

Gesundes Rahlstedt



Das Magazin für Ihre Gesundheit
Fachkompetenz aus Rahlstedt

Arthro Clinic

Was ist Arthrose und was kann man dagegen tun?

123 fit

Rehabilitationssport für Kinder & Jugendliche

Villa Sana

Kompetenz seit 1995



medi

medi. ich fühl mich besser.

www.medi.de

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

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



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

Telefon 040 6 77 71 71
info@sh-drucklieb.de
www.sh-drucklieb.de

Liebe Rahlstedterinnen und Rahlstedter,

nach einem anspruchsvollen Herbst voller Entbehrlichkeiten, folgt jetzt die vierte Jahreszeit. Nass, kalt, es wird früh dunkel, die Leute sind schlechter "drauf".

Kennen Sie das auch?

Um gesund zu bleiben, beantworten Sie sich selbst nachfolgende Fragen. Ist Ihr Immunsystem gerüstet? Bewegen Sie sich genug? Nutzen Sie die Vorteile des Saunens?

Ernähren Sie sich richtig? Wertvolle Tipps erhalten Sie auf den nächsten Seiten!

Wir wünschen Ihnen einen fleißigen Weihnachtsmann und ein gesundes neues Jahr!

Nutzen Sie Sie das Weihnachtsfest, nehmen Sie sich Zeit, um Kraft zu tanken und besinnliche Stunden zu genießen.

Herzlichst,
Ihr Gunnar Drucklieb und
Ihr Maik Piekarski

Inhalt



Seite **Arthro Clinic:**
04 • Arthrose Therapie

05 **123fit Rahlstedt:**
• Rehasport Kinder

06 **Kranken- und Altenpflege:**
• Mobile Wundversorgung Bähr & Sahr kommt zu Ihnen

07 **Sensomotorik:**
• Der Fuß als Fundament

08-09 **Presstexte:**
• Tipps für die Winterzeit



09 **Kranken- und Altenpflege:**
• Pflege-Team Reichert-Scharifi

10 **Rahlstedter Netzwerk:**
• Das engagierte Unternehmer-
netzwerk

11 **Villa Sana:**
• Kompetenz seit 1995

12 **Presstext:**
• Auch im Homeoffice bei
Stimme bleiben

14 **Wegweiser / Partner**



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

Wir bedanken
uns für Ihre
Treue in diesem
Jahr voller
Herausforderungen.

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: 123rf, akz Presse

Auflage: 15.000 Exemplare
Wir drucken auf FSC zertifiziertem Papier

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

Erscheinungsweise: 4 x jährlich; Die nächste
Ausgabe erscheint im Frühling 2021

Arthrose & Arthrose Therapie

Gerne beraten wir Sie bei einem persönlichen Gespräch in unserer Praxis

Was ist Arthrose?

Die Arthrose ist eine chronische, schmerzhaft, zunehmend funktionsbehindernde Gelenkveränderung. Es kommt zur Abnutzung der Gelenkfläche. Arthrose entsteht häufig aufgrund einer Veranlagung. Die Arthrose wird oft als typische Alterskrankheit bezeichnet, sie kann jedoch auch infolge eines Unfalls entstehen. Leistungssportler können bei starker Gelenkbelastung schon in jungen Jahren betroffen sein und auch ein fehlender Meniskus oder eine Fehlbelastung können zur vorzeitigen Abnutzung der Gelenkoberfläche führen. Arthrose entsteht häufig an den Gelenken, die durch die Schwerkraft belastet sind (z. B. Knie, Hüfte, Sprunggelenk). In der Frühphase der Arthrose ist nur der Knorpel betroffen, später folgen Veränderungen am Knochen. Neben dem Abrieb kommt es zusätzlich zur Verformung des Knochens und Veränderung der Knochenstruktur. Die Oberfläche des Knochens wird zunehmend unregelmäßiger und es bilden sich Randzacken (Osteophyten) und Zysten. Durch die mechanische Verletzung der Gelenkoberfläche werden körpereigene entzündungsfördernde Botenstoffe wie das Interleukin-1 freigesetzt. Dieser Prozess ist bei akuten Verletzungen sehr wichtig, denn so wird die körpereigene Abwehrreaktion (z. B. gegen Fremdkörper) angekurbelt. Bei chronischen Prozessen wie der Arthrose kann diese Reaktion jedoch außer Kontrolle geraten. Interleukin-1 lagert sich an den Knorpelzellen an und bewirkt die Freisetzung knorpelzerstörender Enzyme. Der Abbau von Knorpelsubstanz wird gefördert und die Zerstörung der Gelenke schreitet fort. Durch die Entzündung kommt es auch zu Veränderungen im Bereich der

Gelenkinnenhaut und der Gelenkkapsel sowie der Muskulatur. Als Folge können auftreten: Schwellung des Gelenks, Gelenkerguss und zunehmende Verformung des Gelenks. Die Arthrose beginnt meist schleichend und verläuft zunächst langsam. Was mit leichten, belastungsabhängigen Schmerzen beginnt, kann sich als der Anfang der Erkrankung herausstellen.

Was kann ich gegen Arthrose tun?

