

Gesundes Rahlstedt



Massage



Sanitäts-
haus



Kranken- /
Altenpflege



Wellness



Physio-
therapeut



Ernährung



Bewegungs-
anbieter



Empfehlungen



Ärzte



Apotheke

Gratis
zur Mitnahme
für Sie

Sommerzeit – Ferienzeit?

Sicher und gesund in den Urlaub

Zeckenbisse

Tipps, worauf Sie
achten sollten

Milon-Abnehmstudie

WIR WOLLEN ES WISSEN!

**Wie viele
Pfund können
Sie in 4 Wochen
verlieren?**

JETZT SIND SIE DRAN!

AKTION VERLÄNGERT!

**30 Personen für
Abnehmstudie gesucht!**

Anmeldungen in der Reihenfolge der Anrufe.
Anmeldung bis 10.07.2014, 17:00 Uhr. (040) 677 50 44

Liebe Leser/innen,

der Frühling ist da, der Sommer kommt... bitte bedenken Sie, Ihre Haut während der Sonnenzeit zu schützen.

Vergessen Sie bitte auch nicht, Ihren Mineral/ Spurenelemente Haushalt durch genügend Flüssigkeitszufuhr zu regulieren.

Zu empfehlen sind ungesüßte Tees, Mineralwasser zum Beispiel mit Minzeblättern versehen oder Schorlen im Verhältniss 1:3, gerade bei wärmeren Temperaturen ist die Flüssigkeitsaufnahme wichtig.

Wasser ist Leben, Wasser spült alle verbrauchten Abfallprodukte aus Ihrem Körper.

Sobald Sie Durst verspüren, ist es schon zu spät.

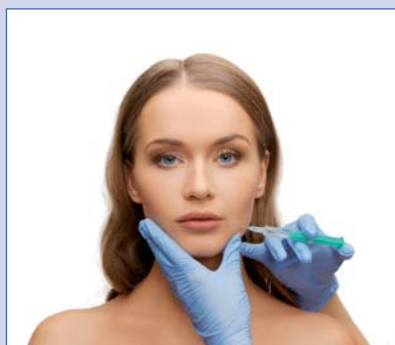
Beim Sport gilt, alle 10min 100ml Flüssigkeit zuführen!

In diesem Sinne genießen Sie die warme Zeit und kommen Sie gesund durch den Sommer!

Ihr Gunnar Drucklieb und Ihr Maik Piekarski



Inhalt



Seite **Ärzte:**

- 04-05**
- Zeckenbisse: Sicher erkennen und richtig behandeln
 - Arthro Clinic: Schneller wieder fit durch neue OP-Methode

Seite **Wellness:**

- 06-07**
- MED to FIT:
Leben ist Bewegung

Seite **Apotheke**

- 08-09**
- Sommerzeit - Ferienzeit:
Sicher und gesund in den Urlaub

Seite **Empfehlungen:**

- 10**
- Naturheilpraxis Rahlstedt:
Hilfe bei Heuschnupfen

Seite **Bewegungsanbieter:**

- 15-17**
- Mrs.Sporty:
Starten Sie jetzt durch!
 - juka dojo:
Milon-Fettstoffwechselstudie
 - Easyfitness.de:
lifestyle and sport

Seite **Kranken- / Altenpflege:**

- 19-21**
- Kurzzeit- und Urlaubspflege im Seniorensitz am Hegen
 - Seniorenassistenz-Wandsbek
 - Martha Haus: Gut vernetzt mit Rahlstedt

Seite **Wegweiser / Partner**

22



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, sowie in den
Schulferien ab 11.00 Uhr

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



www.hamburgermc.de

Impressum

Herausgeber:
Gunnar Drucklieb

Druck & Verlag:
NordMEDIA – Agentur für Medien & Druck
Sieker Landstraße 126 • 22143 Hamburg
Tel./Fax: 040/675 841 -0 / -29
Internet: www.nordmedia24.de
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
August/September 2014



Zeckenbisse

Sicher erkennen und richtig behandeln

Die ersten warmen Tage als Vorbote des nahen Sommers und das satte Grün in Feld, Wald und Flur locken uns wieder nach draußen.

Wann ist Zeckenbisszeit?

Durch die zunehmende Erwärmung des Bodens werden auch die Zecken wieder mobil. Schon die erste Frühlingssonne, noch immer durchbrochen von Frostphasen, lockte sie aus ihren Ruheplätzen in Büschen, Bäumen, Gräsern und Waldböden. Die Zeit der Zeckenbisse reicht nämlich, je nach Witterungslage von März bis in den November, die größte Gefahr droht jedoch in den Monaten Juni bis August.

Wo sind Zecken zu erwarten?

Zecken lassen sich entgegen landläufiger Meinung in der Regel nicht von Bäumen fallen. Meist warten sie im Gras, im Unterholz und in Büschen auf ihre warmlütigen Opfer. Schon Zeckenlarven können Borrelien übertragen. Weil diese Larven oft aber nur eine Viertelmillimeter groß sind, werden sie häufig nicht bemerkt. Die winzigen Larven erklettern eine Höhe von bis zu 25 Zentimeter, die etwas größeren Nymphen (Junge Zecken) klettern bis zu 50 Zentimeter. Erwachsene Zecken erreichen Höhen bis zu 1,5 Metern.

Wohin beißt die Zecke?

Zecken beißen nicht wahllos an der nächstbesten Stelle. In Ruhe suchen sie bevorzugt

warme dünne Hautfalten auf, Zeit genug, sie auf dem Weg dorthin in Ruhe abzustreifen.

Wie beißt die Zecke?

Mit ihren seitlich angeordneten Kieferklauen ritzt die Zecke die Haut ihres Opfers an und versenkt ihren mittig davon angeordneten, Widerhaken bewehrten Stechapparat in die Haut des Opfers. Der Zeckenbiss selbst ist schmerzlos, da die Zecke mit ihrem Speichel ein betäubendes Sekret einspritzt. Auf diese Weise kann sie in Ruhe ihre Blutmahlzeit einnehmen, die mehrere Tage andauern kann.

Welche Zeckenart beißt bei uns?

Mitteleuropäer werden am häufigsten durch eine Zeckenart mit Namen der "Gemeine Holzbock" (*Ixodes ricinus*) gebissen.

Borrelien und Zecken

Die größte Gefahr geht von infizierten Zecken aus, die ihre Erreger mit dem Biss auf Mensch und Tier übertragen können. In unseren Breiten ist dabei die Ansteckung mit Borrelien von großer Bedeutung. Borrelien sind spiralförmige Bakterien, die im Darm infizierter Zecken leben. Man schätzt, dass die Gefahr einer Borrelieninfektion durch infizierte Zecken, welche mehr als 24 Stunden an ihrem Opfer verhakt waren und Blut gesaugt haben, am größten ist. Jedoch provoziert auch jeder unsachgemäße Versuch, der Zeckenentfernung, die Gefahr, dass die Zecke ihren Borrelieninfizierten Darminhalt in ihr Opfer erbricht.

Während in den nördlichen Bundesländern die Zeckenpopulation nur zu etwa 6 bis 10 % mit Borrelien durchseucht ist,

liegt die Durchseuchungsrate im süd- und mitteleuropäischen Raum mit bis zu 30% deutlich höher.

Anmerkung:

Erkrankungen durch Zeckenbisse und im Norddeutschen Raum speziell die Stadien einer Borrelienerkrankung sind oft schwierig zu erkennen und bedürfen in jedem Fall ärztlicher Hilfe. Neben den weltweit anerkannten und wissenschaftlich abgesicherten Behandlungsschemata existiert eine Fülle weiterer Therapieansätze alternativer Gruppen, die für den Laien oft schwer einzuordnen sind und, zu großer Verunsicherung führen können. In unserer Praxis untersuchen, beraten und behandeln wir Sie auch zum Thema Zeckenbiss jederzeit gern.

Verfasser:

Dr. Andreas Montag
Facharzt für Haut- und Geschlechtskrankheiten
Allergologie - Phlebologie - Ästhetische Medizin
Reisemedizin - Tropen und Reisedermatologie (DDA)
Schweriner Str. 17
22143 Hamburg
Tel: 040 - 677 8018
Fax: 040 - 675 80 793
info@praxis-dr-montag.de





Hüftprothese ohne Muskelablösung

Schneller wieder fit durch neue Operationsmethode

Muskelschonende Operationstechnik und neueste Behandlungsmethoden sorgen für eine schnelle Rückkehr ins aktive Leben.

Die Arthro Clinic Hamburg führt seit über 20 Jahren Hüftprothesen-Operationen durch. Der Eingriff gilt als erfolgreichste Operation der Medizingeschichte, trotzdem überlegen wir uns täglich: Wie können wir das Gute besser machen? Neue Erkenntnisse zeigen, dass alte Standards im wahrsten Sinne von gestern sind. Es gibt eine besonders schonende Operationsmethode. Niemand muss danach tagelang streng auf dem Rücken liegen. Wundschläuche sind oft überflüssig. Die erste Mobilisation kann fast schmerzfrei direkt nach der Operation erfolgen. Von den vielen Neuerungen profitieren alle Patienten.

Ingrid H. (74) hatte immer Angst vor einer Hüftoperation. Eine Arthrose im Hüftgelenk war schon lange bekannt. Sie hatte aber in Zeitschriften und im Fernsehen gesehen, dass viele Operationen am Hüftgelenk nicht nötig wären. Tapfer nahm sie täglich Schmerztabletten und machte Gymna-

stik-Übungen, die sie bei der Krankengymnastik gelernt hatte. Es half alles nichts: Die Gehstrecke wurde immer kürzer. An Besuche im Theater oder Spaziergänge mit ihrer Freundin war nicht mehr zu denken. Schweren Herzens entschied sie sich für das Einsetzen einer Hüftprothese – und wurde freudig überrascht: So schnell hatte sie sich die Erholung von dem Eingriff nicht vorgestellt.

Die Operation hat sie im wahrsten Sinne des Wortes verschlafen, und nach der Operation gab es schnell eine warme Mahlzeit. Derart gut gestärkt freute sie sich schon auf die nette Physiotherapeutin. Nur drei Stunden nach der OP machte sie die ersten fast schmerzfreien Schritte ins neue Leben. Da hatte sie schon längst den OP-Kittel ausgezogen und trug ihren bequemen Trainingsanzug. Statt starker Beschwerden war sie nach wenigen Tagen komplett schmerzfrei. Am 2. Tag nach der Operation durfte sie wieder duschen – und fühlte sich wie ein neuer Mensch. Die Gehstützen konnte sie nach vier Wochen zur Seite legen. Die alte Lebensfreude war schnell zurückgekehrt. Wie

konnte es zu dieser schnellen Mobilisierung kommen?

Neue Therapieansätze

1) Eine muskelschonende Operationstechnik („minimalinvasiv“) über den sogenannten vorderen Zugang (in der englischen Abkürzung auch AMIS genannt).

Statt wie üblich Muskeln am Oberschenkelknochen abzulösen, nutzen wir natürliche Muskellücken im vorderen Leistenbereich, um an das Hüftgelenk zu gelangen. Der Vorteil für Sie als Patient ist erheblich: Kaum Kraftminderung nach der Operation, sofort volle Belastbarkeit. Keine Einschränkungen und keine Sorge, dass die Hüfte durch eine falsche Bewegung heraus rutscht: Sie dürfen sich hinlegen, wie Sie möchten (auch auf die operierte Seite!) und die Beine in alle Richtungen bewegen.

2) Sofortiges Aufstehen am OP-Tag gibt gleich Vertrauen in die „neue“ Hüfte.

3) Möglichst keine Wundschläuche nach der Operation. Sie behindern Ihre anfängliche Beweglichkeit und fördern sogar noch Blutverlust.

4) Neueste Klebefolienverbände (Hydrokolloid-Pflaster) versiegeln die Wunde und ermöglichen ein schnelles Duschen nach der Operation. Sie sind ganz flach und können gut unter der normalen Kleidung getragen werden. Der Verband verbleibt fünf bis sechs Tage auf der Haut.

5) Intelligente Schmerztherapie: Mehrfach am Tag erfragt die „Schmerzschwester“ wie stark die Schmerzen sind (auf einer Skala von 1 bis 10). Ab einer mittleren Schmerzstärke von 4-5 erhalten sie individuelle Zusatzmedikamente.

Haben Sie Fragen zur schonenden Operationstechnik oder zu den modernen Behandlungsansätzen? Melden Sie sich gerne bei uns!

Arthro Clinic Hamburg
Dr. med. Geert Lewing
Facharzt für Orthopädie
www.arthro-clinic.de
Praxis Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstr. 7a
22143 Hamburg
Fon: 040-67 56 20 - 0



Hüfte mit Arthrose



Hüfte mit Prothese



Dr. med. Lewing

Leben ist Bewegung

MED to FIT – Thora Harbolla-Reitmeier stellt ihre Praxis für ganzheitliche Medizin vor

Als ich 1998 meine Ausbildung zur Heilpraktikerin mit staatlich anerkannter Zulassung abschloss, war mir klar: Ich wollte Krankheiten heilen, wollte Menschen glücklicher und zufriedener machen, und dieses Konzept wächst seitdem. Ich habe zahlreiche Aus- und Fortbildungen absolviert, um heute ein für mich rundes Behandlungsspektrum anbieten zu können.

Osteopathie

Osteopathen betrachten nichts im Körper isoliert, ist alles im Gleichgewicht, ist man gesund. Alle Organe, Muskeln, Bänder, Sehnen, Knochen, das Bindegewebe, alles steht direkt oder indirekt miteinander in Verbindung. Solange ihr Zusammenspiel untereinander funktioniert, ist der Mensch gesund. Sobald aber die kleinste Störung, etwa der Schnitt durch Bindegewebe

und Muskeln bei einer OP, ein heftiger Sturz, oder Verspannung entsteht, ist der Körper in seiner natürlichen Beweglichkeit eingeschränkt und erkrankt. Von Hexenschuss über Bandscheiben-vorfall, muskuläre Verspannungen bis zu Migräne – da nicht nur verkrampfte Muskeln und schmerzende Gelenke, sondern auch Organe beeinflusst werden, lassen sich alle Funktionsstörungen des Körpers mit Osteopathie behandeln. Die Harmonie im Körper wiederherzustellen ist Aufgabe des Therapeuten.

TCM-Akupunktur

Zu den therapeutischen Verfahren der chinesischen Medizin zählen vor allem deren Akupunktur und die Arzneitherapie. Bei Gesundheit fließt die Lebensenergie, das Chi, in Harmonie, und die Funktionen der einzelnen Organe sind kräftig

und ungestört. Krankheiten sind in der Akupunktur auf eine Störung im Fließen der Lebensenergie zurückzuführen. Es kann eine Schwäche oder eine Fülle der Lebenskräfte vorliegen. Auch eine Blockade im Fluss der Lebensenergie kann Schmerzen oder andere Gesundheitsstörungen und Krankheiten hervorrufen. Die Lebensenergie fließt in Harmonie mit ihren Anteilen an Yin und Yang auf Leitlinien, die als Meridiane bezeichnet werden. Der Körper bezieht diese Lebensenergie u.a. über die Nahrung und Atmung. Yin und Yang sind die polaren Kräfte in der Akupunktur. Unsere gesamte Welt, einschließlich unseres Organismus, lässt sich in diesen beiden Prinzipien einteilen. Der Yin-Aspekt steht z.B. für das Ruhende und Yang für das Bewegte, bezogen auf die Lebensenergie, auf ein zuviel oder auf ein zu wenig an Lebenskraft.

