

Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

Volkskrankheit Rückenschmerzen
Unsere Experten geben Behandlungs-Tipps

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

Gesundheitswoche
Vom 7.10.-12.10. im Rahlstedt Center

www.gesundes-rahlstedt.de



«Endlich – jetzt ist der Rücken- spezialist auch in Rahlstedt»

Kieser Training ist seit über 45 Jahren der Spezialist für gesundheitsorientiertes Krafttraining.

Mit Kieser Training können Sie

- Ihre Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag steigern
- Ihre Wirbelsäule und Gelenke stabilisieren
- Ihren Stoffwechsel und Ihre Fettverbrennung fördern
- Ihren Körper und Geist jung halten

*Testen Sie uns bei
einem kostenlosen
Einführungstraining*

Hamburg-Rahlstedt

Helmut-Steidl-Platz 3, in den Bahnhofsarkaden, Telefon (040) 357 700 140

📌 Kunden parken 1 Stunde kostenlos im Parkhaus Mecklenburger Straße

8x in Hamburg – www.kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**

FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

Ihre Gesunderhaltung ist das oberste Gebot, bitte denken Sie immer daran, denn Sie wohnen in Ihrem Körper!

In dieser Ausgabe haben wir wieder viele spannende und

lehrreiche Themen rund um die Gesundheit für Sie zusammengestellt.

Wenn Sie sich gerne ausführlicher mit gesundheitsorientierten Anbietern aus Ihrer Umgebung unterhalten möchten, dann empfehlen wir Ihnen die Gesundheitswoche

vom 07. -12.10.2013 im Rahlstedt Center.

Das Gesundheitsinteresse ist riesengroß, das Gesundheitswissen ist mäßig, das Gesundheitsverhalten ist miserabel.

Christian Morgenstern



Gunnar Drucklieb & Maik Piekarski

Inhalt



Seite 04-07 **Ärzte:**

- Flugalarm - Insektenstiche und Ihre Folgen
- Endlich wieder schmerzfrei gehen können!
- Haben Sie geschwollene Beine oder Füße?



Seite 08-09 **Bewegungsanbieter:**

- AMTV Fitness-Studio unter neuer Leitung
- Volkskrankheit Nr. 1: Rückenschmerzen



Seite 10-18 **Empfehlungen:**

- Schmerzen in der Ferse
- Gesund Leben! Gesund Bleiben! vom 7.10. - 12.10.
- Erlebniswochen im Center
- Kieser Training - jetzt endlich auch in Rahlstedt
- Starkwerden - Starkbleiben
- Hilfe bei Nahrungsmittel-unverträglichkeit
- Netzwerk mit Regionalbezug
- Naturheilpraxis Rahlstedt



Seite 19-21 **Kranken- / Altenpflege:**

- Aktionen für die Rahlstedter Öffentlichkeit
- Seniorenassistenz-Wandsbek
- Jubilare im Martha Haus

Seite 22 **Wegweiser / Partner**

Lust auf Minigolf?
Bei uns können Sie auch
Boule spielen

**Besuchen Sie uns
im Greifenbergpark!**

Öffnungszeiten:
Montags bis Freitag ab 13.00 Uhr
Samstags, Sonntags und Feiertags ab 11.00 Uhr
Wir richten Ihre Kindergeburtstagsparty aus

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



Wir sind noch bis Ende Oktober für Sie da!

Impressum

Herausgeber:

Maik Piekarski & 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
Email: info@nordmedia24.de

V.i.S.d.P.:

Maik Piekarski & Gunnar Drucklieb

Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:

NordMEDIA: Norman Lund, Marcel Hager

Bilder:

www.fotolia.de

Auflage:

15.000 Exemplare

Vertrieb:

Eigenvertrieb. Bei teilnehmenden Partnerfirmen und bei ausgewählten Auslagestellen.

Erscheinungsweise:

4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im November/Dezember 2013

Flugalarm - Insektenstiche und ihre Folgen

Unser Experte Dr. Montag kennt die Gefahren und gibt hilfreiche Tipps

Die warmen Sommertage der vergangenen Wochen lockten nicht nur Scharen sonnenhungriger Menschen in Gärten, Feld, Wald und Flur, sondern auch Abermillionen durstiger und reizbarer Insekten. Diese nutzen unsere Haut nur zu gern als willkommene Landbahn und gehen leider all zu oft alles andere, als gastfreundlich damit um....!

Wer ist der Auslöser?

Während Stechmücken und Bremsen von ihrer Blutmahlzeit leben und neben allen anderen Säugern auch uns nicht verschmähen, stechen Bienen, Wespen und Hornissen nur in Situationen, wo sie sich bedroht fühlen. Weibliche Hummeln haben zu diesem Zwecke einen kleinen Wehrstachel.

Wer ist betroffen?

Manche Menschen strömen Geruchsstoffe aus, die Insekten offensichtlich bevorzugt anlocken. Somit gibt es tatsächlich Menschen, die häufiger gestochen werden als andere. Dies hat jedoch nichts mit „süßem Blut“ zu tun. So werden auch Diabetiker nicht häufiger gestochen als andere Menschen. Da Diabetiker aufgrund ihres Krankheitsbildes jedoch unter besonders trockener Haut leiden und die Abwehrbereitschaft dieser Haut deutlich reduziert ist, reagieren sie auf Insektenstiche regelmäßig besonders stark. Zudem sind sie

empfindlicher und erleiden schneller bakterielle Infektionen im Bereich der Einstichstelle.

Allgemein bekannt ist, dass Lebensmittel von süßlichem Aroma nicht offen stehen gelassen werden sollten und

20% unserer Bevölkerung sind in diesem Sinne als Atopiker einzuordnen. Diese Menschen haben meist eine starke Überempfindlichkeit gegenüber Insektengiften und entwickeln im Bereich der entsprechenden Stiche regelmäßig stärkere Reaktionen

einer angemessenen Behandlung bedürfen, sind diese Reaktionen jedoch keinesfalls Ausdruck einer Allergie! Die Gefahr eines Allergieschocks (Anaphylaxie) besteht in solchen Fällen deshalb nicht!

Was tun, wenn ich gestochen werde?

Leichte Stichereignisse sollten gekühlt werden, Manipulationen an den Einstichstellen, wie z.B. das Entfernen von Stacheln/ Stachelresten u.ä. sollten nach Möglichkeit medizinischem Fachpersonal vorbehalten bleiben. Handelsübliche Antihistaminika-gele, ggf. mit leichtem Hydrokortisonzusatz, können eine Hilfe sein. Hausmittel, wie Quark, Mehl oder Zwiebelschalen sollten jedoch möglichst nicht zum Einsatz kommen. Die Wirkung dieser Mittel ist eher bescheiden und die Gefahr von zusätzlichen Wundreizungen oder gar von bakteriellen Verunreinigungen ist zu groß.

Komplikation Infektion

Die am weitesten verbreitete Komplikation von Insektenstichen sind bakterielle Infektionen, oft maßgeblich mit verursacht durch das Aufkratzen der unerträglich juckenden, geschwollenen Einstichstellen. Bei durchschnittlichen Tagestemperaturen zwischen 25-30 °C dauert es oft nur wenige Stunden, bis sich Staphylokokken, Streptokokken und andere Erreger, die wir unter den Fingernägeln oder im Einzugsbereich der

Parfüms an heißen Sommertagen im Freien vermieden werden sollten! Die Gefahr des Tragens knallbunter Kleidung hingegen, wurde in der Vergangenheit schlicht überschätzt. Menschen mit Veranlagung zu trockener, empfindlicher Haut, wiederkehrenden Ekzemen und ggf. sogar Allergien der Atemwege bezeichnet der Allergologe als Atopiker. Ca. 15-

nen als die Durchschnittsbevölkerung. So sind bei einem Insektenstich in die Hand eines Atopikers nicht selten Teile oder sogar der gesamte Arm von der entzündlichen Schwellung betroffen. Eine solche Reaktion wird von Allergologen als „übersteigerte Lokalreaktion“ bezeichnet. Übersteigerte Lokalreaktionen sind recht häufig. Obwohl sie in jedem Fall





Kratzstelle auf der Haut tragen, massenhaft vermehrt und die entzündlich nässende oder gar eiternde Wunde damit sichtbar infiziert haben.

**Komplikation
Insektengiftallergie**

Lebensbedrohlich gefährdet sind in erster Linie echte Insektengiftallergiker. Allergien auf Bienen- und Wespengift sind nicht selten und bringen die Betroffenen immer wieder in ernste Gefahr. Hornissengift ist dem Wespengift verwandt, im Zweifelsfall sogar noch stärker wirksam. Echte Allergien auf Stechmückengift sind sehr selten. Bei dem geringsten Verdacht auf eine Insektengiftallergie sollte ein allergologischer Facharzt aufgesucht werden. Dieser wird eine ausführliche allergologische Untersuchung durchführen, einschließlich umfangreicher Haut- und Labortests, die eine sehr präzise Aussage über den Grad der Allergie und damit der Behandlungsbedürftigkeit ermöglichen.

