

Apothekenzeitung für Hamburg



Grüner Star

Diabetes

Demenz

EXTRA
Flusslandschaft
Elbe

Festspiele
Mecklenburg-
Vorpommern



Malteser

...weil Nähe zählt.

Sicher zu Hause mit dem Malteser Hausnotruf

Zuverlässige Hilfe rund um die Uhr

Jetzt
50% Rabatt
für drei
Monate!

- ✓ professioneller Bereitschaftsdienst
- ✓ Notrufzentrale 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr erreichbar
- ✓ Keine Anschlussgebühr
- ✓ Zum Festpreis ohne versteckte Kosten
- ✓ Monatlich kündbar

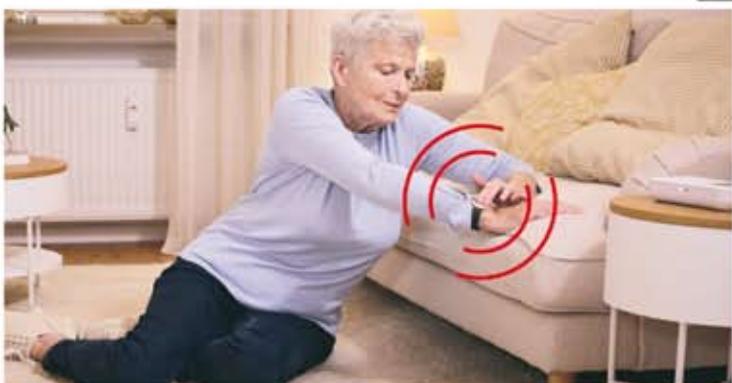


Foto: Lena Kirschner

Wir beraten Sie gerne:

0800 9966012

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

malteser.de/hausnotruf



*Gültig bis 30.06.2025 bei Neuanschluss und nur für Hausnotrufleistungen, die nicht von der Pflegekasse übernommen werden. Die Kosten werden aus abrechnungstechnischen Gründen ab dem ersten vollen Kalendermonat der Versorgung erlassen, der auf den Monat Ihres Anschlusses bei uns folgt.

Bernd Clasen

>>Ein Sterbefall ist eingetreten – was kommt auf Sie als Erben zu? <<



Malte und Bernd Clasen

Liebe Leserinnen und liebe Leser,
irgendwann kommt für jeden von uns der Moment, in dem wir eine uns nahestehende Person verlieren und uns die Frage stellen, was die nächsten, wichtigen Schritte sind und wie wir vorgehen müssen. Viele Dinge sind in kürzester Zeit zu regeln und zu beachten und kaum jemand hat Erfahrung darin. Bei einem Sterbefall kümmert sich zumeist das beauftragte Bestattungsunternehmen um einen Großteil der ersten Formalitäten. Der oft schwierige Teil beginnt jedoch vielmals erst einige Zeit nach dem Erbfall.

Dann könnte es sein, dass Sie feststellen, dass Sie nicht genügend Zeit und Nerven, die erforderlichen Fach- und Rechtskenntnisse und die Erfahrung haben, sich um alles Erforderliche sachgerecht und zielführend zu kümmern.

An diesem Punkt raten wir, uns als professionellen Dienstleister zu beauftragen. Wir können Ihnen helfen und haben dafür die notwendige Erfahrung, alle erforderlichen Fachkenntnisse und das richtige Netzwerk.

Das – und noch viel mehr! – können wir für Sie tun: Vollständige und präzise Abwicklung von Nachlassfällen aller Art, Testamentvollstreckungen, Erbengemeinschaften moderieren, Erbscheinverfahren vorbereiten und begleiten, einschließlich notwendiger Ermittlungen im Inland, ggf. im Ausland und die Beschaffung fehlender Urkunden. Für die Bearbeitung der Fälle nehmen wir und unsere Mitarbeiter(innen) verschiedener Fachrichtungen uns die nötige Zeit für die Genauigkeit und das Fingerspitzengefühl, das für das sensible Thema Nachlass unerlässlich ist. Dabei steht uns unser vielfältiges Netzwerk, z.B. spezialisierte Juristen und steuerliche Berater, Sachverständige für Immobilien, Fahrzeuge, Schmuck, werthaltiger Hausrat und Antiquitäten sowie Räumungsfirmen, Objektbetreuer, Handwerker und Reinigungskräfte zur Seite.

Herzliche Grüße
Ihr Bernd Clasen

www.clasen-nachlassverwaltungen.de
info@clasen-nachlassverwaltungen.de
Telefon: (040) 4191 588-190

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 Festspiele Mecklenburg-Vorpommern
- 8 Grüner Star
- 14 Torhaus Wellingsbüttel
- 16 Demenz
- 28 Bad Harzburg
- 30 Diabetes
- 36 Erlebnis Elbe
- 38 Rezept des Monats
- 40 Curryblätter
- 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

„Man ist immer nur so alt, wie man wohnt.“

Attraktive **Neubau-Eigentumswohnungen**

in Hamburg und Umgebung
als neuer Lebensmittelpunkt
oder wertstabile Geldanlage.

www.behrendt.hamburg



Scan
mich!

Die Hotels am Inselsee
Inh. Erich-Alexander Hinz e.K.

Kurhaus am Inselsee
Hotel & Restaurant

52 Zimmer und Suiten · Restaurant mit regionaler Küche
Wellnessbereich · Ladestation für E-Autos · Bootsverleih



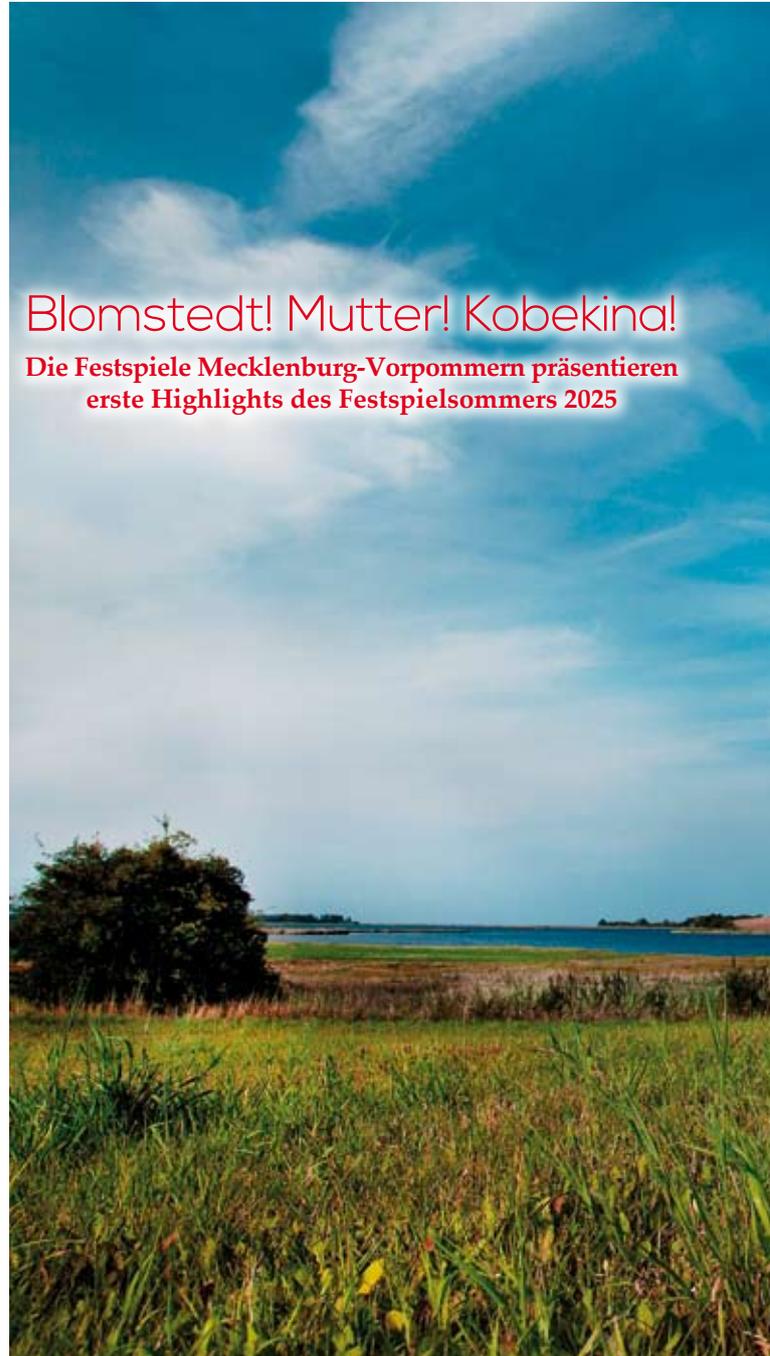

Strandhaus am Inselsee
Hotel & Restaurant

25 moderne Zimmer · mediterranes Restaurant
Seeblick-Terrasse · Strandkiosk · Bett+Bike Unterkunft

Heidberg 1-5 · 18273 Güstrow
Tel. 03843 / 850-0 · www.hotels-am-inselsee.de

© Felix Broede

Blomstedt! Mutter! Kobekina!
Die Festspiele Mecklenburg-Vorpommern präsentieren
erste Highlights des Festspielsommers 2025



Kleine Strandburg ZINNOWITZ

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



Ostsee Usedom

Adult's 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

Der Vorverkauf für ausgewählte Konzerte der Festspiele Mecklenburg-Vorpommern im Sommer 2025 startete am 29. November.

So wird die Dirigentenlegende Herbert Blomstedt das Eröffnungskonzert mit dem NDR Elbphilharmonie Orchester am 13. Juni 2025 in der St.-Georgen-Kirche in Wismar leiten. Am 31. August verwandelt Anne-Sophie Mutter mit dem Royal Philharmonic Orchestra unter Vasily Petrenko und mit Musik der Hollywood-Legende John Williams das Landgestüt Redefin in den größten Konzertsaal des Landes, wo auch Daniel Hope, Pinchas Zukerman und das Zürcher Kammerorchester bereits am 29. Juni für ein großes Konzertereignis sorgen werden.

Die neue Preisträgerin in Residence heißt Anastasia Kobekina. Der Cellostar prägt den kommenden Sommer mit 20 Konzerten. Bereits gebucht werden kann das Abschlusskonzert mit der Künstlerin und der NDR Radiophilharmonie, das am 14. September 2025 in der Konzertkirche Neubrandenburg stattfinden wird.

Außerdem bieten die Festspiele jetzt schon Tickets für



das große Open Air-Wochenende auf Schloss Bothmer am 23. und 24. August an. Dann werden die Klangkörper des NDR zu hören sein, u.a. die NDR Bigband mit dem fulminanten Heinz-Erhardt-Programm »Augen auf und durch«, an dem auch die Schauspielstars Annette Frier und Dietmar Bär mitwirken.

Und noch ein Open Air der Extraklasse ist bereits ab 29. November im Vorverkauf: Sebastian Knauer trifft am 5. Juli im Schlosspark Fleesensee Johannes Strate und Gäste. Der klassische Pianist und der Frontmann der Band Revolverheld feiern die Begegnung von Klassik und Pop – mit dabei auch der Jazzpianist Martin Tingvall sowie die Gewinnerin von »The Voice of Germany«, Malou Lovis.

Das gesamte Jahresprogramm der Festspiele MV 2025 ist seit Ende Januar veröffentlicht mit Vorverkaufsstart am 31. Januar 2025. Die Festspiele MV 2025 finden vom 13. Juni bis 14. September 2025 statt.

Tickets: online unter www.festspiele-mv.de sowie telefonisch unter 0385-5918585 bzw. an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

- Festspiele Mecklenburg-Vorpommern



WILLKOMMEN AUF SCHLOSS BOTHMER

Nur vier Kilometer südlich der Ostsee liegt Schloss Bothmer inmitten einer idyllischen Parkanlage. Es verdankt seine Existenz dem abenteuerlichen Lebensweg eines Mannes: Graf Hans Caspar von Bothmer. Auf dem Gipfel seiner Karriere angelangt, lebte der Graf in London, in der legendären 10 Downing Street. Von dort aus ließ er sich ab 1726 die prächtige Anlage im Klützer Winkel errichten und brachte somit ein Stück England nach Mecklenburg.

Informationen & Veranstaltungen unter www.mv-schloesser.de

STAATLICHE SCHLÖSSER, GÄRTEN
UND KUNSTSAMMLUNGEN
MECKLENBURG-VORPOMMERN



Detlefsen-Museum im Brockdorff-Palais

Wohnkultur und Volkskunde,
Handel und Gewerbe,
Walfang und Heringsfischerei,
Kunst und Geschichte.

Sonderausstellungen
Lesungen und Konzerte

Am Fleth 43, 25348 Glückstadt
Januar bis Februar
Do./Sa. + So. 14 – 17 Uhr
März bis Dezember
Di. - So. 14 – 17 Uhr
Telefon 0 41 24 - 93 05 20

www.detlefsen-museum.de

„Abstand vom Alltag“

4 Übernachtungen mit Frühstück,
1 x Rückenmassage und Therme-plus

Preis pro Person: € 337,-*

*Gültig bis 31.07.2025, außer Ostern



Marie-Luise

www.hotelmarieluise.de

Martina Friesen & Frank Ludwig GbR • Sebastian-Kneipp-Straße 3 • 29549 Bad Bevensen

0 58 21 / 50 50

Eine schleichende Erkrankung

Charakteristisch für das Glaukom oder den Grünen Star sind Ausfälle im Randbereich des Gesichtsfelds. Die Einschränkung des Gesichtsfelds verläuft im Normalfall allmählich und völlig schmerzfrei. Häufig nehmen die Betroffenen deshalb die schleichende Einschränkung gar nicht wahr.

Ursache

Die Ursache für das Glaukom ist eine chronische Durchblutungsstörung des Sehnervs, die häufig, aber nicht immer, durch einen erhöhten Augeninnendruck hervorgerufen wird. Grund dafür ist, dass der Abfluss des Kammerwassers aus der vorderen Augenkammer gestört ist. Dadurch ergibt sich eine Druckerhöhung im Auge, der Glaskörper wird verstärkt auf die Netzhaut gepresst und quetscht dort die empfindlichen Nervenfasern des Sehnervs. Insbesondere der Sehnervenkopf, die Stelle, an der alle Nervenfasern der Netzhaut zusammenlaufen, gerät dabei unter Druck. Das hat zur Folge, dass die Nervenfasern an dieser Stelle nicht mehr genügend mit Sauerstoff und anderen Nährstoffen versorgt werden können. Hält die Unterversorgung über einen längeren Zeitraum an, so stirbt der Sehnerv langsam ab.

Häufigkeit

Rund 500.000 Deutsche leiden an einem erhöhten Augeninnendruck, 10 Prozent davon droht die Erblindung. Augenärzte weisen darauf hin, dass die Dunkelziffer in

Anzeige

Grüner Star

diesem Bereich sehr hoch ist. Sie gehen davon aus, dass in Deutschland insgesamt etwa 1.000.000 Menschen von einem Glaukom betroffen sind.

