

Gesundes Rahlstedt

Ausgabe 04/19



Das Magazin für Ihre Gesundheit
Fachkompetenz aus Rahlstedt

Schmerzen adé

Was ist Kinesiotape und wie funktioniert es?

Andreas Kühn

Naturheilkunde & Sporttherapie

Seniorenwohnanlage +

Neueröffnung der Martha Stiftung in Rahlstedt



Sanitätshaus GmbH & Co. KG
Drucklieb
ORTHOPÄDIE & *SPORT*



JuzoFlex®
Genu Xtra STYLE

Kniebandage in 6 Neon-Farbkombinationen

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

WENN LICHT
ZU FUNKTION WIRD

Juzo®. Leben in Bewegung

Liebe Rahlstedterinnen und Rahlstedter, wieder mal neigt sich ein ereignisreiches Jahr dem Ende zu.

Gefühlt hat sich dieses Jahr bei vielen

Menschen das Bewußtsein für die Umwelt und damit auch für das Thema Gesundheit verstärkt.

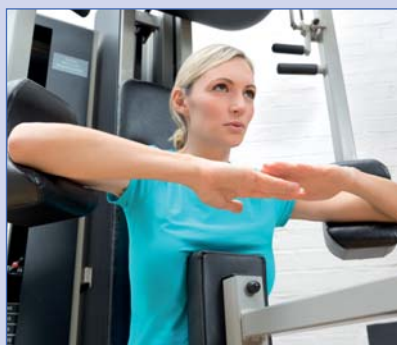
Die Menschen haben erkannt, dass man selber nur gesund

werden kann oder bleibt, wenn die Umwelt intakt ist. Parallel achten die Menschen auch immer mehr auf ihre Ernährung und auf einen starken und damit gesunden Körper.

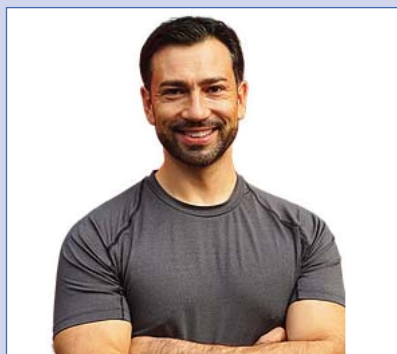
Und genau das ist auch der richtige Weg, ein gesunder Körper in einer gesunden Umwelt.

Ihr Gunnar Drucklieb und Ihr Maik Piekarski

Inhalt



- Seite 04 Arthro Clinic:**
• Nationale Top-Qualität
- 05 Kieser Training:**
• 2020 wird stark – jetzt starten!
- 06 Raum KGS:**
• Entspannen und auftanken in der hektischen Weihnachtszeit



- 07 Kranken- und Altenpflege:**
• Mobile Wundversorgung Bähr & Sahr kommt zu Ihnen
- 08 Heilpraktiker Andreas Kühn:**
• Naturheilkunde & Sporttherapie bei Easyfitness



- 09 Martha Stiftung:**
• Seniorenwohnanlage plus eröffnet neu in Rahlstedt
- 10 Dienstleister in Rahlstedt:**
• Pflege-Team Reichert-Scharifi
• Haus Birkengrund



- 11 123fit Rahlstedt:**
• Kinesiotape – schmerzen adé
- 12 Seniorensitz am Hegen:**
• Tradition seit 40 Jahren!
- 13 Psychologische Beratung:**
• Hilfe bei Problemen/Konflikten
- 14 Wegweiser / Partner**

Das Team von
Gesundes Rahlstedt
wünscht seinen
Lesern ein
besinnliches
und gesundes
Weihnachtsfest.

Wir bedanken uns
für Ihre Treue und
freuen uns mit
Ihnen auf ein
ereignisreiches
Jahr 2020!

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, akz

Auflage: 15.000 Exemplare
Wir drucken auf FSC zertifiziertem Papier

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

Erscheinungsweise: 4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im Frühling 2020

Nationale Top-Qualität bei Hüft- & Knieprothesen

Auszeichnung für Arthro Clinic Hamburg/ Park-Klinik Manhagen

Das Endoprothesenregister Deutschland dokumentiert sehr gute Operationsergebnisse für die Arthro Clinic Hamburg / Park-Klinik Manhagen.

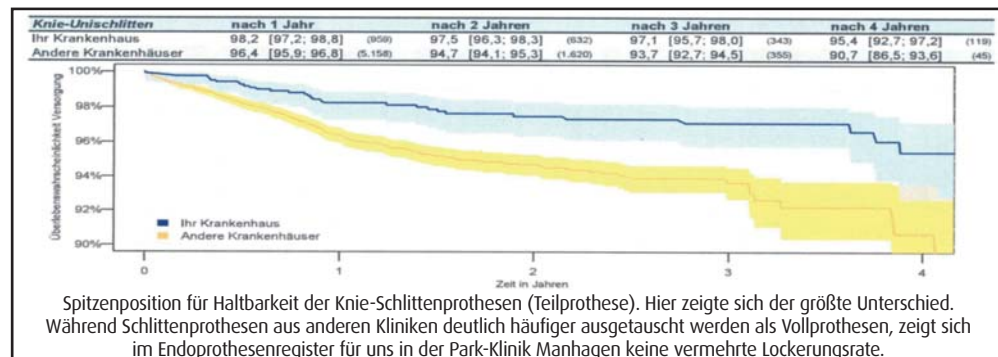
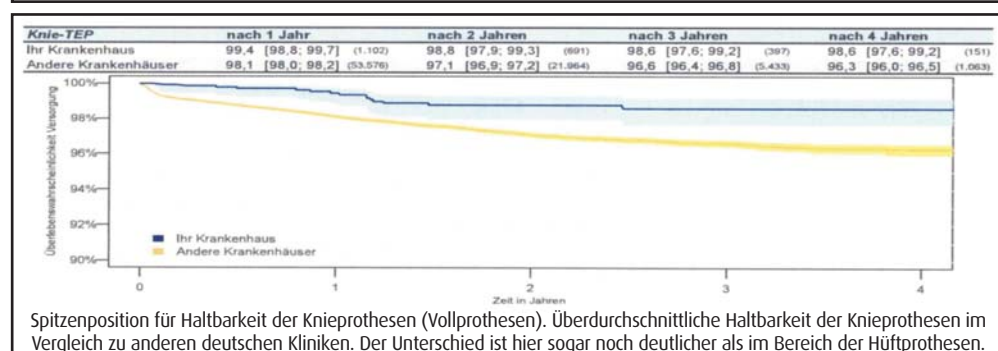
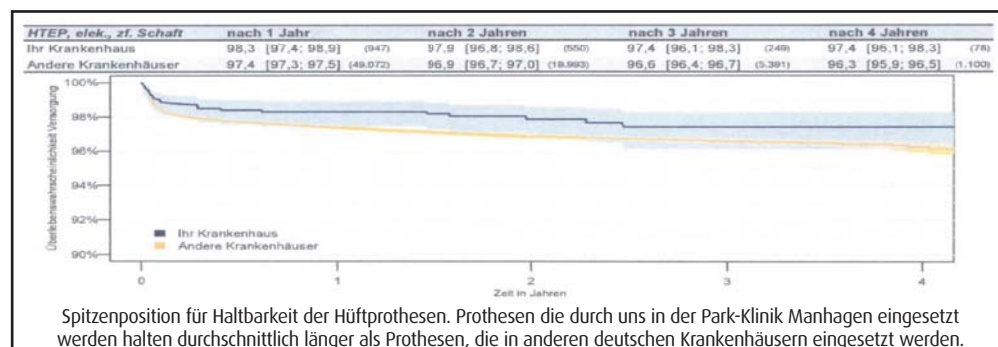
Fehlerhafte Medizinprodukte und mangelhaft durchgeführte Operationen können viel Frust und Leid verursachen. Wer erinnert sich nicht an den Skandal im Jahre 2010, als Brustimplantate entdeckt wurden, die mit billigem Industriesilikon gefüllt waren? Im gleichen Jahr musste eine Hüftprothese aus dem Vertrieb genommen werden, die zu vermehrtem Metallabrieb im Körper führte. Eine positive Folge dieser Skandale war, dass sich eine breite Allianz aus Politik, Krankenkassen, Ärzten und Herstellern bildete, die eine Wiederholung dieser Vorfälle unbedingt verhindern wollte. Es entstand die Initiative für das Endoprothesenregister Deutschland.