Ein Ungleichgewicht an Lebensenergie führt auf Dauer zur Krankheit. Nach Diagnose dieser Disharmonie wird durch Nadelung bestimmter Akupunkturpunkte, die auf den Meridianen liegen, wieder ein Gleichgewicht zwischen diesen Gegenpolen erreicht und Störungen im Organismus beseitigt.

Kinesiologisches Taping

Das Kinesiotape wird als Schmerztherapie eingesetzt. Dabei wird das Tape so platziert, dass es auf das Nerven und Stoffwechselsystem Einfluss nimmt. Die aus elastischem Nylongewebe oder aus Baumwolle bestehenden Tapes mit einer hautverträglichen Haftschrift führen durch eine gezielte Klebetechnik zu einer spürbaren Schmerzverminderung. Die Tapes sind wasserfest, aber luftdurchlässig. Bei Schmerzen und Sportverletzungen findet Kinesiotaping häufig Verwendung. Dem Kinesiotaping wird eine zweifache Wirkung zugeschrieben: Es lindert nicht nur akute Schmerzen durch die spezielle Klebetechnik, sondern wirkt auch nachhaltig, indem es die Muskelfunktion und die Gelenke unterstützt und sich auf die Organe positiv auswirkt. Außerdem wird durch Stimulation das Lymphsystem angeregt, das wiederum den Stoffwechsel und den Heilungsprozess vorantreibt. Durch das Aufkleben der Tapes empfängt die Haut Reize, welche dann in einer rasenden Geschwindigkeit durch die Nervenfasern zum Gehirn gesendet werden. Daraufhin bestimmt das Gehirn mögliche Reaktionen, so dass eine verlangsamte Weiterleitung oder sogar eine Überlagerung schmerzhafter Reize stattfindet, wodurch eine Linderung erzeugt wird.





Faltenunterspritzungen mit Hyaluronsäure

Falten entstehen durch einen Verlust von Elastizität und Volumen des Unterhautgewebes in Kombination mit mimischer oder Gravitationsbelastung. Zur Faltenunterspritzung verwende ich vernetzte Hyaluronsäure, die sich zum Aufpolstern von Hautlinien und deren Stabilisierung sehr gut eignet. Größere Gewebedefekte können aufgepolstert werden. Für verschiedene Faltentiefen und Hautdicken stehen verschiedene Hyaluronsäure Präparate mit unterschiedlicher Konsistenz und Viskosität zur Verfügung. Der Effekt nach einer vollständigen Faltenunterspritzung mit Hyaluronsäure hält meist sechs bis zwölf Monate an – abhängig vom verwendeten Präparat, Lokalisation und Lebensweise.

Ästhetische Mesotherapie

Das Verfahren kommt in der ästhetischen Medizin zur Anwendung.

Bei feinen Fältchen, Cellulite, Gewebestraffung und Formveränderung durch Lipolyse („Fettwegspritze“), im Gesicht und am Körper sowie bei Haarausfall oder Haarlosigkeit (Alopezie) kommt die Mesotherapie zum Einsatz.

Bei der Mesotherapie gelangen die Wirkstoffe direkt an ihr Ziel und der „Umweg“ über den Blutkreislauf wird umgangen. Durch Mikroinjektionen von Medikamentenmischungen mit einem speziellen Roller in die Haut, möglichst nah am Ort, kann bereits mit sehr geringen Dosen eine schnelle Wirkung erzielt werden.



Der Depoteffekt kommt zustande, indem die Wirkstoffe sich an das Hautgewebe binden und von dort allmählich in das umgebende Gewebe abgegeben werden. Zusätzlich wird dabei die Kollagenproduktion stimuliert und die Durchblutung angeregt.

Kontakt:
MED to FIT
Praxis für ganzheitliche Medizin
Thora Harbolla-Reitmeier
Heilpraktikerin
Merkurring 38 - 40
22143 Hamburg
Tel: 0176 - 344 15 500
www.med2fit.de

KAI HARBOLLA & TEAM

Wir freuen uns, Ihnen eine neue Kollegin vorzustellen: Janna arbeitet jeden Mittwoch und Freitag Nachmittag sowie jeden zweiten Samstag! Sie bringt als junge Power-Meisterin „neuen Schwung“ bei uns rein. Neuer Wind soll auch durch unsere Renovierung kommen!

Neue Farben und neues Licht sorgen für ein stylischeres und moderneres Ambiente. Auf unsere Internetseite www.friseur-harbolla.de können Sie weitere tolle Bilder dazu sehen! Ihr Kai Harbolla & Team!



Friseursalon Kai Harbolla & Team
Sieker Landstraße 33
22143 Hamburg

Telefon: +49 (0)40 679 22 00
E-Mail: info@friseur-harbolla.de
Internet: www.friseur-harbolla.de

Neu im Team



Janna Brunschede
Friseur-Meisterin
und Visagistin

Öffnungszeiten (an 6 Tagen):
Mo., Di., Mi.: 8.30 Uhr - 18.00 Uhr
Do. + Fr.: 8.30 Uhr - 19.00 Uhr
Sa.: 8.00 Uhr - 18.00 Uhr

Sommerzeit – Ferienzeit

Sicher und gesund in den Urlaub – die Herz-Apotheke gibt wertvolle Tipps



Ob auf Büsum oder in den Bergen, ob in Brasilien, am Ballermann oder im Bayerischen Wald – egal, wohin Sie in den Ferien fahren, es gilt für jedes Urlaubsziel das Gleiche: Je besser Sie vorbereitet sind, um so stressfreier können Sie die schönsten Wochen im Jahr genießen. Wer sich rechtzeitig Gedanken macht, vermeidet Stress vor der Abreise und senkt das Risiko, während des Urlaubs zu erkranken.

Bei exotischeren Zielen spätestens sechs Wochen vorher an Impfungen denken. Das genügt, um sich alle für das Reiseland erforderliche Impfungen geben zu lassen und mit der Malariaprophylaxe zu beginnen. Was sich noch nicht überall herumgesprochen hat: Seit 2007 dürfen

die gesetzlichen Krankenkassen die Kosten für Reiseimpfungen übernehmen. Fragen Sie einfach in Ihrer Geschäftsstelle nach.

Geben Sie Mücken und Zecken keine Chance! In Gebieten, wo von diesen auch Krankheiten übertragen werden können, denken Sie neben Prophylaxe und Mückenabwehrspray auch an nicht medikamentösen Schutz. Abends im Freien empfiehlt sich helle Kleidung mit langen Ärmeln und Hosenbeinen. In Hotelzimmern ohne Klimaanlage bieten Ihnen Moskitonetze Schutz.

Damit in den Ferien möglichst kein Kummer auf Sie zukommt, sollten Sie auf eine sinnvoll zusammengestellte Reiseapotheke achten. In der Apotheke können Sie sich

Ihre individuelle Reiseapotheke auf Wunsch auch zusammenstellen lassen.

In Ihrer Reiseapotheke sollte auf jeden Fall folgendes dabei sein:

- regelmäßig einzunehmende Medikamente
- Schmerzmittel
- Mittel gegen Magenverstimmung, Durchfall, Verstopfung, Blähungen
- Wund-Desinfektionsmittel
- Sonnenschutz
- Mittel gegen Reisekrankheit
- evtl. Augentropfen
- Salbe/Gel gegen Verstauchungen/Prellungen
- Abwehrmittel gegen Mücken und Zecken
- Mittel gegen Insektenstiche und Sonnenbrand
- Verbandpäckchen, Wundschnellverband
- Fieberthermometer

Werfen Sie einen Blick auf das Verfallsdatum der Arzneimittel. Vorsicht: Das Datum gilt bei Flüssigkeiten und Salben meist nur für ungeöffnete Packungen.

Bei Reisen in warme Länder beachten Sie die Lagerungshinweise für Medikamente. Ein geschmolzenes Schmerz- oder Fieberzäpfchen nützt im Bedarfsfall niemandem mehr.

Bei manchen Arzneimitteln (z.B. Minipille, Gerinnungshemmer, Kortison) müssen Sie die Dosis und Einnahmezeit an die Zeitverschiebung anpassen. Probleme mit der Wirksamkeit kann es auch bei Erbrechen oder Durchfall geben.

Menschen mit chronischen Krankheiten müssen ihre Urlaube meist sehr gut im Voraus planen, um im Reiseland keine Schwierigkeiten zu bekommen.

Nur eine gute Vorbereitung stellt sicher, dass die Erkrankung nicht zum Problem wird und alle nötigen Medikamente immer dabei sind.

So planen Sie richtig, damit Ihre Medikamente im Urlaub nicht ausgehen und Sie keine Probleme mit den Behörden im Urlaubsland oder den Sicherheitskontrollen an den Flughäfen bekommen:

Medikamente in ausreichender Menge mitnehmen:

Lassen Sie sich vor der Abreise genug Medikamente verschreiben, damit es nicht zu Engpässen kommt, falls Sie den Urlaub kurzfristig verlängern. Nicht immer gibt es im Ausland vergleichbare Präparate. Bei lebenswichtigen Mitteln kann es sinnvoll sein, sich doppelt abzusichern: Bitten Sie Ihren Arzt, Ihnen ein Ersatzrezept auszustellen, damit Sie im Notfall das entsprechende Medikament vor Ort erhalten.

Sicherheitskontrollen am Flughafen beachten:

Aufgrund der verstärkten Sicherheitsvorkehrungen an den Flughäfen dürfen Flüssigkeiten und Salben, Gele und Sprays nur in begrenzter Menge an Bord gebracht werden. Gefährliche Gegenstände – theoretisch auch Arzneimittel und Insulinspritzen – sind ganz verboten. Damit Medikamente die Kontrolle passieren, sollten Sie ein ärztliches Attest oder eine beglaubigte Rezeptkopie (zusätzlich in englischer Sprache!) vorlegen können; normalerweise wird jedoch kein Nachweis verlangt. Bei starken Schmerzmitteln oder Psychopharmaka, die unter das Betäu-

bungsmittelgesetz fallen, sind entsprechende Papiere unverzichtbar, insbesondere bei Reisen in islamische Länder. Informieren Sie sich rechtzeitig bei der zuständigen Botschaft über die erforderlichen Formalitäten.

Die wichtigsten Medikamente gehören ins Handgepäck:

Für den Fall, dass Gepäck verloren geht, sollten Flugurlauber wichtige Medikamente stets im Handgepäck transportieren. Zudem ist das Klima im Frachtraum nicht für alle Produkte optimal. Überdies können die Medikamente nach der Landung auf dem Flugfeld der prallen Sonne ausgesetzt sein. Denken Sie daran, ausreichende Mengen im Handgepäck mitzunehmen.

Arzneimittel im Auto kühlen:

Wer mit dem Auto verreist, hat oft mit Hitze zu kämpfen. Wenn keine Klimaanlage für angenehme Temperaturen sorgt, sollten Sie Arzneimittel in eine Kühltasche packen. Wichtig: Vermeiden Sie direkten Kontakt der Medikamente mit dem Kühllakku! Lassen Sie sie auch nie direkt in der Sonne liegen, nicht einmal bei niedrigen Temperaturen.

Proviant einpacken:

Da manche Medikamente nicht auf leeren Magen eingenommen werden sollen, dürfen Reiseproviant und Flüssigkeit zum Hinunterspülen der Tabletten im Handgepäck nicht fehlen. Die Getränke kommen allerdings nicht durch die Sicherheitskontrollen am Flughafen; vom Bordpersonal erhalten Sie jedoch jederzeit ein Glas Wasser.

Achtung bei Arzneimitteln, die lichtempfindlich machen:

Besitzt Ihr Hotelzimmer eine Minibar? Dort können Sie kühlpflichtige Medikamente verstauen. Strandurlauber, aufgepasst: Viele Mittel, zum Beispiel einige Antibiotika und manche Rheumamittel, können im Zusammenspiel mit Sonnenlicht gefährliche Nebenwirkungen hervorrufen. Sonnenschutzmittel sind in ihrer Wirkung viel zu schwach, um lichtbedingte Reaktionen sicher zu verhindern.

Der große Tag, Ihr Flieger hebt ab! Häufig ist die Mitnahme eines abschwellenden Nasensprays sinnvoll. Dieses leistet auch auf Flügen wertvolle Dienste, da es den Druckausgleich

gewährt und Ohrenschmerzen vorbeugt.

Wegen der Thrombosegefahr stehen Sie von Zeit zu Zeit auf und gehen den Gang auf und ab. Bei mittlerem oder hohem Risiko haben Sie auch an Reisestrümpfe gedacht und mit Ihrem Arzt über Thrombose-spritzen gesprochen. Wegen der trockenen Luft sollten Sie an Bord viel trinken – aber bitte keinen Alkohol! Leider wissen noch nicht alle Urlauber, dass sich auch bei längeren Auto-, Bus- und Bahnfahrten das Blut in den Venen stauen kann. Hier hilft Bewegung ebenfalls.

Wir wünschen Ihnen einen erholsamen und gesunden Urlaub, Ihr Team der Herz-Apotheke Rahlstedt



Dr. Frank Köhler
Rahlstedter Bahnhofstr.11
22143 Hamburg
Tel.: 67580322

Öffnungszeiten:
Mo-Fr: 08:00 Uhr - 18:30 Uhr
Sa: 08:00 Uhr - 14:00 Uhr



Naturheilpraxis Rahlstedt

Hilfe bei Heuschnupfen - Allergiker haben jetzt Hochkonjunktur

Die Augen brennen, die Nase läuft – Allergiker haben jetzt Hochkonjunktur.

Die Naturheilkunde begegnet dem Phänomen Allergie mit dem Behandlungsansatz, dass sich die körpereigene Abwehr beruhigt. Unser Immunsystem kämpft gegen eigentlich harmlose Pollen in einer Intensität, wie sie bei Krankheitserregern angebracht ist. Die Nasenschleimhaut ist wie alle Schleimhäute in unserem Körper eine wichtige Barriere zwischen innen und außen. Hier leistet unser Immunsystem Höchstleistung bei der Entscheidung, was ins Körperinnere darf und was abgewiesen werden muss, weil es uns krank macht.

Damit diese Abwehr stabil und zuverlässig funktionstüchtig ist, braucht das Immunsystem Un-

terstützung durch eine einwandfreie Schleimhaut. Dabei ist es interessant zu wissen, dass 80% unseres Immunsystems in der Darmschleimhaut zu finden ist. Damit liegt es auf der Hand, dass eine nicht intakte Darmschleimhaut Auslöser vieler Erkrankungen sein kann. Zudem werden andere Schleimhäute ebenfalls in Mitleidenschaft gezogen, weil sie alle durch das Lymphsystem miteinander verbunden sind.

Um wieder ein gesundes Gleichgewicht zu erlangen, haben sich z. B. folgende naturheilkundliche Behandlungsmethoden bewährt: Homöopathie, Komplexmittel, Umstimmungstherapien mit Eigenblut, Darmsanierung oder die Bioresonanztherapie.

Für Linderung sorgen diese Ernährungstipps: verzichten Sie

auf histaminhaltige Nahrungsmittel, weil diese allergische Reaktionen verstärken können. Dazu gehören z.B. Sauerkraut, geräucherte Fleischwaren und Fische, Hartkäse, Meeresfrüchte, Rotwein, Schwarztee, Tomaten, Bohnen und Hülsenfrüchte. Ebenfalls sollten Sie Nahrungsmittel meiden, gegen die Sie eine so genannte Kreuzallergie entwickelt haben (z.B. bei Frühblühern: Apfel, Stein- und Kernobst, Erdbeeren, Bananen).

Empfehlenswert sind dagegen magnesiumreiche Lebensmittel wie Haferflocken, Vollkornreis, Radieschen, Kopfsalat oder Blumenkohl. Magnesium verhindert die Abgabe von Histamin in den Blutkreislauf, so dass Heuschnupfensymptome sich abschwächen. Ebenso ein Muss im Kampf gegen die Allergie



Kerstin Heselhaus-Rasch

sind Zink und Vitamin C (letzteres z.B. mittels einer Infusionstherapie).

Naturheilpraxis Rahlstedt
Heilpraktikerin
Kerstin Heselhaus-Rasch
Schweriner Str. 3
22143 Hamburg
Tel. 675 991 360



Johann Müller GmbH & Co KG
Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

WM-Wochen bei Johann Müller

Inspektion PKW
 nach Herstellervorgaben
 inkl. Mobilitätsgarantie

ab **59,-**

Klimaanlagenwartung
 inkl. Befüllung *

69,-

Rabatt
 auf Bosch Verschleißteile**

15%

Inspektion Wohnmobile
 nach Herstellervorgaben
 inkl. Mobilitätsgarantie

ab **89,-**

Leihwagen kostenlos
 bei Inspektion und HU/AU ***



* nur gültig für PKW mit Kältemittel R134a
 ** nur gültig bei Inspektion und Zahnriemenwechsel

*** nur solange der Vorrat reicht, nicht verrechenbar.
 Alle Angebote sind gültig bis zum 31.07.2014

Bosch Service - Wir tun alles für Ihr Auto



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

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



KUNDENKARTE
persönlich, bequem, ...



HERZAPOTHEKE

Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Voltaren® 120 g, Schmerzgel*



statt 14,30 €
7,49 €
Sie sparen 6,81 €
Grundpreis: 6,24 € / 100 g

- 5% Einkaufsrabatt auf alle Artikel in der Selbstbedienung.
- Prüfung auf Arzneimittel-Wechselwirkungen.
- Optimale individuelle pharmazeutische Betreuung.
- Auflistung (jederzeit) über Ihre geleisteten Zuzahlungen und Jahresbelege z.B. für Finanzamt oder Krankenkasse.

Woanders billiger?

Sollten Sie im Aktionsmonat einen Artikel aus unserem Gesamtsortiment in einer anderen Apotheke nachweislich billiger bekommen als bei uns, so gewähren wir Ihnen gerne den gleichen günstigen Preis.



Formigran® 2 Filmtabletten



statt 10,40 €
6,99 €
Sie sparen 3,41 €

Fisherman's Friend®

alle Sorten, mit und ohne Zucker a 25g*



mit Zucker **0,79 €** ohne Zucker **0,89 €**

Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen.

Gegen Vorlage dieses Coupons erhalten Sie in den Herz-Apotheken eine Packung Dermasel Mineral med. Pur/Maske 12ml. (siehe Abb.)*



*Nur solange der Vorrat reicht! Nur ein Coupon pro Person! Produkt-ähnliche Abb.



2 011737 280083

Postleitzahl

COUPON

HERZAPOTHEKE im Tondo
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Mo. bis Sa. 8.00 - 20.00 Uhr
Tonndorfer Hauptstraße 71 / 22045 HH

Tel.: 040 - 248 258 46

HERZAPOTHEKE Rahlstedt
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Mo. bis Fr. 8.00 - 18.30 Uhr / Sa. 8.00 - 14.00 Uhr
Rahlstedter Bahnhofstraße 11 / 22143 HH

Tel.: 040 - 675 803 22

Internet: www.herzapothecken-hamburg.de / Inhaber Dr. Köhler

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Irrtum vorbehalten. Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand Mai 2014. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

Varilind® Travel*
Kniestrümpfe
(verschiedene Farben & Größen)



9,99 €

Vichy Normaderm*®
Hyalospot Creme 15ml



Spartipp!
34 %

statt 13,60 €
8,99 €

Sie sparen 4,61 €
Grundpreis: 5,99€/ 10ml

elmex® sensitive prof.*
Zahnpasta 75ml



Spartipp!
36 %

statt 4,69 €
2,99 €

Sie sparen 1,70 €
Grundpreis: 3,98€/ 100ml

Calcium-Sandoz Sun*®
20 Brausetabletten



Spartipp!
50 %

statt 6,95 €
3,99 €

Sie sparen 2,96 €

LRP Anthelios XL, LSF 30*®
Milch 300ml



Spartipp!
32 %

statt 19,95 €
13,49 €

Sie sparen 6,46 €
Grundpreis: 4,49€/ 100ml

LRP Anthelios, LSF 50*®
Sonnenmilch für Kinder 100ml
+ Strandset



Spartipp!
33 %

statt 18,00 €
11,99 €

Sie sparen 6,01 €
Grundpreis: 11,99€/ 100ml

Priorin NEU*®
120 Kapseln



29,99 €

Basica Direkt*®
30x2,8g



Spartipp!
36 %

statt 14,80 €
9,49 €

Sie sparen 5,31 €

Almased Vitalkost*®
500g Pulver



Spartipp!
30 %

statt 20,75 €
14,49 €

Sie sparen 6,26 €
Grundpreis: 2,89€/ 100g

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Irrtum vorbehalten. Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand Mai 2014. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.

Lopedium akut*[®]

Hartkapseln 10 Stück



Spartipp!
50 % #

statt 3,99 €
1,99 €
Sie sparen 2,00 €

Dulcolax*[®]

Dragees Dose, Tmr. 100 Stück



Spartipp!
37 % #

statt 15,93 €
9,99 €
Sie sparen 5,94 €

Cetirizin Aristo 10mg*[®]

50 Filmtabletten



Spartipp!
50 % #

statt 13,21 €
6,59 €
Sie sparen 6,62 €

Fenistil Gel*[®]

50g



Spartipp!
41 % #

statt 10,79 €
6,39 €
Sie sparen 4,40 €
Grundpreis: 12,78€/100g

Azaron*Stick*[®]

5,75g



Spartipp!
41 % #

statt 7,59 €
4,49 €
Sie sparen 3,10 €

Ibuprofen*[®] -

Hemopharm 400mg*
50 Filmtabletten



Spartipp!
53 % #

statt 8,50 €
3,99 €
Sie sparen 4,51 €

Tena Lady*[®]

Mini Plus, 16 Einlagen



3,49 €

Sagrotan

Handhygiene*[®]
Gel 50ml



Spartipp!
40 % #

statt 2,99 €
1,79 €
Sie sparen 1,20 €
Grundpreis: 3,58€/100ml

Autan Protection Plus*[®]

Pumpspray
100ml



Spartipp!
33 % #

statt 8,99 €
5,99 €
Sie sparen 3,00 €
Grundpreis: 5,99€/100ml



Angebote der Herz-Apotheken im Juli / August 2014

Aspirin plus C® 40 Brausetabletten



Spartipp!
31% #

statt 16,65 €
11,49 €
Sie sparen 5,16 €

Ciclopirox Winthrop® Nagellack 3g



Spartipp!
30% #

statt 25,60 €
17,89 €
Sie sparen 7,71 €
Grundpreis: 59,63 €/10g

Reisetabletten Stada® 10 Tabletten



Spartipp!
52% #

statt 4,11 €
1,99 €
Sie sparen 2,12 €

Aronal & Elmex® Mundhygiene Set, 2 x 75 ml Zahnpasta



Spartipp!
40% #

statt 4,99 €
2,99 €
Sie sparen 2,00 €

Aciclostad® 2g Creme*



Spartipp!
52% #

statt 4,57 €
2,19 €
Sie sparen 2,38 €
Grundpreis: 10,95 €/10g

Talcid® 50 Kautabletten*



Spartipp!
31% #

statt 12,97 €
8,99 €
Sie sparen 3,98 €

Hylo-COMOD® Augentropfen, 10 ml



Spartipp!
37% #

statt 14,95 €
9,49 €
Sie sparen 5,46 €
Grundpreis: 9,49 €/10 ml



Aktionstage in den Herz-Apotheken im Juli / August 2014

im Tondo
HERZAPOTHEKE
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Tel.: 040 - 248 258 46

17.07. und 22.08.2014
Dauerhafte Haarentfernung
Profitieren Sie von über 10 Jahren Erfahrung. Mit Pulsight Technology steht Ihnen eines der weltweit führenden Systeme zur dauerhaften Haarentfernung zur Verfügung. Lassen Sie sich von uns beraten.
Tel. 040 248 258 46



Rahlstedt
HERZAPOTHEKE
Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

Tel.: 040 - 675 803 22

03.07.2014 Beratungstag von 9-17 Uhr
„Zurück zu mehr Bewegung“
Lassen Sie sich von unserem erfahrenen Referenten zu Themen wie moderne Enzymtherapie beraten und erhalten Sie Tipps rund ums Thema Gelenkschmerzen. Bitte vereinbaren Sie einen persönlichen Beratungstermin.
Tel. 040 675 803 22

* Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Abgabe nur in haushaltsüblichen Mengen und nur solange der Vorrat reicht. Nicht kombinierbar mit anderen Rabatten. Irrtum vorbehalten. Arzneimittel, die der Verschreibungspflicht unterliegen, haben bundesweit einen einheitlichen Abgabepreis. Produktabbildungen können vom Original abweichen. Für Druckfehler übernehmen wir keine Haftung. Preise Stand Mai 2014. # Im Vergleich zum regulären Verkaufspreis.



Starten Sie jetzt durch

Mit Mrs.Sporty zur Sommerfigur – Kraftausdauertraining effektiver als Joggen

Die wärmeren Temperaturen im Frühjahr und Sommer wecken bei vielen Menschen, insbesondere bei Frauen, das Bedürfnis, wieder fit zu werden und Pfunde zu verlieren, beispielsweise durch Ausdauertraining wie Jogging. Für gesundes Abnehmen reicht Jogging allein jedoch nicht aus. Mrs.Sporty empfiehlt Frauen jeden Alters eine Kombination aus Kraftausdauertraining und gesunder Ernährung, um langfristig überschüssige Pfunde zu verlieren und den Körper zu straffen.

Ausdauertraining hat zahlreiche

positive Effekte auf den Körper: Es stärkt das Herz, Risikofaktoren wie Übergewicht, Bluthochdruck, und erhöhte Blutfettwerte lassen sich minimieren. Durch regelmäßiges Ausdauertraining wie beispielsweise Jogging vermehren sich in den Muskelzellen die sogenannten Brennöfen, die den Kalorienverbrauch erhöhen. Diese Brennöfen verbrauchen während der Ausdauerbelastung Energie und sorgen so für einen hohen Kalorienverbrauch während des Trainings. „Viele wissen jedoch nicht, dass die Brennöfen nur während des Joggings aktiviert sind. Kalorien- und Fettverbrennung finden lediglich während

des Trainings statt – nicht mehr im Ruhezustand“, erklärt Clubinhaberin Sonja Schlüter.

„Sinnvolles Training steigert Ausdauer und Kraft in einem ausgewogenen Verhältnis, um die Verbrennung von Kalorien zu optimieren“, so die Clubinhaberin weiter. „Krafttraining ist wichtig für den Muskelaufbau, denn je größer die Muskelmasse ist, desto höher sind Kalorienverbrauch und Fettverbrennung, weil wir über mehr Brennöfen in den Muskelzellen verfügen. Zusätzliches Ausdauertraining wie beispielsweise Jogging sorgt dann für weiteren Kalorienverbrauch

während des Trainings. Eine Kombination aus Kraft- und Ausdauertraining, wie Mrs.Sporty sie anbietet, ist somit ideal.“

Das Training bei Mrs.Sporty hat zudem einen positiven Nebeneffekt, denn mit dem Muskelzuwachs wird der Körper gestrafft, das Hautbild verbessert sich. „Somit steht einer schönen Sommerfigur nichts mehr im Wege!“, freut sich die Clubinhaberin Sonja Schlüter.

Mrs.Sporty bietet eine ausführliche kostenlose Beratung zum Thema Kraftausdauertraining und gesunde Ernährung an.

* Bei Abschluss einer Mitgliedschaft können Sie bis zum 31.08.2014 in allen teilnehmenden Mrs.Sporty Clubs ohne Zahlung des Monatsbeitrags trainieren. Informationen zu den dabei anfallenden Kosten unseres Startpakets und der Verwaltungsgebühr sowie unseren attraktiven Konditionen finden Sie unter www.mrssporty.com.



Endlich, mein Sommer!

Mit meinem persönlichen Trainer und dem bewährten Ernährungskonzept von Mrs.Sporty.

Jetzt starten und bis zu 2 Monate gratis trainieren!*
Gültig bis 31.08.2014.



30-Minuten-Trainingskonzept



Individuelles Betreuungskonzept



Bewährtes Ernährungskonzept

Jetzt gratis informieren:

0800 555618023
www.mrssporty.com

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

Mrs.Sporty
Ihr persönlicher Sportclub

milon-Fettstoffwechselstudie

Das juka dojo Rahlstedt sucht 30 Personen für Abnehmstudie!

Liebe Leserin, lieber Leser, gramm bewegen.

wenn Sie noch nicht viel Sport gemacht haben oder lange keine Bewegung mehr hatten, der Meinung sind, dass Sie ein paar Pfunde zuviel mit sich herumschleppen, dann ist die Milon-Abnehmstudie genau richtig für Sie!

Wir wollen untersuchen, wie viel Kilogramm in vier Wochen purzeln können, wenn Sie sich konsequent 2 x pro Woche für je 34 Minuten im Milon-Stoffwechselzirkel nach einem eigenen Pro-

Dabei kommt es nicht darauf an, wie fit Sie sind, denn wir stellen das Programm entsprechend Ihrer individuellen Leistungsfähigkeit zusammen.

Der Milon-Zirkel ist ein chipkartengesteuerter Zirkel, der die Vorteile des Krafttrainings mit denen des Ausdauertrainings kombiniert.

Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Ralf Trierweiler und das gesamte Team des juka dojo



Ralf Trierweiler vom juka dojo Rahlstedt

milon-Fettstoffwechselstudie im juka dojo

Mit dem Milontraining gelingt die Stoffwechselaktivierung am einfachsten und wirkungsvollsten:

- weil Sie nur 2 x 17 Minuten benötigen
- weil Sie durch die Kombination aus Herz-Kreislauf- und Kräftigungstraining der

großen Muskelschlingen die maximale Stoffwechseldynamik aktivieren

- weil durch die stärkere Belastung des Muskels in der nachgebenden Bewegung in gleicher Zeiteinheit effizienter Muskelreize wirken
- weil Sie durch die vorge-

gebenen Bewegungswege Verletzungsgefahren ausschließen

- weil jedes Gerät individuell auf Ihre Bedürfnisse eingestellt wird
- weil alle Ihre Trainingsergebnisse und Einstellungen auf Ihrer persönlichen Chip-

karte gespeichert werden

- weil Sie damit auch in Ruhe mehr Kalorien verbrauchen und somit Ihrer Sommerfigur näherkommen!

Anmeldung unter (040) 677 50 44

<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**



EASYFITNESS.de – lifestyle and sport

Das Gesundheitszentrum in Rahlstedt gibt es nun bereits seit einem Jahr!

Rahlstedt EASYFITNESS gibt seinen Mitgliedern, was sie von einem Fitness – und Gesundheitscenter erwarten: auf 1500 Quadratmeter wird angeboten, was fit macht.

Pilates, etc. zum Trainingsplan. Dadurch kann ein optimales Herz-Kreislauf-Training sowie Gewichtsreduzierung und Muskelaufbau erzielt werden.

Seit Neuestem werden bei Easyfitness in Rahlstedt auch Salsa und Bachata, Merengue – Kurse angeboten. Dies für Mitglieder und Nicht-Mitglieder. Zusammen mit kubanischen 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@easyfitness-group.de zu erreichen.



Hier bekommt jedes Mitglied aller Altersgruppen hochwertiges Gesundheitstraining ab 19,90 Euro / Monat geboten. Mineralgetränke und Wasser stehen an einer separaten Bar kostenlos bereit. Die Duschen sind auch kostenlos. Die Benutzung des Solariums und der zahlreichen Kurse können zu einem sehr geringen monatlichen Beitrag hinzugebucht werden. Dann gehören Kurse wie Zumba, Les Mills Bodypump und Bodycombat, Bauch Beine und Po, Rückenfitness, Yoga,

EASYFITNESS.de
lifestyle and sport

Gutschein für einen kostenlosen VIP - Tag ! *

*inkl. Trainer, Kursbenutzung und Freigetränke, nach vorheriger Terminvereinbarung

**KRAFTLOSIGKEIT
ÜBERGEWICHT STRESS
RÜCKENSCHMERZEN
VERSPANNUNG
WEG DAMIT!**

**BESSER LEBEN
AB 19,90 EUR***

**GÜLTIG BIS
31.07.2014**

* Nur gültig bei Abschluss eines 2-Jahres-Vertrages, zzgl. halbj. Servicepauschale lt. gültiger Preisliste und einmaliger Start-Up lt. gültiger Preisliste. Ein Angebot der Schulz Fitness GmbH; Matthias Schulz.



Hamburg-Rahlstedt

Merking 38 - 40 • 22143 Hamburg • Tel. 04066 93 06 90
www.easyfitness.de • hh-rahlstedt@easyfitness-group.de

www.minqua.eu
Coming soon!

Bademoden • Nachtwäsche
hochwertige BHs



Lingerie Melanie
by Drucklieb

Sie finden uns im Rahlstedt Center!

 **fisch**
Fitness im Schuh

SCHMERZEN?

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

LAUFE BESSER DIE EINLAGE HilFT!

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


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

Ihre Asklepios Klinik Wandsbek

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



Tagsüber sind folgende Abteilungen für Sie erreichbar:

Zentrale Notaufnahme (0–24 Uhr)

► Tel.: (0 40) 18 18-83 66 33

Innere Medizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 52

Neurologie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 13

Geriatric

► Tel.: (0 40) 18 18-83 16 61

Orthopädie und Unfallchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 53



Wirbelsäulenchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 74

Viszeralmedizin

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 65

Gefäßchirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 12 41

Plastische und Ästhetische Chirurgie

► Tel.: (0 40) 18 18-83 13 20

Gynäkologie und Geburtshilfe

► Tel.: (0 40) 18 18-83 14 61

 **ASKLEPIOS**
Klinik Wandsbek

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

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

Seniorenstz am Hegen

Kurzzeit- und Urlaubspflege in einer supergemütlichen Atmosphäre

Weil die Nachfrage nach diesen Plätzen immer größer wird, wurde im Seniorenstz am Hegen jetzt ein Kurzzeit-Pflegebereich neu eingerichtet.

Bekommt man denn noch einen Platz? Solche oder ähnliche Fragen stellen sich gerade jetzt zur Urlaubszeit viele pflegende Angehörige.

Und: Kann ich das meinem Liebsten überhaupt antun?

Diese Frage quält viele Angehörige. Doch da rät unser Kurzzeitpflegegast Herr G. Müller zur Gelassenheit.

„Ich spreche da aus Erfahrung“, sagt er und möchte dies auch gerne einmal erläutern: „Die Erfahrungen können natürlich ganz unterschiedlich sein, aber als Kurzzeitpflegegast haben alle hier ein Aha-Erlebnis. Anders als zu Hause, wo der Pflegebedürftige meist alleine ist, ist hier immer etwas los. Ich fand, dass für jeden Geschmack etwas dabei ist, also ein umfangreiches Veranstaltungsprogramm. Auch Aktivitäten im Garten, also an der frischen Luft. Das hatte ich ewig nicht mehr! Die Betreuung durch die Ergotherapeu-

ten war toll, ich lernte den für mich „zuständigen“ Ergotherapeuten gleich am ersten Tag kennen und die Ergotherapie wurde direkt auf mich „zugeschnitten“.

Neben der ganzen Hilfe bei den täglichen Sachen, war es für mich sehr angenehm, mich von der Küche bekochen zu lassen. Hier wird noch selber gekocht und das hat mir geschmeckt!

Alles in allem habe ich es als Urlaub von daheim empfunden und habe mir selbst einen Eindruck bilden können und bin nicht auf irgendwelche Erzählungen angewiesen“, so Herr G. Müller – und fügt hinzu: „Und ich weiß, wenn ich will, kann ich auch ganz im Seniorenstz am Hegen bleiben! Ich kenne mich ja jetzt schon aus!“

Verschaffen auch Sie sich einen persönlichen Eindruck und lassen sich vom Service im „Seniorenstz am Hegen“ überzeugen. MDK-Bewertung: 1,0! Angehörigen-Bewertung (Seniorplace): 4,6 von 5 Punkten! Und es wurde uns wieder der „Grüne Haken“ verliehen für Verbraucherefreundlichkeit und Lebensqualität.

Seniorenstz am Hegen

*Lebensqualität
und Lebensfreude
im Alter*



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

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

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

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



Seniorenassistenz-Wandsbek

Individuelle und professionelle Seniorenbegleitung

Urlaubszeit – Seniorenzeit

Fragt man Senioren/innen, wie sie im Alter wohnen und leben möchten, lautet die Antwort: „In der eigenen Wohnung, hier im Quartier. Hier ist alles vertraut, hier bin ich zu Hause!“

Viele Angehörige bemühen sich dem Wunsch der Senioren/innen zu verwirklichen und dennoch gibt es Grenzen. Wenn Angehörige in den Urlaub fahren möchten, stellt sich die Frage, wer sorgt in dieser Zeit für die nötige Unterstützung. Wer kümmert sich im Zweifelsfall oder ist Ansprechpartner?

Birgit Hoffmann kennt die Fragen und Ängste aller Beteiligten. Sie geht individuell auf die Anforderungen ein und ermöglicht dadurch den Urlaub. So weiß die Tochter, die in den Urlaub nach Kanada fliegt, ihren Vater in guten Händen!

Viele denken dabei an eine Vollversorgung im Alltag, dabei sind es die vielen kleinen Alltagshürden, die begleitet werden.

Wenn die Familie im Urlaub ist, bieten wir für den Zeitraum eine individuelle Begleitung an.



Seniorenassistenz-Wandsbek • Bewegtes Leben

Unser Angebot für Senioren und Ihre Angehörigen

Wir bieten eine individuelle, professionelle Begleitung von Senioren im Alltag an und begleiten zu Hause, im Krankenhaus oder Pflegeheim. Vom Arztbesuch, Erledigung des Schriftverkehrs, bis zur Organisation des Umzuges, immer ihr verlässlicher Ansprechpartner und Begleiter. Zu unserem Angebot gehören Gedächtnistraining, Biografiearbeit und Seniorengymnastik. Wir freuen uns auf Ihre Anfrage und führen gerne ein unverbindliches kostenloses Erstgespräch.

Fordern Sie unseren Flyer an! Sprechen Sie uns auch bei zeitlich begrenzten Begleitungen an.



Birgit Hoffmann
 Raschweg 41, 22147 Hamburg
 Tel. 040 - 648 60 484
 eMail: Hoffmann.Birgit@Seniorenassistenz-Wandsbek.de
 Internet: www.Seniorenassistenz-Wandsbek.de



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



**Ihre Zahnarzt-Praxis
 in den Rahlstedt Arcaden**

Schweriner Str. 8 (3. OG)
 22143 Hamburg

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

Telefon 040 / 677 39 11
www.zahnarzt-doustmohamadi.de

Schwerpunkte

- Implantologie
- Angstpatienten
- Laserbehandlung

HAUS BIRKENGROUNDE
 Alten- und Krankenpflege



Wir bieten Ihnen und Ihren Angehörigen:

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

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gerne!

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

Das Martha Haus – gut vernetzt mit Rahlstedt

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

Eingebettet im grünen Wohngebiet von Alt-Rahlstedt liegt das Martha Haus, das 136 pflegebedürftigen Menschen ein Zuhause im Alter bietet.

Das Martha Haus ist vielen Rahlstedtern gut bekannt, weil die Wohnpflegeeinrichtung der Martha Stiftung auf vielfältige Art und Weise in den Stadtteil verankert ist. Welche Projekte gerade laufen und wie sich „Jung und Alt“ begegnen, erklärt Ergotherapeutin Maj-Brit Wiese, Leiterin der Sozialbetreuung im Martha Haus.

Eine gute Einbindung in den Stadtteil – das ist ein Thema, das dem Martha Haus sehr am Herzen liegt...

Wiese: „Ja, das Martha Haus ist

mit Rahlstedt sehr eng verwachsen. Begegnungen zwischen Senioren aus dem Martha Haus und Menschen aus der Nachbarschaft sind uns ein wichtiges Anliegen. Die Kooperation mit Rahlstedter Vereinen, wie dem Alt Rahlstedter Männerturnverein oder dem Rahlstedter Kulturverein, trägt ebenso dazu bei wie die Öffnung des Hauses gegenüber den jungen Rahlstedtern aus Kindergärten und Schulen. So kommen beispielsweise Schüler der Stadtteilschule Rahlstedt im Rahmen ihres Ganztagsangebotes zum Handarbeitskurs ins Martha Haus. Jeden Montag von 14:30 bis 15:45 Uhr stricken und häkeln nun Alt und Jung gemeinsam. Das ist für beide Seiten sehr bereichernd.“

Welche weiteren Kooperationen gibt es?

Wiese: „Ärzte und Therapeuten aus Rahlstedter Praxen und naheliegende Apotheken sind wichtige Partner für die medizinische Versorgung der Bewohner des Martha Hauses. Dass das Martha Haus sich gern für die Öffentlichkeit öffnet, zeigt sich auch an den regelmäßigen Kulturveranstaltungen im Haus, die von interessierten Gästen aus dem Stadtteil gern besucht werden.

So tritt beispielsweise der Kinderchor der Kirchengemeinde Alt-Rahlstedt zum Musizieren auf oder Künstler aus der Nachbarschaft stellen im Foyer des Hauses ihre Bilder aus.

Das neu gestaltete Café im Martha Haus ist auch ein beliebter Treffpunkt...

Wiese: „Ja, in Martha’s Café können Bewohner des Hauses und Besucher aus der Nachbarschaft auf unkomplizierte Art und Weise zusammenkommen. Bei einem Stück Kuchen und einem frisch gebrühten Kaffee plaudert es sich einfach besser.“

Warum ist Ihnen die Vernetzung so wichtig?

Wiese: „Die Vernetzung des Martha Hauses in den Stadtteil Rahlstedt trägt dazu bei, dass die Menschen auch nach einem Umzug aus den eigenen vier Wänden, weiterhin am gesellschaftlichen Leben und der Gemeinschaft des Stadtteils teilhaben können.“

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

Praxis für Kinder- und Jugendmedizin • Friedrich Raulf
Grubessallee 18 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 21 33

Sanitätshaus Drucklieb GmbH
Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 6 77 71 71

Kathrin Kornhaas
Med. Fußpflege • Reflexzonenarbeit u. Schwingungsmassagen
Schweriner Str. 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 20 90 89 11

Haus Birkengrund • Greifenberger Str. 23-25 • 22147 Hamburg
Tel.: 040 / 88 88 17 30 • www.haus-birkengrund.de

Abnehm-Zentrum Rahlstedt
Schweriner Str. 8-12 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 50 44

Seniorenstz am Hegen
Am Hegen 29 • 22149 Hamburg • Tel. 040 / 67 37 04 54

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

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

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

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

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

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

Asklepios Klinik Wandsbek
Alphonsstr. 14 • 22043 Hamburg • Tel.: 040 / 18 18 83 - 0

Senioren Centrum Farmsen
August-Krogmann-Str. 100 • 22159 Hamburg
Tel.: 040 / 2022 2202 • www.pflegenundwohnen.de

Martha Haus • Zentrum für alte Menschen
Am Ohlendorffurm 20-22 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 675 77 - 0

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

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

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

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

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

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

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

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

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 Heselhaus-Rasch
Schweriner Str. 3 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 991 360

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

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

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

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

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

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

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



Merkuring 94 • 22143 Hamburg • Tel.: (040) 66 00 00 • Fax: (040) 66 60 56 • Internet: www.dolberg.de • Mail: info@dolberg.de

Partyservice Dwenger Catering & Events Buffetauswahl Grillfeste „Feuer und Flamme“



Deutsches Grillbuffet (ab 20 Personen)

vom Grill: Schweinenackensteaks in kräftiger Dunkelbiermarinade, zarte Putensteaks in Orangen-Knoblauchmarinade, Bratwurst „Thüringer Art“, würzige Schinken-griller, Spieße mit knackigem Sommergemüse

Dip: dazu reichen wir drei verschiedene Grillsaucen

vom Buffet: Kartoffelsalat mit Gurke und frischen Kräutern, bunter Blattsalat mit Kräutervinaigrette, Tomate-Mozzarella mit einem Hauch Basilikum-Pesto, deftige Brotauswahl und Landbutter

Preis pro Person 21,50 €

Brasilianisches Grillbuffet (ab 20 Personen)

vom Grill: Rindfleischspieße, brasilianisch mariniert mit Kaffee, Honig und Knoblauch, Hacksteak feurig mit Paprika Chili, Grillfackelspieße knusprig-würzig, Chickenspieße mariniert mit Curry-Cocosmilch, Gemüsespieße vegetarisch mit Paprika, Zucchini und Zwiebeln, Sweet pineapple mit süßer Chilisauce

Dip: fruchtige Tomatensalsa, Chilisauce, Curry-Mango-Dip

vom Buffet: Kartoffelsalat aus geschmorten Rosmarinkartoffeln mit knusprigen Bacon und Schallotten, Copa Cabana Salat mit Ingwer, Möhren, Limette und Cashewnüssen, Ensalada-Christobal bunter Salat mit Camembert dazu Knoblauch-Joghurt-Dressing und gerösteten Sonnenblumenkernen, Brotauswahl mit Knoblauch- und Limonenbutter

Preis pro Person 29,50 €



Preise enthalten die z.Zt. gesetzliche MwSt zzgl. geringe Lieferkosten • Sonn- und Feiertagsaufschlag
Sie können sich auch Ihre Favoriten aus den einzelnen Vorschlägen aussuchen. Weitere Buffets auf Anfrage!

Telefon: 040 67 59 86 0 oder Internet: www.dwenger.de

medi

medi travel women

Feine Reisestrümpfe.

Einfach. Unbeschwert. Unterwegs.



www.ifeelbetter.com

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