Wir tun alles dafür, dass Sie...
echt. besser. schlafen.

Persönliche Fachberatung
auch zuhause möglich

Schlafraum-Gestaltung
funktional und ästhetisch

Lieferung & Aufbau
professionell und sauber



Mein Versprechen:

Wir finden auch für Ihre Anforderungen die für Sie altersgerecht passende Lösung!



Super bequem und multifunktional

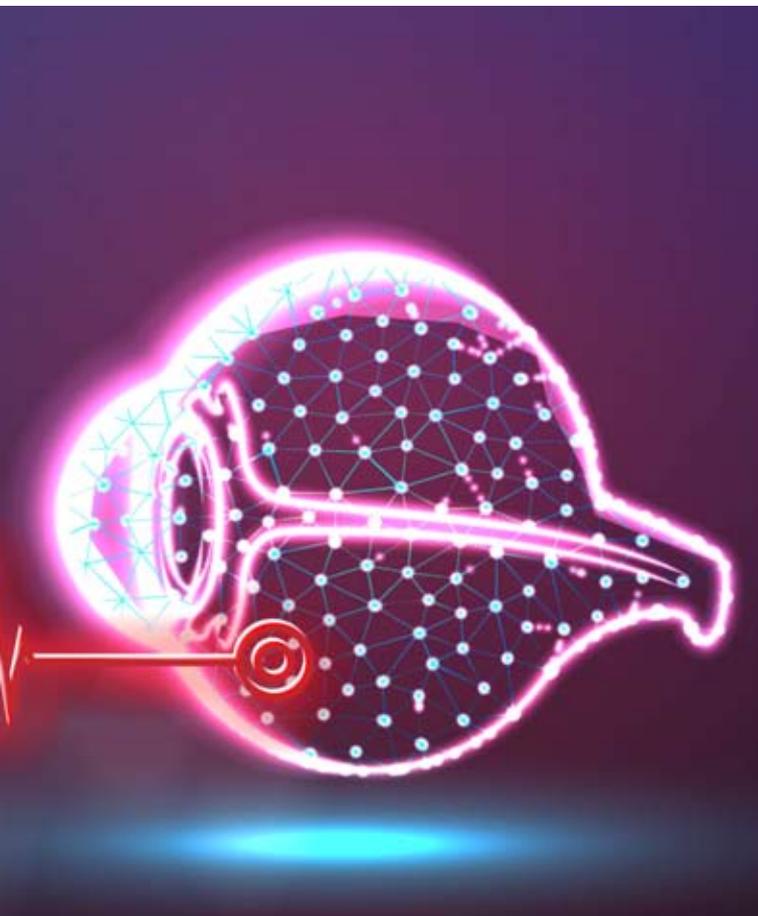


Motorrahmen, mehrfach verstellbar

BETTENLAND
echt. besser. schlafen.

**Wir freuen uns
auf Ihren Besuch!**

Wohnmeile Halstenbek ■ Gärtnerstraße / Ecke Industriestraße 2+4 ■ 25469 Halstenbek ■ www.bettenland-halstenbek.de



Wie erkennt der Augenarzt ein beginnendes Glaukom?

Folgende Untersuchungen werden zur Glaukomdiagnose

eingesetzt:

Messung des Augeninnendrucks

Beurteilung des Sehnervenkopfes

Prüfung des Gesichtsfelds

Bei der Messung des Augeninnendrucks betäubt der Augenarzt zunächst die Hornhautoberfläche, auf die er anschließend einen kleinen Messkörper setzt. Bei einem gesunden Auge liegt der Augeninnendruck ungefähr bei 16 bis 21 Millimeter Quecksilbersäule (mm HG). Liegt der Augeninnendruck über diesem Wert, leidet der Patient möglicherweise an einem Glaukom.

Um zu kontrollieren, ob der Sehnervenkopf geschädigt ist, leuchtet der Arzt mit einer Lampe ins Augeninnere und schaut sich über eine starke Lupe den Augenhintergrund an. Liegt ein Glaukom vor, so ist die Netzhaut an der Stelle des Sehnervenkopfes eingedellt.

Findet der Augenarzt eine solche Eindellung (Exkavation), untersucht er anschließend das Gesichtsfeld des Patienten. Dazu setzt er ihn vor eine halbkugelförmige Apparatur und schickt zum Beispiel Lichtpunkte von außen nach innen entlang der Halbkugel. Der Patient muss dabei die Augen immer geradeaus richten und ein Zeichen geben, sobald ein Lichtpunkt in sein Gesichtsfeld kommt. Durch diese Untersuchungsmethode kann der Augenarzt beurteilen, inwieweit das Gesichtsfeld schon eingeschränkt ist.

Behandlung

Wird ein Glaukom festgestellt, so kann eine medikamentöse

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



Therapie, die den Augeninnendruck senkt, weitere Schäden am Sehnerv verhindern.

Zur Glaukombehandlung werden unterschiedliche Medikamente eingesetzt:

Am längsten bekannt sind Miotika, die die Pupille verengen und die Kanäle für das Kammerwasser weiten, das dadurch leichter abfließen kann. Weil die Wirkung der Miotika nur über wenige Stunden anhält, müssen die entsprechenden Augentropfen bis zu viermal täglich eingeträufelt werden. Gebräuchliche Miotika sind Aceclidin und Carbachol. Ein großer Nachteil der Miotika-Tropfen besteht darin, dass sie die Pupillen verengen, wodurch sich das Auge nicht mehr an unterschiedliche Lichtverhältnisse anpassen kann. Insbesondere die Fähigkeit zum Autofahren bei Nacht wird stark eingeschränkt.

Auch Betablocker, die vor allem für ihre blutdrucksenkende Wirkung bekannt sind, werden bei der Glaukombehandlung eingesetzt. Sie verringern die Neuproduktion von Kammerwasser und tragen so zur Senkung des Augendrucks bei. Äußerst riskant ist der Einsatz von Betablockern bei Asthmatikern und Patienten mit schweren Herzrhythmus-Störungen, da es hier zu schweren Nebenwirkungen kommen kann.

Bekannte Betablocker, die bei der Glaukombehandlung eingesetzt werden, sind beispielsweise Timolol und Carteolol. Carboanhydrasehemmer reduzieren ebenfalls die Produktion von Kammerwasser. Allerdings sollten Glaukom-Patienten, die bereits unter einer eingeschränkten Nieren- oder Leberfunktion leiden, nicht mit Carboanhydrasehemmern behandelt werden, da diese Substanzen die Nierenfunktion stark beeinträchtigen können.

Bei der Ernährung von Linse und Hornhaut spielt das

Kammerwasser eine wichtige Rolle, deshalb ist eine Verringerung der Kammerwasser-Produktion nicht ganz unbedenklich. Wirkstoffe auf dieser Basis sind beispielsweise Diamox und Dorzolamid.

Das Prostaglandinderivat Latanoprost verfolgt die Strategie, nicht die Kammerwasser-Produktion zu bremsen, sondern den Abfluss des Kammerwassers physiologisch zu verbessern. Um bis zu 35 Prozent konnte der Augeninnendruck durch die Anwendung von Latanoprost gesenkt werden. Damit erfüllt das Präparat den Richtwert, den Augenärzte für die Dauerbehandlung von Glaukom-Patienten fordern.

Ein weiterer Vorteil von Latanoprost besteht darin, dass seine Wirkung 24 Stunden anhält, was für den Patienten eine wesentliche Therapie-Erleichterung darstellt, da er nur einmal täglich seine Augentropfen anwenden muss.

Niederdruck-Glaukom

Zwischen 10 und 35 Prozent der Glaukom-Kranken leiden unter einem Niederdruck-Glaukom. Bei ihnen ist der Bereich des Sehnervenkopfes eingedellt, obwohl sie nicht unter einem zu hohen Augeninnendruck leiden. Ein zu niedriger Blutdruck führt in diesen Fällen dazu, dass die Sinneszellen im Auge nicht genügend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt werden. Infolge der Unterversorgung sterben die Sinneszellen ab und durch das Glaukom kommt es zu den typischen Einschränkungen des Gesichtsfelds.

Erkennen kann der Augenarzt das Niederdruck-Glaukom nur an der Exkavation (Eindellung) des Sehnervenkopfes. Interessanterweise behandelt man das Niederdruck-Glaukom ebenfalls mit Medikamenten, die den Augeninnendruck verringern. Denn bei einem niedrigen Augeninnendruck kann das Blut leichter in die Gefäße der Aderhaut

Unterstützung die Beine macht!

Bei Venenleiden, Lymphödemen oder zur Unterstützung im Alltag: Passgenaue Kompression kann einen entscheidenden Unterschied für Wohlbefinden und Gesundheit machen. **Bei CAREPOINT profitieren Kundinnen und Kunden von einer exakten Analyse und einer fachkundigen Beratung, die den optimalen Tragekomfort und eine maximale Wirksamkeit gewährleistet.**



Typisch CAREPOINT: Engagement trifft Expertise.

Kompressionsstrümpfe und -bandagen sind weit mehr als einfache Hilfsmittel: Sie tragen aktiv zur Verbesserung der Durchblutung bei, reduzieren Schwellungen und entlasten das venöse System. Besonders Menschen mit Krampfadern, chronischer Venenschwäche, Lip- oder Lymphödemen profitieren von einer maßgeschneiderten Lösung.

Eine exakte Anpassung ist essenziell, um den Druck optimal zu verteilen und die therapeutische Wirkung zu maximieren. **Bei CAREPOINT beginnt der Prozess mit einer umfassenden Analyse.** Mithilfe moderner Messtechnologien und geschultem Fachpersonal werden exakte Maße genommen, um eine perfekte Passform zu garantieren. Denn nur wenn ein Kompressionsstrumpf oder eine Bandage optimal sitzt, können Beschwerden gelindert und die Durchblutung maximal gefördert werden.

Nicht nur Menschen mit medizinischen Indikationen profitieren von Kompression. **Auch im Alltag können Kompressionsstrümpfe eine wertvolle Unterstützung sein** - sei es für **Berufstätige**, die lange stehen oder sitzen, **Sportler** zur schnelleren Regeneration oder **Reisende** zur Vorbeugung von Thrombosen. Die richtige Beratung hilft, das funktional passende Produkt zu finden.

Das Kompetenzteam von CAREPOINT nimmt sich Zeit für eine individuelle Beratung und berät zu Material, Druckklassen und Anziehhilfen. So wird sichergestellt, dass Kundinnen und Kunden eine Lösung erhalten, die ihre Bedürfnisse optimal erfüllt - für mehr

Mobilität, Wohlbefinden und Lebensqualität. Ein Hauch von Empathie, gepaart mit präziser Expertise, macht den Unterschied und verwandelt jeden Schritt in ein angenehmes Erlebnis.



Kompression mit Maß und Stil.

Bei CAREPOINT müssen Kompressionsstrümpfe nicht nur funktional sein, sie dürfen auch stilvoll aussehen! Das umfangreiche Sortiment bietet eine Vielfalt an modernen Farben, eleganten Mustern und modischen Designs, die sich perfekt in den Alltag integrieren lassen. Ob dezent für den Berufsalltag oder farbenfroh als modisches Statement - hier findet jeder die passende Kompressionsversorgung, die auch optisch begeistert.

21 x im Großraum Hamburg - auch in Ihrer Nähe!

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



OBJEKTE LICHT & RAUM

Erhalten Sie mit diesem Ausschnitt exklusive **10% Rabatt**, auf Ihre nächste Leuchte aus unserem Geschäft. Egal ob Bestellungen- oder Ausstellungsware.*

Objekte Licht & Raum GmbH - Mundsburger Damm 51 - 22087 Hamburg
*Angebot gilt pro Person und ist bis zum 31. Februar 2025 begrenzt.



einströmen und die Sinneszellen der Netzhaut besser mit Sauerstoff versorgen.

Glaukomanfall

Außer dem langsam verlaufenden Glaukom, wie es oben beschrieben wurde, gibt es noch den seltenen Glaukomanfall. Im Gegensatz zum schleichenden Glaukom, äußert sich der Glaukomanfall mit massiven und akuten Schmerzen. Das Auge schmerzt, wird rot und der Blick trübt sich. Begleitsymptome sind heftige Kopfschmerzen und Übelkeit. Treten diese Symptome auf, muss sofort ein Augenarzt aufgesucht werden. Bei einem akuten Glaukomanfall kann nur noch eine Operation das Erblinden verhindern. Der Augenarzt schneidet dabei mit dem Skalpell oder Laser eine kleine Öffnung in die Iris, wodurch das überschüssige Kammerwasser austreten kann und der Druck wieder gesenkt wird.

Moderne AugenDiagnostikCentren verbessern die Früherkennung des Grünen Stars

Der Grüne Star (Glaukom) ist eines der gefährlichsten Augenleiden. Schleichend und schmerzlos schlägt er zu, der Betroffene merkt lange Zeit nichts davon. Ursache ist ein zu hoher Augeninnendruck. Am Grünen Star Erkrankte müssen ihr Leben lang unter augenärztlicher Kontrolle bleiben und behandelt werden. Geschieht dies nicht, besteht die Gefahr, dass das Augenlicht beständig schwindet, weil immer mehr Nervenzellen des Sehnervs durch den zu hohen Augeninnendruck absterben. Im Endstadium kann dies zur Erblindung führen. Zentrale Aufgabe des Augenarztes ist es nicht nur, ein Glaukom optimal zu behandeln, sondern vor allem, den Grünen

Gut schlafen im Alter

Leichtes Aufstehen mit Lift

Wir nehmen uns **Zeit für die Beratung**, auch bei Ihnen zu Hause.
Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **040 420 27 12**



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

Möbelhaus Deubelius

Massivholzmöbelmanufaktur / Inh.: Oliver Elstermann

Wertig. Zeitlos. Schön.



128 Seiten Gratiskatalog gleich anfordern!

GALERIE HIMMELSWEG
Dieckhofstraße 16 | 21255 Tostedt | Tel. (04182) 6955
galerie@himmelsweg.de www.himmelsweg.de



Star so frühzeitig wie möglich zu erkennen. Denn einmal aufgetretene Schäden am Sehnerv lassen sich selbst mit der besten Heilkunst nicht wieder rückgängig machen.

Um ihren Patientinnen und Patienten den zurzeit technisch bestmöglichen Service der Glaukom-Früherkennung und -Therapie anbieten zu können, haben sich nun Augenärzte in zahlreichen Regionen Deutschlands zu Apparategemeinschaften zusammengefunden. In eigens dafür eingerichteten AugenDiagnostikCentren stehen nun modernste Geräte, wie z.B. ein sogenannter Laser Scanning Tomograph. Damit kann der Augenarzt bereits in einem viel früheren Stadium als bisher feststellen, ob Nervenfasern geschädigt wurden und dann rasch wirksame Gegenmaßnahmen einleiten. Auch der Verlauf und der Erfolg einer Glaukom-Therapie lässt sich mit den jetzt zur Verfügung stehenden Apparaten besser kontrollieren.

