

Apothekenzeitung für Hamburg



Cholesterin

Herzinfarkt

Hilfe, wir
haben Läuse



EXTRA

Festspiele
Mecklenburg-Vorpommern:
Halbzeit der
Jubiläumssaison

Yoga

Vertrauen ist Gold wert!

An- und Verkauf von Edelmetallen



Besuchen Sie uns auf einen Klönschnack, stellen Sie Ihre Schätze vor und machen Sie sich ein eigenes Bild von unserem Service!

- **Gold • Silber • Schmuck • Zahngold • Diamanten**
- **Gold- und Silberbarren • Zinn • versilberte Bestecke**
- **Münzen • Uhren • Bernstein • Platin • Palladium**

Wir sind seit 2009 in dieser Branche tätig und bieten Ihnen kostenfreie, individuelle Beratung sowie eine fundierte Einschätzung für den An- und Verkauf Ihrer Werte. Unsere Grundwerte sind Vertrauen und Service.



**TRAUSCHMUCK
SPERLING**

Trauschmuck Sperling GmbH
Goldankauf und Edelmetallhandel
Lübecker Straße 95
22087 Hamburg
Telefon: 040 / 63 60 96 73

E-Mail: support@goldankauf-ge.de
Web: www.goldankauf-ge.de
Montag – Freitag: 11:00 – 18:00 Uhr
Samstag & Sonntag: geschlossen
Ohne Terminvergabe

Dr. Thomas Hölting

>>Die moderne Pneumologie steht für mehr als nur die Behandlung von Krankheiten. Sie setzt auf Prävention, Früherkennung und innovative Therapien.<<



Liebe Leserinnen und liebe Leser, die großen Ferien sind vorbei, der Sommer neigt sich langsam dem Ende entgegen. Für viele von uns war dies eine Zeit des Innehaltens, des Krafttankens und – ganz wortwörtlich – des Durchatmens. Doch wie oft schenken wir im Alltag unserer Atmung wirklich Aufmerksamkeit? Dabei ist sie die Grundlage unseres Lebens und verdient es, bewusst wahrgenommen zu werden. Unsere Lunge arbeitet Tag für Tag zuverlässig im Hintergrund. Sie versorgt uns mit Sauerstoff, gibt uns Energie und ermöglicht Bewegung, Sport und Lebensfreude. Erst wenn das Atmen schwerfällt, merken wir, wie sehr unser Wohlbefinden von einer gesunden Lunge abhängt. Atemnot, Husten oder anhaltende Infekte sind Warnsignale, die wir ernst nehmen sollten. Gerade in einer Zeit, in der Erkrankungen wie Asthma, COPD oder Lungenentzündungen immer mehr Menschen betreffen, rückt die Bedeutung der Pneumologie – der Lungenheilkunde – in den Fokus.

Die moderne Pneumologie steht für mehr als nur die Behandlung von Krankheiten. Sie setzt auf Prävention, Früherkennung und innovative Therapien. Ebenso wichtig ist die enge Zusammenarbeit verschiedener Fachrichtungen, um Patientinnen und Patienten indi-

viduell und ganzheitlich zu begleiten. Prävention und Aufklärung sind dabei zentrale Bausteine: Es lohnt sich, auf die eigene Atmung zu achten, Warnsignale ernst zu nehmen und sich bei Beschwerden frühzeitig an Fachleute zu wenden. Denn eine gesunde Lunge trägt maßgeblich zu unserer Lebensqualität bei und verdient unsere Aufmerksamkeit – nicht nur im Krankheitsfall, sondern jeden Tag.

Vielleicht nehmen Sie sich gleich jetzt einen Moment für eine kleine Atemübung:

Setzen Sie sich aufrecht hin, legen Sie eine Hand auf den Bauch. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und spüren Sie, wie sich die Bauchdecke hebt. Atmen Sie dann langsam durch den Mund wieder aus. Wiederholen Sie dies einige Male. Schon wenige bewusste Atemzüge können helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu tanken.

Nehmen Sie sich auch im Alltag immer wieder kleine Auszeiten zum bewussten Durchatmen – Ihre Lunge wird es Ihnen danken.

Herzlichst

Dr. Thomas Hölting
Chefarzt der Pneumologie
Schön Klinik Hamburg Eilbek

Anzeige



Senioren-Scooter
„Komfort“
Leicht, bequem und
sicher unterwegs

Elisabeth H.
freut sich über
die neue
Mobilität
Foto: privat

www.die-fahrradboerse.de



Die Fahrradboerse
... der bessere Service für's Rad!

Öffnungszeiten:
Mo.-Fr. 9-12.30 und 14-18.30, Sa. 9-13 Uhr
Langeloh 65 | 25337 Elmshorn
Tel. 04121 764 63

Inhalt

- 6 Cholesterin
- 16 Das Torhaus Wellingsbüttel
- 18 Herzinfarkt
- 24 Es muss nicht immer Meer sein...
- 28 Herzinsuffizienz
- 32 Die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern
- 34 Hilfe, wir haben Läuse
- 36 Yoga
- 38 Rezept des Monats
- 40 Kräuter der Provence
- 41 Vorschau
- 42 Rätselspaß



Lesen Sie uns auch online - www.hamburgerapothekenzeitung.de

Impressum

Verlag:
Apothekenzeitung für Hamburg
Lucas Lippert
Brandstraße 6
85540 Haar

Büro:
Peribergweg 36
22393 Hamburg
Tel.: 040 / 601 58 62
Fax: 040 / 601 23 94

info@hamburgerapothekenzeitung.de

Die Verantwortung für individuelle Werbeeindrücke, Beilagen und Umlager trägt die verteilende Apotheke. Nachdrucke und Vervielfältigungen, gleich welcher Art, sind - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Für unverlangte Zuschriften übernimmt der Verlag keine Haftung. Die Rücksendung oder Beantwortung von Zuschriften kann nur erfolgen, wenn ausreichendes Porto beiliegt. Bezug über Apotheken. Regelmäßiger Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich. Artikel die namentlich gekennzeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung des Verlags dar. Beiträge werden nach bestem Wissen, ohne Gewähr veröffentlicht. Druckfehler und sonstige Falschangaben sind trotz Überprüfung nicht immer auszuschließen, in solchen Fällen übernehmen weder der Verlag noch Autoren die Haftung.

Foto Titelblatt: -
Foto Vorschau: -

Apothekenfinder 22 8 33

Auskunft über alle Apotheken in der Nähe - ob per App, Website, Anruf oder SMS



Google Play, App Store,
Kostenlos erhältlich!



apothekenfinder.mobi
Mobile Web



aponet.de
Desktop-Website



0800 00 22833
Kostenlos vom Festnetz



Anruf 22833
0,69€ pro Min. aus Mobilfunk



SMS an 22833
0,69€ pro SMS

Info-Veranstaltung

Knie- und Hüftgelenkersatz

Mittwoch, 24.09.2025
16:00 – 17:30 Uhr

Erhalten Sie Einblicke in den modernen Gelenkersatz:

Unsere Experten des EndoProthetikZentrums der Maximalversorgung, Dr. Philipp Barow und Dr. Felix Moreth, informieren Sie umfassend über den Einsatz von Robotik im Operationssaal sowie die Vorteile der AMIS-Methode – dem minimalinvasiven Zugang bei der Implantation einer Hüftendoprothese.

- Moderne Robotik im Operationssaal
- Vorteile der minimalinvasiven AMIS-Methode
- Innovative Technologien für schnellere Genesung
- Persönliche Fragerunde mit unseren Experten

Veranstaltungsort: Auditorium im Haus 7 (Zugang über den Haupteingang)

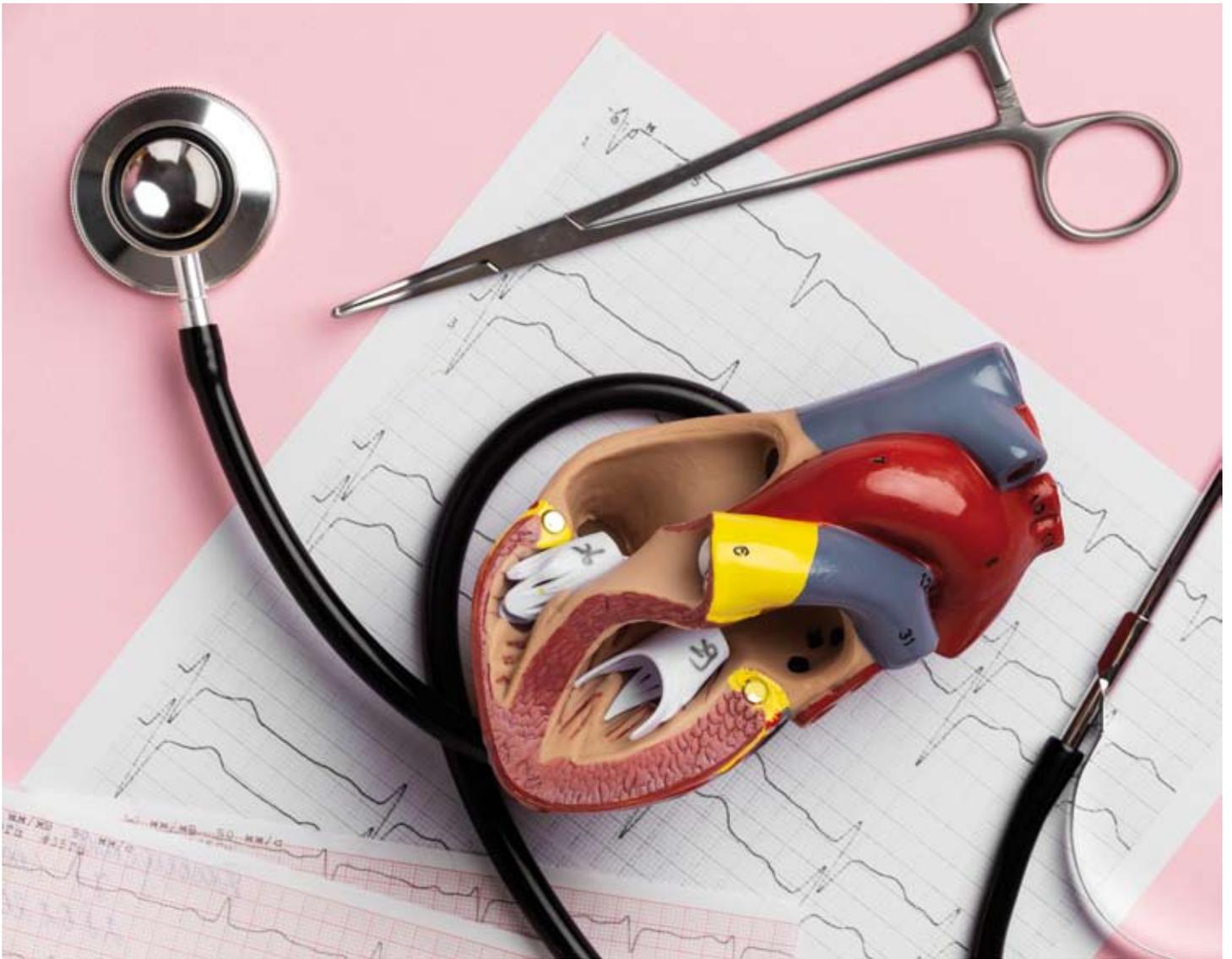
Die Teilnahme ist kostenfrei. Im Anschluss an die Vorträge stehen Ihnen unsere Experten Dr. Philipp Barow und Dr. Felix Moreth für Ihre Fragen zur Verfügung.



 **SCHÖN KLINIK**
Hamburg Eilbek
Dehnaide 120, 22081 Hamburg

Wir bitten um Anmeldung
per Mail unter
pschoenfeld@schoen-klinik.de
oder alternativ über den
nebenstehenden QR-Code.





Cholesterin

Die Situation

Cholesterin ist und bleibt ein wichtiges Thema. Dies umso mehr, seit verschiedene Studien gezeigt haben, dass eine Cholesterinsenkung eindeutig zur Vorbeugung von Herz-Kreislaufkrankungen beiträgt. In Deutschland haben sehr viele Menschen zu hohe Cholesterinwerte. Mehr als zwei Drittel aller erwachsenen Deutschen leben mit einem Cholesteringehalt von mehr als 200 Milligramm in einem Deziliter ihres Blutes - bei einem Drittel sind es sogar mehr als 250 Milligramm. Solche Werte allein müssen noch keine Gefahr bedeuten, zusammen mit anderen Risikofaktoren werden gesundheitliche Probleme aber immer wahrscheinlicher.

Ein erhöhter Cholesterinspiegel kann auch erblich bedingt sein. Wenn also Verwandte von Cholesterinproblemen reden, ist das ein guter Anlass, die eigenen Werte bestimmen zu lassen. Jüngere Frauen haben meist bessere Werte als gleichaltrige Männer; nach den Wechseljahren ändert sich die Situation, das Cholesterin steigt an. Im Alter haben Männer und Frauen grundsätzlich höhere Cholesterinwerte als in der Jugend.

Was ist Cholesterin?

Cholesterin kommt in allen Organen des menschlichen

Körpers vor. Es wird zum Beispiel für die Funktion der Nervenzellen benötigt. Cholesterin ist für die Bildung der Steroidhormone wichtig. Diese Hormone sind an der Regulation des Salz- und Wasserhaushaltes und an der Steuerung von Sexualvorgängen beteiligt. Aus Cholesterin wird außerdem Vitamin D hergestellt, das die Aufnahme von Kalzium über den Dünndarm fördert. Kalzium wiederum ist als Mineralstoff bei der Knochenbildung und für Muskelbewegungen unentbehrlich. Cholesterin selbst wird in der Leber gebildet. Auf diese Weise kann der menschliche Organismus seinen Cholesterinbedarf nahezu selbst decken, wenn nicht genug über die Nahrung zugeführt wird.

Funktion der Lipoproteine

Da Blut zum größten Teil aus Wasser besteht, muss das fettartige Cholesterin für den Transport im Blutstrom an wasserlösliche Stoffe gebunden werden. Spezielle Eiweiße, die sogenannten Lipoproteine, lösen das Problem des Cholesterintransportes. Von diesen Proteinen gibt es mehrere Typen:

Die Lipoproteine geringerer Dichte (low-density-lipoproteins, LDL) bringen Cholesterin in das Körpergewebe, das dort unter anderem in den Blutgefäßen abgelagert werden

Service Wohnen^{Plus}

BÖNNINGSTEDT



JOHANNITER

Neubau in Bönningstedt: „Ihr neues Zuhause – komfortabel wohnen mit Service“

- ▶ Barrierearme 2- und 3-Zimmer-Mietwohnungen mit Hausnotruf
- ▶ Service: Gemeinschaftsangebote, Service-Büro und Hausmeisterdienste



Sie genießen Ihr Zuhause, doch manchmal denken Sie über eine Wohnform nach, die Ihnen das Leben erleichtert. In Bönningstedt entsteht derzeit ein neues Wohnprojekt für Menschen, die Wert auf selbstbestimmtes Wohnen mit Komfort legen.

Keine Verpflichtungen – nur Möglichkeiten. Informieren Sie sich unverbindlich – für sich selbst oder Ihre Angehörigen.



Die wichtigsten Infos auf einem Blick:

- Neubau von 41 Wohneinheiten zur Miete
- KfW Energieeffizienzhaus 40 NH
- Qualitätssiegel Nachhaltiges Gebäude
- Größe zwischen 47 und 80 qm
- Barrierefrei mit Aufzug
- Zentrale Lage im Ortskern
- 2- bis 3-Zimmer-Wohnungen
- Moderne, offene Grundrisse
- Balkon oder Terrasse
- Notrufsystem: Sicherheit rund um die Uhr
- Großzügiger, heller Gemeinschaftsraum
- Ausgereifte und umfangreiche Service-Leistungen der Johanniter



Ihre Ansprechpartnerin

Melanie Köhler • Mobil: 0151/40667854

Mail: info@servicewohnen-boeningstedt.de

Website: www.servicewohnen-boeningstedt.de

kann. Die LDL sind damit für die Entstehung der Arteriosklerose mitverantwortlich und sollten nicht in zu großen Mengen im Blutkreislauf zirkulieren.

Lipoproteine höherer Dichte (high-density-lipoproteins, HDL) binden Cholesterin und transportieren es aus dem Körpergewebe hinaus, sie tragen damit zur Verhinderung der Arteriosklerose bei.

Man kann sich die Funktion der Lipoproteine auch als eine Art Fährbetrieb vorstellen, der über den Blutstrom abgewickelt wird. Die LDL sind die Fähren für Cholesterin und Fettsäuren in den Organismus, während die HDL Fähren zurück zur Leber darstellen. Das von HDL gebundene Cholesterin wird in der Leber unter anderem in Gallensalze eingebaut, die zum Teil über den Verdauungstrakt ausgeschieden werden. Auf diese Weise wirkt die Leber der unerwünschten Anreicherung von Cholesterin entgegen. Normalerweise sollte höchstens fünfmal mehr LDL- als HDL-Cholesterin vorliegen. Ist der Wert höher, ist eine Behandlung erforderlich.

Cholesterin als Risikofaktor

Enthält die tägliche Nahrung viel Cholesterin, reduziert der Körper seine eigene Produktion. Gerade bei älteren Menschen funktioniert diese Feinstuerung des Cholesterinhaushaltes jedoch oft nicht mehr richtig, daher sammelt sich Cholesterin im Organismus an und muss vom Stoffwechsel verwertet, ausgeschieden oder abgelagert werden. Aus der Ansammlung von Cholesterin im Organismus erwächst, speziell in Verbindung mit anderen Ri-

Anzeige



sikofaktoren, eine Gefahr für die Gesundheit. Erhöhte Cholesterinwerte haben hierzulande viele Menschen, ohne dass sie sich dessen bewusst sind oder aber

BeSwingt durchs
Leben tanzen.

APOrtha®
Natürlich.Pur.

