

# Gesundes Rahlstedt

Ausgabe 04/2021



**Das Magazin für Ihre Gesundheit**  
Fachkompetenz aus Rahlstedt

**Hüftprothese**  
Schnell mobil  
& schmerzfrei

**Tai Chi Schule**  
Vereinbaren Sie eine  
kostenlose Probestunde!

**DoreaFamilie**  
Lebensfreude  
im Alter



**medi**

**medi. ich fühl mich besser.**

**[www.medi.de](http://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](mailto:info@sh-drucklieb.de)  
**[www.sh-drucklieb.de](http://www.sh-drucklieb.de)**

Liebe Rahlstedterinnen und Rahlstedter,

das zweite Jahr in der Pandemie neigt sich dem Ende zu und wir könnten so viel schrei-

ben über Erlebnisse, die einen tief berühren.

Und genau deshalb haben wir uns für ein kleines Zitat entschieden.

„Der Liebende sieht mit dem Herzen und es ist für ihn kein Problem für den Schwachen stark zu sein“.

Wir wünschen ein be-

sinnliches Fest und einen guten Rutsch, bleiben Sie gesund!

Herzlichst,  
Ihr Gunnar Drucklieb  
und Ihr Maik Piekarski

## Inhalt



**Seite 04 Arthro Clinic:**  
• Hüftprothese – schnell mobil und schmerzfrei

**06 Dauerstress im Alltag:**  
• Gut schlafen, gesund leben



**07 123fit:**  
• Mein Restart: fit & gesund durch den Winter

**08 Tai Chi Schule:**  
• Stephanie Pankus stellt sich vor



**09 Kranken- und Altenpflege:**  
• Mobile Wundversorgung

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

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



**12 DoreaFamilie:**  
• Gesunde Gewichtszunahme im Alter

**14 Wegweiser / Partner**



**Hamburger Minigolf Club e.V.  
von 1965**



Der Hamburger Minigolf Club bedankt sich für die wunderbare Saison 2021 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 2022**.



Ab **März 2022** sind wir wieder auf unser schönen Anlage für Sie da!!

**Telefon: 040 - 647 25 09**  
**Swinemünderstraße 29 . 22147 Hamburg**  
**[www.hamburgermc.de](http://www.hamburgermc.de)**

### Impressum

**Herausgeber:**  
Gunnar Drucklieb, Maik Piekarski

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

**Vi.S.d.P.:** Gunnar Drucklieb

**Anzeigen, Grafische Gestaltung, Satz:**  
NordMEDIA: Norman Lund

**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 2022

# Hüftprothese – schnell mobil und schmerzfrei

Gerne beraten wir Sie bei einem persönlichen Gespräch in unserer Praxis

## Schnell mobil und schmerzfrei nach Einsetzen einer Hüftprothese. Der VORDERE ZUGANG macht's möglich!

Dank einer speziellen OP-Technik, bei der kein Muskel geschädigt wird, sind Patienten nach Implantation einer Hüftprothese durch unsere Praxis Arthro Clinic Hamburg deutlich schneller wieder auf den Beinen. Sofort nach der OP sind alle Bewegungen erlaubt. Doch wie genau ist es mit den Schmerzen?

Die meisten Patienten berichten, dass sie bereits direkt nach Einsetzen einer Hüftprothese weniger Schmerzen hatten als vor der Operation. Manche Patienten

sagen, dass der bekannte Gelenkschmerz sofort weg gewesen sei und dass die Wundschmerzen nichts im Vergleich zu dem waren, was sie vorher täglich durchgemacht hätten. Wir wollten das genau wissen und haben unsere Patienten vor und nach der Operation befragt. Die Patienten konnten den Schmerz mit Werten von 0 (kein Schmerz) bis 10 (maximaler Schmerz) einordnen.

Das Ergebnis: Vor der Operation waren die Patienten deutlich schmerzgeplagt. Sie gaben im Durchschnitt 6,1 Punkte auf der Schmerzskala an. Zwei Wochen nach der Operation waren die Patienten schon sehr zufrieden.