Ein weiterer Faktor, der die ADC auszeichnet, ist die Art und Weise, wie dort mit den Patienten umgegangen wird: Er muss keine Wartezeiten in Kauf nehmen, er wird persönlich betreut und ihm wird immer das Gefühl vermittelt, im Mittelpunkt der Bemühungen seines Augenarztes zu stehen.

Glaukom-Patienten, die diesen als Glaukom-plus bezeichneten neuen Service in Anspruch nehmen wollen, sollten sich bei ihrem Augenarzt informieren, ob er an eine solche Apparategemeinschaft angeschlossen ist. Eine Überweisung an ein AugenDiagnostikCenter kann nämlich nur über einen der beteiligten Augenärzte erfolgen. Die dort angebotenen Leistungen werden übrigens nicht von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Über die Patienten-Selbsthilfeorganisation Initiative Glaukom e.V. gibt es aber die Möglichkeit einer kostengünstigen Glaukom-plus-Mitgliedschaft.

-Deutsches Grünes Kreuz

EVERNEST

Ihre Immobilienexpertin in der Nachbarschaft

Evernest hat es sich zur Aufgabe gemacht, den herkömmlichen Kauf- und Verkaufsprozess von Immobilien neu zu definieren. Um unseren Kunden ein einfaches, digitales und persönliches Kundenerlebnis zu garantieren, vereinen wir Immobilienexpertise mit modernster Technologie und intelligenter Datenanalyse.

Unser erfahrenes Team und ich beraten Sie persönlich und kompetent direkt in der Nachbarschaft. Damit Ihr Verkauf ein Erfolg wird, bin ich jederzeit für Sie erreichbar – von der Einwertung bis zur Schlüsselübergabe und darüber hinaus.



Jetzt
kostenlose
Objekt-
einwertung
vereinbaren



Ihr Kontakt:

Kerstin Löcker
+49 173 16 66 04 4

kerstin.loecker@evernest.com

aurumundo

Bietet mehr

Ankauf von:

Alt- und Schmuckgold,
Schmucksilber und Tafelsilber
Platin und Zahngold

Volksdorf, Weiße Rose 3
Telefon: 040 - 54 75 52 22
www.aurumundo.de
@ aurumundo_volksdorf

Öffnungszeiten:

Dienstag bis Freitag von 10.00 - 17.00 Uhr

**JETZT
verkaufen
lohnt sich!**



STEFAN DEHNS

Rechtsanwalt und Notar
Fachanwalt für Erbrecht

MITGLIED IM



VORSORGEANWALT e.V.

- Seit 1994 kompetente
Rechtsberatung und -vertretung
- Erbrecht
- Vorsorgevollmachten
- Patientenverfügungen



Rathausstr. 28 · 22941 Bargteheide · Tel.: 04532/28 67-0
Anwaltliche Zweigstelle: Berner Weg 31 · 22393 Hamburg
Tel.: 040/98 26 999-95 · mail@rechtsanwalt-dehns.de



Radtke
Tannerhof 60a, 22397 Hamburg *in Lemsahl*

Tel.: 040 / 608 00 24
Fax: 040 / 608 01 82
Mail: edeka.radtke.nord@edeka.de



Öffnungszeiten:
Mo. – Sa.: 7:30 – 21:00 Uhr

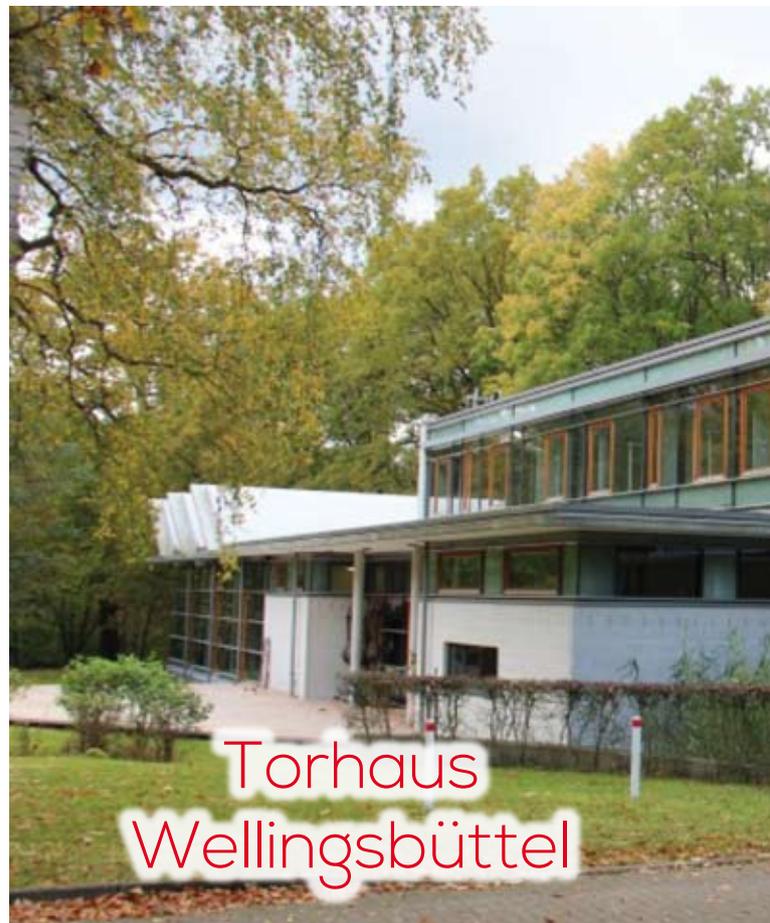


Wir wünschen Ihnen schöne Ostertage.



Wir ♥ Lebensmittel.





Montag, 07. April 2025, 19:30 Uhr
Naoko Christ-Kato und Bette Bayer
piano meets artfilm - Ein besonderer Filmabend

Sie hören ein Konzert mit Werken von Scarlatti, Bach, Chopin, Rachmaninoff, Ravel und Debussy sowie selten gespielte Klavierwerke vergessener und verfolgter jüdischer Komponisten.

Während des Konzerts werden ArtFilme projiziert.

Die Künstlerin Bette Bayer bearbeitet, verfremdet und kombiniert ihre Photographien digital, um eine Verdichtung der Eindrücke und Intensivierung der Aussage zu erreichen. Diese Photo-Kompositionen werden zu ArtFilmen verwoben. Die Filme greifen Ausdruck und Stimmung der Musik auf, der Klang verwandelt sich in bewegte Farben, Formen und Bilder. Musik und Film spielen miteinander und verdichten sich zu einem neuen Farb-Klang-Werk.

Naoko Christ-Kato wurde in Yokohama (Japan) geboren. Ihre Ausbildung absolvierte sie an der Musikhochschule Tokio, in Hannover bei Prof. Konrad Meister und in Lübeck bei Prof. Manfred Fock.

Naoko Christ-Kato ist u.a. Preisträgerin des „Young artist piano contest“ und des „Best players contest“ in Japan.

Naoko Christ-Kato lebt und arbeitet in Suhl (Thüringen).

Die Künstlerin Bette Bayer studierte Kunst und Geschichte in Essen. Seit 2012 nutzt Bette Bayer intensiv digitale Medien zur Bild- und Filmgestaltung. Daraus ergeben sich bundesweit Ausstellungen und interdisziplinäre Kunstprojekte (Berlin, Ruhrgebiet, Rheinland, Hamburg, Bodenseegebiet, Oberschwaben, Schweiz).

Bette Bayer lebt und arbeitet in Konstanz.

Karten: 20€, Mitglieder 15€, U-25 10€



Pflegeteam Nightingale

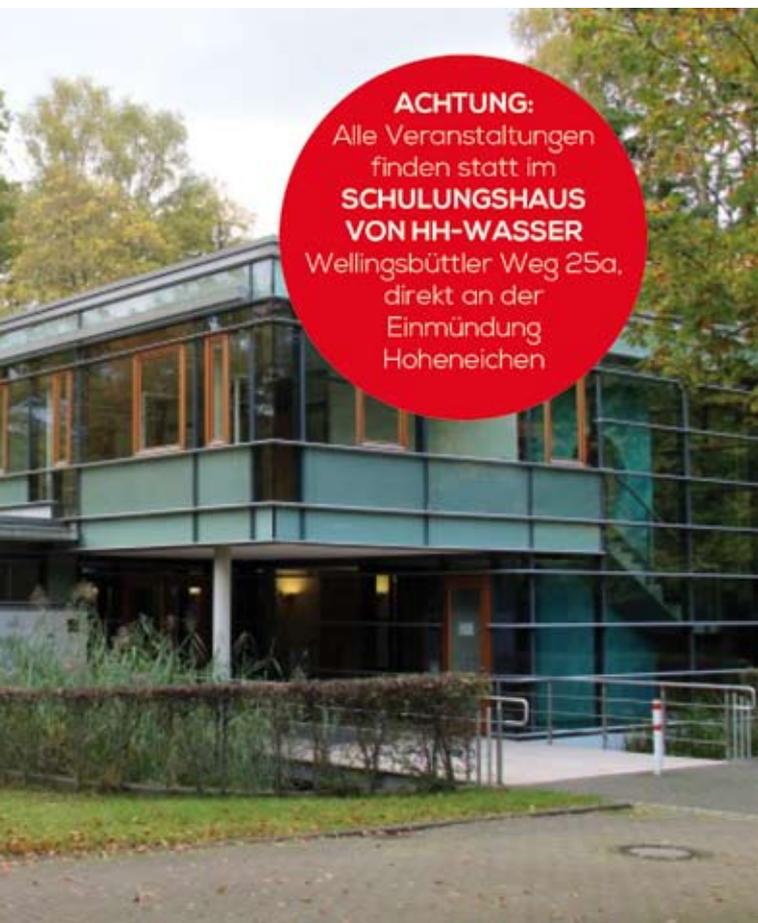


**Ihr
Pflegeteam
mit Herz und
Sachver-
stand**

- Ausführliche Beratung rund um die häusliche pflegerische Versorgung
- Antragstellung an Pflegekassen und Sozialämter
- Grundpflege und hauswirtschaftliche Versorgung
- Medizinische Versorgung, u.a. Kompressionsverbände, Dekubitusbehandlung, Wundtherapie, medikamentöse Versorgung, Sonderernährung, Injektionen (i.m. und s.c.)
- Begleitung von Patienten zu Arzt- und anderen Terminen
- Gewährleistung einer 24-stündigen Versorgung von Patienten zu Hause

Examierte Pflegekräfte immer gesucht!

PTN Pflegeteam Nightingale GbR
Bramfelder Chaussee 354 • 22175 Hamburg
Telefon 040-60 90 60 56 • Fax 040-60 90 60 57
E-Mail: info@ptn-hamburg.de
www.ptn-hamburg.de



ACHTUNG:
Alle Veranstaltungen
finden statt im
**SCHULUNGSHAUS
VON HH-WASSER**
Wellingsbüttler Weg 25a,
direkt an der
Einmündung
Hoheneichen

Sonntag, 13. April 2025, 15:00 - 18:00 Uhr
Spielenachmittag

Ob Doppelkopf oder Skat, Activity oder Phase 10, Mühle oder Mau-Mau – wir öffnen unser Haus für alle Großen und Kleinen, die Spaß an Gesellschaftsspielen haben! Was uns Freude macht, stellen wir zur Verfügung, es dürfen aber auch gern Spiele mitgebracht werden!
Wir freuen uns auf kleine oder große Mitspieler!

Eintritt frei, Spenden erwünscht

Mittwoch, 23. April 2025, 19:30 Uhr
Julia Barthe - Texte zum Welttag des Buches
Zur Vorbereitung auf den Liederabend am 27.4.

Bücher verschwinden aus den Regalen, an jeder Straßenecke werden sie verramscht, aber hier im Kulturkreis halten wir die Fahne der Kultur hoch!

Am Welttag des Buches geht es um Bücher, die ein Leben verändern können, es werden Menschen portraitiert und es wird ein Buchprojekt präsentiert, das sich mit den Texten der Lieder beschäftigt, die am 27. April erklingen werden.

„Von jeher lebe ich dafür, mich musikalisch auszudrücken. Musik berührt durch ihre emotionale Wirkung, ihr Inhalt ist aber, vor allem im Bereich der Vokalmusik, außermusikalisch. Im Liedgesang durfte ich mich intensiv mit Gedichten auseinandersetzen, in Oratorien ging es um „letzte Fragen“ und in zahlreichen Trauerfeiern wurde ich immer wieder mit „abgeschlossenen Geschichten“ und der Frage, was im Leben wichtig ist, konfrontiert.

Seit einigen Jahren genügt es mir nicht mehr, zu singen – das Schreiben nimmt immer mehr Raum in meinem Leben ein. In diesem Jahr, in welchem sich mein 60. Lebensjahr vollenden wird, möchte ich einige dieser Texte vorstellen.“

Julia Barthe

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

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

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	16,50	Backfisch mit warmem Kartoffelsalat und Remouladensauce	16,50
Ganze Scholle mit Speckstibbe, Salat und Bratkartoffeln	24,50	Fischteller mit Riesen- garnelen, Kammuschel und Salat, Tomatenbutter	26,50

+ aktuelle Tageskarte nach Saison z.B. mit Ragout vom weißen Spargel...

FISCHRESTAURANT FISCHBEISL - BISTROATMOSPHÄRE

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



Demenz

Medizinisch versteht man unter Demenz eine fortschreitende, nicht heilbare Erkrankung des Gehirns, bei der so wichtige Aufgaben wie das Gedächtnis, das räumliche Orientierungsvermögen oder auch die Sprache zunehmend schlechter funktionieren. Die wörtliche Übersetzung aus dem Lateinischen lautet „ohne Geist sein“ und verdeutlicht, was mit dem betroffenen Menschen tatsächlich passiert: Er verliert die Kontrolle über sein Denken und damit über sich selbst. Auch die Persönlichkeit des Erkrankten leidet. Dadurch ändert sich auch sein Verhalten und seine grundlegenden Wesenseigenschaften. Dies ist es vor allem, was den Umgang mit ihm für seine Familienangehörigen oft sehr schwierig macht.

Mehr als die Hälfte aller Demenzpatienten leidet an einer Demenz vom Alzheimer-Typ, auch Alzheimerkrankheit oder schlicht Alzheimer genannt.

Eine weitere Form ist die vaskuläre Demenz (vaskulär = „die Gefäße betreffend“), die mit Durchblutungsstörungen, zum Beispiel nach einem Schlaganfall, zu tun hat. Diese Störungen verhindern, dass manche Teile des Gehirns ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt werden. Eine vaskuläre Demenz verschlechtert sich im Gegensatz zur Alzheimerdemenz nicht zwangsläufig immer weiter.

Im Gegensatz zu diesen fortschreitenden Formen gibt es Demenzerkrankungen, denen andere Ursachen zu Grunde liegen. Etwa zehn Prozent aller Erkrankten haben Grunderkrankungen wie Stoffwechselkrankheiten, Vitamin- oder Flüssigkeitsmangelzustände, Alkohol- oder Tabletten sucht als Ursache der Demenz - man spricht hier von sekundärer Demenz. Unter Umständen sind diese Grunderkrankungen heilbar und somit die Beschwerden

zuweilen rückbildungsfähig.

Wird eine solche reversibel genannte Demenz zu spät erkannt, kann das schlimme Folgen für den Patienten haben. Grundsätzlich gilt für jede Form der Demenz: Je eher sie erkannt wird, um so besser kann eine Therapie greifen.

Wird von Hirnleistungsstörungen gesprochen, so sollte man den Arzt bitten, die Beeinträchtigung genau zu erläutern. Letztlich sind Hirnleistungsstörungen nur ein Sammelbegriff für Leistungsminderungen und Krankheiten des Gehirns.

Medizinische Hintergründe

Bei der Demenzerkrankung gehen schleichend, über viele Jahre hinweg, Nervenzellen in bestimmten Bereichen des Gehirns verloren. Betroffen sind vor allem die Regionen für Erinnerung, Antrieb und Gefühl. Bemerkbar macht sich die Erkrankung daher zunächst durch Gedächtnisstörungen, durch leichte Probleme mit der Sprache und bei der räumlichen Orientierung. Die Fachleute sprechen von kognitiven Störungen. Die Nervenzellen des Gehirns tauschen ständig Informationen untereinander aus. In der Regel geschieht dies über elektrische Impulse, die wie in einem Stromkabel die Nervenfasern entlang wandern. Soll die Information von einer Nervenzelle auf eine andere weitergegeben werden, dann muss dieser elektrische Impuls in einen chemischen Botenstoff umgewandelt werden. Das geschieht an den sogenannten Synapsen, kleinen Ausbuchtungen am Ende einer Nervenfasern. Im Gehirn gibt es eine ganze Reihe von solchen Botenstoffen (der Fachbegriff lautet Neurotransmitter), die für unterschiedliche Aufgaben verantwortlich sind. Bei der Alzheimerer-

EHRIG

ZWEIRADHAUS GMBH

80

JAHRE

Zweiradhaus Ehrig

Das möchten wir mit Ihnen feiern!

Für alle Räder und E-Bikes der Marken
Pegasus und **Bulls** zahlen Sie nur

80%

basierend auf dem UVP

Gilt nur für am Lager befindliche Räder

Für Finanzierungen und Leasing gelten abweichende Konditionen.

www.ehrig24.de

Fahrräder, Zubehör u. Werkstatt
Claus-Ferck-Straße 39
22359 Hamburg-Volksdorf
Tel.: 040 - 603 45 01

Pedelic u. E-Bike
Eulenkugstr. 65
22359 Hamburg-Volksdorf
Tel.: 040 - 307 44 111



Hausnotruf für unterwegs!

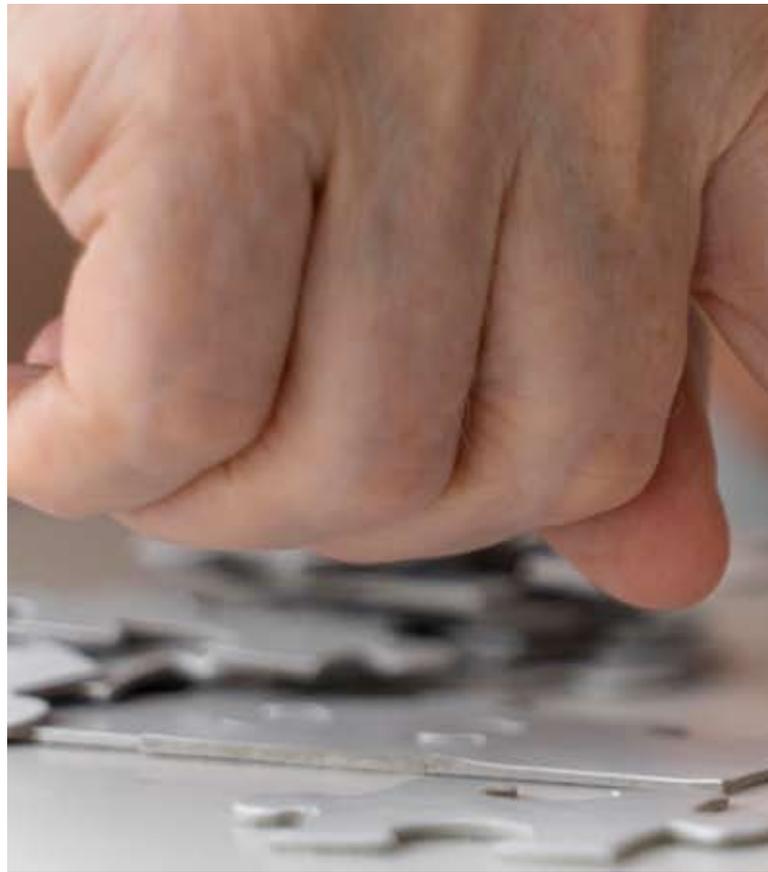
Der Johanniter-Kombinotruf.

Ob ein Ausflug ins Grüne, einkaufen oder arbeiten im Garten – mit dem Johanniter-Kombinotruf erhalten Sie auch unterwegs schnelle Hilfe auf Knopfdruck. Dank eingebautem GPS können wir Sie im Notfall – deutschlandweit – orten und professionelle Hilfe schicken. Zu Hause ruht das mobile Gerät in der Basisstation und Sie lösen einen Notruf über das mitgelieferte Armband oder die Halskette aus.

Gern informieren wir Sie:
0800 966 733 6
johanniter.de/kombinotruf



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



krankung sind vor allem jene Nervenzellen betroffen, die für die Produktion des Botenstoffs „Acetylcholin“ zuständig sind, eine der wichtigsten Überträgersubstanzen in unserem Zentralnervensystem. Acetylcholin ist maßgeblich für das Erinnern, das Denken, das Lernen und das räumliche Orientieren verantwortlich. Aus noch nicht bekannten Gründen lagert sich außerhalb der Acetylcholin produzierenden Nervenzellen ein fadenförmiges Eiweiß ab, das Amyloid oder Plaque genannt wird. Auch innerhalb der Zellen kommt es zu Veränderungen, die den regulären Stofftransport behindern. Folge dieser Veränderungen ist, dass immer mehr der Acetylcholin produzierenden Nervenzellen absterben. Im Gehirn entsteht dadurch ein Mangel an dem Botenstoff Acetylcholin, wodurch das geistige Leistungsvermögen beeinträchtigt wird. Je größer das Ausmaß dieses Mangels wird, umso stärker macht sich die Demenz bemerkbar. Zu Beginn der Demenzerkrankung ist meist nur das Kurzzeitgedächtnis und das Lernvermögen beeinträchtigt. Im weiteren Verlauf wird dann auch das Langzeitgedächtnis mehr und mehr in Mitleidenschaft gezogen, alte Erinnerungen gehen verloren. Selbst in vertrauter Umgebung wird der Patient unsicher und orientierungslos, sein Sprachverständnis schwindet zunehmend. Die körperlichen Beschwerden nehmen zu, das Gehen fällt schwerer, die Gefahr von Stürzen wächst. Oft ist Hilfe zur Pflege der Patienten erforderlich. Auch bei den Verhaltensänderungen spielen verschiedene Nervenbotenstoffe, wie beispielsweise Serotonin und Dopamin, eine wichtige Rolle. Und ähnlich wie bei den kognitiven Störungen kann der entgleiste Gehirnstoffwechsel durch entsprechende Medikamente wieder in geordnetere Bahnen gelenkt werden.

Medikamentöse Therapie

Behandlung von Demenzerkrankungen

Demenzerkrankungen sind bisher zwar nicht heilbar, der



Verlauf der Erkrankung kann jedoch verzögert werden. Eingesetzt werden Antidementiva. Diese medikamentöse Therapie hilft nicht nur dem Demenzkranken, sondern erleichtert den pflegenden Angehörigen zudem die

Pflege. Bei der Demenzerkrankung handelt es sich um eine Stoffwechselstörung des Gehirns. Nervenzellen, die einen bestimmten Botenstoff, das Acetylcholin, produzieren, sterben ab. Um die geistige Leistungsfähigkeit zu

Anzeige

Mit Zuwendung und Respekt

Zentrum für seelische Gesundheit im höheren Lebensalter

Jeder Mensch sollte sein Leben selbst gestalten können. Im höheren Lebensalter wird der Alltag oft zur Herausforderung.

Unser Zentrum bietet die Unterstützung, die es braucht, um Selbstvertrauen und Lebensqualität zurückzugewinnen – mit Einfühlungsvermögen, professioneller Pflege sowie medizinischer, psychologischer und therapeutischer Kompetenz.

Unser Ziel: Ein möglichst selbstbestimmtes Leben. Wir beraten zu Folgeeinrichtungen, ambulanter Pflege und rechtlichen Fragen.

Das Besondere: Auf 3.000 qm lädt der „Garten für die Sinne“ dazu ein, Natur mit allen Sinnen zu erleben.

Eine Umgebung, die negative Stimmungen lindert und positive Gefühle stärkt. Rollstuhlgerecht.

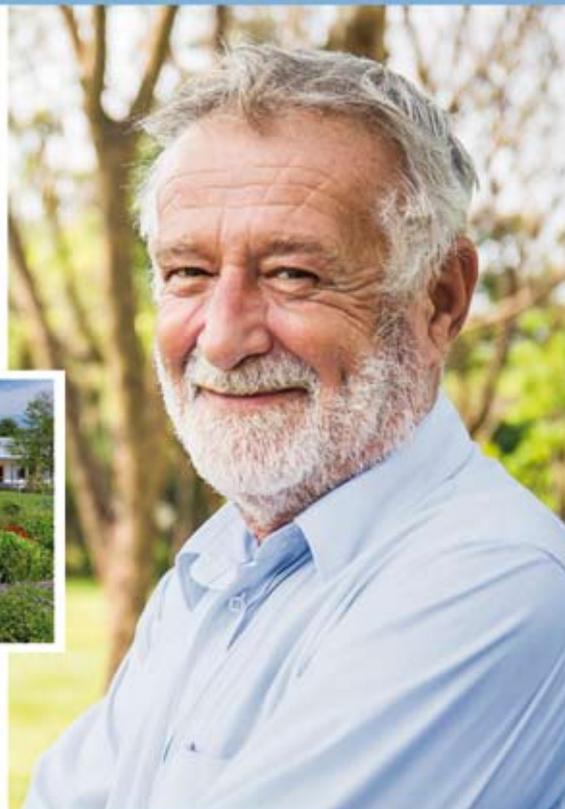
Wir geben der Seele Raum.



Foto: Bernd Perlbach



heinrich-sengelmann-kliniken.de



heinrich sengelmann
kliniken



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

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



Niewisch 2
22848 Norderstedt
Tel. 040 5282868



Schul-Objekt-Service

**Schul
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.

Bitte rufen Sie mich an.

**Raumgestaltung
Haushaltsauflösung
Räumungen - Kleintransporte
Seniorenumzüge**

Schul-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



**Ambulanter Pflegedienst
in Schenefeld und Osdorf**

Diakonie
tabea
Pflegedienst

Optimal versorgt
in jeder Lebenssituation ...

- ✓ Grund- und Behandlungspflege
- ✓ hauswirtschaftliche Unterstützung
- ✓ Pflegeberatung
- ✓ soziale Betreuung

Was mir
gut tut.

Osdorf:
040 86649 370
Schenefeld:
040 55008 006

tabea.de



erhalten, versucht man, durch entsprechende Wirkstoffe den Mangel an Acetylcholin wieder auszugleichen, beziehungsweise das noch vorhandene Acetylcholin besser zu nutzen.

Antidementiva

Für die Verbesserung des Erinnerungsvermögens und der Denkleistungen bei der Alzheimerdemenz sind in Deutschland Antidementiva wie Acetylcholinesterasehemmer zugelassen. Solche Wirkstoffe, wie zum Beispiel Galantamin, Donepezil oder Rivastigmin, verlangsamen den Abbau des Botenstoffes Acetylcholin im Gehirn und verstärken somit seine Wirkung. Diese Substanzen können vom Arzt verordnet werden. Die Krankenkassen erstatten die Kosten.

Eine neuere Entwicklung auf dem Gebiet der Antidementiva ist der Wirkstoff Galantamin. Seinen Namen verdankt das Galantamin dem kleinen Schneeglöckchen (*Galanthus nivalis*). Erst vor kurzem hat man die positiven Eigenschaften dieses Pflanzeninhaltsstoffes für die Behandlung der Alzheimerdemenz erkannt. Heute wird der Wirkstoff nicht mehr aus dem Schneeglöckchen gewonnen, sondern in naturidentischer Form synthetisch hergestellt.

Interessant für die Therapie der Alzheimerkrankheit ist Galantamin vor allem deshalb, weil es eine zweifache Wirkung hat. Zum einen hemmt es den Abbau des Acetylcholins im Gehirn. Zusätzlich macht es aber auch noch die Empfangsantennen an den Nervenzellen für den wichtigen Botenstoff empfindlicher. Aus diesem Grunde wurde Galantamin als Standardmedikation in dem sogenannten Kompetenznetzwerk Demenzen ausgewählt. In



diesem großen Forschungsprojekt des Bundesministeriums für Bildung und Forschung wird untersucht, ob die frühzeitige medikamentöse Therapie bei leichten Hirnleistungsstörungen das Entstehen einer Alzheimererkrankung verhindert.

Auch Galantamin kann, wie die vorher verfügbaren Präparate, die Alzheimerkrankheit nicht heilen. Aber die geistige Leistungsfähigkeit des Alzheimerpatienten, also Gedächtnis, Orientierungsfähigkeit und Sprachvermögen, kann über einen längeren Zeitraum aufrechterhalten werden. Wie sich auch bei den anderen Antidementiva zeigte, war der Erfolg umso größer, je früher mit der Behandlung begonnen wurde.

Wenn der Demenzkranke in dieser Zeit wieder in die Lage versetzt wird, alltägliche Verrichtungen wie Ankleiden oder Essen selbst zu organisieren, dann hilft das nicht nur ihm, sondern ist auch für die pflegenden Personen von sehr großem Wert.

So hat sich in Langzeitstudien gezeigt, dass sich der zeitliche Aufwand für die Pflege verringert. Für die pflegenden Angehörigen bedeutet dies eine erhebliche Entlastung, denn es bleibt mehr Raum für die dringend notwendige eigene Erholung.

Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten

Wenn schwerwiegende Persönlichkeitsveränderungen und Verhaltensstörungen auftreten, muss dies nicht als krankheitsbedingt hingenommen werden. Der entgleiste Gehirnstoffwechsel kann durch entsprechende Medikamente wieder in geordnetere Bahnen gelenkt werden. Bei der Therapie der Verhaltensstörungen werden neben



Immobilienverrentung in der Metropolregion Hamburg

DCS genio bietet individuelle Lösungen

Lebenslanges Wohnen in vertrauter Umgebung ohne Geldsorgen – diesen Wunsch hegen viele von uns. Um sich diesen Wunsch erfüllen zu können, muss die Immobilie oftmals teuer seniorengerecht umgebaut werden. Da wird der finanzielle Spielraum für die schönen Dinge des Lebens, für die man im Alter endlich Zeit und Muße hat, oftmals knapp. Hier bietet Dr. Claudia Schulz mit ihrer Immobilienagentur DCS genio, unter Berücksichtigung der individuellen Situation jedes Interessenten, verschiedene Verrentungslösungen. In den letzten zwölf Jahren hat DCS genio sowohl Eigentumswohnungen als auch Reihenhäuser oder Einfamilienhäuser erfolgreich verrentet. Dabei liegen die Immobilien in den verschiedensten Stadtteilen Hamburgs, z.B. in Altona, Eppendorf, Uhlenhorst, Poppenbüttel aber auch in den Randgebieten wie Norderstedt, Henstedt-Ulzburg und Wedel.

Nach einer umfassenden Beratung zu den verschiedenen Verrentungsmöglichkeiten, wählen die Senioren überwiegend die Variante: Verkauf mit Rückmiete. Das erklärt Dr. Schulz damit, dass diese Variante den Senioren die größte Flexibilität sowohl in finanzieller Sicht als auch in Bezug auf die zukünftige Lebensplanung bietet.

Für weitere Informationen oder eine unverbindliche Beratung bei Ihnen zuhause oder im Büro von DCS genio steht Ihnen Dr. Claudia Schulz gern zur Verfügung.

Colonnaden 5 | 20354 Hamburg
Tel. 040/ 68 91 27 44 | Mobil: 0173 870 33 78
E-mail: c.schulz@dcsgenio.de
Website: www.dcsgenio.de

„Vertrauen Sie auf 25 Jahre Erfahrung, Kompetenz & Know-How.“




Finanziell flexibel im Alter

Immobilienverrentung / -verkauf / -vermietung

Nutzen Sie Ihr Immobilienvermögen und unsere langjährige Erfahrung. Als Kooperationspartner der Stiftung Liebenau schaffen wir Ihnen

- mehr finanzielle Flexibilität im Alter (Zusatzrente o.ä.)
- lebenslanges mietfreies Wohnen in Ihrer Immobilie.

Wir beraten Sie unverbindlich und kostenlos:

Dr. Claudia Schulz · Vertriebspartner Stiftung Liebenau
Tel.040/68 91 27 44 · Colonnaden 5 · 20354 Hamburg
www.dcsgenio.de



Würdevoll
Abschied
nehmen

BESTATTUNGEN Eggers

POPPENBÜTTEL

OHLENDIECK 10
22399 HAMBURG
TELEFON 040 6022381
www.bestattungen-eggers.de
Bestattungen aller Art
Überführungen - Vorsorge



memento mori
Bestatterinnen



mit Abschiedsräumen
am Osterbekkanal

www.bestatterinnen.de · info@bestatterinnen.de
Mozartstraße 19 · 22083 Hamburg · 040 419 29 804

Jetzt
einfach vor-
sorgen mit
Grabkauf
online!

**ICH GESTALTE
AUCH MEINEN
LETZTEN ORT.**



Treffen Sie selbstbestimmt die **Entscheidung für Ihre letzte Ruhestätte** und entlasten Sie Ihre Lieben. Sichern Sie sich schon heute Ihre individuelle Wunsch-Grabstätte zu aktuellen Gebühren auf einem der Hamburger Friedhöfe Ihrer Wahl: Ohlsdorf, Öjendorf, Volksdorf oder Wohldorf.
Jetzt online entdecken und vorsorgen.



Beratungszentrum Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 756 · Tel. 040-593 88-0
kundenberatung@friedhof-hamburg.de
www.friedhof-hamburg.de

Hamburger
Friedhöfe



Beruhigungs- und Schlafmitteln auch ältere Neuroleptika eingesetzt. Medikamente dieses Typs haben aber Nebenwirkungen, die ihre Anwendung einschränken können. Zum einen machen sie den Patienten müde; man spricht hier von einer Tagesmüdigkeit. Dadurch steigt das Risiko von Stürzen und möglichen Knochenbrüchen. Daneben blockieren diese Substanzen aber auch die Wirkung des noch im Gehirn verbleibenden Acetylcholins und verstärken damit die kognitiven Demenzsymptome, die geistige Leistungsfähigkeit. Das heißt, die Patienten werden möglicherweise noch verwirrter und orientierungsunfähiger. Es ist ein Teufelskreis.

Atypische Neuroleptika

Neuere Medikamente mit dem Wirkstoff Risperidon - das zu den sogenannten atypischen Neuroleptika gehört - haben eine bessere Wirkung erzielt und gelten daher unter Experten als Mittel der Wahl. Risperidon ist bislang als einziges Medikament für die Behandlung von schweren Aggressionen (Schreien, Kratzen, Beißen, Schlagen), Wahnvorstellungen (z.B. unbegründete Beschuldigungen) und Halluzinationen (z.B. das Sehen und Hören von nicht vorhandenen Personen oder Stimmen) bei alten Menschen mit Demenz zugelassen. Es hilft auch sehr gut bei Unruhe, Misstrauen und Feindseligkeit.

Es macht die Betroffenen umgänglicher und ausgeglichener und wird deutlich besser vertragen als die älteren Medikamente, da es ganz gezielt in den Stoffwechsel des Gehirns eingreift. Der Patient leidet unter deutlich weniger Nebenwirkungen, ist im Allgemeinen nicht müde oder sturzgefährdet. Er kann seine gewohnten täglichen Aktivitäten teilweise wieder selbst durchführen, benötigt weniger Unterstützung beim Ankleiden oder Essen. Der Schlaf-Wach-Rhythmus normalisiert sich. Weil der Erkrankte am Tag wach und ausgeruht ist, bleibt er leistungsfähiger und kann sich besser konzentrieren. Wenn davon gesprochen wird, dass Menschen mit Demenz ihre Alltagskompetenz verlieren, heißt das nicht,



dass sie nicht noch viele Dinge selbst erledigen können! Eine gute medikamentöse Therapie bedeutet für die pflegenden Angehörigen: Der Demenzkranke ist umgänglicher und unabhängiger von fremder Hilfe und der Pflegeaufwand reduziert sich dementsprechend.

Nicht medikamentöse Therapie

Medikamente allein werden die alltäglichen Probleme in einer Familie mit Demenzkranken sicherlich nicht lösen. Nichtmedikamentöse Therapien sollten hinzukommen

Anzeige



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 in mitten 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.

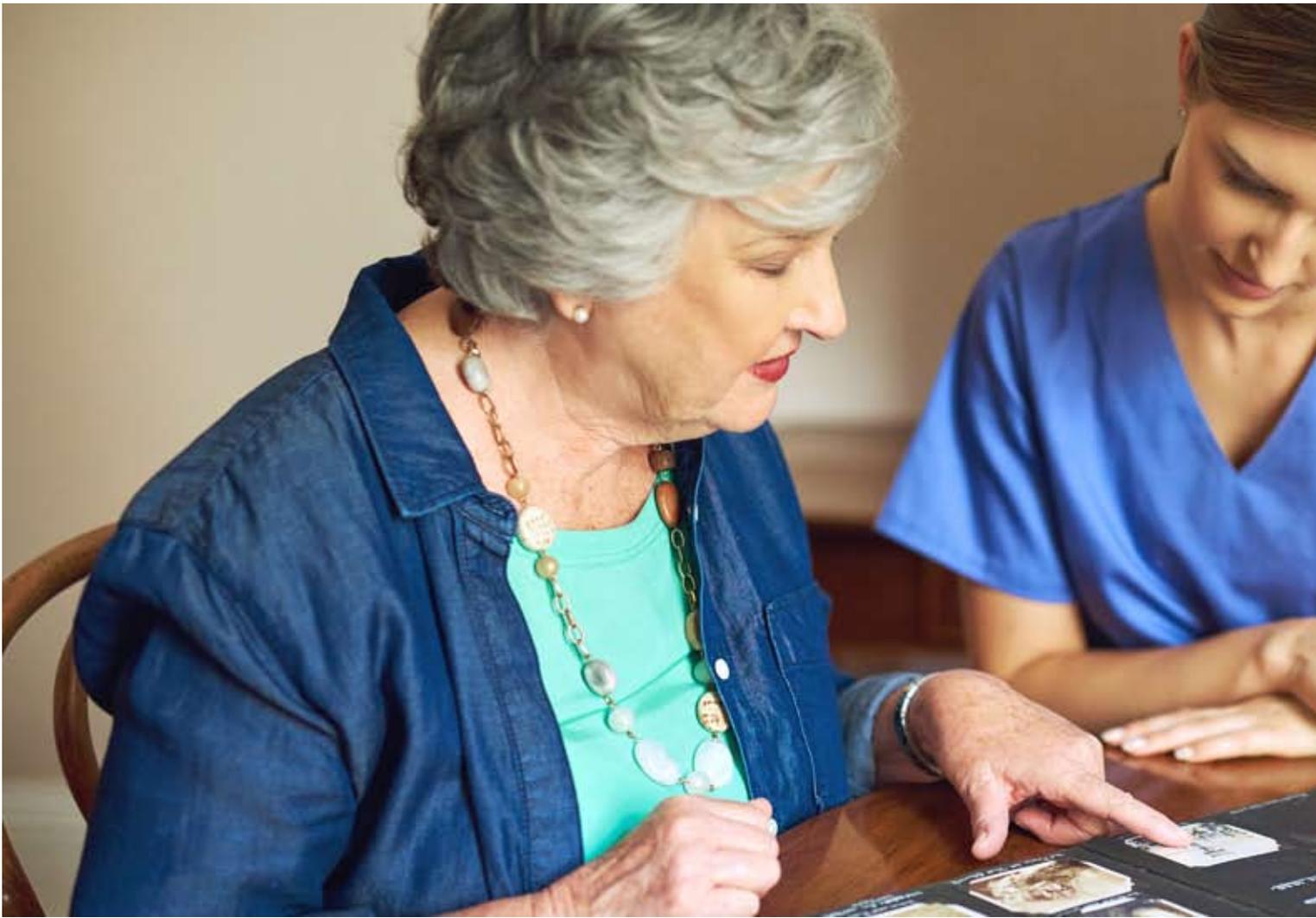
Eine Waldbestattung ist individuell:
Der Baum wird bewusst ausgewählt. Oft spiegeln die Besonderheiten der Bäume die der Menschen wider.

Individuelle Führungen Mo. bis Fr. möglich

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



RuheForst. Ruhe finden.



und den Therapieverlauf unterstützen. Im Idealfall entsteht durch die unterschiedlichen, an der Behandlung beteiligten Personen, ein „Therapie-Team Demenz“. Hier stehen der Patient und seine pflegenden Angehörigen im Zentrum.

Milieuthherapie

Die sogenannte Milieuthherapie ist auf das Umfeld des Patienten - auf die dingliche Umwelt und die soziale Umgebung - ausgerichtet. Sie versucht, die Alltags- und Freizeitaktivitäten des Patienten zu fördern, ihn so weit wie möglich in das normale Familienleben einzubinden und eine einfühlsame und würdevolle Beziehung zwischen den pflegenden Personen und dem Kranken aufzubauen. Erleichtert werden kann dies durch eine überschaubare, stress- aber nicht reizfreie, sondern durchaus stimulierende Umgebung und einen konstant strukturierten Tagesablauf. Die häusliche Umgebung des Kranken sollte weitestgehend veränderungsfrei sein oder aber nur behutsam verändert werden. Sonst besteht die Gefahr, dass der Kranke zusätzlich verwirrt und verängstigt wird. Zum „Milieu“ gehört die Gestaltung der Räume, die gesamte „Akustik“ und ein geregelter Tagesablauf. Der Wohnraum sollte in dezenten Farbtönen gestrichen und gut ausgeleuchtet sein; zu laute Geräusche können durch Teppichböden gedämpft werden; manchmal ist auch eine angenehme Hintergrundmusik sinnvoll; es sollte feste Essens-, Beschäftigungs- und Bettzeiten geben.

Ergotherapie / Beschäftigungstherapie

Unter Ergotherapie versteht man einen Behandlungsan-

satz, der über ausgewählte Aktivitäten versucht, Störungen bei einem Patienten positiv zu beeinflussen. Früher nannte man diese Therapieform Arbeits- und Beschäftigungstherapie. Ziel ist es, Alltagsfähigkeiten wiederzuerlangen oder zu erhalten. Bei Patienten mit Demenz kann Ergotherapie in den Anfangsstadien eine Pflegebedürftigkeit hinauszögern, eine Selbstständigkeit länger erhalten und damit eine Einweisung in ein Pflegeheim zumindest hinauszögern. Dem Therapeuten stehen unterschiedliche Behandlungsmaßnahmen zur Verfügung, die alle auch für den dementen Menschen geeignet sind. Ähnlich wie bei den „kreativen“ Behandlungsmethoden wird der Patient auf einer nicht-verbalen und nicht-kognitiven Ebene angesprochen, das heißt, es wird versucht, ihn über körperliche Empfindungen und Gefühle zu erreichen. Methodisch gehen Ergotherapeuten folgendermaßen vor: Erst wird ein Befund erhoben und dann ein individueller Behandlungsplan erstellt. Dementsprechend werden die therapeutischen Maßnahmen durchgeführt. Als Techniken dienen unter anderem spielerische, handwerkliche und gestalterische Tätigkeiten. Zentral ist die Beratung des Patienten und seiner Angehörigen während der Therapie. Dazu gehört auch die sogenannte Wohnraum- und Umfeldanpassung und die Angehörigenberatung. Die Beratung soll Wissen über die Fähigkeitsstörungen vermitteln, Verständnis für diese erzeugen, Übertragung von Therapieansätzen in den Alltag ermöglichen und Unsicherheiten im Umgang mit dem Patienten reduzieren. Die Ergotherapie wird als Heilmittel vom Arzt verschrieben. Die Behandlung kann ambulant als Einzel- oder auch Gruppentherapie erfolgen oder aber in Form eines Hausbesuches verordnet werden.



Biografiearbeit

Nur wenn man die Biografie eines Demenzpatienten kennt, kann man seine Bedürfnisse besser erkennen und gezielter Behandlungsmöglichkeiten entwickeln.

Nicht zuletzt deshalb ist die Pflege in der Familie aus therapeutischer Sicht so sinnvoll. Während professionelle Pfleger die Lebensgeschichte ihres Patienten (bei Verwandten) erfragen müssen, ist diese den Angehörigen in der Regel gegenwärtig und sie können aus dieser Kenntnis heraus aktivierende Maßnahmen für die Pflege zu Hause ableiten. Beispielsweise kann dies die Beschäftigung mit alten Fotoalben, vertrauten und geliebten Gegenständen, Kinderliedern oder Märchen sein. Auch das Zubereiten von speziellen Gerichten kann Teil einer biografischen Therapie sein.

Validation

Im Zentrum dieser Methode steht das Bemühen, den Kranken in seinen Äußerungen, Gefühlen und Handlungen ernst zu nehmen. Der Begriff Validation bedeutet übersetzt „wertschätzen“.

Anstatt den verwirrten alten Menschen immer zu korrigieren, wenn er Personen verwechselt oder Gegenstände „falsch“ benennt, respektiert man seine aktuelle Gefühlslage mit Ärger, Ängsten, Zorn oder Trauer, auch wenn sie für den Außenstehenden nicht nachvollziehbar ist. Das Annehmen der Gefühle schafft Vertrauen und gibt dem Patienten ein sicheres Gefühl.

Als Pfleger ändert man, wenn man validiert, also seine Grundhaltung, lässt sich ein auf die ganz andere Welt des



Bestattungswald Böttersheim



Führungstermine

Samstag, 05. April · Samstag, 19. April

Samstag, 31. Mai · Samstag, 28. Juni

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

Sanitätshaus

Seidel

Orthopädietechnik GmbH

Mit uns laufen sie gesund

Unsere Leistungen:

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

boit MEDICAL **medi**

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

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



Demenzkranken. Fragen an den Kranken werden einfach formuliert, das Gesagte wird wiederholt („gespiegelt“), Erinnerungen werden zugelassen. Nicht nur durch Worte äußert sich die Wertschätzung, sondern auch durch Berührungen, Streicheln oder einem Mitgehen in den Bewegungen des Kranken.

Validation setzt eine gute Kenntnis der Biografie des Patienten voraus. Sie leistet sowohl in der häuslichen Pflege als auch im Pflegeheim eine große Hilfestellung in der Betreuung demenzkranker Menschen.

Logopädie

Die Logopädie befasst sich im Bereich der Demenzerkrankung mit der Behandlung von Sprachstörungen, den Störungen in der Wortfindung und Wortwahl, von Artikulationsstörungen, von Einschränkungen in der Stimmgebung und Schluckstörungen.

Ziel der logopädischen Behandlung von Demenzkranken ist es, primär die Kommunikationsfähigkeit des Patienten zu erhalten und nach Möglichkeit zu erweitern. Bedenkt man den fortschreitenden Verlauf der Krankheit, die mit dem gänzlichen Verlust der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit einhergeht, wird offensichtlich, dass die logopädische Arbeit so früh wie möglich einsetzen sollte.

Einem Begleitsymptom des späten Stadiums hat sich die Logopädie besonders angenommen: den Schluckstörungen. Wer nicht richtig schlucken kann, ist von Unter- oder Fehlernährung und Dehydration (Austrocknung in Folge von Wassermangel) bedroht. Die Störungen werden durch eine Schwächung der Schluckmuskulatur bewirkt. Durch Stimulation des Schluckreflexes, Schlucktraining und Maß-

nahmen zur Verbesserung der Zungenbewegung kann der Logopäde die beeinträchtigten Funktionen verbessern.

Auch hier nimmt die Beratung der pflegenden Angehörigen einen hohen Stellenwert ein. Einfach, kurz und verständlich sollen die Sätze sein; auf abstrakte Begriffe sollte man verzichten. Förderlich für das gegenseitige Verständnis ist ein zugewandtes, offenes Verhalten mit begleitenden Berührungen.

Sprach- und Sprechtherapie kann der Arzt verordnen, der die entsprechende Störung diagnostiziert hat. Fragen Sie den Facharzt für Neurologie oder den Hals-Nasen-Ohrenarzt.

Physiotherapie

Die Physiotherapie hat ihren Schwerpunkt in der Krankengymnastik und wird verstanden als eine Reiz- und Regulationstherapie. Bewegung - vornehmlich die Eigen-tätigkeit des Patienten - wird zu Heilungszwecken krankhafter Muskel- und Skeletzzustände sowie gestörter Bewegungsmuster genutzt.

Zur Behandlung gibt es spezielle Techniken, die sich aus Bewegungsformen des Sports und der Gymnastik für Gesunde sowie Bewegungsabläufen aus dem Alltag ableiten. Andere Verfahren der physikalischen Therapie sind Massage, Elektrotherapie oder Hydrotherapie, die - wenn erforderlich - ergänzend und unterstützend kombiniert werden.

Patienten mit Demenz leiden an vielfältigen Störungen, dabei kann der Physiotherapeut speziell die Symptome Orientierungs- und Aufmerksamkeitsstörung, Antriebslosigkeit und Bewegungsunlust positiv beeinflussen. Auf der Grundlage eines entsprechenden Befundes bestimmt die dominierende Symptomatik das Vorgehen des Therapeuten.



Zudem berät der Physiotherapeut die Angehörigen, hilft, Gefahrenquellen in der häuslichen Umgebung zu identifizieren und unterstützt bei der Heilmittelversorgung. Krankengymnastik wird ebenfalls ärztlich verordnet.

Musik- und Kunsttherapie

Musik- und Kunsttherapie sind kreative Therapieformen, bei denen das nichtsprachliche Geschehen im Zentrum steht. Sie zielen auf die Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer und körperlicher Gesundheit und bieten für die Arbeit mit altersdementen Patienten vielfältige Möglichkeiten.

Kunst und Musik sind Kommunikationsmittel, die auch dann funktionieren, wenn sich ein Mensch verbal nicht mehr sehr gut mitteilen kann. Die Medien Musik und Kunst helfen, den Demenzpatienten zu fördern und zu aktivieren. Emotionen können geweckt und Erinnerungen hervorgerufen werden. Musik und Kunst sind nicht nur kreativitätsfördernd. Das Hervorholen alter Erinnerungen kann vertraute und angenehme Atmosphären schaffen, Bewegung auslösen und die Interaktion zwischen den Patienten durch das Arbeiten in der Gruppe fördern.

Wichtig ist in der therapeutischen Arbeit, die generationspezifischen Kreativitätsformen zu finden und einzusetzen. Das Singen von altbekannten Wander- oder Kirchenliedern ist zum Beispiel für eine bestimmte Altersgruppe das richtige Mittel. Bei jüngeren Demenzkranken müssen andere Formen gesucht werden. Um für jeden Patienten die richtigen Therapieinhalte zu finden, muss auch hier wieder die Biografie des Kranken erfragt und einbezogen werden.

- Deutsches Grünes Kreuz

Rümpel Fritz®

RÄUMT!

- ✓ Haushaltsauflösungen
- ✓ Entrümpelungen
- ✓ Betriebsauflösungen
- ✓ Kellerräumungen
- ✓ Demontagen



040 - 369 11 210
www.ruempel-fritz.de/hamburg



**Ambulante
Pflege in
Barmbek**

Pflegeleistungen
Medizinische Leistungen
Beratung
Wir sind für Sie da!

APB



Ambulante Pflege in Barmbek

Susanne Martens

APB Ambulante Pflege in Barmbek GmbH

Holsteiner Kamp 64 | 22081 Hamburg

Tel.: 040 228 00 50

susannemartens@gmx.de

ambulante-pflege-barmbek.de

Wir sind ein innovatives und kompetentes Unternehmen
im Bereich der ambulanten Pflege für Jung und Alt

**Rufen Sie uns an, wir beraten
und helfen Ihnen gerne!**

„Ihre Zufriedenheit ist unser Ansporn“



Markt 17 • 21509 Glinde • T: 040 -56 11 36 88

Email: info@pflegedienst-lenz-nores.de • www.pflegedienst-lenz-nores.de

Landhaus
Zu den Rothen Forellen

Das 5-Sterne-Hotel im Nationalpark Harz

Unser behutsam renoviertes Landhaus befindet sich direkt im Zentrum des Luftkurorts Eisenburg, der idyllisch und wundervoll ruhig gelegenen Kleinstadt am Fuße des Brocken.

Wir verwöhnen unsere Gäste mit viel Liebe zum Detail – sei es in den behaglichen Zimmern, im großzügigen Wellness- & Beautybereich oder auf kulinarischer Ebene. **Lassen Sie die Seele baumeln und genießen Sie unbeschwernte, erholsame Tage bei Ihrer Forellenfamilie!**

Landhaus „Zu den Rothen Forellen“ - Marktplatz 2, D-38871 Eisenburg
 Fon +49 (0) 39432 / 9393 - Fax +49 (0) 39432 / 9399 - info@rotheforelle.de
www.rotheforelle.de

BaumWipfel Pfad Bad Harzburg

www.baumwipfelpfad-harz.de

BaumSchwebeBahn Harzburg

www.baumschwebebahn-harz.de

nickhack um die HARZBURG
Euer bewegtes Kinoerlebnis

www.harzventure.de

© Sole-Therme Bad Harzburg



„Glücksmomente“ in Bad Harzburg

Der Harz, das nördlichste Mittelgebirge in Deutschland, bietet Berge, Täler, Wälder und Seen. Am nördlichen Tor zum Nationalpark Harz liegt Bad Harzburg.

Das charmante Sole-Heilbad besitzt ideale Voraussetzungen für einen erholsamen Aktivurlaub mit nahezu unbegrenzten Freizeitmöglichkeiten.

Bizarre Wälder, grandiose Ausblicke sowie ungewöhnliche Felsformationen werden Ihre Wanderungen begleiten und auch die tierischen Bewohner des Harzes wie Wildkatzen und Luchse sind in ihren Gehegen, Aug in Aug zu erleben.

Besonderer Beliebtheit erfreuen sich in Bad Harzburg die drei „B’s“

Steigen Sie ein in die alte Dame, die in vier Jahren bereits 100 wird. Die Burgberg-Seilbahn bringt Sie in wenigen Minuten auf den Großen Burgberg, der Ihnen einen eindrucksvollen Blick in das Harzvorland offenbart und gleichzeitig Ausgangspunkt für viele höhengleiche Wanderungen ist.

Wenige Meter entfernt befindet sich bereits das zweite „B“: die BaumSchwebeBahn. Schon das Besteigen des Startturms ist ein kleines Erlebnis, denn der Aus-



blick zum Brocken, dem höchsten Berg des Harzes, ist bei guter Wetterlage grandios. Lassen Sie sich nieder in den Sitzgurt der BaumSchwebeBahn. Gut gesichert geht es fliegend mit 12 bis 15 km/h durch die alten Eichen und Buchen des Kalten Tals.

Am Endpunkt der BaumSchwebeBahn kommen wir zum dritten „B“, dem Baumwipfelpfad. Barrierefrei schlängelt er sich 1.000 Meter lang in über 20 Metern Höhe durch majestätische Baumkronen und gewährt ungewöhnliche Einblicke in die Flora und Fauna des Harzes. Erkennen Sie verschiedene Baumarten, lassen Sie sich über den Urknall aufklären und holen Sie sich auf Hängebrücke und Glassteg das nötige Adrenalin. Benötigen Sie jetzt etwas Erholung? Dann empfehlen wir Ihnen die Bad Harzburger Sole-Therme. Reine Natursole sorgt in Innen- und Außenbecken für Entspannung, mehr Beweglichkeit und der Stärkung des Immunsystems. Auch das „Schwitzen“ kommt hier nicht zu kurz, denn im Saunabereich warten acht Saunen auf Ihre Besucher. Gönnen Sie sich zudem noch eine Wohlfühlmassage und Ihr Tag war ein einziger „Glücksmoment“.

Nähere Infos:
www.bad-harzburg.de



REISERING

HAMBURG

REISEN & TAGESFAHRTEN 2025

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

	8 Tage Wyk auf Föhr	06.04.-13.04.	€ 1.108,-
	5 Tage Ostern im Altmühltal - Beilngries	18.04.-22.04.	€ 989,-
	5 Tage Fichtelgebirge Bischofsgrün	23.04.-27.04.	€ 798,-
	7 Tage Bodensee - Überlingen	24.04.-30.04.	€ 1.410,-
	8 Tage Kleinwalsertal	04.05.-11.05.	€ 1.424,-
	8 Tage Höhepunkte d. Alpen/Frankreich	01.06.-08.06.	€ 1.514,-
	4 Tage Dresden: Semperoper & Frauenkirche	05.06.-08.06.	€ 1.022,-
	5 Tage Prag für Alleinreisende	06.07.-10.07. im EZ	€ 1.175,-
	8 Tage Norwegische Fjorde	10.07.-17.07.	€ 2.040,-

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

Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

	12.04. Hitmusical GREASE in Bremen, Nachmittagsvorstellung	€ 138,00
	18.04. Ostereiersuche auf der Insel Poel, Mittagessen	€ 128,00
	30.04./02.05. Apfelblüte Altes Land, Mittagessen	€ 71,50

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

	25.04. Tagesfahrt Rapsblüte Holsteinische Schweiz, Mittag & Kaffee	€ 139,00
	11.05.-13.05. Auszeit im 4* Carat Hotel Grömitz inkl. Taxi & Ausflüge	€ 639,00
	21.05. Tagesfahrt Ratzeburger See, Mittagessen & Schifffahrt	€ 139,00

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

mühl vital resort
 Ritscherstraße 1-3
 37431 Bad Lauterberg



WOHLFÜHLFAKTOR IN TOP LAGE






→ www.muehlvitalresort.de
 +49 (0) 55 24 85 08 0
info@mvr-harz.de





Was ist Diabetes?

Der Diabetes mellitus, auch als Zuckerkrankheit bekannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Der Körper kann das lebensnotwendige Insulin nicht in ausreichender Menge herstellen und/oder die Körperzellen sprechen nur ungenügend auf das zur Verfügung stehende Insulin an. Insulin ist ein Hormon, das beim gesunden Menschen in der Bauchspeicheldrüse gebildet wird. Es ist dafür verantwortlich, dass unsere Körperzellen mit dem Energieträger Glucose (Traubenzucker) versorgt werden. Ein Insulinmangel führt dazu, dass zunehmend weniger Zucker aus der Blutbahn in die Zellen transportiert wird. Die Glucose verbleibt in der Blutbahn und führt mittel- und langfristig zu schweren Folgeschäden an Nieren, Augen und Blutgefäßen.

Typ 1 und 2

Man unterscheidet zwei Typen von Diabetes: Beim Typ-1-Diabetes wird zu wenig oder gar kein Insulin durch die Bauchspeicheldrüse gebildet. Der Krankheitsbeginn liegt meist schon im Kindesalter und die Patienten müssen Insulin spritzen, um die lebensnotwendige Energiequelle Glucose in die Zellen zu transportieren.

Beim Typ-2-Diabetes, der leider oft verharmlosend als Altersdiabetes bezeichnet wird, stellt die Bauchspeicheldrüse zunächst noch ausreichend Insulin her, die Körperzellen reagieren aber nicht mehr optimal auf das Hormon. Diesen Zustand bezeichnen die Fachleute als Insulinresistenz.

Medizinische Werte

Von einem Diabetes mellitus spricht man, wenn bei wiederholten Messungen in nüchternem Zustand ein Blutzuckerwert von 110 Milligramm/Deziliter (6,0 mmol/L) oder nach einer Mahlzeit ein Wert von 180 Milligramm/Deziliter (9,2 mmol/L) überschritten wird.

Epidemiologie

In Deutschland leben derzeit rund fünf bis sieben Millionen Diabetiker, wobei der Typ-2-Diabetes mit rund 90 Prozent deutlich überwiegt. Im Weiteren befassen wir uns deshalb ausführlicher mit den Folgen, der Vorbeugung und den Behandlungsmöglichkeiten des Typ-2-Diabetes.

Symptome

Typ-2-Diabetes verursacht zunächst keine oder nur sehr leichte Beschwerden wie Müdigkeit, Abgeschlagenheit, Juckreiz oder auch Durst und häufigeres Wasserlassen.

Folgen

Die gestörte Insulinwirkung setzt enorm schädliche Entwicklungen in Gang. So schüttet das Fettgewebe vermehrt freie Fettsäuren aus, die in der Leber zu Fett (Triglyceriden) umgebaut werden. Parallel dazu sinkt das gute, gefäßschützende HDL-Cholesterin ab. Durch diesen gestörten Fettstoffwechsel (Dyslipidämie) steigt das Risiko

Ahoi, kommt auf eine Tagestour per Schiff nach Dänemark



Das günstige Tagesticket



ab Fährhafen Puttgarden

Für 1 PKW inkl.
bis zu 9 Personen

DIREKT BUCHEN:
scandlines.de



Das passende Ticket für einen Ausflug nach
Dänemark – mit dem Schiff und eigenem Auto
an einem Tag über die Ostsee und zurück.

%

Sparen Sie
mit dem
Scandlines
Ticket bis zu 30 %
auf den Eintrittspreis –
bei Vorlage an der
Kasse oder Online-
Buchung.

Scandlines

Scandlines Deutschland GmbH, Drehbahn 7, 20354 Hamburg

Spende und werde ein Teil von uns.
seenotretter.de

Bei jedem Wetter.
Auf Nord- und Ostsee.
Seit 1865.

Auszeit in der Lübecker Bucht



Ostern im Friederikenhof 18.-21.04.2025

- Österlicher Willkommensgruß im Zimmer
- 3x Übernachtung inklusive Genießer-Frühstücksbuffet
- Apéritif am Osterfeuer am Samstag
- 2x regionales 3-Gänge-Menü
- 1x regionales 5-Gänge-Festtags-Menü am Sonntag
- 1x Gutschein über Kaffee und Nusstorte im berühmten Café Niederegger
- 25 Minuten Rückenmassage (inkl. Nachruhezeit)
- freie Nutzung Wellnessbereich/Leihbademantel
- freies W-LAN & Parken

ab € 886,00 für zwei Personen im Klassik Doppelzimmer
Verlängerungsnacht € 99,00 für zwei Personen im Doppelzimmer

Romantik Hotel Friederikenhof
Inhaber Johann Schulke
Langjohrd 15-19 · 23560 Lübeck · Oberbüssau
Tel. 0451 / 800 88-0 · mail@friederikenhof.de
www.friederikenhof.de



Hotel & Restaurant John Brinckman

- Im Herzen Boltenhagens •
- direkt an der Mittelpromenade •
- 50 m bis zum Strand •
- 84 DZ, 16 EZ •

„Schnupper-Angebot“
2 Übernachtungen inkl. Frühstück und einer Flasche Wein zur Begrüßung ab € 89,00 p.P.

Hotel John Brinckman · Mittelpromenade 24 · 23946 Ostseebad Boltenhagen
Tel: 038825 400 · Fax: 038825 29306 · www.hotel-john-brinckman.de



für lebensbedrohende Komplikationen wie Schlaganfall, Herzinfarkt oder die periphere arterielle Verschlusskrankheit. Nahezu 80 Prozent der Typ-2-Diabetiker sterben an den Folgen dieser Gefäßerkrankungen.

Vorbeugung und Behandlung ohne Medikamente

90 Prozent aller Typ-2-Diabetiker leiden unter Insulinresistenz: Der Körper produziert zwar ausreichende Mengen des Hormons, es wird aber nicht gut verwertet. Je dicker ein Typ-2-Diabetiker ist, desto schlechter wirkt das noch vorhandene Insulin. Die Folge: Der Blutzuckerspiegel steigt an (Hyperglykämie). Trotzdem sind die Organe mit Energie unterversorgt. Zwei Maßnahmen beeinflussen diese Situation:

Insulin wirkt besser, wenn der Mensch körperlich aktiv ist. Treiben Sie Sport, achten Sie dabei auf die Wahl einer geeigneten Sportart: Gewichtsreduktion ist das Ziel, vermeiden Sie aber ungünstige Spitzenbelastungen von Herz und Kreislauf.

60 Prozent der Typ-2-Diabetiker sind übergewichtig. Stellen Sie Ihre Ernährung um. Verzichten Sie nicht nur auf Süßspeisen, schränken Sie auch den Verzehr von Fett ein.

Behandlung mit Medikamenten

Sollten diese Maßnahmen alleine nicht ausreichen, um eine gute Stoffwechselkontrolle zu erzielen, - und leider zeigt die Erfahrung, dass dies oft der Fall ist - dann kommen sogenannte orale Antidiabetika, wie Sulfonylharnstoff, Alpha-Glukosidasehemmer und Biguanide zum Einsatz. Alle diese oralen Antidiabetika haben das Ziel, den erhöhten Glucosespiegel im Blut zu senken. Wenn die körpereigene Insulinausschüttung nicht mehr funktioniert, muss auch künstliches Insulin zugeführt werden. Auf eine der wichtigsten Ursachen des Typ-2-Diabetes, die schon er-



wähnte Insulinresistenz, haben sie aber keinen Einfluss. Eine der neuesten Entwicklungen auf diesem Gebiet sind die Glitazone, sogenannte Insulinsensitizer oder Insulinre-aktivatoren, die direkt dort angreifen, wo der Typ-2-Dia-

betes entsteht: an der Insulinresistenz. Diese Wirkstoffe, wie Pioglitazon, verbessern die Fähigkeit der Muskelzellen auf Insulin richtig zu reagieren. Auf diese Weise kann der Blutzuckerspiegel wirksam gesenkt werden. Darüber

Anzeige



Willkommen in Meckelfeld!

BARRIEREARME WOHNUNGEN MIT SERVICEKONZEPT!

- ▶ Kaufpreise ab € 359.000,- | Mietpreise € 14,50/m² | provisionsfrei!
- ▶ 2 bis 4 Zimmer | 64 bis 123 m² Wohnfläche
- ▶ Hausdame, Gemeinschaftsraum & Tagespflege
- ▶ Loggia, Terrasse oder Dachterrasse & Tiefgaragenstellplatz
- ▶ energiesparend & modern mit Hybrid-Heizung

IHRE ANSPRECHPARTNERIN

Stefanie Gaser

☎ 04171 88 18 66

Besichtigen Sie die Musterwohnung!

🕒 **Freitags um 15 Uhr**
Am Felde 47
21217 Meckelfeld



SCHRÖDER[®]
IMMOBILIEN
SEIT 1990

Mehr Informationen finden Sie unter www.schroederimmobilien.de



STIFTUNG NATURSCHUTZ
Schleswig-Holstein
Natürlich hier.

Infoabend.

Testament & Erbrecht.

Online teilnehmen
Mittwoch: 09. April 2025, 18.00 Uhr

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

Hier anmelden 

stiftungsland.de/gutes-tun



hinaus hat Pioglitazon aber auch noch eine Reihe zusätzlicher positiver Effekte. So wird in der Leber weniger Glucose produziert und der Fettstoffwechsel reguliert. Wichtig ist insbesondere, dass die Wirkung des vom Körper selbst gebildeten Insulins verstärkt wird. Studien belegen, dass mit Pioglitazon eine Senkung des wichtigen HbA1c-Wertes um ein bis zwei Prozent und eine Reduzierung der Triglyzeride sowie der freien Fettsäuren erreicht werden kann. Das „gute“, Gefäße schützende, HDL-Cholesterin wird dagegen deutlich angehoben. Pioglitazon stellt somit für Typ-2-Diabetiker eine sehr gute, neue Möglichkeit dar, die diabetische Stoffwechsellage effektiv unter Kontrolle zu halten. Erleichtert wird dies den Betroffenen auch noch dadurch, dass das Medikament nur einmal täglich eingenommen werden muss.

Ernährungsrichtlinien für Diabetiker

Diabetiker sollen sehr sparsam mit Fett umgehen und auf eine Ernährung, die wenig tierische Fette enthält, achten. Wer sich an diese Regel hält, kann Herz-Kreislauf-Erkrankungen, für die Diabetiker ein erhöhtes Risiko haben, vorbeugen. Nachdrücklich empfiehlt die Deutsche Diabetes-Gesellschaft den Patienten, die Menge der gesättigten Fettsäuren zu reduzieren. Anzustreben ist eine Kost, bei der gesättigte Fette maximal zehn Prozent der Kalorien liefern; günstig sind hingegen einfach oder mehrfach ungesättigte Fettsäuren zum Beispiel aus Olivenöl, Erdnussöl oder Avocados.

Den größten Anteil der Kost sollten Lebensmittel mit einem hohen Gehalt an komplexen Kohlenhydraten ausmachen. Dazu gehören frisches Obst, Gemüse, Salat, Hülsenfrüchte, (Vollkorn-) Getreideprodukte, Nudeln, Reis und fettarme

An- und Verkauf von Münzen und Edelmetallen/Schmuck/Zahngold

Kaiserreich

Euro-Münzen

Anlagemünzen

International (Silber/Gold)

Kaiserreich Gold

Münzen- und Edelmetallhandel

Stephan Hartwig

Lange Reihe 71 | 20099 Hamburg
Tel. 040/249771 | Fax 040/2803592
Hartwig.muenzen@t-online.de



Milchprodukte. Der Zuckerverzehr sollte auf 30 bis 50 Gramm pro Tag begrenzt werden (maximal zehn Prozent der täglichen Kalorienzufuhr). Von zuckerhaltigen Getränken wird weiterhin abgeraten. Diese sind lediglich zur Behandlung von Unterzuckerungen geeignet. Es sei nichts dagegen einzuwenden, dass Diabetiker Süßstoffe verwenden, um Kalorien einzusparen, so die Experten. Spezielle Diabetiker- oder Diätprodukte gelten jedoch als überflüssig, da hier der Zucker lediglich durch kalorienhaltige Zuckeraustauschstoffe ersetzt ist. Viele der Spezialprodukte sind zudem oft fett- und kalorienreich und meist teurer als die üblichen Produkte.

Alkoholische Getränke sind auch bei Diabetes nicht generell verboten. Es sollten allerdings nicht mehr als ein bis zwei Glas Wein oder Bier sein. Und: Wer unter Übergewicht, erhöhten Blutfettwerten und/oder Blutdruck leidet, sollte ganz auf Alkohol verzichten.

Die drei ‚goldenen‘ Regeln für Diabetiker

Übergewicht abbauen und die Zufuhr von Fett insgesamt, insbesondere aber von gesättigten Fetten, verringern. Ziel ist es, nur 30 Prozent der Energie über Fett und davon wiederum nur ein Drittel über gesättigte Fette aufzunehmen.

Der Verzehr von Kohlenhydraten sollte hingegen erhöht werden. Dies gilt besonders für die komplexen Kohlenhydrate; Einfachzucker sind in gewissen Grenzen erlaubt.

Nicht zu empfehlen ist der Verzehr von Diabetiker-Lebensmitteln. Diese sind oft zu fett und somit zu kalorienreich und haben keine ernährungsphysiologischen Vorteile.

- Deutsches Grünes Kreuz

ALSTER ODER AUSTRIA WIR PACKEN DAS!

Deutschland- und
EU-weite Umzüge.



Schnell, pünktlich, zuverlässig.

JAN BODE
UMZUG · TRANSPORT · LOGISTIK

HAMBURGS
BESTER
LOGISTIKER

Hamburger Abendblatt

Platz 1

www.abendblatt.de

100 Unternehmen
im Vergleich

Röntgenstr. 27-29 · 21465 Reinbek · 040 797 50 500

www.bodespedition.de



Dachdecker hat Zeit!

- Reparaturarbeiten jeglicher Art
- Dachrinnen und Erneuerungen
- Dachflächenreinigung
- Dachbeschichtung (in allen Farben)
- Dachfirstsanierung
- Flachdachsanierungen (Dämmung)
- Schornsteinverkleidung
- Schieferarbeiten jeglicher Art

Feuchter Keller? Ich habe die Lösung!

➔ Mauerabdichtung

Dachdecker Voß 0171 / 510 28 83

Schnoor's Restaurant

REGIONAL, SAISONAL, NACHHALTIG

Frisches vom Land und Meer von ausgewählten Erzeugern

UNSERE SPEZIALITÄT:

Ständig fangfrischer Fisch direkt vom Kutter

Donauweg 2 in Sasel Tel.: 040/649 410 30

www.schnoors-restaurant.de



schifferstadt
lauenburg | elbe

Die Schifferstadt Lauenburg an der Elbe besticht durch ihre malerische Altstadt mit historischen Fachwerkhäusern und engen Gassen. Die Lage direkt an der Elbe verleiht der Stadt eine besondere Ruhe und Schönheit. Naturfreunde finden zahlreiche Wanderwege und Radstrecken in der idyllischen Umgebung. Lauenburg vereint kulturelle Vielfalt und landschaftliche Reize, ideal für Erholung und Entdeckungen. Weitere Infos unter www.lauenburg-tourismus.de.

Tourist-Information Lauenburg/Elbe
Elbstraße 59
21481 Lauenburg/Elbe
04153-5909 220
touristik@lauenburg-elbe.de



Foto: Touristinfo Gemeinde Amt Neuhaus



Angebotsübersicht

- Kultur- und Freizeittipps
- Infomaterial über die Samtgemeinde Scharnebeck (Ortsplan, Radkarten, Wohnmobilstellplätze etc.)
- Information zu Unterkünften
- Informationen zum Schiffshebewerk und zu Schiffshebewerksführungen
- Samtgemeinde-Souvenirs und Geschenkartikel
- Vermietung von E-Bikes • Ladestationen für E-Bikes
- Fahrrad-Reparaturstationen • Kostenloser WLAN-Hotspot
- Barrierearmer Zugang • Barrierearme öffentliche Toiletten

TOURIST INFORMATION
Samtgemeinde Scharnebeck

 A modern, glass-fronted building with a curved roof, serving as the Tourist Information center in Scharnebeck.

Tourist Information Scharnebeck · Adendorfer Str. 46 · 21379 Scharnebeck
Tel. 04136 907-7500 · tourismus@scharnebeck.de · www.scharnebeck.de

Ihr Ziel in der Flusslandschaft Elbe

Dahlenburg

- Rad-, Reit- und Wandertouren rund um Göhrde und Elbe
- Unterkünfte und Campingplatz
- Freibad
- Heimatmuseum
- Kultur- Freizeitangebote
- Ortsführungen
- Gästeeinfahrungen

39. Oldtimertreffen Ellringen, Sonntag, 27.4.
40. Dahlenburger Kulturwoche, 16.-25.5.

Tourist-Information:
Am Markt 17, 21368 Dahlenburg, Tel. 0 58 51-860
www.dahlenburg.de · tourist-info@dahlenburg.de

 A logo for Dahlenburg featuring a stylized church tower.