Zu den vorbeugenden Maßnahmen gehören unter anderem viel Bewegung mit geringer Belastung (z. B. Schwimmen, Radfahren) und ggf. eine Gewichtsreduktion. Warum Bewegung? Es gibt keine direkte Blutversorgung der Knorpelschicht. Die Versorgung des Knorpels mit Sauerstoff und Nährstoffen erfolgt passiv durch die umgebende Gelenkflüssigkeit. Bei Bewegung mit leichter Belastung wird der Knorpel komprimiert und wieder entlastet. Dabei wird der Knorpel wie ein Schwamm ausgepresst und anschließend mit frischer Gelenkflüssigkeit versorgt. So fördert Bewegung die Nährstoffversorgung des Knorpels. Zu starke Belastung hingegen kann die oben beschriebene Entzündungsreaktion fördern.

Arthrose Diagnostik

Bei der körperlichen Untersuchung fallen eventuell bereits eine veränderte Gelenkform, eine Schwellung und Gelenkgeräusche bei der Bewegungsprüfung auf. Mit der bildgebenden Diagnostik (Röntgen, CT oder MRT) lässt sich die Diagnose Arthrose zunehmend sicherstellen.

Arthrose Therapie

Für die Behandlung der Arthrose sollte die Gelenkbeweg-

lichkeit trainiert und die gelenkumgebende Muskulatur gekräftigt werden. Dies erfolgt in der Regel durch selbstständiges Training. Die Behandlung mit Physiotherapie und Reha Sport dient auch der Anleitung zu diesem Training. Schmerzen lassen sich mit entzündungshemmenden Schmerzmitteln oder intraartikulären Kortisoninjektionen behandeln. Injektionen mit Hyaluronsäure können darüber hinaus den Gelenkknorpel schützen. Die Akupunktur ist eine ausgezeichnete Therapie zur Schmerzbehandlung bei Arthrose. Unter gewissen Voraussetzungen wird die Akupunktur bei der Arthrose der Kniegelenke auch von der gesetzlichen Krankenkasse übernommen. Wir führen die Akupunktur seit vielen Jahren mit Erfolg durch. Eine weitere erfolgreiche Therapie stellt die autologe antiinflammatorische Eigenbluttherapie dar. Hierbei werden aus körpereigenem Blut antiinflammatorische Zytokine und Wachstumsfaktoren gewonnen und nach Aufbereitung unter sterilen Bedingungen sofort in das betroffene Gelenk injiziert. Die Behandlung mit Axomera (Percutaneous Bioelectric Current Stimulation = PBCS) ist eine neue Therapieoption zur Schmerzlinderung. Sie basiert auf der Modulation körpereigener bioelektrischer Felder. Hierdurch können entzündungsfördernde Stoffe im Gewebe neutralisiert und die Zellwanderung zur Regeneration von erkranktem Gewebe angeregt werden. Diese Maßnahmen schützen den Knorpel vor Abbau, können jedoch keinen Aufbau bewirken. Wenn alle Mittel ausgeschöpft sind, kommen ggf. operative Maßnahmen in Betracht. Die Eingriffe reichen von der Arthroskopie (Schlüsselloch-OP) über die Umstellung der

Beinachse bis hin zum künstlichen Gelenkersatz.

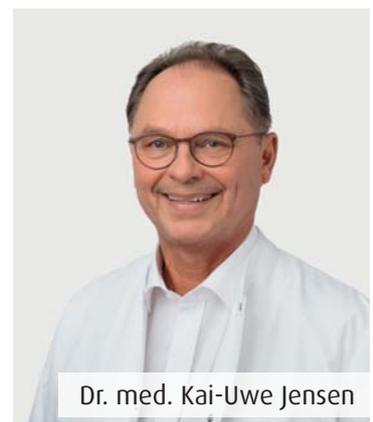
Haben Sie Fragen?



Arthro Clinic Hamburg
Standort Rahlstedt:
Rahlstedter Bahnhofstr. 7 a
22143 Hamburg

Standort Bergedorf:
Weidenbaumsweg 6
21029 Hamburg

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



Dr. med. Kai-Uwe Jensen

123 fit

REHASPORT KINDER

NEU

**Rehabilitationssport
Kinder & Jugendliche
ist zu empfehlen bei:**

- Haltungsschwäche
- Bewegungsarmut & Übergewicht
- Neurologischen Erkrankungen
- Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom
- Entwicklungsverzögerung
- Asthma bronchiale

**Sprechen
Sie Ihren
Arzt an!**



schnell. effektiv. schlank.

**Tel: 040 607 31 866 • www.ems-hamburg.de
Rahlstedter Strasse 24 • 22149 Hamburg**

Chronischen Wunden?

Mobile Wundversorgung Bähr & Sahr kommt zu Ihnen

Seit mehr als 4 Jahren bieten **Dominique Bähr, 42 und Maja Sahr, 47 eine professionelle Beratung und Betreuung für Wundpatienten jeder Art an.**

Als zertifizierte Wundtherapeutinnen (ICW und DGfW) sowie Phlebologieassistentin (DGP) und unserer jahrzehntelangen Arbeit in der Gefäßmedizin haben wir viel Erfahrung im Umgang mit Wunden, Gefäßerkrankungen und Erkrankungen des Lymphgefäßsystems.

Selbstverständlich arbeiten wir eng mit allen behandelnden Ärzten zusammen und erstellen individuelle Therapiepläne. Regelmäßig kontrollieren wir den Heilungsverlauf der Wunden und erstellen die notwendigen Wunddokumentationen mit Bild. Gerne leiten wir Angehörige und Pflegepersonal zur fachgerechten Wundversorgung an.