Swing
COLLAGEN-KOMPLEX
FORTIGEL® B + TENDOFORTE® B
N-Acetyl-Glucosamin | Hyaluronsäure

Vitamin C
für eine normale Funktion der
Knochen und Knorpel.*

CLEAN LABEL

Nahrungsergänzungsmittel
300 g Füllvolumen

www.APOrtha.de

Swing Collagen-Komplex mit FORTIGEL® und TENDOFORTE®
www.APOrtha.de | In Ihrer Apotheke: PZN 18714177



sich darum kümmern. Damit gilt für Cholesterin wie für andere Risikofaktoren auch: Die schädliche Wirkung wird oft erst dann ernstgenommen, wenn sie eingetreten ist!

Folgende Faktoren sind in Kombination mit hohen Cholesterinwerten bedenklich:

Herzgefäßerkrankungen

Erbliche Cholesterinprobleme („familiäre Hypercholesterinämie“)

Diabetes

Bluthochdruck

Verstärkte Blutgerinnungsneigung

Übergewicht

Rauchen

Stress

Höheres Lebensalter (ab 60)

Geschlecht (Männer sind stärker gefährdet, Frauen erst mit den Wechseljahren)

In den belasteten Gefäßen bilden sich im Laufe der Jahre cholesterinhaltige Ablagerungen. Diese Ablagerungen behindern den Blutfluss und bringen ihn schlimmstenfalls ganz zum Erliegen. Außerdem begünstigen sie die Bildung von Gerinnseln an den Gefäßwänden. Diese können durch den Blutstrom abgerissen werden und in kleineren Blutgefäßen hängen bleiben, die dann verstopfen. Geschieht das in den Hirngefäßen, kommt es zu einem Schlaganfall, sind die

Anzeige

SENIORENUMZÜGE

Hamburg

Rundum-Sorglos-Paket für Ihren Umzug

Wir bieten ein umfangreiches Leistungsspektrum rund um Ihren Umzug an. Unsere geschulten Mitarbeiter gehen Tag für Tag auf alle individuellen Wünsche ein. Dabei wird besonders unser einfühlsamer Umgang mit älteren Menschen geschätzt.

Vereinbaren Sie einen kostenfreien Besichtigungstermin!

Telefon (040) 37 08 58 82



Unsere Dienstleistungen:

Kostenlose Besichtigung – Individuelle Betreuung – Ein-/ Auspackservice – Umzug – Möbeltransport – Montagearbeiten – Malerarbeiten – Entsorgung bzw. Haushaltsauflösung – Möbeleinlagerung – Unterstützung bei Ihrem Immobilienverkauf



Bis zu
4.000€
Zuschuss
von der
Pflegekasse!

50€
Gutschein
für Ihren
Auftrag*

(040) 37 08 58 82 • info@seniorenumzuege24.de • www.seniorenumzuege24.de

* bei Vorlage des Magazins.
Gültig bis 31.12.2025



**Erstklassiges Handwerk
für Heizung, Sanitär,
Bad und Dachsysteme**

Unser fachkundiges Team
berät Sie gerne.
www.jensgottschalk.de



Niewisch 2
22848 Norderstedt
Tel. 040 5282868



Schulz-Objekt-Service

**Schulz
Objekt
Service**

Wenn Sie im Großraum Hamburg
Hilfe brauchen bei Haushalts-
auflösungen, Räumungen von
Wohnungen, Kellern, Dachböden
und vielem anderen mehr,
bin ich für Sie da.

Womit kann ich behilflich sein?

**Raumgestaltung
Haushaltsauflösung
Räumungen - Kleintransporte
Seniorenzüge**

Bitte rufen Sie mich an.

Schulz-Objekt-Service • Essener Str. 88b • 22419 Hamburg
Mobil: 0170/54 74 901 • Tel.: (040) 527 08 99 • Fax: (040) 530 54 894
www.sos-schulz.de



Sitzen im Alter

In diesem exakt für Ihre Statur
maßgeschneiderten
Wohlfühlsessel können Sie über
einen längeren Zeitraum
rückenfreundlich entspannen.

Die Verstellfunktionen werden
auf Ihren Bedarf abgestimmt.

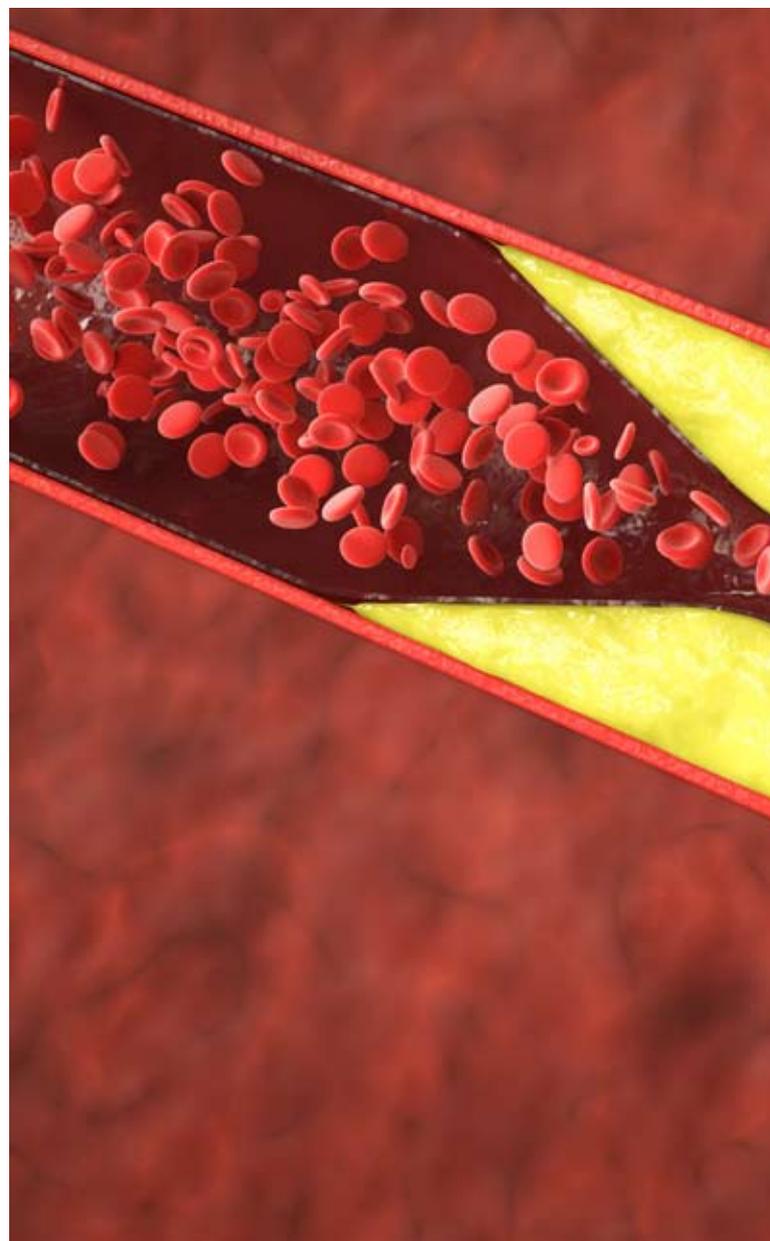
Aufstehhilfen und Drehteller
sparen Kraft und erhalten
Ihre Selbstständigkeit.

Wir nehmen uns Zeit für
die Beratung, auch bei Ihnen
zu Hause.

Wir freuen uns auf Ihren
Anruf: **040 4202 712.**

Hoheluftchaussee 19 • U3 Bhf. Hoheluftbrücke, Buslinie 5
Öffnungszeiten Mo–Fr 9-18, Sa 10-14 Uhr
www.moebelhaus-deubelius.de

Möbelhaus Deubelius



Blutgefäße des Herzens betroffen, entsteht ein Herzinfarkt.

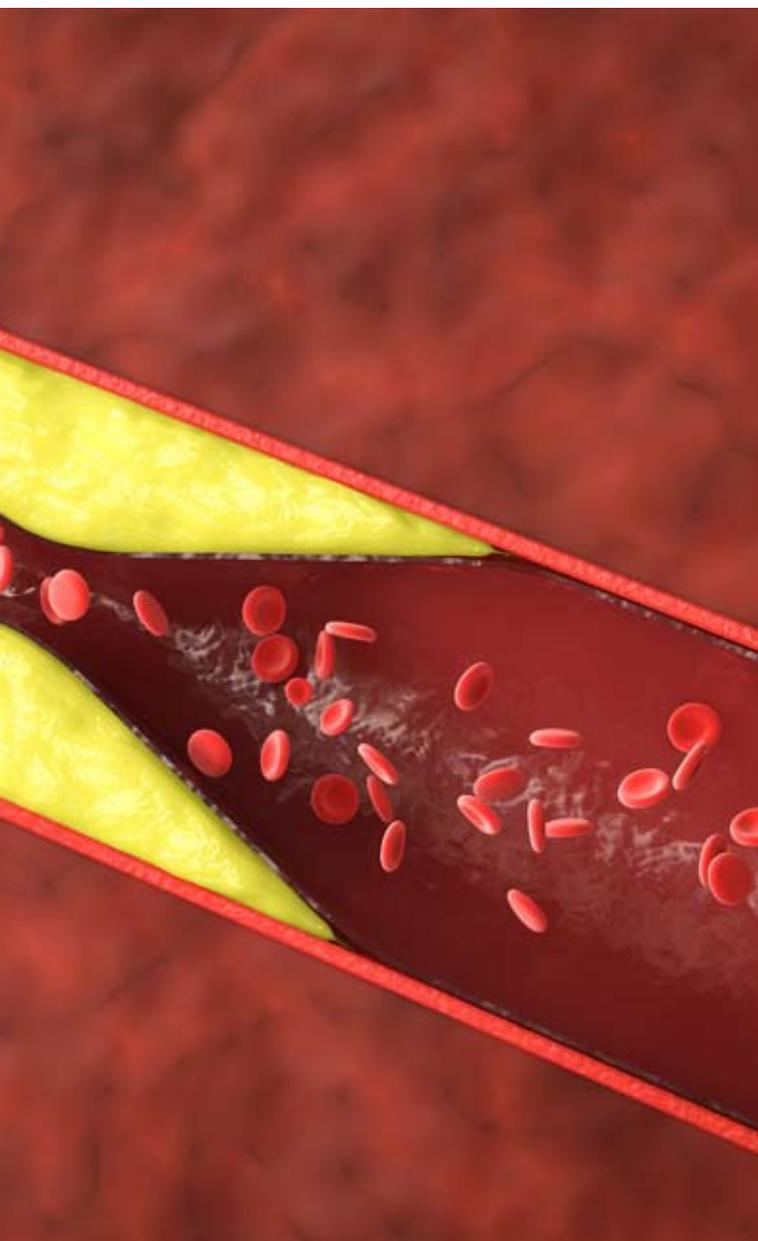
Vorbeugung

Gegen diese Entwicklung lässt sich einiges unternehmen, wobei an erster Stelle die regelmäßige Kontrolle der Cholesterinwerte steht. Sind sie nicht überhöht und liegen keine Risikofaktoren für Herz- und Kreislauf vor, genügt sicher eine Messung pro Jahr. Bei leicht erhöhten Werten sind häufigere Kontrollen und eine Umstellung der Ernährung empfehlenswert. Außerdem hilft regelmäßige körperliche Bewegung gegen erhöhte Cholesterinwerte. Medikamente sind nötig, wenn der Cholesterinwert deutlich zu hoch ist, möglicherweise aufgrund einer erblichen Veranlagung.

Wann muss behandelt werden?

Wann eine Behandlung bei zu hohen Cholesterinwerten sinnvoll ist oder wann nicht, lässt sich nicht allgemein festlegen. Wer raucht und trinkt, an Diabetes leidet oder gar schon einen Herzinfarkt hinter sich hat, muss eher gegen höhere Cholesterinpegel behandelt werden als ein nicht Vorbelasteter. Bei letzterem ist erst im Fall extrem überhöhter Werte etwas zu unternehmen.

Die Europäische-Arteriosklerose-Gesellschaft macht dazu folgende Angaben:



Liegt der Gesamtcholesterinwert (HDL plus LDL) im Bereich von 200 bis 250 Milligramm pro Deziliter (mg/dl) und das LDL-Cholesterin bei 135 bis 175 mg/dl, genügt meist eine einfache cholesterinsenkende Diät und eine Verringerung des Körpergewichtes. Erst wenn dies nicht hilft und eine Erkrankung der Herzgefäße oder andere Risikofaktoren hinzukommen, muss an den Einsatz von Medikamenten zur Cholesterinsenkung gedacht werden.

Auch wenn der Gesamtcholesterinwert auf 250 bis 300 und der LDL-Wert auf 175 bis 215 mg/dl ansteigt, ist eine Diät in manchen Fällen noch erfolgreich. Sollten sich die Werte aber nach drei bis sechs Monaten nicht normalisieren oder liegen weitere Risikofaktoren vor, beispielsweise Herzgefäßerkrankungen, müssen zusätzlich Medikamente eingenommen werden. Sind die Werte für das Gesamtcholesterin jedoch dauerhaft bei mehr als 300 und die des LDL-Cholesterins bei 215 mg/dl angelangt, sollte eine Diät bereits nach drei Monaten durch eine Behandlung mit cholesterinsenkenden Medikamenten ergänzt werden. Oft liegt bei diesen Werten eine erbliche Neigung zu hohen Cholesterinwerten vor, die mit einer Diät allein nicht behandelt werden kann.

Behandlung mit Medikamenten

Bei sehr hohen Cholesterinwerten sind Medikamente zu

www.koegler-treppenlifte.de

Wir bieten Ihnen Beratung, Service und Verkauf - alles aus einer Hand.



KÖGLER
Treppen- & Hebelifte



☎ 0 41 08 / 41 41 110

- Treppen-Sitzlifte
- Plattformlifte
- Hebebühnen
- Elektromobile

Kögler Treppenlifte
Am Hatzberg 4
21224 Rosengarten

Sanitärtechnik Lind

Sanitär - Heizung - Bäder

Alter Teichweg 63 | 22049 Hamburg

Tel. 040 - 61182078 | Tel. 0171/20 24 670

www.sanitaertechnik-lind.de

info@sanitaertechnik-lind.de

Ein Sterbefall ist eingetreten.
Was kommt auf Sie zu?
Fragen Sie uns!



CLASEN & CLASEN

NACHLASSVERWALTUNGS GbR

Erfahrung, Professionalität und Einfühlungsvermögen bei der Bearbeitung von Nachlassfällen sind unsere Stärken.

Seit vielen Jahren sind wir als Nachlassverwalter und Testamentsvollstrecker für Gerichte, Notare, gemeinnützige Institutionen, aber auch für Privatpersonen und Erbgemeinschaften tätig.

(040) 41 91 588 190 | www.clasen-nachlassverwaltungen.de

deren Senkung unumgänglich. Dafür stehen mehrere Gruppen von Arzneimitteln zur Verfügung:

Substanzen wie Simvastatin oder Lovastatin blockieren durch die Hemmung des Cholesterin-Synthese-Enzyms (CSE) die Produktion des Cholesterins in der Leber.

Eine andere Klasse von Wirkstoffen, zum Beispiel Cholestyramin, verhindert die Wiederaufnahme der aus Cholesterin gebildeten Gallensäuren über den Dünndarm; sie werden stattdessen gebunden und ausgeschieden.

Zur Hemmung der Fettsäurefreisetzung und gegen die Bildung des LDL-Cholesterins wird auch Nikotinsäure eingesetzt, vor allem bei erblich erhöhten Cholesterinwerten.

Schließlich sind noch die sogenannten Fibrate zu nennen, die bevorzugt den Triglyzeridgehalt im Blut verringern.

Welcher Wirkstoff zur Anwendung kommt, muss in jedem Einzelfall der Arzt oder die Ärztin entscheiden. Wenn ein Mittel Nebenwirkungen hat, was gelegentlich vorkommt, sollte unbedingt mit dem behandelnden Arzt oder der Ärztin darüber gesprochen werden. Durch die Herabsetzung der Dosis oder die Verordnung eines anderen Medikamentes kann die Behandlung häufig ohne Nebenwirkungen fortgesetzt werden.

Ernährungsumstellung

Um die Cholesterinwerte durch eine bewusste Ernährung zu senken, muss man keineswegs zum Vegetarier werden

Anzeige

Tabea Diakonie- Pflegedienste mit neuen umfassenden Angeboten und Aufgaben

Im vergangenen Jahr haben wir unseren ambulanten Pflegedienst in Schenefeld eröffnet, um neben unserem Standort in HH Osdorf vor Ort Unterstützung anbieten zu können. Bei Fragen können sie das Team jederzeit unter 040/55008006 erreichen.

An unserem Standort in Hamburg Osdorf haben wir unser Engagement den Bedürfnissen im Stadtteil angepasst. Seit 2 Jahren begleiten wir als Koordinator*Innen das Projekt Lebendige Nachbarschaft (LeNa) im Kroonhorst und freuen uns, das Projekt auch die kommenden 3 Jahre begleiten zu dürfen.

Für den Bereich der Pflegeberatung (§37.3) und Schulung pflegender Angehöriger beschäftigen wir seit 2024 eine Kollegin, um dem steigenden Bedarf im Quartier gerecht zu werden. Die Themen Pflege und Hilfebedarf, gerade auch im Alter, nehmen jedes Jahr zu. Hier kann unsere Kollegin mit ihrem Fachwissen sicher und kompetent unterstützen.

Seit Juni 2025 bieten wir zudem als ambulanter Versorger in und um HH Osdorf eine hoch spezialisierte Versorgung für Patient*Innen mit chronischen wie auch schwer heilenden als auch akuten Wunden an. Unser qualifiziertes Team aus Fachtherapeut*Innen und Wundexpert*Innen kümmert sich hier um ihre Bedürfnisse. Sie erreichen unser Osdorfer Team unter 040/86649370



oder allen kulinarischen Genüssen des Lebens abschwören. Gerade bei einem geringfügig erhöhten Cholesterinwert genügen einfache Maßnahmen.