Erlebnis Elbe – Wanderungen

Nominierung für „Deutschlands schönsten Wanderweg 2025“

Wanderer aufgepasst! In der Sudeniederung, die sich von Sude und Rögnitz im Amt Neuhaus (Niedersachsen) bis hin in den Polder Blücher-Besitz, kurz vor der Stadt Boizenburg (Mecklenburg-Vorpommern) erstreckt, wurde die Tages-Wandertour „Weidelandschaft Sudeniederung“ zum „Deutschlands schönster Wanderweg 2025“ nominiert. Der 13,2 km lange Rundweg führt von der Storkenkate in Preten an der Krainke, vorbei an Niendorf und durch das Dorf Dellien. Weiter geht es nach Sückau und zurück zur Storkenkate. Diese Strecke hat es jedoch in sich,



denn die Natur und die Tierwelt der Sudeniederung schafft ein ganz besonderes Erlebnis in der Elbregion. Heckrinder und Konik-Pferde können hautnah erlebt werden. Durch ihr Weideverhalten schaffen sie Nahrungsräume für die Weißstörche, Kraniche, Seeadler, Amphibien und Insekten. Von den Beobachtungstürmen bei Dellien (Josefa-Beobachtungsturm) und dem „Pretener Kiekut“ erhält man einen ausgezeichneten Eindruck über dieses herrliche Fleckchen Erde.

Aber nochmals kurz zu der Nominierung: Ab dem 1. März können Wanderfans aus ganz Deutschland ihre Stimme abgeben und mitentscheiden, welcher Weg den begehrten Titel „Deutschlands schönster Wanderweg 2025“ erhält. Infos hierzu gibt es unter www.wandermagazin.de/wahlstudio. Natürlich ist auch hierzu ein Link auf der Seite der Flusslandschaft Elbe GmbH www.erlebnis-elbe.de vorhanden. Wen aber die direkte Wanderlust gepackt hat, der kann die Broschüre mit allen Wanderwegen, inkl. des Wanderweges Sudeniederung, auch unter www.erlebnis-elbe.de/prospekte herunterladen oder auch kostenfrei bestellen.

125 Jahre Raddampfer Kaiser Wilhelm



Foto: A. Teske

Unser Schiff wurde von 1899 bis 1900 in Dresden für den Einsatz auf der Weser gebaut. 10 Jahre später erfolgte der Umbau in den, zum größten Teil, heute noch erhaltenen Zustand. Seit 1970 startet das Schiff als Deutschlands älteste Museumsdampferlinie von Lauenburg aus zu historischen Elbfahrten. Seien Sie dabei wenn es heißt „Leinen Los!“

125-jähriges Jubiläum
Sonderfahrt Lauenburg - Dresden - Lauenburg vom 06.06.25 bis 23.06.25

**Verein zur Förderung des Lauenburger
Elbschiffahrtsmuseums e.V.**

Internet: www.raddampfer-kaiser-wilhelm.de
Mail: tickets@raddampfer-kaiser-wilhelm.de
Telefon +49 170 1900 520 (nur Mo-Fr von 9:00-15:00 Uhr)




**Wir freuen
uns auf
Ihren Besuch.**

*Jetzt unbeschwerte
Stunden im
Jod-Sole-Heilwasser
genießen.*


**JOD-SOLE
THERME**
BAD BEVENSEN

Tel.: 05821 5776
www.jod-sole-therme.de



DK Verlag (Hrsg.), Handa Cheng

Die chinesische Küche

Authentisch kochen von Shanghai bis Sichuan:

120 Rezepte und 35 Techniken

Das ultimative Standardwerk zu chinesischer Küche! Mit 120 Rezepten und 35 vorgestellten Techniken legt Handa Cheng mit Die chinesische Küche eine umfassende Einführung vor in eine der ältesten und vielseitigsten Küchen der Welt.

Fotos: © DK Verlag/ Franck Juery

Rezepte: Handa Cheng

ISBN 978-3-8310-4975-2

€ 44,95 (D) / € 46,30 (A)

Drei Schätze der Erde

DÌ SĀN XIĀN

VORBEREITEN
25
MINUTEN

地三鮮

ZUBEREITEN
15
MINUTEN

DIE KÜCHE VON DONGBEI IM NORDOSTEN CHINAS MAG IM VERGLEICH ZU DEN REGIONALKÜCHEN DES SÜDENS RUSTIKAL ERSCHEINEN. VOR ALLEM IST SIE ABER SEHR GESCHMACKVOLL. DIE DREI »SCHÄTZE« SIND IN DIESEM FALL ZUTATEN, DIE IN DIESER REGION LEICHT ZU BEKOMMEN SIND: PAPRIKA, KARTOFFELN UND AUBERGINEN.

|| Für 2 Personen

ZUTATEN

Die Schätze

300 g chinesische Auberginen
200 g Kartoffeln, am besten
Agria oder Bintje
½ grüne Paprika
2 Knoblauchzehen
1 TL Salz
2 EL Speisestärke
500 ml Bratöl
1 TL gehackte Frühlings-
zwiebel (nur der weiße Teil)

Sauce

1 EL helle Sojasauce
1 TL dunkle Sojasauce
1 EL Shaoxing-Wein
½ EL Zucker
1 TL Speisestärke

VORBEREITUNG

Die Auberginen mit der Rolltechnik (siehe S. 82) schneiden. Ebenso mit den Kartoffeln verfahren, aber die Stücke etwas kleiner schneiden, weil Kartoffeln eine längere Garzeit haben. Die Paprika in 1–2 cm breite Streifen schneiden. Den Knoblauch hacken.

Die Auberginen in eine Schüssel geben, mit 1 TL Salz mischen und 15 Minuten stehen lassen. Dann abgießen, aber nicht abspülen. Die Tröpfchen auf der Oberfläche sorgen dafür, dass die Speisestärke gut haftet. Die Speisestärke in 3 Portionen zu den Auberginen geben, damit sie keine Klümpchen bildet, und jeweils gut vermischen.

Alle Zutaten für die Sauce mit 40 ml Wasser verrühren.

FRITTIEREN

Das Öl in einem Wok oder einer kleinen Pfanne erhitzen. Sobald die Temperatur 180°C erreicht, die Auberginen 1 Minute frittieren (eventuell in zwei Portionen), bis ihr Fleisch leicht gebräunt ist. Mit einem Sieblöffel herausheben und auf einen mit Küchenpapier ausgelegten Teller legen. Die Kartoffeln bei 150°C frittieren. Sie sollen außen goldbraun sein, aber sich leicht mit einer Gabel einstechen lassen.

BRATEN IM WOK

Das Öl bis auf etwa 1 EL aus dem Wok gießen. Sie können es durch ein feines Sieb gießen und noch einmal verwenden. Den Wok auf mittlerer Stufe erhitzen. Die Frühlingszwiebel einige Sekunden darin braten, bis sie duftet.

Dann die Paprikastreifen hinzufügen und 1 Minute braten. Die Sauce zugießen und gut unterrühren. Kartoffeln und Auberginen untermischen, kurz erhitzen und sofort servieren.





Curryblätter

Viele Menschen glauben ja immer noch, dass die bei uns erhältlichen Currymischungen so fix und fertig an Bäumen wachsen. Tatsache ist, dass Curry eine Gewürzmischung aus sehr vielen verschiedenen Gewürzen ist und das Besondere ist, die wirklichen „Curryblätter“ sind nicht darin enthalten!

Aus diesem Grunde soll es heute um die echten Curryblätter gehen.

Der Strauch, der auch Curry-Baum oder Neem-Baum genannt wird, wächst in Südasien (v.a. Sri Lanka und Indien) und wird 4-6 Meter hoch. Nicht nur die Blätter, auch die Rinde, die Wurzeln und die Früchte des Currybaums kann man verarbeiten, die Samen sind allerdings giftig.

In der Ayurveda, der indischen Heilkunst, spielen Curryblätter schon lange eine große Rolle, ebenso wie in der indischen Küche. Ayurvedisch gesehen sollen sie entzündungshemmend, blutreinigend, verdauungsfördernd, Gase lösend und

zusammenziehend wirken.

Wie schmecken Curryblätter

Ihren scharfen, aromatischen Geschmack entfalten die Curryblätter nur im frischen Zustand. Da man sie bei uns meistens nur in getrockneter Form erhält, sollten sie länger mitgekocht werden. Sind im Rezept frische Curryblätter angegeben, müsste die Menge an getrockneten Blättern erhöht werden.

Wo kauft man Curryblätter

In getrockneter Form werden sie heute in jedem gut sortierten Supermarkt und vor allem in Asia-Shops angeboten.

Curryblätter in der Küche

Sie passen sehr gut zu Fisch- und Gemüsegerichten, sind aber auch für Chutneys und als zusätzliche Gabe zu Currygerichten geeignet, die man schon mit Currypulver gewürzt hat.

Curryblätter als Tee getrunken: 1 Esslöffel auf ca. 250 ml kochendes Wasser nehmen und etwa 10 Minuten ziehen lassen. Den Tee kann man nicht nur trinken, sondern auch in einem getränkten Tuch auf Wunden, Ekzeme oder Insektenstiche legen.

Weitere Wirkungsweisen von Curryblättern

Sie sollen sich auch bei Übelkeit, Durchfall (Blätter zermahlen und mit Buttermilch verrühren) und Magenverstimlungen, ebenso wie bei schlechtem Appetit und Hitzewallungen bewährt haben.

- 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**



Anzeige

Frühlings 
Erwachen
im **Wildpark** Schwarze Berge

- viele süße Jungtiere
- riesiger Abenteuerspielplatz
- Alpaka-to-go-Touren

 Bunt es Oster- & Frühlingsprogramm
www.wildpark-schwarze-berge.de

**Wildpark
Schwarze Berge**
Das Tierparadies im Süden Hamburgs

Natur nah erleben...

nicht exakt	↓	Teil des Unterkiefers	Bass-tuba	↓	lateinisch: ein, einer	ständig	↓	englisch, französisch: Alter	Schlangen-art
								9	
im Voraus bekannt geben	3		alken-artiger Vogel	8				Fehlen jeder Ordnung	
					Südende von Amerika (Kap ...)		Abk.: cum tempore		
Netzball-spiel		5	Strom durch Bangkok (Thail.)		Süßwasser-raub-fisch		6		
rasten		Maschinen-antrieb						frisch und munter	
					bereit, fertig		Verhältnis-wort	1	
Fastenmonat der Muslime	Schlag-ader	Erfinder des Funk-alpha-bets		Geldgegen-wert					lenken
	4					Fluss zum Kurischen Haff		Monats-letzter	
			Hauptstadt von Japan	2	Wege-geld				
ein chemisches Element			Zahlenüber-sicht					7	
					Halbton unter g		franz., span. Fürwort: du		
herrischer Mensch		altes Maß der Motorenstärke		besondere Geistesgröße				10	
Damenunter-wäsche		Monitorbild-punkt					engl. Anrede (Abk.)		
						Gut-schein			

Rätsel-spaß

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

Lösung der letzten Ausgabe

				A	A			R			
W	A	S	S	E	R	L	A	C	H	E	
	S	T	A	N	Z	E		L		G	
S	T	A	U		N		W	O	G	E	
	H	B		B	E	W	E	G	E	N	
	M	I	A	M	I		L		S	W	
A	A	L		O		S	P	R	E	U	
				E	L	I	T	E		L	R
	B	I	L	L	A		A	L	M		
	I		V		P	R	I	S	E		
M	O	R	I	T	A	T		T		T	
P	L	U	S		K		G	R	A	U	
	Y	M		G	E	B	A	E	L	K	
	S	P	A	E	T		R	I	T	A	
	E	F	F	I		I	N	N	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

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

Nach knapp 40 Jahren in der Dermatologie hat sich Prof. Dr. Volker Steinkraus, der Gründer des Dermatologikum Hamburg, entschlossen, eine Hautpflegelinie PROF. DR. STEINKRAUS zu entwickeln, die zeitgemäß ist, spannende neue Konzepte und Strategien der Hautpflege abbildet, Nachhaltigkeit als zentrales Element verankert und die ein rationales Preis-Leistungs-Verhältnis aufweist.



Professional Skincare

Wie sieht eine optimale Pflege aus?

Prof. Steinkraus: Eine gute morgendliche und abendliche Pflege beginnt immer mit einer milden Reinigung und endet immer mit dem Auftragen eines passenden Moisturizers (Pflegecreme), der an sonnigen Tagen morgens durch einen Sonnenschutz mit hohen UV-A- und UV-B-Filtern ersetzt werden kann. Zwischen den beiden Schritten (Reinigung und Moisturizer) erfolgt die Kür in Form von Seren. Idealerweise morgens Vitamin C und Hyaluron, abends Vitamin A und Niacin. Der Moisturizer kann leicht, mittel oder reichhaltig sein, die Seren müssen hochkonzentriert sein, ohne die Haut zu reizen.

Was kann Hyaluron?

Prof. Steinkraus: Hyaluron ist der beste Feuchtigkeitslieferant für die Haut, den wir derzeit kennen.

Was machen Vitamin A, C und E?

Prof. Steinkraus: Vitamin A und C sind Garanten einer Tiefenwirkung auf das Kollagen. Vitamin A macht mehr Kollagen, Vitamin C und Vitamin E inaktivieren schädliche Moleküle und Vitamin C stabilisiert darüberhinaus Kollagen. Die Vitamine A und C gelten durch ihre nachhaltigen Einflüsse auf den Kollagenstoffwechsel als klassische Langstreckenläufer.

Was macht Niacin?

Prof. Steinkraus: Niacin ist ein Alleskönner. Es führt zu einer signifikanten Stärkung der Hautbarriere, balanciert Pigmente, verbessert den Talgfluss und ist ein Energielieferant für die Haut, der bei der DNA-Reparatur hilft und das Immunsystem der Haut stärkt.

Was charakterisiert Ihre Pflege darüber hinaus?

Prof. Steinkraus: TetCode4 ist ein genderneutrales Konzept, das für jede Haut, jeden Hauttyp und jedes Hautalter steht. Eine Pflege ohne Silikon, Mikroplastik, Acrylate, Mineralöle und ohne Stoffe, die der Haut keinen Mehrwert bringen. Unsere Haut braucht in Wirklichkeit nicht viel. Ausgesuchte Inhaltsstoffe und Vitamine beleben das Hautbild jedoch deutlich, halten sie gesund und sind ein kontinuierlicher Frischekick. Last but not least wird für jedes verkaufte Produkt ein Euro für die Renaturierung des Pietzmoors in der Lüneburger Heide gespendet.



Erhältlich bei steinkraus.com und bei folgenden Apotheken in Hamburg: AEZ-Apotheke, Apotheke am Dermatologikum, Eimsbüttler Apotheke und EEZ-Apotheke

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



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: