

# Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-  
haus



Kranken- /  
Altenpflege



Wellness



Physio-  
therapeut



Ernährung



Bewegungs-  
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

**Gratis**  
zur Mitnahme  
für Sie

**Was ist Osteopathie?**  
Wir erklären diese Medizin

**Schwanger und  
berufstätig**  
Tipps, worauf Sie  
achten sollten

**GUTSCHEIN für ein  
kostenloses  
Milon-Probetraining!\***

\*Nur mit vorheriger  
Terminabsprache einlösbar!



**Wenig Zeit? - Kein Problem!  
30% mehr Erfolg  
in nur 34 Minuten!**

**Automatische Einstellung  
der Geräte durch  
Chipkartentechnik!**

**Erhöht die Fett-  
verbrennung bis zu  
96 Stunden danach!**

**Einzigartig in Hamburg Rahlstedt - das Milon Fettverbrennungstraining!**

Liebe Rahlstedter  
und Rahlstedterinnen,

wir freuen uns, Ihnen  
auch dieses Jahr wieder  
viele Neuigkeiten und  
Wissenswertes zum  
Thema Gesundheit prä-  
sentieren zu dürfen.

Außerdem macht es uns  
sehr stolz, wie aktiv Sie  
mit der Zeitung umge-  
hen und uns Feedback  
geben.

Bitte machen Sie weiter  
so! Danke und ein ge-  
sundes Jahr 2014.

**Gesundheit ist eines  
der höchsten Güter.**

**Man darf sie nicht  
mit Füßen treten  
oder vor der Türe  
stehen lassen.**

Allgemeine Weisheit



Gunnar Drucklieb

## Inhalt



### Seite **Ärzte:**

04-10

- Mit einem „Mal“ fing alles an...
- Arthro Clinic: Kniegelenk-  
probleme – klein aber oho!
- Was ist Osteopathie?
- Tabu-Leiden – worüber keiner  
gerne spricht



### Seite **Sanitätshaus**

11-13

- Echte Hilfe bei Osteoporose  
im Rücken
- Schwanger und berufstätig



### Seite **Wellness:**

14

- Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden



### Seite **Bewegungsanbieter:**

15-17

- Zeig was in Dir steckt!
- Milon-Training im juka dojo
- 20 Jahre lang 40 bleiben

### Seite **Empfehlungen:**

18

- Gesund bleiben im Alltag –  
dem Burnout vorbeugen

### Seite **Kranken- / Altenpflege:**

19-21

- Renovierter Kurzzeitpflege-  
Bereich Seniorensitz am Hegen
- Seniorenassistenz-Wandsbek
- Begegnungen von Jung und  
Alt im Martha Haus

### Seite **Wegweiser / Partner**

22

**Lust auf Minigolf?**  
Bei uns können Sie auch  
Boule spielen

**Besuchen Sie uns  
im Greifenbergpark!**

*Ab Mitte März sind wir wieder für Sie da !*

**Öffnungszeiten:**  
Montags bis Freitag ab 13.00 Uhr  
Samstags, Sonntags und Feiertags, sowie in den  
Schulferien ab 11.00 Uhr

*Wir richten Familienfeiern jeglicher Art aus.*  
**Telefon: 040 - 647 25 09**  
Swinemünderstraße 29 • 22147 Hamburg

[www.hamburgermc.de](http://www.hamburgermc.de)

### Impressum

#### Herausgeber:

Gunnar Drucklieb

#### Druck & Verlag:

NordMEDIA – Agentur für Medien & Druck  
Sieker Landstraße 126 • 22143 Hamburg  
Tel./Fax: 040/675 841 -0 / -29  
Internet: [www.nordmedia24.de](http://www.nordmedia24.de)  
Email: [info@nordmedia24.de](mailto:info@nordmedia24.de)

#### Vi.S.d.P.:

Gunnar Drucklieb

#### Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:

NordMEDIA: Norman Lund, Marcel Hager

#### Bilder:

[www.fotolia.de](http://www.fotolia.de)

#### Auflage:

15.000 Exemplare

#### Vertrieb:

Eigenvertrieb. Bei teilnehmenden Partnerfirmen  
und bei ausgewählten Auslagestellen.

#### Erscheinungsweise:

4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im  
Mai/Juni 2014



# Mit einem „Mal“ fing alles an...

## Hautkrebsvorsorge: Ein vorsichtiger Umgang mit UV-Strahlen ist unverzichtbar

**Ist der Winter erst einmal vorbei, genießen wir dankbar die ersten Strahlen der wärmenden Frühlingssonne. So sehr wir die Sonne auch zur Stimulierung wichtiger Stoffwechselvorgänge und zum seelischen Wohlbefinden benötigen, so sehr wissen wir heute auch, dass ein vorsichtiger Umgang mit UV-Strahlen für unsere Gesundheit unverzichtbar ist.**

Jüngste Pressemeldungen berichten von einem deutlichen Hautkrebsanstieg in Deutschland in den vergangenen Jahren. Woher kommen die Zahlen und was sind die Hintergründe dieser erschreckenden Meldungen? Die statistischen Erhebungen des Hautkrebsscreenings

für alle Mitglieder der gesetzlichen Krankenversicherung liefern hierfür entscheidende Hinweise

### Grundlagen des Hautkrebs-screenings in Deutschland

Vor sechs Jahren konnten die Hautärzte in Deutschland einen Meilenstein in der medizinischen Versorgung aller ihrer gesetzlich ersicherten Patienten erreichen. Seit dem 1. Juli 2008 zahlen die Krankenkassen bei Patienten ab 35 Jahren alle zwei Jahre eine orientierende Untersuchung zur Hautkrebsfrüherkennung.

Einige Kassen zahlen diese Untersuchung auch schon bei jüngeren Patienten, zum Teil sogar

bei Kindern. Da es in Deutschland nur ca. 3.300 Hautärzte gibt (ca. 100 davon im Hamburger Stadtgebiet), erging seinerzeit das Angebot an alle Hausärzte und hausärztliche Internisten, nach einer speziellen Schulung durch Hautärzte, die erste Welle des orientierenden Hautkrebs-screenings zu unterstützen. Tatsächlich als hautkrebsverdächtig eingestufte Hautveränderungen müssen dann aber in jedem Fall einem Hautarzt zur endgültigen Untersuchung und Behandlung vorgestellt werden.

Die Unterstützung der Hausärzte und hausärztlich tätigen Internisten auf diesem Gebiet ist für uns Hautärzte nach wie vor eine wertvolle und unverzichtbare Hilfe.

### Was hat das Screening bisher gebracht?

Große Teile unserer Bevölkerung aus allen Altersgruppen nehmen mittlerweile seit Jahren am Hautkrebsscreening teil. Dieses Programm ist damit schon jetzt eines der erfolgreichsten medizinischen Vorsorge- und Früherkennungsprogramme überhaupt. Mit dem geringen Aufwand einer orientierenden Untersuchung, sei es mit dem bloßen Auge oder ggf. unter Zuhilfenahme einer Lupe, konnte seit 2008 eine ungeheure Zahl sog. weißer und auch schwarzer Hautkrebsformen aufgespürt werden. Mit einer derart großen Menge an Hautkrebs hatte bis dahin niemand gerechnet. Vor allem Spinaliome, Bowen-Karzinome, Basaliome, aber auch Melanome konnten dabei, anders als früher, sehr oft schon in frühesten Stadien entdeckt und somit mehrheitlich rechtzeitig einer erfolgreichen Behandlung zugeführt werden.

### Warum gibt es mehr Hautkrebs als früher?

Hautkrebsvorstufen oder frühe Hautkrebsformen beginnen sich in aller Regel erst Jahrzehnte nach langjährigem extensiven Sonnenkonsum auszubilden. Oft sind diese Sonnenexzesse für die Betroffenen längst vergessene Jugendsünden. Aber die Haut vergisst nichts und merkt sich jeden Sonnenstrahl! Der oft extrem hohe Sonnen- und Solariumkonsum vieler Menschen während der vergangenen Jahrzehnte scheint nach aktuellem wissenschaftlichen Kenntnisstand einer der hauptverantwortlichen Faktoren für die meisten Hautkrebsformen zu sein. „Sonne an sich“ galt





jahrzehntelang als gesund, unabhängig von ihrer Einwirkdauer und Einwirkstärke auf die menschliche Haut! Mit UV-Heimsonnen und kommerziellen Solarien wurde jahrzehntelang der Winter regelrecht zum Sommer gemacht. Dafür war und ist unsere nordeuropäische Haut in keiner Weise eingerichtet. Sonnenbrände wurden zudem lange Zeit als Bagatelle abgetan und Sonnenbräune als grundsätzliches Schönheitsideal und Sinnbild des Wohlbefindens gepflegt! Zu alledem gab bis vor ca. 20-25 Jahren keinerlei wirklich brauchbaren Sonnenschutz, ganz gleich in welcher Form. Er wurde auch von niemandem wirklich eingefordert. Viele Menschen rieben sich eher noch mit speziellen Hautölen ein, um die Bräunungswirkung der UV-Strahlen zu verstärken. Das oft angeschuldigte Ozonloch scheint demgegenüber mittlerweile eine untergeordnete Rolle zu spielen. Nach weltweiter Ächtung Fluorkohlenwasserstoffhaltiger Treibmittel hat sich das Ozonloch mittlerweile bereits wieder in maßgeblicher Weise geschlossen!

### Gegenwärtige Behandlungsmöglichkeiten und Perspektiven!

Erst mit der Schärfung des öffentlichen Bewusstseins durch umfassende medizinische Aufklärungskampagnen über die Gefahren übermäßigen UV-Konsums und mit der Entwicklung wirksamer Sonnenschutzmittel sowie mit der Entwicklung wirksamer Funktionskleidung mit Lichtschutzfaktor (LSF 25 bis 50+) trat eine entscheidende Wende ein.

