

Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

**Aktuell: Bleiben Sie fit
und aktiv im neuen Jahr**

www.gesundes-rahlstedt.de

JuzoFlex®
Genu Xtra STYLE

Kniebandage in 6 Neon-Farbkombinationen



Exklusiv bei



**WENN LICHT
ZU FUNKTION WIRD**

Juzo®. Leben in Bewegung

Liebe Leserinnen,
liebe Leser,

heisser Glühwein,
leckeres Weihnachts-
gebäck und wohltu-
ende Gerüche. Auch
das Winterhalbjahr
hat viel zu bieten.

Versuchen Sie sich
auch mal einen Aus-
gleich zu Ihrem stres-
sigen Alltag zu
schaffen, gehen Sie
in sich, entschleuni-
gen Sie etwas und
leben Sie mal im Hier
und Jetzt.

Wir, das Team vom
Gesunden Rahlstedt
wünschen Ihnen herr-
liche, ruhige Tage.

Sammeln Sie Kraft
und kommen Sie ge-
sund und fit ins neue
Jahr.

Ihr Gunnar Drucklieb
und Ihr Maik Piekarski



Inhalt



Seite 04 **Ärzte:**
• Schulterluxation:
Was tun, wenn die Schulter
ständig auskugelt?

Seite 05 **Sanitätshaus:**
• Warum ein Still-BH?

Seite 06 **Empfehlungen:**
• Starke Abwehrkräfte mit
vielseitiger Naturheilkunde

Seite 07 **Bewegungsanbieter:**
• EASYFITNESS.de –
lifestyle and sport

Seite 08 **Empfehlungen:**
• Starkwerden – Starkbleiben

Seite 09 **Bewegungsanbieter:**
• 123fit – Ihr Abnehmspezialist
in Rahlstedt

Seite 10 **Empfehlungen:**
• [dia'lo:k] – Raus mit der Sprache

Seite 11 **Kranken- / Altenpflege:**
• Seniorensitz am Hegen:
Weil es wie zu Hause sein soll

Seite 12 **Sanitätshaus:**
• SRH – Der Sanitäts- und Reha-
Service für Hamburg

Seite 13 **Kranken- / Altenpflege:**
• Lecker Essen im Martha Haus

Seite 14 **Wegweiser / Partner**



FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM



*Wir wünschen
unseren Kunden
ein frohes und besinnliches
Weihnachtsfest!*



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

Impressum

Herausgeber:
Gunnar Drucklieb, Maik Piekarski

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

Vi.S.d.P.: Gunnar Drucklieb

Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:
NordMEDIA: Norman Lund

Bilder: www.fotolia.de

Auflage: 15.000 Exemplare

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

Erscheinungsweise:
4 x jährlich; Die nächste Ausgabe erscheint im
Frühling 2017.



Schulterluxation

Was tun, wenn die Schulter ständig auskugelt?

Ein typischer Fall: Beim Sportunfall oder bei einem Sturz kommt es zur Schulterluxation (Auskugeln der Schulter).

Der Patient hat massive Schmerzen, kann den betroffenen Arm nicht bewegen und verharnt schmerzgeplagt in einer Schonhaltung. Im Krankenhaus wird die Schulter wieder eingelenkt. Danach ist der Patient zwar schnell wieder beschwerdefrei, doch kann dies auch erst der Anfang einer chronischen Instabilität der Schulter sein. Die Schulter luxiert dann immer wieder beim Sport oder auch beim Auswärtsdrehen des Armes.

Das Schultergelenk

Der Oberarmkopf gleitet auf einer relativ kleinen Gelenkpfanne, wobei die Gelenkpfanne die Form eines nur leicht gewölbten Tellers hat. Durch dieses Größenverhältnis (großer Kopf auf kleiner, flacher Pfanne) hat das Schultergelenk eine

sehr große Bewegungsfreiheit. Stabilisiert wird das Gelenk an erster Stelle durch die Gelenkkapsel und eine faserknorpelige Pfannenlippe, welche die Gelenkfläche erweitert und gleichzeitig den Übergang von der Pfanne zur Kapsel bildet. Hinzu kommen stabilisierende Muskeln, Sehnen und Bänder.

Die Schulterinstabilität / Schulterluxation

Das Schultergelenk ist nicht nur sehr beweglich, sondern auch anfällig für eine Instabilität. Bei der Schulterluxation wird die Gelenkkapsel maximal gedehnt und meist kommt es zu einer Rissbildung zwischen Gelenkpfanne und Pfannenlippe/Gelenkkapsel. Mitunter gibt es zusätzlich knöcherne Absprengungen der Pfanne und/oder Knocheneinbrüche am Oberarmkopf. Erneute Luxationen sind speziell bei jungen und sportlich aktiven Patienten sehr häufig. Dabei besteht jedes Mal

die Gefahr der weiteren Schädigung des Schultergelenkes. Auf Dauer kann die Schulter bei einigen Patienten so instabil werden, dass sie bei ganz alltäglichen Bewegungen oder sogar im Schlaf auskugelt.

Die Therapie der Schulterinstabilität

Für die Operation der instabilen Schulter gibt es bewährte offene und arthroskopische Verfahren. Die Ärzte der Arthro Clinic Hamburg bevorzugen immer die arthroskopische Operationstechnik. Unser Standardverfahren ist die arthroskopische Bankart Operation. Bei dieser Operation werden drei Mini-Hautschnitte durchgeführt. Durch diese Hautschnitte werden eine Kamera und verschiedene Instrumente in das Gelenk eingebracht. Der Operateur hat dabei einen direkten Blick in das Schultergelenk. Er befestigt die abgerissene Pfannenlippe wieder an der Gelenkpfanne und kann bei Bedarf die Gelenkkapsel raffen.