In einem Endoprothesenregister werden alle Hüft- und Knieprothesen dokumentiert, die in Deutschland eingesetzt werden. Dabei wird jedes Teil der Prothese samt Typ und Hersteller erfasst. Wird diese Prothese (oder ein Teil der Prothese) wieder ausgetauscht, dann erfolgt eine erneute Dokumentation. Die Dokumentation erfasst auch das Krankenhaus, in dem die Prothese eingesetzt bzw. ausgetauscht wurde. Aus diesen Daten lässt sich einerseits schließen, welche Prothesen besonders lange halten oder aber auch besonders häufig gewechselt werden. Umgekehrt lässt sich auch nachweisen, ob in einem Krankenhaus die Prothesen nach Einsetzen lange halten oder früher wieder gewechselt werden müssen. Nach den Skandalen im Jahre 2010 erfolgte im darauffolgenden Jahr die Gründung des Endoprothesenregisters Deutschland (EPRD). Eine der ersten öffentlichen

Auswertungen erfolgte 2018. Zu diesem Zeitpunkt waren bereits über eine Million Prothesen dokumentiert. Es beteiligten sich über 730 Kliniken an dem Register.

Die Arthro Clinic Hamburg operiert seit ihrer Gründung in der Park-Klinik Manhagen Großhansdorf und setzt dort die meisten Gelenkprothesen ein. Die Klinik-Auswertung im Endoprothesenregister Deutschland zeigte unsere Position im nationalen Spitzenfeld aller Kliniken.

Fazit: Wir freuen uns über eine Spitzenposition in Deutschland. Hüft- und Knieprothesen, die die Arthro Clinic Hamburg in der Park-Klinik Manhagen einsetzt, halten deutlich länger als im nationalen Durchschnitt. Für einen Beratungstermin oder eine Zweitmeinung zum Einsetzen einer Gelenkprothese wenden Sie sich gerne an uns!



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. Geert Lewing

2020 wird stark – starten Sie jetzt!

Das neue Jahr kann richtig gut werden. Kieser Training hilft Ihnen dabei.

Gesünder leben, in Bewegung bleiben, Kalorien reduzieren, mehr leisten, entspannt genießen – das neue Jahr kann richtig gut werden. Die wichtigste Voraussetzung dafür: ein starker, gesunder Körper. Der Spezialist dafür: Kieser Training.

Kieser Training kombiniert seit über 50 Jahren erfolgreich wissenschaftlich fundiertes Krafttraining, hochspezialisierte Trainingsmaschinen, kompetente Begleitung und eine sehr effiziente Methode. Im Mittelpunkt steht der gesundheitsorientierte Kraftaufbau für Ihren Körper gemäß Ihren persönlichen Zielen in Beruf, Alltag und Sport.

Die Kieser-Methode unterscheidet sich grundsätzlich von dem, was Ihnen Fitnessstudios sonst gewöhnlich anbieten. Auf Ablenkung durch Musik oder Saftbar, auf jeden Zierrat wird verzichtet. Imponiergehabe unter Trainierenden entsteht gar nicht erst. Jeder konzentriert sich ganz auf sein Training. Nach der High Intensity Methode „HIT“ stärken Sie Rücken und Körper in minimaler Zeit mit maximalem Effekt: Schon 2x 30 Minuten pro Woche reichen völlig aus.

Kieser Training zieht aus dem rasanten technischen Fortschritt den größtmöglichen Nutzen für Sie. Seit 2003 entwickelt, produziert und vertreibt das Schweizer Unternehmen alle Maschinen für seine Studios selbst und hat eigene Ressorts für Maschinenentwicklung und Forschung eingerichtet.



Kieser Training – effizientes Krafttraining an eigens dafür entwickelten Spezialmaschinen

So wurden in den letzten Jahren z. T. exklusive Trainingsmaschinen für schwierig zu trainierende Körperpartien wie die Sprunggelenke oder den Beckenboden lanciert. Alle Trainingsmaschinen sind gut zu handhaben und machen es leicht, persönliche Trainingsfortschritte zu berücksichtigen. Sie lassen sich individuell einstellen und die Trainingsgewichte kann man fein dosieren. Außerdem ermöglichen sie anatomisch korrekte, geführte Bewegungen, was das Training sehr sicher und einen aufwändigen Lernprozess obsolet macht. Bei der hochkomplexen Rückenmuskulatur oder beim schwer trainierbaren Beckenboden macht sich das besonders positiv bemerkbar. Bei Ihrem Kraftaufbau stehen Ihnen gut ausgebildete Mitarbeiter zur Seite und begleiten

Sie auf dem Weg zu einem maximalen Trainingserfolg. Trainiert wird nach vielfältigen Spezialprogrammen, die individuell auf Sie abgestimmt werden.

Hier eine Auswahl:

- Rücken- und Nackenstärkung
- Arbeitsalltag im Sitzen/Stehen
- Beckenboden
- Schwangerschaft
- Sportartenspezifisches Training (Laufen, Golf, Tennis, Ski u. v. m.)
- Osteoporose-Prävention.