Sie gaben im Durchschnitt nur noch 2,4 Punkte auf der Schmerzskala an. Nach sechs Wochen waren es nur noch 1,6 Punkte und drei Monate nach der OP war es nur noch 1 Punkt.

### Der vordere Zugang

Um an das Hüftgelenk zu gelangen, wählen die Operateure der Arthro Clinic Hamburg einen minimalinvasiven, das heißt sehr muskelschonenden Zugang zur Hüfte. Während bei den sonst üblichen Operationstechniken die Muskulatur vom Oberschenkelknochen abgelöst werden muss, kann mit dem sogenannten "Vorderen Zugang" komplett auf die Ablösung von Muskulatur verzichtet werden. Bei dieser Technik nutzen wir natürliche Muskel-lücken. Die Muskeln werden nur zur Seite geschoben und nicht verletzt. Dadurch bleibt die Kraft der hüftumgebenden Muskulatur erhalten und die Schmerzen nach der OP sind minimal. Diese Operationstechnik ist schon lange bekannt, aber wird nur von wenigen Operateuren genutzt.

Die Patienten dürfen und sollen sich sofort nach der OP frei bewegen und die Physiotherapeuten können direkt mit einer intensiven Rehabilitation beginnen. Physiotherapeuten sprechen von einem Quanten-

sprung der Nachsorge nach einer Hüftprothesen OP.

Haben Sie Fragen? Gerne beraten wir Sie bei einem persönlichen Gespräch in unserer Praxis.

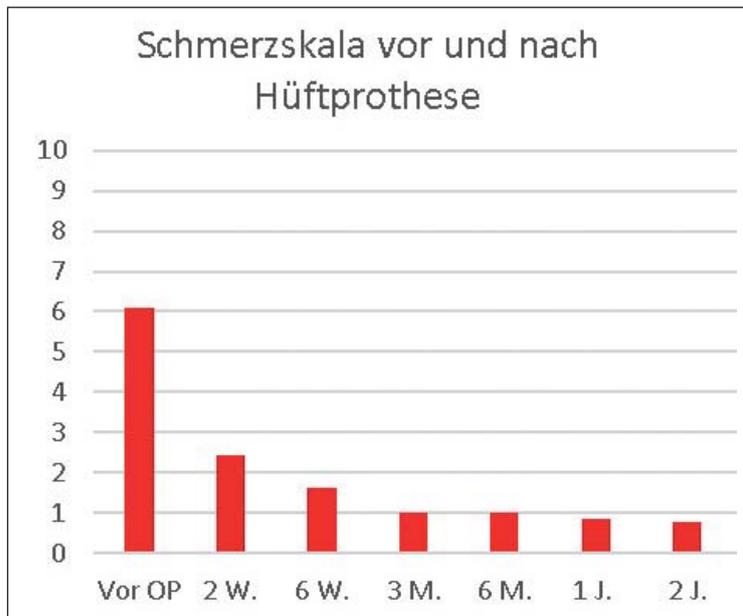
Sind Sie auch im Internet „unterwegs“? Unser informatives Video finden Sie auf YouTube unter: Hüftprothese: Der vordere Zugang zum Hüftgelenk (TEP, vorderer Zugang, ventraler Zugang). Es haben sich bereits über 53.000 Patienten angeschaut.

### Orthopädische Gemeinschaftspraxis Arthro Clinic Hamburg

**Standort Rahlstedt:**  
Rahlstedter Bahnhofstr. 7 a  
22143 Hamburg  
Tel.: 040 67 56 20-0

**Standort Bergedorf:**  
Weidenbaumsweg 6  
21029 Hamburg  
Tel.: 040 725 45 45-0

[www.arthro-clinic.de](http://www.arthro-clinic.de)  
[praxis@arthro-clinic.de](mailto:praxis@arthro-clinic.de)