Bei Bedarf führen wir auch die arterielle Durchblutungsmessung mittels Ultraschall Doppler durch, z.B. vor einer geplanten Kompressionsbehandlung. In

Zusammenarbeit mit Ihrem Arzt wählen wir die Verbandsmaterialien herstellerneutral aus und liefern Ihnen diese nach Hause oder ins Pflegeheim. Ebenso übernehmen wir die Versorgung mit Kompressionsstrümpfen, inkl. Maßnahmen bei Ihnen Zuhause. Die Vergütung unserer Leistungen erfolgt ausschließlich über das Rezept. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf – wir vereinbaren umgehend einen Beratungstermin mit Ihnen.

Um dem stetig wachsenden Bedarf unserer Patientinnen und Patienten nach einer qualitativ hochwertigen und zeitnahen Wundversorgung im eigenen Zuhause Rechnung zu tragen, haben wir Anfang des Jahres 2020 die „Mobile Wundversorgung Baehr & Sahr GmbH“ gegründet. Mit diesem Schritt wollen wir unser Einsatzgebiet über das **Hamburger Stadtgebiet** hinaus in die Landkreise **Herzogtum-Lauenburg** und **Stormarn** erweitern und bieten daher motiviertem Fachpersonal die Möglichkeit, Teil unserer Idee zu werden. Neben einer gründlichen Einarbeitung bieten wir eine



Unser Team: v.l. Claudia August, Dominique Bähr, Maja Sahr und Marina Schmidt

gleichermaßen flexible wie langfristige Perspektive. Sprechen Sie uns bei Interesse gerne an.



Telefon: 0170 - 552 2810
Mail: info@mobilewundversorgung.de

Qualität neu entdecken

JuzoFlex Genu Xtra - Die Kniebandage mit dem Extra an Technologie, Know-how und Funktionalität!

Black is beautiful!
Neue Farbvariante in edlem Schwarz!

Sanitätshaus Drucklieb amb & Co. KG
ORTHOPÄDIE & SPORT

Juzo
www.juzo.de
Lebensfreude in Bewegung

Ihr Laufschuhexperte in Rahlstedt
Wir beraten Sie rund um das Thema Laufen

BROOKS

BALLOP

new balance

saucony

LEX
DIE LAUFEXPERTEN

Ein Auszug unserer Leistungen im Sanitätshaus Drucklieb:

- Sensomotorische Einlagen
- Orthopädische Maßeinlagen
- Diabetische Maßeinlagen
- Sporteinlagen
- Radsport Carbon - Einlagen
- Fußdruckmessung
- Lauf- und Ganganalyse
- Lauf- und Walkingschuhe

Sanitätshaus Drucklieb amb & Co. KG
ORTHOPÄDIE & SPORT

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

Der Fuß als Fundament des Körpers

So weit die Füße tragen – es muss nicht immer mit Schmerzen enden!

Der Fuß als Fundament des Körpers leistet ganze Arbeit. Rund 57% seines Lebens steht oder bewegt sich ein Mensch auf seinen Füßen.

Aber ganz ehrlich, wer denkt schon darüber nach? Bis zum Zeitpunkt X nehmen wir unsere Füße meist gar nicht wahr. Und dann kommt bei vielen Menschen der Tag, an dem sich das Knie „meldet“, eine Achillessehnenentzündung, Wadenkrämpfe oder Kribbeln in den Füßen die alltäglichsten Vorgänge zur Belastungsprobe werden lassen. Sie werden beim Facharzt oft mit dem Satz vorstellig: „...und plötzlich war der Schmerz da.“

Dann ist es an den Fachärzten zu erklären, dass dieser Schmerz nicht aus dem Nichts kommt, sondern meist über eine lange Zeit, oft Jahre, vorbereitet wurde. Da unser Körper nicht aus voneinander isolierten Einzelteilen besteht, sondern jedes Element kettenartig mit dem nächsten verbunden ist, spielen unsere Füße im wahrsten Sinne eine „fundamentale“ Rolle. Denn wenn das Fundament nicht stimmt, weil z.B. die Fußgewölbe nicht ausreichend stabil sind, so hat das Auswirkungen auf die darüberliegenden Muskeln und Gelenke.

Die häufigste Fußfehlstellung in Deutschland ist der Knicksenk-Spreizfuß der gekennzeichnet ist von einem abgesunkenen Fußlängs- und Querge-

wölbe und starker Ballenbelastung. Sinkt das Fußgewölbe ab so führt das zu einer Reaktion in der gesamten Muskel- und Gliederkette. Durch die Verkopplung von Fuß und Unterschenkel im Oberen Sprunggelenk dreht das Schienbein automatisch mit nach innen, das Knie wird „verkantet“ und nicht mehr im Gleitlager geführt, der Oberschenkel dreht ins X, das Becken kippt nach vorn. Die Wirbelsäule versucht dies auszugleichen, indem der Mensch ins Hohlkreuz geht. Um nicht nach hinten umzukippen, muss der Körper daraufhin mit einem Rundrücken kompensieren. Dies allein würde dazu führen, dass die Blickachse nach unten zeigt und man im schlimmsten Fall vor die nächste Laterne rennt. Deshalb muss der Mensch seinen Hals überstrecken um den Kopf „oben“ zu halten und im Schulter-Nacken-Bereich kommt es in der Folge häufig zu Verspannungen. Der Rücken beginnt sozusagen bei den Füßen.