Zugleich kräftigen Sie Ihren ganzen Körper und holen sich eine Grundfitness, die Ihnen in allen Lebenslagen nützt. Probieren Sie es einfach einmal aus.

Kieser Training
Hamburg-Rahlstedt
Helmut-Steidl-Platz 3
Telefon (040) 357 700 140
7x in Hamburg

Mehr Infos auf
kieser-training.de

KIESER
TRAINING
JA ZU EINEM STARKEN KÖRPER

Haben Sie schon den Körper, den Sie für Ihre Pläne brauchen?

**JETZT
149 EURO
SPAREN***

*Gilt für Neukunden bei Abschluss bis 31.01.2020. Nur in teilnehmenden Studios.

Entspannen – loslassen – auftanken

Denk auch an Dich in der hektischen Weihnachtszeit. Wir sind für Dich da.



Spirituelle Heilerin

BEWUSST-KLAR-FREI

- Problem (auf-) stellen - Lösung erkennen
- loslassen - annehmen - bewusst werden
- Potential LEBEN.

Lösungsorientiertes Aufstellen
Einzel- und Gruppensitzungen

Britta Stempel

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



Heilpraktikerin

"Lass Dein Licht leuchten
und folge Deinem Herzen!"

Hypnose - Energieheilung -
Intuitive Aufstellungsarbeit

Antje Jurock

www.naturheilpraxis-jurock.de • 040 / 23 93 58 02



Begleitung bei unerfülltem Kinderwunsch, Hypnose- Coaching

Blockaden & Ängste lösen • Unterstützung
bei Insemination, IVF-/ICSI • Druck & Stress
reduzieren • Kinderwunsch Abende zum
Austauschen und Auftanken unter Frauen

Denise Meyer

www.meine-kinderwunschzeit.de • 0160 - 9 66 55 44 8



Praxis für Hypnose-Therapie

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Klinische Hypnose -
eine effektive Kurzzeittherapie

Gewichtsreduktion | Raucherentwöhnung
Angst & Panik | Burn-out | Schlafstörungen
Reizdarmsyndrom | Neurodermitis | Tinnitus

Melanie Brandstrup

www.hypnose-hh.de • 0176 56 962 963



KINESIOLOG-IN MATRIX-2-POINT® Practitioner

"Bewusstsein schafft Realität"

Einzelsitzungen / Kurse

Stefanie Heinzen

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



YOUNG LIVING™
Unabhängige Vertriebspartnerin
www.myyt.com/fortschritt



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) 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
www.Mobilewundversorgung.de**



Dominique Bähr und Maja Sahr



FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM

**JUNG TRIFFT AUF ERFAHRUNG – WIR ÜBERNEHMEN SARAH
UNSER JUBILÄUM & DEINE ERSPARNIS!**



Wir feiern 2020 unser 30. Jubiläum. Da wird sich einiges verändern, **z.B. nehmen wir im Februar Sarah Müller vom Lehrling in unser Friseur Team auf.** Sie wird „frischen Wind“ in unseren Salon bringen! Allen Kunden bei Sarah gewähren wir bis auf weiteres 20% Rabatt auf alle Dienstleistungen.

Wir sagen Danke für 30 Jahre Kai Harbolla & Team in HH-Rahlstedt und wünschen allen eine besinnliche und schöne Weihnachtszeit!

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

Naturheilkunde & Sporttherapie bei Easyfitness

Der Heilpraktiker Andreas Kühn bietet Ihnen verschiedene Therapieformen

Easyfitness bietet Ihnen einen besonderen Service. Gemeinsam mit Heilpraktiker Andreas Kühn können Sie anhand folgender Therapieformen an Ihrer Gesundheit arbeiten.

Faszialendistorsionsmodell nach Typaldos

Die Faszien sind Teil des menschlichen Bindegewebes und bilden das Grundgerüst des menschlichen Körpers. Werden diese Faszien durch eine Verletzung, einen Unfall oder durch die tägliche Belastung beeinträchtigt, können Schmerzen und Funktionseinschränkungen entstehen. Die praktische Anwendung des Faszialendistorsionsmodells (FDM) ermöglicht die rasche Therapie dieser Beschwerden. Durch eine gezielte Untersuchung werden die auslösenden Faktoren festgestellt und durch den geschulten FDM-Arzt oder -Therapeuten mit speziellen Handgriffen korrigiert.

BowenTherapie

Die BowenTherapie ist eine naturheilkundliche osteopathische Therapieform. Ihre Anwendung erfolgt hauptsächlich über die oberflächlichen Faszien des Körpers und entfaltet so ihre Wirkung auf den Menschen. Bestimmte Schlüsselstellen im Körper werden mit den Händen sanft stimuliert. Die BowenTherapie zählt zu den regulativen Therapieformen, d.h. der Körper erhält einen Reiz von außen, durch den Therapeuten, dieser Reiz regt den Körper an in die Regulation umzuschalten und die Selbstheilung zu aktivieren.

Fußreflexzonentherapie nach Marquardt

Die Fußreflexzonentherapie zählt zu den manuellen (mit den Händen ausgeführt) Therapieformen. Wie der Name schon verrät, werden die Reflexzonen der Füße durch den Therapeuten in einer vorab festgelegten Reihenfolge gedrückt, geknetet oder sanft massiert. Auftretende Verhärtungen, Druckschmerzhaftigkeit, die Beschaffenheit von Haut und Nägeln, die Fußform sowie weitere Faktoren geben Aufschluss über Störungen im Organismus Mensch. Diese Störungen können durch die Fußreflexzonentherapie gelindert und/oder komplett behoben werden. Die Fußreflexzonentherapie gehört zu den Ordnungstherapien, sie ordnet die Bereiche, die gestört sind. Bereiche, die bereits geordnet sind, werden positiv gefestigt.

Manuelle Schmerztherapie

Neben der kombinierten Anwendung von verschiedenen Mobilisationen, detonisierenden Dehnungen, Massagen, Triggerpunkt- und Triggerbandbehandlungen werden Akupressur und osteopathische Techniken genutzt, um bestehende Schmerzen zu lindern, zu beheben und vorzubeugen.

Stressmanagement

Stress ist heutzutage die Hauptursache vieler chronischer Erkrankungen. Man schätzt, dass ca. 70 % aller Erkrankungen (z.B. Müdigkeit, Energielosigkeit, Verdauungsprobleme, etc.) durch Stress ausgelöst oder zumindest gefördert werden. Aber was tun? Beginnend mit einer Statusbestimmung mittels HRV-Messung (Herzratenvariabilität), um zu sehen wo Sie stehen, werden gemeinsam Anti-Stress-Strategien für den Alltag erarbeitet. Diese reichen von der richtigen Atemtechnik über Meditation bis hin zur Stärkung des Körpers mit Mikronährstoffen.

Kinesiotaping, Myofaszielles Taping

Bei einem kinesiotologischen Tape (oder Physio-Tape) handelt es sich um ein elastisches, selbstklebendes, therapeutisches Tape aus einem dehnbaren, textilen Material, auf das ein Polyacrylatkleber aufgebracht ist. Unter Anwendung spezieller, unterschiedlicher Techniken ("Taping") wird dieses Tape auf die Haut aufgebracht und soll dort unterschiedliche Wirkungen erzielen.

Sporttherapie, Personal Training

Die Sporttherapie bedient sich der Mittel und Methoden des sportlichen Trainings im Rahmen von Vorbeugung und Rehabilitation und stellt heute einen Faktor der nichtmedikamentösen Behandlung und Rehabilitation dar. Die Ursprünge der Sport- und Bewegungstherapie reichen bis ins 19. Jahrhundert zurück. Der Deutsche Verband für Gesundheitssport und Sporttherapie definierte Sporttherapie als „eine bewegungstherapeutische Maßnahme, die mit geeigneten Mitteln des Sports gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen kompensiert, regeneriert, Sekundärschäden vorbeugt und gesundheitlich orientiertes Verhalten fördert. Sie beruht auf biologischen Gesetzmäßigkeiten und bezieht besonders Elemente pädagogischer, psychologischer und soziotherapeutischer Verfahren ein und versucht, eine überdauernde Gesundheitskompetenz zu erzielen.“

Heilpraktiker & Sporttherapeut
Andreas Kühn



📍 Merkuring 38 - 40 • 22143 Hamburg 🌐 www.easyfitness.club
✉ hh-rahlstedt@easyfitness-group.de ☎ 040 66930690

Seniorenwohnanlage plus

Neueröffnung der Martha Stiftung in Rahlstedt

In unmittelbarer Nachbarschaft zum Martha Haus hat die Martha Stiftung Anfang November die neue Seniorenwohnanlage in der Straße Paalende 25a in Betrieb genommen.

Die an der Planung Beteiligten der Stiftung und die Architekten haben dabei auf Besonderheiten Wert gelegt, die speziell für ältere Mieterinnen und Mieter von Bedeutung sind und für den besonderen Wohlfühlfaktor sorgen:

So wurden alle barrierefreien 19 Ein- und Zweizimmer-Wohnungen mit extra breiten Fensterbänken in Sitzhöhe versehen, die zum Verweilen der Bewohnerinnen und Bewohner am Fenster einladen. Alle Wohnungen sind mit außergewöhnlich großen Balkonen ausgestattet. Alle Flure verfügen über Tageslichteinfall und auch der Gemeinschaftsraum ist hell und freundlich ge-

staltet. Dieser Gemeinschaftsraum mit großer Küche steht allen Mieterinnen und Mietern für die festgelegten Sprechzeiten zur Verfügung und kann sowohl für gemeinsame als auch private Veranstaltungen genutzt werden. Außerdem haben die Mieterinnen und Mieter die Möglichkeit, Service- und Freizeitangebote sowie den täglichen Mittagstisch des Martha Hauses zu nutzen.

besonders über den schön gestalteten Garten, der sich zum Martha Haus hin öffnet und ab dem Frühling seine ganze Schönheit präsentiert.

Aufgrund der hohen Nachfrage konnten alle Wohnungen zum Einzugsstermin Anfang November vermietet werden.

Neueröffnung in Rahlstedt

Zudem gehören zu jeder Wohnung im Gebäude verschließbare Abstellmöglichkeiten für Elektrorollstühle und Fahrräder. Die neuen Mieter freuen sich



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

Wohngemeinschaft

- für Menschen mit Demenz

Greifenberger Straße 54b
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
Tel. (040) 675 77 155



Martha Stiftung

martha-stiftung.de



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



Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965



Der Hamburger Minigolf Club bedankt sich für die wunderbare Saison 2019 bei

seinem **treuen Publikum**, allen **Mitgliedern** und **Sponsoren**, den **Politikern** vor Ort, dem **AMTV** und unser guten Seele **Raymon**.

Wir wünschen allen ein **Frohes Weihnachtsfest** und einen guten **Rutsch ins neue Jahr 2020**.



Ab **März 2020** sind wir wieder auf unser schönen Anlage für Sie da!!

Telefon: 040 - 647 25 09
Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg
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 BIRKENGGRUND

Wohnen direkt am Park

Das Haus Birkengrund ist eine Oase im Grünen. Es liegt direkt am Greifenberg Park mit seinen vielen schönen Spazierwegen. Und wer nicht mehr so gut zu Fuß ist, freut sich über den schön gepflegten Garten mit Sonnenplätzen. Das Haus Birkengrund bietet seinen 74 Bewohnern freundliche Apartments und eine Atmosphäre, in der sich jeder schnell wohlfühlt.

Lernen Sie uns kennen: 040. 88 88 17 30

Kinesiotape – schmerzen adé!

Im 123 fit können Sie sich jetzt von geschulten Mitarbeitern tapen lassen



Was ist Kinesiotape?

Kinesiotape ist ein elastisches Baumwollband mit einer Acryl-Klebeschicht. Dadurch, dass das Tape dieselbe Elastizität und Dicke hat wie die menschliche Haut, passt sich das Tape besonders gut an jede natürliche Bewegung des Körpers an. Das Kinesiotape bleibt vier bis sieben Tage auf der Haut kleben und ist wasserfest.

Kinesiotape wird bei verschiedenen Beschwerden und Verletzungen verwendet. Der körpereigene Heilungsprozess wird stimuliert, indem es Unterstützung und Stabilität bietet, ohne dabei die Beweglichkeit zu beeinflussen. Aus diesem Grund wird das medizinische Taping oftmals als ergänzende Behandlungsmethode verwendet.

Die Geschichte des Kinesiotapes

Das elastische Kinesiotape wurde in den 70er Jahren in Japan entwickelt und ist aus der kinesiologischen Bewegungslehre entstanden. 1998 begann PhysioTape die Behandlungsmethode in Europa einzuführen, mit dem Ziel, den Tapes aus Asien auch europaweit Bekanntheit zu geben. Mittlerweile wird das Medical Taping Concept in fast

allen europäischen Ländern, sowie in Süd-Amerika, dem mittleren-Osten und Asien mit Erfolg verwendet.

Kinesiotape Wirkung

Beim Anbringen des Kinesiotapes werden die Muskeln und Gelenke in gedehnte Position gebracht, anschließend wird das Tape auf der Haut angebracht. So behält der Körper die vollständige Bewegungsfreiheit. Sobald der Körper (teil) in eine entspannte Position zurückkehrt, hebt das Tape die Haut ein wenig an. Dies kann sehr gut anhand der Wellen des Tapes beobachtet werden. Diese werden Convolutions genannt.

Durch die Convolutions entstehen Freiräume zwischen der Ober- und Unterhaut, wo zahlreiche Rezeptoren von Nerven, Blut- und Lymphgefäßen liegen. Auf der äußersten Hautschicht (der Superfasziale), befinden sich 85 % der Schmerzsensoren. Durch das Tape wird das schmerzstillende System aktiviert. Der Schmerz vergeht, wodurch der Patient sich wieder besser bewegen kann und die ursprüngliche Muskelfunktion wieder eintreten kann. Eine Verbesserung ist oftmals schon wäh-

rend der Behandlung durch den Therapeuten spürbar.

Lassen Sie sich kostenfrei im 123 fit Rahlstedt beraten!



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

Tape Verband anlegen inkl. 1 Rolle

Material Rocktape nur € 18,-

123 fit • Rahlstedter Str. 24 • 22149 HH



Ein Haus mit Tradition und das seit 40 Jahren!

Der Seniorensitz am Hegen ist ein ganz besonderer Ort für die goldenen Jahre

Waren Sie schon mal bei uns? Dann wissen Sie genauso gut wie wir, dass der Seniorensitz am Hegen ein ganz besonderer Ort ist.

Kein typisches Altenheim mit sterilen Wänden, kein grauer Tag, der dem anderen ähnelt. Nein...Jedes Möbelstück erzählt seine eigene Geschichte, jeder Tag ist ein erlebnisreiches Ereignis. Ja... Der Hegen ist ein besonderer Ort. Ein Ort, an dem sich Menschen begegnen und sich wieder zusammenfinden. Ein Ort, für die goldenen Jahre in Gemeinschaft.

Wer hätte das im Jahre 1979 vermutet, dass 40 Jahre später aus dem betreuten Wohnen ein Haus entsteht, dass zu so viel mehr fähig ist, als nur gut zu pflegen?! Meike Wagner und Thomas Fischer sind mit ihrem Team täglich mit Herz und Leidenschaft dabei den Senioren eine Wohlfühl-Atmosphäre zu bieten.

„... der Mitarbeiter, wie auch der Bewohner, die uns ihr Vertrauen schenken, sind uns gleichermaßen wichtig. Wenn Sie mit uns gemeinsam für unsere Kunden die familiären Werte tatsächlich leben wollen, dann lernen Sie uns kennen und überzeugen sich selbst!“ Zurzeit stellen wir auch wieder Fachkräfte ein.
(Thomas Fischer)

Dieses besondere Jubiläum möchten wir gemeinsam mit Ihnen feiern!

Am 27. März 2020 um 17.00 Uhr eröffnen wir die Türen für Sie, um mit Ihnen einen ganz besonderen Tag zu erleben. Das Jubiläum unter dem Motto „italienischer Frühlingsball“ trägt auch einen weiteren Namen: „Spendenaktion – Ein Herz für Kinderhospiz“

Sind Sie dabei? Dann melden Sie sich bei uns. Die Eintrittskarten können Sie unter 040/6737040 reservieren. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

PS: Erinnern Sie sich an den früheren Hegen? Haben Sie Bilder, Videos oder andere Erinnerungen? Teilen Sie uns das mit und schicken Sie bitte eine E-mail an: verwaltung@seniorensitz-am-hegen.de



Ihre Ansprechpartner im Seniorensitz am Hegen:
Thomas Fischer, Einrichtungsleiter, Tel: 0173 622 6196
Meike Wagner, Pflegedienstleiterin



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

Haben Sie Probleme im Job oder mit dem Partner?

Leiden Sie unter schwierigen Familien-Konflikten?



Sabine Huth-Sauerwein



Psychologische Beratung



Single-Coaching



Paar-Coaching



60Plus-Coaching

Hier bietet die Praxis für Psychologische Beratung von Sabine Huth-Sauerwein effektive Hilfe. In einfühlsamen Gesprächen entwickelt die zertifizierte Psychologische Beraterin mit Ihnen zusammen alltagsnahe Lösungen.

Auf Wunsch stellt sie Ihre Probleme auch auf dem Systembrett dar. Mit Hilfe von unterschiedlichen Holzfiguren werden Verstrickungen, Hierarchien und Beziehungsgeflechte sichtbar und dadurch anschaulich und im wahrsten Sinne „begreifbar“ ge-

macht. Die „Herausforderungen“ verlieren ihre übermächtige Dimension. Jeder figürliche Repräsentant in Form der Holzfiguren kann angesprochen und befragt werden. So ergeben sich Schritt für Schritt mehr Klarheit und neue Sichtweisen und Perspektiven. Das Systembrett ist sehr hilfreich bei der Verdeutlichung der gegenwärtigen Situation und bei einem Blick auf zukünftige Entwicklungen.

Mit Hilfe einer bestimmten Fragetechnik ergeben sich Lösungsschritte. Durch mehrere

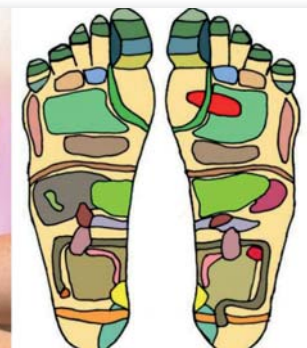
Bretter lässt sich die Gegenwart und die Wunsch-Konstellation der Zukunft darstellen. Gerade in unserer visuell orientierten Zeit ist die Beratungsarbeit am Systembrett sehr erfolgreich und nachhaltig.

**Praxis für Psychologische Beratung
Sabine Huth-Sauerwein
Redderblock 1 B
22147 Hamburg-Berne
www.sabine-huth-sauerwein.de
Tel. 040-181 60 598
Mail: sabhuth@gmx.de**

Das ideale Weihnachtsgeschenk: Gutschein für Beratungs-Stunden am Systembrett

Jeanette Günther

Praxis für angewandte Körpertherapie • Nacken- und Rückenmassagen • Fussreflexzonenmassage



Schweriner Straße 17 • 22153 Rahlstedt • Tel: 040 55571212 • Mail: jeanette.guenther@email.de

Gesundes Rahlstedt – 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,
Sportmedizin, orthopädische Rheumatologie und Kinderorthopädie,
Akupunktur, Chirotherapie, 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 Splittstoßer
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. Annkatrin 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 & Rehathechnik
Walddörferstr. 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 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

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 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
Rahlstedter Str. 24 • Tel.: 040 / 607 31 866

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

Praxis für Psychologische Beratung • www.sabine-huth-sauerwein.de
Redderblock 1 B • 22147 Hamburg • Tel.: 040 - 181 60598

Praxis für angewandte Körpertherapie • Jeanette Günther
Nacken- und Rückemassagen, Fussreflexzonenmassage
Schweriner Straße 17 • 22153 Hamburg • Tel.: 040 - 555 71212

Wie gestresst sind Sie wirklich?

Hören Sie auf Ihr Herz mit
Nilas MV Stresscoaching jetzt
im Sanitätshaus Drucklieb.



Erfahren Sie mehr über Ihre
Stresskompetenz durch diese
ganzheitliche Gesundheits-
analyse, inklusive Fitness-
indikator, Risikoprofil &
Gesundheitsentwicklung.

Informieren Sie sich
kostenfrei bei Andreas Kühn
im Sanitätshaus Drucklieb.



Johann Müller GmbH & Co KG Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Sicher durch die dunkle Jahreszeit

15% Rabatt auf
Bosch Batterien

15%

15% Rabatt auf
Bosch Leuchtmittel

15%

15% Rabatt auf
Bosch Wischerblätter

15%



10%

10 % Rabatt auf Stand-
heizungsteile bei Mon-
tage in unserem Haus *



* nicht kombinierbar mit anderen Aktionen, Angebote gültig bis 31.12.2019



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



Catering & Events

Entspannte Weihnachten

Wir sind auch am 1. und 2.
Weihnachtsfeiertag für Sie da!

2 Enten für 4 Personen
Knusper-Enten mit Sauce,
ohne Beilagen

70,00 €

2 Knusper-Enten
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
kräftiger Orangenjus, Serviettenknödel
und 1 Flasche Wein

85,00 €

WIR bereiten vor, SIE holen ab.
Bei Lieferung zzgl. Lieferkosten.

Wir bitten um rechtzeitige
Vorbestellung!



105,00 €



Gans für 4 Personen
ca. 4,5 kg knusprige Weihnachtsgans
mit Sauce, ohne Beilagen

90,00 €

Knusper-Gans
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
Festtagssauce, Serviettenknödel
und 1 Flasche Wein



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