Ist eine Insektengiftallergie zweifelsfrei nachgewiesen, sollte eine Schnellhyposensibilisierung durchgeführt werden. Darunter versteht man die Impfung der Betroffenen mit stark verdünntem Insektengift in ansteigender Menge und Konzentration. Die Wirkung dieser Behandlung ist außerordentlich gut! Seit Jahrzehnten ist wissenschaftlich weltweit unstrittig nachgewiesen, dass die Erfolgsquote einer Hyposensibilisierungsbehandlung insbesondere bei lebensbedrohlichen Bienen-/ oder Wespengiftallergien über 95% liegt.

Alle anderen Behandlungen, wie Akupunktur, Bioresonanz oder weitere alternative Heilmethoden können für sich allein genommen eine derartige Erfolgsbilanz nicht aufweisen. In Kombination mit einer Hyposensibilisierungsbehandlung sind sie jedoch immer wieder

äußerst hilfreich! Besonders empfindliche Menschen vertragen eine Hyposensibilisierungsbehandlung in Kombination mit Akupunktur bisweilen wesentlich besser.

Wie schütze ich mich?

Einen wirksamen Schutz vor Insektenstichen bieten sog. Repellentien (Insektenschutzmittel). Diese Substanzen sind frei verkäuflich in Drogerien oder Apotheken und enthalten Wirkstoffe, die Insekten nachweislich über Stunden von unserer Haut fernhalten können!

Insektendichte atmungsaktive Funktionskleidung ist mittlerweile durchaus erschwinglich und bietet eine umweltverträglichere Alternative zu Repellentien insbesondere im Bereich von Rumpf und Extremitäten. Zudem bieten diese Textilien all denen eine Alternative, die unter Kontaktallergien oder Unverträglichkeiten gegenüber handelsüblichen Repellentien leiden. Viele insektendichte Textilien bieten darüber hinaus einen wirksamen hohen UV-Schutz und ersparen damit den Kauf der im Sommer sonst unvermeidlichen Sonnencremes. Anbieter sind Sanitätshäuser, wie erfreulicher Weise z.B. auch das Sanitätshaus Drucklieb in Hamburg-Rahlstedt und die bekannten Trecking-Ausrüster unserer Stadt.

Empfindliche Menschen sollten in der Insektenflugzeit zudem stets ein Antihistaminikum bei sich tragen, um „übersteigerten Lokalreaktionen“ möglichst schon unmittelbar nach dem Stich entgegenwirken zu können! Als Darreichungsform empfehlen sich Schmelztabletten oder Tropfen, da Wasser oder Getränke als Schluckhilfe nicht immer zu Verfügung stehen werden. Bei besonderer Empfindlichkeit oder Aufenthalt in besonders gefährdeten Gebieten ist auch das Mitführen einer leicht kortisonhaltigen Creme, evtl. mit antimikrobiel-



lem Zusatz erwägenswert, insbesondere, wenn medizinische Hilfe nicht unmittelbar gewährleistet ist.

Übrigens: Zecken sind keine Insekten, sondern Spinnentiere. In Norddeutschland sind immer mehr Zecken mit Bakterien infiziert, die uns gefährlich werden können (sog. Borrelien). Diese Infektion ist mit geeigneten Labortests jedoch meist gut aufzuspüren und mit entsprechenden Antibiotika wirksam zu behandeln!

Haben Sie weitere Fragen zu Insektengiften, Diagnostik, Vorsorge und Behandlung?

Melden Sie sich einfach in unserer Praxis, wir helfen Ihnen gern! Ihr Andreas Montag

Dr. med. Andreas Montag
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Allergologie - Phlebologie
Schweriner Str. 17 • 22143 HH
Tel.: 040 - 677 80 18
Fax: 040 - 675 80 793
www.praxis-dr-montag.de

Bresewitz

Einbruchschutz
Sonnenschutz
Insektenschutz

Effektiver Insektenschutz
Ungestörter Wohnkomfort





Wir müssen draußen bleiben

Bargtheider Straße 53 • 22143 Hamburg
Tel.: 040 64 89 89-14 • www.bresewitz.org
Öffnungszeiten: Mo - Fr 9.00 - 18.00 Uhr



Endlich wieder schmerzfrei gehen können!

Arthro Clinic Hamburg: „Eine Hüftprothese gibt Lebensqualität zurück!“

Hilde S. (69) aus Rahlstedt war schon ganz verzweifelt. An jedem Tag quälten sie Schmerzen beim Gehen, die von der rechten Leiste bis ins Knie ausstrahlten. Angefangen hatte es mit einem leichten Ziehen in der Leiste nach längeren Gehstrecken, nun aber war jeder Schritt schmerzhaft. An Bücken war gar nicht mehr zu denken. Jeden Tag eine Schmerztablette einnehmen wollte sie aber auch nicht, da sie die Nebenwirkungen fürchtete. Wie sollte sie bloß die Gartenarbeit schaffen, wo sie doch kaum noch die Schnürsenkel zubinden konnte?

Am Anfang die Diagnose: Hüftarthrose!

Vor zwei Jahren hatte schon ein Orthopäde durch Röntgen eine „Coxarthrose“ (d. h. ein Verschleiß im Hüftgelenk) diagnostiziert. Da die Beschwerden noch nicht so ausgeprägt waren, hatte die rüstige Rentnerin viel Krankengymnastik gemacht, um das Gelenk schön beweglich zu halten. Wenn die Schmerzen mal stärker wurden, reichte eine entzündungshemmende Schmerztablette aus, damit für mehrere Tage die Beschwerden verschwanden. Doch im Laufe der Zeit wurden das Gehen immer beschwerlicher, bis sie schließlich keine 20 Minuten am Stück mehr gehen konnte. Hilde S. wusste, dass letztendlich nur eine neue Hüftprothese helfen konnte, aber sie hatte sehr viel Angst vor der Operation. Im Fernsehen hatte sie erfahren, dass häufig viel zu schnell operiert würde.

Wann ist der richtige Zeitpunkt zur Operation?

Seit Entwicklung der modernen

Hüftprothese in den 1960er durch Sir John Charnley hat sich die Operation zur erfolgreichsten und auch zur häufigsten Operation der Medizingeschichte entwickelt. Die allermeisten Patienten sind nach der Operation schmerzfrei und bewegen sich im Alltag ohne Beschwerden. Eine Prothese hält aber nicht für ewig. Nach ca. 15 bis 20 Jahren kann sie sich lockern und muss dann ersetzt werden. Manchmal kommt es auch viel schneller zu einer Lockerung. Die Folge-Operation ist dabei deutlich schwieriger als



Röntgenbild bei Hüftarthrose: Der Gelenkspalt zwischen Kopf und Pfanne ist aufgehoben

das erste Einsetzen einer Prothese. Einige Patienten sind auch nach der ersten Operation nicht beschwerdefrei. Es können auch seltene Operationsrisiken wie Knochenbruch, Infektion, Blutverlust oder Thrombose auftreten. Aus diesen Gründen muss der Zeitpunkt einer Hüftprothesen-Operation gut überlegt sein! Grundsätzlich entscheidet der Arzt nicht nach dem Röntgenbild der Hüfte. In der Arthro Clinic Hamburg wird in einem individuellen Gespräch erörtert, ob der Zeitpunkt zum Einsetzen

einer Hüftprothese bereits da ist. Entscheidend ist die Lebensqualität. Muss man täglich Schmerzmittel nehmen? Kann man am Gemeinschaftsleben nicht mehr teilnehmen? Ist die Gehstrecke stark eingeschränkt? Dann sollte die Operation erfolgen. Sind die Beschwerden eher beim Sport oder nach längeren Spaziergängen? Kann man nach Einnahme einer Schmerztablette wieder viele Tage schmerzfrei gehen? Dann sollte mit der Operation noch gewartet werden. Statt dessen ist Krankengymnastik



Hüftprothese im Knochen verankert

und medikamentöse Arthrose-Therapie sinnvoll.

Die Operation - Warum der Weg auch manchmal das Ziel ist!

Hüftoperationen müssen von Spezialisten durchgeführt werden. Nur wer viele Hüftprothesen einsetzt kann auch gut und zügig operieren. Die Ärzte der Arthro Clinic Hamburg setzen jährlich über 250 Hüftprothesen ein. Hilde S. stellt sich deshalb in unserer Gemeinschaftspraxis vor. Die Schmerzen sind jetzt viel größer als die Angst vor der

Operation. Im persönlichen Gespräch wird das für sie passende Prothesenmodell ausgesucht, denn es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichen Modellen. Jüngere Patienten bekommen andere Hüftprothesen als ältere. Manchmal ist auch die individuelle Knochenform ausschlaggebend für das passende Modell. Aber nicht nur das spezielle Prothesenmodell ist ausschlaggebend, sondern auch, wie es eingesetzt wird. Es gibt nämlich unterschiedliche operative Wege, um zum Hüftgelenk zu gelangen. Die Spezialisten der Arthro Clinic Hamburg nutzen natürliche Muskellücken und müssen keinen Muskel durchtrennen, um an das Gelenk zu kommen. Für die Patienten lohnt es sich in vielerlei Hinsicht: Sie sind schneller schmerzfrei, kräftig und mobil.

Nach der Operation

Hilde S. hat die Operation gut überstanden. Am ersten Tag kann sie mit den Krankengymnasten bereits einige Schritte an Gehstützen gehen. Nach wenigen Tagen ist sie im schicken Trainingsanzug in der ganzen Klinik unterwegs. Die Mahlzeiten nimmt sie nur noch im Klinik-Cafe ein. Auf Ihrem Stundenplan stehen täglich Anwendungen, es bleibt aber auch noch Zeit für die ersten Wege im schönen Krankenhauspark. Nach 14 Tagen kehrt sie wieder zurück nach Hause. Sie macht nun eine ambulante Rehabilitation bei der Krankengymnastik-Praxis in der Nachbarschaft. Nach sechs Wochen sind die Gehstützen schließlich zur Seite gelegt und eine lange Krankengeschichte ist abgeschlossen. Den herbstlichen Garten kann Sie nun selber wieder winterfähig machen.

Haben Sie geschwollene Beine oder Füße?

Das Sanitätshaus Drucklieb kennt die Ursachen und gibt Ratschläge

Besonders im Sommer fällt es vielen Menschen auf, die Beine schwellen an und werden dick. Dieses ist oft eine Folge von einem Venenleiden oder auch einem Lymphödem. Wir haben hier für beide Varianten einmal die einfachsten Hinweis zusammengetragen.

oder Bettlägerigkeit beobachten, sollten Sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Die Gefahr, dass sich ein Venenverschluss löst und zu einer u. U. tödlichen Embolie wird, ist in den ersten drei bis fünf Tagen am größten!

Hinweis auf ein Lymphödem

Schwellungen, die zunächst nachts oder nach einigen Tagen Bettruhe verschwinden, sich dann aber über einen längeren Zeitraum nicht selbst wieder zurückbilden, können auch auf ein Lymphödem hinweisen. Es kann an Armen und Beinen, in manchen Fällen auch an anderen Körperteilen auftreten – ohne erkennbare Ursache oder als Folge einer Bestrahlung, Entzündung, Verletzung oder eines Tumors. Oft ist nur ein Bein oder ein Arm betroffen.

In über 80 Prozent aller Fälle lässt sich das Lymphödem mit Hilfe eines einfachen Tests erkennen: Gelingt es nicht, am Grundgelenk von Zehen bzw. Fingern der betroffenen Gliedmaßen eine Hautfalte abzuheben, weil hier ein prall-elastischer Widerstand vorhanden ist, wird dies in der Medizin als "positives Stemmer'sches Zeichen" gewertet. Damit ist es sehr wahrscheinlich, dass ein Lymphödem vorliegt. Darüber hinaus weisen vertiefte natürliche Hautfalten vor allem an den Grundgelenken sowie Schwellungen des Fuß- bzw. Handrückens und Wülste am Knie auf ein

Lymphödem hin.

Da sich weder Venenleiden noch Lymphödeme von selbst wieder zurückbilden, sollten Sie bei den genannten Anzeichen Ihren Hausarzt oder einen Facharzt (Phlebologe, Angiologe, Hautarzt) aufsuchen.

Bei einem Lymphödem wirken zusätzliche Lymphdrainagen und andere Maßnahmen entstauend.

Nach Abschluss der Entstauungsphase muss der Erfolg mithilfe von Kompressionsstrümpfen erhalten werden.

Dies erreicht man mit flachgestrickten Kompressionsstrümpfen, die die Kurzzugbinden ersetzen.

Bei Fragen wenden sie sich bitte an ihren Hautarzt, Phlebologen oder Hausarzt.

Quelle: www.medi.de

Hinweis auf ein Venenleiden

"Dicke Beine" können erste Anzeichen eines Venenleidens sein, noch bevor sich Krampfadern oder andere sichtbare Beschwerden zeigen. Auch Stechen, Kribbeln und Jucken in den Beinen sind Hinweise auf eine beginnende Venenerkrankung oder bereits bestehende Venenschwäche.

Wenn Sie die Schwellung jeden Abend unabhängig von Ihrem Tagesablauf beobachten oder wenn Sie nach längeren Reisen geschwollene Knöchel haben, ist es wahrscheinlich, dass Ihre Venen bereits geschädigt sind. Bei sichtbaren Verdickungen haben Sie bereits oberflächliche Krampfadern.

Schwellungen und Spannungsgefühl, ein dumpfer Schmerz wie bei einem Muskelkater, eine überempfindliche, überwärmte Haut und eventuell eine Blaufärbung der Haut können auch Hinweise auf einen Venenverschluss (Thrombose) sein. Insbesondere wenn Sie diese Anzeichen nach einer längeren Flugreise, Fahrt

mediven® elegance

medi

Man sieht Schönheit.

Und nicht, dass es ein Kompressionsstrumpf ist.

Der neue mediven elegance. Noch nie war es so attraktiv, Kompressionsstrümpfe zu tragen.

medi compression since 1951

DIPLOMATOLOGISCHE GETESTET*

Mit innovativer medi Hybrid Strick- und Materialtechnologie.

*Vgl. Ben Ammar, F. (DermScan France), Studie zur Beurteilung der Hautverträglichkeit eines Medizinprodukts der Klasse 1, „Kompressionsstrumpf mit Haftband“. Villeurbanne Cedex, 2012.

www.medi.de

medi. ich fühl mich besser.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

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

Drucklieb
 Ihr freundliches Sanitätshaus

AMTV Fitness-Studio unter neuer Leitung

Neue Studioleiterin Marija Pastuovic begrüßt am 14. September zum Tag der offenen Tür

Seit dem 01.08.2013 weht ein neuer Wind im Fitness-Studio des AMTV.

Marija Pastuovic heißt die neue Studioleiterin, sie ist Sportwissenschaftlerin MA und kommt aus Göttingen.

Ihre Leidenschaft ist das gesundheitsorientierte Training - „Eine Konzeption zur Selbsttherapie“.

Ihr Ziel ist es, den Menschen

einen gesunden und „artgerechten“ Umgang mit dem eigenen Körper näher zu bringen.

Am 13./14. September findet der bekannte AMTV Kursmarathon statt, 25 Stunden Kurse nonstop!

Parallel findet am 14. September ein Tag der offenen Tür statt. Kommen Sie vorbei und lernen Sie uns kennen. Wir freuen uns auf Sie!



Online unter: www.amtv.de

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		Wirbelsäulenchirurgie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74
Innere Medizin ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52		Viszeralmedizin ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65
Neurologie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13		Gefäßchirurgie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41
Geriatrie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61		Plastische und Ästhetische Chirurgie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 13 20
Orthopädie und Unfallchirurgie ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53		Gynäkologie und Geburtshilfe ▶ Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61

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

 **ASKLEPIOS**
Klinik Wandsbek

Alphonsstr. 14
22043 Hamburg
Tel. (0 40) 18 18-83 0
www.asklepios.com/wandsbek

Volkskrankheit Nummer 1: Rückenschmerzen

Durch ein fachlich angeleitetes Training lassen sich die Schmerzen kurieren

Ein harter Tag im Büro: Acht Stunden in der typischen Kauerhaltung vor dem Computer. Der Nacken tut langsam weh, Kopfschmerzen sind im Anflug und der untere Rücken fängt an, sich bemerkbar zu machen. Fühlen Sie sich angesprochen? Dann sollten Sie unbedingt weiter lesen.

Um vorab die Frage zu beantworten, ob man sich langfristig von Rückenschmerzen befreien kann, beantworten wir mit einem klaren JA! Besser ist es aber natürlich die Schmerzen gar nicht erst auftreten zu lassen.

Warum so viele Menschen Rückenleiden haben, liegt in der Anatomie unseres Körpers. Die Wirbelsäule ist nicht für einseitige Belastungen wie langes Sitzen oder langes Stehen geschaffen.

Nehmen wir als Beispiel unsere Bandscheiben, kleine flache Gelenkknorpel, die zwischen unseren Wirbeln sitzen. Sie dienen, vereinfacht gesagt, als Stoßdämpfer für die Wirbelsäule.

Die grobe Funktionsweise der Bandscheibe könnte man mit der eines Schwammes vergleichen. Wird die Bandscheibe belastet, wird sie quasi ausgequetscht. Bei einer Entlastung saugt sie sich wiederum mit Flüssigkeit voll, wodurch sie mit Nährstoffen versorgt wird. Dieser Prozess ist wichtig, um die Bandscheibe elastisch und funktionsfähig zu halten. Bleibt die regelmäßige Belastung und Entlastung der Bandscheiben aus, trocknen diese aus und werden porös. Kurz gesagt: Der Mensch braucht Bewegung!!!



Rückenschmerzen lassen sich oftmals durch Sport kurieren

Durch ein fachlich angeleitetes Training von Spezialisten lassen sich Rückenschmerzen bis zur Schmerzfreiheit kurieren. Nur sehr gut ausgebildetes Personal wie das Trainerteam im Juka Dojo Rahlstedt kann erkennen, welche Muskeln Sie trainieren müssen und welche nicht. Außerdem kann ein ab-

wechslungsreiches Training, das sowohl die obere wie die Tiefenmuskulatur anspricht, nur in einem Fitnessstudio stattfinden, das auch über die dafür nötigen Geräte und über ein entsprechendes Kursangebot verfügt.

Ein Anruf genügt: 677 50 44!

Welches Figur- & Gesundheitsziel haben Sie?



Maik Piekarski

Vereinbaren Sie noch heute Ihren persönlichen und unverbindlichen Beratungstermin. Wir freuen uns auf Sie!



GESUND und VITAL

IHR WUNSCH

- Ihre Gesundheit schützen
- Herz-Kreislauf-System stärken
- Muskulatur erhalten
- Ihre Beweglichkeit konservieren

Fragen Sie nach dem **GESUND & VITAL** Angebot!



STRAFF und SCHLANK

SIE MÖCHTEN

- eine Figur- und Gewichsoptimierung
- eine Figurstraffung
- Cellulite bekämpfen
- Problemzonen konturieren

Fragen Sie nach dem **FIGUR, STRAFF & SCHLANK** Angebot!



SPORT und FITNESS

SIE MÖCHTEN

- Leistung steigern
- spezifische sportliche Ziele erreichen
- Muskulatur aufbauen
- den Körper konturieren

Fragen Sie nach dem **FIGUR, SPORT & FITNESS** Angebot!



REHABILITATIONSSPORT

SIE SUCHEN LÖSUNGEN für

- Rückenbeschwerden
- Beschwerden in Schulter, Hüfte, Knie
- Übergewicht oder Osteoporose
- Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit

Kommen Sie zu uns!

Schweriner Straße 8-12 • 22143 Hamburg • Telefon: (040) 677 50 44 • www.juka-dojo.de

Schmerzen in der Ferse

Oft werden sie nicht richtig therapiert. Unserer Experten geben Tipps zur Behandlung

Nicht der Fersensporn an sich ist die Ursache für Fersenschmerzen, sondern eine Entzündungsreaktion der Plantaraponeurose an ihrer Ansatzstelle am Fersenbein.

Die Plantarfasziitis ist eine Entzündung der Sehnenplatte auf der Unterseite des Fußes. Häufig wird sie von den Betroffenen als brennende Fußsohle beschrieben. Die mediale (innere) und die laterale (äußere) Plantarsehne („Fascie“) verbinden jeweils den hinteren Teil des Fußes mit dem vorderen. Sie sind nicht sehr dehnfähig und reagieren empfindlich auf Überbelastung. Sie wird häufig mit dem „Fersensporn“ verwechselt. Der Fersensporn ist ein kleiner Vorsprung an der Vorderseite der Ferse, der aber nur selten ursächlich für die Beschwerden ist. Sehr viele Menschen (21% der Bevölkerung) haben einen solchen, ohne dass sie je über Schmerzen berichten.

Ursachen für Plantarfasziitis

Ursache ist meistens eine zu abrupte Trainingssteigerung, abgelaufene Schuhe, neu aufgenommene sportliche Betätigung oder Überpronation (zu starkes Einknicken des Fußes nach innen, wenn der Fuß abrollt). Erste Anzeichen: Schmerzen morgens nach dem Aufstehen, wenn der Fuß bei den ersten Schritten noch unflexibel ist. Die Schmerzen verschwinden meist, sobald die Muskulatur erwärmt ist.

Symptome

Der Schmerz der Plantarfasziitis ist meist an der vorderen Unterseite der Ferse lokalisiert. Er kann aber auch den gesamten unteren Bereich des Fußes ein-

schließen. Der Schmerz tritt typischerweise meist nur in einem Fuß auf. Bei beidseitigem Schmerz kann falsches Schuhwerk die Ursache sein. Mit der Plantarfasziitis geht häufig eine

Fußsohle. Beispielsweise in dem man einen Tennisball (ggf. Igelball) oder eine gekühlte Wasserflasche unter dem Fuß rollt. Dehnungsübungen der Fußsohle (Federn auf einer

reduktion! Von orthopädischer Seite gibt es da noch die konservative Therapie mit Stosswellen, chirurgischer Einkerbung oder Kortison. Ob eine der genannten Behandlungen sinnvoll ist oder nicht sollte der behandelnde Arzt am besten einschätzen können.

Sensomotorik

Das übermäßige Absinken des Fußlängsgewölbes, erhöhte Pronation oder Supination oder Steilstellen des Calcaneus, z.B. bei Hohlfuß, führt zu einer erhöhten Spannung der Plantarfaszie. Durch eine Verminderung des Tonus mittels sensomotorischer Fußbettungen kann eine Entlastung der Plantarfaszie erreicht werden.

Prognose

Der Krankheitsverlauf kann wenige Wochen bis viele Jahre auch mit beschwerdefreien Intervallen andauern. Ohne die aktive Mitwirkung ist eine Heilung eher schwierig. In einer Studie über Dehnübungen bei Plantarfasziitis gab es folgende Ergebnisse: Nach einem Zeitraum von zwei Jahren mit täglichen Dehnübungen hatten 94 Prozent der Teilnehmer keine oder kaum Schmerzen, 92 Prozent waren mit der Behandlung zufrieden und 77 Prozent bei Alltagsaktivitäten nicht eingeschränkt. Die besten Werte ergaben sich nach sechs Monaten, daher sollte das Training mindestens so lange andauern.

Nähere Informationen gibt es unter www.proprio.info, www.fisch-im-schuh.de oder beim Sanitätshaus Drucklieb in der Schweriner Str. 13 in 22143 Hamburg Rahlstedt.

TV Tipp: Am 24.9.2013 bei Visite im NDR Fernsehen



Verkürzung der Achillessehne einher. Daher berichten viele betroffene Menschen über Linderung ihrer Beschwerden, wenn sie regelmäßig die Achillessehne dehnen.

Behandlung

Bei akutem Schmerz nach Belastung kann Eis wirksam sein. Gerade in der Anfangsphase helfen gezielte Massagen der

Treppenstufe oder Dehnungskeil) oder auch Stützverbände unterstützen die Behandlung. In keinem Fall sollte versucht werden, den Schmerz durch vermehrte Belastung "wegzulaufen". Es ist normalerweise notwendig, die Belastungszeit des Fußes zu verringern. Schwimmen ist z.B. als ausgleichende Bewegung sehr gut, genauso wie die Gewichts-



GESUND LEBEN! GESUND BLEIBEN!

Die Gesundheitswoche vom 7. - 12. Oktober im Rahlstedt Center

"Gesundheit ist unser höchstes Gut. Sie muss im Laufe des Lebens erhalten, gefördert oder gar verbessert werden." Mit diesen Worten lädt das Rahlstedt Center und das Netzwerk Gesundes Rahlstedt zu den Aktionstagen in die Ladenstraße ein.

Gemeinsam mit Gesundheitsprofis aus dem Center und zahlreichen Experten aus Rahlstedt wird eine 6-tägige Gesundheitsmesse vorbereitet, auf der die Partner ihre verschiedenen Leistungen vorstellen. Zusätzlich werden an allen Tagen interessante und lehrrei-

che Fachvorträge zu verschiedenen Themen angeboten. Freuen können sich die Besucher auf beispielsweise einen Sehtest von Optiker Bode. Aber auch Interessantes "Rund um die Gesundheit" aus Büchern und Lexika werden bei der Buchhandlung Heymann erhältlich sein.

Es gibt zahlreiche Beratungen, wie zum Beispiel zu Zahnzusatzversicherungen, Bonusprogrammen von Krankenkassen aber auch zur Pflegeversicherung. Zudem werden verschiedenste Haarprobleme und deren möglichen Ursachen er-

läutert. Eine Besonderheit wird sicherlich der Mobilitätstag mit Elektro-Scootern vom Sanitätshaus Drucklieb. Das Sportcenter Juka-Dojo präsentiert sein Angebot zur Vorbeugung von verschiedenen Krankheiten die durch Bewegungsmangel hervorgerufen werden.

Bei verschiedenen Fachvorträgen geht es nicht nur um die Schulterausrenkung beim Sport, sondern unter anderem auch um den Sportunfall Kreuzbandriss - geht es hier auch ohne Operation? Alle Aussteller sind entweder Mieter des Rahlstedt Center oder aus dem



Netzwerk "Gesundes Rahlstedt" für diese Messe gewonnen worden und freuen sich auf Ihren Besuch vom 7. bis 12. Oktober 2013 in der Ladenstraße des Rahlstedt Center.

Tipps für ein „gesundes“ Laufvergnügen

1. Als Sportler sollte man seine Laufleistung pro Woche nie um mehr als zehn Prozent steigern.

2. Laufe möglichst nicht zweimal hintereinander mit dem gleichen Laufschuh. Einerseits braucht das Dämpfungsmaterial eine gewisse Zeit um nach einer Beanspruchung sich wieder auszudehnen, andererseits ist der Wechsel der Schuhe auch ein Trainingsreiz für die Fußsohle.

3. Nach ca. 1.000 Kilometern ist ein Laufschuh "verbraucht". Ein neuer Laufschuh muß her.

4. Barfußlaufen ist ein optimales Training für den Fuß, aber nicht gleich übertreiben. Entscheidender als der Umfang ist beim Barfußtraining eher die Regelmäßigkeit. Da man wahrscheinlich nicht immer einen sommerlichen Strand zur Verfügung hat, macht es mehr Sinn regelmäßige Übungen in den Alltag zu integrieren. Möglich wäre zum Beispiel immer beim Zähneputzen auf einem speziellen Kissen/Stabilitätstrainer (erhältlich im Sanitätsfachhandel) zu balancieren. Darüberhinaus sollte man so oft wie möglich barfuß oder in Strümpfen gehen.

5. Kräftigungs- und Massageübungen für den Fuß mit einem Golf-

oder Tennisball unter den Fußsohlen, während man am Schreibtisch sitzt gewährleisten ebenfalls eine gewisse Regelmäßigkeit.

6. Auch morgens vor dem Aufstehen kann man etwas tun. Ziehen sie ihre Zehen mit einem Handtuch o.ä. unter dem Fußballen bei zunächst gestrecktem, danach auch gebeugtem Knie vorsichtig zum Körper hin.

7. Übungen zur Dehnung der Plantarfaszie: Im Sitzen legen sie den Knöchel des kranken Fußes auf das Knie des gesunden. Dann ziehen sie die Zehen mit den Fingern Richtung Schienbein. Die Übung zehnmal wiederholen, und das je dreimal am Tag. Beginnen sie sofort nach dem Aufstehen.

8. Auch sensomotorische / propriozeptive Einlagen können die Plantarsehne entlasten. Um das schmerzhaft Durchfedern und damit die Überreizung der Plantarfaszie zu verhindern, richtet die sensomotorische Einlage das Fußlängsgewölbe aktiv auf. Damit ist in den überwiegenden Fällen das Problem zumindest stark abgeschwächt, zumeist aber beseitigt. Die Literaturangaben über den Erfolg der Behandlung der Plantarfaszititis mit Einlagen liegen zwischen 70 und 80 %!



fisch
Fitness im Schuh

SCHMERZEN?

- * KNIE
- * RÜCKEN
- * ACHILLESSEHNE
- * SPRUNGGELLENK

**LAUFE BESSER
DIE EINLAGE HILFT!**

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

Drucklieb
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

Erlebniswochen im Rahlstedt Center

Märchenwelt der Gebrüder Grimm, Shopping am Sonntag und die Gesundheitswoche

„Es war einmal...“ – Die bunte Märchenwelt der Gebrüder Grimm.

Es waren einmal zwei Brüder, die auszogen um Märchen zu sammeln. - Der eine Jakob, der andere Wilhelm. „Kinder- und Hausmärchen“ trugen sie zusammen und schrieben sie auf. Über Jahrzehnte wurden diese Bücher und Märchen von Generation zu Generation weitergereicht. Damit sollte die Poesie des Volkes vor dem Vergessen gerettet werden. Die Gebrüder Grimm verstanden ihr Märchenbuch aber auch als Erziehungsbuch. Heutzutage wächst fast jedes Kind der Welt mit diesen Erzählungen auf, die ihren Weg längst in andere Medien gefunden haben. Sie tragen zur Persönlichkeitsbildung, Entwicklung der Fantasie, Kreativität und sprachlichen Schulung bei. Um dieses Erbe an die nächste Generation weiterzugeben, wurde dieses Thema vom Rahlstedt Center in eine attraktive und interaktive Ausstellung umgesetzt.

Vom 02. bis 14. September können Besucher und Kunden des Rahlstedt Center in die Welt der Gebrüder Grimm eintauchen.

Wer waren diese beiden Brüder? Woher kamen sie und warum schrieben sie diese Märchen auf? Wie viele Märchen gibt es und wie haben sich diese im Laufe der Zeit weiterentwickelt? Alles Fragen welche im Rahlstedt Center beantwortet werden. Unterstützt wird diese Fantasiereise durch die



Entdecken Sie die Märchenwelt der Gebrüder Grimm. Auch Yoyo und Doc Croc werden vor Ort sein

beiden Hauptakteure der Kindertrickserie „SimsalaGrimm“. Yoyo und Doc Croc heißen alle Kinder, Eltern und Großeltern jeden Tag herzlich willkommen. Auf Fotos, Kuscheleinheiten und den ein oder anderen Spaß dürfen die Gäste gespannt sein.

Highlights der ganztägig betreuten Ausstellung sind weiterhin ein Märchenkino in Burgkulisse, eine große Leseecke, eine Zaubertrankstation sowie natürlich Yoyo und Doc Croc, die regelmäßig bei der Ausstellung vorbeischauen werden.

Ein weiterer Höhepunkt, eines der wenigen Replikat des handschriftlichen Originals der „Kinder- und Hausmärchen“ (UNESCO World of Memory – Weltdokumentenerbe) von 1812 wird direkt in der Mall zu besichtigen sein.

Am 29.9. ist verkaufsoffener Familiensonntag

Lange schlafen, gemütlich frühstücken, bummeln, shoppen und den Sonntag mit der ganzen Familie im Ortskern genießen: Am 29. September ist es wieder soweit.

„Eine gute Gelegenheit, entspannt mit der ganzen Familie einkaufen zu gehen“, sagt Center-Manager Marcus Czerwionka und fährt fort: „Besonders freuen wir uns, dieses Mal auch ein vollwertiges ‘Männerprogramm’ bieten zu können.“ Bereits ab dem späten Vormittag findet im Rahlstedt Center eine Modellbahnbörse statt. Der Eintritt ist natürlich frei. Wer Spaß an zum Teil seltenen und ungewöhnlichen Eisenbahn- und Automodellen hat, ist genauso willkommen wie der

Freund der bekannten Märklin H0-Spur oder der kleineren Spurweiten. Wer seine alten Schätze mitbringt, wird kostenlos über deren Wert informiert. Erwartet werden ca. 25 Aussteller für alle Modelle aller Spurweiten. Es kann gefeilscht, getauscht und gekauft werden. Die Börse ist eine Veranstaltung des Rahlstedter Kulturvereins e.V. im Rahmen der 19. Kulturwochen in Rahlstedt. Ansprechpartner für Interessenten ist Herr Torsten Bendfeld: Kontakt per eMail: (torsten.bendfeldt@freenet.de).

Wichtig: Die Börse öffnet bereits um 11.00 Uhr! Alle Shops und gastronomischen Betriebe sind von 13.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.

GESUND LEBEN! GESUND BLEIBEN!
GESUNDHEITSWOCHE 7.-12. OKTOBER

RAHLSTEDT
CENTER



Der Rückenspezialist - jetzt auch in Rahlstedt

Das gesundheitsorientierte Krafttraining bietet viele positive Effekte

Hamburg-Rahlstedt – „Wer nur ein bis zwei Mal in der Woche 30 Minuten trainiert, schafft sich eine bessere Lebensqualität“, so Werner Kieser, Gründer von Kieser Training. Das Trainingskonzept ist auf präventives und therapeutisches Krafttraining an Maschinen spezialisiert. Ab sofort können nun auch die Menschen in Hamburg-Rahlstedt bei Kieser Training am Helmut-Steidl-Platz 3 ihre Muskeln stärken.

Das Zusammenspiel von Kraft und Gesundheit

Der Schweizer Unternehmer hat das Zusammenspiel von Kraft und Gesundheit zur Grundlage seines Konzeptes gemacht: Muskeln sind in der Welt von Kieser Training kein Schönheitsideal, sondern notwendige Bausteine eines gesunden Körpers. Denn Muskeln sind mehr als der Motor unserer Bewegungen. Als stoffwechselaktives Gewebe nehmen sie großen Einfluss auf den Zucker-, Fett- und Knochenstoffwechsel. Allerdings beginnt schon ab dem 25. Lebensjahr die Phase des Kraftabbaus – die Muskelmasse bildet sich allmählich zurück. Die Folgen: Rückenschmerzen, chronische Verspannungen,

Fehlhaltungen, Bandscheibenprobleme oder Osteoporose. Darüber hinaus kann ein unzureichend entwickelter Muskelapparat die Ursache von Erkrankungen wie Bluthochdruck, Übergewicht oder Altersdiabetes sein. Das Gegenmittel: gesundheitsorientiertes Krafttraining. Dieses stärkt die Muskulatur und bremst den altersbedingten Kraftabbau.

Genau darauf ist Kieser Training spezialisiert. Je stärker die Muskeln sind, desto besser können sie Gelenke, Wirbelsäule oder Bandscheiben schützen und stützen. „Ein starker Körper“, sagt Werner Kieser, „kennt keinen Schmerz“.

Ärztliche Beratung

Jeder Kunde erhält das Trainingsprogramm, das seiner körperlichen Konstitution und seinen individuellen Bedürfnissen entspricht. Das präventive Krafttraining ist der richtige Ansatz für alle, die Beschwerden dauerhaft vorbeugen, ihre Gesundheit stärken und ihr Körpergefühl verbessern wollen. Das therapeutische Krafttraining – auch Medizinische Kräftigungstherapie (MKT) genannt – richtet sich an Kunden, die bereits unter teils chronischen Schmer-



Kieser Training - Für Kraft und Gesundheit

zen leiden. Eins ist beiden Varianten gemein: Ein Arzt berät den Kunden in einem ausführlichen Gespräch.

Den Bewegungsapparat leistungsfähig halten

Das präventive Krafttraining hält den gesamten Bewegungsapparat in jedem Alter leistungsfähig. Einem trainierten Körper fällt alles leichter: vom Treppensteigen bis zum Ausdauerlauf. Nach drei begleiteten Einführungseinheiten trainiert der Kunde selbstständig, nach der zehnten Einheit überprüft ein Instruktor die korrekte Ausführung der Übungen. Solche Erfolgskontrollen werden nach jeder 20. Einheit wiederholt. Der Kunde trainiert an hoch spezialisierten,

TÜV-zertifizierten Maschinen, die gezielt einzelne Muskeln intensiv belasten und dadurch kräftigen. 32 unterschiedliche Geräte – eins für jeden wichtigen Muskel – kommen beim präventiven Training zum Einsatz.

Mit Kieser Training können Sie

- Rückenschmerzen vorbeugen und beseitigen
- Nacken- und Schulterverspannungen lösen
- die Fettverbrennung fördern
- Körper und Geist jung halten

Testen Sie uns jetzt!

Vereinbaren Sie einen Termin für Ihr kostenloses Einführungstraining.

Einladung

zu unserem Tag der offenen Tür am 14. September

Ab 16 Uhr Vorträge zum Thema **Krafttraining in Prävention und Therapie:**

- Dr. med. Michael Wüstel, «Balance-Workout. Ohne Schmerz im Gleichgewicht»
- Dr. med. Petra Koch, «Kimochi – Natur- und Schulmedizin im Einklang»

Hamburg-Rahlstedt, Helmut-Steidl-Platz 3, in den Bahnhofsarkaden, Telefon (040) 357 700 140

☑ Kunden parken 1 Stunde kostenlos im Parkhaus Mecklenburger Straße

8x in Hamburg – www.kieser-training.de

**KIESER
TRAINING**
FÜR KRAFT UND GESUNDHEIT

Starkwerden – Starkbleiben

Der Reiki-Großmeister Peter Löw über Heilsteine und ihre Anwendungsmöglichkeiten

Seit Beginn der Menschheit werden Steinen heilende und magische Kräfte nachgesagt. Steine bestehen aus Atomen, die in einem Kristallgitter angeordnet sind. Diese Kristallgitter senden je nach Material, Farbe, Herkunft, Temperatur und Schliff Schwingungen aus, die die Art der Wirkung bestimmen. Hildegard von Bingen, die seit 2012 in der katholischen Kirche als „Kirchenlehrerin“ verehrte Heilige, befasste sich mit ganzheitlicher Medizin und in ihrem vierten Buch „Physica“ insbesondere mit der heilenden Wirkung von Steinen: „Gott ließ weder das Strahlen noch die Kräfte der Edelsteine vergehen, denn er wollte, dass sie auf Erden geschätzt und gepriesen werden, um als Heilmittel zu dienen.“

Der Reiki-Großmeister Peter Löw setzt Heilsteine in verschie-

denen Bereichen seines Behandlungskonzeptes ein. Am Beispiel des Bergkristalls lassen sich die Anwendungsmöglichkeiten verdeutlichen. Der Bergkristall gilt als einer der stärksten Energiesteine. Er wird auf den Körper aufgelegt oder massierend aufgebracht, um den Energiefluss zu lenken. Je nach Schliff leitet der Bergkristall ein Zuviel aus oder führt neue Energie zu. Eine „Leiter“ aus mehreren Bergkristallen verstärkt dabei noch die Wirkung. Auch zu Hause oder unterwegs entfaltet der Bergkristall seine Wirkung. Als Schutzstein legt man ihn unter das Kopfkissen (traditioneller schamanisch-indianischer Brauch bei Neugeborenen). In der kombinierten Funktion aus Schutz und Energiegeber legt man den Bergkristall beim Meditieren als Steinkreis um sich, um die – laut buddhistischer Tradition – „vollkommene Erleuchtung“ zu erlangen. Gibt man Bergkristall



Bergkristall, ein starker Energiestein!

ins Trinkwasser (drei bis fünf Steine auf ein Liter Leitungswasser), erfährt man ebenfalls die energetisierende Wirkung. Auch im Badewasser oder zur Reinigung und Energetisierung von Räumen oder Gegenständen verwendet man den Heilstein. Selbstverständlich kann man den Bergkristall auch immer bei sich tragen, als Kettenanhänger oder in der Hosentasche, bei eindeutig lokalisierbaren Beschwerden unter einem Pflaster oder Verband. Peter Löw, Schamane

und Experte für die Anwendung von Heilsteinen, gründete im Jahr 2011 „Starkwerden-Starkbleiben“. Er kombiniert Heilsteinanwendungen mit anderen Behandlungen wie (Klangschalen-) Massagen und Reiki. So wird die Wirkung der Heilsteine durch weitere Verfahren verstärkt. Auf Anfrage sind auch Behandlungen von Tieren sowie Raumharmonisierungen und – energetisierungen möglich. Infos: www.starkwerden-starkbleiben.de oder 040 644 21 476.

Starkwerden-Starkbleiben



- Energie (stein) massagen
- Klangschalenmassagen
- Entspannungsmassagen
- Hot-Stone-Massagen
- Reikibehandlung
- Ausbildung



Peter Löw

Reiki-Großmeister

Liliencronstraße 28 • 22149 Hamburg • Tel.: (040) 644 21 476
info@starkwerden-starkbleiben.de • www.starkwerden-starkbleiben.de

Bademoden • Nachtwäsche hochwertige BHs



Sie finden uns im Rahlstedt Center!

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 • Mail: info@dolberg.de



Feinkost Hinrichs

Hauslieferung

Wir lieben Lebensmittel!

In unserem großzügig angelegten Markt macht Einkaufen Spaß

Unsere Öffnungszeiten für Sie:

Montag bis Freitag:

7:30 Uhr - 19:00 Uhr

Samstag:

7:30 Uhr - 13:00 Uhr



EDEKA Feinkost Hinrichs • Brockdorffstr. 94-96 • 22149 HH
Telefon: 040 / 673 91 353 • Fax: 040 / 673 91 354
Mail: hinrichs.nord@edeka.de

Hilfe bei Nahrungsmittelunverträglichkeit

Immer mehr Menschen haben z.B. Beschwerden wie mit dem Magen oder der Haut

(akz) „Das kommt häufig vor bei Kindern. Das ist so, das legt sich aber wieder. Wie oft haben wir diese Sätze gehört“, erzählt Monika Fischer (31). Zwei Jahre ist die junge Mutter mit ihrem Sohn Paul von Arzt zu Arzt gerannt. „Eine wahre Odyssee. Eigentlich wurden wir mit unseren Problemen immer nur weggeschickt.“

Der Dreijährige hatte immer wieder Durchfall und Hautprobleme. „Wir hätten doch niemals geahnt, dass sein Butterbrot am Morgen und die so gesund klingenden Getreide-Vollwertnudeln im Kindergarten schuld daran waren.“

Schnelltest hilft

Erst ein Apotheker gab der jungen Mutter den entscheidenden Tipp, mal einen einfachen Schnelltest auszuprobieren. Seitdem weiß sie: „Getreide macht meinen Sohn krank.“ Immer mehr Menschen leiden an Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten, haben Beschwerden im Magen-Darm-Trakt, Hautunreinheiten und sogar Depressionen. Zöliakie oder auch Sprue heißt das in der Fachsprache. Schuld ist der Getreide-

bestandteil Gluten, der in Weizen, Roggen, Gerste, Hafer und Grünkern enthalten ist. Brot, Kuchen, Nudeln oder auch Bier enthalten das Protein. Paul ist kein Einzelfall – viele Ärzte verkennen die Ursache oder scheuen teure, zeitintensive Tests. „Wenn ich gewusst hätte, dass ich in 10 Minuten Klarheit bekommen kann, dann hätte ich mir doch ein halbes Dutzend Arzttermine gespart“, sagt Monika Fischer heute. „Gott sei Dank hat unser Apotheker gut informiert.“

Der Apotheker riet der besorgten Mutter damals, sich einen rezeptfreien Schnelltest zu kaufen und Paul auf Gluten-Unverträglichkeit zu prüfen. Der „Gluten-Check“, den die junge Mutter genutzt hat, wurde von NanoRepro, einer auf Schnelltests spezialisierten Firma aus Marburg, entwickelt. Es gibt ihn rezeptfrei in der Apotheke. „Bei Paul hat der Test zu Hause nach nur 10 Minuten zwei rote Streifen gezeigt – da wussten wir Bescheid. Positiv.“ Der Kinderarzt hat danach einen speziellen Ernährungsplan für Paul erstellt. Der Kindergarten wurde informiert. Seitdem geht es Paul erheblich besser.



Glutenfreie Produkte

Was die wenigsten wissen: Glutenfreie Produkte gibt es in fast allen Reformhäusern, Supermärkten und Drogerien. Die Auswahl ist mittlerweile groß. Weitere Informationen zum Thema Gluten-Unverträglichkeit gibt es unter www.glutencheck.com oder beim Apotheker. Wer es noch schneller mag, geht einfach ins Internet. Unter

www.zuhausestest.de werden 16 verschiedene Schnelltests angeboten, die jeder für sich diskret und daheim durchführen kann – vom Burn-Out-Check für Manager bis zum Fruchtbarkeits-Test bei Kinderwunsch. Die dort angebotenen Tests sind zu Hause durchzuführen, man muss nichts in ein Labor einschicken und man erhält schnell ein zuverlässiges Ergebnis.



<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 • Web: www.csev.de

Netzwerk mit Regionalbezug

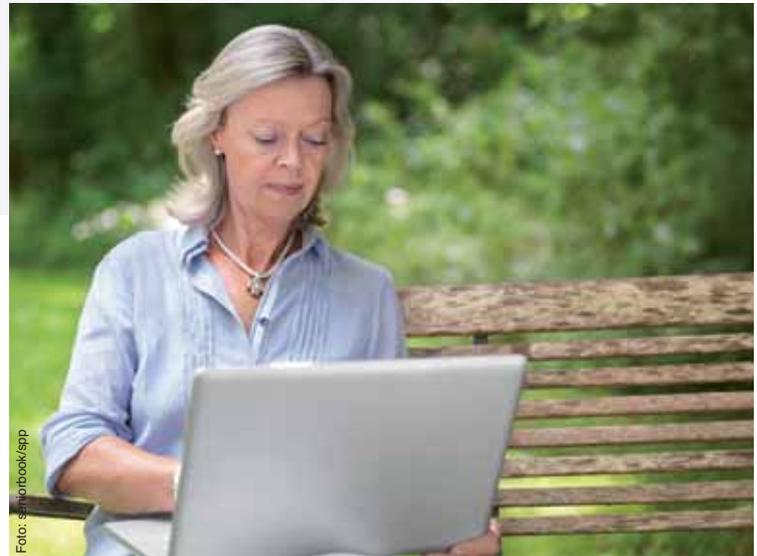
Lebenserfahrung und soziales Engagement stehen im Vordergrund

(spp) Wie wird mein Garten frühlingstfit? Wer kennt das beste Rezept für Kartoffelsalat? Wo kann ich mich in meinem Landkreis ehrenamtlich engagieren? Engagierte Erwachsene finden die Antworten auf diese – und Tausende anderer – Fragen auf den Seiten von seniorbook.de, dem ersten wirklich sozialen Netzwerk. Hier stehen Lebenserfahrung und soziales Engagement im Vordergrund.

Jeder Nutzer hat die Möglichkeit Beiträge, Bilder oder Videos einzustellen, öffentlich oder unter vier Augen zu diskutieren, gemeinsame Interessen zu entdecken und neue Kontakte zu knüpfen. Zudem können Sie

ganz gezielt eine Verbindung zwischen der virtuellen und der realen Welt herstellen: über den Lokalteil des eigenen Wohnorts. Hier finden sich interessante Veranstaltungen, spannende Geschichten aus der Region und sehenswerte Bilder der eigenen Heimat. Lokal geprägt ist auch der Bereich „Bürgerhilfe“. Hier finden engagierte Menschen konkrete Hilfsaktionen – oder können selbst um Beistand werben. Besonders unterstützenswerte Projekte werden einmal pro Monat mit dem Heimat-Helfer-Preis über 500 Euro belohnt.

Der Erfolg spricht für sich: 10.000 registrierte Nutzer profitieren bereits von den Beiträgen



in fast 400 Lokalteilen – Tendenz stark steigend. Der englische Begriff „senior“ im Namen des Portals steht dabei vor allem für

Erfahrung und Wissen. Aktiv zu werden ist daher eine Frage der Reife und Tonalität – erwachsen und respektvoll.

Catering & Events Dwenger



- Messecatering
- Firmenveranstaltungen
- Privatfeiern & Hochzeiten
- Zelte- und Ausstattungen
- Eventlocations und vieles mehr...



Fordern Sie jetzt kostenlos unseren neuen Katalog an:
Telefon: 040 67 59 86 0 oder eMail: info@dwenger.de

Naturheilpraxis Rahlstedt

Ein ganzheitlicher Gesundheits-Check kann Störungen frühzeitig erkennen

Sie leiden unter hartnäckigen Symptomen? Sie möchten fit und vital das Leben genießen und Ihre Gesundheit erhalten?

Dann bietet Ihnen die ganzheitliche Betrachtungsweise, neben der rein medizinischen, viele Vorteile, denn Beschwerden sind nicht immer nur körperlicher Natur. Symptome sind spürbare Merkmale von Unstimmigkeiten im Körper. Hier gilt es, den Auslöser zu finden. Als Beispiel: Wenn Sie an Ihrer Zimmerdecke einen feuchten Fleck entdecken, sollte zunächst der Leckageort gefunden werden. Überstreichen hilft nur kurz. Schon bald taucht der Fleck größer und intensiver wieder auf. Die undichte Stelle liegt nämlich ganz woanders! Sie muss gefunden und abgedichtet werden. Erst dann lohnt sich der neue Anstrich.

Ähnlich einem qualifizierten Handwerker mache ich mich auf die Suche nach der Ursache. Ich diagnostiziere auf Basis der wissenschaftlich nachvollziehbaren ganzheitlichen Medizin, die Störungen sehr frühzeitig

aufdecken. Basis ist der „ganzheitliche Gesundheits-Check“

Das analytische Vorgehen zeigt Störungen im Gleichgewicht des Systems „Körper-Seele-Geist“ schnell und konkret auf.

Der „ganzheitliche Gesundheitscheck“ umfasst folgende Bausteine:

- Anamnesegespräch
- Körperliche Untersuchung
- Ganzkörperscreening
- Vital- und Stoffwechselanalyse
- Bioelektrische Impedanz Analyse & Urinanalyse
- Spenglersan Bluttest

Aus den ausführlich mit Ihnen besprochenen Befunden ergibt sich der auf Ihre persönliche Situation zugeschnittene Therapieplan. In meiner Praxis werden moderne Einrichtung, aktuelle Technologiestandards und Jahrhunderte altes Wissen miteinander verbunden. Neueste Erkenntnisse aus der naturheilkundlichen und der regulativen Medizin in Kombination schaffen beste Voraussetzungen für eine aussichtsreiche Therapie.

Behandlungsschwerpunkte Erwachsene:

- Gesundheitsvorsorge (Prävention)
- Steigerung von Vitalität und Leistungsfähigkeit
- Allergien, Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- Gewichtsregulierung
- Dauerstresssymptomatik, Burn out

Behandlungsschwerpunkte Kinder:

- Verdauungsstörungen
- Erhöhte Infektanfälligkeit
- Neurodermitis
- Allergien
- AD(H)S, Konzentrationsschwäche

Sie sind der Mittelpunkt meiner Praxisphilosophie. Ihr individuelles Behandlungskonzept wird unter ursächlichen und ganzheitlichen Gesichtspunkten erarbeitet. Unter anderem stehen folgende praxiserprobte Therapien zur Verfügung:

- Stoffwechsoptimierung
- Gewichtsreduktion mit individuellem Ernährungsprogramm



Kerstin Rasch

- Infusionstherapie
- Darmspülung, Colon-Hydro-Therapie
- Bioresonanztherapie
- Eigenblutbehandlung
- Phytotherapie, Homöopathie
- Ohrakupunktur

Weitere Infos erhalten Sie in einem unverbindlichen Beratungsgespräch. Ich freue mich darauf, Sie zu begleiten und zu unterstützen, auf Ihrem Weg zu mehr Wohlbefinden, Gesundheit, Glück und Leistungsstärke!

Ihre Kerstin Rasch
Naturheilpraxis Rahlstedt
Telefon: 040 675 991 36 - 29

Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Bei uns schmelzen die Preise

Unser Klassiker

89,-*

TÜV / AU
für Fahrzeuge bis 3,5t inkl. Leihwagen für einen Werktag

250,-***

Webasto Standheizung
sparen Sie jetzt bis zu EUR 250,-*** beim Einbau einer Webasto Standheizung

Klimaanlagenwartung

79,-**

inkl. Befüllung
gültig nur für PKW und Nutzfahrzeuge bis 3,5 Tonnen

* Leihwagen nur solange der Vorrat reicht, nicht verrechenbar, keine Ersatzleihungspflicht seitens des Anbieters.
 ** Inkl. Befüllung für Fahrzeuge bis 3,5t, gültig bis 30.09.2013
 *** gültig bis zum 14.09.2013

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

Aktionen für die Rahlstedter Öffentlichkeit

Tag der offenen Tür, Frühschoppen und Hausführungen im „Seniorensitz am Hegen“

Tag der offenen Tür und Frühschoppen

Traditionen behält man bei – das ist das Motto im „Seniorensitz am Hegen“. Am Sonntag, den 8. September ab 11 Uhr findet im Rahmen der Rahlstedter Kulturwochen wieder der traditionelle Frühschoppen statt. Hier erwartet die Gäste eine Darbietung junger Sängerinnen und Sänger aus dem Bereich Popmusik – wie immer in Zusammenarbeit mit der SängerAkademie Hamburg. Gäste sind herzlich willkommen – bei freiem Eintritt.

Der „Seniorensitz am Hegen“ möchte sich mit diesen Veranstaltungen auch nach „außen“ öffnen und Hemmschwellen abbauen. „Die meisten haben keine genaue Vorstellung davon, wie sich eine modern geführte Seniorenwohnanlage von heute „anfühlt“, wie unkompliziert und offen das Leben bei uns ist“, sagt Einrichtungsleiter Richard Brinkmeyer – und verbindet diesen Tag daher mit einem „Tag der offenen Tür“. Interessenten können die Anlage besichtigen, sich ein Musterzimmer ansehen und mit Bewohnern und Angehörigen reden.

Oder einfach nur zuhören und genießen: Der Sinnesgarten ist ein Traum!

Hausführungen und Kurzzeitpflege

Lassen Sie sich an einem ruhigen Sonntag das Haus zeigen und sich in Ruhe informieren, welche Wohnformen der „Seniorensitz am Hegen“ bietet – zum Beispiel Kurzzeit- und Urlaubspflege.

Schon ab einem Tagessatz von 42,18 € können Sie im „Seniorensitz am Hegen“ eine Rund-um-die-Uhr-Pflege/Betreuung erhalten. Bis zu 28 Tage im Jahr hat man einen Anspruch auf Zuschuss bis zu 1.550 €. Gedacht ist dies z.B. für den Übergang zwischen einem Krankenhausaufenthalt und der Pflege Zuhause oder wenn die Pflege Zuhause vorübergehend nicht möglich ist.

Um Interessenten ganz individuell beraten zu können, bietet der „Seniorensitz am Hegen“ diese Hausführungen nicht nur wochentags, sondern neuerdings auch an jedem 2. Sonntag des Monats von 11 -15 Uhr an. Individuelle Beratung ohne Hektik und Zeitnot. Nächster Termin: 8. September.

Seniorensitz 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 benotet mit „sehr gut“!

Am Hegen 29
22149 Hamburg - Rahlstedt
Telefon 040 - 67 37 04 0
www.seniorensitz-am-hegen.de

Wir halten einige Plätze frei für
Urlaubs- und Kurzzeitpflege.
Damit auch Angehörige
einmal Urlaub machen
können...



Seniorenassistenz-Wandsbek

Fit im Kopf – Gedächtnistraining kann auch Spaß machen!

Negierde ma Unekbantenn, Mekrstrategieen enwikcetln, Saß am Geächtdnistainring heban. - Konnten Sie den Satz lesen? Neugierde am Unbekannten, Merkstrategien entwickeln, Spaß am Gedächtnistraining haben.

Erstaunlich das unser Gedächtnis, das lesen kann. Wenn es gefordert wird, kann es noch viel mehr. Viele verbinden mit dem Gedächtnistraining: Vergesslichkeit! Wie war noch meine PIN, wo ist mein Schlüssel, ist der Herd aus?

Immer schwingt bei dem Thema ein negativer Unterton mit. Geht die Freundin zum Gedächtnistraining, wird sofort überlegt, ob sie schon vergesslich ist? Genau das Gegenteil ist oft der Fall. Sie hat Freude am Denken, Formulieren, Konzentrieren, merken und möchte aktiv etwas für das Gedächtnis tun.

Wir wissen, dass wir unseren Körper bewegen, sprich fordern sollen. Und wie ist es mit unserem Gedächtnis. Das muss genauso gefordert werden, damit es fit bleibt.



Erstasten von Gegenständen

Sprechen Sie uns an, wo Ihr Gedächtnis gefordert wird und der Spaß nicht zu kurz kommt.

Neue Kurse beginnen im September und Oktober. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich!

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
 Internet: www.Seniorenassistenz-Wandsbek.de



www.gesundes-rahlstedt.de

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



Schwerpunkte

- Implantologie
- Angstpatienten
- Laserbehandlung

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



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
Grafenberger Straße 23-25, 22147 Hamburg



Wir werden immer älter - Jubilare im Martha Haus

Interview mit Maj-Brit Wiese, Ergotherapeutin im Martha Haus in Rahlstedt

Im Martha Haus leben sieben Bewohnerinnen, die 100 Jahre und älter sind. Von den insgesamt 134 Bewohnerinnen und Bewohnern der Rahlstedter Wohnpflegeeinrichtung sind 70 über 90 Jahre alt, 28 Bewohnerinnen davon älter als 95 Jahre. Ergotherapeutin Maj-Brit Wiese, Leiterin der Sozialbetreuung im Martha Haus, freut sich besonders darüber, zeigt es doch, dass die Menschen sich hier wohlfühlen.

Sie hatten eine besondere Idee für Ihre 100-Jährigen ...

Wiese: „Ja, sieben 100-jährige Damen im Martha Haus, das ist etwas ganz Besonderes. Das war für uns Anlass genug, die Jubilare besonders zu würdigen und mit ihnen zu feiern.“

Was haben Sie sich für die Jubilare überlegt?

Wiese: „Wir haben die Damen gemeinsam mit ihren Angehörigen und Freunden zum Kaffee- und Kuchennachmittag eingeladen. Die Bewohnerinnen genossen es, den Nachmittag im Kreise ihrer Lieben bei Kaffee, Torte, Sekt und Orangensaft zu verbringen. Ein kleines Rahmenprogramm durfte natürlich auch nicht fehlen, das von unseren Betreuungsassistentinnen Frau Seemann und Frau Czernohous bis ins Detail geplant und vorbereitet wurde. Es bestand aus Gedichten, alten Schlagern, vor allem aus den 30er Jahren, und wir sangen gemeinsam.“

Was war für Sie besonders in-

teressant?

Wiese: „Das waren die Gespräche. Unsere 100-jährigen Damen haben schon viel erlebt. Wir haben uns über historische Ereignisse aus den Geburtsjahren der Seniorinnen unterhalten, in denen beispielsweise ein Albert Schweitzer sein Krankenhaus in Afrika aufzubauen begann, als die unsinkbare Titanic dann doch nach einem Zusammenstoß mit einem Eisberg unterging, oder als einfach nur die Melitta-Filtertüten und der Maggi-Brühwürfel erfunden wurden.“

Und haben Ihnen die Damen auch Tipps verraten, wie man so alt wird?

Wiese: „Heute wissen wir, dass der medizinische Fortschritt, die

Ernährung und die Bewegung ganz wesentlich für ein gesundes Leben sind. Wir können zwar viele Dinge nicht beeinflussen, wie die eigenen Gene, ob wir in Unfälle, Katastrophen oder Kriege verwickelt werden etc., aber auf viele Faktoren haben wir doch direkten Einfluss, wie z.B. Freundschaften, familiäre Bindungen, Bildung, die Beschäftigung mit Kunst und Kultur, lebenslanges Lernen, unsere innere Haltung, Liebe, Glaube sowie finanzielle Sicherheit. Wer sich im Alter sicher und wohlfühlt, hat gute Voraussetzungen für ein langes, erfülltes Leben! Und wie brachte es eine der Damen auf den Punkt: Viel Bewegung und immer eine Prise Lebenshumor, das sind die simplen Geheimnisse.“

Das Martha Haus in Rahlstedt

Hier würden auch Sie sich wohl fühlen.



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

Rufen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie.

Martha Haus

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



Martha Haus
ZENTRUM FÜR ALTE MENSCHEN

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

Herzapotheke • Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen
Rahlstedter Bahnhofstrasse 11 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 80 322

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

Barmer Hamburg • Betriebliches Gesundheitsmanagement • Marco Lüders
Hammerbrookstr. 92 • 20097 Hamburg • Tel.: 018 500 45 - 2550

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 Ohlendorfturm 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
Bargtheider Str. 44 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 99 93 34
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 Höltingbaum 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 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

Deutsche Bank • Privat- und Geschäftskunden • IFC Hamburg-Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstr. 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 686 - 18

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

AMTV Fitness

Gesundheitsorientiert trainieren



JETZT EINTRETEN*

2 MONATE BEITRAGSFREI TRAINIEREN**



**FITNESS für
jedes ALTER**

**Persönlicher Trainingsplan, über 100 Kurse pro Woche
Slingtrainer, Flexibar, Sauna, Vibrationstraining,
Herz- & Kreislauftraining und vieles mehr!**

AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.

Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

© contractwerkstatt - forolla
*gültig bis 31.10.2013 bei Vorlage dieser Anzeige **keine Barauszahlung. Kann nicht mit anderen Aktionen kombiniert werden.

GUT FÜR MICH!



GESUND LEBEN!
GESUND BLEIBEN!
7. - 12. OKTOBER

ERNÄHRUNG, WELLNESS, MEDIZIN...

IN UNSERER GESUNDHEITSWOCHEN ERLEBEN SIE
DIE AKTUELLEN **TRENDS UND MÖGLICHKEITEN** ZUM
RUND UM WOHLFÜHLEN. BLEIBEN SIE GESUND.

WIR FREUEN UNS AUF **IHREN BESUCH!**

**RAHLSTEDT
CENTER**

MONTAG - SAMSTAG VON 9:30 - 20:00 UHR · WARINER WEG 1 · 22143 HAMBURG