Die Ursache für die Abflachung des Fußgewölbes liegt häufig in einer zu schwachen Fuß- und Unterschenkelmuskulatur. Ziel sollte es sein, diese Muskeln zu trainieren. Durch Sport, Fußgymnastik, Yoga und auch das Tragen von Sensomotorischen PROPRIO-Einlagen. Was fast schon eine Modeerscheinung scheint, ist tatsächlich seit Jahrzehnten anerkannter Bestandteil physiotherapeutischer Behandlungskonzepte.

Jede Art der Bewegung erfolgt durch die Anspannung und Entspannung der Muskulatur. Damit der Mensch bei allen Bewegungen sein Körpergleichgewicht halten kann, überprüft und beeinflusst der Körper über spezielle Sensoren, sogenannte Propriozeptoren, permanent den Zustand der Muskelspannung. Besonders viele Rezeptoren befinden sich an den Handinnenflächen und unter den Fußsohlen. Sie nehmen sensible Reize auf und melden diese Information an die Steuerzentrale des autonomen Nervensystems. Über das Prinzip von Meldung und Rückmeldung lösen sensorische Reize eine motorische Antwort aus – Muskelanspannung bzw. -entspannung -, um damit einen optimal koordinierten und balancierten Bewegungsablauf zu ermöglichen.

Einfach gesagt: die Einlage im Schuh sendet unterbewusst sensorische Informationen an das Zentrale Nervensystem, auf die der Körper mit Anspannung und Entspannung von Muskulatur reagiert. Durch eine spezielle Oberflächenstruktur der Einlage und ihre aktiven Elemente können verspannte Muskelgruppen entlastet werden, während gleichzeitig zu schwach arbeitende Muskulatur angeregt wird.

Für den Knicksenkfuß bedeutet dies, dass mittels PROPRIO-Einlagen die Schienbeinmuskulatur angeregt und stärker aktiviert wird um ein tragendes, muskelstarkes Fundament zu garantieren. Dadurch wird die Gelenkstellung im Fuß korrigiert und die Voraussetzung für eine gesunde Bewegung geschaffen: der Druck im Fußsohlenbereich wird umverteilt sodass es nicht zu schmerzhaften Druckspitzen kommt, das Knie wird sicher im Gleitlager geführt, der Anpressdruck der Kniescheibe reduziert sich, Wadenmuskulatur und Achillessehne werden entlastet. Viele Beschwerden im Rücken- und Nackenbereich können durch eine verbesserte Fußstellung und starker Fußmuskulatur reduziert werden.

Mehr Infos unter www.proprio.info oder hamburg.sensomotorik-zentrum.de



© SPRINGER AKTIV AG

Tipps für ein stressfreies Weihnachten

Das Jahr war eine Herausforderung – stressen Sie sich nicht auch noch zusätzlich

(akz-o) Geschenke besorgen, putzen, Festessen vorbereiten: von wegen besinnliche Weihnachtszeit! Geht auch anders? Aber ja! Mit diesen Tipps kommen Sie stressfrei durch die Weihnachtszeit!

Tipps 1: Individuelle Weihnachtspost mit wenig Aufwand: Die Oma in der Ferne, der Onkel im Ausland, Freunde, die wir viel zu selten sehen: Jeder freut sich über Weihnachtspost – und in Zeiten von Corona umso mehr. Mal schnell ein paar neutrale Weihnachtskarten kaufen? Besser nicht – für unsere Liebsten sollte es schon individueller sein. Dafür eignen sich vorgestaltete Weihnachtskarten ideal, die individuell mit eigenem Text und Bildern gestaltet werden können, zum Beispiel von der Paperlounge by Römer-turm (www.paperlounge.de).

Tipps 2: DIY-Weihnachtsgeschenke: Die überfüllten Städte nach Weihnachtsgeschenken abklappern? Schon vor Corona keine spaßige Angelegenheit. Stressfreier geht's mit selbst gebastelten Weihnachtsgeschenken: Kalte, regnerische Winter-

tage eignen sich ideal für Bastel- und Backstunden mit der Familie, bei denen alle gemeinsam kleine Geschenke für Verwandte und Freunde kreieren können. Wie wäre es zum Beispiel mit selbst gemachten Keksen oder einer selbst bemalten Stofftasche?

Tipps 3: Gemeinsam feiern – gemeinsam vorbereiten: Das Festessen gehört obligatorisch zu Weihnachten dazu. Was für die Gäste ein gemütliches Beisammensein ist, bedeutet für den Gastgeber oft Stress. Deshalb gilt: Alle packen mit an. Hauptgericht, Dessert, Getränke, Deko – alles wird gerecht aufgeteilt.

Tipps 4: So viel wie möglich vor Weihnachten erledigen: Schalten Sie bereits am Morgen des 24. Dezember einen Gang runter und freuen Sie sich auf die verzaubernde Atmosphäre der nächsten Tage. Erledigen Sie an Heiligabend nur noch das Nötigste. Kaufen Sie schon mehrere Tage vorher ein, stellen Sie den Weihnachtsbaum spätestens am 23. Dezember auf und schließen Sie die Putzaktion vor den Festtagen ab.



Tipps 5: Auszeiten nehmen: Völlig stressfrei wird die (Vor-)Weihnachtszeit wohl nie. Umso wichtiger ist es, sich zwischendurch Auszeiten zu nehmen und einzelne Momente bewusst zu genießen.

Und zwar nicht nur in den Wochen und Tagen vor dem Fest, sondern auch an den Weihnachtstagen: einfach mal für ein paar Minuten aus dem Trubel zurückziehen, eine Runde spazieren gehen, ein paar Seiten im Buch schmökern oder in Ruhe Musik hören.

Text: akz

Immunsystem natürlich stärken: So geht's

Die folgenden Tipps können dabei helfen

(spp-o) Ein gut funktionierendes Immunsystem ist unerlässlich im Kampf gegen Krankheitserreger. Die folgenden Tipps können dabei helfen, unsere körpereigene Abwehr von innen und außen zu stärken.

Vitamine und Mineralstoffe: Bewährte Helfer im Kampf gegen Infekte sind Vitamin C und Zink. Auch Vitamin D kann das Immunsystem unterstützen.

Gesunde Darmflora: Unser Darm wird natürlicherweise von Mikroorganismen wie Laktobazillen und Bifidobakterien besiedelt. Im Darm sorgen sie für ein gesundes Bakteriengleichgewicht.

Hefe-Beta-Glucane: Beta-Glucane sind spezielle Kohlenhydrate, die in den Zell-

wänden von Pflanzen, Getreide, Hefen und Pilzen vorkommen. Sie können auch in Form von Mikronährstoffpräparaten eingenommen werden. Hefe-Beta-Glucane können das Immunsystem „trainieren“ und dadurch die körpereigene Abwehr von Infekten verbessern. Mehr Infos unter www.vitamindocor.com/Immunsystem

Händewaschen: Unsere Hände kommen häufig mit Keimen in Kontakt. Deshalb sollten wir sie mehrmals täglich mit warmem Wasser und Seife gründlich waschen. Vermeiden Sie es außerdem, sich mit den Händen ins Gesicht zu fassen.

Regelmäßig lüften: Regelmäßiges Lüften – am besten mehrmals täglich für jeweils fünf Minuten bei weit geöffneten Fenstern

– sorgt für einen gesunden Luftaustausch.

Ausreichen trinken: Heizungsluft trocknet die Schleimhäute im Nasen- und Rachenraum aus. Um die Schleimhäute feucht zu halten, am besten täglich mindestens 1,5 Liter Wasser oder ungesüßten Tee trinken.
Text: akz



Isolation der älteren Menschen durchbrechen

Mit dem Smartphone gegen die Einsamkeit

(akz-o) Das Wiederaufflammen der Corona-Krise macht gerade wieder vielen älteren Menschen schmerzlich bewusst, was es heißt, in den eigenen vier Wänden isoliert zu sein, keinen Besuch empfangen zu können, keinen persönlichen Austausch mit Verwandten und Freunden zu haben.

Es zeigt sich aber auch: Das Smartphone kann in diesen Situationen mithelfen, die Isolation der älteren Menschen zu durchbrechen.

„Ich bin so dankbar, dass mir mein Sohn im September ein emporia Smartphone geschenkt hat, auf dem WhatsApp installiert ist“, sagt Gerda F. aus dem Ruhrgebiet. So wie Hunderttausende Seniorinnen und Senioren zählt auch sie mit ihren 78 Jahren zur Gruppe der besonders gefährdeten Menschen in der Corona-Krise. Für Gerda F. hieß das im Frühjahr, über Wochen keinen Besuch zu bekommen, die Kinder und die Enkelkinder und auch ihre Freundinnen und Freunde nicht sehen zu können. Jetzt hat die rüstige Seniorin WhatsApp für sich entdeckt.

Mit Videotelefonie gegen die Einsamkeit



„Zuerst habe ich mich nur an den Bildern gefreut, die ich über die Familiengruppe empfangen habe. Dann bin ich mutiger geworden, habe kurze Antworten geschrieben und sogar mal ein Selfie gemacht und verschickt. Am schönsten aber war es, als ich mit telefonischer Anleitung meiner Enkelin gelernt habe, über WhatsApp per Video zu telefonieren, sodass ich meine Liebsten nicht nur hören, sondern gleichzeitig auch sehen konnte.“

Diese Erfahrung bestätigt, dass das Smartphone für Senioren weit mehr als nur Telefon und Fotoapparat ist. Laut der Seniorenstudie „Smart im Alltag“ sind WhatsApp oder andere Messenger-Dienste bei den älteren Menschen besonders beliebt. So chatten 85 Prozent der über 65-Jährigen, die ein Smartphone besitzen, intensiv mit Familie und Freunden. 60 Prozent nutzen das Smartphone zudem für die E-Mail-Kommunikation.

Eveline Pupeter, Eigentümerin des österreichischen Seniorenhandy-Herstellers emporia: „In Zeiten der sozialen Isolation, in denen wir uns nicht sehen und umarmen dürfen, ist für viele ältere Menschen das Smartphone die einzige Möglichkeit, sich mit der Familie oder Freunden auszutauschen. Wenn dank unserer einfach zu bedienenden Smartphones Oma und Opa ihren Enkelkindern per Videobotschaft ‚ich habe dich lieb‘ sagen können, dann tragen wir vielleicht ein bisschen zur Überbrückung der Distanz bei.“

Text: akz

PFLEGE
mit
Herz
+
Respekt

seit 1989 in Rahlstedt

Ambulante Kranken- u. Altenpflege

— Renate Reichert-Scharifi —

Telefon: 040 - 648 03 65



ganzheitlich aktivierende Pflege

Scharbeutzer Straße 50 • 22147 Hamburg • www.pflegedienst-reichert-scharifi.de



Hamburger Minigolf Club e.V. von 1965



Der Hamburger Minigolf Club bedankt sich für die wunderbare Saison 2020 bei

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

Wir wünschen allen ein **Frohes Weihnachtsfest** und einen guten **Rutsch ins neue Jahr 2021**.



Ab **März 2021** sind wir wieder auf unser schönen Anlage für Sie da!!

Telefon: 040 - 647 25 09

Swinemünderstraße 29 . 22147 Hamburg

www.hamburgermc.de

FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM



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

Bleiben Sie gesund!



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

Das Rahlstedter Netzwerk ist ein engagiertes Unternehmernetzwerk, das schon viele im Stadtteil veranstaltet hat:

Ein Sommerfest mit Oldtimern, ein Sommerfest in der Rahlstedter Straße und einen Nikolausmarkt in 2019 in der Rahlstedter Straße, außerdem jährlich ein Charity Dinner zugunsten sozialer Projekte. Dieses Jahr musste alles ausfallen, aber gespendet wurde trotzdem an soziale Rahlstedter Projekte. Eine schöne Weihnachtszeit, alles Gute für das neue Jahr, viel Gesundheit und Mut wünscht des Rahlstedter Netzwerk e.V.

Villa Sana – Kompetenz seit 1995

Optimale Konzepte für die Entstauungstherapie

Die Villa Sana GmbH & Co. medizinische Produkte KG vertreibt Geräte zur intermittierenden pneumatischen Kompression (IPK) in Deutschland, Österreich, Schweiz und in Luxemburg.

Ein kompetentes Fachteam steht Ihnen im Innen- und Außendienst zur Verfügung und bietet sowohl Patienten als auch Ärzten, Kliniken, Krankenkassen, Sanitätshäusern und medizinischen Diensten einen umfassenden Service rund um die IPK.

Wir arbeiten eng mit wichtigen Fachkliniken für Phlebologie / Lymphologie / Angiologie, Kostenträgern und den namhaften Ärzten in diesen Fachbereichen und unseren Partnern in Europa, sowie unserem Hersteller Mego Afek AC Ltd., Kibbutz Afek in Israel zusammen.

Qualität und Innovation auf dem neusten

Stand der medizinischen Erkenntnisse sind unser Anspruch.

Seit über 20 Jahren Vielfalt und Qualität

Die Firma Villa Sana wurde im Frühjahr 1995 gegründet. Vor inzwischen 20 Jahren haben wir ganz klein angefangen und damit begonnen, qualitativ hochwertige Gerätesysteme zur so genannten intermittierenden Kompression exklusiv zu vertreiben.

Überlappende Luftkammern und größenverstellbare Manschetten und kurze, schonende Therapiezyklen zeichnen unsere Medizinprodukte aus. Die weltweite Zusammenarbeit des Herstellers mit Fachkliniken

sorgt für stetige Weiterentwicklung nach dem aktuellen Stand der medizinischen Erkenntnisse.

Ganz bewusst wählten wir einen Vertriebsweg, der unseren Kunden mehr Service, schnellere Lieferungen, kompetentere Beratung und zuverlässigere Betreuung bietet als sie das von anderen kannten.

Unsere Idee hat funktioniert!

Nach 20 Jahren bedanken wir uns bei allen, die uns durch ihre Treue bewiesen haben, dass wir auf dem richtigen Weg waren und sind.

Ihr Ansprechpartner vor Ort:
Sanitätshaus Drucklieb GmbH
Schweriner Straße 13
22143 Hamburg
Tel.: 040 - 6 77 71 71



villa sana
entspannt entstaut

Villa Sana GmbH & Co.
medizinische Produkte KG

Hauptstr. 10
91798 Weiboldshausen

Telefon: 09141 / 8546-0
Telefax: 09141 / 8546-26

kontakt@villa-sana.com
www.villa-sana.com

- rezeptfähig
- budgetneutral
- wirksam
- unabhängig
- täglich
- wirtschaftlich

▶ **Lympha Press®**

▶ **Phlebo Press®**

▶ **Angio Press®**

Heiserkeit und Mundtrockenheit vorbeugen

Auch im Homeoffice bei Stimme bleiben

(akz-o) In Corona-Zeiten arbeiten viele Menschen gerne im Homeoffice.

Laut einer Umfrage des Statistikportals statista.com im März 2020 bevorzugten das in der aktuellen Krise 34,6 Prozent der Befragten. Wenn persönliche Meetings mit Kollegen ausfallen und man in stundenlangen Online-Konferenzen zusammenkommt, wird die eigene Stimme zum wichtigsten Kommunikationsmittel. Wer dann viel reden muss, merkt bald ein unangenehmes Kratzen im Hals. Eine überbeanspruchte Stimme neigt zudem zu Heiserkeit oder macht sich durch Mundtrockenheit bemerkbar.

Dass einem buchstäblich die Spucke wegbleibt, ist ganz logisch. Beim Sprechen atmen wir hauptsächlich durch den Mund. Dadurch geht Feuchtigkeit, die wie ein Schutzfilm funktioniert, verloren und die Schleimhäute trocknen aus. Wenn dann noch Wärme, stickige Raumluft oder

ein häufiger Wechsel zwischen kalter und warmer Luft dazukommen, verstärkt sich dieser Effekt. Auch Stress und Anspannung sorgen für eine reduzierte Speichelbildung. Die Folge – die Stimme klingt dünn, kratzig oder leicht belegt.

Um seiner eigenen Stimme Gutes zu tun, sollte man auf eine gute Stimmhygiene achten. Dazu gehört eine natürliche und individuell angenehme Tonlage. Diese sollte auch in Stresssituationen beibehalten werden und nicht in dünn klingende Höhen oder eine gepresste Lage rutschen.

Wer viel redet, braucht viel Flüssigkeit. Deshalb am besten immer ein großes Glas Wasser oder Kräutertee bereithalten. Eine Flüssigkeitsaufnahme von rund zwei Litern täglich hilft, die Schleimhäute feucht zu halten. Zusätzlich regen Lutschtabletten, die lange im Mund bleiben, aktiv den Speichelfluss an und befeuchten die

Schleimhäute. Angineten Halstabletten Stimme z. B. können mit dem enthaltenen Isländisch Moos und einem Hydro-Schutz-Film mit Hyaluronsäure eine intensive und anhaltende Befeuchtung der trockenen Schleimhäute unterstützen. Das kann einer belasteten Stimme helfen und das unangenehme Kratzen im Hals verringern.

Kleine Übungen bringen die Stimme ganz entspannt auf Trab: Zum Aufwärmen der Stimme vor längeren Konferenzen oder Diskussionen einfach ein bisschen summen. Dabei leicht den Brustkorb klopfen, um Schleim auf den Stimmbändern zu lösen. Für eine deutliche Aussprache sorgt Mundgymnastik. Hierfür Kiefer, Lippen und Zunge aktivieren, den Kiefer öffnen und schließen und zwischen intensivem Schmolzmund und breitem Grinsen wechseln.

Text: akz



doreaFAMILIE

*Hast Du die Kraft
zu lachen,*

wo andere den Mut verlieren?

Pflege sucht Kraft – Pflege sucht Dich!

Pflegefachkraft (m/w/d)



Scan mich und bewirb dich!
doreafamilie-jobs-und-karriere.de



WhatsApp

0162 7308746



NEU: e.GO Elektrofahrzeuge am Neuen Höltigbaum

Geschäftsführer Daniel Nitsche treibt die Fortentwicklung der E-Mobilität voran und ist mit dem Bosch Car Service in Hamburg ab sofort der erste Service- und Vertriebspartner für den e.GO. Die E-Fahrzeuge wurden auf dem RWTH Aachen Campus entwickelt und werden in diesem pulsierenden Mobilitätsumfeld auch produziert. Das Ergebnis kann sich blicken lassen: Der kleine, wendige Stromer liegt mit voller Ausstattung bei nur 22.000 Euro - abzgl. der Umweltprämie in Höhe von 9.000 Euro kostet er in 2021 nur noch 13.000 Euro.

Vorteile e.GO:

- ✓ Synchronmotor von Bosch
- ✓ Fahrzeugakku wird recycelt und bekommt ein zweites Leben in Solarstromanlagen
- ✓ Raumwunder mit vier vollwertigen Sitzplätzen

Probefahrten sind ab 15.03.2021 möglich. Servicearbeiten werden bereits seit Oktober angeboten.



Johann Müller GmbH & Co KG

Bosch Service in Hamburg Rahlstedt

Vielen Dank für Ihre Treue!

*Wir wünschen unseren Kunden
eine schöne Weihnachtszeit
und einen guten Rutsch
in das neue Jahr!*



ausgezeichnet vom Autofahrer



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



Catering & Events

Entspannte Weihnachten

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

70,00 €

- 2 Enten für 4 Personen
Knusper-Enten mit Sauce,
ohne Beilagen
- 2 Knusper-Enten
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
kräftiger Orangenjus, Serviettenknödel

85,00 €

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

Wir bitten um rechtzeitige
Vorbereitung!



105,00 €



90,00 €

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

Knusper-Gans
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,
Festtagsauce, Serviettenknödel

Gesundes Rahlstedt – Wegweiser

Dr. med. H.-J. Beyersdorf, Dr. med. Gerhard Held & Dr. med. A. Bamberger
 Internistische Gemeinschaftspraxis
 Schweriner Straße 1 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 675 79 00

Arabela Dora Gloy • Diättherapie und Ernährungsberatung
 Schweriner Str. 1 • 22143 Hamburg • Tel. 04102-310 84 • www.adgloy.de

Dr. med. Andreas Montag
 Facharzt für Haut -und Geschlechtskrankheiten, Allergologie und Phlebologie
 Schweriner Straße 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 80 18

Ioan Mihalache • Urologische Facharztpraxis Rahlstedt
 Rahlstedter Bahnhofstraße 42 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 58 00

CUNO • Mirko Furczyk, Dr. med. Karl-Dietrich Wegmann
 Facharzt für Allgemeine Chirurgie, Arzt für Spezielle Unfallchirurgie
 Wariner Weg 1 • 22143 HH • Tel.: 040 / 677 43 08 • www.cuno-hamburg.de

Prof. Dr. med. P. Behrens • Facharzt für Orthopädie u. Unfallchirurgie,
 Sportmedizin, orthopädische Rheumatologie und Kinderorthopädie,
 Akupunktur, Chirotherapie, ärztliche Osteopathie
 Tonndorfer Hauptstr. 71 • 22045 HH • 040 66857310

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

Internistische Gemeinschaftspraxis Kurzbach & Jessen & Gerigk
 Dr. med. Malte Jessen, Joachim Kurzbach & Dr.med. Christoph Gerigk
 Rahlstedter Bahnhofstraße 25 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 32 29

Yvonne Teckenburg • Privatärztliche Praxis für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde
 Schweriner Str. 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 677 77 69

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

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

besser zuhause GmbH
 Mönckebergstraße 17 • 20095 Hamburg • www.besserzuhause.com

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

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

Kathrin Kornhaas / Ruth Heibutzki • Med. Fußpflege, Reflexzonenarbeit
 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. Annekatriin 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
 Walddörferstr. 416 • 22047 Hamburg • Tel.: 040 / 668 533 38

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

Klee Frisuren + Wellness • www.kleefuw.de
 Brockdorffstraße 8 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 672 22 50

Asklepios Klinik Wandsbek
 Alphonstr. 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 Ohlendortturm 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. 20 • 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
 Döpheid 26 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 66 90 44 32

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

Bosch Service Johann Müller GmbH & Co. KG
 Neuer 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

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 Sivetidid
 Rahlstedter Str. 24 • 22149 Hamburg • Tel.: 040 / 67102828

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

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

Ambulante Kranken- und Altenpflege Renate Reichert-Scharifi
 Scharbeutzer Straße 50 • 22147 Hamburg • Tel.: 040 / 648 03 65

Friseur Kai Harbolla & Team
 Sieker Landstr. 33 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 679 22 00

VfRG Verwaltung Reha Sport
 Rahlstedter Str. 24 • Tel.: 040 / 607 31 866

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

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

Praxis für angewandte Körpertherapie • Jeanette Günther
 Nacken- und Rückemassagen, Fussreflexzonenmassage
 Schweriner Straße 17 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 - 555 71212

DAHLER & COMPANY Rahlstedt • www.dahlercompany.de
 Wellingsbüttler Weg 136 • 22391 Hamburg • Telefon 040 - 7200 740-0



Frohe Weihnachten und ein glückliches neues Jahr...



... wünscht Ihnen das Team der Filiale Rahlstedt und bedankt sich bei allen Eigentümern, Interessenten und Geschäftspartnern für das abschließende und ganz besondere Jahr 2020, welches uns alle vor große Herausforderungen gestellt hat.

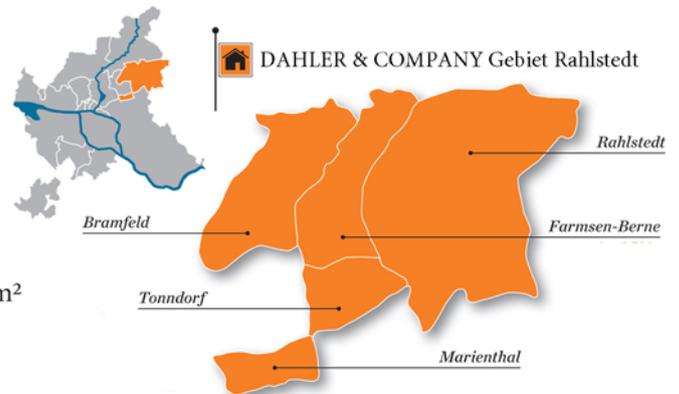
Wir möchten allen auf diesem Wege eine frohe Weihnachtszeit, einen guten Start in das neue Jahr und vor allem beste Gesundheit wünschen.

AXEL BETH // Geschäftsführer

Wussten Sie, dass es allein im ersten Halbjahr 2020
432 Verkäufe in unserem Lizenzgebiet Rahlstedt gegeben hat?

- 89 Häuser bis EUR 499.000,-
- 79 Häuser zwischen EUR 500.000,- und EUR 999.000,-
- 9 Häuser über EUR 1.000.000,-
- 24 Wohnungen bis EUR 3.000,- pro m²
- 131 Wohnungen zwischen EUR 3.001,- bis EUR 5.000,- pro m²
- 70 Wohnungen über EUR 5.000,- pro m²
- 29 Grundstücke zwischen EUR 214,- und EUR 856,- pro m²
- 1 Grundstück über EUR 1.000,- pro m²

Quelle: Gutachterausschuss Hamburg



Denken auch Sie über einen Verkauf Ihrer Immobilie nach?

Auch in 2021 werden wir selbstverständlich mit dem gleichen Engagement und Erfolg Ihre Wünsche rund um die Immobilie erfüllen. Gern unterstützen wir Sie auch bei der Suche nach einem neuen Zuhause oder beraten Sie bei Ihren Fragen rund um das Thema Immobilie.

Wir freuen uns auf ein spannendes und erfolgreiches Jahr!

DAHLER & COMPANY
IMMOBILIEN

DAHLER & COMPANY Alstertal GmbH & Co. KG
Wellingsbüttler Weg 136 | 22391 Hamburg | Tel.: 040.72 00 740-0 | rahlstedt@dahlercompany.de

www.dahlercompany.com

GUTSCHEINE ALS
WEINACHTSGESCHENK
VORHANDEN

EASYFITNESS.club
L I F E S T Y L E & S P O R T

* 12-Monats-Laufzeit: 19,90 EUR pro Monat plus einmalige Aufnahmegebühr 99 EUR.
24-Monats-Laufzeit: 19,90 EUR pro Monat plus einmalige Aufnahmegebühr 79 EUR.
Ein Angebot der Schulz Fitness GmbH, GF: Matthias Schulz.

MACH DIR SELBST EIN GESCHENK

2 MONATE GRATIS FITNESS*



JETZT ANMELDEN! NUR 43 MAL VERFÜGBAR



HAMBURG-RAHLSTEDT

🏠 Merkurung 38 - 40 • 22143 Hamburg
✉️ hh-rahlstedt@easyfitness-group.de

🌐 www.easyfitness.club
☎️ 040 66930690