Ist jedoch ein ausgeprägter Pfannenranddefekt diagnostiziert, so empfehlen wir die arthroskopische „Latarjet“-Operation. Dieses Verfahren wird schon seit Jahrzehnten erfolgreich in Frankreich als offene Operation durchgeführt. In wenigen deutschen Zentren wird die Operation nun arthroskopisch angeboten, so auch bei uns. Vorteil für den Patienten: Weniger Schmerz und bessere Kosmetik. Im Vergleich zur Bankart-Operation ist die Latarjet-Operation eine sehr viel komplexere Operation mit Änderung der natürlichen anatomischen Verhältnisse. Sie wird nur von sehr erfahrenen Schulter-Operateuren durchgeführt. In einem persönlichen Gespräch beraten

wir Sie gerne, welches Verfahren für Sie am Besten ist.

Arthro Clinic Hamburg

Standort Rahlstedt:
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a
22143 Hamburg

Standort Bergedorf:
Weidenbaumsweg 6
21029 Hamburg

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



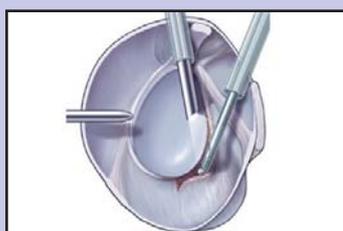
Dr. med. Jensen



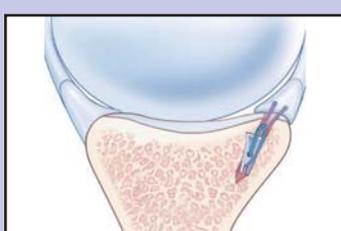
Drs. (NL) Bongaerts



Dr. med. Lewing



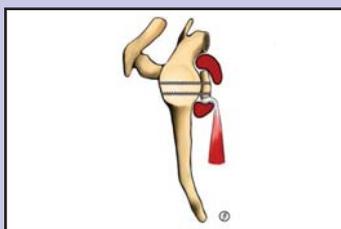
Blick in das Schultergelenk mit dem Arthroskop. Der Riss zwischen Kapsel und Pfanne ist deutlich sichtbar.



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



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



Warum ein Still-BH?

Die Brust in der Stillzeit und warum das Stillen das Beste für Mutter und Kind ist

Nach der Geburt dauert es zwei, drei Tage, bis die Muttermilch fließt. Zunächst produziert die Brust die Vormilch, das sogenannte Kolostrum, das besonders reich an Nähr- und Abwehrstoffen ist. Um den dritten Tag herum findet dann der Milcheinschuss statt, die Brust füllt sich mit Muttermilch.

Auslöser für die Milchproduktion sind die Stillhormone. Sie sorgen dafür, dass in den Milchbläschen Milch gebildet wird, die dann beim Stillen durch die Milchgänge zur Brustwarze fließt.

Beim initialen, also dem ersten Milcheinschuss, wird die Brust häufig fest und prall. Sie füllt sich mit Gewebsflüssigkeit und wird auch stärker durchblutet. Bisweilen kann das sogar recht schmerzhaft sein. Doch diese anfänglichen Beschwerden gehen alsbald wieder vorüber.

Warum Stillen das Beste für Mutter und Kind ist

Ihr Baby bekommt mit der Muttermilch alles, was es für ein gesundes Wachstum braucht – und noch viel mehr:

- Die Muttermilch enthält lebenswichtige Inhaltsstoffe, die das Baby vor Infektionen und Allergien schützen.
- Das Stillen fördert die emotionale Bindung zwischen Mutter und Kind (Bonding).
- Das Saugen regt beim Kind die Nerven- und Muskelfunktionen an und hat so einen positiven Effekt auf die geistige Entwicklung des Babys.

Für die Mutter bringt das Stillen ebenfalls zahlreiche Vorteile:

- Es schützt sie vor Infektionen und verringert die Blutungsgefahr nach der Geburt.
- Die Stillhormone sorgen dafür, dass sich die Gebärmutter schneller zurückbildet.
- Durch das Stillen werden zusätzliche Kalorien verbraucht, das wirkt sich günstig auf Gewicht und Figur aus.

Am besten informieren Sie sich schon während der Schwangerschaft bei Ihrer Hebamme oder einer Stillberaterin über das Stillen. In vielen Orten werden auch Stillvorbereitungskurse angeboten. Wenn Sie bereits im Voraus wissen, worauf es beim Stillen ankommt, gibt Ihnen das die notwendige Sicherheit und Gelassenheit.

Ein Still-BH gibt Halt und Stütze

Da Ihre Brust während der Stillzeit schwerer ist, braucht sie ausreichend Halt, um in Form bleiben. Deshalb garantieren die Still-BHs z.B. von Anita maternity nicht nur eine hervorragende Passform, sondern auch eine optimale Stützung bis in große Größen. Die Cups sind vorgeformt, sodass keine Nähte die Brust stören, die in der ersten Zeit nach dem Milcheinschuss besonders empfindlich ist. Das clevere KwikKlip®-System ermöglicht es Ihnen, den BH mit nur einer

Hand zu öffnen und zu schließen, während Sie Ihr Baby im Arm halten. Träger und Cups sind so gearbeitet, dass beim Stillen nichts verrutschen kann.