Ebenso gelang auf dem Gebiet der medizinischen Behandlung von Hautkrebsleiden insbesondere in den letzten beiden Jahren ein wirklicher Durchbruch durch eine ganze Reihe bahnbrechender immunologischer Entdeckungen. Nichts desto

Nichtsdestotrotz gibt der gegenwärtig immer noch hohe Anteil lebensbedrohlicher Hautkrebs-erkrankungen nach wie vor zur Sorge Anlass.

Berücksichtigen wir aber alle zuvor genannten Faktoren und lassen wir alle, Patienten und Ärzte, nicht nach in unserem gemeinsamen Bemühen, die in den letzten Jahren gewonnene Erkenntnisse umzusetzen, dann dürfen wir trotz aller Sorge die Hoffnung haben, das heutige Ausmaß an Lichtschäden der Haut und den Anteil der damit im Alter verbundenen Hautkrebs-erkrankungen zumindest für die jüngste nachwachsende Generation dramatisch zu senken. UV-bedingte Hautkrebs-erkrankungen werden für die jetzige Kindergeneration im Alter vermutlich ein Problem von untergeordneter Bedeutung.

Für alle anderen gilt, das aktuelle Angebot an medizinischer Vorsorge- und Hilfsleistungen auf dem Gebiet der Hautkrebsvorsorge mit ungebrochenem Nachdruck weiter wahrzunehmen!

### Photo-Videodokumentation

Eine wertvolle Weiterentwicklung des Screenings ist die sog. Photo-Videodokumentation, Verdächtige Hautveränderungen werden mit diesem Verfahren durch eine computergestützte hochempfindliche Kamera in hoher Auflösung und Vergrößerung digital fotografiert und abgespeichert. Somit können sie jederzeit exakt nachuntersucht werden. Diese computergestützte Art der Überwachung ist für alle Patienten geeignet. Auch Risiko-Patienten, die eine unübersehbar große Zahl von Pigmentmalen oder unregelmäßig geformte und pigmentierte Hautveränderungen haben, profitieren von dieser technisch ausgereiften Überwachungsmöglichkeit. Gerade diese oft unübersichtlichen Befunde können nämlich weder

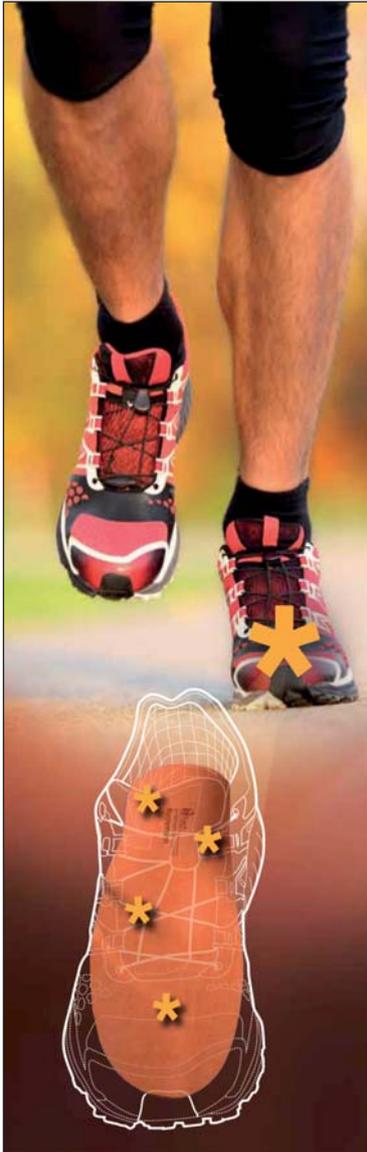
von den Betroffenen noch von den behandelnden Ärzten rein mit bloßem Auge wirksam über die Jahre im Verlauf überwacht werden.

Die Photo-Videodokumentation ist zwar noch immer kein Bestandteil der kassenärztlichen Versorgung aber dafür unschlagbar präzise und preisgünstig. Auch in unserer Praxis bieten wir die Photo-Videodokumentation schon seit langem als exzellente technische Alternative zu dem bekannten orientierenden, rein visuellen Hautkrebscreening an!

Sprechen Sie mit uns oder schreiben Sie uns, wir helfen Ihnen gerne weiter.



**Dr. med. Andreas Montag**  
**Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten**  
**Allergologie – Phlebologie**  
**Tel: 040 – 677 80 81**  
**Fax: 040 – 675 80 793**  
**info@praxis-dr-montag.de**





**Fitness im Schuh**

**SCHMERZEN?**

- \* KNIE
- \* RÜCKEN
- \* ACHILLESSEHNE
- \* SPRUNGGELENK

**LAUFE BESSER  
DIE EINLAGE HilFT!**

- \* Aktiviert die Fußmuskulatur
- \* Verhindert Umknicken und Überpronation
- \* Entspannt Wade und Achillessehne
- \* Balanciert die Muskelketten



Sanitätshaus für Freunde des Laufs

Sanitätshaus Drucklieb GmbH  
 Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg  
 Tel.: 040 6 77 71 71 • info@sh-drucklieb.de  
 www.drucklieb-shop.de

[www.fisch-im-schuh.de](http://www.fisch-im-schuh.de)



# Kniegelenkprothese – klein aber oho!

## Eine Knie-Teilprothese ermöglicht die Rückkehr in ein schmerzfreies Leben

**Sabine R. (68) spürt die Schmerzen im linken Knie bei jedem Schritt. Schon der Weg zum nah gelegenen Supermarkt fällt schwer. Ganz neu sind die Beschwerden nicht: Vor Jahren hatte sie schon einmal bei einem Meniskusriss ähnliche Schmerzen, aber damals war nach einer kleinen Operation alles wieder gut. Ein ständiges Stechen und Pieken auf der Innenseite des Kniegelenks lässt sie jetzt aber nicht mehr zur Ruhe kommen. Nur wenn sie ein Schmerzmittel nimmt, kann sie einigermaßen gut laufen. Soll sie denn jetzt täglich eine Tablette nehmen?**

Mit dieser Frage wendet sich die aktive Frau an die Arthro Clinic Hamburg in Rahlstedt. Sie hatte bei der Knieoperation vor Jahren schon sehr gute Erfahrungen mit dem Ärzte-Team gemacht und hofft nun, dass ein ähnlich kleiner Eingriff die Schmerzen wieder verschwinden lassen. Nach der Untersuchung werden in der Röntgenpraxis nebenan neue Bilder vom Knie gemacht. Bei der Besprechung der Röntgenbilder zeigt sich jetzt aber eine andere

Diagnose: Ein Verschleiß des Kniegelenks auf der Innenseite. Wie konnte es bloß zur Arthrose kommen?

Der Meniskus ist ein Stoßdämpfer im Kniegelenk. Beim Riss des Meniskus verliert er häufig seine Funktion. In der arthroskopischen Operation (auch „Kniespiegelung“ oder „Schlüsseloch-Chirurgie“ genannt) werden die klemmenden Anteile des Meniskus entfernt, die Funktion kann aber oft nicht wieder hergestellt werden. Aufgrund des fehlenden Stoßdämpfers läuft sich das Gelenk nun einseitig ab. Erst wird der Knorpel immer dünner, schließlich läuft an dieser Stelle Knochen auf Knochen. Die restlichen Bereiche des Kniegelenks zeigen aber keinen Verschleiß.

Aufgrund der guten Erfahrungen fragt die Patientin wieder nach einer arthroskopischen Operation. Doch diesmal können die Ärzte ihr keine Hoffnung machen, dass mit einem Mini-Eingriff die Beschwerden verschwinden. Nur eine Knieprothese kann jetzt dauerhaft die Schmerzen beseitigen. Sabine R. schreckt bei dieser Nachricht zurück. Gibt es

keine andere Möglichkeit?

Bei einem Verschleiß mit komplettem Knorpelschaden (Grad 4) kann einer Arthroskopie nicht dauerhaft helfen. Es fehlt die Gleitschicht im Gelenk, deshalb muss nach Ausschöpfen aller therapeutischen Möglichkeiten an das Einsetzen einer Knieprothese gedacht werden. Aber es gilt auch: Knieprothese ist nicht gleich Knieprothese! Während früher bei allen Patienten eine große Scharnierprothese eingesetzt wurde, gibt es für unterschiedliche Patienten inzwischen auch ganz unterschiedliche Prothesen-Typen: Gekoppelte oder ungekoppelte, Totalprothese oder Teilprothesen.

Für die aktive Frau gibt es aber eine positive Nachricht: Der kleinstmögliche Prothesen-Typ reicht aus: Eine Schlittenprothese. Dabei wird nur oberflächlich die Innenseite des Gelenks ersetzt.

Die mediale Schlittenprothese ersetzt ähnlich wie eine Zahnkrone die innere Oberfläche des Gelenks- und zwar selektiv nur an der Stelle, die auch verschlissen ist. Es bleiben alle Bänder erhalten. Die gut

erhaltenen Gelenkbereiche werden in der Operation so belassen, wie sie sind. Da die Bänder erhalten bleiben, bleibt auch der normale Bewegungsablauf im Kniegelenk erhalten – anders als bei einer Vollprothese. Die Patienten sind schneller mobil und zufriedener. In der Arthro Clinic Hamburg wird sehr häufig ein Teilersatz des Kniegelenks durchgeführt: Über 150 Schlittenprothesen waren es im Jahr 2013. Die Ärzte sind deutschlandweite Hospitationsadresse für interessierte ärztliche Fachkollegen, die diese OP-Technik erlernen wollen.

Sabine R. kann inzwischen schon wieder völlig schmerzfrei einkaufen – sie denkt gar nicht mehr an ihr Kniegelenk. Die Operation liegt nun vier Monate zurück und die Beschwerden sind nur noch Erinnerung.

**Haben Sie Fragen zur Schlittenprothese?**

**Wenden Sie sich an:**

**Dr. med. Geert Lewing  
Arthro Clinic Hamburg  
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a  
22143 Hamburg**



Einseitige Arthrose



Schlittenprothese



Röntgenbild



Dr. med. Lewing

# DOLBERG IMMOBILIEN



Ihr Familienmakler - Wir bewegen Immobilien



## Möchten Sie Ihr Haus verkaufen?

Wir übernehmen für Sie kostenlos folgende Leistungen:

- Beratung
- marktgerechte Einschätzung
- Exposé-Erstellung
- Werbung
- Besichtigungen
- Behördengänge
- Preisverhandlungen
- notarielle Kaufabwicklung
- Übergabe



Merkurring 94 • 22143 Hamburg • Tel.: (040) 66 00 00 • Fax: (040) 66 60 56 • Internet: [www.dolberg.de](http://www.dolberg.de) • Mail: [info@dolberg.de](mailto:info@dolberg.de)

## Partyservice Dwenger Catering & Events Unserer Angebote zur Konfirmation:



### Tradition (ab 10 Personen)

*Als Vorspeise bieten wir Ihnen...*  
Festtagssuppe mit frischem Gemüse,  
Eistich und Klößchen

*Als warme Speisen bieten wir Ihnen...*  
zarter Rinderbraten und saftiger Schweinebraten  
mit kräftiger Bratensauce  
bunte Gemüseplatte mit Sauce Hollandaise  
und frische Petersilien-Kartoffeln

*Dessert...*  
frischer Obstsalat der Saison mit Vanillesauce

**Preis pro Person 17,90 €**

### Das herzhaftes Konfirmationsbuffet (ab 10 Personen)

*Kalt angerichtet...*  
über Buchenholz geräuchertes Forellenfilet mit Preiselbeer-  
sahne, heißgeräucherter Stremellachs mit rosa Beeren,  
Tranchen von der Putenbrust auf Waldorfsalat, rosa gebratenes  
Roastbeef mit Kräutersauce, Scheiben vom mildgeräuchertem  
Lachsschinken mit Melone, fruchtig-würziger Geflügelsalat,  
Schnitt- und Weichkäse-Auswahl mit Trauben, ofenfrisches  
Landbrot mit rahmiger Landbutter

*Dessert...*  
Vierfrucht Rote Grütze mit Vanillesauce

**Preis pro Person 16,90 €**

### Moderne (ab 10 Personen)

*Als Vorspeise bieten wir Ihnen...*  
vegetarische Süßkartoffelcremesuppe  
mit etwas Chili und fruchtiger Mango

*Als warme Speisen bieten wir Ihnen...*  
auf der Haut gebratenes Doradenfilet  
an französischem Ratatouille Gemüse  
dazu in Olivenöl geschwenkte Gnocchis

*Dessert...*  
Himbeer-Tiramisu  
Mascarpone-Himbeer Creme auf Löffelbiskuit

**Preis pro Person 18,90 €**

### Klassik (ab 10 Personen)

*Grüß aus der Küche...*  
Variationen aus der Backstube mit Frühlings-Kräuter-Dip

*Als Vorspeise bieten wir Ihnen...*  
cremige Pastinaken Suppe mit kleinen Garnelen

*Als warme Speisen bieten wir Ihnen...*  
Schweinefilet Medaillons im Speckmantel mit geschmorten Champignons  
in Kräuterrahmsauce, Mandel- Brokkoliröschen und Kartoffelgratin

*Dessert...*  
dunkle Mousse au Chocolate mit Sahnehäubchen

**Preis pro Person 21,50 €**



Preise enthalten die z.Zt. gesetzliche MwSt  
zzgl. geringe Lieferkosten | Sonn- und Feiertagsaufschlag

Telefon: 040 67 59 86 0 oder Internet: [www.dwenger.de](http://www.dwenger.de)



# Was ist Osteopathie?

Die osteopathische Medizin dient der Erkennung und Behandlung von Funktionsstörungen

**Die osteopathische Medizin dient vorwiegend der Erkennung und Behandlung von Funktionsstörungen. Diagnose und Therapie erfolgen mit spezifischen osteopathischen Techniken, die mit den Händen ausgeführt werden.**

Die Anwendung osteopathischer Medizin setzt genaueste

Kenntnisse der Anatomie und Physiologie voraus. Zu den Grundlagen der Osteopathie zählen die Einheit des menschlichen Körpers, die wechselseitige Abhängigkeit von Struktur und Funktion und die selbstregulierenden Kräfte im Körper. Der Therapeut sucht nach blockierten Wirbeln, Körperregionen mit mangelnder

Durchblutung oder Stauungen in den Blut-, Lymph- und Nervenbahnen und regt den Organismus durch die Korrektur an, die Störung selbst zu beheben.

## Wie funktioniert Osteopathie?

Unser Körper stimmt alle lebensnotwendigen Funktionen in ständiger Bewegung aufein-

ander ab. Ein Großteil dieser Mobilität ist uns selten bewusst. Hierzu zählen der pulsierende Blutstrom, die rhythmische Atembewegung, die unwillkürliche Arbeit unserer Verdauungsorgane, die Strömung der Körperflüssigkeiten und schließlich die Bewegungen der Muskulatur, Sehnen, Gelenke und Bindegewebe.

Werden die Bewegungen einzelner Körperstrukturen eingeschränkt, beeinflusst das deren Funktion. Ist die Funktion einer Struktur gestört, zeigt sie sich in einer veränderten Beweglichkeit. Nicht immer signalisiert uns der Körper eine Funktionsstörung durch Schmerzen oder andere Beschwerden. Unser Organismus ist sehr anpassungsfähig und kann manche Störung, wie Fehlhaltungen, Stress bedingte Verspannungen oder sogar Verletzungen lange Zeit ausgleichen. Dabei wird die eingeschränkte Funktion von anderen Körperstrukturen übernommen. So verlagern sich Funktionsstörungen und wirken sich auf andere Bereiche des Körpers aus.

Ist aber die Ausgleichsfähigkeit des Körpers erschöpft, dann genügt schon ein kleiner physischer oder psychischer Einfluss, um unverhältnismäßig starke Reaktionen hervorzurufen. Diese können dann an einer ganz anderen Stelle des Körpers auftreten. So kann beispielsweise ein Luftzug oder eine ungeschickte Bewegung einen Hexenschuss oder einen steifen Nacken provozieren. Das schwächste Glied in der „osteopathischen Kette“ wird symptomatisch. Spätestens hier setzt die Aufgabe des Osteopathen an.

Mit seinen feinfühligem und geschulten Händen kann der Therapeut Funktionsstörungen





Ärzte

ertasten, die sich ihm in Form von Bewegungseinschränkungen zeigen. Indem er mit seinen Händen die Bewegungseinschränkungen löst, hilft er dem Körper, Funktionsstörungen zu beheben. Die Osteopathie leistet damit Hilfe zur Selbstheilung, denn durch die wiederhergestellte Bewegung befreit und unterstützt er unsere Selbstheilungskräfte, die so der gestörten Struktur zu ihrer normalen Funktion zurückverhelfen. Durch seine genauen Kenntnisse der Anatomie und Physiologie dringt er dabei von den Symptomen zu den Ursachen der Beschwerden vor und ordnet jede Störung und deren Behandlung in die Bewegungszusammenhänge des gesamten Organismus ein.

#### Wann hilft Osteopathie?

Osteopathie kann Ihnen bei zahlreichen Beschwerden und Krankheiten helfen. Soweit er-

forderlich, arbeitet der Therapeut selbstverständlich mit Ärzten und anderen Therapeuten zusammen und verwendet auch andere diagnostische und therapeutische Methoden.

Pauschale Vorgaben, bei welchen Krankheitsbildern eine osteopathische Behandlung erfolgen kann oder sollte, gibt es nicht. Hier einige Beispiele von Störungen und Krankheiten, bei denen Osteopathie als Ergänzung oder Alternative zur schulmedizinischen Behandlung die Selbstheilungskräfte des Patienten anregen können, sodass die Beschwerden von selbst zurückgehen: chronische Verspannungen und Verletzungen des Skelettes und der dazugehörigen Muskeln und Bänder wie Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Skoliose (Wirbelsäulenverkrümmung), Folgen von Unfallverletzungen, Störungen des Kiefergelenks, Schiefhals bei Kleinkindern; ge-

gebenenfalls aber auch Tinnitus, Kopfschmerz, Schwindel sowie Verdauungsprobleme, Sodbrennen, Inkontinenz und Menstruationsbeschwerden, Hyperaktivität bei Kindern, Konzentrations- und Lernstörungen und vieles mehr.

Auch Säuglinge und Kinder mit Problemen, die auf Traumata bei der Geburt oder später zurückgehen, zählen zu den typischen Patienten für die Osteopathie. Der Osteopath kann tiefgreifende Wirkungen erreichen – in manchen Fällen schon in wenigen Sitzungen. Bei schwierigen und „alten“ Problemen ist, wie in jeder Medizin, ein längerer Behandlungszeitraum erforderlich. Die Behandlungsgebühren betragen 75,- bis 85,- € pro Stunde und werden direkt mit dem Therapeuten abgerechnet. Seit 2012 werden in Deutschland die Kosten für eine osteopathische Behandlung teilweise von

vielen gesetzliche Krankenkassen erstattet, wenn der Therapeut seine Qualifikation nachweisen kann. Da die Berufsbezeichnung „Osteopath“ in Deutschland noch nicht gesetzlich geregelt und geschützt ist, muss der Therapeut Arzt oder Heilpraktiker sein.

**Michael Reif**

**Praxis für Osteopathie**

**Mail: michael.reif@osteopathie.de**

**Tel.: 040 - 648 606 86**



## Ihre Asklepios Klinik Wandsbek

- kompetent und zugewandt
- rund um die Uhr für Sie da



#### Tagsüber sind folgende Abteilungen für Sie erreichbar:

##### Zentrale Notaufnahme (0–24 Uhr)

► Tel.: (0 40) 18 18-83 66 33

##### Innere Medizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52

##### Neurologie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13

##### Geriatrie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61

##### Orthopädie und Unfallchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53



##### Wirbelsäulenchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74

##### Viszeralmedizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65

##### Gefäßchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41

##### Plastische und Ästhetische Chirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 13 20

##### Gynäkologie und Geburtshilfe

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61



**ASKLEPIOS**  
Klinik Wandsbek

Alphonsstr. 14

22043 Hamburg

Tel. (0 40) 18 18-83 0

[www.asklepios.com/wandsbek](http://www.asklepios.com/wandsbek)

**Immer ist unsere Klinik erreichbar über (0 40) 18 18-83 0**



# Tabu-Leiden – worüber keiner gerne spricht

Wir geben Ihnen Infos zu den wichtigsten Tabuthemen und wie man die Beschwerden lindern kann



Foto: [www.schwitz-ich.de/akz](http://www.schwitz-ich.de/akz)

**(akz) Es gibt Beschwerden, die verheimlicht man sogar der besten Freundin, weil sie einem peinlich sind. Trotzdem sucht man nach Antworten. Wir geben Ihnen Infos zu den häufigsten Tabuthemen.**

## Mundgeruch

Meist sind kariöse Zähne oder schlecht sitzende Brücken schuld. Denn hier bestehen Nischen zur Ansammlung von Mikroorganismen, die schwefelhaltige Stoffwechselprodukte produzieren. Eine Zahnsanierung, eine professionelle Zahnreinigung sowie gründliche Mundhygiene helfen. Sehr selten verbergen sich ernsthafte Erkrankungen hinter Mundgeruch. Tritt er nur vorübergehend auf, liegt es oft an Speisen und Getränken, wie Alkohol, Zwiebeln oder Knoblauch.

## Schwitzen

Peinliche Schweißflecken auf der Kleidung, schwitznasse Hände oder Füße – starkes Schwitzen ist für Betroffene ein Albtraum. Grundsätzlich ist Schwitzen eine normale und lebenswichtige Funktion: Das Verdunsten des Schweißes entzieht der Haut Wärme und lässt sie abkühlen. So schützt sich der Körper vor Überhitzung. Wenn jemand aber stärker schwitzt als es für die Wärmeregulation notwendig ist, spricht man von Hyperhidrose, einer übermäßigen Schweißbildung. Je nach Schweregrad und betroffener Körperregion stehen verschiedene Therapien zur Verfügung, wie spezielle Antitranspirantien, Gleichstrom, Medikamente, Injektionen oder operative Verfahren. Schwitzt der Betroffene zum Beispiel

sehr stark an einzelnen Stellen oder am ganzen Körper (generalisierte Hyperhidrose), hat sich die medikamentöse Therapie mit sogenannten Anticholinergika bewährt. Informationen unter: [www.schwitz-ich.de](http://www.schwitz-ich.de)

## Hämorrhoiden

Schätzungen zufolge sind 50 Prozent der Erwachsenen über 30 Jahren betroffen. Es scheint eine genetische Veranlagung zu geben. So leiden Betroffene häufig unter einer angeborenen Schwäche der Wände von Blutgefäßen. Auch eine chronische Verstopfung des Darms kann eine Ursache sein. Bei Frauen treten Hämorrhoiden oft nach Schwangerschaften auf. Hämorrhoiden ersten Grades (leicht geschwollene Gefäßpolster) können in der Regel durch richtige

Ernährung (Obst, Gemüse, Ballaststoffe) zurückgehen oder verodet werden. Hämorrhoiden zweiten Grades (treten bei Stuhlentleerung aus dem After hervor) kann der Arzt mit einem Gummiring ambulant abbinden.

## Kopfschuppen

Die Beschwerden sind meist kosmetischer Art, manchmal kommt es aber zu Juckreiz oder Brennen. Bei fettigen Schuppen: Schuppenshampoos vier Wochen lang täglich benutzen, danach nur noch einmal die Woche. Bei trockenen Schuppen hilft ein Hausmittel: Einmal pro Woche die Kopfhaut über Nacht mit etwas Olivenöl einreiben, am Morgen die Haare mit einem milden Shampoo waschen. Wenn das nicht hilft, einen Hautarzt konsultieren.

# Echte Hilfe bei Osteoporose im Rücken

Osteo-med bietet Ihnen eine ideale Kombination aus Wirkung und Komfort

**Wenn Sie bei unbedeutenden Anlässen und völlig grundlos Knochenbrüche erleiden, hat Ihr Knochen an Masse und Festigkeit verloren. Er ist entkalkt. Das Krankheitsbild nennt man Osteoporose. Es ist eine altersbedingte Stoffwechselstörung des Knochens, bei der es zu Knochensubstanz- und Knochenfestigkeitsverlust sowie zu Veränderungen im Knochenaufbau kommt. Die Folgen sind Schmerzen, Rundrücken oder Brüche – aber Sie können etwas dagegen tun!**

Das Osteoporose-Hilfsmittel Osteo-med von THUASNE THÄMERT bietet Ihnen eine ideale Kombination aus Wir-

kung und Komfort, um Schmerzen zu lindern und den Alltag besser zu bewerkstelligen. Das moderne Hilfsmittel zeichnet sich durch ein patentiertes Luftkammer-Druckkissen-System aus, durch das Ihr Rücken – egal, ob im Sitzen, Stehen oder Gehen – durchgängig massiert wird. Die Luftkammern befinden sich von außen unsichtbar auf der Innenseite der Osteo-med über den gesamten Rücken verteilt. Ohne Einsatz von starren Elementen stabilisiert das orthopädische Hilfsmittel sanft die Wirbelsäule und richtet sie wieder auf. Sie finden zurück in eine angenehme aufrechte Haltung, die Ihre Schmerzen lindern oder sogar verhindern kann. Viele Patienten konnten auf diese Weise

ihre Schmerzmitteleinnahme deutlich verringern.

Zusätzlich werden die empfindlichen und besonders gefährdeten Wirbelkörper der Brustwirbelsäule entlastet. Die Rumpf- und Rückenmuskulatur wird unbewusst unterstützt, aktiviert und gestärkt. Sie fühlen sich kräftiger und sicherer. Dieses Sicherheitsempfinden zusammen mit verbesserter Beweglichkeit hilft Ihnen, Stürze zu verhindern. Alltägliche Bewegungen fallen spürbar leichter. Die medizinische Wirksamkeit der Osteo-med mit bis zu 50 %iger Schmerzlinderung und Wirbelsäulenaufrichtung wurde durch Studien an der Medizinischen Hochschule Hannover und der

Sporthochschule Frankfurt belegt.

Osteo-med kann Sie den gesamten Tag über unsichtbar begleiten: Dank hervorragender Materialeigenschaften passt sie sich wie Unterwäsche perfekt Ihrem Körper an und gewährleistet dabei optimalen Komfort.

Der Einsatz der Osteo-med ist immer ein Teil der individuell festgelegten Gesamttherapie, die von Ihrem Arzt für Sie zusammengestellt wird. In der Regel wird die Osteo-med vom Arzt verordnet und in Ihrem Sanitätshaus vor Ort angepasst.

[www.thuasne.de](http://www.thuasne.de)

## Osteo-med

Osteoporose-Orthese nach Dr. Hildebrandt mit Luftkammerpelotten



- **Luftkammerpelotten**-System im Brust- und Lendenwirbelbereich
- Aktive **Wirbelsäulenaufrichtung** und Haltungsverbesserung
- **Schmerzreduktion** und Stärkung der Rückenmuskulatur
- Hoher **Tragekomfort**



**THUASNE  
THÄMERT**

THUASNE DEUTSCHLAND GmbH · 30938 Burgwedel · [www.thuasne.de](http://www.thuasne.de)

# Schwanger und berufstätig

Werdende Mütter sollten den Stress minimieren und den Tagesablauf optimal planen



**Frauen in Deutschland sind häufig über 30, wenn sie ihr erstes Kind bekommen. Ein Grund für die vergleichsweise späte Mutterschaft kann beruflicher Erfolg sein.**

Kind oder Karriere? Heutzutage wollen Frauen oft beides und geben erst einmal richtig Gas im Job, bevor sie sich für ein Kind entscheiden. Ist der Schwangerschaftstest dann positiv, wird nicht selten bis zur Geburt weitergearbeitet. Aber geht das überhaupt? Schließlich finden im Körper der werdenden Mutter während der Schwangerschaft zahlreiche Veränderungen statt. Wenn man einiges beachtet, geht das! Die Details lesen Sie hier.

## **Werdende Mütter genießen besonderen Schutz**

Zunächst die gute Nachricht: Mit Ausnahme einiger körperlich fordernder oder erhöht risikoreicher Berufe können schwangere Frauen bis zum Erreichen des Mutterschutzes weiterarbeiten. Für viele ist ihr Job sogar eine willkommene Ablenkung von den kleinen „Schwangerschafts-Zipperlein“ des Alltags. Jedoch gilt es einige Dinge zu beachten, um die Gesundheit von Mutter und Kind zu schützen. Wir haben vier zentrale Aspekte genauer beleuchtet.