Dr. med. Kai-Uwe Jensen



Dr. med. Karina Jensen



Drs. (NL) Genio Bongaerts



Dr. med. Geert Lewing

# Ihr Laufschuhexperte in Rahlstedt

Wir beraten Sie rund um das Thema Laufen

**Gutschein über  
20 € Preisnachlass**

beim Kauf von 1 Paar Laufschuhen\*  
Gutschein bitte ausschneiden 

 **BROOKS**

 **BALLOP**

  
**new balance**

**saucony®**  


**LEX**   
DIE LAUFEXPERTEN

Gilt nicht bei bereits reduzierten Schuhen

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



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

# Gut schlafen, gesund leben

Anspannungen lösen und Stress abbauen – mit Yoga schnell Kraft schöpfen

**(akz-o)** Seit vielen Wochen nun befinden wir uns im Dauerstress zwischen Homeoffice, Kinderbetreuung und der Sorge, was Morgen wird. Umso wichtiger ist es, für sich selber einen Weg zu finden, zur Ruhe zu kommen. Denn oft genug sind es nicht nur die äußeren Faktoren, die einen krank machen – auch der eigene, innere Umgang mit den Alltagsanforderungen kann einiges ausmachen.

„Jeder zehnte Deutsche knirscht oder mahlt nachts mit den Zähnen“, weiß zum Beispiel Christiane Keller-Krische. Die Autorin, Yogalehrerin und Heilpraktikerin kennt das Thema Stress aus vielen Situationen heraus und weiß wie wichtig es ist, tief und erholsam zu schlafen. „Oft genug werden Beißschienen verschrieben, damit die Menschen eben nicht auf ihre Kieferknochen beißen – doch diese sind unbequem und nicht zwingend förderlich für eine angenehme Bettruhe.“ Wesentlich besser ist es, so ihre Überzeugung, Anspannungen zu lösen und Stress abzubauen – und zwar bevor man



sich zur Ruhe legt. Dabei ist es unbedeutend, ob man Yoga als Sport, als Medizin oder als Lebenseinstellung betreibt: Die Entspannung, die mit den Übungen erreicht wird, begünstigt eine verlangsamte Atmung sowie die Senkung der Herzrate und des Blutdrucks. Die Durchblutung der inneren Organe wird verbessert und der Stoffwechsel angeregt. Mit Hilfe von ein-

fachen Yoga-Übungen lässt sich schnell Kraft schöpfen. Eine erste Übung ist es, sich auf den Rücken zu legen und seinen Körper zu spüren. „Betroffene merken schnell, dass viele Schmerzen im Rücken und Nacken, auch Kopfschmerzen, mit Anspannungen zu tun haben. Daher gilt es verstärkt, seine inne Ruhe zu finden“, so die Autorin.

## Jeanette Günther

- Praxis für angewandte Körpertherapie -

Rückenmassage • Faszienmassage • Fussreflexzonenmassage • Kiefergelenk-Balance • Kinesisologisches Taping



- 20 Jahre Berufserfahrung -

Schweriner Straße 17 • 22143 Rahlstedt • Tel: 040 555 71212 • Mail: jeanette.guenther@email.de

# Mein **RESTART**



schnell. effektiv. schlank.

## „IMMUN-PAKET“

Fit, gesund, beweglich & in Form

€ 99,-  
(statt € 295,-)

## „FIGUR-PAKET“

Straffung für den ganzen Körper

€ 199,-  
(statt € 289,-)

### 4 Wochen Milon Zirkel - Kraft und Ausdauer

4 Wochen betreutes, zielgerichtetes und sicheres Training mit Bewegungskontrolle & automatischen Einstellungen

### Dr. Wolff Dehnungszirkel - Beweglichkeit & Mobilisation

Verkürzungen und Beweglichkeitseinschränkungen sind oft Auslöser von Rückenschmerzen und Verspannungen

### 2x Bauchumfangreduktion - Slipomex

Neuste Ultraschalltechnologie zum gezieltem Abbau von Fettzellen

### 1x Lymphdrainage

Effektive Lymphdrainage zur Entschlackung

### 1x Sonne im Winter - Brain Light

Durch aufeinander abgestimmte Musik-, Sprach-, Licht- und Tonprogrammen zur max. Entspannung

### 1x Wellness Massage - Stimawell Therapieliege

Eine durch Impulse gegebene Tiefenmassage mit zusätzlichem Muskelaufbau um deinen Rücken stark zu machen

### Bauchstraffung - Slipomex

1x pro Woche (begrenzt auf 4W), greift durch Ultraschall die Fettzellen an und lässt diese so leichter abbauen

### Kräftigung - Milon Zirkel

2x pro Woche (begrenzt auf 4W), effektives Ganzkörpertraining durch verschiedene Kraft- und Ausdauer-Geräte

### EMS Speed-Einheit

2x Intensiv Straffung, ermöglicht eine Stoffwechsel-Aktivierung und Straffung zugleich

### 2x Lymphdrainage

Die effektive Lymphdrainage ermöglicht Umfangreduktion und Gewebestraffung gleichzeitig



Weitere Infos erhalten Ihr unter

# Tai Chi Chuan

Entwicklung von Kraft, Beweglichkeit und innerer Gelassenheit

**Wer wünscht sich das nicht: Endlich mal wieder durchatmen, langsam sein dürfen, sich spüren und gelassen bei sich bleiben – egal wie stressig es draußen ist.**

Tai Chi Chuan ist eine wunderbare Möglichkeit, dieses Lebensgefühl wiederzufinden. Was für manchen als reine Bewegungsform beginnt, um den eingestauten Körper wieder beweglich und kraftvoll zu trainieren, wird für viele zur Lebensart, bei der es um weit mehr geht als körperliche Übungen. Tai Chi Chuan verbindet Achtsamkeitsschulung, Geistesentspannung, Fitnesstraining und Konzentrationsschulung – Fähigkeiten, die in einem immer hektischer werdenden Leben immer wichtiger werden.

„Der Weg ist das Ziel“, betont die Leiterin der Schule, der in jeder Unterrichtsstunde das Lernen in entspannter Atmosphäre besonders am Herzen liegt. Eine individuelle Betreuung ihrer Schüler ist durch die Größe der Gruppen gut möglich. Im Alter zwischen 16 und 90 Jahren sind pro Gruppe nur etwa 10 Schüler konzentriert dabei, ihren Körper achtsam spüren zu lernen, die Beweglichkeit zu verbessern und ihre innere Haltemuskulatur zu kräftigen. Und das alles bei möglichst großer innerer Gelassenheit und mit viel Humor!

## TAI CHI SCHULE Stephanie Panskus



### Neu bei uns: 10-er Karten für Chi Kung

Das traditionelle Familien-Tai Chi der Yang Familie wird in 4 Übungssystemen (Chi Kung, Tai Chi Form, Säbel- und Schwertform, und Partnerübungen) von der Leiterin der Schule selbst unterrichtet: 2012 wurde Stephanie Panskus als erster Tai Chi-Lehrerin Deutschlands der „Master Teacher“ Titel verliehen.

„Mir ist es besonders wichtig, nicht nur mein eigenes Tai Chi immer weiter zu entwickeln, sondern auch immer bessere Methoden zu erarbeiten, diese wunderbare innere Bewegungskunst zu vermitteln“, betont sie. Unterstützt wird Stephanie Panskus von qualifizierten Assistenten, wodurch eine intensive Betreuung jedes einzelnen möglich ist.

Neben fortlaufenden Vormittags- und Abendangeboten unterrichtet Stephanie Panskus auf Wunsch auch im Einzelunterricht. Intensive Wochenendworkshops in Hamburg oder in der schönen Holsteinischen Schweiz, in denen das Lernen und Loslassen noch viel intensiver möglich ist, ergänzen das Angebot. Stephanie Panskus ist bei den Krankenkassen als qualifizierte Tai Chi-Lehrerin anerkannt, die ihre Anfänger-Kurse bezuschussen.

Wenn auch Sie sich auf den Weg machen wollen, um ihr Leben zu „entschleunigen“, ihre innere Mitte und Kraft zurückerobern wollen, rufen Sie einfach mal an und vereinbaren eine kostenlose Probestunde. Wir freuen uns auf Sie!

**Telefon: 040-67585250**  
**Mobil: 0157-33289268**  
**www.taichi-snake.de**

**Kostenlose Probestunden: Mo. 20 Uhr, Di. 10 oder 18 Uhr, Mi. 20 Uhr, Do. 10 oder 20 Uhr**



### Schenken Sie Gesundheit

Mit einem Gutschein zu Weihnachten

Einzelstunden (€ 70,00)

**Präventionskurs** Tai Chi für Anfänger (€ 165,00, für 12 Unterrichtseinheiten, die Krankenkassen bezuschussen

**10-er Karten** für die Teilnahme an unseren Chi Kung Kursen, innerhalb eines Vierteljahres einzulösen sind (€ 150,00)



## GUTSCHEIN

# für 2 kostenlose Probestunden

TAI CHI Schule Stephanie Panskus  
Grubesallee 2 • 22143 Hamburg

Für TAI CHI oder CHI KUNG

# Chronische Wunden?

Mobile Wundversorgung Bähr & Sahr kommt zu Ihnen

**Seit mehr als 5 Jahren bieten Dominique Bähr, 43 und Maja Sahr, 48 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 hersteller-

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



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

**Telefon: 0170 - 552 2810**

**Mail: [info@mobilewundversorgung.de](mailto:info@mobilewundversorgung.de)**



Mobile Wundversorgung  
**Bähr & Sahr**

**Ab dem 1.12.2021 haben wir ein Büro in der Schweriner Str. 4.**

**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](http://www.pflegedienst-reichert-scharifi.de)**

# Gut aufgehoben sein

Nutzen Sie die Fachkompetenzen unserer Partner

Rufen Sie uns an unter Tel: 040 2800 2841

Sie möchten so lange,  
so sicher und **selbstständig**  
wie möglich in Ihren eigenen  
Räumlichkeiten verbleiben?

Sie möchten **Unterstützung** in  
Ihrem täglichen Alltag erfahren?

Ihnen ist **Vertrauen** in Ihren  
Pflegedienst wichtig?

**Dann sind Sie bei uns richtig.**



VölCare GmbH

ambulante Pflege

Wir verfügen über Erfahrung, kreative Lösungsansätze und die nötige Kompetenz Ihre Wünsche zu erfüllen. Rufen Sie uns an und lernen Sie uns bei einem unverbindlichen Beratungsgespräch kennen. Gerne auch bei Ihnen vor Ort.

Sonnenweg 44 • 22045 Hamburg • Email: kontakt@voelcare.de • Internet: www.voelcare.de

SPORTLER PLUS 

**DIE TRAININGS-APP  
FÜR ALLE SPORTLER**

    
FOLLOW US

SPORTLERPLUS.DE

## FRISEUR KAI HARBOLLA & TEAM

**Herzlich  
willkommen  
im Team!**

Von Volksdorf (Vaino Hair) zu uns!  
Lisa Russo verstärkt ab sofort unser Team.  
Wir wünschen allen Kunden ein schönes  
Weihnachtsfest!

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

# 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](mailto:kontakt@villa-sana.com)  
[www.villa-sana.com](http://www.villa-sana.com)

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

 **Lympha Press®**

 **Phlebo Press®**

 **Angio Press®**

# Gesunde Gewichtszunahme im Alter

Ernährung ist ein wichtiges Thema in der DoreaFamilie Hamburg-Rahlstedt

**Im Rahmen des stetigen Generationswechsels, erhält das Thema gesunde Ernährung einen immer wichtigeren Stellenwert unserer zu Pflegenden, in der Doreafamilie Hamburg-Rahlstedt.**

In den Medien und lokalen Zeitungen wird überwiegen von Diäten und Gewichtsabnahmen gesprochen und geschrieben. Doch was ist mit denjenigen, die zu einem Untergewicht neigen oder sogar ein Untergewicht haben. Es kann viele Ursachen mit sich bringen, wie ein längerer Krankenhausaufenthalt, eine Erkrankung, eine genetische Veranlagung, eine nicht ausreichende Kalorienzufuhr und eine verbundene erhöhte körperliche Aktivität.

Es ist immer leicht gesagt, „na dann essen Sie doch einfach mehr“. Doch so leicht lässt es sich oft nicht, von den Betroffenen umzusetzen. Die zu Betreuenden haben oft keinen Appetit oder haben auch einfach keinen Hunger. Es spielt auch die Körperliche Aktivität eine große Rolle. Wir in der DoreaFamilie-Hamburg Rahlstedt bieten ein vielfältiges Angebot, an gesunder Aktivität im Freien und in gemütlicher Atmosphäre, angepasst für jeden, unserer Bewohner. Die gesunde und ausgewogene Ernährung spielt hierbei eine entscheidende Rolle und lehnt sich an den täglichen Grundbedarf des einzelnen an. Unser Mahlzeitenangebot und deren Gestaltung, richtet nach den Vorlieben und Abneigungen der Bewohner und Bewohnerinnen. Diese werden unter anderem in der Biografie festgehalten und im ständigen Austausch mit der hauseigenen Küche aktuell gehalten. Für eine gesunde Gewichtszunahme bedarf es Geduld und eine vorherige Ursachenklärung. Wenn krankheitsbedingte Ursachen ausgeschlossen wurden, ist es im nächsten Schritt zu

beleuchten, was nehme ich selbst an Mahlzeiten zu mir, wieviel und was. Es reicht nicht aus auf eine fettreiche und einseitige Ernährung umzustellen, damit man an Körpergewicht zunimmt. Effektiver und zugleich gesünder ist es, auf die Vielfalt der gesunden Ernährung zurückzugreifen. Kartoffeln, Vollkornnudeln, Landkornreis haben einen hohen Anteil an Kalorien, liefern Kohlenhydrate und Fleisch und Fisch bieten Eiweiße, die für die Zellneubildung (Muskeln) eine wichtige Rolle spielt. Ein wichtiger Anteil spielt die Aufnahme von Obst und Gemüse, diese bieten wichtige Vitamine, Mineral-

stoffe, sowie die gezielte Aufnahme von Ballaststoffen, die als wichtiger Energielieferant dienen. Die Mischung aus alle Inhaltsstoffen, verteilt auf mind. 5 Mahlzeiten am Tag gewähren eine physiologische Gewichtszunahme. Des Weiteren ist zu erwähnen, dass der Ausdauersport bei der gesunden Gewichtszunahme an 2.ter Stelle steht, hier steht der Kraftsport (Muskelaufbau) im Vordergrund. Wir in der Doreafamilie Hamburg-Rahlstedt unterstützen, die bei uns lebenden älteren Menschen, indem wir ihnen beratend und kompetent zur Seite stehen.



**dorea**FAMILIE HAMBURG-RAHLSTEDT

Ihr Zuhause in Hamburg-Rahlstedt

## Lebensfreude im Alter

Genießen Sie Ihren Lebensabend in familiärer Atmosphäre – selbstbestimmt, liebevoll umsorgt und fundiert betreut.

**Kommen Sie vorbei, wir führen Sie gern durch unsere Einrichtung.**

DOREAFAMILIE HAMBURG-RAHLSTEDT  
Am Hegen 29  
22149 Hamburg

t. 040 673704-0  
info@doreafamilie-hamburg.de  
www.doreafamilie-hamburg.de



**e.GO bei Johann Müller Bosch  
Spritziges E-Fahrzeug für kurze Wege**

Was für ein wendiger kleiner Flitzer.  
Der e.GO macht einfach Spaß –  
nicht zuletzt auch wegen seiner  
komfortablen Ausstattung.

Der e.GO fährt maximal 130 km/h  
und der Akku reicht für ca. 140 km –  
er ist ideal für den Stadtverkehr.  
Die Ladezeit an einer Wallbox liegt  
bei knapp sechs Stunden.  
Der e.GO lässt sich also bequem  
über Nacht oder während  
der Arbeitszeit wieder aufladen.

Der Clou: Nach Abzug aller  
Fördermaßnahmen wie Hersteller-  
prämie, BAFA Umweltbonus und  
Innovationsprämie liegt der e.GO  
preislich bei nur 16.990 Euro\*.

Probefahrten sind ab sofort möglich.  
Bitte vereinbaren Sie Ihren  
Wunschtermin: Tel. 040/68 28 79 0

[www.mueller-johann.de](http://www.mueller-johann.de)

\*Kein Rechtsanspruch auf Förderung, Änderungen vorbehalten



**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 Hölftigbaum 5-7  
22143 Hamburg

Telefon (040) 68 28 79-0  
Telefax (040) 68 28 79-40  
[www.mueller-johann.de](http://www.mueller-johann.de)



Catering & Events

*Entspannte Weihnachten*

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

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

95,00 €

110,00 €

WIR bereiten vor, SIE holen ab.  
Gerne auch vor & nach Weihnachten.

Wir bitten um rechtzeitige  
Vorbereitung!

Am 24.+ 25. & 26.12.  
nur KALT Abholung möglich!



130,00 €



**G**ans für 4 Personen  
ca. 4,5 kg knusprige Weihnachtsgans  
mit Sauce, ohne Beilagen

**Knusper-Gans**  
mit geschmortem Apfel-Rotkohl,  
Festtagssauce, Serviettenknödel

115,00 €

# 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 • blick die Radiologie**  
 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 Splittstoerber**  
 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

**Seelenklang Hamburg • Silke Schwarze, Klangmassagepraktikerin**  
 Schweriner Straße 13 • 22143 Hamburg • kontakt@seelenklang-hamburg.de

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

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

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

**Herzöffnungszentrum • Antje Jurock & Team**  
 Heestweg 16a • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 23 93 58 02

**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 Bahnhofstr. 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

**Seniorenassistentz-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 Höltingbaum 5 - 7 • 22143 Hamburg • Tel.: 040 / 68 28 79 - 0

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

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

**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

**Vöicare GmbH - ambulante Pflege • www.voelcare.de**  
 Sonnenweg 44 • 22045 Hamburg • Tel.: 040 / 2800 2841

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

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



**GUTSCHEINE  
ALS WEIHNACHTS-  
GESCHENK  
IM STUDIO ERHÄLTICH**

**WIR SCHENKEN DIR  
DIE START-UP\***

*MACH DEIN  
LEBEN GRÜNER*



**HAMBURG-RAHLSTEDT**

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

🌐 www.easyfitness.club  
☎️ 040 66930690

\* Easy12: Monatlicher Beitrag: i.H.v. 29,90 € (Zzgl. halbjährliche Servicepauschale i.H.v. 29,90 € und einmaliger Aufnahmegebühr i.H.v. 79,00 €)  
Easy24: Monatlicher Beitrag: i.H.v. 19,90 € (Zzgl. halbjährliche Servicepauschale i.H.v. 29,90 € und einmaliger Aufnahmegebühr i.H.v. 59,00 €)  
Ein Angebot der Schutz Fitness GmbH, Geschäftsführer: Matthias Schütz.



DAHLE & COMPANY  
IMMOBILIEN

*An diese Anzeige werden Sie sich noch gern erinnern.*

*Legen Sie jetzt den Grundstein für Ihre Zukunft.*

„Ich weiß noch genau, wie wir die Anzeige sahen und wir gesagt haben:  
Lass uns da mal anrufen!“

Wir würden uns freuen, wenn diese Geschichte so fortgeschrieben wird und DAHLER & COMPANY der Partner für Ihre Lebensplanung rund um Ihre Immobilienwünsche wird.

Sie interessieren sich für einen Immobilienkauf? Wir bieten Ihnen hochwertige Immobilien an, die sonst niemand sieht. Denn sie befinden sich auf keinem Immobilienportal, sondern nur in unserer exklusiven DAHLER & COMPANY-Kartei.

Sie möchten wissen, was Ihre Immobilie wert ist? Wir erstellen eine fundierte Marktwertermittlung für Sie. Nutzen Sie diesen Service, denn er verpflichtet Sie zu nichts. Sie können ihn auch dann nutzen, wenn Sie aktuell keinen Verkauf planen.

Wir werden alles tun, damit Sie uns in guter Erinnerung halten.

DAHLE & COMPANY Rahlstedt  
Inh.: DAHLER & COMPANY Alstertal GmbH & Co. KG  
Wellingsbüttler Weg 136 | 22391 Hamburg | Telefon 040.72 00 74 00 | rahlstedt@dahlercompany.de

[www.dahlercompany.com/rahlstedt](http://www.dahlercompany.com/rahlstedt)