**Ambulanter Pflegedienst
in Schenefeld und Osdorf**

Diakonie
tabea
Pflegedienst

Optimal versorgt
in jeder Lebenssituation ...

- ✓ Grund- und Behandlungspflege
- ✓ hauswirtschaftliche Unterstützung
- ✓ Pflegeberatung und Schulung pflegender Angehöriger
- ✓ soziale Betreuung
- ✓ spezialisierte ambulante Versorgung für chronische und schwer heilende Wunden

Os Dorf:
040 86649 370
Schenefeld:
040 55008 006

Was mir
gut tut.

tabea.de



Grundsätzlich hilft es schon, regelmäßig weniger zu essen, um die Fett- und Cholesterinaufnahme zu drosseln. Darüber hinaus sollten in der Küche pflanzliche anstelle

von tierischen Fetten benutzt werden, da sie kein Cholesterin enthalten. Pflanzliche Fette mit zu vielen gesättigten Fettsäuren sind allerdings nicht zu empfehlen, da sie die Bildung von LDL-Cholesterin fördern. Dies ist beispielsweise bei Kokos- und Palmkernöl der Fall. Im Gegensatz zu den meisten gesättigten Fettsäuren senken ungesättigte Fettsäuren den Cholesterinwert. Die wichtigste natürliche Quelle für ungesättigte Fettsäuren sind pflanzliche Produkte. Die Hauptlieferanten für gesättigte Fettsäuren stellen, neben einigen Pflanzenölen, tierische Fette in Fleisch oder entsprechendem Bratfett dar. Eiernudeln etwa können problemlos durch Nudeln aus 100 Prozent Hartweizengries ersetzt werden. Außerdem ist es ratsam, fettes Fleisch weitestgehend vom Speisezettel zu streichen. Mit einer an Cholesterin und gesättigten Fettsäuren armen und an ungesättigten Fettsäuren reichen Ernährung, die durch Ballaststoffe angereichert wurde (beispielsweise mit Haferkleie), kann die Konzentration von LDL-Cholesterin merklich abgesenkt werden. Die deutlichste Wirkung ist zu erwarten, wenn die Umstellung der Essgewohnheiten langfristig erfolgt. Allerdings reicht dies bei sehr hohen Cholesterinwerten oft nicht mehr aus. In solchen Fällen ist es sinnvoll, zusätzlich Medikamente einzunehmen.

Mehr Brokkoli!

Wirkt sich die Ernährung wirklich auf den Cholesterinspiegel aus?

Gibt es einen Zusammenhang zwischen erhöhtem Cholesterinspiegel und cholesterinreicher Ernährung? Nur indirekt. Nicht Butter, Eier und Speck erhöhen den Choleste-

Anzeige

EIN LETZTER WILLE KANN EIN NEUER ANFANG SEIN

SOS KINDERDÖRFER WELTWEIT

WIR SIND GERNE FÜR SIE DA!

Christine Bähren

Ulrich Pangerl

Tel.: 0800 0010 372
nachlassinfo@sos-kd.org

Bestellen Sie jetzt unseren Ratgeber zu den Themen Erbrecht und Testamentsgestaltung
sos-kinderdoerfer.de/mein-nachlass

JA, ICH BESTELLE DEN KOSTENLOSEN NACHLASS-RATGEBER

Vor- und Nachname _____

Straße und Hausnummer _____

PLZ und Ort _____ AC798725

Jetzt über QR-Code bestellen oder Coupon per Post senden an:

SOS-Kinderdörfer weltweit
Christine Bähren & Ulrich Pangerl
Ridlerstraße 55
80339 München

Datenschutzinformation: Verantwortliche Stelle ist: SOS-Kinderdörfer weltweit HGfD e.V., Ridlerstr. 55, 80339 München. Ihre Betroffenenrechte gem. Art. 15 ff. DSGVO, (z.B. Ansprüche auf Auskunft, Berichtigung oder Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Recht auf Datenübertragbarkeit) können Sie unter der E-Mail: info@sos-kinderdoerfer.de geltend machen. Weitere Hinweise zum Datenschutz können Sie einsehen unter: <https://www.sos-kinderdoerfer.de/extra/datenschutz>.



**Wir suchen
Alltagsheldinnen!**

**Werde Leihomi/ Leihopi
und unterstütze Familien
bei der Kinderbetreuung.**

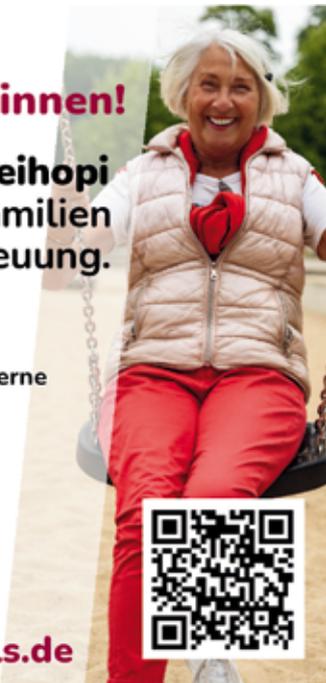
Du hast Zeit, bist zuverlässig
und körperlich fit?

Du bist aufgeschlossen und gerne
mit Jung und Alt zusammen?

**Dann bewirb dich
als Granny Angel!**

0151-61497549

www.granny-angels.de



DAS CATERING FÜR EURE EVENTS UND HOCHZEITEN

Snacks, Buffets, Menüs in vielen verschiedenen
Variationen und Ausführungen

Saisonale Speisen und Angebote



**Meyer's
Partyservice**



MEYERS PARTYSERVICE

Brockdorffstraße 20 | 22149 Hamburg (Rahlstedt)

Tel: 040 / 677 66 62 | Fax: 040 / 675 85 190

www.meyers-partyservice.com

Glanzvoller Auftritt mit hochkarätigem Schmuck

Neue Goldkollektion:

750/Rose Gold Kette mit Brillanten im Schloss
und in den Kettengliedern. Wir übernehmen gern
Goldschmiedearbeiten mit Ihrem Gold und Ihren
Steinen! Ebenso bieten wir Reparatur und Pflege
Ihrer Schmuckstücke an.



Perlen Müller Juwelier

Milchstraße 2 | 20148 Hamburg | Tel. 040/41 49 59 93

Di. - Fr. 10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr

E-Mail: info@perlen-mueller.de | www.perlen-mueller.de



rinspiegel, sondern die dadurch verdrängten "gesunden" Nahrungsmittel wie Makrelenfilets oder Brokkoliröschen, lassen den Wert ansteigen.

Cholesterin ist eine Vorstufe für zahlreiche Verbindungen im Organismus: Unter anderem für Steroidhormone, für Vitamin D und für Gallensäuren. Die Substanz ist aber auch eines von drei "Membranlipiden". Das sind schützende Bestandteile von Zellmembranen. Unser Körper stellt jeden Tag ein bis zwei Gramm eigenes Cholesterin her. Wird die Substanz reichlich über die Nahrung angeboten, dann sinkt die eigene Syntheserate. Die in der Nahrung enthaltene Cholesterinmenge erreicht allerdings selbst bei täglichem Verzehr von Hühnerei, Schweinefett und Butter höchstens ein Viertel der selbst produzierten Menge. Viele Wissenschaftler sind deshalb überzeugt, dass Nahrungscholesterin allein nicht die Ursache erhöhter Cholesterinspiegel sein kann.

Cholesterin wird von Körperzellen bei Bedarf gezielt angefordert. Als fettartige Substanz kann es nicht frei im Blut kursieren und wird deshalb in "Lipoproteine" verpackt. So gelangt es ins Blut und zum Zielort. Cholesterin ist Bestandteil vor allem der Lipoproteine niedriger Dichte, der LDL-Fraktion.

Hypercholesterinämie – der gefürchtete erhöhte Cholesterinspiegel – ist oft die Folge von "oxidativem Stress". Dieser entsteht, wenn im Körper aufgrund von Umweltfaktoren, falscher Kost oder von Medikamenteneinnahme "freie Radikale" kursieren. Das sind Verbindungen, die darauf lauern, andere Substanzen im Körper angreifen



(oxidieren) zu können. Abwehr- und Entgiftungsfunktion erfüllen Antioxidantien, zum Beispiel Vitamin E. Sind keine Antioxidantien zur Stelle, so wird die angegriffene Substanz wertlos, in Mengen sogar gefährlich.

Im Fall der Hypercholesterinämie fehlen dem Körper meist Antioxidantien. Die LDL-Partikel werden von freien Radikalen in "oxidiertes LDL" abgewandelt. Dieses wird vom Zielgewebe nicht mehr erkannt. Die Zellen dort warten vergeblich auf ihr Cholesterin und fordern die Substanz weiterhin an. Immer mehr Membranlipid wird produziert, aber die transportierenden Lipoproteine unterwegs oxidiert. Die abgewandelten LDL-Partikel machen sich im Blutbild als Hypercholesterinämie bemerkbar. Bald schon lagern sie sich in den Arterienwänden als cholesterin- und fettreicher Plaque ab. Das führt im Extremfall zu Gerinnseln: ein Herzinfarkt droht.

Antioxidantien wie Vitamin E schützen LDL-Partikel vor der Oxidation durch freie Radikale. Ähnlich wirksam sind bestimmte Spurenelemente, etwa Kupfer, Selen oder Mangan. Befinden sich zu wenige dieser Substanzen im Körper, sind die eigenen Reserven zum Neutralisieren von oxidativem Stress rasch erschöpft. Ein therapeutischer Weg, der sich parallel zur medikamentösen Therapie immer mehr durchsetzt, ist daher die Einnahme entsprechender Mikronährstoffe. Sie sollten allerdings nicht wahllos eingenommen werden, sondern nach erfolgter Bestimmung der "antioxidativen Kapazität" des Blutes. Dadurch kann eine sehr individuelle Zufuhr errechnet werden.

- Deutsches Grünes Kreuz

Hamburg Airport wünscht
einen schönen Spätsommer

perfekt
auch als
Geschenk

Flughafen Hamburg –
ein Erlebnis für die ganze Familie
Rundfahrten und Modellschau

 **Buchen Sie jetzt Ihre Tour!**
Weitere Infos und Anmeldung
www.hamburg-airport.de

 **Hamburg Airport**

 **SENIOREN-IMMOBILIE.DE**

Die Senioren-Immobilien-GmbH: Ihr zuverlässiger Aufkäufer Ihrer Senioren-Immobilie in Hamburg und Umgebung, individuell mit Sofortzahlung, Wertverrechnung und umfassenden Umzugsleistungen

Senioren-Immobilien-GmbH · Rugenbarg 61 · 22848 Norderstedt
040 - 50 46 05 · kontakt@senioren-immobilie.de

Mittagessen
nach Hause,
heiß und lecker

HAMBURGER KÜCHE
Mittagessen ins Haus ab 1 Portion

Tel.: 040 / 696 55 00

Liebevolle 24h-Pflege für Ihre Angehörigen

Hamburg

Kompetente Betreuung für Senioren in Hamburg

Gut betreut zu Hause
24-Stunden-Betreuung für Senioren in Hamburg.
Liebevolle, zuverlässige Betreuung im eigenen Zuhause – durch erfahrene und empathische Betreuungskräfte.

- Unterstützung im Alltag
- Hilfe bei Körperpflege & Mobilität
- Hauswirtschaft & Gesellschaft
- Individuell angepasst an Ihre Bedürfnisse
- Rechtssichere Vermittlung

Mehr Menschlichkeit. Mehr Zuhause. Mehr Lebensqualität.
Rufen Sie an – wir beraten Sie kostenfrei & unverbindlich!
Anspruchspartner direkt in Hamburg vor Ort!

Haushaltshilfe

- Reinigung der Wohnung
- Waschen der Kleidung
- Organisation des Haushalts

Kochen & Ernährung

- Zubereitung von Speisen
- Einhalten des Ernährungsplans
- Überwachung der Trinkmenge

Grundpflege & Betreuung

- Nagel- & Haarpflege
- Hilfe beim Waschen
- Gemeinsame Aktivitäten

Ihr Kontakt

Schenefelder Landstraße 25
22587 Hamburg
0151 1758 4289
gutbetreut@pflegehilfe-senioren.de
www.pflegehilfe-senioren.de



Freitag, 19.09., 19:30 Uhr
Reinhold Beckmann
Aenne und ihre Brüder – Eine Autorenlesung
Karten: 25€, Mitglieder: 20€, Junge Leute unter 25: 10€

Die Geschichte meiner Mutter
Reinhold Beckmann erzählt und liest aus seinem tief berührenden Buch. Sein Spiegel-Bestseller über das Leben seiner Mutter Aenne ist ein Mahnmal gegen das Vergessen, gerade jetzt, da der Krieg wieder nach Europa zurückgekehrt ist – und zugleich ein Werk voller Liebe und Zuversicht.

Das Leben von Reinhold Beckmanns Mutter Aenne war früh von Verlusten gezeichnet. Bereits mit fünf Jahren war sie Vollwaise. Vier Brüder hatte sie, alle sind im Krieg gefallen. Und doch war es ein gelungenes Leben. Anders als viele ihrer Generation hat sie über ihre Trauer und Ängste nie geschwiegen. Aennes Brüder und Eltern blieben immer gegenwärtig, in Gesprächen, Fotos, Gedenktagen und Erinnerungen.

In seinem Buch erzählt Reinhold Beckmann die Geschichte seiner Mutter und von Franz, Hans, Alfons und Willi, zwischen hartem Alltag auf dem Dorf, katholischer Tradition und beginnender Diktatur. Und davon, was der Krieg mit Menschen macht, wenn keiner zurückkommt.

Ihr Leben lang hat das Schicksal ihrer Brüder Aenne nicht losgelassen – und es hat auch das Leben von Reinhold Beckmann geprägt: Gegen Krieg und Gewalt Haltung zu zeigen, war beiden selbstverständlich.

Zitate:

»Ein Buch voller Liebe und Trauer. Ein Buch über die Verwüstungen des Krieges. Und ein Buch für den Frieden – das genau zur richtigen Zeit kommt.« Heinrich Wefing, Die Zeit
»Das Buch ist so berührend, weil es diese vier jungen Leben so sichtbar macht. Als ob es gestern gewesen wäre. Ja, es war gestern – und ist heute leider wieder so!« Udo Lindenberg

ALLTAGSANKER
UNTERSTÜTZT SIE BEI

- ↓ Arztbegleitung
- ↓ Einkaufsbegleitung
- ↓ Korrespondenz
- ↓ Büroorganisation
- ↓ Behördenangelegenheiten
- ↓ Kulturveranstaltungen
- ↓ Ausflügen
- ↓ Hilfe bei Pflegethemen
- ↓ Gesellschaft leisten, Zuhören
- ↓ Spaziergängen
- ↓ und allem Individuellen, was Sie zusätzlich bewegt

www.alltagsanker.de

Halt geben bei jeder Welle des Alltags

Seniorenassistentz
(+49) 0151 28 50 91 56
S.Liebisch@Alltagsanker.de

VERÄNDERUNG FÄNGT IM FÜHLEN AN

HYPNOSE
Kleine Sonne

- Kontakt zu Deinen Gefühlen
- Unterstützung und Begleitung raus aus Deinen Ängsten und Panik mit der Auflösenden Hypnose (1)
- Schnelle und nachhaltige Erleichterung
- Verständnis für Deine Situation
- Authentische Begegnung mit Dir selbst

Synke Gruß
Psychologische Beraterin und erfahrene Hypnotiseurin und Lifecoach
Kunastr. 33b • Tel. 0151 708 708 83 • www.hypnose-kleinesonne.de

Torhaus Wellingsbüttel



Findet statt im Schulungshaus von HH-Wasser, Wellingsbüttler Weg 25a

Sonntag, 28.09., 11:30 Uhr

Classic4Sax

Jubiläumskonzert

Karten: 30€, Mitglieder: 25€, Junge Leute unter 25: 15€

Vor nunmehr 30 Jahren gründete sich das Saxophonquartett Classic4Sax an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. Trotz wechselnder Besetzungen gelang es dem Ensemble, im Laufe der Jahre musikalische Perlen aus der klassischen Saxophonliteratur zu erarbeiten und Bearbeitungen für Saxophonquartett in Auftrag zu geben.

Die Begeisterung für Kammermusik und die Offenheit gegenüber verschiedensten Musikrichtungen dokumentieren sich auf den vier CDs, die Classic4Sax im Laufe der Jahre aufgenommen haben.

Das 30-jährige Bestehen dieses besonderen Quartetts will gefeiert werden! Mit musikalischen Freunden und musikalischer Freude in einer Matinee am 28. September 2025 um 11:30 Uhr im Schulungshaus von HH-Wasser.

Dem Anlass gemäß erklingen Perlen der klassischen, jaz-zigen, aber auch rockigen Kammermusikliteratur! Lassen Sie sich überraschen – sowohl mit Musik für reines Saxophonquartett, als auch mit Werken für Saxophonensemble und Gesang.

Freuen Sie sich auf Classic4Sax, bestehend aus:

Lars Osenbrüg Sopransax/Altsax

Berthild Lievenbrück Altsax

Karola Elßner Tenorsax/Duduk

Natascha Protze Baritonsax

sowie die Gäste Julia Barthe (Gesang), Wolfram Bartsch (Altsax) und Sören Grimme (Tenorsax)

Findet statt im Schulungshaus von HH-Wasser, Wellingsbüttler Weg 25a

ALSTER OPTIK

Wir schärfen Ihren Blick

ALSTER OPTIK KÖLLN E.K.

ROLFINCKSTR. 11 · 22391 HAMBURG

TELEFON: 040/5 36 21 90

Große
Kinder-
Abteilung
im 1. Stock

info@alsteroptik.de

www.alsteroptik.de



Haushaltshilfe, Pflege- und Betreuungsleistungen
jährlich bis zu 3.539,- Euro.

Nutzen Sie jetzt Ihren Anspruch mit unserer Hilfe.
Wir rechnen direkt mit der Pflegekasse ab.
Auch Beratungseinsätze nach § 37.3 führen wir zeitnah durch.