## **Das Baby steht an erster Stelle**

Eine Schwangerschaft ist für eine Frau eine veränderte Situation, körperlich und seelisch. Leistungsdruck ist jetzt tabu! Natürlich ist es nicht immer einfach, alle Fünfe gerade sein zu lassen. Vor allem, wenn es um den Beruf geht.

Dennoch: Versuchen Sie, es langsam angehen zu lassen. Ihre Gesundheit und die Ihres Kindes haben oberste Priorität. Spätestens, wenn der Bauch hart wird, gilt: Schalten Sie einen Gang zurück. Bleiben Sie auch während des Berufsalltags entspannt und hören Sie genau auf die Signale Ihres Körpers. Regelmäßige Spaziergänge nach Feierabend helfen, die Energiereserven wieder aufzufüllen, um für den Arbeitsalltag gestärkt zu sein. Auch das Tragen von Kompressionsstrümpfen kann sehr wohltuend sein und Ihnen helfen, sich vitaler zu fühlen – gerade, wenn Sie im Job viel stehen oder sitzen. medi hat eine spezielle Kompressionsstrumpfhose für Schwangere entwickelt. Mit ihrem flexiblen Bauchteil ist sie besonders bequem. Sie verhindert, dass das Gewicht des Babybauches den venösen Fluss des Blutes beeinträchtigt und es zu Stauungen kommt.

### Darauf sollten Schwangere achten

Sobald eine Angestellte ihren Arbeitgeber über ihre Schwangerschaft informiert hat, muss er sich an das Mutterschutzgesetz halten und besondere Rücksichtnahme walten lassen. So müssen Schwangere von giftigen oder radioaktiven Stoffen, Erschütterungen, großer Hitze oder Lärm ferngehalten werden. Außerdem sind häufiges Bücken, Strecken, mehr als vier Stunden tägliches Stehen oder Akkord- und Fließbandarbeit tabu. Das regelmäßige Tragen von Fünf-Kilo-Lasten oder gelegentlichen Zehn-Kilo-Lasten ist ebenfalls zu vermeiden. Außerdem sollte die Arbeitszeit

von 8,5 Stunden am Tag oder 90 Stunden in zwei Wochen nicht überschritten werden. Ab dem dritten Monat ist auch die Arbeit auf Beförderungsmitteln verboten.

### So minimieren Sie Stress

Stress in der Schwangerschaft kann zahlreiche Ursachen haben. Unter Umständen schadet er dem Kind. Aber mit ein bisschen Selbstreflexion und Organisation können Sie den Stress mindern. Ihr Baby steht an erster Stelle – Überstunden reduzieren ist eine gute Maßnahme, um die Schwangerschaft zu genießen. Vielleicht ist Ihr Job auch für den ein oder anderen Tag im Home Office geeignet? Oder Sie können möglicherweise Gleitzeit in Anspruch nehmen, um nicht jeden Tag zur Hauptverkehrszeit unterwegs sein zu müssen? Sprechen Sie mit Ihrem Vorgesetzten über die verschiedenen Varianten.

### Der optimale Tagesablauf

Gestalten Sie Ihren Tagesablauf so angenehm wie möglich. Wenn morgendliche Übelkeit auftritt, hat Ihr Chef sicher ein offenes Ohr. Fragen Sie, ob Sie vielleicht später anfangen und abends dafür länger arbeiten können. Nutzen Sie die Pausen während des Tages: Bewegen Sie sich oder legen Sie auch mal die Beine hoch. Das verringert die Wahrscheinlichkeit von Schwellungen oder schwangerschaftsbedingten Krampfadern. Denken Sie daran: Schwangere sollen laut Mutterschutzgesetz nicht mehr Pausen machen als andere Angestellte auch. Sie dürfen allerdings während der

Arbeitszeit Arzttermine wahrnehmen. Die dafür benötigte Zeit brauchen sie nicht nachzuarbeiten. Um Konflikte mit dem Arbeitgeber zu vermeiden, sollten Sie dies jedoch nur in Anspruch nehmen, wenn ein Termin außerhalb der Arbeitszeit nicht möglich ist.

### Der Arbeitsplatz

Gestalten Sie Ihren Arbeitsplatz gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber möglichst schwangeregerecht. Um Rückenschmerzen vorzubeugen, ist beispielsweise ein höhenverstellbarer Stuhl mit Rückenlehne und Fußbank eine gute Anschaffung. Eine Handgelenkstütze kann sinnvoll sein, um ein Karpaltunnelsyndrom zu vermeiden. Füllen Sie Ihre Schreibtischschublade mit ge-

sunden Knabbereien wie getrockneten Früchten, Nüssen und Müsli-Riegeln. Stellen Sie sich einen großen Wasserkrug neben den PC-Monitor, damit Sie ausreichend trinken. Wenn Sie an einem Ort arbeiten, an dem es sehr warm ist (z. B. in der Küche), fragen Sie Ihren Chef nach einem möglichen anderen Einsatzort.

Wir wünschen Ihnen alles Gute für Sie und Ihr Kind.

Weiter Informationen über die Kompressionsversorgung erhalten Sie im Sanitätshaus Drucklieb, Schweriner Str. 13, 22143 Hamburg oder unter [www.medi.de](http://www.medi.de)

Für alle weiteren Fragen zu Ihrer Schwangerschaft bitte unbedingt immer mit ihrem Frauenarzt sprechen.

## Bademoden • Nachtwäsche hochwertige BHs



*Lingerie Melanie*  
by Drucklieb

**Sie finden uns im Rahlstedt Center!**

# Mit Yoga zu tiefem Schlaf finden

Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem den erholsamen Schlaf rauben



Foto: Maygutyak/fotolia.com/akz

**(akz) Tief und erholsam zu schlafen ist für viele Deutsche ein Problem. Oft sind es nur Kleinigkeiten, die einem die süßen Träume rauben und jegliche Kraft für den Tag.**

Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen. Die Zahnärzte verschreiben hier Beißschiennen. Diese, so hört und liest man oft, stören aber beim Schlafen – und verbringen deshalb meistens die Nacht auf dem Nachttisch.

Das Problem ist nicht neu, jeder weiß oder ahnt zumindest, wo die wahren Ursachen für das Zähneknirschen liegen: Stress, Sorgen oder der Druck, den wir uns täglich selbst machen. Der Auslöser ist die Seele, die Leidtragenden dagegen sind die Kiefergelenke und die

unwiederbringlich abgeschliffenen Zähne.

## Innere Ruhe

Die Seele zur Ruhe kommen zu lassen bringt auch das Zähneknirschen zum Stillstand und das ist ja sozusagen die Kernkompetenz von Yoga. Der Ansatz ist bewährt: Nicht nur die Psyche hat Einfluss auf Haltung und Verhalten des Körpers, sondern umgekehrt kann auch der Körper mit den richtigen Bewegungen die Psyche wieder einrenken.

Gestresste „gehen auf dem Zahnfleisch“, Gesunde dagegen auf ihren Füßen. Ausgehend davon beginnt die erste Übung in dem Buch „Yoga als Medizin – Nie wieder Zähneknirschen“ auch nicht beim Kiefergelenk, sondern bei den Fußsohlen (ISBN/ASIN: 97 8 -

392 838 205 2. Mehr Informationen finden Sie unter: [www.yoga-als-medizin.de](http://www.yoga-als-medizin.de)).

Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin Christiane Keller-Krische geht davon aus, dass „im Körper alles mit allem verbunden“ ist, und lehnt dagegen das „Dawos-Prinzip“ ab: Heilung nur „da wo's“ wehtut.

So liegt der Übende z. B. in der ersten Übung in Savasana auf dem Rücken und spürt seinen Körper. Seine Aufmerksamkeit wandert von den Sohlen und Zehen langsam hoch bis zu den Stellen, die rund um die malmenden Bewegungen liegen: Nacken, Schultern, Kiefermuskeln.

## (An-) Spannungen lösen

Anspannungen schlagen sich meist in den Schultern nieder;

wir wollen alles mit den Schultern halten. Deshalb lockert die Autorin in anderen, teils nur wenige Minuten kurzen Übungen die Schulter- und Nackenmuskulatur im Stehen und lenkt die Aufmerksamkeit dann auf den Stand. So erdet sie buchstäblich den Körper, auch das lockert den Kiefer.

Entspannung durch normalen Hatha-Yoga ist schon ein guter Schritt in die richtige Richtung, auch in Sachen Zähneknirschen. Trotzdem ist es keine Schande – dies sei hier ehrlich gesagt – wenn man nach fünf Jahren regelmäßiger, normaler Praxis bei Stress immer noch mit dem Kiefer malmt.

Etwas mehr Erfolg verspricht es also, die eine oder andere Übung aus diesem Buch in seine Übungssequenzen einzubauen.

# Zeig was in Dir steckt!

In Top-Form mit Fitnessstraining bei EASYFITNESS.de

**Der nächste Sommer kommt bestimmt. Höchste Zeit, die Figur in Topform zu bringen. Melden Sie sich bei EASYFITNESS an, dem gemäß aktueller Umfrage besten Fitness-Discounter.**

Der eine oder andere zieht bei diesem Gedanken die Stirn kraus. Aber um die Figur zu straffen, ist Krafttraining das optimale Mittel, und wir wollen doch alle die entsprechende Strandfigur haben. Mit gezielten Übungen für Rücken, Bauch, Schultern, Rumpf und Beine bringt man sich in Form. Zusätzliche Trainingseinheiten an den Cardiogeräten halten das Herz-Kreislauf-System in Schwung, und ein besonders schonendes Training ist am Gesundheitszirkel möglich. Zusätzlich kann man sich mit anderen Sportlern austauschen – egal ob über den Sport oder all die anderen Themen des Lebens.

Lassen Sie sich einen individuellen Trainingsplan erstellen, damit Sie wissen, in welchem Umfang Sie welche Trainingseinheiten absolvieren sollten, um den gewünschten Trainingseffekt zu erzielen. Holen Sie sich einen kompetenten Trainer an Ihre Seite, der Sie mit hilfreichen Trainingstipps unterstützt, Ihnen aufzeigt, worauf Sie achten sollten und Sie auch mal motiviert, wenn der innere Schweinehund gerade mal wieder Oberwasser hat.

Variieren Sie Ihr Training! Ausschließliches Gerätetraining kann auch mal langweilig werden. Powern Sie sich mit Spaß und Musik in einem Kurstraining bei Zumba, Bodypump, Step Aerobic, BBP oder auch Kickboxing richtig aus, oder sorgen Sie für Entspannung bei Pilates, Bodybalance oder Rückenfitness. Oder gönnen Sie sich ein paar Minuten

Sonne pur – nutzen Sie das Solariumangebot Ihres Fitness-Studios. Sie merken schon, auch in der ungemütlichen Jahreszeit kann man es sich sportlich nett und gesund einrichten.

Wo es das gibt? Im EASYFITNESS in Rahlstedt. Unter der Leitung von Mariela Mendieta und Matthias Schulz gibt es im Merkkuring 38 – 40 seit fast einem Jahr Fitnessstraining der Sonderklasse zu absoluten Sonderpreisen.

Ein Jahr EASYFITNESS Hamburg-Rahlstedt heißt: ein Jahr tägliches Fitnessstraining in einem exklusiven Ambiente; ein Jahr Trainerbetreuung vom hochqualifizierten Trainerteam; ein Jahr Fitnessstraining auf einer großzügigen Trainingsfläche von 1.500 qm mit modernster Ausstattung; ein Jahr tägliches Kursangebot im modernen Kursraum mit hochwer-

tigen Equipment; ein Jahr Sonne satt im Solarium der Luxusklasse. Kurzum: ein Jahr hervorragende Voraussetzungen für Fitnessstraining und Gesundheitsprävention. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich bei einem ganz unverbindlichen Probetraining ein Bild zu machen. Das EASYFITNESS-Team steht Ihnen montags und mittwochs – freitags von 09:00 bis 23:00 Uhr, dienstags von 07:00- 23:00 Uhr und am Wochenende von 10:00 bis 20:00 Uhr zur Verfügung. Testen Sie das umfangreiche Angebot und vor allem, lassen Sie sich das Super-Sonderangebot nicht entgehen. Wer sich bis zum 31. März 2014 für eine Mitgliedschaft entscheidet, bekommt einen Monat Fitnessstraining zum Nulltarif dazu geschenkt.

Also gar nicht lange zögern und durchstarten. Dann sind Sie im nächsten Sommer garantiert in Topform.



**EASYFITNESS.de**  
lifestyle and sport

**ZEIG WAS IN DIR STECKT!**

**JETZT ANMELDEN UND 30 TAGE**

**GRATISTRaining SICHERN!\***

Gültig bis **31.03.2014!**

\* Angebot gültig bei Abschluss eines 24 Monats-Vertrages zzgl. halbjährl. Servicepauschale und einmaliger Start-Up-Gebühr lt. gültiger Preisliste. Gratis-Monat wird an die Laufzeit angehängt. Ein Angebot der Schulz Fitness GmbH; GF: Mariela Mendieta.



Hamburg-Rahlstedt

Merkkuring 38-40 • 22143 Hamburg ☎ 04066 93 06 90

www.easyfitness.de ✉ hh-rahlstedt@easyfitness-group.de

www.minQua.eu  
Coming soon!

# Gemeinsam Ziele erreichen

Was ist das Besondere am Milon-Training im juka dojo?

**Der milon-Zirkel ist eine nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelte Trainingsform sowohl für Einsteiger als auch für fortgeschrittene Fitness-Sportler.**

Der milon-Zirkel trainiert die jeweiligen Körper- und Muskelpartien schneller und spürbar effektiver. In „Ein-Kilogramm-Schritten“ kann die Belastung im konzentrischen (aktiv) und exzentrischen (nachgebend) Bereich getrennt eingestellt werden. Eine Erhöhung der exzentrischen Belastung erlaubt eine intensivere Muskelstimulation in kürzerer Zeit. Das Training im milon-Zirkel ist dadurch 30 % effektiver als das Training an herkömmlichen Trainingsgeräten.

milon – macht den Trainingserfolg sichtbar, milon misst und dokumentiert den individuellen Trainingserfolg. Die Trainingsleistung an den einzelnen Geräten wird ebenfalls auf der Chipkarte gespeichert. milon trainiert Kraft und Kondition



Die persönliche Betreuung ist die Spezialität im juka dojo

gleichzeitig. Im Zirkel trainieren Sie an allen Geräten pulskontrolliert im optimalen Belastungsbereich. Dadurch erreichen wir zusätzlich eine effektive Verbesserung Ihrer Kondition und Konstitution.

Im Gegensatz zu Discountern setzt juka dojo nicht auf die preisgünstigsten Angebote, sondern auf die bestmögliche Betreuung der Mitglieder.

Wahre Fitness bedeutet mehr als nur regelmäßige körperliche Bewegung und etwas Entspannung. Wie zahlreiche wissenschaftliche Studien zeigen, sind unsere Muskeln nicht nur wichtig zur Figuroptimierung sondern ein entscheidendes Organ für unsere Gesundheit und ein lebenslanges Wohlbefinden. Aber: Wer seine Muskeln sicher – und vor allem wirksam – trainieren möchte, braucht nicht

nur die besten Trainingsgeräte und sinnvolle flankierende Behandlungen sondern vor allem eine exzellente Betreuung von hochqualifizierten Trainern. Und genau das erwartet Sie im juka dojo.

Deshalb ist das Trainingsbetreuungskonzept exklusiv auf Ihre individuellen Vorstellungen von Lebensqualität ausgerichtet.

[www.gesundes-rahlstedt.de](http://www.gesundes-rahlstedt.de)

**<csev>**  
Computer Service und EDV Vertrieb



## IT-Support für Büro, Kanzlei oder Praxis

Als unabhängiger Dienstleister für Kommunikations-, Büro- und Computer-Technik bieten wir Ihnen:

- Beratung
- Schulung (u.a. MS-Office)
- Umzug Ihrer IT
- Systemadministration
- Netzwerke
- Telefonanlagen
- IT-Sicherheit
- Vertrieb

<csev> | Cord Schlote • Mobil: 0172 / 400 21 77  
Mail: [schlote@csev.de](mailto:schlote@csev.de) • Web: [www.csev.de](http://www.csev.de)



# 20 Jahre lang 40 bleiben

Muskeln machen schön und straff – jetzt bei Mrs.Sporty durchstarten

„Nein – mehr Muskeln möchte ich nicht!“ Diesen Satz hören viele Trainer, wenn sie beginnen, Frauen das Kraftausdauertraining von Mrs.Sporty zu erklären. Doch die Muskeln sind der Schlüssel zum Erfolg: Sie sind unsere Verbrenner, Bewegter und Stützer. Der natürliche Anti-Aging-Effekt kommt durch Hormone, die uns 20 Jahre lang wie 40 aussehen lassen.

„Unsere Muskulatur ist deshalb so wichtig, weil nur sie in der Lage ist, Fett zu verbrennen. Unser Grundumsatz wird entscheidend erhöht, wenn die

Muskulatur gut trainiert ist, denn sie sorgt dafür, dass den gesamten Tag über mehr Kalorien verbraucht werden. Das heißt: Je mehr Muskelmasse uns als ‚Verbrennungsmotor‘ zur Verfügung steht, desto mehr können wir verbrennen“, so Sonja Schlüter, Clubmanagerin des Mrs.Sporty Clubs in Rahlstedt.

Mehr Muskeln bedeuten automatisch mehr Kraft und so steigert ein regelmäßiges Training unsere Leistungsfähigkeit – sowohl im Alltag als auch beim Sport. „Mit einfachen und variationsreichen Übungen für den Schulter-, Rücken-, Bauch- und

Brustbereich wird die Muskulatur gestärkt und somit die Körperhaltung optimiert“, rät Sonja Schlüter.

„Mit zunehmendem Alter kommt es zu einer Abnahme der Muskelmasse im menschlichen Körper. Durch einen aktiven, gesundheitsbewussten Lebensstil, verbunden mit gezieltem Kraftausdauertraining kann der Alterungsprozess aufgehalten werden – so kann man ganz einfach 20 Jahre lang 40 bleiben“, so die Clubinhaberin.

Das wissenschaftlich geprüfte effektive Kraftausdauertraining



von Mrs.Sporty ist eine sehr wirksame Methode, Muskeln aufzubauen.

Mrs.Sporty bietet Frauen jeden Alters zum Frühjahrsstart eine ausführliche kostenlose Beratung zum Thema Muskelaufbau und Training an sowie gratis ein Personal-Training mit einem zertifizierten Trainer.

## Starten Sie jetzt durch!



Mit dem 30-Minuten-Training, dem bewährten Ernährungskonzept und der individuellen Betreuung von Mrs.Sporty.



30-Minuten-Trainingskonzept



Individuelles Betreuungskonzept



Bewährtes Ernährungskonzept

Verlieren Sie 3 Kilo oder gewinnen Sie 50 Euro!\* Gültig bis 30.04.14.

Jetzt gratis informieren:

0800 555618023 [www.mrssporty.com](http://www.mrssporty.com)

\* 50 Euro erhält ein Neumitglied von Mrs.Sporty bar auf die Hand, sofern sich nach 3 Monaten regelmäßigen Trainings (3 x pro Woche à 30 Min.) und gesunder planmäßiger Ernährung nach dem Mrs.Sporty „Verlieren Sie 3 Kilo oder gewinnen Sie 50 Euro!“-Programm keine Verringerung des Körpergewichts um mindestens 3 Kilo einstellt. Für das „Verlieren Sie 3 Kilo oder gewinnen Sie 50 Euro!“-Programm gelten besondere Teilnahmebedingungen und Tarife. Diese finden Sie unter [www.mrssporty.de/3kg-abnehmen-Aktion](http://www.mrssporty.de/3kg-abnehmen-Aktion). Nur in teilnehmenden Mrs.Sporty Clubs. Gültig bis 30.04.2014.

Mrs.Sporty Hamburg-Rahlstedt  
Rahlstedter Bahnhofstraße 39  
22143 Hamburg  
Tel.: 040-79692290  
club195@club.mrssporty.de

Mrs.Sporty  
Ihr persönlicher Sportclub

# Naturheilpraxis Rahlstedt

## Gesund bleiben im Alltag – dem Burnout vorbeugen

**Unser modernes Leben stellt eine Herausforderung dar. Stress ist normal und Burnout zu einem Modewort geworden. Dies darf aber nicht über den Ernst der Problematik hinwegtäuschen. Eine erhebliche Zahl von Menschen ist dem zunehmenden Druck am Arbeitsplatz und auch im Privatleben nicht mehr gewachsen. Die Folgen davon sind für die Betroffenen oft dramatisch.**

Zu diesem hoch brisanten Thema veranstaltet Herr Frank Cord Blomeyer, erfahrener Therapeut und Autor mehrerer Fachbücher zu diesem Themenkomplex, am Samstag, den 05. April 2014, ein praxisorientiertes Seminar in der Naturheilpraxis Rahlstedt, Schweriner Straße 3.

Das Angebot richtet sich an Menschen, die vorbeugend etwas tun möchten im Hinblick auf die zunehmende Hektik und Arbeitsbelastung und die

ständig wachsenden Anforderungen des modernen Lebens. Das Seminar richtet sich aber auch ganz besonders an Betroffene, die aufgrund starker Stressbelastung im Berufsalltag oder Privatleben bereits erste „Symptome“ bei sich festgestellt haben. Diese können u.a. sein: sinkende Belastbarkeit, Energiemangel, Schlafstörungen, mangelnde Vitalität, Gefühl der Überforderung, fehlende Lebensfreude, depressive Phasen, wiederkehrende Infekte, Bluthochdruck, Kopfschmerzen u.v.m.

In diesem sehr praxisorientierten Seminar lernen Sie Methoden kennen, mit denen Sie sich selber stabilisieren können, um mit Belastungen gelassener umzugehen. Aus den vorgestellten Interventionsstrategien erstellen Sie Ihr persönliches „Antistress-Konzept“. Power und Lebensfreude sollen nach diesem Seminar die Basis Ihres Lebens und auch Ihres Berufsalltags sein.

### Inhalt:

1. Was ist „Burnout“? Ursachen-Folgen-Hintergrundinformationen.
  2. „Burnout“ und Zeitmanagement, kreatives und effektives Zeitmanagement zur Vermeidung von Stress.
  3. Die persönliche Lebenssituation, Familie, Beruf, soziale Verpflichtungen, besondere Belastungen. Habe ich Möglichkeiten, mein Leben zu steuern?
  4. Stressanalyse und persönliches Stressprofil. Welcher Stresstyp sind Sie?
  5. Interventionsstrategien Optimierung des eigenen Umgangs mit Stress. „Mein persönlicher Notfallplan!“
- Termin:** Samstag, 5. April 2014 - 10.00 bis 18.00 Uhr.
- Ort:** Naturheilpraxis Rasch, Heilpraktikerin Kerstin Hesel-



Kerstin Heselhaus-Rasch

haus-Rasch, Schweriner Str. 3, 22143 Hamburg

**Kosten:** € 120,00

**Dozent:** Frank Cord Blomeyer, Autor der Bücher „Burnout – Warum lässt Du Dich verheizen?“ und „Ausstieg aus der Stress-Spirale“

**Anmeldung:** Naturheilpraxis Rahlstedt, Heilpraktikerin Kerstin Heselhaus-Rasch, Tel. 675 991 360.



**Johann Müller GmbH & Co KG**  
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

## Inspektionswochen

Bei jeder Inspektion eine Warnweste kostenlos, jede weitere 2,99€\*

**Inspektion PKW**  
zzgl. Material

ab **69,-**

**Inspektion Wohnmobil**  
zzgl. Material

ab **89,-**



**Klimaanlagenwartung**  
inkl. Befüllung

ab **79,-**

**Rabatt**  
auf Wischerblätter

**25%**

Ab dem 1. Juli gilt eine Warnwestenpflicht in der gesamten EU  
\* Nur solange der Vorrat reicht, keine Ersatzleistungspflicht.  
Farbe und Muster können von der Abbildung abweichen.  
Die Angebote sind gültig ab 01.03.2014 bis zum 31.03.2014

**Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto**



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

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

# Seniorenstz am Hegen

Frisch renoviert: Gemütlicher Kurzzeitpflege-Bereich

**Kurzzeit- und Urlaubspflege in einer supergemütlichen Atmosphäre: Weil die Nachfrage nach diesen Plätzen immer größer wird, wurde im Seniorenstz am Hegen jetzt ein Kurzzeitpflege-Bereich neu eingerichtet: Man fühlt sich wie zu Hause!**

Ab einem Tagessatz von 42,57 € erhalten pflegebedürftige Senioren hier eine Rund-um-die-Uhr-Betreuung. Für Sozialhilfeempfänger ist dieses Angebot sogar kostenlos!

Kurzzeitpflege-Gäste können an allen Veranstaltungen teilnehmen, täglich mehrere Mahlzeiten aus der hauseigenen Küche genießen und das Therapieprogramm in Anspruch nehmen:

Der Seniorenstz am Hegen hat ein eigenes Ergotherapeuten-Team, das speziell geschult ist – insbesondere bei Kurzzeitpflege nach einem Krankenhausaufenthalt. All´ dies ist inklusive!

Die neuen Zimmer sind begehrt. Vereinbaren Sie einen Beratungstermin mit Frau Anne Scheffler und sichern Sie sich Ihren Kurzzeitpflegeplatz. Jeden zweiten Sonntag im Monat in der Zeit von 12:00 bis 15:00 Uhr werden zusätzlich Hausbesichtigungen angeboten. Auch für den Notfall hilft Ihnen der Seniorenstz am Hegen unbürokratisch: 24-Stunden-Hotline 0152 – 22 37 15 82.

Für mehr Lebensqualität und Lebensfreude im Alter.

## Seniorenstz am Hegen

*Lebensqualität  
und Lebensfreude  
im Alter*



- ▶ Eine Einrichtung mit großer Erfahrung und 30jähriger Tradition
- ▶ Komplett renoviert
- ▶ Gemütliche und häusliche Atmosphäre
- ▶ Anspruchs- und liebevolle Pflege auf hohem Niveau
- ▶ Hauseigene Küche
- ▶ Rund-um-Versorgung zum Inklusivpreis

„Das Haus mit Herz“ in Ihrer Nachbarschaft.  
Vom MDK/PKV benotet mit „sehr gut“!

Am Hegen 29  
22149 Hamburg - Rahlstedt  
Telefon 040 - 67 37 04 0  
[www.seniorenstz-am-hegen.de](http://www.seniorenstz-am-hegen.de)

Besuchen Sie uns gerne zu unseren Hausführungen. Jeden 2. Sonntag im Monat von 12:00 Uhr bis 15:00 Uhr



# Seniorenassistenz-Wandsbek

## Individuelle und professionelle Seniorenbegleitung

**Haben Sie das Buch „Die Entdeckung der Langsamkeit“ von Sten Nadolny gelesen?**

denken, wie lange dauert es denn noch bei der „alten Frau oder Mann“, bis sie bezahlt hat.

John Franklin träumt davon zur See zu fahren, obwohl er langsam im Denken und Sprechen ist, seine Reaktionen sind ebenfalls langsam und trotzdem gelingt es ihm, seine Träume umzusetzen.

Mit jedem Jahrzehnt spüren wir, dass die Leistungsfähigkeit abnimmt, unsere Erholungspausen immer länger werden und unsere Umgebung im Laufschrift an uns vorbei eilt und erst die Technik.

Im Buch ist die Langsamkeit so faszinierend beschrieben, und warum haben wir bei Senioren keine Geduld?

Mit zunehmendem Alter kann man nicht mehr so schnell zum Bus laufen, also muss man sich darauf einstellen und früher los gehen. Birgit Hoffmann

Wie oft stehen wir an der Kasse in der Schlange und



erlebt bei Ihrer Arbeit, dass es uns allen schwerfällt, die eigene Langsamkeit und Grenzen zu akzeptieren.

Sich Ruhepausen zu gönnen, fällt vielen schwer.

Warum eigentlich?

## Seniorenassistenz-Wandsbek • Bewegtes Leben

### Unser Angebot für Senioren und Ihre Angehörigen

Wir bieten eine individuelle, professionelle Begleitung von Senioren im Alltag an. Vom Arztbesuch, Erledigung des Schriftverkehrs, bis zur Organisation des Umzuges, immer ihr verlässlicher Ansprechpartner und Begleiter. Zu unserem weiteren Angebot gehören Gedächtnistraining, Biografiearbeit und Seniorengymnastik. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und führen gerne ein unverbindliches kostenloses Erstgespräch. Fordern Sie unseren Flyer an!



**Birgit Hoffmann**  
 Raschweg 41, 22147 Hamburg  
 Tel. 040 - 648 60 484  
 eMail: [Hoffmann.Birgit@Seniorenassistenz-Wandsbek.de](mailto:Hoffmann.Birgit@Seniorenassistenz-Wandsbek.de)  
 Internet: [www.Seniorenassistenz-Wandsbek.de](http://www.Seniorenassistenz-Wandsbek.de)



**Zahnarzt-Praxis**  
 A. Doustmohamadi  
 H. - B. Heldmann



Ihre Zahnarzt-Praxis  
 in den Rahlstedt Arcaden

Schweriner Str. 8 (3. OG)  
 22143 Hamburg

**Sprechzeiten**  
 Mo - Fr 8 - 19 Uhr  
 Sa 10 - 14 Uhr

Telefon 040 / 677 39 11  
[www.zahnarzt-doustmohamadi.de](http://www.zahnarzt-doustmohamadi.de)

**Schwerpunkte**

- Implantologie
- Angstpatienten
- Laserbehandlung

**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](http://www.haus-birkengrund.de)  
Greifenberger Straße 23-25, 22147 Hamburg



# Begegnungen von Jung und Alt

Interview mit Maj-Brit Wiese, Leiterin der Sozialbetreuung im Martha Haus in Rahlstedt

**Warum weit in die Ferne schweifen, wenn das Gute doch so nah liegt. Das Martha Haus, die Wohn-Pflegeeinrichtung der Martha Stiftung in Rahlstedt, und das Gymnasium Rahlstedt trennen nur einige hundert Meter voneinander. Ein gemeinsames Projekt, in der die Begegnung zwischen „Jung und Alt“ im Mittelpunkt steht, bietet sich geradezu an, erklärt Ergotherapeutin Maj-Brit Wiese.**

**Jung und Alt gemeinsam – das ist ein Thema, das dem Martha Haus sehr am Herzen liegt ...**

Wiese: „Ja, die Begegnungen zwischen Senioren und jungen Menschen sind uns ein wichtiges Anliegen. Dass die ver-

schiedenen Generationen gut miteinander auskommen, zeigte sich schon in vielen Projekten im Martha Haus: Kinder aus den benachbarten Kindergärten sowie Jugendliche aus den Schulen und Vereinen des Stadtteils kommen ins Martha Haus, um mit den älteren Menschen zu reden, zu gärtnern oder Kompott zu kochen. Das ist für beide Seiten sehr bereichernd.“

**Die Kooperation des Martha Hauses mit dem Gymnasium Rahlstedt wird fortgesetzt. Wie kam es dazu?**

Wiese: „Die besondere Zusammenarbeit mit dem Gymnasium Rahlstedt wurde im Jahr 2007 ins Leben gerufen. Angestoßen durch engagierte Lehrer hat die-

ses Projekt bis heute Bestand. Die Zusammenarbeit basiert auf dem Prinzip der Freiwilligkeit. In diesem Jahr meldeten sich 50 Schüler aus dem zehnten Jahrgang, um die Senioren im Martha Haus in den Nachmittagsstunden zu begleiten.“

**Was machen die Schüler im Martha Haus?**

Wiese: „Die Schüler bringen sich im Rahmen des Projektes mit hohem Engagement im Arbeitsfeld der Ergo- und Beschäftigungstherapie des Martha Hauses ein. Dabei werden sie von den Mitarbeitern vor Ort angeleitet. Die Schüler können Fragen stellen und bekommen einen Einblick in die verschiedenen Tätigkeitsfelder. Im Rahmen von gemeinsamen

Aktivitäten, wie Spaziergängen, Kekse backen oder Gesellschaftsspielen, entsteht oft ein reger Austausch in entspannter Atmosphäre.“

**Inwiefern lernen die Generationen voneinander?**

Wiese: „Die Schüler profitieren in den Gesprächen von der Lebenserfahrung der Senioren und können die Welt und Perspektive eines älteren Menschen besser begreifen. Sie lernen, Geduld aufzubringen und Eigenschaften und Stärken der Senioren anzuerkennen. Für die Senioren sind diese Begegnungen oft Momente, in denen sich die Unbeschwertheit der Jugendlichen überträgt, und sie auf unkomplizierte Art und Weise Neues erfahren.“

## Das Martha Haus in Rahlstedt

Hier würden auch Sie sich wohl fühlen.



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

Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie.

### Martha Haus

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



**Martha Haus**  
ZENTRUM FÜR ALTE MENSCHEN

# www.gesundes-rahlstedt.de – Wegweiser

## Auflistung einiger Experten rund um das Thema Gesundheit in Rahlstedt

**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

**Dr. med. Sönke Greggersen • Facharzt für Urologie**  
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 • Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie,**  
Sportmedizin, orthopädische Rheumatologie und Kinderorthopädie  
Tonndorfer Hauptstr. 71 • 22045 HH • 040 66857310 • www.cuno-hamburg.de

**Dres. Seel, Brandes, Weber, Pennemann • Röntgenpraxis Rahlstedt**  
Rahlstedter Bahnhofstr. 25 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 669 34 70

**Internistische Gemeinschaftspraxis Vogt & Kurzbach**  
Dr. med. Rüdiger Vogt • Joachim Kurzbach  
Rahlstedter Bahnhofstraße 25 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 32 29

**Yvonne Teckenburg • Fachärztin für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde**  
Schweriner Str. 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 36 75

**Dres. Clauder & Partner • Zahnärzte**  
Thomas Clauder, Andreas Clauder, Katrin Clauder, Dr. Caroline Neumann  
Rahlstedter Bahnhofstraße 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 14 41

**Praxis für Zahnheilkunde**  
Gwendolyn Schütze und Dr. Uwe Witte  
Schweriner Str. 2 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 75 03 3

**Kinderärztliche Gemeinschaftspraxis**  
Dr. med. Jörn Schernikau; Dr. med. Georg Bönig  
Rahlstedter Bahnhofstr. 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 70 25

**Dr. med. Wolfgang W.G. Schmidt • Facharzt für allg. Med.**  
Rahlstedter Bahnhofstraße 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 0 40 / 677 51 15

**Dr. Maren Bockholt, Dr. Bettina Dick, Ulrike Kunze**  
Fachärztinnen für all. Med. • Schweriner Str. 17 • 22143 HH • Tel.: 040 / 66 93 12 12

**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. Annetrin Mucke**  
Rahlstedter Bahnhofstr. 6 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 25 35

**juka dojo Sportcenter Rahlstedt AG**  
Ihr kompetenter Gesundheits- und Bewegungsanbieter in Rahlstedt  
Schweriner Str. 8 - 12 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 50 44

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

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

**Techniker Krankenkasse • Ansprechpartner: Christian Horstmann**  
Musilweg 2 • 21079 Hamburg • Tel. 040 / 239 93 691

**Central Krankenversicherung**  
Infos bei Constance Zieske • Tel.: 040/ 35 71 84 15

**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 • Ansprechpartner: Lars Ginap**  
Rahlstedter Bahnhofsstr. 16 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 59 51-0

**Therapiezentrum Rahlstedt • Peter Hencke**  
Schweriner Str. 13 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 50 680 441

**Krankengymnastik Praxis • Heike Schlickmann**  
Rahlstedter Bahnhofsstr. 20 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 88 85

**Seniorenassistenz-Wandsbek • Frau Hoffmann**  
Raschweg 41 • 22147 Hamburg • Tel.: 040 / 648 60 484

**Praxis für therapeutische Hypnose • Gert Fabian**  
Nordlandweg 121b • 22145 Hamburg • Tel.: 040 / 180 44 33 4

**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

**NordMEDIA Agentur für Medien & Druck GbR**  
Neuer Höltigbaum 5-7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 841 0

**Hapag-Lloyd Reisebüro - Die individuelle Reise für Ihr Wohlbefinden**  
Schweriner Str. 11 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 67 30

**Gesundheitslaufkurse Ulrike Kurzbach**  
Rahlstedter Bahnhofstr. 25 • Tel.: 040 / 32 8749 56 • www.lauftherapie-hh.de

**Naturheilpraxis Rahlstedt • Kerstin Rasch**  
Schweriner Str. 3 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 991 360

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

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

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

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

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

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

**Auch schon  
FISCHverliebt?**



[www.fisch-im-schuh.de](http://www.fisch-im-schuh.de)

**Das innovativste sensomotorische  
Sporteinlagen Konzept Deutschlands**



Sanitätshaus Drucklieb GmbH  
Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg  
Tel.: 040 6 77 71 71 • [info@sh-drucklieb.de](mailto:info@sh-drucklieb.de)  
[www.drucklieb-shop.de](http://www.drucklieb-shop.de)



medi



# mediven plus

Kompression für ein gutes Gefühl – jeden Tag.



[www.ifeelbetter.com](http://www.ifeelbetter.com)

medi. ich fühl mich besser.



**Wir freuen uns auf Ihren Besuch**

Sanitätshaus Drucklieb GmbH  
Schweriner Straße 13  
22143 Hamburg-Rahlstedt

Telefon 040 6 77 71 71  
[info@sh-drucklieb.de](mailto:info@sh-drucklieb.de)  
[www.sh-drucklieb.de](http://www.sh-drucklieb.de)