workshops sind kostenfrei! Wir freuen uns auf dich!

Raum für Körper, Geist & Seele

Heestweg 16A • 22143 Hamburg
Telefon: 040-67593610; Mobil: 0171-2102009
Mail: b.stempel@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) sowie Phlebologieassistentin (DGP) kommen wir zu Ihnen nach Hause, in die Arztpraxis oder ins Pflegeheim.

Durch unsere mehr als jahrzehntelange Arbeit in der Gefäßmedizin haben wir viel Erfahrung im Umgang mit Wunden, Gefäß-erkrankungen und auch Erkrankungen des Lymphgefäßsystems.

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 mittels Ultraschall Doppler 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.

Unser Kooperationspartner Klindwort Medical aus Bad Schwartau versorgt unsere Patientinnen und Patienten schnell und zuverlässig mit den erforderlichen Verbandsstoffen und Medizinprodukten.

Ebenso übernehmen wir auch die Versorgung von Kompressionsstrümpfen, inkl. Maßnahmen bei Ihnen zuhause. Die Vergütung der Leistungen erfolgt ausschließlich über das Rezept. 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



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

Die Schulterluxation

Ein sehr schmerzhaftes Ereignis mit Folgen!

Das Ereignis: Beim Sport oder bei einem Sturz kommt es zu einer ungünstigen Belastung der Schulter und der Oberarmknochen rutscht aus der Gelenkpfanne.

Dieses Auskugeln der Schulter wird Schulterluxation genannt. Der Patient hat unerträgliche Schmerzen. Er kann den betroffenen Arm nicht bewegen und verharnt schmerzgeplagt in einer Schonhaltung. Im Krankenhaus wird die Schulter wieder eingelenkt. Danach ist der Patient schnell wieder beschwerdefrei, doch ist dies oft der Anfang einer chronischen Instabilität der Schulter. Die Schulter luxiert dann immer wieder beim Sport oder auch bei alltäglichen Bewegungen.

Das Schultergelenk

Der Oberarmkopf gleitet auf einer relativ kleinen Gelenkpfanne, wobei die Gelenkpfanne die Form eines nur leicht gewölbten Tellers hat. Durch dieses Größenverhältnis (großer Kopf auf kleiner, flacher Pfanne) hat das Schultergelenk eine sehr große Bewegungsfreiheit. Stabilisiert wird das Gelenk an erster Stelle durch die Gelenkkapsel und eine faserknorpelige Pfannenlippe, welche

die Gelenkfläche erweitert und gleichzeitig den Übergang von der Pfanne zur Kapsel bildet. Hinzu kommen stabilisierende Muskeln, Sehnen und Bänder.

Schulterinstabilität / Schulterluxation

Das Schultergelenk ist nicht nur sehr beweglich, sondern auch anfällig für eine Instabilität. Bei der Schulterluxation wird die Gelenkkapsel maximal gedehnt und meist kommt es zu einer Rissbildung zwischen Gelenkpfanne und Pfannenlippe/Gelenkkapsel. Mitunter gibt es zusätzlich knöcherne Absprengungen der Pfanne und/oder Knocheneinbrüche am Oberarmkopf. Erneute Luxationen sind speziell bei jungen und sportlich aktiven Patienten sehr häufig. Dabei besteht jedes Mal die Gefahr der weiteren Schädigung des Schultergelenkes. Auf Dauer kann die Schulter bei einigen Patienten so instabil werden, dass sie bei ganz alltäglichen Bewegungen oder sogar im Schlaf auskugelt.

Die Therapie der Schulterinstabilität

Für die Operation der instabilen Schulter gibt es bewährte offene und arthroskopische Verfahren. Die Ärzte der Arthro Clinic Hamburg

bevorzugen immer die arthroskopische Operationstechnik. Unser Standardverfahren ist die arthroskopische Bankart Operation. Über kleine Hautschnitte werden eine Kamera und verschiedene Instrumente in das Gelenk eingebracht. Der Operateur hat dabei einen direkten Blick in das Schultergelenk. Er befestigt die abgerissene Pfannenlippe wieder an der Gelenkpfanne und kann bei Bedarf die Gelenkkapsel raffen. Ist jedoch ein ausgeprägter Pfannenranddefekt diagnostiziert, so empfehlen wir die arthroskopische „Latarjet“-Operation. Dieses Verfahren wird nur in wenigen deutschen Zentren von sehr erfahrenen Schulter-Operateuren durchgeführt. Dr. Jensen ist einer dieser Spezialisten.

Arthro Clinic Hamburg

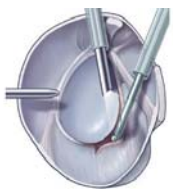
Standort Rahlstedt:

Rahlstedter Bahnhofstr. 7 a
22143 Hamburg

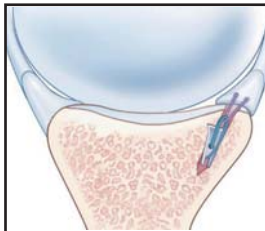
Standort Bergedorf:

Weidenbaumsweg 6
21029 Hamburg

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



Blick in das Schultergelenk mit dem Arthroskop. Der Riss zwischen Kapsel und Pfanne ist deutlich sichtbar.



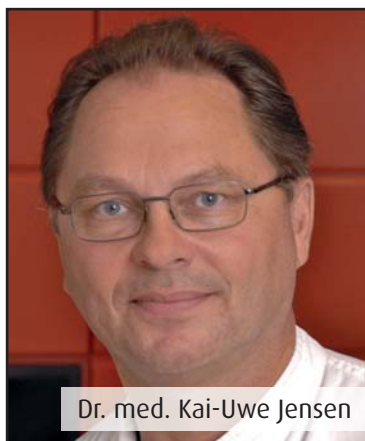
Mit Hilfe von sogenannten Naht-Ankern wird die Pfannenlippe wieder an der Gelenkpfanne fixiert.



Latarjet-Operation: Zur Stabilisierung wird ein Knochenblock mitsamt der ansetzenden Muskeln/Sehnen am vorderen Pfannenrand befestigt.



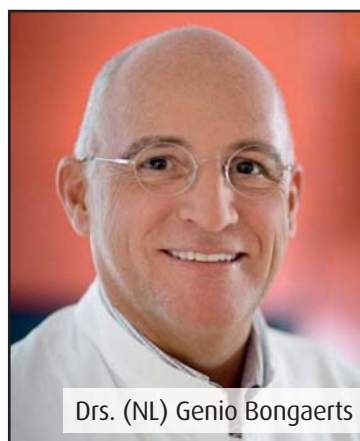
ARTHRO CLINIC
HAMBURG



Dr. med. Kai-Uwe Jensen



Dr. med. Karina Jensen



Drs. (NL) Genio Bongaerts



Dr. med. Geert Lewing

Starker Rücken, entspannter Nacken

Kieser Training ist seit über 50 Jahren spezialisiert auf gesundheitsorientiertes Krafttraining

Verspannungen, steifer Hals, Hexenschuss – mit einer der zahllosen Rücken- oder Nackenbeschwerden macht fast jeder von uns einmal Bekanntschaft. Die gute Nachricht: Es gibt ein wirksames Gegenmittel.

Der Ansatzpunkt: Bei Nacken- und Rückenbeschwerden spielen häufig schwache oder überstrapazierte Muskeln eine wichtige Rolle. Ab 25 Jahren schwindet die Muskelkraft kontinuierlich. Ab 50 Jahren verlieren wir jährlich bis zu zwei Prozent der Muskelmasse – sodass es den Muskeln immer schwerer fällt, ihre Aufgaben zu erfüllen. Dazu kommt eine ungesunde Lebensweise. Stundenlanges Sitzen, unbewusste Fehlhaltungen oder einseitige Belastungen etwa bei Arbeit und Sport setzen manche Muskeln unter eine Dauerspannung, die man gerade im Anfangsstadium kaum registriert und leicht unterschätzt.

Beim Blick aufs Smartphone beispielsweise senken die meisten von uns nicht nur ihre Augen, sondern den ganzen Kopf. Die scheinbar selbstverständliche Bewegung ist jedoch für die Muskulatur ein enormer Kraftakt. Statt der üblichen vier bis sechs Kilogramm muss der Nacken in dieser Position jetzt ganze 20 Kilogramm stützen – und reagiert irgendwann sauer: „Handynacken“ haben Mediziner das weit verbreitete Syndrom getauft. Die wirksame Antwort auf derartige Beschwerden: gesundheitsorientiertes Krafttraining.



Kieser Training – effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Spezialmaschinen

Das gesundheitsorientierte Krafttraining wurde vor mehr als 50 Jahren von Werner Kieser entwickelt, ist wissenschaftlich fundiert und hat sich vielfach bewährt. Die z. T. exklusiven Trainingsmaschinen fokussieren auch solche Muskeln effizient, die nur schwer zu kräftigen sind oder die häufig vernachlässigt werden. So gelingt es etwa mit computergestützten Nacken- und Rückenmaschinen, die wichtige tiefliegende Rückenstreckmuskulatur sowie die Streck- und Haltemuskulatur der Halswirbelsäule bis in die obere Brustwirbelsäule hinein hochpräzise zu stärken. Eine medizinische Trainingsberatung und eins zu eins begleitete Trainings sind die Basis für ein individuelles

Trainingsprogramm, das auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist. Der ganzheitliche Muskelaufbau bezieht alle wichtigen Muskelgruppen Ihres Körpers ein und wirkt muskulären Ungleichgewichten konsequent entgegen.

Das Resultat: 80 % der chronischen Rücken- und Nackenbeschwerden nehmen signifikant ab oder lassen sich sogar ganz beseitigen. Und das ist noch nicht alles: Zugleich erhöhen Sie in kürzester Zeit Ihre Kraft pro Kilogramm Körpergewicht. Tragen leichter an sich. Werden beweglicher. Erholen sich schneller. Sehen besser aus. Schon 2x 30 Minuten Training pro Woche reichen dafür völlig aus.

Kieser Training
Hamburg-Rahlstedt
Helmut-Steidl-Platz 3
Telefon (040) 357 700 140

7x in Hamburg
kieser-training.de

*Gilt für Neukunden bei Aboabschluss
bis 30.11.2019. Nur in teilnehmenden Studios.

KIESER
TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Nackenschmerzen? Kopf hoch!

Das Nackenprogramm von Kieser Training.
Jetzt anmelden.

**KOSTENLOS
BIS ENDE
DES JAHRES
TRAINIEREN***



Starke Hilfe bei schwachen Venen

Wenn die Beine anschwellen und schwer werden



Beine und Füße: Viele Betroffene verstecken ihr Venenleiden unter langen Hosen und Röcken. Dabei ist es einfach, aktiv zu werden und das Venensystem mit medizinischen Kompressionsstrümpfen zu entlasten. Mit leichten Beinen fühlen sich die Patienten im Beruf und der Freizeit wieder wohler und leistungsfähiger. Beratung rund um die Beingesundheit und medizinische Kompressionsstrümpfe gibt es im Sanitätshaus Drucklieb in der Schweriner Straße.

Langes Stehen oder Sitzen, Übergewicht oder ein schwaches Bindegewebe können Gründe sein, wenn die Venen den Transport nicht mehr schaffen. Sie weiten sich, die innenliegenden Venenklappen können nicht mehr schließen und das Blut versackt in den Beinen. Bei einem ausgeprägten Venenleiden sind die Füße und Beine häufig dauerhaft geschwollen. Daneben können Verfärbungen, Rötungen und Ekzeme auftreten. Die Basistherapie mit medizinischen Kompressionsstrümpfen lindert deutlich diese Beschwerden.

Eine gute Nachricht für alle, die es modisch mögen und bei denen die Schwellungen noch nicht so stark sind. Jetzt ist die Venentherapie mit mediven noch vielfältiger. Der Hersteller medi erweitert und verein-

heitlicht die Farbpalette für rundgestrickte Kompressionsstrümpfe.

Die Kompressionsstrümpfe mediven elegance, mediven plus, mediven comfort und mediven forte sind einheitlich in acht Standard- und zwei Trendfarben erhältlich. Zu den Standardfarben zählen gefragte Klassiker wie Schwarz und Caramel, die aktuellen Trendfarben sind Violett und Royalblau. Auf Wunsch werden die Strümpfe mit funkelnden Swarovski® Kristallen* veredelt. Die neuen Motive „Anker“, „Seerose“ und „Welle“ machen den Strumpf zum modischen Accessoire und unverwechselbaren Hingucker.

Häufig nachgefragt und deshalb als Extra im Farbsortiment: mediven elegance und mediven plus sind zusätzlich in den Farben Magenta und Weiß erhältlich. Also immer der passende Farbton für alle Anwender, jeden Modestil, jede Jahreszeit – und das war der Impuls für den Relaunch. medi hat die beliebte Farbvielfalt des mediven elegance (leichte Materialstärke) jetzt auf die Strümpfe mit mittlerer und kräftiger Materialstärke mediven comfort, mediven plus und mediven forte ausgeweitet, um allen Anwendern mehr Auswahl, Vielfalt und Kombinationsmöglichkeiten zu bieten.

Für die Therapie bei ausgeprägten Venen-

leiden gibt es den Kompressionsstrumpf mediven forte von medi. Das strapazierfähige Material bietet den ganzen Tag zuverlässige Kompression mit Tiefenwirkung, um die Venen zu entlasten und ihre Funktion zu verbessern. mediven forte eignet sich besonders für Patienten mit weichem Bindegewebe. Das festere Material kann Schnürfurchen vorbeugen. Der blickdichte Strumpf kaschiert Verfärbungen und Krampfaden. Durch den Kompressionsdruck und aktive Muskelpumpen können die innenliegenden Venenklappen wieder besser schließen und den Bluttransport zum Herzen unterstützen. Spannungsgefühle und Schmerzen werden gelindert, Schwellungen können abklingen. Die Neigung zu Thrombosen und Venenentzündungen kann gemindert werden.

Das antibakterielle und atmungsaktive Material bietet hohen Tragekomfort. Das ist besonders angenehm bei sommerlichen Temperaturen.

Sie möchten noch mehr Informationen zum Thema Venenleiden und Kompressionsstrümpfe haben? Dann holen sie sich die kostenlosen Informationsbüchlein „Alles wissenswerte zum Kompressionsstrumpf“ und „Stau im Gewebe“ im Sanitätshaus Drucklieb in der Schweriner Strasse 13 ab. Oder im Netz unter www.medi.de

Sommerzeit ist Ausflugszeit

Ausflüge im Martha Haus

Regelmäßige Ausflüge und Fahrten mit Bewohnern und Bewohnerinnen haben Tradition im Martha Haus. Durchschnittlich drei Fahrten werden pro Monat von den Mitarbeiterinnen der Ergotherapie der Rahlstedter Wohnpflegeeinrichtung angeboten. Zum Teil begleiten auch Ehrenamtliche die kleinen Reisegruppen und unterstützen beispielsweise beim Rollstuhlschieben.

Bekannte und sehr beliebte Ausflugsziele sind Lütjensee, der Eichtalpark, das Blumenmeer bei Pflanzen Kölle und der Erdbeerhof Glantz,. Im letzten Jahr kamen mit dem Schachcafe am Rübenkamp, Planten und Bloomen, der Kaffeerösterei in der Speicherstadt und der Elbphilharmonie neue Ziele hinzu. Bei den Ausflügen werden Kaffees oder besondere Plätze angesteuert, die einladen, sich gemütlich hinzusetzen, bei

gutem Wetter eine tolle Aussicht zu genießen oder auch eine kleine Runde spazieren zu gehen und die Umgebung zu bestaunen. „Zielsetzung der sozialen Betreuung ist es, gemeinsam mit den Bewohnern und Bewohnerinnen den Alltag zu gestalten, Unterstützung in der Tagesstrukturierung zu leisten. Und für viele ältere Menschen gehört ein Moment in der Natur mit Kaffee und Kuchen zum Alltag dazu“, erklärt Julia Rade, Leitung Ergotherapie und soziale Betreuung im Martha Haus.

Die Senioren können Wünsche äußern. So entstand aus der Idee eines gemeinsamen Currywurstessens das Reiseziel Schachcafe, wo es die beste Currywurst Hamburgs gab, meinten jedenfalls die Teilnehmer.

Die Fahrtkosten für die Ausflüge übernimmt das Martha Haus. Den größeren

Teil, die Kosten für Kaffee und Kuchen oder Eis für die Bewohner, spendet der Freundeskreis. „So kommt es für die Bewohner und Bewohnerinnen zu keinerlei Kosten. Es sei denn sie decken sich bei Pflanzen Kölle mit neuen Blumen ein“, freut sich Julia Rade.

Kontakt:

Martha Haus

**Am Ohlendorffturm 20 – 22
22149 Hamburg**



Der Partner für Senioren in Rahlstedt



Martha Haus

- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg
Tel. (040) 6 75 77-0

Diakoniezentrum Rahlstedt

- Ambulante Pflege zu Hause
- Häusliche Hilfe
- Servicestützpunkt für Senioren

Greifenberger Straße 54
22147 Hamburg
Tel. (040) 64 89 99-0

Seniorenwohnungen

- Information und Beratung
- Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte
- Servicestützpunkt für Senioren

I.) Brockdorffstraße 57a
II.) Am Ohlendorffturm 16
III.) Am Ohlendorffturm 18
IV.) Paalende 25a
Info-Tel. (040) 41 30 42 90

Wohngemeinschaft

- für Menschen mit Demenz

Greifenberger Straße 54b
Tel. (040) 64 89 99-0



Martha Stiftung



PFLEGE
mit
Herz
+
Respekt

seit 1989 in Rahlstedt

Ambulante Kranken- u. Altenpflege

— Renate Reichert-Scharifi —

Telefon: 040 - 648 03 65



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

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



Öffnungszeiten (Einlass)
Montag + Dienstag Ruhetag

Mi. - Fr.: 15:00 - 18:00 Uhr oder länger
Sa. - So. u. Feiertage: 11:00 - 18:00 Uhr oder länger

In den Hamburger Schulferien
Di. - 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

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.

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

Gesundheitliche Beschwerden? Jetzt Rehagieren!

Das Kompetenzzentrum für Rehasport und gesundheitsorientiertes Training



Als Kompetenzzentrum für Rehasport und gesundheitsorientiertes Training möchten wir Menschen jeden Alters dabei unterstützen, ihre Lebensqualität zu steigern und nach Verletzungen, Operationen und Physiotherapie schnell wieder auf die Beine zu kommen.

Warum Rehasport mit dem VfRG e.V.?

Unser Bewegungstraining basiert auf sportwissenschaftlichen Erkenntnissen, die sich in der Praxis bewährt haben.

Unsere qualifizierten Übungsleiter stellen sich auf jedes Gesundheitsprofil ein und arbeiten dabei eng mit Ärzten, Krankenkassen, Sportwissenschaftlern, Physio-

therapeuten und Diplom-Sportlehrern zusammen.

Ganz egal, ob Sie nach einer Erkrankung wieder auf die Beine kommen, gezielt vorbeugen oder einfach nur Ihre Lebenskraft erhalten möchten: Wir setzen alles daran, Ihre Koordination, Ausdauer und Kraft zu stärken und Ihrem Körper dadurch zu mehr Vitalität und Fitness zu verhelfen.

Wir unterteilen in folgende Bereich:

- Krebsnachsorge
- Lungensport
- Orthopädie Wirbelsäule
- Orthopädie Hockergymnastik
- Orthopädie Knie / Hüfte / Schulter

Ihre Krankenkasse vergütet pro Besuch 5,40€.

Rufen Sie uns an. Wir vereinbaren ein Vorgespräch um Ihnen gezielt helfen zu können.

Ihr Arzt stellt Ihnen eine Verordnung aus, welche nicht das Budget des Arztes belastet. Sprechen Sie ihn an!

Ihre Muskulatur ist ein Wunderwerk der Natur. Nutzen Sie sie.

Ihr Maik Piekarski / Rehasportexperte

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

**Alle kranken Menschen haben einen
Rechtsanspruch auf Rehabilitationssport**

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



Hand in Hand miteinander zum Ziel

Der Seniorensitz am Hegen macht es möglich

Stationäre Pflegeeinrichtungen. Welche Erfahrungen haben Sie in diesem Bereich gemacht? Befindet sich ihr Angehöriger dort? Sind Sie vielleicht ein Angestellter einer Pflegeeinrichtung? Wohnen Sie selbst dort? Oder haben Sie keine Erfahrungen und diese basieren auf das Hören und Sagen aus den Medien?

Zum letzteren lässt sich nur eins sagen: Der Medienrummel ist überwältigend. Tatsächlich ist es leider noch so, dass das Image der Pflegeheime durch die Medien beeinflusst und deutlich kritisiert wird. Ist wirklich jede Einrichtung davon betroffen? Und stimmt die Aussage überein, dass die Komplexität des Pflegeheims langsam nicht mehr zu bewältigen ist? Um alles etwas einfacher darzustellen und die andere Seite der Medaille zu präsentieren, möchten wir Ihnen gerne unsere Geschichte erzählen:

Im Norden Hamburgs, genauer gesagt im Stadtteil Rahlstedt, in der idyllischen und grünen Lage, befindet sich eine Pflegeeinrichtung, die im Namen „Seniorensitz am Hegen“ getauft wurde. Das Haus bietet 161 Senioren die Möglichkeit, die Lebensqualität und Freude im Alter zu erhalten und zu fördern. Dort arbeiten über 100 Mitarbeiter unterschiedlicher Berufsgruppen, die das Ziel haben, ein Lächeln auf die Gesichter der Bewohner zu zaubern.

Was ist der Schlüssel für die Zufriedenheit aller beteiligten Akteure? Guter Chef. Kompetente Pflegedienstleitung. Erfahrene Wohnbereichsleiter. Verlässlicher sozialer Dienst. Kreativer Koch... Noch erfolgreicher ist das Unternehmen, wenn all diese Bereiche „zusammenarbeiten“.

Und da kommen Thomas Fischer und Meike Wagner ins Spiel. Selbstverständlich ist es dem Einrichtungsleiter und der Pflegedienstleiterin wichtig, dass die Bewohner wohlernährt sind, dass die Kleidung der Bewohner sauber ist und auch nach den allgemeinen Expertenstandards gepflegt wird. Noch viel wichtiger ist es für die beiden aber, dass sich sowohl der einzelne Bewohner und der einzelne Mitarbeiter wohlfühlen.



Das Leitungsteam Seniorensitz am Hegen

Und wie erreicht man diesen Zustand? Durch eine vertrauensvolle Beziehung zueinander, enge bereichsübergreifende Arbeit und viel Kommunikation.

Wir definieren uns nicht durch „mein Bereich-dein Bereich“, sondern

„Hand in Hand miteinander zum Ziel“.

ALLES
außer unterbezahlt

Faire Bezahlung
in der Pflege wird bei uns großgeschrieben.
doreafamilie-jobs-und-karriere.de
SENIORENSITZ AM HEGEN

Komm in unser Team – wir suchen Dich! Pflegefachkraft m/w/d

Das zeichnet dich aus

- Du hast Freude am Umgang mit älteren Menschen?
- Du bist darauf spezialisiert, hilfsbedürftigen Menschen in allen Lebenslagen eine liebevolle Stütze zu sein?
- Du gibst gerne immer ein bisschen mehr, als Andere von Dir erwarten?

Das erwartet Dich

- Ein familiäres Miteinander
- Ein unbefristeter Arbeitsvertrag
- Flexible, familienfreundliche Arbeitszeiten
- Faire Bezahlung & attraktive Mitarbeiterangebote

Kontakt: 040 673704-0

SENIORENSITZ AM HEGEN

Am Hegen 29, 22149 Hamburg

www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de



SENIORENSITZ AM HEGEN
Mitglied der DOREAFAMILIE
Am Hegen 29
22149 Hamburg

t. 040 673704-0
f. 040 673704-50

www.doreafamilie-jobs-und-karriere.de

Villa Sana – Kompetenz seit 1995

Optimale Konzepte für die Entstauungstherapie

Die Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG vertreibt Geräte zur intermittierenden pneumatischen Kompression (IPK) in Deutschland, Österreich, Schweiz und in Luxemburg.

Ein kompetentes Fachteam steht Ihnen im Innen- und Außendienst zur Verfügung und bietet sowohl Patienten als auch Ärzten, Kliniken, Krankenkassen, Sanitätshäusern und medizinischen Diensten einen umfassenden Service rund um die IPK.

Wir arbeiten eng mit wichtigen Fachkliniken für Phlebologie / Lymphologie / Angiologie, Kostenträgern und den namhaften Ärzten in diesen Fachbereichen und unseren Partnern in Europa, sowie unserem Hersteller Mego Afek AC Ltd., Kibbutz Afek in Israel zusammen.

Qualität und Innovation auf dem neusten

Stand der medizinischen Erkenntnisse sind unser Anspruch.

Seit über 20 Jahren Vielfalt und Qualität

Die Firma Villa Sana wurde im Frühjahr 1995 gegründet. Vor inzwischen 20 Jahren haben wir ganz klein angefangen und damit begonnen, qualitativ hochwertige Gerätesysteme zur so genannten intermittierenden Kompression exklusiv zu vertreiben.

Überlappende Luftkammern und größenverstellbare Manschetten und kurze, schonende Therapiezyklen zeichnen unsere Medizinprodukte aus. Die weltweite Zusammenarbeit des Herstellers mit Fachkliniken

sorgt für stetige Weiterentwicklung nach dem aktuellen Stand der medizinischen Erkenntnisse.

Ganz bewusst wählen wir einen Vertriebsweg, der unseren Kunden mehr Service, schnellere Lieferungen, kompetentere Beratung und zuverlässigere Betreuung bietet als sie das von anderen kannten.

Unsere Idee hat funktioniert!

Nach 20 Jahren bedanken wir uns bei allen, die uns durch ihre Treue bewiesen haben, dass wir auf dem richtigen Weg waren und sind.

Ihr Ansprechpartner vor Ort:
Sanitätshaus Drucklieb GmbH
Schweriner Straße 13
22143 Hamburg
Tel.: 040 - 6 77 71 71




villa sana

entspannt entstaut

Villa Sana GmbH & Co.
medizinische Produkte KG

Hauptstr. 10
91798 Weiboldshausen

Telefon: 09141 / 8546-0
Telefax: 09141 / 8546-26

kontakt@villa-sana.com
www.villa-sana.com

- rezeptfähig
- budgetneutral
- wirksam
- unabhängig
- täglich
- wirtschaftlich

 **Lympha Press®**

 **Phlebo Press®**

 **Angio Press®**

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

**Prof. Dr. med. P. Behrens • Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie, Sport-
medizin, orthopädische Rheumatologie und Kinderorthopädie, Akupunktur, Chi-
rotherapie, ärztliche Osteopathie**
Tonndorfer Hauptstr. 71 • 22045 HH • 040 66857310

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

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. Annekatrin 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

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 Ohlendorffturn 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
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

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

Sicher durch den Spätsommer

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

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



15%

**15 % Rabatt auf
Boschbatterien ***



* nur bei Montage durch unser Personal, Angebote gültig bis 30.10.2019



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
- Grill-Currywurst mit herzhafter Currysauce
- Putensteaks mit einer Chili-Mango-Marinade
- Lachsfilet in einer Zitronen-Pfeffer-Marinade

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)

Special Barbecue

vom Grill

- Würzige Geflügelbratwurst
- Rib-Eye Steak in einer Paprika-Pfeffer-Marinade
- Garnelenspieß, eingelegt in Knoblauch & Kräutern
- Lammkotelett mit Zitronen-Minz-Marinade
- Tandoori-Hähnchenspieß, orientalisches

Dips

- BBQ-Sauce
- Mango-Curry
- Senf / Aioli

vom Buffet

- Italienischer Salat mit Rucola, Kirschtomate und Mozzarella
- Penne-Salat mit Gemüse und Oliven
- Süßkartoffelsalat mit Essig-Öl & Kräutern
- eine gemischte Brotauswahl mit Grillbutter

29,50 € p.P. inkl. MwSt (Ab 20 Personen)



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



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