Wir freuen uns über Ihren Anruf!

☎ 040 60 90 66 00

Saseler Bogen 2, 22393 Hamburg · www.pzh-hamburg.de

BAYER CARE
Mit ärztlicher Expertise und  an Ihrer Seite

Maßgeschneiderte 24h-Betreuung zu Hause

-  Umfassende, persönliche Bedarfsanalyse vor Ort
-  Qualifizierte und fürsorgliche Betreuungskräfte mit guten Deutschkenntnissen
-  Unterstützt durch ein breit aufgestelltes Netzwerk kompetenter Pflegepartner
-  Rechtssichere 24-Stunden-Betreuung zu fairen Preisen

Arzt-geführtes Unternehmen

Lassen Sie uns gemeinsam Ihre
passende Betreuungslösung finden

Peter Becker, Experte für 24h Betreuung in Hamburg

☎ 040 64941397 ☎ 0176 56233081 ✉ peter.becker@bayercare.de

www.bayercare.de



Herzinfarkt

Kaum ein anderes Krankheitsereignis führt in den wohlhabenden Industrienationen so oft zum Tod wie der Herzinfarkt. Allein in Deutschland sterben daran etwa 80.000 Menschen jährlich. Trotz der modernen medizinischen Technik überlebt die Hälfte aller Patienten ihren ersten Infarkt nicht, viele davon sterben noch vor Erreichen eines Krankenhauses.

Symptome

Typische Symptome sind ein starkes Engegefühl in der Brust, massive, langanhaltende Schmerzen in der Brust, die in den linken Arm oder den Oberbauch ausstrahlen können. Schweißausbrüche und extreme Angstgefühle („Todesangst“) begleiten oft die Schmerzen. Vor allem bei Frauen kommen außerdem eine starke Übelkeit und Rückenschmerzen hinzu, während die anderen Symptome abgeschwächt sein können. In dieser Situation sollte sofort ein Notarzt gerufen werden und zwar ohne Rücksicht auf den Wochentag oder die Tageszeit. Bei Herzstillstand sind sofortige künstliche Beatmung und Herzmassage notwendig. Bis zum Eintreffen des Rettungspersonals sollte dies auch durch Angehörige oder andere medizinische Laien durchgeführt werden. Der Notarzt übernimmt die weitere Behandlung, bis der Patient in ein Krankenhaus kommt. Dort wird mit Bluttests und einem EKG (Elektrokardiogramm) eine genaue Diagnose vorgenommen. Außerdem wird alles getan, um die Blutversorgung des Herzens wieder herzustellen und gefährliche Herzrhythmusstörungen zu verhindern.

Ursachen und Behandlung

Ursache eines Herzinfarkts ist der Verschluss von Blutgefäßen, die den Herzmuskel versorgen. Die Durchblutung der Regionen des Herzmuskels fällt aus, die dadurch zu wenig Sauerstoff erhalten. Stellt dieser Teil der Herzmuskulatur daraufhin seine Arbeit ein, wird die Pumpfunktion des Herzens beeinträchtigt. Schlimmstenfalls setzt sie völlig aus oder es entstehen bedrohliche Herzrhythmusstörungen.

Das verschlossene Blutgefäß wird im Krankenhaus oder sogar schon vom Notarzt schnell wieder durchgängig gemacht. Dazu werden Medikamente verwendet, die Blutgerinnsel auflösen können. Zur direkten Erweiterung der Blutgefäße können aber auch Ballonkatheter direkt in die Engstelle vorgeschoben werden.

Bei Patienten, die den Infarkt überlebt haben, vernarbt im günstigsten Fall der abgestorbene Teil der Herzmuskulatur. In ungünstigen Fällen treten Komplikationen auf, wie beispielsweise Blutungen in den Herzbeutel oder schwere Herzrhythmusstörungen. Derartige Probleme sind in den ersten zwei Tagen nach dem Infarkt am häufigsten, daher ist in dieser Zeit eine Beobachtung auf der Intensivstation erforderlich.

Risikofaktoren und Vorbeugung

Dem Herzinfarkt kann man vorbeugen. Dazu müssen vor allem bestimmte Risikofaktoren vermieden



Malteser

...weil Nähe zählt.

Malteser Hausnotruf

Zuhause sicher fühlen ist Knopfsache.

So lange wie möglich zuhause wohnen – das ist der Wunsch von Marianne S. Doch sie wohnt allein. Vor Kurzem ist sie zuhause gestürzt und ihre Familie, die sich liebevoll kümmert, war nicht in der Nähe. Deshalb möchte sie jetzt vorsorgen.

Das Sturzrisiko steigt mit dem Alter.

Marianne S. ist nicht die Einzige: Etwa ein Drittel der Menschen über 65 Jahre stürzt mindestens einmal im Jahr. Die meisten davon zuhause aufgrund gesundheitlicher Probleme. Entsprechende Vorsorge ist für Betroffene und Angehörige deshalb unersetzlich.

Ein Knopfdruck und wir sind da.

Der Malteser Hausnotruf kann Leben retten und gibt allen ein gutes Gefühl. Mit dem Notfallknopf als Kette oder Armband erreichen Sie uns jederzeit – und Ihre Angehörigen werden auf Wunsch per App** über Notfallereignisse informiert.



Aktionswochen: Bis 30. November 2025 einen Monat kostenlos*

- ✓ Rund um die Uhr erreichbar – 365 Tage im Jahr
- ✓ Professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Keine Anschlussgebühr, monatlich kündbar
- ✓ Notfallbenachrichtigung per Angehörigen-App**

Wir beraten Sie gerne:

0800 9966028

(kostenlos, Mo-Fr von 8-20 Uhr)

malteser.de/hausnotruf



* Gültig bis 30.11.2025 bei Neuanschluss. Gilt für alle Hausnotruf-Leistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen erst in dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt. ** Nicht im Saarland.



Helfen Sie Hamburgs Tierheimtieren auch über Ihr Leben hinaus
 und bedenken Sie den Hamburger Tierschutzverein mit seinem Tierheim in Ihrem Testament.

Unzählige Tiere haben bei uns im Tierheim ein Zuhause auf Zeit gefunden, manche auch einen Hospizplatz für ihr restliches Leben. Auch Sie können die Arbeit zum Wohl der Tiere durch Spenden und testamentarische Verfügungen unterstützen. Wir garantieren Ihnen, dass Ihr Vermächtnis den Tieren zugutekommt!
Gerne informieren wir Sie persönlich und vertraulich. Bitte vereinbaren Sie mit uns unter Tel. 040 211106-27 einen Termin.

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.
 Neue Süderstraße 25 · 20537 Hamburg
www.hamburger-tierschutzverein.de




Sanitätshaus
Seidel
 Orthopädietechnik GmbH

Mit uns laufen sie gesund

Unsere Leistungen:

- Schuheinlagen für **Sport** & Alltag
- Bandagen
- Orthesen
- Kompressionsstrümpfe
- Fitness- und Wellnessartikel und vieles mehr!





Osterstraße 22 · 20259 Hamburg
 Tel.: 040 / 40 43 62
www.seidel-orthopaedietechnik.de

SCHEIDUNGSBÜRO FÜR BINATIONALE EHEN

- Ehe-, Trennungs- und Scheidungsfolgenvereinbarungen
- Vermögensauseinandersetzung
- zügige Scheidungsverfahren, auch wenn Partner im Ausland wohnt

Deutsch English Farsi



Cyrus Zahedy · Anwälte am Rathausmarkt
 Pelzerstr. 5 · 20095 Hamburg
 email: c@zahedy.de · Tel. 040 355 66 415

www.anwaltinhamburg.de



werden. Ganz oben auf der Liste stehen überhöhte Blutdruck- und Cholesterinwerte sowie das Rauchen. Weiterhin spielen Übergewicht, zu wenig Bewegung und eine zu fettreiche, an Vitaminen arme Ernährung eine Rolle.

Diese Risikofaktoren können im Laufe der Jahre zu erheblichen Schäden an den Blutgefäßen des Herzens führen. Für das zunehmende Herzinfarktrisiko haben einige zunächst unbestimmte Beschwerden Signalwirkung: Schnelle körperliche Erschöpfung und Müdigkeit, stärkere aber kurzzeitige Brustschmerzen oder häufige Herzrhythmusstörungen sind besonders zu beachten. Der Arzt kann weitere Hinweise durch ein EKG unter körperlicher Belastung finden und bei Bedarf genauere Untersuchungen veranlassen. Dabei können Engstellen in Herzgefäßen erkannt und beseitigt werden, bevor sie einen Herzinfarkt auslösen. Zur vorbeugenden Behandlung steht eine Reihe von Methoden zur Verfügung: Altbewährt ist die Bypassoperation, bei der das verstopfte Herzgefäß durch ein Stück Beinvene überbrückt wird. Eine andere Möglichkeit ist die Dehnung des verschlossenen Herzgefäßes mit einem aufblasbaren Ballon direkt in der Engstelle. Allerdings setzt sich dieser Abschnitt häu-



fig wieder zu. Seit kurzem wird auch versucht, mit einem Laserstrahl feinste Löcher in den Herzmuskel zu schießen. An diesen Löchern sollen sich neue Blutgefäße bilden, die dem Herzmuskel wieder mehr Blut zuführen. Schließlich kann die Implantation zylinderförmiger Maschendrahtgeflechte (Stents) verengte Blutgefäße des Herzens offenhalten.

Herzinfarkt ist kein Männerproblem – im Gegenteil!

Herzinfarkt als Todesursache ist bei Frauen häufiger als bei Männern. Das ist kaum bekannt. Fragt man nämlich Frauen, vor welcher Krankheit sie sich am meisten fürchten, nennen viele den Brustkrebs. Bis zum 65. Lebensjahr ist der Brustkrebs auch tatsächlich die häufigste Todesursache. Doch danach sterben die meisten Frauen an einem Herzinfarkt.

Ein Grund für die geringeren Überlebenschancen bei Frauen mit Herzinfarkt könnte das höhere Lebensalter sein. Bis zur Menopause sind Frauen offenbar ganz gut herzeschützt.

„Wenn ein Mann einen Herzinfarkt bekommt, geht die Frau zum Telefon und ruft den Notarzt.“

BODE & MAI IMMOBILIEN



SEIT ÜBER 10 Jahren SIND WIR MIT DEN
REGIONALEN GEGEBENHEITEN AM
IMMOBILIENMARKT BESTENS VERTRAUT.

VERKAUF • VERMIETUNG • BEWERTUNG • BERATUNG

Kontaktieren Sie uns -
Wir beraten Sie gerne!
Bode & Mai Immobilien GmbH

☎ 040 55 61 49 30
✉ info@bode-mai.de
🌐 bode-mai.de
📷 bode.mai.immobilien

📍 Ostlandring 37
21465 Reinbek



Infoabend.

Testament & Erbrecht.

Online teilnehmen
Mittwoch: 26. November 2025, 18.00 Uhr

Der Fachanwalt erläutert: Wichtige
Grundbegriffe, häufige Irrtümer, Antwort
auf Ihre individuellen Fragen

Hier anmelden 

stiftungsland.de/gutes-tun

Wenn eine Frau einen Herzinfarkt bekommt, ist der Mann schon tot.“

Dr. med. Günter Gerhardt

anlässlich des Symposiums „Heart Disease in Woman“ in Marburg

Wichtig: Symptome erkennen – sofort den Rettungsdienst unter Telefon 112 alarmieren

Deutsche Herzstiftung warnt vor zu viel Bescheidenheit

Mit solchen Plakaten macht die Deutsche Herzstiftung auf die fatalen Folgen des Abwartens aufmerksam.

Bei Frauen kann sich ein Herzinfarkt mit vergleichsweise unspezifischen Symptomen bemerkbar machen, z.B. mit Übelkeit, Luftnot, Schmerzen im Oberbauch und Erbrechen. Wichtig: Wenn Beschwerden dieser Art in noch nie zuvor gekanntem Ausmaß auftreten, sofort die 112 wählen! Möglicherweise steckt ein Herzinfarkt dahinter.

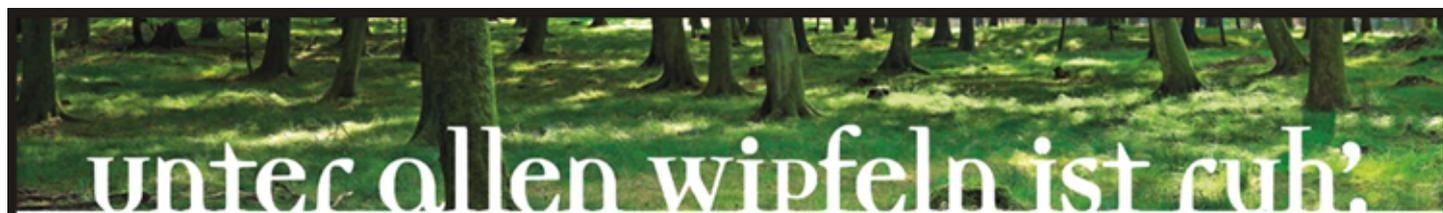
Viele Patienten zögern vor allem in der Nacht und am Wochenende, den Rettungsdienst zu rufen. Niemals in der Nacht auf den Morgen warten, niemals am Samstag oder Sonntag auf den Montag! Bei einem Herzinfarkt geht es nicht um einen ärztlichen Rat oder eine normale Behandlung, die Stunden Zeit hat. Beim Herzinfarkt zählt jede Minute. Ohne Zeitverzögerung müssen Betroffene ins rettende Krankenhaus gebracht werden. Sie verlieren wertvolle Zeit, wenn Sie zunächst beim Hausarzt oder bei Verwandten oder Nachbarn anrufen.

Wenn Sie bei Verdacht auf Herzinfarkt die 112 oder die örtliche Notrufnummer anrufen, äußern Sie deutlich Ihren Verdacht, weil sonst nur ein einfacher Rettungswagen kommt. Der Rettungswagen mit Notarzt ist mit einem De-

Anzeige



fibrillator ausgestattet, mit dem die lebensbedrohlichen Herzrhythmusstörungen (Kammerflimmern) beendet werden können.



unter allen wipfeln ist ruh:

Waldbestattung im RuheForst® Kummerfeld / Kreis Pinneberg.

DER RUHEFORST Kummerfeld/ Kreis Pinneberg

Vor den Toren Hamburgs liegt im „Ostholz“ der RuheForst Kummerfeld/ Kreis Pinneberg. Ein Bestattungswald inmitten 200 Jahre alter majestätischer Eichen und Buchen. Der RuheForst bietet Menschen die Möglichkeit einer naturnahen Bestattung. Die zahlreichen Wege des RuheForstes laden zu Spaziergängen ein und bieten Raum für Erholung und Besinnung. Die Bäume und Pflanzen des Waldes spenden Geborgenheit und Trost, sie laden dazu ein, sich mit dem Kreislauf des Lebens auseinanderzusetzen. Der Wald bietet Raum für Trauer, friedvolle Momente und Zuversicht.

Eine Waldbestattung im RuheForst ist anders:
Ein RuheForst ist gleichzeitig Friedhof und Wald. Die Grabpflege übernimmt hier die Natur, der Grabbesuch wird zum Waldbesuch.

Eine Waldbestattung im RuheForst ist lebendig:
Der Baum ist Lebensraum, aber auch selbst Lebewesen. So verändert sich der Wald im Wechselspiel der Jahreszeiten.

Eine Waldbestattung im RuheForst ist natürlich:
Die Asche des verstorbenen Menschen wird in einer vergänglichen Urne in den Kreislauf der Natur eingebettet.

Eine Waldbestattung ist individuell:
Der Baum wird bewusst ausgewählt. Oft spiegeln die Besonderheiten der Bäume die der Menschen wider.

Wir laden Sie zum gemeinsamen, informativen Waldspaziergang am Samstag, den 11.10.2025 um 15:00 Uhr ein.

Treffpunkt: Waldparkplatz des RuheForst Kummerfeld/ Kreis Pinneberg; um Anmeldung wird gebeten

Informationen unter
Telefon: 04123 - 683 19 13
E-Mail: info.ruheforst-kummerfeld@forst-sh.de
Internet: www.ruheforst-kummerfeld.de



RuheForst. Ruhe finden.



Spezifisch weibliche Risikofaktoren für einen Herzinfarkt

Unter den Risikofaktoren für Erkrankungen des Herz-

Kreislauf-Systems stellen Übergewicht, Bluthochdruck, Diabetes und Fettstoffwechselstörung die größten Bedrohungen für Frauen und Männer dar. Frauen sind allerdings von einzelnen dieser Risiken stärker betroffen und tragen zudem weitere, spezielle Risikofaktoren für einen Herzinfarkt.

Vor allem die Zuckerkrankheit Diabetes ist für Frauen gefährlich. Im Vergleich zu Männern erhöht sie das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung um das Doppelte, gegenüber einem gesunden Menschen sogar um das 6-Fache.

Auch belasten bestimmte Störungen des Fettstoffwechsels Frauen stärker als Männer. Zwar scheint das sogenannte „schlechte“ LDL-Cholesterin von geringerer Bedeutung zu sein als beim Mann – erhöhte Werte anderer Blutfette (der Triglyceride) und zu niedrige Werte des „guten“ HDL-Cholesterins führen bei Frauen allerdings zu einer größeren Gefährdung für einen Herzinfarkt.

Zusätzlich erhöhen bei Frauen die Wechseljahre das Risiko eines Infarktes, weil der schützende Effekt, den das natürliche Hormon Östrogen auf die Gefäße hat, nach den Wechseljahren entfällt.

Ein besonderes Infarktisiko für Frauen birgt die Kombination aus Rauchen und Einnahme der „Anti-Baby-Pille“. Abhängig vom Alter und anderen Risikofaktoren steigt das Herzinfarktisiko hier bis zum 20-Fachen an. Auch ein bewegungsarmer Lebensstil ist ein Risikofaktor.

Psychische Faktoren spielen bei Frauen eine größere Rolle für das Infarktisiko als beim Mann: Dauerhafter, unbewältigter Stress etwa durch berufliche und familiäre Doppelbelastung oder Depressionen wirken sich negativer aus.

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige

Diakonie
Stiftung
MitMenschlichkeit

Mein Testament hilft in Hamburg

Menschen, die in Not geraten sind.

Ihr Testament kann Hoffnung schenken.
 Bestellen Sie kostenlos unsere Broschüre. Wir beraten Sie vertrauensvoll und persönlich.
 Tel. 040 30620-290 | www.diakonie-testament.de



REGIONALE KÜCHE genießen

TAUWERK ASC
Am Südhafen 4 | 24376 Kappeln
www.tauwerk-asc.de



HOTEL
Alter Kreisbahnhof

31 Hotelzimmer in drei Kategorien schaffen die ideale Voraussetzung für einen gemütlichen und komfortablen Aufenthalt – für unsere geschäftsreisenden Stammgäste und die, die es noch werden sowie für die touristischen Gäste unserer schönen Stadt an der Schlei.

Königstraße 9 | 24837 Schleswig
T 0 46 21 | 30 20-0
Buchung zum besten Preis unter:
www.hotel-alter-kreisbahnhof.de



LANDHAUS WACHTELHOF
BOUTIQUE HOTEL & SPA

IHR NEST IM NORDEN

Der Wachtelhof verbindet hervorragenden Service, ausgezeichnete Küche und wundervolle Verwöhmomente in Pool und Sauna zu einem echten Erlebnis. In weniger als einer Stunde erreichen Sie aus dem Hamburger Umland kommend, unser Kleinod in Rotenburg an der Wümme. Nahe des Zentrums und doch mit einem kleinen Park an das angrenzende Naturschutzgebiet der Auenwälder, finden Sie Ruhe und Entspannung. Die in der direkten Umgebung liegenden Nordpfade eignen sich hervorragend für kleine Wanderungen durch die Kultur- und Moorlandschaft der Region.

Vielerlei Arrangements mit Halbpension, kosmetischen Behandlungen oder für die Runde Golf auf den nahen Plätzen finden Sie auf unserer Internetseite. Wir freuen uns auf Sie!



Landhaus Wachtelhof - Boutique Hotel & Spa
Gerberstraße 6 | 27356 Rotenburg
Tel.: 04261/853-0 | entspannung@wachtelhof.de | wachtelhof.de

© Holstein Tourismus / photocompany



Mit Kanu und Kajak den echten Norden entdecken

Zwischen den Küsten von Nord- und Ostsee laden zahlreiche Flüsse, Seen und verschlungene Wasserpfade zu Ausflügen mit dem Kanu oder Kajak ein. Ob für ein paar Stunden oder mehrere Tage – im echten Norden erleben Paddelbegeisterte naturnahe Touren in entspannter Atmosphäre, begleitet von Tieren, die in ihrem natürlichen Lebensraum beobachtet werden können. Die Tourismus-Agentur Schleswig-Holstein (TA.SH) hat eine Auswahl attraktiver Reviere und Tourenvorschläge zusammengestellt.

Paddelparadies Grünes Binnenland

Gleich drei Flüsse schlängeln sich idyllisch durch das Grüne Binnenland: Die Flusslandschaft Eider-Treene-Sorge ist das größte zusammenhängende Fluss- und Niederungsgebiet Schleswig-Holsteins. Besonders familienfreundlich für Paddler ist die Treene, während die Eider mit maritimem Flair und Tiederlebnis lockt und die ruhige Sorge Naturgenießer anzieht. Das Paddelrevier ist sehr gut ausgebaut, eine wasser- und landseitige Beschilderung bietet die nötige Orientierung. Die „Gelbe Welle“ signalisiert bereits von weitem ein „Herzliches Willkommen“ an den ausgewiesenen Rastplätzen sowie den 25 Ein- und Ausstiegsstellen.

Neu ab diesem Sommer: Treene Rafting light – ein sanftes Abenteuer im großen Schlauchboot für bis zu sieben Personen, ab Treia oder Hollingstedt.

Paddeln durchs Holsteiner Auenland

Die Region Holstein bietet vielfältige Möglichkeiten für entspannte Kanutouren durch ursprüngliche Natur- und Kulturlandschaften. Besonders reizvoll sind die Flüsse Bramau und Osterau bei Bad Bramstedt, die sich durch idyllische Auenlandschaften schlängeln. Die Wilsterau, Bekau, Kremper Au

Es muss nicht immer
Meer sein...



und Burger Au führen durch weite Geest- und Marschgebiete und bieten ideale Bedingungen für Tagesausflüge oder kürzere Etappen.

Ein besonderes Highlight ist die Wilstermarsch: Das Kanurevier rund um Deutschlands tiefste Landstelle lädt zu ruhigen Touren unterm Meeresspiegel ein – perfekt für ein bis zwei entspannte Paddeltage fernab von Trubel und Hektik.

Auch die Stör gilt mit ihren zahlreichen Nebenflüssen als attraktives Ziel für Wasserwanderer und Naturliebhaber. Die abwechslungsreiche Flusslandschaft bietet sowohl ruhige Passagen als auch naturnahe Erlebnisse – eine gelungene Verbindung aus Bewegung, Entspannung und Naturbeobachtung.

Naturerlebnisse an Wakenitz und Schaalsee

Gleichmäßige Wasserstände, unkomplizierte Strömungsverhältnisse und reizvolle, unterschiedliche Landschaften zeichnen das Kanurevier Lauenburgische Seen - Trave aus. Mehr als 40 Seen prägen die Landschaft zwischen Lübeck im Norden und Lauenburg, der südlichsten Stadt Schleswig-Holsteins. Eine unvergessliche Kanutour beginnt südlich von Bad Segeberg und führt über 80 Kilometer abwechslungsreicher Gewässer vorbei an Bad Oldesloe, Lübeck, Ratzeburg und Mölln bis zum Schaalsee. Neben den historischen Altstädten passieren die Wasserwanderer mystisch anmutende Gegenden, wie die Wakenitz – auch Amazonas des Nordens genannt - und den Schaalseekanal.

Einen Rundum-Service bieten verschiedene Verleiher. Mehr als 230 rote Kanus, Kajaks und SUPs gehören zur Flotte des Kanu-Centers Krebs. Neben den Mietstationen betreibt die Familie beispielsweise das Wakenitz-Camp am nördlichen Ufer des Ratzeburger Sees mit einem angeschlossenen Campingplatz. Das blaue Bootshaus am Salemer See hält auch moderne Tretboote mit Badeleiter und romantische Ruderboote bereit. Direkt zwischen dem Schaalsee und Pipersee liegt das barrierefreie Schaalsee-Camp – ein Campingplatz mit Tipis und Planwagen.

Hautnah an der Elbe!

FISCHBEISL

QUIRLIG - GUT UND ANGESAGT!

Direkt an der Großen Elbstraße!

Sie finden uns dort, wo der Fisch am besten schmeckt: von Fischhändlern umgeben, direkt in der Fischmarkthalle. Hier wird der frische Fisch traditionell oder mediterran auf natürliche Art zubereitet und serviert. Die bunte Mischung von Gästen und die offene Küche garantieren eine lebendige Atmosphäre und das Essen ein tolles Geschmackserlebnis. Das Angebot reicht von Hamburger Pannfisch bis zu Hummer. Und beste Fischbrötchen.

HIER EINE KLEINE AUSWAHL:

Hamburger Pannfisch mit Senfsauce, Blattspinat und Bratkartoffeln	18,50	Backfisch mit warmem Kartoffelsalat und Remouladensauce	18,50
Neuer Matjes mit Apfel-Zwiebel-Schmand, und Butterkartoffeln	18,50	Fischteller mit Riesen- gamele, Kammuschel und Salat, Tomatenbutter	26,50

+ aktuelle Tageskarte nach Saison z.B. mit frischen Pfefferlingen...

FISCHRESTAURANT FISCHBEISL - BISTROATMOSPHÄRE

GROÙE ELBSTRASSE 131 | 22767 HAMBURG | TEL. +49-40-3907275 | WWW.FISCHBEISL.DE

FRS
HELGOLINE



Mein perfektes Helgoland-Erlebnis.

Täglich ab Hamburg, St. Pauli-Landungsbrücken 3/4

Änderungen und Druckfehler vorbehalten.

**1 Becher
Kaffee gratis**

gegen Vorlage des
Coupons bei Fahrt mit
dem HSC "Halunder Jet".

Einmalig gültig bis 02.11.2025.
Keine Barauszahlung.

→ Jetzt buchen über Tel. 0461 864-44
oder unter www.frs-helgoline.de



COUPON



FERIENHÄUSER
SCHLOSS GELTING



Nah am Meer. Fern der Zeit.
www.schloss-gelting.de

GOLF-ERLEBEN

im Golf-Club Escheburg

PLATZREIFEKURS

Nutzen Sie unser Angebot für Golf-Interessierte:
Entdecken Sie die Faszination von „Golf & Natur & nette Leute“ im Golf-Club Escheburg.

Für die gesamte Kursdauer: Leihausrüstung, tägl. Übungsbälle, täglich kostenlose Nutzung des Nordplatzes. Der Golfplatzreifekurs über 7 Termine á 120 Minuten.

Alle weiteren Infos unter:
www.gc-escheburg.de




Am Soll 3 · 21039 Escheburg · 04152 / 83204

Willkommen im

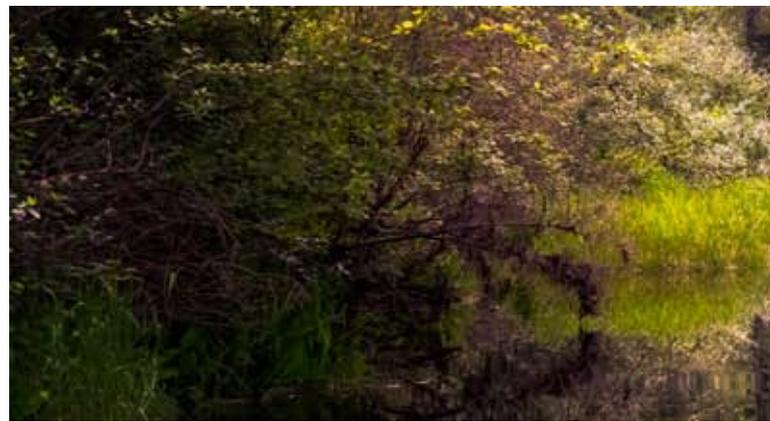
Freimaurer Museum St. Michaelisdonn




Das Museum in St. Michaelisdonn ist nach London und Kopenhagen das drittgrößte Freimaurermuseum Europas. Das Freimaurermuseum St. Michaelisdonn liegt an der grünen Küstenstraße zwischen Brunsbüttel und Heide an der Westküste Schleswig-Holsteins. Das Museum befindet sich in der Meldorfer Straße 2 in 25693 St. Michaelisdonn / Schleswig-Holstein. Ein ideales Ziel für Ihren Logenausflug!

Bitte wenden Sie sich an Museumsleiter Carsten Englert:

Tel.: 0172. 4541277 | info@freimaurer-museum.de | freimaurer-museum.de



Ostseefjord Schlei: Ab aufs Wasser!

Die Urlaubsregion Ostseefjord Schlei lässt sich nicht nur vom Ufer, sondern auch wunderbar vom Wasser aus erleben. Kanufahren auf der Schlei vereint Naturerlebnis, Entspannung und aktive Bewegung – ideal für Tagesausflügler, Aktivurlauber und Familien. Ruhiger als auf dem Schlei-Meeressarm geht es auf den Nebenläufen zu. Passend für den Anfang sind zum Beispiel das Haddebyer und das Selker Noor bei Schleswig oder auch die Passage zwischen Loit und Füsing.

So vielfältig wie die Wünsche der Gäste, so umfassend sind die Services durch die verschiedenen Verleiher. Völlig unabhängig ist man mit dem Kajakomat in Fahrdorf. Die Station mit kostenlosem Parkplatz, Kinderspielplatz und Hundebadestrand liegt direkt am Radweg zwischen Schleswig und Eckernförde. Gebucht wird online, per SMS-Code das Boot übernommen und direkt an der Station zu Wasser gelassen.

Ganz zentral liegt der Bootsverleih im Wiking Yachthafen in Schleswig. Im Angebot sind Tretboote ebenso wie 3er Kanus und 4er Canadier. Das Equipment inklusive Schwimmweste, Trockentonne, Paddel, Festmacher, Schwamm und Pütz reicht für einzelne Naturliebhaber, Familien oder ganze Schulklassen.

Das Angebot von Event Nature in Winnemark reicht vom klassischen Bootsverleih für 1er-, 2er- und 3er-Kajaks sowie 3er und 4er-Canadier über das ganz spezielle Rundum-Erlebnis beim Bau eines eigenen Kanus bis zu Teambuilding-Events für Firmen.

Einige der schönsten Wasserwege Schleswig-Holsteins erschließt Schlei Erleben in Brebel. Mehrere Einsatzstellen bieten unterschiedliche Möglichkeiten zu ein- oder mehrtägigen Wasserwandertouren entlang der Schlei und der Loiter-Füsinger-Au inklusive Personenrücktransport bei Tagestouren.

Eutin: Die Stadtbucht lockt zur Einkehr

Der Große Eutiner See und der Kellersee sind nur einen Steinwurf von Eutins Altstadt entfernt. Während einer kurzen Stadtrundfahrt mit Kanu, Kajak oder SUP können die Aktivurlauber direkt in der Stadtbucht anlegen und sich in diversen Cafés und Restaurants am See und um den historischen Marktplatz herum eine kleine Pause gönnen. Eutin empfiehlt sich aber auch als Einstiegsstelle für Wasserwanderer, die eine längere Tour auf der Schwentine, einem der längsten Flüsse Schleswig-Holsteins, unternehmen wollen. Mit etwas Glück kommt man schon nahe der Stadt in den Genuss, seltene Tierarten, wie einen Eisvogel, die Königslibelle oder auch den majestätischen Seeadler, zu erblicken.

Abenteuer auf dem Großen Plöner See

Die Stadt Plön liegt wie eine Insel eingebettet zwischen siebzehn zauberhaften Seen. Dieses einzigartige Paddelrevier bietet vielfältige Möglichkeiten für Kanutouren, Kajakausflüge und Stand-Up-Paddling-Abenteuer. Eine naturkundliche Kanutour



führt durch idyllische Wasserwege und eröffnet die Möglichkeit, einen Otter oder Seeadler in ihrer natürlichen Umgebung zu sehen. Ein Kanupicknick auf dem Großen Plöner See vereint das Paddeln mit Natur und Genuss. Die Füße baumeln im Wasser und eine prall gefüllte Picknick-Tonne mit leckeren Snacks und Getränken macht das Erlebnis auf dem Wasser perfekt. Alternativ entdecken Urlauber bei der Kanustadtführung Plön aus einer neuen Perspektive und lernen so die Geschichte und Kultur der Stadt kennen. Mehr dazu gibt's auch in der Küstenschmack-Podcast-Folge 58 mit dem Titel „Paddeln, Plaudern, Staunen“ zu erfahren.

Besonders praktisch sind die SUP-Anleger in Plön: Direkt am Steg des Restaurants Seepinz, im Plöner Bootshafen oder an Naturstränden, zum Beispiel am Fischereigelände oder auf der Prinzeninsel.

Wasserwandern auf der Schwentine

Für ein wildromantisches Abenteuer bietet sich das Was-

Begleitete Busreisen beim REISERING HAMBURG inklusive Taxiservice, Halbpension & Ausflügen

Der REISERING Winterkatalog erstrahlt im neuen, frischen Design. Mit viel Herzblut und Kreativität wurde er komplett überarbeitet, um Ihnen die Reiseziele noch schöner und großzügiger zu präsentieren. Besonders Italiensfans kommen im Frühling voll auf ihre Kosten: Erkunden Sie Rom, mit seiner beeindruckenden 3.000-jährigen Geschichte und einer Papstaudienz (22.03.-31.03.26, € 2.609,- p. P. im DZ/HP). Ein weiteres Highlight ist eine Rundreise durch den grünen Norden Spaniens. Es geht von Bilbao bis nach Pamplona (03.05.-17.05.26., € 3.458,- p. P. im DZ/HP) und Sie besuchen u.a. die berühmte Kathedrale von Santiago de Compostela und das Guggenheim Museum in Bilbao. Viele wundervolle Festtagsreisen laden Sie außerdem noch in diesem Jahr zu einer wohlverdienten Auszeit ein. Mit REISERING sind Sie in sicheren Händen - steigen Sie in die knallroten Komfortbusse und freuen Sie sich auf neue besondere Reisemomente.

Jetzt Gratis-Katalog bestellen unter:
 REISERING HAMBURG RRH GmbH
 Adenauerallee 78 (ZOB)
 20097 Hamburg
 Telefon: 040 - 280 39 11
 www.reisering-hamburg.de

serwandern auf der Schwentine an. Schleswig-Holsteins längster Fluss fließt von der Quelle am Bungsborg bis zur Mündung an der Kieler Förde durch die gesamte Holsteinische Schweiz. Kanuten starten beispielsweise am Großen Eutiner See und passieren flussabwärts die größten Seen des Landes. Zwischenstopps, Extratouren und kleinere Abstecher sind beispielsweise in Eutin, Malente, Plön, Preetz und Schwentinental möglich. Der Wasserwanderweg Schwentine eignet sich besonders für mehrtägige Kanutouren über schmale, verwunschene Verbindungsflüsse von See zu See. Einige Verleiher bieten für Teilstrecken einen Transport- oder Shuttleservice an, beispielsweise von einem Rastplatz bis zum nächsten Campingplatz am Wasser.