Kaufen Sie z.B. Ihren Anita Still-BH frühestens zu Beginn des 8. Schwangerschaftsmonats, da Ihre Brust dann nicht mehr größer wird. Der BH sollte keinesfalls zu eng sitzen, denn das würde den Milchfluss behindern.

Eine Fachverkäuferin berät Sie gerne bei der Wahl der richtigen Größe.



Lingerie Melanie
by Drucklieb

Sie finden uns im
Rahlstedt Center!

Öffnungszeiten:
9:30 - 20:00 Uhr

Wir sind Ihr Fachgeschäft für:

- Miederwaren
- Dessous
- Nachtwäsche
- Bademoden
- Unterwäsche

Rosa Faia
by Anita

Anita
CLASSIX

Anita
MATERNITY

Anita
CARE

Big Cup Beauty **Special Comfort** **Beautiful Mum** **Tender Body Care**



HAUS BIRKENGRUND
Alten- und Krankenpflege

Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen:

- ★ professionelle und liebevolle Seniorenpflege
- ★ wohnliche 1- und 2- Bett-Appartements
- ★ zahlreiche und vielfältige Therapie- und Beschäftigungsangebote
- ★ überdurchschnittlich viele Fachkräfte
- ★ schöne Aufenthaltsmöglichkeiten wie z.B. Wohnzimmer, Therapieraum, Garten, Terrassen
- ★ vollstationäre Pflege, Kurzzeitpflege und Probewohnen

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

Telefon 040 / 88 88 17 30 www.haus-birkengrund.de
Greifenberger Straße 23-25, 22147 Hamburg



Naturheilpraxis Rahlstedt

Starke Abwehrkräfte mit vielseitiger Naturheilkunde

Kaum fallen die Blätter von den Bäumen, halten Nieselregen und niedrige Temperaturen Einzug, schon rollt die erste Erkältungswelle mit Generalangriffen von Viren auf uns zu. Ständig sind wir von niesenden und hustenden Menschen umgeben, ob in der Bahn, beim Einkaufen, in Kitas, Schulen oder auf der Arbeitsstelle. Nun ist das Immunsystem gefordert! Wie stabil ist es?

Im Fall der akuten Infektion setzt Heilpraktikerin Kerstin Heselhaus-Rasch mit einem praxiserprobten Therapiekonzept an: „Durch eine Injektionskur, die sich aus hochdosiertem Vitamin C und homöopathischen Mitteln zusammensetzt, können die lästigen Symptome gelindert, der Krankheitsverlauf in der Regel verkürzt werden. Oft bleibt durch diese Behandlung die Arbeitsfähigkeit erhalten.“

Im Zuge einer naturheilkundlichen Behandlung bei erhöhter Infektanfälligkeit werden im Erstgespräch die individuellen Ursachen analysiert. Sie können z.B. in der Ernährung, einem Schlafdefizit, mangel-

der Bewegung an der frischen Luft, hoher Stressbelastung, im trägen Stoffwechsel oder im Darm liegen.

„80% des Immunsystems sitzt im Darm! Von daher ist es von großer Bedeutung, diesem Organ mehr Aufmerksamkeit zu widmen“ so die Darmspezialistin Heselhaus-Rasch. Auch wenn das Thema Verdauung und Stuhlgang erst langsam gesellschaftsfähig wird, lohnt es sich, hier genauer zu analysieren. Nach Erfahrung der Heilpraktikerin geht es den Patienten in der Regel besser, wenn eine Darmsanierung durchgeführt wurde. „Bei Kindern setze ich homöopathische Mittel, Bioresonanztherapie und gegeben falls Probiotika ein. Bei den Erwachsenen hat sich die Darmspülung (Colon-Hydro-Therapie) sehr bewährt. Durch diese Therapie wird erreicht, dass Schlacken und hartnäckige Ablagerungen an der Dickdarmwand, die den gesamten Organismus schwächen, sanft vom körperwarmen Wasser gelöst und ausgeschieden werden.“ Im Anschluss erfolgt ein individueller Aufbau des Darms mit homöopathischen



Die Stabilisierung des Immunsystems ist ein zentrales Anliegen der Naturheilkunde

Mitteln und Probiotika.

Für eine dauerhafte Stabilisierung des Immunsystems bietet sich auch die Anwendung der Ohrakupunktur oder Eigenblutbehandlung an. Welche Therapie in Frage kommt, ist abhängig von den individuellen Beschwerden.

Die Stabilisierung des Immunsystems ist ein zentrales Anliegen der Naturheilkunde, weil sie die Selbstheilungskräfte aktiviert und frei von schädigenden Nebenwirkungen ist. „Mit einer starken Abwehr erfreuen sich meine Patienten an der kalten, nasen Jahreszeit mit viel Vitalität

und Lebenskraft!“, so die Erfahrung von Frau Heselhaus-Rasch.

Neben der Tätigkeit als Heilpraktikerin in eigener Praxis in Hamburg Rahlstedt hält Frau Heselhaus-Rasch regelmäßig in und außerhalb der Praxis Vorträge.

Ihre
Kerstin Heselhaus-Rasch

**Heilpraktikerin
Kerstin Heselhaus-Rasch
Schweriner Str. 3
22143 Hamburg
Tel. 675 991 360
www.naturheilpraxis-
rahlstedt.de**



Kerstin Heselhaus-Rasch



Naturheilpraxis Rahlstedt

- **Darmspülung - Colon-Hydro-Therapie**
- **Stoffwechsoptimierung und Gewichtsreduktion**
- **Infusionstherapie**
- **Eigenblutbehandlung**
- **Bioresonanztherapie**
- **Phytotherapie**
- **Homöopathie**
- **Ohrakupunktur**



EASYFITNESS.de – lifestyle and sport

Jetzt einsteigen und den ersten Monat beitragsfrei trainieren!

EASYFITNESS in Hamburg-Rahlstedt gibt seinen Mitgliedern, was sie von einem Fitness- und Gesundheitscenter erwarten: auf 1.500 Quadratmetern wird angeboten, was fit macht.

Hier bekommt jedes Mitglied aller Altersgruppen durch umfassend ausgebildete Mitarbeiter hochwertiges Gesundheitstraining ab 19,90 Euro / Monat geboten.

Mineralgetränke und Wasser stehen an einer separaten Bar bereit. Die Benutzung des Solariums und der zahlreichen Kurse, sowie der Vibrationsplatten G-Plate können zu einem sehr geringen monatlichen Beitrag hinzugebucht werden. Es gehören Kurse wie Zumba, Les Mills Body-

pump und Grit Series, Kickboxing, Bauch Beine und Po, Yoga, Rückenfitness, Pilates, etc. zum Trainingsplan.

Als Neuheit bieten wir sogar Salsation®, das außergewöhnliche lateinamerikanische Workout an. Dadurch kann ein optimales Herzkreislauf-Training sowie Gewichtsreduzierung und Muskelaufbau erzielt werden. Und wenn mal nicht so viel Zeit zum Training ist, kannst Du unseren Gesundheitszirkel – Fit 22, Fit in 22 min. nutzen. Ein umfassendes Ganzkörpertraining das begeistert.

Seit Neuestem werden bei Easyfitness in Rahlstedt auch Salsa und Bachata, Merengue – Kurse angeboten. Dies für Mitglieder und Nicht-Mitglieder.



EASYFITNESS.de - das Gesundheitszentrum in Rahlstedt

Zusammen mit peruianischen Tanzlehrern ist der Spaßfaktor garantiert. Hierfür am besten gleich anrufen und einen freien Platz reservieren.

EasyFitness Hamburg-Rahlstedt, Merkuring 38-40, ist unter Telefon 040-669 306 90 oder per Mail unter hh-rahlstedt@easyfitnesss-group.de zu erreichen.





ZEITSPAREND. EFFEKTIV. EINFACH.

Mach Dich Fit in nur 22 Minuten. Schlaues Training. Effektives Ganzkörperworkout. Garantierte Ergebnisse. Für mehr Lebensqualität. Zeitsparend Fit in 22 Minuten.

DAS PRINZIP DES 'FIT22' - PROGRAMMS

Wer die flache Hand durchs Wasser führt, wird es erleben: bewegt man die Hand langsam, so spürt man nahezu keinen Widerstand. Der Widerstand steigt erst mit erhöhtem Tempo bzw. Krafteinsatz. Nach genau diesem Prinzip funktioniert das Widerstandssystem beim Zirkel-Training - und zwar durch hydraulischen Widerstand. Eine weitere Besonderheit ist, dass gleichzeitig auf Druck und Zug, also Agonist und Antagonist parallel trainiert wird. Beim Trainingszirkel darf also mit gutem Grund von zwei Geräten in einem gesprochen werden.

NOCH MEHR INFOS AUF: www.fit22.club



EFFEKTIVES GANZKÖRPERWORKOUT

FÜR MEHR LEBENSQUALITÄT

ZEITSCHONEND FIT IN 22 MIN

GARANTIERTE ERGEBNISSE

SCHLAUES TRAINING

ERHÖHT DER MUSKULATUR

EINFACH GESUND

FIT IN NUR 22 MINUTEN

📍 Merkuring 38 · 40 · 22143 Hamburg

✉️ hh-rahlstedt@easyfitnesss-group.de

🌐 www.easyfitness.club

☎️ 040 66930690

HAMBURG-RAHLSTEDT



Starkwerden – Starkbleiben

Der Reiki-Großmeister Peter Löw über Reiki und seine Anwendungsmöglichkeiten

Reiki ist eine alte, fernöstliche Methode der alternativen Medizin. Mit Hilfe von Reiki werden unsere Selbstheilungskräfte aktiviert, um uns und anderen zu helfen, und zwar auf allen Ebenen des Seins, also auf der körperlichen, geistigen und seelischen.

Der Begriff „Reiki“ setzt sich zusammen aus „rei = Geist, Seele“ und „ki = Lebensenergie“. Alles was ist, ist Energie. Jede Materie, jedes Gefühl, jeder Gedanke ist – auf molekularer Ebene betrachtet – Energie. Moleküle schwingen in Körpern, Elektronen bewegen sich um Atomkerne. Die Energie, die die Teilchen zum Schwingen bringt, ist überall im Kosmos vorhanden und erzeugt in Abhängigkeit verschiedener Faktoren bestimmte Teilchenbewegungen, die bei uns Menschen verantwortlich sind für Kälte oder Wärme, Traurigkeit oder Glück, Krankheit oder Gesundheit.

Hier setzt Reiki an. Energie, die universell bereitsteht, wird durch leicht zu erlernende Methoden zugeführt, aktiviert oder auch ausgeleitet. Auf sanfte Weise unterstützt Reiki ganzheitliche medizinische Behandlungsmethoden. Wie die Mutter, die einen Schmerz ihres Kindes durch Handauflegen und Pusten lindert, so dienen auch beim Reiki als Handwerkszeug die eigenen Hände, außerdem Symbole und eine in mehrere Grade aufgeteilte Ausbildung. Bereits nach dem ersten Ausbildungszyklus ist Reiki überall ohne besondere Vorbereitung gefahrlos anzuwenden.

Peter Löw wurde im Jahr 2011 nach einem langjährigen Ausbildungszyklus zum Reiki-Großmeister eingeweiht und gründete „Starkwerden-Starkbleiben“. 2014 bereicherte er seine Klangmassagearbeit mit der Zusatzbezeichnung *Peter Hess-Klangmassagepraktiker*.



Reiki: 招福の秘法 Die Kunst, das Glück einzuladen

In seinen Räumen im Herzen von Alt-Rahlstedt praktiziert er neben anderen Energieverfahren wie Klangmassagen und Energiesteinanwendungen auch Reiki und bildet Schüler in allen Ausbildungsgraden aus. Der nächste Ausbildungszyklus beginnt am 05. Februar 2017.

Sind Sie neugierig auf eine Energiebehandlung, so können Sie bis zum 24.12.2016 ermäßigte Gutscheine für sich oder zum Verschenken bei Starkwerden-Starkbleiben erwerben. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.starkwerden-starkbleiben.de sowie unter 040 644 21 476 bei Dr. Bettina Dick und Peter Löw.

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



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

**Kratzt Du noch
oder fährst du schon?**

**Webasto Standheizung
inkl. Einbau Mini & Small**

**ab
1.198,-***

* Angebot bezieht sich auf Kleinstfahrzeuge z.B. Seat Arosa, VW Up, Nissan Micra usw.
Angebote gültig bis 31.12.2016

**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



123fit – Ihr Abnehmspezialist in Rahlstedt

Wir sagen DANKE und freuen uns über so zufriedene Mitglieder!

Kundenstimmen 123fit: „Im Rahmen einer Routineuntersuchung hatte meine Hausärztin im Mai 2016 einen erhöhten Blutdruck und eine leichte Altersdiabetes diagnostiziert. Und ich selbst hatte festgestellt, dass ich mit zunehmendem Alter immer kurzatmiger geworden war. Daher hatte ich mich im Mai 2015 entschlossen, mich bei 123fit in Hamburg Rahlstedt anzumelden und dort an zwei Abenden in der Woche an dem Milon Zirkeltraining teilzunehmen. Anfang Juli 2016 habe ich noch einmal gründlich untersuchen lassen. Der Blutzuckerwert hat sich normalisiert, mein Blutdruck ist super, und auch das Treppensteigen bereitet mir keine Probleme mehr.“ Dirk Hartmann, Alter 50

Kundenstimme 123fit: „Ich freue mich sehr, dass ich mit Hilfe des Milon Zirkeltraining im 123fit-Rahlstedt und mit einer Umstellung meiner Ernährung abgenommen habe. Danke an das 123fit Team!“ Bettina

Guten Tag
 Ich möchte, eine 64-jährige Hamburgerin kurz erzählen wie ich zu 123fit gekommen bin:
 Habe vor etwa 2 Jahren einen Unfall gehabt mit einem Lendenwirbel - Bruch u. 2 Lendenwirbel gestanzt. Mit 6-tägigen Krankenhausaufenthalten. Darauf mußte sich mein Leben ändern, somit eine neue Wohnung. Anfang des Jahres ging es meinem rechten Bein gar nicht gut, hinzu kam noch eine OP. Nach der OP kam ich mit 200 Blutdruck heraus. Wohl mal's Leben verändern. (kurz vorm Schlaganfall) Per Jahres hat ich mit im meinem Wohngebiet das Fitness-Studio 123fit heraus gesucht. Jetzt ab Anfang Juni geht es mir mit dem rechten Bein wieder besser, auch ich habe mit dem passenden Training (2x die Woche) schon 10 Pfund Körpergewicht verloren. Bin immer im Sportverein gewesen (1980), aber jetzt das auf meine Person abgestimmte Training, geht es mir besser!
 Das Studio ist wirklich für Jedermann.
 Einklein, helfen und nicht wieder ein Trainingprogramm.
 Wenn ich November 2017 Rentnerin sein werde, ich das Training auf jedenfall aufstocke!!!
 Auch im Alter muß man fit bleiben
 die Hamburgerin!

Ein kleiner Auszug aus den vielen Bewertungen auf Facebook, Google und Co.

„Alles ist sehr ordentlich und sauber. Der Raum ist übersichtlich und die Geräte sehr hochwertig. Maik kümmert sich wirklich sehr um die Kunden und ist sehr engagiert. Wir bekamen eine Einweisung und er zeigte uns, wie wir an jedem Gerät richtig sitzen und stellte uns alles auf unsere Bedürfnisse ein. Ich erwähnte meinen Knorpelschaden in beiden Knien und er nahm darauf Rücksicht und passte einige Geräte dementsprechend an. Er ist sehr kompetent und zeigte mir gleich eine Dehnübung für zuhause (für mein Knie). Man fühlt sich dort gleich gut aufgehoben und die Klientel ist auch, wie ich sie mir vorstelle (keine Bodybuilder-Proleten). Heute gehts wieder hin.“ Sandra

„Das erste mal war ich auf einer Empfehlung einer guten Freundin da. Sie hat mich durch das gute Angebot (+ 1,99€) für die Nutzung der Power Plate überzeugen können, mit ihr spontan mitzukommen. Zuerst dachte ich, ich schau mir nur das Studio an aber Maik hat mir dann gleich angeboten PP auszuprobieren. Das fand ich super. Seit Montag bin ich auch Mitglied in diesem Studio;) Das Studio an sich hat mir sehr gut gefallen. Es ist zwar übersichtlich (finde ich persönlich nicht schlimm) dafür aber sehr hell, wirkt sehr freundlich und sauber.“ Anonym

123fit Rahlstedt • Rahlstedter Str. 24



schnell. effektiv. individuell.

MILON-Zirkel
Personal Training
EMS Training

Powerplate
Seniorentraining
DNA Stoffwechselanalyse



Maik Piekarski

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



Raus mit der Sprache

Dank gezielter Behandlung das Sprechen richtig fördern

Logopäden behandeln Menschen jeden Alters, die eine Kommunikationsstörung haben. In enger Zusammenarbeit mit den verordnenden Ärzten entwickeln sie individuelle therapeutische Konzepte für Patienten, deren Sprach-, Sprech-, Stimm- und Schluckfähigkeit beeinträchtigt ist. Durch gezielte Behandlungen werden die Beeinträchtigungen abgebaut, verbessert oder – etwa bei Menschen nach einem Schlaganfall – die Fähigkeiten wieder hergestellt.

Sabine Rosenbauer ist Inhaberin der von ihr im Jahre 2002 gegründeten Praxis für Logopädie [dia'lo:k]. Zusammen mit ihrem Team behandelt sie in direkter Nähe zu den Rahlstedt Arcaden. Auch Hausbesuche werden mit den 3 „Logomobilen“ durchgeführt. „Alles dreht sich um die optimale Betreuung und Behandlung unserer Patienten“, sagt Sabine Rosenbauer. „Unsere staatlich anerkannten Logopädinnen behandeln jedes gängige Störungsbild und sind zudem in verschiedenen Berei-

chen hoch spezialisiert. Wir bieten logopädische Leistungen auf höchstem Niveau. Der Behandlungserfolg unserer Patienten steht über allem.“ Für nahezu jedes Störungsbild gibt es mehrere Behandlungsmethoden. Jedoch wird bei [dia'lo:k] nicht strikt nach der ersten sich anbietenden Methode behandelt. Stattdessen wird sich jeder Patient individuell genau angeschaut und herausgefunden, welche Behandlung die für ihn passende ist.

Sabine Rosenbauer: „Logopädie ist immer eine enge und vertrauensvolle Zusammenarbeit mit dem Patienten und gegebenenfalls seiner Angehörigen. Ob bei einer kindlichen Sprachentwicklungsverzögerung oder der organischen Sprechstörung eines Erwachsenen aufgrund einer neurologischen Erkrankung: Empathie und Geduld des Therapeuten sind für den Erfolg der Behandlung unverzichtbar.“

Das Team von [dia'lo:k] ist jedoch nicht nur für Patienten da, die den Weg in die Praxis suchen. Neben Pflegeheimen,



Die Praxis befindet sich nahe der Rahlstedt Arcaden



Für die Hausbesuche stehen die „Logomobile“ bereit

Kliniken und Behinderteneinrichtungen wird auch in Integrations-Kindertagesstätten und

Integrations-Schulen betreut und therapiert. Außerdem wird die praktische Ausbildung des Nachwuchses Hamburger Logopädie-Schulen begleitet.

[dia'lo:k]

PRAXIS FÜR LOGOPÄDIE
SABINE ROSENBAUER

- Hausbesuche
- kurze Wartezeiten

Unser 7-köpfiges Team bietet Ihnen für jedes Problem die passende Therapeutin

- Behandlung von Sprech-, Sprach-, Stimm- und Schluckstörungen auf höchstem Niveau
- seit 2002 in enger Zusammenarbeit mit vielen Ärzten, Kindergärten, Pflegeheimen, Kliniken u. a. sozialen Einrichtungen rund um Rahlstedt

[040] 8888 6 555

www.praxis-dialok.de

Güstrower Weg 12
in HH-Rahlstedt



Wir bringen's zur Sprache

Wir bringen's zur Sprache – der Slogan von [dia'lo:k] bringt es auf den Punkt: Sprache, Sprechen und Stimme müssen für die Sprachfähigkeit bestmöglich entwickelt sein. Die logopädische Praxis [dia'lo:k] sind Experten in der Beratung, Diagnostik und Therapie rund um die Prävention, Früherkennung und Frühförderung sowie die Rehabilitation der Sprachentwicklung.

Kontaktaufnahme über 040-8888 6 555, das Team von [dia'lo:k] freut sich auf Sie.

Seniorenitz am Hegen

Gesundheitsmesse im Rahlstedt-Center

Die Gesundheitsmesse im Rahlstedt-Center hat sich zu einer sehr guten Veranstaltung gemauert.

Schon seit mehreren Jahren informieren verschiedene Unternehmen in und um Rahlstedt im Rahmen der Gesundheitstage über alles was mit Gesundheit oder Gesundheitsvorsorge zu tun hat im Rahlstedt Center. Da darf der Seniorenitz am Hegen natürlich nicht fehlen, denn bekanntlich ist dreiviertel der Bevölkerung in unserem Viertel über 60 Jahre alt.

Es stellt sich immer die Frage was im Einzelfall benötigt wird. Darum hat sich der Seniorenitz am Hegen auch sehr breit aufgestellt, über Urlaubs u.-Kurzzeitpfleg zur Dauerpflege und im Doppelzimmer oder Einzelzimmer oder Einzelzimmer mit Komfort. Auch die Angebote der Betreuung von Einzelbetreuung bis Gruppenbetreuung und die angewandte Hundetherapie sowie Ergotherapie durch die festangestellten Ergotherapeuten im Hause.

Auch das Speisenangebot aus der hauseigenen Küche und die Nutzung des Gartens im ru-

higen Innenhof. Der Seniorenitz am Hegen berät auch 1x im Monat am Sonntag von 12:00-15:00 Uhr in Verbindung mit einer Hausführung.

Nutzen Sie gerne dieses Angebot gerade im Hinblick auf die Veränderungen ab Januar 2017. Im zweiten Schritt des Pflegestärkungsgesetzes werden die Leistungen der stationären Versorgung an den neuen Bedarf der zu betreuenden angepasst. Im ersten Schritt wurde der Begriff der Pflegebedürftigkeit neu definiert. Nun ist nicht mehr der Hilfebedarf entscheidend, sondern der Grad der Selbstständigkeit eines jeden Einzelnen. Hier profitieren vor allem Senioren mit einer eingeschränkten Alltagskompetenz und einer fehlenden Pflegestufe. Die 3 Pflegestufen werden abgeschafft und 5 Pflegegrade eingeführt. Positiv ist der einheitliche Eigenanteil, so werden Bewohner mit einer höheren Pflegestufe nicht zusätzlich mit einem höheren Eigenanteil belastet.

Gerne informieren wir Sie zu diesem Thema in einem persönlichen Gespräch.



Gemütlichkeit wird im Seniorenitz am Hegen groß geschrieben!



Seniorenitz am Hegen

Lebensqualität und Lebensfreude im Alter



Weil es wie zu Hause sein soll

Überzeugen Sie sich selbst von unserer Qualität und unserem Service!

Jeden 2. Sonntag im Monat –
12.00 – 15.00 Uhr Hausbesichtigungen!

24 Stunden Hotline: 0152-223 715 82

„Seniorenitz am Hegen“

Am Hegen 29 | 22149 Hamburg
Telefon (0 40) 67 37 04-0

www.seniorenitz-am-hegen.de



Wir sind das Sanitätshaus Hamburg

Der Sanitäts- und Reha-Service für Hamburg und Umgebung

SRH, der Sanitäts- und Reha-Service für Hamburg und Umgebung stellt sich vor.

Inhabergeführt und mit einem flexiblen Team, mit dem Ziel, Ihnen zu helfen. Unsere Mitarbeiter sind bestens geschult und immer erreichbar. Sie brauchen ein Pflegebett, Rollator oder auch ein Elektromobil oder E-Rollstuhl? Wir sind für Sie da und helfen.

Zudem bietet SRH Ihnen einen unkomplizierten und kostengünstigen Vermietungsservice aller gängigen Hilfsmittel an.

Hilfsmittel-Beratung zuhause

SRH, der Sanitäts- und Reha-Service für Hamburg und Umgebung, ist jederzeit für Sie erreichbar und berät Sie kostenlos auch bei Ihnen zuhause. Unser flexibles Team bietet passgenaue Lösungen für Ihre Bedürfnisse. Seien es Seniorenbetten, Rollstühle und Scooter, Elektromobile, Treppensteiger oder Badewannenlifte. Bei der Beschaffung von Pflegemitteln und Sanitätstechnik durch die Abrechnung mit allen privaten und gesetzlichen Krankenkassen helfen wir Ihnen!



Palliativ-Versorgung

Unser höchstes Ziel ist Ihre Gesundheit! Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat sowie einem hohen Verständnis Ihrer Be-

dürfnisse zur Seite. Unser Team von qualifizierten Technikern wendet neuestes Wissen und aktuelle Techniken an, um Ihnen das Leben zu erleichtern.

Sanitätshaus Rehatechnik Hamburg SRH GmbH



Erreichbarkeit 24Std



Schnelle Lieferung



Qualifizierte Mitarbeiter



Kontrollierte Qualität



Hamburg SRH GmbH
Walddörferstr.416
22047 Hamburg
www.srh-hamburg.de



Kostenlose Beratung



Rufen Sie unser Team an: 040 668 533 38

Lecker essen im Martha Haus

Auch auswärtige Kunden sind herzlich in Rahlstedt eingeladen

Simon Petersen ist Küchenleiter im Martha Haus in Rahlstedt, das seit 60 Jahren Wohnraum und zugewandte Pflege für Senioren bietet. Der ausgebildete Koch ist verantwortlich für das saisonale Menü: Viermal im Jahr verwöhnt die Küchencrew Bewohner der Wohnpflegeeinrichtung, Angehörige, Mieter der Seniorenwohnungen und Gäste mit einem jahreszeitlichen Essen. Das kann Spargel im Frühling oder Wild im Winter sein.

Gibt es ein Gericht, das Sie für diese Jahreszeit besonders empfehlen können?

Petersen: „Beim letzten saison-

alen Menü kam unsere Maronen-Apfel-Suppe besonders gut bei unseren Gästen an. Deshalb möchte ich Ihnen das Rezept nicht vorenthalten.“

Maronen-Apfel-Suppe

Zutaten für 2-4 Personen

2 mittelgroße Äpfel
1 Zwiebel
1 Stück Ingwer
150g geschälte Maronen
20g Butter
1 TL Zucker
400ml Geflügelfond
150 ml Sahne
Salz, Pfeffer
Äpfel waschen, schälen, entkernen und grob würfeln.
Zwiebeln und Ingwer schälen und fein würfeln.
Maronenfrüchte grob würfeln.

Maronen, Äpfel, Zwiebelwürfel und Ingwerstücke in Butter anschwitzen. Mit Zucker bestreuen, unter Rühren leicht anbräunen = karamellisieren. Geflügelfond zum Ablöschen dazugeben und die Suppe ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Alles mit einem Mixstab fein pürieren, danach mit Sahne verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Die Suppe wird in Tellern oder Tassen serviert und kann gern mit Apfelscheiben garniert werden.

Tipps dazu vom Küchenleiter:

Verwenden Sie frische Maronen (Esskastanien). Ritzen Sie die Schale kreuzweise tief

ein und rösten Sie die Früchte bei 200° für ca. 20 Minuten im Backofen. Die Schalen platzen dabei auf. Nach dem Abkühlen lassen sich die äußere und die innere Schale von der Kastanienfrucht ablösen.

Können denn auch auswärtige Besucher bei Ihnen essen?

Petersen: „Ja, sehr gern. Das Martha Haus freut sich über Gäste, die sich zum Mittagessen unter der Telefonnummer (040) 67577-107 anmelden können.“

Kontakt:

Martha Haus
Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg
Tel.: (040) 67577-115

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

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 & Dr. Porté • Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie, Sportmedizin, orthopädische Rheumatologie und Kinderorthopädie, Akupunktur, Chirotherapie, ärztliche Osteopathie
Tonndorfer Hauptstr. 71 • 22045 HH • 040 66857310 • www.cuno-hamburg.de

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

Internistische Gemeinschaftspraxis 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

Starkwerden - Starkbleiben • Peter Löw
Reiki-Großmeister • Liliencronstr. 28 • 22149 HH • Tel.: 040 / 644 21 476

Arthro Clinic Gemeinschaftspraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 67 56 20 0

NOVA APOTHEKE Rahlstedt • Leitung: Ralf Splittstoerber
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. Annekatri Mucke
Rahlstedter Bahnhofstr. 6 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 25 35

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

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

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

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

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

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

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

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

TSV Hohenhorst von 1963 e.V. • Sportverein
Kielkoppelstr. 9a/b • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 672 04 63

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

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

Praxis für Ergotherapie Rahlstedt • Miriam Straub
Rahlstedter Bahnhofstr. 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 72 96 32 38

Zahnarztpraxis Dr. Bernd Röhl
Schweriner Straße 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 60 39

Zahnarztpraxis Alireza Doustmohamadi
Schweriner Straße 8 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 39 11

Herz-Apotheke Rahlstedt • Dr. Frank Köhler
Rahlstedter Bahnhofstr. 11 • 22143 Hamburg • Tel.: 675 80 322

Anja Passlack - Heilpraktikerin
Düpeid 26 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 66 90 44 32

123 Fit Rahlstedt • Maik Piekarski
Rahlstedter Str. 24 • Tel.: 040 / 607 31 866 • www.123fit-rahlstedt.de

Naturheilpraxis Rahlstedt • Kerstin Heselhaus-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

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

Praxis für Ergotherapie • Christina Sivetidis
Rahlstedter Str. 24 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 67102828

Kieser Training • Medifortis Rahlstedt GmbH & Co. KG
Helmut-Steidl-Platz 3 | am Bahnhof • Tel: 040 / 357 700 140

Zahnärztliche Gemeinschaftspraxis
Dr. Ole Wenzel, Michael Wenzel, Stefan Auksutat
Rahlstedter Straße 136 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 3500 390-148



Catering & Events

Entspannte Weihnachten

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

59,00 €

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

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

79,00 €

Wir bereiten vor, SIE holen ab.
Auf Wunsch setzen wir Ihren
Vogel auch ins Gänse-Taxi.

Wir bitten um rechtzeitige
Vorbereitung!

zzgl. Sonn- und Feiertagsaufschlag



98,00 €

**GANS-
TO GO**
FERTIG ZUM AUFKNUSPERN



79,00 €

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

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

Dwenger Catering & Events • Merkurring 38 - 40 • 22143 Hamburg • Tel. 040 / 67 59 86-0 • info@dwenger.de • www.dwenger.de

Na, RaumKGS
Gutschein
schon im Sack?!

“Zeit für Körper, Geist & Seele“
Wellness, Coaching und mehr.

Angebote für die ganze Familie!



Jetzt bestellen:
www.raumkgs.de/shop
Tel: 040-67593610



medi

Natürliche Schönheit.



Catwalk Highlights – die neuen mediven Trendfarben.

Wirksame Kompression und perfekte Inszenierung
Ihres individuellen Hauttöns.

www.medi.de

medi. ich fühl mich besser.


Drucklieb
Ihr freundliches
Sanitätshaus

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
www.sh-drucklieb.de