Weitere Infos finden sich auch unter:
holsteinischeschweiz.de/paddeln

- TA.SH-Pressestelle
 Anzeige



REISERING

HAMBURG

REISERING SOMMER – Endspurt 2025

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

	7 Tage Verona Opernfestspiele	21.08.-27.08.	€ 1.735,-
	5 Tage Quedlinburg	25.08.-29.08.	€ 942,-
	5 Tage Ostseebad Damp	31.08.-04.09.	€ 979,-
	6 Tage Rund um Husum	08.09.-13.09.	€ 1.151,-
	12 Tage St. Christina Grödnertal	13.09.-24.09.	€ 2.082,-
	8 Tage Pertisau - Achensee	21.09.-28.09.	€ 1.792,-
	10 Tage Maria Alm Salzburger Land	25.09.-04.10.	€ 1.773,-
	6 Tage Cochem an der Mosel	28.09.-03.10.	€ 1.121,-
	8 Tage Piemont Italiens Perlen	30.09.-07.10.	€ 1.397,-
	11 Tage Insel Elba	04.10.-14.10.	€ 1.754,-
	10 Tage Opatija DELUXE	04.10.-13.10.	€ 2.265,-
	10 Tage Bleder See - Slowenien	04.10.-13.10.	€ 1.579,-

Alle Preise p. P. im DZ inkl. Halbpension, Taxiservice, Ausflugsprogramm

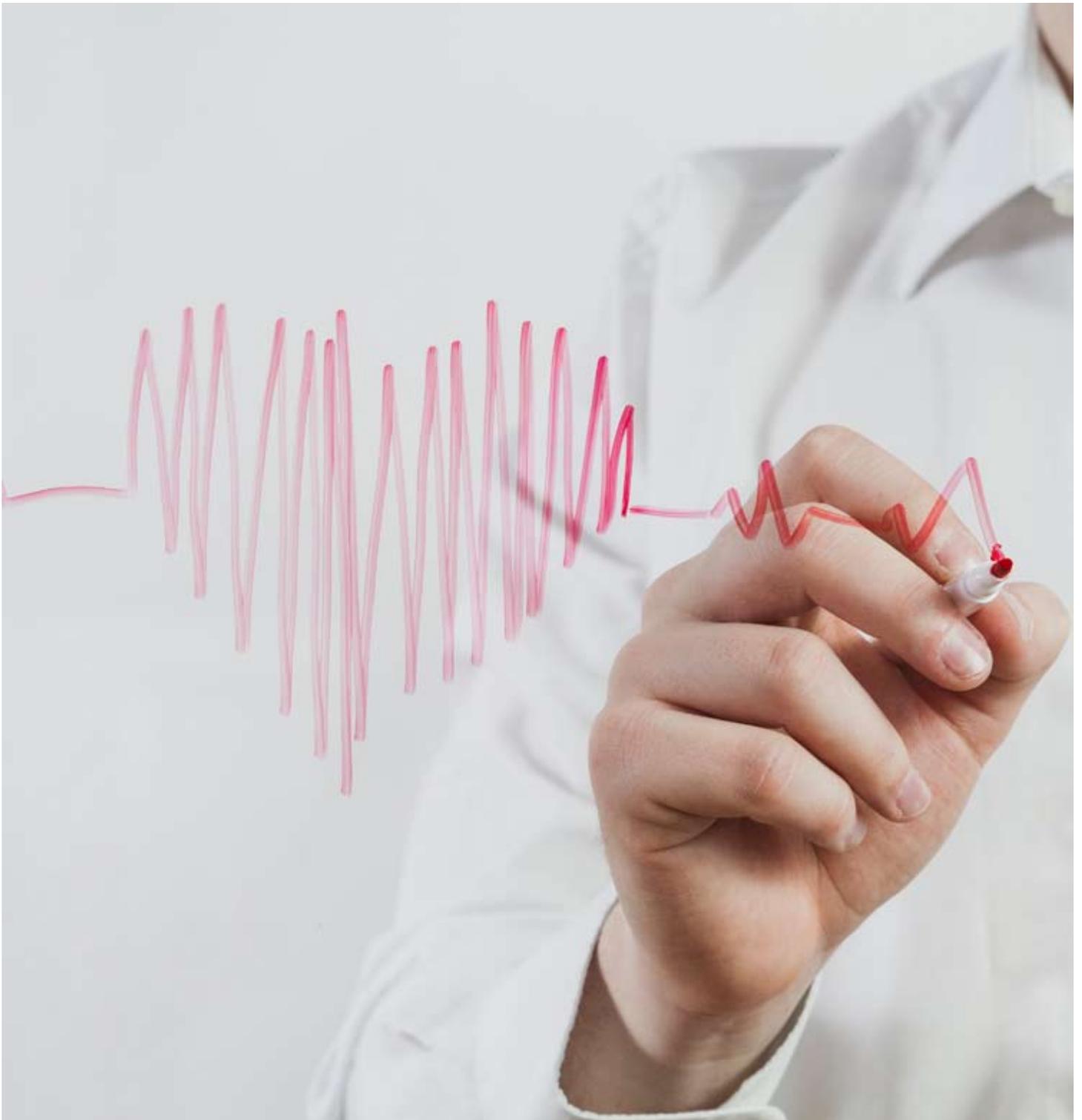
"Einfach mal raus" Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

	14./17.08. Schwedenfest in Wismar		€ 58,50
	22.08. Kunst im Palais Barberini Potsdam Mittag		€ 103,50
	27.08. Helgoland mit Katamaran MS Nordlicht		€ 124,00
	21.09. Dithmarscher Kohltage, großes Kohlbüffet		€ 76,00

Busreisen mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf Bf. & Ahrensburg Bf.

	15.08. Tagesfahrt Undeloh Heideblüte Mittag & Kutschfahrt		€ 148,00
	24.09. Tagesfahrt Apfelelemt im Alten Land Mittag, Kaffeegedeck, Obstfahrt		€ 130,00
	28.09.-30.09. 3 Tage in Grömitz inkl. Taxi, Halbpension & Ausflüge		€ 623,00

Reisering Hamburg RRH GmbH · Adenauerallee 78 · 20097 Hamburg
 ☎ 040 - 280 39 11 (HH-ZOB) · ☎ 040 - 721 32 00 (Bergedorf)
www.reisering-hamburg.de und in jedem guten Reisebüro



Herzinsuffizienz

Schwäche des Herzmuskels

Herzmuskelschwäche führt zu einer geringeren Leistungskraft des Herzens, das Fachwort hierfür lautet Herzinsuffizienz. Bei dieser Erkrankung reicht die Pumpleistung des Herzens nicht mehr aus, um den Organismus optimal mit Blut zu versorgen. Für den Patienten drohen der plötzliche Herztod oder ein Pumpversagen des Herzens. Um die Überlebenschancen zu verbessern, ist es sehr wichtig, die Ursache der Herzinsuffizienz zu finden. Handelt es sich beispielsweise um einen angeborenen Herzfehler, der operiert werden kann, haben die betroffenen Patienten gute Aussichten. In vielen anderen Fällen helfen Medikamente, manchmal allerdings nur noch eine Herz-

transplantation.

Links- und Rechtsherzinsuffizienz

Mediziner unterscheiden zwischen der Links- und Rechtsherzinsuffizienz.

Bei einer ausgeprägten Schwäche der linken Herzhälfte kann es zu einem Stau des Blutes in der Lunge kommen. Als Folge davon verspüren die Betroffenen Atemnot, vor allem im Liegen. Oft ist es nur noch in leicht aufrechter Position oder gar im Sitzen möglich zu schlafen. Eine Linksherzschwäche kann sich aber auch zunächst nur durch eine eingeschränkte körperliche Leistungsfähigkeit, zum Beispiel durch Atemnot schon nach wenigen Stufen beim Treppensteigen, be-

Ihre Mobilität liegt uns am Herzen

FAMILIE BRANDENBURG LIFTSYSTEME
Lifte für Norddeutschland

Liftsysteme für jede Lebenslage.

Ob Sie Ihre Freiheit in den eigenen vier Wänden durch einen Treppenlift / Plattformlift wiederbekommen möchten oder sich mehr Komfort zuhause wünschen.

Der Familienbetrieb Brandenburg Liftsysteme ist Ihr starker Partner rund um die Mobilität Zuhause.

Weitere Informationen unter:
www.brandenburg-aufzuege.de

Brandenburg Aufzüge und Elektrotechnik GmbH
Rapsacker 7, 23556 Lübeck

- Treppenlifte
- Homelifte
- Senkrechtlifte
- Plattformlifte
- Hublifte

Treppenlift ab 0€
bei Übernahme der Pflege-/Krankensicherung

Kostenlose Beratung rufen Sie gleich an:
0451 3080991

Barriere Treppe?

Lieber stets unabhängig in den eigenen vier Wänden

Wir stellen ein:

- Monteure
- Service-Techniker
- Vertriebsmitarbeiter

Liftsysteme zu Top-Preisen vom Familienbetrieb Brandenburg

Sanft und sicher geht es die vielen Stufen hoch. Fast geräuschlos. Und vor allem beschwerdefrei. Sonst schmerzten beim Treppensteigen Knie und Hüften. Nichts Ungewöhnliches, wenn ein Mensch bereits Dutzende erfüllte Jahre hinter sich hat. Und viele sollen noch hinzukommen. Und dies natürlich unabhängig im eigenen Zuhause. Wir unterstützen Sie dabei, wenn der Weg ins andere Stockwerk zum Hindernis wird.

Der Kunde im Mittelpunkt seit mehr als 25 Jahren

Wir, das ist der Familienbetrieb Brandenburg Liftsysteme mit Sitz in Lübeck. Als Elektromeisterfachbetrieb und Fachbetrieb für Liftsysteme bieten wir das Rundum-Sorglos-Paket für Treppenlifte, Homelifte, Plattformlifte und Hublifte. Seit mehr als 25 Jahren stehen wir für freundliche und kompetente Beratung, Montage und Wartung. Unser Ziel ist Ihre tägliche Freude an der eigenen Mobilität in Ihren vier Wänden. Als mittelständisches Familienunternehmen stehen wir mit unserem Namen: für eine langfristige Nutzung und zufriedene Kundinnen und Kunden. Ein Notfall-Dienst (auch am Wochenende) ist für uns daher selbstverständlich.

Liftsysteme unabhängig vom Hersteller

Treppenlifte, Plattformlifte, Homelifte und Hublifte gibt es heutzutage in verschiedensten Modellen. In ausführlichen Terminen finden wir die optimale Lösung für Ihre Bedürfnisse und die Voraussetzungen in Ihrem Zuhause. Wenn Sie schon einmal Probefahren möchten, kommen Sie einfach in unsere Ausstellungsräumlichkeiten. Hier können Sie in aller Ruhe Modelle vergleichen und sich überzeugen. Wir sind Mitglied in verschiedenen Einkaufsgemeinschaften und Händlernetzwerken. So bleiben wir unabhängig von Herstellern.

Beste Qualität zu Top-Preisen

Bei allem überzeugenden Kundenservice kommt irgendwann die altbekannte Frage: Was kostet der Spaß? Bei uns bekommen Sie immer garantiert beste Preise. Wenn Sie über einen Pflegegrad verfügen, können Sie mit dem Zuschuss sogar einen Treppenlift zum Nulltarif erwerben. Auch hier unterstützen wir Sie beim Weg durch den Paragrafen-Dschungel, um Zuschüsse durch die Pflegekasse zu erhalten. Auch die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) bietet eine Förderung zur Finanzierung eines Treppenlifts. Nehmen Sie daher so früh wie möglich Kontakt zu uns auf – es wird sich aus vielen Gründen lohnen.



Die Brandenburg Liftsysteme Chefs aus Lübeck: Hartmut Brandenburg und Marvin Schöpp

Liftsysteme für ganz Norddeutschland

Und ist schließlich ein Modell ausgewählt, kann es auch schon losgehen. Unser Team aus motivierten Fachkräften montiert innerhalb weniger Stunden Ihre sichere Alltagserleichterung. Gemeinsam nehmen Sie den Lift in Betrieb und werden durch unsere Mitarbeitenden für die einwandfreie Nutzung geschult. Übrigens: Wir kom-

men zu Ihnen nach ganz Norddeutschland, legen für unsere Kundinnen und Kunden gerne mehrere Kilometer zurück. Dabei bieten wir unseren Service für private und gewerbliche Kunden sowie für öffentliche Träger.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Webseite

www.brandenburg-aufzuege.de

merkbar machen.

Eine Schwäche der rechten Herzhälfte führt zu einem Anstieg des Druckes in den Venen, die das Blut zum Herzen leiten. Wenn der Venendruck zu hoch ist, gelangt vermehrt Flüssigkeit in das Körpergewebe. Es bilden sich Wasseransammlungen, sogenannte Ödeme. Außerdem schwellen verschiedene Organe an, vor allem Leber und Milz. Auch die Funktion der Niere ist gestört. Zudem treten unbestimmte Symptome wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Leistungsschwäche oder Magen-Darm-Beschwerden auf.

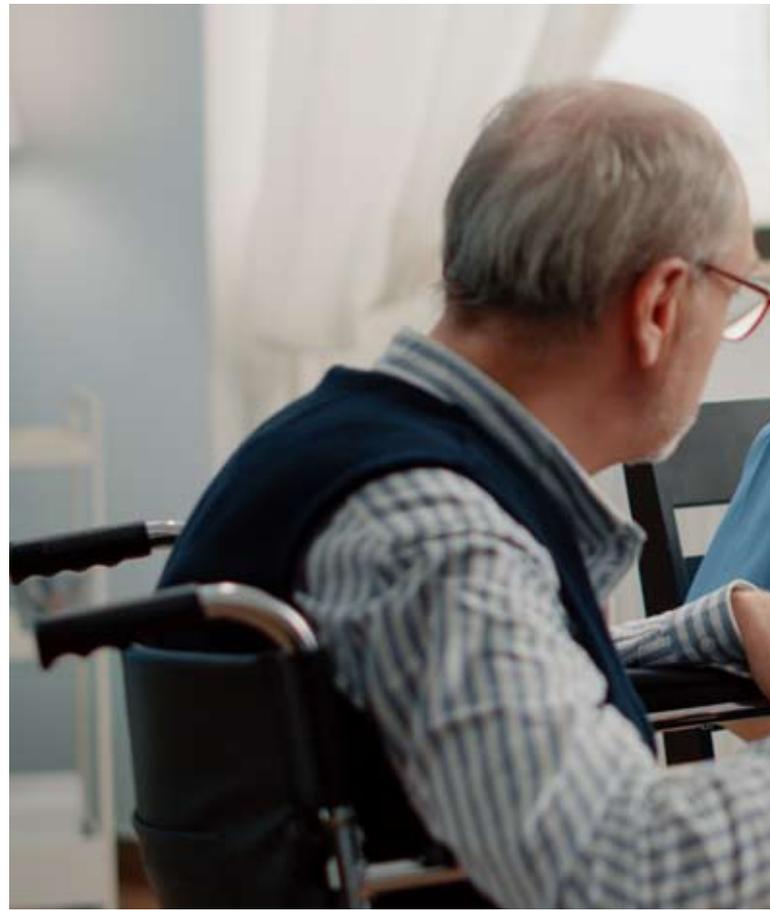
Mögliche Ursachen

Neben einem angeborenen Herzfehler kommen Herzmuskelerkrankungen oder Bluthochdruck als Ursache in Frage. Das Herz muss dabei gegen einen hohen Gefäßwiderstand pumpen, zum Ausgleich verdickt sich die Muskelmasse um die linke Herzkammer. Ab einem kritischen Herzgewicht von etwa fünfhundert Gramm kann die Herzmuskulatur nicht mehr ausreichend mit Blut versorgt werden. Unterversorgte Herzmuskulatur arbeitet nicht mehr richtig, die Herzleistung nimmt ab. Dagegen hilft eine Senkung der überhöhten Blutdruckwerte.

Vier Stadien

Die sichere Feststellung einer Herzschwäche und ihrer Ursachen ist nur in der Klinik möglich. Dort wird auch der Schweregrad festgestellt, wobei vier Stadien unterschieden werden: NYHA-Stadien - NYHA steht

Anzeige



für New-York-Heart-Association. Im ersten Stadium bestehen keine Beschwerden, obwohl das Herz schon krank ist. Im zweiten Stadium ist die Leistungsfähig-

ATERIMA care
REGIONAL

**Das Leben genießen.
Wir kümmern uns um den Rest.
Unterstützungsangebote für
Senioren aus einer Hand**

- Von der Alltagsbegleitung bis zum Treppenlift
- Beratung und Koordination vieler Entlastungsangebote
- Grundpflege und Unterstützung im Alltag
- Verknüpfung mit ausschließlich regionalen Anbietern möglich
- Bedürfnisorientiert und bezahlbar

**In Ihrer Nähe:
ATERIMA care Hamburg
Ludwig-Erhard-Str. 18
20459 Hamburg**

**+49 (0)40 696 328 475
+49 (0)151 510 23 231**

www.aterima-care.de

Es ist Ihr Leben. In Ihrem Zuhause.
mail: hamburg-west@aterima-care.de



keit des Patienten bei mittelschwerer bis schwerer Belastung eingeschränkt. Im dritten Stadium gibt es schon bei geringen Belastungen Probleme, aber in

Ruhe treten keine Beschwerden auf. Im vierten und letzten Stadium sind auch ohne jede körperliche Belastung Beschwerden vorhanden.

Behandlungsmöglichkeiten

Altbekannte Wirkstoffe gegen die Herzschwäche sind Digitalisglykoside, sie verbessern die Herzleistung. Eine Nebenwirkung können Rhythmusstörungen des Herzens sein. Seit einiger Zeit werden auch ACE-Hemmer eingesetzt, die zu einer Erweiterung der Blutgefäße führen. Das Herz muss nicht mehr gegen einen so großen Widerstand arbeiten und wird damit entlastet. ACE-Hemmer verhindern außerdem ein ungesundes Anwachsen der Herzmuskelmasse. In den letzten Jahren werden auch immer häufiger Betablocker eingesetzt. Betablocker verringern unter anderem nervöse Einflüsse auf das Herz. Zur Beseitigung von Ödemen vor allem bei der Rechtsherzinsuffizienz werden Diuretika, sogenannte Wassertabletten, eingesetzt. Außerdem sollten sich die Betroffenen so viel Ruhe wie möglich gönnen, möglichst mehrere kleine, eiweißreiche und fettarme Mahlzeiten zu sich nehmen sowie bei Bedarf atemgymnastische Übungen durchführen. Wenn es trotz alledem zu keiner Besserung der Herzinsuffizienz kommt, muss je nach Befinden des Patienten an eine Herztransplantation gedacht werden. Diese sollte durchgeführt werden, bevor andere Organe (Lunge, Nieren) durch die Herzerkrankung geschädigt sind.

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige



MEIN
CARE-PAKET
FÜR DIE
ZUKUNFT

Wie Ihr Testament Gutes tut.

Bestellen Sie jetzt Ihren kostenfreien Ratgeber:
Lea Pflieger, pflieger@care.de, 0228 97563-991

www.care.de/vererben



Ihr Gutschein für den CARE-Testament-Ratgeber

Schaubilder, Beispiele,
ein Muster-Testament und
Checklisten helfen Ihnen
dabei, Ihren Nachlass so zu
gestalten, wie Sie es sich
wünschen.



Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Jetzt einlösen und bestellen

Post:
CARE Deutschland e.V.
Lea Pflieger
Siemensstr. 17
53121 Bonn

Telefon: 0228 97563-991
Fax: 0228 97563-51
E-Mail: pflieger@care.de
A2844

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten
finden Sie unter: care.de/Datenschutz

Kleine Strandburg ZINNOWITZ
★★★

INTERVALL BASENFASTEN
nach wacker® mit Obst und Gemüse. Urlaub für die schlanke Linie.

Ostsee Usedom

Adults Only
+14

5 Nächte ab **829 €***

*p.P. im Komfort-Doppelzimmer (Südseite) **inkl. basenfasten Vollpension und umfangreichen Sport- und Wellnessprogramm**, Nutzung des eigenen Spa- & Saunabereiches, Bademantel, WLAN, Eintritt in das örtl. Thermal- und Meerwasserhallenbad

MST Hotel GmbH
Telefon +49 38377 38000
Dünenstraße 11 · 17454 Zinnowitz
KLEINE-STRANDBURG.DE

Festspiele MV © Felix Broede



**Festspiele Mecklenburg-Vorpommern:
Halbzeit der Jubiläumssaison**

Preisträgerin in Residence lässt alle Herzen höherschlagen

Zu ihrem 35. Jubiläum können die Festspiele auf eine sehr gelungene erste Halbzeit des Festspielsommers zurückblicken. Seit dem 13. Juni 2025 sind bereits 70 Konzerte sowie zahlreiche Begleitprogramme über die Bühne gegangen, 26 Veranstaltungen waren ausverkauft, die Besucherzahl der ersten Hälfte lag wie im vergangenen Jahr bei knapp 30.000.

Besonders glücklich ist Intendantin Ursula Haselböck darüber, in welchem Maße die Preisträgerin in Residence, Anastasia Kobekina, das Publikum mitreißt: »Anastasia gibt in diesem Sommer 21 Festspielkonzerte, wovon bereits zwölf in der ersten Halbzeit lagen und mit ihrer Energie und unfassbaren Spielfreude hat die Cellistin bei jedem einzelnen Auftritt Stürme der Begeisterung ausgelöst. Wir freuen uns auf neun weitere Konzerte mit ihr, von Jazz bis Elgar.«

Die Auftritte von Dirigenten-Legende Herbert Blomstedt beim Eröffnungskonzert, von Daniel Hope und Pinchas Zukerman in Ulrichshusen und Redefin sowie von Kent Nagano in Stolpe, das Crossover-Konzert von Sebastian Knauer mit dem Revolverheld-Frontmann Johannes Strate im Schlosspark Fleesensee oder das Geburtstagswochenende mit neun Festspielpreisträgern und zwei Preisträgerensembles auf Schloss Ulrichshusen – die großen Konzerte zogen das Publikum an, Traditionsveranstaltungen stehen hoch im Kurs. Doch auch kleine Spielstätten wie das Schloss Hohen Luckow, der Mecki in Hagenow oder die zahlreichen Dorfkirchen begeistern mit ihren Festspielkonzerten. Zwei Uraufführungen standen auf dem Programm, eine weitere folgte im August.

Beim Preisträgerkonzert der »Jungen Elite« am 19. Juli konnte ein neuer Partner dieser Reihe vorgestellt werden. Die Tiemann-Stiftung, seit Jahren Unterstützerin der Festspiele MV, hat 2025 die Patenschaft über den Ensemblepreis der Festspiele Mecklenburg-Vorpommern übernommen. Der Preis, der an das jeweils herausragende Ensemble eines Junge-Elite-Jahrgangs vergeben wird und mit 10.000 Euro dotiert ist, heißt ab

Pension Richter
Komm mit Deiner Familie in unsere Familie!

- Familiengeführte Wohlfühlpension an der Ostsee
- erstklassiges und leckeres Biofrühstück
- 11 liebevoll eingerichtete und gemütliche Zimmer & toller Garten
- Urlaub, Retreat Location und Veranstaltungsräume

Pension Richter · Doberaner Straße 42 · 18211 Ostseebad Nienhagen
Telefon 038 203 811 22 oder WhatsApp 01746691653

Sternberg
Landkreis Ludwigslust-Parchim

Touristinformation Sternberg
Am Markt 3 · 19406 Sternberg
Telefon: 03847 - 44 45 35
email: touristinfo@stadt-sternberg.de
www.amt-ssl.de

Erholungsort



sofort Tiemann-Ensemblepreis.
Am 14. September dann feiern die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern und ihre Preisträgerin in Residence, Anastasia Kobekina, mit der NDR Radiophilharmonie das

Abschlusskonzert. Insgesamt umfasst das Programm der Jubiläumssaison 136 Konzerte an 96 Spielstätten.

- www.festspiele-mv.de

Anzeige



**ROSTOCK
PORT**

Heimathafen

54°09'N / 12°06'E



Opening new horizons

www.rostock-port.de

Kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken

Sie sind winzig, sorgen aber in Kindergärten und Schulen immer wieder für große Aufregung: Kopfläuse sind lästige Parasiten, die es vor allem auf Kinderköpfe abgesehen haben.

Die etwa drei Millimeter großen Tierchen können zwar nicht fliegen oder springen, krabbeln jedoch beim Spielen und Toben flink von einem Kopf zum nächsten. Bei der Übertragung spielen Gegenstände wie Käämme oder Mützen keine so große Rolle. Erst einmal auf dem Kopf angekommen, legen die vermehrungsfreudigen Parasiten in Kopfhautnähe ihre Eier ab. Die Nissen sind tropfenförmige Gebilde von knapp einem Millimeter Größe, die wie Perlen an einer Schnur im Haar kleben. Der heftige Juckreiz entsteht durch Speichel, den die Kopflaus beim Blutsaugen in die Haut spritzt.

Nach der Entdeckung eines Lausbefalls sollten umgehend alle Kontaktpersonen auf Läuse untersucht und gegebenenfalls sofort eine Behandlung mit einem geeigneten Mittel begonnen werden, rät das Deutsche Grüne Kreuz e.V. (DGK). Zuverlässig wirksam sind nur Kopflauspräparate, die als Arzneimittel zugelassen sind. Hierfür stehen in Deutschland Präparate mit folgenden Wirkstoffen zur Verfügung: Permethrin, Pyrethrum, Allethrin und Lindan. In der Apotheke gibt es die entsprechenden Mittel zu kaufen.

Läuse benötigen etwa alle drei Stunden eine Blutmahlzeit und ein warmes und molliges Klima. Außerhalb des menschlichen Haarschopfes können Läuse deshalb nicht lange überleben. Dennoch sollten sicherheitshalber Käämme, Bürsten und Haarschmuck gereinigt werden.

Handtücher, Bettwäsche und Kleidung sollten entweder bei 60 Grad Celsius gewaschen oder für eine Woche in einem gut verschließbaren Plastikbeutel gelagert werden. Kuschel-

Anzeige



tiere bei mindestens minus zehn Grad für einen Tag im Gefrierfach deponieren. Teppiche, Böden und Polstermöbel mit dem Staubsauger reinigen. Laut Deutschem Grünen Kreuz ist es jedoch noch viel wichtiger, mehrmals Nachkontrollen der Kinderköpfe durchzuführen. Dabei werden die Haare mit einem speziellen Kamm, einem engzinkigen Nissen-

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie in der neuen Spielzeit 2025/26 wieder preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Oper und der Elbphilharmonie oder Laeiszhalle. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte – anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergedorf, Bergstedt, Blankenese, Duvenstedt, Eidelstedt, Finkenwerder, Glashütte, Harburg, Langenhorn, Lehmsahl-Mellingstedt, Norderstedt, Poppenbüttel, Rahlstedt, Rissen, Sasel, Schenefeld, Stellingen, Volksdorf, Wedel, Wellingsbüttel und Wentorf werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Fotos: Kinetjan Balun, iStock.com/SolStock, Oliver Sall, Sarah Steffen

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG
„Bequem per
Bus ins Theater!“

Gemeinsam
besondere
Momente
erleben!

Wir halten an folgenden Orten:
Bergedorf, Bergstedt, Blankenese, Duvenstedt, Eidelstedt,
Finkenwerder, Glashütte, Harburg, Langenhorn, Lehmsahl-
Mellingstedt, Norderstedt, Poppenbüttel, Rahlstedt, Rissen,
Sasel, Schenefeld, Stellingen, Volksdorf, Wedel, Wellings-
büttel, Wentorf und viele mehr

www.theaterbus-hamburg.de
Tel. 040-227 006 66
theaterbus@inkultur.de

inkultur
EIN ABO – ALLE THEATER!



kamm, auf Läuse untersucht.

Laut Robert Koch-Institut (RKI) in Berlin dürfen Kinder direkt nach der korrekten Behandlung mit den oben aufgeführten Mitteln wieder Schule oder Kindergarten besuchen. Die Behandlung muss von den Eltern schriftlich bestätigt werden. Es krabbelt und kribbelt wieder auf so manchem Kinderkopf

- Läuse haben häufig nach den Sommerferien Hochsaison. Kinder bringen die blutsaugenden Souvenirs häufig aus dem Urlaub mit und verteilen sie in Kindergarten und Schule, sagen Experten.

Sie geschieht fast immer direkt von Kopf zu Kopf. Läuse halten sich in der Regel nahe der Kopfhaut auf. Sie wandern nur, wenn sie satt sind, aber lediglich bis ans Ende der Haare. Übertragen werden sie zum Beispiel, wenn Kinder beim Spielen die Köpfe zusammenstecken. Über parallel liegende Haare gelangen die kleinen „Vampire“ dann von Kopf zu Kopf.

Das ist jedoch kein Grund, den Kopf in den Sand zu stecken. Ein Lausbefall ist kein Grund zur Scham und hat auch nichts mit mangelnder Sauberkeit zu tun. Nach Feststellen eines Befalls sollte nach Angaben des Deutschen Grünen Kreuzes e.V. (DGK) in Marburg sofort eine geeignete Therapie durchgeführt werden.

Es ist nicht notwendig, dass Kinder längere Pausen beim Schulbesuch einlegen oder Mütter sich auf Läusejagd in der Wohnung begeben.

Nach der Entdeckung eines Lausbefalls sollten umgehend alle Kontaktpersonen auf Läuse untersucht und gegebenenfalls sofort eine Behandlung mit einem geeigneten Mittel begonnen werden, rät das DGK. Zuverlässig wirksam sind nur Kopflauspräparate, die als Arzneimittel zugelassen sind. Davon besitzt allein Permethrin eine starke Wirkung auch auf die Lauseier (Nissen), weshalb eine einmalige Anwendung meist ausreicht. Bei den anderen Mitteln ist dagegen immer eine Zweitbehandlung nach acht bis zehn Tagen notwendig, da Lauseier, aus denen weitere Läuse schlüpfen können, die erste Anwendung oftmals überleben.

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige

**Fit und vital
mit jedem Schritt**

**Individuelle Kompressionsversorgung:
Carepoint macht den Unterschied!**



Hier geht es zu
unseren Filialen:



carepoint
Sanitätshaus
Orthopädietechnik

Hamburg-Eppendorf Carepoint Zentrale
im Spectrum am UKE
Martinistraße 64 • 20251 Hamburg
Telefon: 040 4116109-0 • www.carepoint.eu

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de
Bei Jedem Wetter. Auf Nord- und Ostsee. Seit 1865.



OHNE DEINE SPENDE GEHT'S NICHT

f t i y #TeamSeenotretter

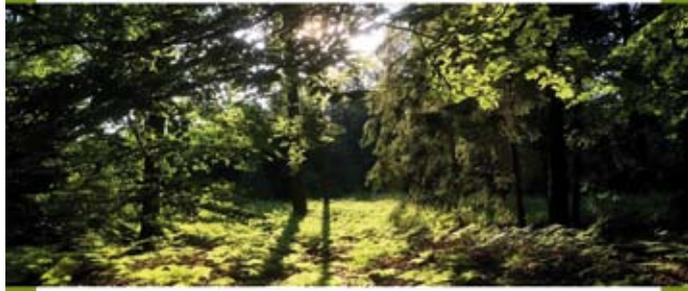
DER POWERCHAIR
BIETET ABHILFE BEI EINER
VIELZAHL VON BESCHWERDEN –
RÜCKEN- UND NACKENSCHMERZEN
ÜBER SEXUELLE UNLUST BIS HIN ZU
BLASENSCHWÄCHE UND INKONTINENZ.




GesundUndFitPower
Allermöhe Deich 185a/links
21037 Hamburg Allermöhe
0152 26 45 49 83
gesundundfitpower@gmail.com



Bestattungswald Bötersheim



Führungstermine
Samstag, 20. September · Samstag, 18. Oktober
Samstag, 29. November · Samstag, 27. Dezember

Die kostenlosen Führungen beginnen um **14 Uhr** an der Infotafel im Bestattungswald.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

04186 - 89 28 89 | 0175 - 655 00 69
info@bestattungswald-boetersheim.de
bestattungswald-boetersheim.de

Yoga

Hintergrund

Eine Übersetzung des Wortes Yo-Ga ist „Weg zu Gott“. Weil wir nach den Yogalehren „das Göttliche in uns tragen“, ist dieser Weg eine Anleitung, um zu uns selbst zu finden. Körper und Geist sollen in Einklang kommen. Von dem klassischen achtstufigen Pfad sind heute im Westen meist nur die Körperübungen bekannt.

Der klassische Weg führt über die acht Stufen: Yama - der Dienst am Du; Niyama - die Selbsterkenntnis; Asanas - die Körperübungen; Pranayama - die energetischen Atemübungen; Pratyahara - die Zurücknahme der Sinnesorgane; Dharana - die Konzentration; Dhyana - die Meditation; Samadhi - die Ek- oder Enstase.

Ursprünge

Die Ursprünge des Yoga liegen nicht in Indien, wie viele Menschen vermuten. Yoga wurde wahrscheinlich mit der zweiten Indogermanischen Völkerwanderung nach Indien gebracht. Dies war etwa um 1500 vor Christus. Das System hat sich im indischen Raum entwickelt und wurde von den dortigen buddhistischen Vorstellungen geprägt.

Auf Yoga als medizinische Therapie wies in Deutschland erstmals Boris Sacharow hin. Er eröffnete 1921 die erste deutsche Yogaschule. Sein Nachfolger Sigmund Feuerabendt ist der Begründer der europäischen Yogatherapie. Feuerabendt ist außerdem der Erfinder der „folgerichtigen Asana-Reihen“, die für die Yoga-Therapie von großer Bedeutung sind.

Wirkungsweise

Die sogenannte Gestaltwirkung ist die wichtigste in der Yogatherapie. Indem man eine bestimmte Körperhaltung (Asana) einnimmt, wirkt die Gestalt über die Psyche auf den Organismus. Auf diese Weise kann man mit langem und regelmäßigem Üben depressive Stimmungen, Trauer und Mutlosigkeit auflösen. Eine Theorie besagt, dass manche Verstimmung auf eine Fehllage der Wirbelsäule zurückgeht.

Die Asana verändern die Druck- und Durchblungsverhältnisse im Körper. So kann der Blutdruck gesteigert oder gesenkt werden. Das lymphatische System wird angeregt und so der Lymphstrom gefördert. Bei einem Asa-



na-Übungsprogramm werden alle Gelenke mindestens einmal in jede Richtung beansprucht. Das fördert die Beweglichkeit und Biegsamkeit des Bewegungsapparates und der Wirbelsäule.

Anwendung

Von einigen hundert bekannten Asana-Stellungen

sind heute 84 Asanas gebräuchlich. Das Schema: Auf jede Haltung folgt eine Gegenhaltung, für den Anfänger folgt auf jede Anspannung eine kurze Entspannung. Man nimmt sie so langsam wie möglich ein und verharrt möglichst entspannt. Auch zwischen den Asanas lässt man sich Zeit, um der Wirkung nachzuspüren.

- Deutsches Grünes Kreuz

Vor über 40 Jahren gründete Renate Müller ihr Juwelierfachgeschäft in Hamburg. Seit 2004 erwartet sie ihre Kunden in der Pöseldorfer Milchstraße für eine umfassende Beratung zu ihrem vielseitigen Angebot.

Brillantschmuck, Trau- und Antragsringe, aber auch individueller, zeitloser Schmuck, fein ausgewählte Objekte.

Die größte Leidenschaft sind die Perlen. Die Vielfalt von Südsee-, Tahiti-, Chinesischer- und Japanischer Zuchtperlen sowie passender Verschlüsse kann sich der Kunde hier anschauen. Eine Faszination, die bei einem Japanbesuch begann. Dort ergab sich für Renate Müller auf den Mikimoto-Inseln die Möglichkeit, den Perlentaucherinnen zuzusehen. Das entfachte Feuer ist bis heute nicht erloschen. „Ich bin ein großer Sammler und die Perle als organisches Material lässt sich fantastisch verarbeiten“, erzählt sie begeistert.

Neben der Leidenschaft für Perlen bietet Frau Müller auch ein vielfältiges Sortiment an Brillantschmuck. Viele Stücke sind Unikate. Auch natürliche Brillanten mit Zertifikat sind noch im Angebot.

Es ist für sie jedes Mal eine große Freu-

de, wenn sie gemeinsam mit ihren Kundinnen die richtige Perle für ein Schmuckstück findet. Und bei der Anfertigung sind der Exklusivität keine Grenzen gesetzt.

Gern arbeitet die Juwelierin und Perlenfachhändlerin, mit über 40-jähriger Berufserfahrung, auch geerbte Stücke

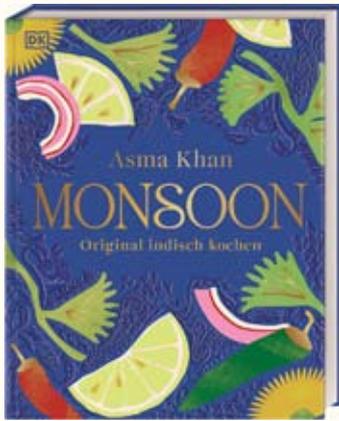
um. „Aus altem Material machen wir etwas Neues und Zeitgemäßes“, sagt Renate Müller. „Ich freue mich auf ein Gespräch mit Ihnen“.

Aus Altersgründen schließt das Juwelierfachgeschäft 2026. Daher sind bereits jetzt viele Stücke stark reduziert.



Juwelier Perlen Müller
www.perlen-mueller.de

Milchstr. 2, 20148 Hamburg, Tel: 040 41 49 59 93, Di-Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr, Montag geschlossen



DK Verlag (Hrsg.), Asma Khan

Monsoon

Original indisch kochen. Eine Reise für alle Sinne:

indische Kochkultur gepaart mit persönlichen

Geschichten. 80 traditionelle Rezepte.

“Monsoon” ist ein Muss für alle, die zu Hause authentisch indisch kochen und dabei die Geschichten und Aromen hinter den Gerichten entdecken möchten.

© Bilder DK Verlag/ Patricia Niven, Rezepte: Asma Khan

ISBN 978-3-8310-5128-1

€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)

FÜR 4 PERSONEN (MIT KNOCHEN)
ODER FÜR 6 PERSONEN (ENTBEINT)

STECHEND – KURKUMA & KNOBLAUCH

Aloo Gosht Kalia

FLEISCH UND KARTOFFELN IN SÄMIGER SAUCE

Kalia ist ein schärferes Fleischgericht mit dunkler Sauce aus Kalkutta. Üblicherweise aßen wir dazu gekochten Reis und einen herben Salat wie Narangi-Salat (siehe S. 207) oder in Limettensaft, Salz und Zucker eingelegte rote Zwiebeln. Für viele Gäste, die im Stehen essen, eignet sich entbeintes Rindfleisch oder Lamm in 5 cm großen Stücken am besten. Köstlich ist es auch mit entbeintem Hammel, der langsam gegart alle Gewürze des Kochsuds aufnehmen kann. Vorwiegend festkochende Kartoffeln eignen sich am besten, weil sie die Sauce aufnehmen, ohne zu zerfallen.

2 EL Ingwerpaste
1 EL Knoblauchpaste
2 TL rotes Chilipulver
1 TL gemahlene Kurkuma
1 TL gemahlener Koriander
1 TL geröstetes Kreuzkümmelpulver (siehe S. 29)
2 TL Salz, oder nach Geschmack
1kg Fleisch nach Wahl, in gleich große Stücke geschnitten
200 ml Pflanzenöl
200 g weiße Zwiebeln, in Streifen geschnitten
4 mittelgroße vorwiegend festkochende Kartoffeln, halbiert
4 Gewürznelken
6 grüne Kardamomkapseln
2 indische Lorbeerblätter
2 Stücke Kassiarinde (je 5 cm, oder Zimtstangen) *Kassiarinde hat einen intensiveren, rauchigeren und erdigeren Geschmack und passt gut zu Fleischgerichten*
1l warmes Wasser
Reis, zum Servieren
gehackte Korianderblätter und in Ringe geschnittene grüne Chilis zum Garnieren (optional)

1. Ingwer- und Knoblauchpaste, gemahlene Gewürze und Salz in einer großen Schüssel vermengen und das Fleisch darin wenden. Mit einem Teller abdecken und ruhen lassen, aber nicht kaltstellen.
2. Das Öl auf mittlerer bis hoher Stufe in einem Topf erhitzen, bis es schimmert, und die Zwiebeln darin unter Rühren gleichmäßig braten, bis sie goldbraun karamellisieren. Den Topf vom Herd nehmen, die Zwiebeln zügig mit einem Schaumlöffel herausheben, gründlich abtropfen lassen und auf einem großen Teller verteilen, damit sie abkühlen und knusprig werden.
3. Den Topf wieder aufsetzen und das Öl bei mittlerer bis starker Temperatur erneut erhitzen. Die Kartoffeln rundum darin anbraten. Sobald sie bräunen, mit dem Schaumlöffel herausnehmen, abtropfen lassen und zur Seite stellen. Sie sollen nicht knusprig sein.
4. Die ganzen Gewürze ins restliche Öl geben, dann das Fleisch bei mittlerer Hitze unter Rühren anbraten. Möglichen Bodensatz mit einem Spritzer kaltem Wasser lösen. Das rundum gebräunte Fleisch mit dem Wasser übergießen, dabei den Bodensatz lösen. Die gerösteten Zwiebeln im Mörser zerdrücken und in den Topf geben. Die Temperatur auf starke Hitze erhöhen und alles unter Rühren zum Kochen bringen. Den Topf zudecken, die Hitze reduzieren und alles unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Gelegentlich kontrollieren, ob das Fleisch gar ist. (Die Garzeit variiert je nach gewähltem Fleisch.)
5. Sobald das Fleisch etwa zu drei Vierteln gar ist (sich mit etwas Druck teilen lässt, aber noch nicht zerfällt), die Kartoffeln zufügen und alles bei starker Hitze erneut aufkochen. Dann zudecken und köcheln lassen, bis Fleisch und Kartoffeln gar sind.
6. Abschmecken und gegebenenfalls nachwürzen. Reis mit Koriander und Chilis garnieren und zum Aloo Gosht Kalia servieren.



Kräuter der Provence oder auch Herbes de Provence



Hierbei handelt es sich sicherlich um eine der bekanntesten Kräuter-Mischungen und das, obwohl in der Provence niemand mit dieser fertigen Gewürzmischung seine Speisen anrichtet. Kräuter wie Rosmarin, Bohnenkraut, Lavendelblüten, Basilikum und Estragon gehören dort zwar zum Kochen dazu, aber eben nicht als fertige Mischung, sondern eher einzeln.

Woraus bestehen die Kräuter der Provence?

Nachdem es immer wieder zu Streitigkeiten zwischen Kräuterhändlern aus Frankreich und Ägypten oder Marokko kam, gibt es seit einigen Jahren eine gesetzlich festgelegte Richtlinie: Hiernach sollen jeweils 26 Prozent Bohnenkraut, Oregano und Rosmarin sowie 19 Prozent Thymian und lediglich 3 Prozent Basilikum enthalten sein. Um den eigenen Mischungen eine besondere Note zu geben, sind aber Abweichungen erlaubt und so kommt es, dass manche Mischungen zusätzlich Lavendelblüten, Fenchel oder Estragon enthalten.

Kräuter der Provence in der Küche

Spicy's Kräuter der Provence verleihen jedem Gericht den provenzalischen Esprit. Unbedingt sollten sie zu Kaninchen oder auch dem Klassiker der französischen Küche, dem Coq au Vin, probiert werden. Die Kräuter passen aber auch wunderbar zu anderen mediterranen Gerichten von Frankreich über Italien (Pizza & Pasta) bis Griechenland (gegrillter Feta mit Fladenbrot). Auch eine Kräuterbutter lässt sich mit dieser wunderbaren Mischung ruckzuck herstellen. Salaten und Gemüse verleiht sie eine besondere Note und gern wird sie auch in Öl eingelegt zum Marinieren verwendet.

Rezept:

Spaghetti mit Käse-Sahnesoße und Her-

bes de Provence (für 4 Personen)

ca 600 g	Kochsahne
200 g	Frischkäse
12	kleine Honigtomaten
1	Paprikaschote
1	etwas größere Zucchini

Die Spaghetti al dente kochen. Das Gemüse klein schneiden und kurz anbraten, dann mit der Kochsahne ablöschen und langsam den Frischkäse in der Soße schmelzen lassen. Mit Kräutern der Provence würzen oder stattdessen – wenn verfügbar – entsprechend frische, gehackte Kräuter nehmen. Die Honigtomaten in der Mitte durchschneiden und zum Schluss in die Soße tun.

Wer gerne etwas Fleisch dabei hat, fügt einfach noch gebratene Puten- oder Hähnchenbruststreifen hinzu. Wem die Soße zu dünn ist, nimmt entweder noch etwas mehr Frischkäse oder dickt sie etwas an.

Kräuter der Provence und ihre positiven Wirkungen:

Lavendel: Wirkt beruhigend, wird gern als Einschlafhilfe benutzt. Weiterhin werden ihm krampflösende und antibakterielle Eigenschaften nachgesagt.

Basilikum: Wird gern empfohlen bei Magenbeschwerden, er soll Blähungen lindern. Basilikum kann z.B. als Tee verarbeitet werden. Er ist schon seit der Antike bekannt und steht im Kräuterbuch von Matthioli als Mittel gegen Herzleiden. Außerdem besitzt er entzündungshemmende und entkrampfende Wirkungen.

Oregano: Ist eines der beliebtesten mediterranen Kräuter. Er verfügt über interessante Wirkstoffe, die u.a. bei Magen- und Darmbeschwerden sowie auch bei Pilzerkrankungen Linderung verschaffen können. Auch wird er als natürliches Antibiotikum angesehen.

Bohnenkraut: Es wirkt antibakteriell. Dass es besonders gern zu Bohnengerichten genommen wird, hat seinen Grund, es hilft gegen Blähungen und Magenverstimmungen.

Estragon: In der Volksheilkunde wird Estragon auch heute noch eine positive Wirkung auf die Verdauung nachgesagt. Durch die vielen enthaltenen Bitterstoffe hilft er, die Magensaftproduktion anzuregen.

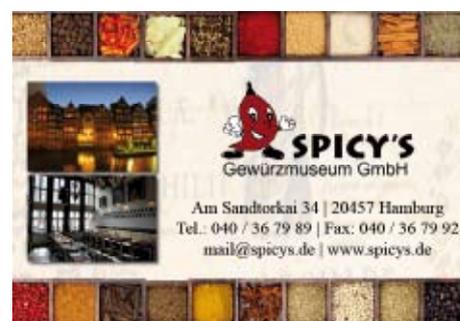
Fenchel: Seine heilenden Wirkungen sind schon seit Jahrtausenden bekannt. Der an Anis erinnernde Geschmack sorgt – z.B. als Tee getrunken – auf sanfte und schmackhafte Weise dafür, bei Erwachsenen Magen-Darm-Probleme zu behandeln.

Thymian: Er wirkt krampflösend auf die Bronchien, auswurfördernd und entzündungshemmend und wird deshalb immer öfter in natürlichen Hustensäften verwendet. Thymian wirkt antibakteriell und wird deshalb auch gerne als Tee getrunken.

Fazit: Kräuter der Provence sind eine durchaus sehr gesunde und schmackhafte Gewürzmischung.

- Viola Vierk

Auf unserer Homepage, im Blog und im Onlineshop finden Sie viele Informationen und Rezeptideen. Schauen Sie doch mal vorbei: www.spicys.de



Vorschau:

Apothekenzeitung für Hamburg



Mundhygiene und
Zahnpflege

Osteoporose

Nährstoffe

EXTRA

Kultur,
Freizeit,
Erholung

Anzeige

Wohlfühlen im Zauberwald

Ursprünglichkeit und Natur verbinden sich mit 5 Elementen: Romantik, Eleganz, Einzigartigkeit, Stil & Design. Nur ca. 2 Kilometer vom Bad Zwischenahner Meer entfernt, finden Sie diesen einzigartigen Ort für Seele und Sinne. Die Fußbodenheizung macht die Suiten ganzjährig kuschelig. Flüstern Sie mit. Inmitten von alten Bäumen - perfekt für einen Heiratsantrag, als Geschenk oder den ungewöhnlichen Urlaub.

RESORT
BAUM
GEFLÜSTER

www.baumgefluester.com
ZU DEN TOP TEN TREEHOUSE RESORTS GEWÄHLT von NEW YORK DEPARTURES

Troddel	↓	Notlage	↓	Berg-ein-schnitt	↓	Haar-wuchs im Gesicht	↓	Hunde-rasse	↓	franzö-sische Käseart
Reise-ziel	→			8	↓				2	
	↖	4				Vorname des Sängers Presley †	→	ein Verhält-niswort		
Land-wirt		Unsitte		Beste, Siegerin	→					schöp-ferisch
laute Aufre-gung	→							Art, Gattung (Kunst, Medien)		Gerüst-eiweiß-stoff
	↖		5	Box-hieb	↓	Hab-sucht	→			
nicht diese	↓	Bekös-tigung, Care-paket		Raub-insekt	→				6	
Geld-gegen-wert	→					mög-lichst schnell		Name europ. Flüsse u. Bäche		
	↖			che-misches Lösungs-mittel	↓	9	Bedroh-lichkeit einer Lage			
Spezies		Anteil-schein						Teil der Segel-befesti-gung		
Stell-vertreter (Kzw.)	→			1	Schwer-metall			Vorname v. Schauspielerin Ullmann		
spiele-risch bauen, Hobby		größeres Binn-en-gewässer		Gott um Hilfe anflehen	→					ein Gesetz-buch (Abk.)
	↖		7					chem. Zeichen für Berkelium	10	chem. Zeichen: Ruthenium
griechi-sche Vorsilbe: neu	→					ehem. schwed. Tennis-profi				
Sport-verein	→							3		

Rätsel-spaß

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Lösung der letzten Ausgabe

	A	E		S		I	Z		G	
	B	R	O	T	E	R	W	E	R	B
L	A	S	S	E	N		I		O	O
	K	T		F		G	R	O	L	L
	U		H	A	K	E	N		L	L
Ä	S	I	E	N		N		D	E	E
			R		B	U	S	E	N	
H	E	R	Z	L	O	S		Z		N
	U	R	A	L	E		B	E	T	A
	D	H		B	I	G	A	M	I	E
	B	E	L	E	G		V		T	H
G	E	L		V		M	A	D	I	G
	B		H	O	M	E	R		S	A
	E	H	E	R		E	I	F	E	R
	N	E	U		F	R	A	G	E	N

Anzeige

Türöffnung ab 60,-€

TIPP: Speichern Sie sich unsere Nr. 0160 - 96 22 60 71



Dominico SERVICE

5 59 24 41

Die „Nummer Sicher“



- ✓ Kostenlose Sicherheitsberatung
- ✓ Einbruchschutz
- ✓ Fenster einstellen/fetten

info@dominico-service.eu
MEISTERBETRIEB
Inh. Lars Grebe e.K.
Schnelsen · Frohmestr. 24

Öffnungszeiten: Mo-Do: 9.30-17 Uhr, Fr: 9.30-15 Uhr

		8	6	5			1	
		2		4				6
					3		2	
	9		5				6	
		1	7		9	3		
	5				1		7	
	4		3					
5				1		2		
	3			8	6	5		



UMDISPONIEREN STATT NEU INVESTIEREN

Jetzt besonders interessant: Vom Altgold zum Goldbarren

**Norddeutsche Edelmetall
Scheideanstalt GmbH**

Oststraße 128
22844 Norderstedt

9:00-17:30

+49 40 609 26 890

[www.norddeutsche-
edelmetall.de](http://www.norddeutsche-edelmetall.de)

Direkt Edelmetalle kaufen:

<https://aurum-goldshop.de>
<https://nes-silbershop.de>

Viele tausend Haushalte haben Altgold und Zahngold tief in Schränken, Schubladen oder vermeintlich „einbruch-sicheren“ Orten gelagert: Häufig verbraucht und ungeliebt, liegt der Schmuck oder das Zahngold ungenutzt herum - eher eine Belastung oder Sorge statt Freude und Sicherheit. Schaffen Sie sich jetzt mit Ihrem alten Familiengold neue Werte: Das Umformen in frisch geprägte Barren ist

der günstigste Weg zum begehrten Anlagegold. Aus Altem macht Neues die Scheideanstalt in Norderstedt bei Hamburg. Dort wird Ihr Familienschmuck verarbeitet und zu neuem Feingold. Dieses wird dann in Barren gegossen und Sie können es gegen den Kostenersatz der Bearbeitung zurück erhalten. In kleiner oder großer Stückelung lohnt sich die Umarbeitung schon ab 150g Liefergewicht. Einfacher

aufteilen lässt es sich im Erbfall dann auch. Kleinmengen werden auch unkompliziert angekauft. Und für Schmuck, der zu schade für die Verarbeitung ist, hat die Scheideanstalt auch eine Lösung: In exklusiven Auktionen oder als geprüftes Online-Angebot verkauft das Unternehmen Preziosen im Kundenauftrag. Lassen Sie sich kostenfrei beraten, telefonisch oder über das Internet.

Mittagessen

täglich frisch gekocht

- Von Mo. – Fr. 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Eine vegetarische Menülinie
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wechselnde Spezialitäten in unseren Aktionswochen
- Wochenend- und Feiertags-Versorgung
- Kostenlose Lieferung



Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Besuchen Sie unser Bistro.
Alles auch zum Mitnehmen.

Montag-Freitag 11 - 14 Uhr

Meyer Menü

LIEFERT LECKER

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 • lokale Tel. 04107-851 908 0
www.meyer-menue.de

Ihre Apotheke: