

Apothekenzeitung für Hamburg



Die Masern

Hormonmangel
bei Männern

Magersucht

EXTRA

Mit Hund und
Katze auf Reisen

Sommer, Sonne

Schoeller
Münzen • Edelmetalle

ERÖFFNUNG IN HAMBURG

Exklusives Goldangebot zur Geschäfts-Eröffnung
am 11.06.2025

Ein österreichisches Traditionsunternehmen kommt nach Deutschland: Am 11. Juni 2025 eröffnet Schoeller Münzhandel sein Geschäft in Hamburg – wir laden Sie herzlich zur Eröffnung ein.

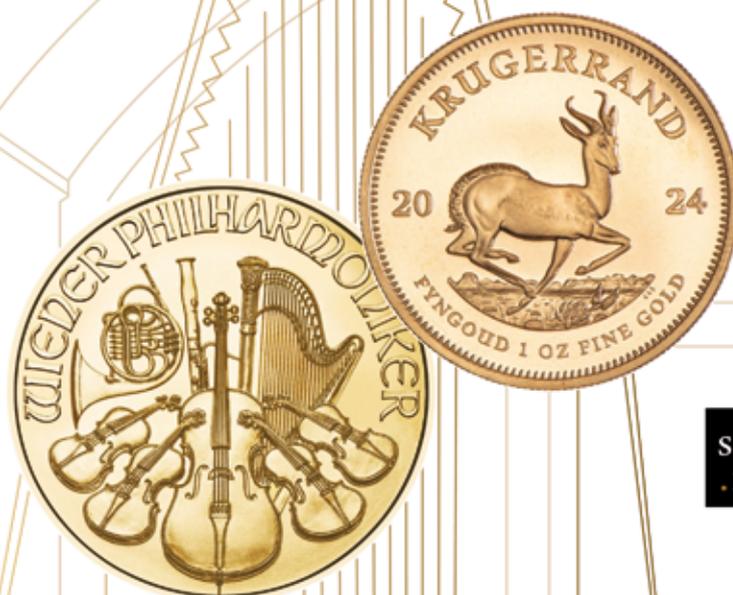
Zur Feier des Tages bieten wir Ihnen beim Kauf von Anlage-Goldmünzen ein einmaliges Eröffnungsangebot.

Details dazu entnehmen Sie bitte unserer Homepage:
smh.net

Burchardstraße 13
20095 Hamburg
Öffnungszeiten:
9:00–17:00 Uhr

Besuchen Sie uns ab 11.06. und sichern Sie sich hochwertiges Anlagegold zu außergewöhnlichen Konditionen – direkt vom Fachhändler.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!



smh
net

Lea Pflieger

>>Gutes weitergeben: Vom CARE-Paket zum Testament für die Menschlichkeit<<



Liebe Leserinnen und liebe Leser, wie möchten wir in Erinnerung bleiben? Diese Frage bewegt viele Menschen, wenn sie sich mit ihrem Nachlass auseinandersetzen. Gemeinnütziges Vererben bietet die Möglichkeit, über das eigene Leben hinaus Wirkung zu entfalten – und eine Welt mitzugestalten, in der Mitgefühl, Gerechtigkeit und Solidarität eine Zukunft haben.

Vor genau 80 Jahren – im Jahr 1945 – begann mit dem ersten CARE-Paket eine beispiellose humanitäre Aktion. Millionen Menschen, auch in Deutschland, verdankten diesen Hilfssendungen ihr Überleben in der unmittelbaren Nachkriegszeit. Sie enthielten nicht nur Nahrungsmittel und Kleidung, sondern auch ein starkes Zeichen der Hoffnung – ein Symbol dafür, wie gelebte Nächstenliebe Grenzen überwinden kann.

Seitdem hat sich CARE zu einer global tätigen Hilfsorganisation entwickelt und engagiert sich

heute in über 100 Ländern für Menschen in Not – insbesondere für Frauen und Mädchen, die von Krisen oft am härtesten getroffen werden. Möglich wird diese Arbeit durch die Unterstützung zahlreicher Menschen – auch durch Testamentspenden.

Doch nur wer zu Lebzeiten ein Testament verfasst, kann seinen Nachlass nach den eigenen Vorstellungen und Wünschen gestalten und dabei in einen guten Zweck investieren. Wer eine gemeinnützige Organisation im Testament bedenkt, unterstützt dauerhaft Werte wie Menschlichkeit und Solidarität. Gemeinnütziges Vererben ist eine Entscheidung, die Verantwortung mit Vertrauen verbindet – es ist ein Zeichen der Hoffnung.

Lea Pflieger

CARE Deutschland e.V.
vererben@care.de
0228 97563-25

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 Die Masern
- 12 Torhaus Wellingsbüttel
- 14 Hormonmangel bei Männern
- 20 Sommer, Sonne, Elbe
- 22 Die Vielfalt der Elbtalaue entdecken
- 24 Magersucht
- 28 Sommer, Sonne
- 32 Mit Hund und Katze auf Reisen
- 36 Früherkennung von Hautkrebs
- 38 Rezept des Monats
- 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 Umleger 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



FILM-CAFÉ

FILM,
KAFFEE &
KUCHEN
AB **13€**

Bäckerei



Konditorei

KINO ODER CAFÉ? WARUM NICHT BEIDES?

Gemeinsam mit der Bäckerei Hönig laden wir Sie **jeden ersten Dienstag im Monat** ab 13:45 Uhr zu **Kaffee** und **Kuchen** in unserer Loungebar ein – danach erwartet Sie ein ausgewähltes **Filmhighlight** im Kinosaal.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch im **Film-Café** in der ASTOR Film Lounge HafenCity.

ASTOR

FILM LOUNGE HafenCity

Am Sandtorkai 46a | 20457 Hamburg
hamburg.premiumkino.de

Die Masern



Erwachsene, die nach 1970 geboren wurden, gegen Masern impfen

Wer bislang noch gar nicht oder in der Kindheit nur einmal gegen Masern geimpft wurde, sollte laut der STIKO-Empfehlung die Impfung erhalten. Und zwar nicht alleine gegen Masern, sondern mit einem Kombinationsimpfstoff gleichzeitig auch gegen Mumps und Röteln (MMR-Impfstoff). Diese Empfehlung gilt auch für alle, bei denen unbekannt ist, ob sie überhaupt geimpft wurden und wie oft, zum Beispiel weil das Impfbuch abhanden gekommen ist.

Masern-Ausbrüche verhindern

Immer wieder werden in Deutschland Masern-Ausbrüche gemeldet. Oftmals erkranken Jugendliche und jüngere Erwachsene, denn in diesen Altersgruppen bestehen die größten Impflücken. Um den Erreger so wirksam einzudämmen, dass er nicht mehr zirkulieren kann, müssen 95 Prozent der Bevölkerung einen sicheren Schutz besitzen. In manchen Regionen Deutschlands ist dieses Ziel bei den Kindern bereits erreicht. Die Empfehlung soll dazu beitragen, den Impfschutz auch bei den jüngeren Erwachsenen zu verbessern. Und auch bei Jugendlichen gilt es noch, Impflücken zu

schließen, die STIKO-Empfehlung konsequent umzusetzen und spätestens bis zum 18. Geburtstag fehlende Masern-Mumps-Röteln-Impfungen nachzuholen.

Das Krankheitsbild

Masern werden auch heute noch von vielen als harmlose Kinderkrankheit angesehen. Dabei werden sie von einer Reihe schwerwiegender Komplikationen bis hin zum Tod begleitet. Das Masern-Virus befällt vor allem die Schleimhäute des Atemtraktes und der Augen. Die Ansteckung erfolgt über Tröpfcheninfektion. Wer sich erstmalig ansteckt, wird in jedem Fall krank.

Für das Krankheitsbild bezeichnend sind zunächst hohes Fieber. Dazu kommt Abgeschlagenheit, bellender krampfhafter Husten, Schnupfen und eine Bindehautentzündung. In der Wangenschleimhaut sind oft die für Masern charakteristischen weißen „Koplik’schen“ Flecken zu erkennen. Nach ein bis zwei Tagen fällt das Fieber ab, um am nächsten Tag erneut anzusteigen. Innerhalb von drei Tagen bildet sich unter Anstieg des Fiebers ein roter, kleinfleckiger Hautausschlag, der an manchen Stellen ineinander fließt. Wenn der Ausschlag die Füße erreicht hat, beginnt die Temperatur zu sinken. Die Flecken verblassen in der Reihenfolge, in der sie aufgetreten sind, wieder ab. In gutartigen Fällen

BEI HITZE- DOSIS RAUF? ODER RUNTER? ODER WAS?



BEI HITZE GELTEN

EBEN ANDERE REGELN.

Pass deinen Alltag an die extremen Temperaturen an und informiere dich, ob du deine Medikamenteneinnahme an heißen Tagen umstellen musst.

www.hamburg.de/go/hitzeschutz



Behalten Sie an heißen Tagen einen kühlen Kopf!

Hitze kann für den menschlichen Organismus sehr belastend sein, viele Menschen fühlen sich durch hohe Temperaturen beeinträchtigt. Einige Personengruppen sind bei Hitze besonders gefährdet, dazu gehören z.B. ältere Menschen und Kinder. Daher ist es wichtig, auch an heißen Tagen füreinander zu sorgen! In den meisten Fällen reichen wenige Vorsorgemaßnahmen und die Beachtung einiger einfacher Regeln aus, um sich an die Hitze anzupassen. Dazu gehört z.B. ausreichend Wasser zu trinken, luftige und leichte Kleidung sowie Kopfbedeckungen zu tragen, körperliche Anstrengungen in der Mittagshitze

zu vermeiden, Sonnenschutz aufzutragen und Innenräume zu verschatten.

Hohe Temperaturen erfordern auch Anpassungen bei der Anwendung, Einnahme und Lagerung von Medikamenten. Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) empfiehlt, sich bereits vor einer Hitzewelle mit einer Ärztin oder einem Arzt auszutauschen und die Medikamente auf Hitzeverträglichkeit prüfen zu lassen. Auch die Aufbewahrungshinweise in der Packungsbeilage zur Lagerung sollten beachtet werden. Arzneimittel sollten keinesfalls selbstständig abgesetzt und im Einnahmeschema und der Dosierung

verändert werden. Lassen Sie sich auch gerne von Ihrer Apothekerin oder Ihrem Apotheker beraten.

Weitere Tipps und Hintergrundwissen zum richtigen Verhalten bei hohen Temperaturen, den Hitzeaktionsplan Hamburg sowie eine Karte mit kühlen Orten finden Sie im Internet auf www.hamburg.de/go/hitzeschutz



Der telefonische Hitze-Informationsservice der Stadt Hamburg unter der 040 115 ist zudem von Mo-Fr in der Zeit von 7-19 Uhr erreichbar, um allgemeine Fragen zum Thema Hitze zu beantworten. Kommen Sie gesund durch den Sommer!

ist der Ausschlag schon am achten Krankheitstag verschwunden. Lindern sich bis dahin die Beschwerden nicht, wächst die Gefahr, dass es im Krankheitsverlauf zu ernststen Komplikationen kommt.

Als Komplikationen können eine Lungen- oder Mittelohrentzündung sowie Infektionen des Kehlkopfes und der Luftröhre auftreten. Gefährlich ist vor allem die Gehirnentzündung (Masern-Enzephalitis), manchmal verbunden mit einer Hirnhautentzündung (Masern-Meningoenzephalitis). Mehr als 20 Prozent der Kinder, bei denen eine Gehirnentzündung auftritt, sterben daran. Überlebende tragen oftmals dauerhafte Schäden davon.

Heute betreffen fast ein Drittel der in Deutschland auftretenden Masernfälle Jugendliche und Erwachsene, bei denen die Komplikationsrate wesentlich höher ist als bei Kleinkindern.

Die Impfung

Gleichzeitig mit der Impfung gegen Masern wird auch gegen Mumps und gegen Röteln geimpft (MMR-Impfstoff). Nur mit einer zweimaligen MMR-Impfung kann es gelingen, sich zu schützen. Seit Juli 2006 ist auch eine Kombinationsimpfung möglich, die zusätzlich gegen Varizellen (Windpocken) schützt. Der MMRV-Impfstoff ist bis zum vollendeten 13. Lebensjahr zugelassen. Versäumte Impfungen können und sollen zu jedem Zeitpunkt nachgeholt werden. Die MMR-Impfstoffe sind für alle Altersgruppen geeignet. Die MMR-Impfung ist auch problemlos möglich, wenn bereits gegen eine der drei Erkrankungen eine Immunität

Anzeige



bestehen sollte oder wenn unklar ist, ob man bereits erkrankt oder geimpft war. Ein „Überimpfen“ ist nicht

JOHNSON
FITNESS & WELLNESS



EXKLUSIV IM HAMBURGER STORE!
Nur bei Vorlage dieser Anzeige erhältst du
10% Rabatt – auch auf bereits reduzierte Ware!



GESUND & FIT

Mit Heimfitness ganz bequem zu Hause!

Johnson Fitness & Wellness Store Hamburg

Bramfelder Straße 75, 22305 Hamburg

Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 11:00 - 19:00 | Sa. 10:00 - 18:00

Telefon: +49 40 419 286 680

SCHWINN

Upright Bike 510U

Sonderpreis

429,00€

UVP 699,00€

Jetzt 39% sparen!





möglich.
Laut STIKO-Empfehlung ist die Impfung gegen Ma-

sern für alle Erwachsenen, die nach 1970 geboren sind und noch keinen ausreichenden Impfschutz dagegen haben, angeraten. Wer bislang also noch gar nicht oder nur einmal geimpft wurde, sollte jetzt die Impfung erhalten. Und zwar nicht alleine gegen Masern, sondern mit einem Kombinationsimpfstoff gleichzeitig auch gegen Mumps und Röteln. Diese Empfehlung gilt auch für alle, bei denen unbekannt ist, ob sie überhaupt geimpft wurden und wie oft, zum Beispiel weil das Impfbuch abhanden gekommen ist.

Während oder kurz nach der Impfung kann die Einstichstelle gerötet sein und ein leichtes Brennen auftreten. Da die Impfung in abgeschwächter Form die Infektion nachahmt, ist leichtes Fieber für ein bis zwei Tage etwa acht bis zwölf Tage nach der Impfung möglich. Außerdem wird gelegentlich von einem leichten Hautausschlag, den sogenannten Impf-Masern, berichtet. Ob der dargestellten Impfreaktionen müssen Sie sich nicht beunruhigen.

Wichtig zu wissen ist außerdem, dass Geimpfte keinesfalls ansteckend sind, selbst wenn bei ihnen zum Beispiel ein masernähnlicher Ausschlag auftritt.

Wer soll nicht geimpft werden?

Wer an einer akuten, behandlungsbedürftigen Krankheit mit Fieber >38,5°C leidet, sollte zu einem späteren Zeitpunkt geimpft werden. Personen mit einer Immundefizienz dürfen in der Regel nicht geimpft werden.

Wer an einer Überempfindlichkeit gegenüber einem der

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

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-nores.de • www.pflegedienst-nores.de




SENIOREN-IMMOBILIE.DE

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

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



MACHEN SIE IHR GRUNDSTÜCK REGENFIT!

Mit Entsiegelung von Flächen, Regenwasserzisternen und Versickerungsanlagen wird der Wasserhaushalt optimiert und Klimaresilienz erhöht. Erhalten Sie Zuschüsse von bis zu 25.000 Euro mit der RISA-Förderung.

MEHR INFORMATIONEN: www.ifbhh.de






Inhaltsstoffe des Impfstoffes leidet, sollte nicht geimpft werden. Fragen Sie Ihren Arzt!

Die MMR-Impfung soll nicht bei Personen vorgenommen werden, die innerhalb der letzten 3 Monate Immunglobulin erhalten haben oder bei denen im gleichen Zeitraum Blut übertragen wurde (durch Schutzstoffe – Antikörper – im Spenderblut gegen die genannten Viren kann die Impfung unwirksam bleiben).

Die MMR-Impfung sollte nicht bei Schwangeren erfolgen, da ein theoretisches Risiko für das Kind im Mutterleib durch die Impfviren besteht. Aus dem gleichen Grund ist für die Dauer von 1 Monat nach der Impfung eine Schwangerschaft zu verhüten. Eine versehentliche Impfung während einer Schwangerschaft gilt jedoch nicht als Grund für einen Schwangerschaftsabbruch, weil in solchen Fällen bislang keine Schädigungen des Kindes beschrieben worden sind.

Impfung für Kinder und Jugendliche:

(zweckmäßig mit Masern-Mumps-Röteln-Impfstoff (MMR) bzw. zusätzlich mit Varizellen (MMRV))

*im vollendeten 11. bis 14. Lebensmonat: erste Impfung
im vollendeten 15. bis 23. Lebensmonat: Wiederimpfung*

Zwischen der 1. und 2. MMR-Impfung muss mindestens ein Abstand von 4 Wochen eingehalten werden, bei Verwendung eines MMRV-Kombinationsimpfstoffes



bevorzugt 6 Wochen (dieser Impfstoff ist nur bis zum 13. Lebensjahr zugelassen). Spätestens am Ende des 2. Lebensjahres sollten beide Impfungen gegeben worden sein.

Impfung aller Kinder und Jugendlichen bis zum 18. Geburtstag, die noch nicht zweimal geimpft wurden.

Impfung für Erwachsene:

Empfohlen wird eine 1-malige MMR-Impfung für alle nach 1970 geborenen Erwachsenen mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit.

Impfung nach Kontakt mit Masern:

Hatten Ungeimpfte oder nur einmal Geimpfte Kontakt zu einer an Masern erkrankten Person, sollten sie so früh wie möglich innerhalb der nächsten 3Tage nach Kontakt geimpft werden.

Impfung aus beruflichen Gründen:

Nach 1970 Geborene mit unklarem Impfstatus, ohne Impfung oder mit nur einer Impfung in der Kindheit, die im Gesundheitsdienst und bei der Betreuung von Immundefizienten sowie in Gemeinschaftseinrichtungen tätig sind, sollten 1-malig (vorzugsweise mit MMR-Impfstoff) geimpft werden.

- Deutsches Grünes Kreuz

andree
personal



Menschen im Dienst der Medizin. Mithelfen. Mitfühlen. Mitwirken.

Im Auftrag renommierter Einrichtungen des Gesundheitswesens suchen wir für Hamburger Alten- und Pflegeeinrichtungen in Vollzeit, Teilzeit und Minijobber (m/w/d)

- **Pflegehelfer**
für Tag- und Nachtdienst
- **Dauernachtwache**
- **exam. Altenpfleger**
- **Krankenschwestern/-pfleger**
- **Stationshilfen**

Wenn Sie Spaß an der Arbeit mit Menschen für Menschen haben, dann freuen wir uns auf Ihren Anruf: 040 - 526 05 60 60

Andree Personal GmbH, Fenglerstr. 9a, 22041 Hamburg
Tel.: 040 - 526 05 60 60, E-Mail: info@andree-personal.de
www.andree-personal.de

SCHEIDUNGSBÜRO FÜR BINATIONALE EHEN

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

Deutsch English Farsi

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

www.anwaltinhamburg.de

Mittagessen
nach Hause,
heiß und lecker

HAMBURGER KÜCHE
Mittagessen ins Haus ab 1 Portion

Tel.: 040 / 696 55 00

ALSTER OPTIK

Wir schärfen Ihren Blick

ALSTER OPTIK KÖLLN E.K.
ROLFINCKSTR. 11 · 22391 HAMBURG
TELEFON: 040/5 36 21 90

info@alsteroptik.de www.alsteroptik.de

Große
Kinder-
Abteilung
im 1. Stock



**Spürbar mehr Energie!
Kälteanwendung
über die Hände**

**Kostenloser
Probetermin**

Kälteanwendung 2.0: Was früher nur mit aufwendigen Eisbädern oder eiskalten Kältekammern erreicht wurde, funktioniert bei uns über die Handinnenflächen.

- Sanft, effektiv und ohne Frieren
- Wirkt auf den gesamten Körper
- Endorphine werden freigesetzt
- Wirkt entzündungshemmend

**EISVOGEL
VITAL**

Saseler Mühlenweg 6
22395 Hamburg

www.eisvogel-vital.de ☎ 040-87 97 5220 ✉ info@eisvogel-vital.de



PzH
Pflege zu Hause



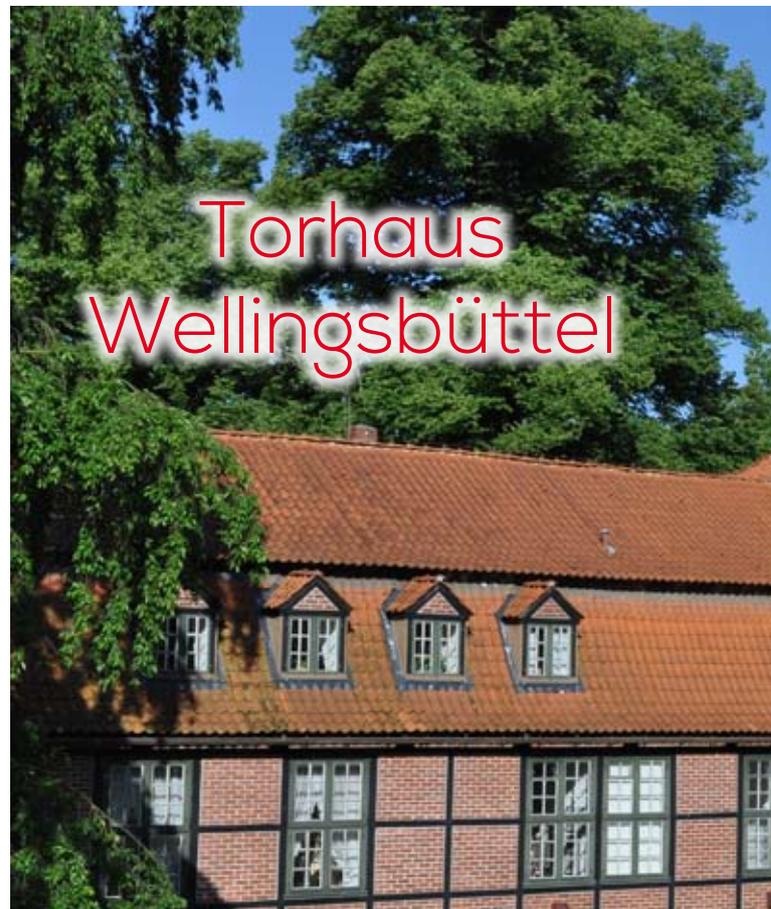
**Haushaltshilfe, Pflege- und Betreuungsleistungen
jährlich bis zu 3.539,- Euro.**

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

Wir freuen uns über Ihren Anruf!

☎ 040 60 90 66 00

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



Sonntag, 17.08., 18:00 Uhr

Yi-Teng Huang Ein Klavierabend

Eintritt frei, um Spenden zugunsten des Pianisten wird gebeten.

Im Rahmen unserer Zusammenarbeit mit Anna Vinnitskaya bieten wir ihren Studierenden an, Wettbewerbs- oder Prüfungsprogramme bei uns „auszuprobieren“. Yi-Teng Huang durften wir schon mehrfach bei uns erleben. Nun bereitet er sich auf den internationalen Busoni-Wettbewerb vor, der Ende August in Bolzano, Italien stattfinden wird, und präsentiert uns sein Wettbewerbsprogramm.

Yi-Teng Huang wurde 1998 in Taipei Taiwan geboren. Als Preisträger in verschiedenen Wettbewerben, unter anderem dem Asia Youth Piano Competition (2011), dem Chung – Cheng Senior – Highschool Piano Competition (2013), dem Steinway Youth Piano Competition Taiwan (2014), dem New Art INC Piano Competition (2014) und dem Elise Meyer Klavierwettbewerb in Hamburg (2021) überzeugte er bereits mit Auszeichnung. Als Semi-Finalist im 12. Internationalen Paderewski Wettbewerb und bei Konzerten in verschiedenen europäischen Ländern konnte er bereits auch kammermusikalisch Erfahrungen sammeln. Zuletzt konzertierte er im Alfred Cortot – Saal Paris, als Solist in der Hamburg Laeiszhalle, der Pommerschen Philharmonie in Bydgoszcz, dem Nationalen Konzertsaal Taipei, im Kaohsiung Center for Arts in Weiwuying und dem Orchesterzentrum NRW Dortmund. Seit 2015 studiert Yi-Teng Huang an der Hochschule für Musik und Theater Hamburg in der Klasse von Prof. Anna Vinnitskaya und befindet sich zurzeit in seinem Konzertexamen ebendort.



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

Samstag, 06.09., 18:00 Uhr

**Julia Barthe – Himmel und Erde
Lieder von Dimitri Terzakis und Hildegard von Bingen**

Der griechische Komponist Dimitri Terzakis (geb. 1938) schrieb seine „Lieder ohne Worte“ in den 1990er Jahren. Es sind poetische oder auch dramatische emotionale a-capella-Miniaturen: „Kleine Monodramen, in denen die jeweilige durch den Titel angedeutete Situation ohne Text nur mithilfe einer Melodie und der Rhythmik zum Ausdruck kommt. Anstelle eines Textes sollen frei gewählte Vokale und Konsonanten verwendet werden“ (D.T.). Verwendet werden auch minimale Tonhöhenveränderungen, wie in der orientalischen Musik.

Julia Barthe kombiniert diese Lieder mit Gesängen von Hildegard von Bingen (1098-1179).

Zwischen den Terzakis-Gesängen und den ebenfalls unbegleiteten Hildegard Liedern liegen mehr als 800 Jahre. Die teils sehr weltlichen Inhalte der „Lieder ohne Worte“ bilden einen spannenden Kontrast zu den religiösen, aber auch symbolischen Texten von Hildegard.

Die Melodien werden durch Gedichte und Texte von Hugo Ball, Elias Canetti, Ian McEwan und anderen Dichtern ergänzt.

Julia Barthe ist seit den 80er Jahren aktiv als Konzertsängerin. In dieser Zeit hat sie unermüdlich an ihrer Stimme gearbeitet. In diesem Programm möchte sie all ihre stimmlichen, musikalischen und emotionalen Facetten ausschöpfen.

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

*Würdevoll
Abschied
nehmen*

BESTATTUNGEN
Eggers



POPPENBÜTTEL

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

 **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

Examinierte 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


WATZMANN
WIRTSCHAUS

Saseler Chaussee 166 • 22393 Hamburg
Telefon: 040 - 600 35 89

Mo., Di. und Do. - Sa. ab 17.00 Uhr, Küche 17.00 - 21.30 Uhr,
So. und Mi. geschlossen!

Sommer * Genuss * Schmankerl

Hormonmangel bei Männern



Wechseljahre beim Mann? Gibt es so etwas überhaupt? Eine durchaus begründete Frage, auf die auch die meisten medizinischen Experten noch keine allgemein gültige Antwort geben würden.

Während das Klimakterium der Frau, die dabei stattfindende Hormonumstellung und deren psychische und körperliche Auswirkungen schon seit vielen Jahren intensiv untersucht werden, streitet man in Fachkreisen derzeit noch heftig darüber, ob es beim Mann einen vergleichbaren Lebensabschnitt, das sogenannte Klimakterium virile, tatsächlich gibt. Sicher ist, dass mit zunehmendem Alter auch Männer unter ganz bestimmten Symptomen leiden können, die durchaus an die Wechseljahrsbeschwerden der Frau erinnern.

Das Hormonsystem des Mannes

Die männlichen Geschlechtshormone werden als Androgene bezeichnet. Eines der wichtigsten Androgene ist das Testosteron. Es spielt eine Schlüsselrolle im Leben eines jeden Mannes. Durch seine Einwirkung wird der Mann erst zum Mann: Mit Beginn der Pubertät steuert es den Stimmbruch, lässt den Bart wachsen und sorgt für die typisch männlichen Attribute wie entsprechende Körperproportionen, Muskeln und Brustbehaarung. Auch für das Wohlbefinden spielt das Testosteron eine große Rolle. Es fördert das Durchsetzungsvermögen und macht Männer etwas aggressiver als Frauen. Zudem ist es ein unerlässlicher Faktor für die Fortpflanzung - es lässt die Spermien reifen und ist somit die Voraussetzung dafür, dass Kinder gezeugt werden können. Die „Kommandozentrale“ für die Bildung aller Hormone

im Körper liegt in einem bestimmten Teil des Zwischenhirns, dem Hypothalamus. Von hier aus wird das gesamte Hormonsystem überwacht und mit dem Nervensystem abgestimmt.

Angeborene Störungen im Hormonsystem

Durch verschiedene angeborene Störungen der Funktionen der zentralen Steuerorgane Hypothalamus und Hypophyse oder auch durch bestimmte Erkrankungen kann es dazu kommen, dass gar kein oder zu wenig Testosteron im Körper vorhanden ist.

Angeborener Testosteronmangel

Bei dem mit Abstand häufigsten angeborenen Defekt, dem Klinefelter-Syndrom, liegt eine Chromosomenstörung vor. Im Erbgut der betroffenen Männer findet man zwei X-Chromosomen statt wie im Normalfall nur eines. Das Klinefelter-Syndrom tritt bei etwa einem von 500 Männern auf. In den meisten dieser Fälle reicht aber die Testosteronproduktion noch aus, um die Pubertät einzuleiten. Libido und Potenz sind bis zum 25. Lebensjahr fast normal, lassen aber danach rasch nach, und es kommt zu den typischen Folgeerscheinungen des Testosteronmangels mit allgemeiner Antriebschwäche, Libidoverlust und Knochenschwund. Oft sind diese Symptome der erste Anlass für den Patienten, einen Arzt aufzusuchen. Bei fast allen Patienten muss der Testosteronmangel früher oder später durch eine sogenannte Substitutionstherapie ausgeglichen werden, bei der Testosteron von außen zugeführt wird.

Tradition und Handwerkskunst: Strandkörbe aus Buxtehude

Seit 2003 entstehen hier hochwertige Strandkörbe, die Urlaubsträume und maritimes Flair in jeden Garten bringen

Urlaub an Nord- und Ostsee ohne Strandkorb? Für die meisten auch 2025 unvorstellbar. Ob als Basis für ausgedehnte Strandtage, als Schattenspendler oder für ein erholsames Nickerchen – der Strandkorb ist seit Ende des 19. Jahrhunderts ein treuer Begleiter für Urlauber am Meer. Doch längst hat er auch außerhalb der Küsten Einzug gehalten: In Gärten, auf Terrassen und Balkons schafft er ein Stück maritimes Urlaubsgefühl, das den Alltag vergessen lässt.

Die **Strandkorb-Manufaktur** aus Buxtehude gehört zu den größten deutschen Herstellern von Strandkörben und Abdeckhauben. Der Firmensitz am südlichen Stadtrand von Hamburg beherbergt sowohl die Produktionsstätten als auch ein großes Lager. Im Showroom vor Ort erwartet Kunden eine umfangreiche Ausstellung der aktuellen Strandkorbmodelle sowie der neuesten Stoffkollektionen – ideal für alle, die sich inspirieren lassen möchten.

Die Strandkörbe aus Buxtehude sind

inzwischen längst weit über die Grenzen Niedersachsens hinaus bekannt. Namhafte Unternehmen wie VW, Mercedes-Benz, Flensburger Brauerei, Hapag-Lloyd und Coca-Cola zählen ebenso zu den Kunden wie prominente Persönlichkeiten. Sportgrößen wie Franz Beckenbauer und Jürgen Klopp, Fernsehkoch Johann Lafer, Popstar Dieter Bohlen und Schlagerikone Helene Fischer genießen wunderbare Wohlfühlmomente in den exklusiven Gartenmöbeln.

2025 setzt das Unternehmen einen neuen Meilenstein mit dem **Stilkorb**, der durch seine große, luxuriöse Liegefläche begeistert. Dieses Modell bietet nicht nur erstklassigen Komfort, sondern ist auch ein stilvoller Hingucker für Garten, Terrasse oder Strand.

Die Produktion eines Strandkorbs bleibt ein aufwändiger Prozess, der echte Handwerkskunst erfordert. Von der Korbflechterei über die Tischlerei bis hin zur hauseigenen Polsterei und

Näherei arbeiten erfahrene Fachleute an jedem Stück. So entsteht ein langlebiges Möbelstück, das sowohl robust als auch stilvoll ist. Dabei kommen nur die besten Materialien zum Einsatz: Edle Hölzer wie zertifiziertes Mahagoni oder Teak, hochglanzpolierte Edelstahlbeschläge und hochwertige Outdoor-Stoffe sorgen für die perfekte Mischung aus Langlebigkeit und Eleganz. Vor dem Versand durchläuft jeder Strandkorb eine strenge Qualitätskontrolle. Auf Wunsch erfolgt die Lieferung mit dem firmeneigenen Fuhrpark – selbst an schwer zugängliche Orte.

Ein Besuch im großen Showroom in Buxtehude lohnt sich: Hier können zahlreiche Modelle getestet und durch Fenster spannende Einblicke in die laufende Produktion gewonnen werden.

Ob für große Unternehmen, prominente Persönlichkeiten oder private Kunden: Die Strandkörbe aus Buxtehude stehen für exklusive Qualität, nachhaltige Materialien und das Versprechen von purem Urlaubsfeeling – jeden Tag, zu Hause oder am Strand. Für weitere Informationen über die Strandkorb-Manufaktur Buxtehude und ihr Sortiment besuchen Sie bitte die offizielle Website unter www.strandkorbprofi.de



STILVOLL
ENTSPANNEN



ERLEBEN SIE LUXUS UND ENTSPANNUNG IN PERFEKTION

Tauchen Sie ein in die Welt des stilvollen Komforts mit unserem Stilkorb Buxtehude – einer einzigartigen Symbiose aus Eleganz und purer Entspannung. Dieses exklusive Schmuckstück, inspiriert vom klassischen Strandkorb, setzt neue Maßstäbe in Sachen Design und Funktionalität.

Entdecken Sie ein neues Level des Wohlbefindens, bei dem hochwertigste Materialien und erstklassige Verarbeitung Ihren Außenbereich in eine stilvolle Oase verwandeln.

WWW.STRANDKORBPROFI.DE





Kallmann-Syndrom und Idiopathischer hypogonadotroper Hypogonadismus

Diese Störungen sind deutlich seltener (1 Mann unter 6000 bis 8000 ist betroffen). Bei den Patienten kommt es wegen des fehlenden Testosterons meist gar nicht erst zur Pubertät.

Auch hier muss mit Hormonen behandelt werden.

Pubertas tarda

Bei der Pubertas tarda setzt die Pubertät mit einiger Verzögerung, manchmal erst mit dem 20. Lebensjahr, ein. Das

Depressionen erkennen und behandeln – ein Interview mit Prof. Dr. Matthias R. Lemke, Ärztlicher Direktor Heinrich Sengelmann Kliniken

Die Depression gehört zu den häufigsten psychischen Erkrankungen, die wir behandeln. Sie ist eine ernstzunehmende Erkrankung, die tiefgreifende Auswirkungen auf das Denken, Fühlen und Handeln hat.

Woran erkenne ich eine Depression – und was kann helfen?

Zu den typischen Symptomen einer Depression zählen Antriebslosigkeit,

anhaltende Niedergeschlagenheit, Schlafstörungen sowie ein Verlust an Lebensfreude. In schweren Fällen kann es Betroffenen schwerfallen, morgens überhaupt aufzustehen. Wichtig ist, bei solchen Anzeichen frühzeitig professionelle Unterstützung zu suchen.

Die gute Nachricht: Mit der richtigen Behandlung lassen sich Depressionen gut therapieren. In den Heinrich Sengelmann Kliniken bieten wir neben der Gesprächstherapie auch spezialisierte Ansätze wie Kunst-, Musik-, Garten- oder Reittherapie an. Diese ganzheitlichen Methoden fördern die Genesung und unterstützen den Weg zurück zu einem seelischen Gleichgewicht.

Gibt es ein Rezept für eine gesunde Seele?

Ein erfülltes Leben für die Seele bedeutet, sich selbst zu verwirklichen, Freude zu empfinden, emotionale Beziehungen zu pflegen, innere Balance zu finden und Erfüllung zu erleben – doch das fällt vielen Menschen oft schwerer, als man denkt.



Prof. Lemke im Interview

heinrich sengelmann kliniken

Heinrich Sengelmann Kliniken

📍 Kayhuder Straße 65
23863 Bargfeld-Stegen
☎️ Telefon 04535 505-0

heinrich-sengelmann-kliniken.de



Die Heinrich Sengelmann Kliniken sind einer der führenden Anbieter in den Bereichen Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik und Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Hamburg. Dazu gehören das Krankenhaus in Bargfeld-Stegen, die Komfort-Klinik am Alsterlauf sowie Tageskliniken in Ahrensburg, Bargteheide, Reinbek und Hamburg Uhlenhorst.



kann zu einem erheblichen Leidensdruck bei den Betroffenen führen, aber auch ihnen kann mit der Gabe von Testosteron gut geholfen werden.

Hormonmangel im Alter

Der Testosteronspiegel sinkt mit zunehmendem Alter mehr und mehr ab. Dieser Vorgang beginnt bei den meisten Männern ab dem 40. Lebensjahr.

Hormonspiegel in Abhängigkeit vom Lebensalter

Zu einer verringerten Produktion des Hormons Testosteron kann es unter bestimmten Umständen auch bei „normalen“ Männern kommen. So können erschöpfende körperliche Arbeit oder Hochleistungssport die Hormonkonzentration ebenfalls kurzfristig senken. Probleme ergeben sich daraus in der Regel nicht.

Viel bedeutender ist, dass auch im Alter die Produktion des Testosterons bei nicht wenigen Männern nachlässt. Im Gegensatz zur Frau, bei der die Hormonproduktion in den Wechseljahren relativ abrupt beendet wird, vollzieht sich dieser Vorgang beim Mann über einen wesentlich längeren Zeitraum. Bekannt ist, dass ab etwa dem 40. Lebensjahr der Testosteronspiegel bei vielen Männern stetig sinkt. Mit jedem weiteren Jahr verringert sich danach die Hormonproduktion um etwa ein bis zwei Prozent. Allerdings trifft dies nicht in gleichem Maße für alle Männer zu, die individuelle Schwankungsbreite ist sehr groß, und bei manchen Männern findet man auch in höherem Alter noch Hormonmengen wie bei einem Dreißigjährigen.

Dennoch geht man davon aus, dass immerhin bei jedem fünften Mann zwischen 60 und 80 Jahren ein mehr oder weniger stark ausgeprägter Testosteronmangel vorliegt. Und vielfach treten dann die gleichen Beschwerden auf, wie wir sie bereits für die Patienten beschrieben haben, die unter einem angeborenen Hypogonadismus, also dem Mangel an Geschlechtshormonen leiden.

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



Münzen- und Edelmetallhandel

Stephan Hartwig

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

Sanitärtechnik Lind

Sanitär - Heizung - Bäder

Alter Teichweg 63 | 22049 Hamburg

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

www.sanitaertechnik-lind.de

info@sanitaertechnik-lind.de

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

Obwohl auch Männer unter den Symptomen leiden, nehmen sie ihre „Wechseljahresbeschwerden“ nicht richtig ernst. Deshalb einen Arzt aufzusuchen, kommt nur wenigen in den Sinn. Doch neben einer allgemeinen Verringerung der Lebensqualität kann ein ausgeprägter Testosteronmangel auch zu schwerwiegenden Erkrankungen, wie zum Beispiel Knochenschwund (Osteoporose), führen. Das Risiko für gefährliche Knochenbrüche, vor allem des Oberschenkelhalses, steigt dadurch deutlich an und die Lebenszeit kann sich erheblich verkürzen. Durch einen Besuch bei einem „Männerarzt“, einem Urologen, und eine richtige Hormonersatzbehandlung können solche Probleme meist vermieden und die Lebensqualität bis ins hohe Alter erhalten werden.

Symptome

Neben dem Nachlassen des Geschlechtstriebes manifestieren sich die „Wechseljahre“ beim Mann in erster Linie in Abgeschlagenheit und Lustlosigkeit. Und das betrifft auch die Lust auf den Partner. Die Libido, also der Sexualtrieb, schwindet ebenfalls ganz allmählich. Das muss gar nichts mit nachlassender Potenz zu tun haben. Man könnte zwar, aber man will eigentlich nicht.

Selbst im Beruf häufen sich möglicherweise die Probleme. „Mann“ ist nicht mehr so aggressiv wie früher, die Durchsetzungsfähigkeit lässt dementsprechend deutlich nach. Auch dies kann eine direkte Folge des sinkenden Testosteronspiegels sein, wenngleich sich die Wissenschaftler noch nicht so ganz darüber einig sind, welchen Einfluss Testosteron wirklich auf die Aggressivität hat.

Doch auch der Körper verändert sich, wenn das männliche



Geschlechtshormon nicht mehr in ausreichender Menge zur Verfügung steht. Die einstigen Muskelpakete - soweit vorhanden - werden immer weniger, dafür nehmen die Fett-

Anzeige



STADTREINIGUNG.HAMBURG

WASTEWATCHER+ WIEDER IM EINSATZ

SAUBERKEIT DURCH DIALOG



Die WasteWatcher+ sind unser Team für Dialog und Aufklärung! Unterwegs in Hamburger Parks und Grünanlagen lautet ihre Mission für die Aktion: Ins Gespräch

kommen, Mitverantwortung kommunizieren nach dem Motto „Clean Schnack – Lasst uns über Müll reden!“ Mehr Infos? **Einfach QR-Code scannen!**





pölsterchen deutlich zu. Und auch das allgemeine Erscheinungsbild leidet. Die Haare wachsen langsamer, die Haut sieht nicht mehr frisch und rosig aus, sondern wird blaß,

fahl und faltig, unter anderem deshalb, weil die Produktion des Blutfarbstoffes Hämoglobin herabgesetzt ist. Auch diese wird durch Testosteron beeinflusst und in schwereren Fällen kann es zu einer Anämie (Blutarmut) kommen. Mit abnehmendem Testosteronspiegel steigt das Risiko für schwere Knochenbrüche. Osteoporose wird von vielen fälschlicherweise immer noch als eine reine Frauenkrankheit angesehen. Mit steigendem Lebensalter leiden aber auch immer mehr Männer unter dem schleichenden Knochenschwund. Testosteron spielt dabei eine entscheidende Rolle im Knochenstoffwechsel. Eine Verminderung des Testosteronspiegels führt dazu, dass das komplizierte System von gleichmäßigem Knochenaufbau und -abbau durcheinander gerät. Fehlt der Einfluss des Hormons, wird mehr Knochensubstanz abgebaut: der Knochen „schwindet“. Die Folge sind Knochenbrüche - vor allem im Bereich der Wirbelsäule -, die sozusagen aus heiterem Himmel entstehen, also ohne die Einwirkung eines Unfalls oder Sturzes.

Für viele an Osteoporose Erkrankte endet der Lebensabend deshalb frühzeitig im Rollstuhl. Aber auch wenn es nicht so weit kommt, wird das Leben durch starke Schmerzen erschwert, die jeden Schritt vor die Haustür zur Qual machen. So ziehen sich Betroffene immer mehr zurück und vereinsamen zusehends.

Die oben genannten Symptome können jedoch auch Ausdruck einer anderen ernst zu nehmenden Erkrankung sein. So können Krankheiten, die die Leber, die Nieren oder das Kreislaufsystem betreffen, zu ähnlichen Beschwerden führen. Denn auch sie können unter Umständen einen Abfall des Testosteronspiegels bewirken.

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige

REISERING HAMBURG

Rundreisen für Kenner



Entdecken Sie die faszinierende Vielfalt Ungarns oder die malerische Schönheit der Toskana auf einer der unvergesslichen Rundreisen mit dem REISERING HAMBURG. In Ungarn erwarten Sie historische Städte wie z.B. Budapest, der Plattensee mit

seinen bekannten Thermalbädern und eine reiche Kultur, die zum Staunen einlädt. Die zehntägige Busfahrt führt Sie durch malerische Landschaften und charmante Dörfer, bei denen Sie die herzliche ungarische Gastfreundschaft hautnah erleben können. (19.09. - 28.09. / € 2.148,- p. P. im DZ/HP).

Oder wie wäre es mit einer Reise in die Toskana? Sanfte Hügel, Weinberge, Olivenhaine und mittelalterliche Städte wie Florenz, Siena und Pisa prägen das Landschaftsbild. Genießen Sie die köstliche toskanische Küche, bewundern Sie beeindruckende Kunstwerke und lassen Sie sich von der einzigartigen Atmosphäre dieser Region verzaubern. Diese 12-tägige Rundreise bietet die perfekte Mischung aus Kultur, Natur und kulinarischen Genüssen. (03.09. - 14.09. / € 2.231,- p. P. im DZ/HP).

Mit dem REISERING HAMBURG unterwegs zu sein bedeutet vor allem: Sich bequem zurücklehnen im komfortablen 4*-Reisebus und andere planen und organisieren lassen!

Ihre Reisegruppe ist mit maximal 30 Gästen überschaubar - und für Alleinreisende gilt die kostenlose Einzelplatzgarantie, wenn dies gewünscht wird. Außerdem: Bei allen Reisen ist der bewährte Haus-zu-Haus Taxiservice, die Halbpension in ausgewählten Hotels und ein abwechslungsreiches Ausflugsprogramm im Preis enthalten.

Achtung aufgepasst: Ende Juli erscheint der neue Winterkatalog mit einer großen Auswahl an Festtagsreisen, Herbst- und Frühlingstouren u.v.m. Einfach kostenlos bestellen!

Kataloge und weitere Infos:

Reisering Hamburg RRH GmbH, Adenauerallee 78, 20097 Hamburg
Tel: 040-280 39 11 oder www.reisering-hamburg.de

REISERING

HAMBURG

REISEN & TAGESFAHRTEN 2025

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

	7 Tage Stockholm & mehr...	03.08.-09.08.	€ 1.409,-
	5 Tage Best of Holland	03.08.-07.08.	€ 1.022,-
	5 Tage Weinwandern an der Mosel	11.08.-15.08.	€ 719,-
	9 Tage Erlebnis Bretagne	16.08.-24.08.	€ 1.837,-
	7 Tage Opernfestspiele Verona	21.08.-27.08.	€ 1.735,-
	10 Tage Atlantikküste Rundreise	30.08.-08.09.	€ 2.320,-
	8 Tage Schweizer Gipfelparade	31.08.-07.09.	€ 1.568,-
	12 Tage Toskana pur	03.09.-14.09.	€ 2.231,-
	8 Tage Sylt - Nordseefrische	11.09.-18.09.	€ 1.780,-
	10 Tage Ungarn Rundreise	19.09.-28.09.	€ 2.148,-

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

Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

	24.07. Elb-Panoramatour, Mittagessen, Schifffahrt, Kaffeegedeck		€ 98,00
	03.08. Haitabu die Wikingerwelt, Lunch-Bufferet		€ 99,50
	Büsumer Seehundsafari, Mittagessen, Schifffahrt		€ 99,50
	11.09. Kohlbufferet in Lextfähre, Mittags-u. Dessert Bufferet, Museum		€ 89,00

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

	12.07. Tagesfahrt Cosy Cottage Garden & engl. Teatime/Heishoop		€ 119,-
	31.07. "Pura Vida" auf dem Alpaka-Hof, Mittag, Vorführung, Kaffeegedeck		€ 162,-
	15.08. Tagesfahrt zur Heideblüte Undeloh, Mittag, Kutschfahrt		€ 148,-
	28.-30.9. Kurztrip Grönitz (AJA Hotel inkl. HP), Taxiservice, Ausflüge		€ 699,-

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



Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Schifffahrt – im Elbschiffahrtsmuseum in Lauenburg! Direkt an der malerischen Elbe gelegen, erleben Sie über 1.000 Jahre Geschichte der Binnenschifffahrt hautnah. Spannende Ausstellungen, detailgetreue Modelle und interaktive Stationen machen den Museumsbesuch zu einem Erlebnis für Groß und Klein. Erkunden Sie das Schicksal wagemutiger Kapitäne, bewundern Sie historische Originalstücke und lassen Sie sich von multimedialen Installationen begeistern. Ein besonderes Highlight: die „Schatzkammer der Schiffsantriebe“ im Keller bringt Sie unter Deck zu den verschiedenen Schiffsmotoren – Buchen Sie einen geführten Rundgang und erleben die Maschinen in Bewegung! Kombinieren Sie Ihren Besuch mit einem Spaziergang durch die Altstadt oder einer idyllischen Schifffahrt auf der Elbe oder den Kanälen. Das Elbschiffahrtsmuseum – ein Muss für Technikfans, Familien und Kulturbesister!

Öffnungszeiten:

März bis Oktober

Dienstag bis Freitag 10:00 – 18:00 Uhr | Wochenende & feiertags 10:00 – 17:00 Uhr

November bis Februar

Dienstag bis Sonntag 10:00 – 16:00 Uhr | Geschlossen vom 24.12.2025 - 06.01.2026

Elbschiffahrtsmuseum & Tourist-Information

Elbstraße 59 | 21481 Lauenburg/Elbe
04153-5909 219 | museum@lauenburg.de
www.elbschiffahrtsmuseum.de

© Markus Tiemann



Zwischen Hamburg und Hitzacker zeigt sich die Flusslandschaft Elbe von ihrer schönsten Seite

Warum in die Ferne reisen, wenn das Urlaubserlebnis direkt vor der Tür liegt?

Die Freizeit- und Urlaubsregionen Elbmarsch und Elbtalau haben eine Menge an Freizeit-, Sport- und Erholungspotenzial zu bieten. Für alle, die die Elbe gemütlich per Schiff erkunden wollen, empfehlen wir eine Fahrt mit dem Fahrgastschiff „Lüneburger Heide“ (www.erlebnis-elbe.de/schifffahrt). Es stehen eine Vielzahl an Touren zur Auswahl. So auch Fahrten von Artlenburg über Geesthacht nach Hamburg und zurück. Gleichwohl bietet der Raddampfer „Kaiser Wilhelm“, der kürzlich erst in Dresden war, Fahrten ab Lauenburg durch den Hamburger Hafen an.

Ein Highlight der Region ist der Elberadweg, der von Cuxhaven bis nach Tschechien geht und einer der schönsten Fernradwege ist. Angebunden sind Rundwege durch die Elbtalau und die Elbmarsch, wobei es in der Elbmarsch noch ein zusätzliches und kostenfreies Angebot zwischen Hamburg-Bergedorf, Meckelfeld und Winsen gibt – nämlich den Freizeitbus „ELB-SHUTTLE“. Der Bus nimmt am Wochenende und an Feiertagen Fahrgäste und Fahrräder kostenfrei auf seiner Rundtour durch die Winsener Elbmarsch mit. Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten gibt es an 25 Haltestellen, so können Teilstrecken mit dem Rad oder auch dem Bus genutzt werden. Ein Angebot, welches besonders interessant für Familien mit Kindern sein dürfte, wenn die Kleinen längere Strecken noch nicht meistern können.

Abgerundet wird das Freizeiterlebnis durch eine Vielfalt an Angeboten. Reiten, Tennis, Golf, eine große Anzahl an Wanderwegen, Schwimm- und Freizeitbäder, Paddeln,



Willkommen im Naturbad

Winsen (Luhe)
Hansestraße 21
(Eckermannpark)

Täglich von 11-19 Uhr

Mehr Infos: naturbad.stw-winsen.de



Sommer, Sonne, Elbe



Stand-Up-Paddling, Angeln, Besichtigungen von Kirchen, Museen, Kunst- und Kulturstätten sowie ein buntes Angebot an Veranstaltungen. www.erlebnis-elbe.de

Und was gibt es sonst noch Neues aus der Region? Für alle Golfer ist jetzt ein Flyer herausgekommen, der sieben Golfplätze unter dem Titel „Golfregion Elbe“ zusammenfasst. Ausführlich beschrieben und in einer Karte erfasst, präsentieren sich die Golfplätze. Der Flyer kann von der Flusslandschaft Elbe GmbH und den regionalen Touristinformationen kostenfrei bezogen oder auch im Internet unter www.erlebnis-elbe.de/klettern-und-golfen eingesehen werden.

Demnächst verfügbar: eine neue, 48-seitige Karte mit allem, was Camper brauchen – inklusive ausführlicher Infos zu sämtlichen Stellplätzen zwischen Elbe und Heide. Schon jetzt bietet die Region 30 attraktive Camping- und Stellplätze und es kommen stetig neue hinzu, die das Angebot bereichern.

Was fehlt noch, um das Urlaubserlebnis perfekt zu machen? Diese Frage stellen sich die Touristiker der Region Flusslandschaft Elbe. Unter der Leitung der Flusslandschaft Elbe GmbH wird bis zum 30. September 2025 eine Gästebefragung durchgeführt. „Ihre Meinung ist uns besonders wichtig, denn nur durch Ihr wertvolles Feedback können wir unser Angebot und unseren Service kontinuierlich verbessern. Unser Ziel ist es, Ihnen in der zauberhaften Region Flusslandschaft Elbe einen unvergesslichen Urlaub zu ermöglichen,“ so Ellen Kartenbeck, Geschäftsführerin der Flusslandschaft Elbe GmbH. Ob Stammgast oder erstmalig in der Region: über den folgenden Link können Sie an der Gästebefragung teilnehmen. www.erlebnis-elbe.de/gaestebefragung

Erlebnis Winsener Elbmarsch:

Mit dem kostenlosen ELB-SHUTTLE entspannt durch die Natur

Entdecken Sie die idyllische Winsener Elbmarsch bequem und umweltfreundlich:

Der kostenlose ELB-SHUTTLE fährt von Mai bis Oktober an Wochenenden und Feiertagen. Mit Fahrradanhänger bringt er Sie zu den schönsten Ausflugszielen entlang der Elbe – von Hamburg-Bergedorf über Winsen, Stelle und Seevetal und zurück.



Vorteile auf einen Blick:

- Acht-förmige Route – flexibel ein- und aussteigen
- Perfekt für Radfahrer und Wanderer
- Zahlreiche Sehenswürdigkeiten entlang der Strecke

Ideal für Tagesausflüge!

Jetzt erleben – alle Infos zu Fahrplan & Route online unter Erlebnis Elbe.

Tourist-Information

Winsener Elbmarsch

Schlossplatz 11 (im Marstall), 21423 Winsen (Luhe)

☎ 04171 – 657 286 oder 281

erlebnis-elbe.de/elb-shuttle



Seitdem die Ausstellungsscheune des Museums Langes Tannen im Okt. 2021 einem Brand zum Opfer fiel, dient das ehemalige Wohnhaus der Familie Lange, in dem bis dahin „Bürgerliche Wohnkultur“ als ständige Schausammlung präsentiert worden war, als Ort für wechselnde Kunstausstellungen. 2025 werden die Ausstellungsmöglichkeiten des Museums durch die wiederaufgebaute Scheune eine bedeutende Erweiterung erfahren.

Museum Langes Tannen, 25436 Uetersen
Heidgrabener Str. 1, Mi, Sa, So 14 -18 Uhr
Tel.: 04122 - 979106, langes-tannen@gmx.de
www.langes-tannen.de

Im Café Langes Mühle kann nach einem Museumsbesuch und einem Spaziergang durch „Langes Tannen“ selbstgebackener Kuchen genossen werden.

MUSEUM LANGES TANNEN UETERSEN





Campingplatz Elbufer

Klein Kühren



Elbuferstr. 141 · 29490 Klein Kühren · Tel.: 05853-256
Fax: 05853-274 · Mobil: 0170-5720208

www.campingplatz-elbufer.de



**Ihr Ziel in der
Flusslandschaft Elbe**

Erlebnis Elbe

Dahlenburg

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



**Nachstellung der Gördeschlacht von 1813
mit Bivak & Markttreiben vom 19.-21. September**

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

GOLF-ERLEBEN

im Golf-Club Escheburg



SCHNUPPER-GOLFEN GRATIS!

Golf-Erlebnis für ALLE!

- Ideal für Einsteiger
- Professionelle Anleitung
- Feedback-Getränke

Bringen Sie diese **Anzeige** mit und Sie nehmen **kostenlos** an einem **Schnupper-Kurs** teil!

Anmeldung unter:
info@gc-escheburg.de

Am Soll 3 · 21039 Escheburg
Tel. 04152 / 83204
www.gc-escheburg.de




Abtauchen im Biosphaerium ...

Erleben Sie Fische der Elbe und Biber live in unserer interaktiven Ausstellung mit Aussichtsturm, Shop und Café

Biosphaerium Elbtalaue GmbH
Schlossstraße 10
21354 Bleckede • www.biosphaerium.de

Biosphärenreservat Niedersächsische Elbtalaue



© A. Tamme



Die Vielfalt der Elbtalaue entdecken

Das Biosphaerium Elbtalaue ist das Informationszentrum für das Biosphärenreservat „Niedersächsische Elbtalaue“ und bietet Begegnungen mit Tieren der Elbtalaue, die sonst eher im Verborgenen unterwegs sind! So beherbergt das Biosphaerium das führende Aquarium an der Elbe mit Elbfischen von Aal bis Zander und ermöglicht die Beobachtung einer Biberfamilie im Wasser, an Land oder in ihrer Burg. In der über 1.000 qm großen Ausstellung zur Vogel- und Wasserwelt der Elbe laden z.B. das Vogelstimmenklavier, das Überflutungsmodell und vieles mehr große und kleine Besucher zum Mitmachen ein. Die Tourist-Information im Biosphaerium gibt zudem u.a. Tipps für Spaziergänge und Radtouren. Weitere Informationen unter www.biosphaerium.de

Toller Ausgangspunkt für Ausflugsziele und Touren ins Biosphärenreservat

Schon bisher war es dem Biosphaerium als Informationszentrum wie als Tourist-Information wichtig, auf die vielen Ausflugsziele der Region hinzuweisen. Im Biosphärenraum können die Besucherinnen und Besucher kartografisch sowie in Wort und Bild zahlreiche Ausflugsziele entdecken. Und auch auf die weiteren Informationseinrichtungen des Biosphärenreservates wird hingewiesen. So werden die Gäste noch stärker motiviert, die Landschaft der Elbtalaue zu entdecken und zu erleben. Seit 20 Jahren vermittelt das Biosphaerium Elbtalaue als Informationszentrum für das Biosphärenreservat den Gästen wie Bewohnern der Region die Besonderheiten der Niedersächsischen Elbtalaue – und das gerne auch spielerisch sowie mit besonderen Erlebnissen.

Aktives Erleben beim Biosphären-Quiz und vielen Medienstationen

Zentral im Erdgeschoss gelegen, bietet der gut 60 qm große Ausstellungsbereich Informationen und Unterhaltung zu Biosphärenreservaten im Allgemeinen und zur Niedersächsischen Elbtalaue im Besonderen. So wird verständlich, was Biosphärenreservate als UNESCO-



Modellregionen weltweit ausgezeichnet. Wahlweise nutzen die Besucherinnen und Besucher dabei die verschiedenen Medienstationen oder genießen die eindrucksvollen Aufnahmen der verschiedenen Filme, darunter auch einer in englischer Sprache, im Kino-Raum. Als besonders anregend und familienfreundlich entpuppt sich das „Biosphären-Quiz 1, 2 oder 3“, welches mit Fragen für verschiedene Altersstufen zur Bewegung einlädt. Vieles hat sich in den letzten zwei Jahrzehnten im Biosphaerium, seit seiner Eröffnung im April 2002, wie im Biosphärenreservat selbst weiterentwickelt. In den Jahren immer wichtiger wurden die Menschen, die sich für das Biosphärenreservat engagieren und in Netzwerken zusammenfinden. So ist den Akteuren im Partnernetzwerk ein eigener Bereich gewidmet: Zwanzig von ihnen präsentieren sich mit ihren Produkten und Dienstleistungen in ebenso vielen Vitrinen wie in einem überdimensionierten Setzkasten. Aber auch die Arche-Region mit ihren alten Haustierrassen und alten Obst-Sorten sowie die Idee, die hinter den Junior-Ranger-Gruppen steckt, werden thematisiert. Geblieben ist der große Blick von oben auf ein Satellitenbild der Region, welches mit verschiedenen Tafeln neu entdeckt werden kann.

- Biosphaerium Elbtalau GmbH

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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

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



ELBHOF F*****
HARNISCH
Pension und Ferienwohnungen

beSINNlich wohnen in einzigartiger Lage

Gästezimmer und Ferienwohnungen
- direkt am Deich oder in der Altstadt
Urlaub an der Elbe, idyllisch und familienfreundlich
- ab allein, zu zweit oder als Gruppe bis zu 21 Personen

Partner
Bürgermeister
Handelskafk Elbe

*Fahrradfahrer herzlich willkommen

Elbhof Harnisch • Wendischthuner Straße 15 • 21354 Blockede
Tel. 0 58 52 / 29 45 oder 0171 / 167 99 47
Info@elbhof-harnisch.de • www.elbhof-harnisch.de

Café DIERKS Restaurant

HOTEL HAFEN HITZACKER (ELBE)

Hotel Hafen Hitzacker (Elbe) / Café Dierks
Inh. Peter Schneeberg
Kranplatz 2/ Am Weinberg 2,
29456 Hitzacker (Elbe)
Tel. 05862 – 98 78 0, Fax: 05862- 98 78 18
www.hotel-hafen-hitzacker-elbe.de

Blick auf Elbe, Hafen und historische Altstadt
Großer Saal für bis zu 150 Personen
Sehr große Komfort-Doppelzimmer mit Balkon
Gern unterbreiten wir Ihnen ein individuelles Angebot für Ihre Feier

Parkhotel Hitzacker

URLAUB & ENTSPANNUNG

Sommer-Hit:
6 Ü/Halbpension ab 550 € p.P.

Radeln und Wandern:
2-5 Ü/Halbpension/Progr. ab 225 € p.P.

Wohlfühltag:
3 Ü/Halbpension/Wellnessprogramm .. ab 425 € p.P.

Rosige Zeiten:
6 Ü/Halbpension/Progr. ab 640 € p.P.

Klaus Wieczorek Parkhotel Hitzacker KG
Am Kurpark 3 - 29456 Hitzacker (Elbe)
Telefon: 058 62/97 70 - GF Peter Wieczorek
www.parkhotel-hitzacker.de



„Zum Fasanenhof“

Reservierung & Infos unter:
 Allee 18 | 22941 Jersbek
 Telefon 0 45 32 - 18 49
 info@zumfasanenhof.de
 www.zumfasanenhof.de



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



Hesse Schliessen

Die auswechselbaren Verschlüsse können auch in schon vorhandene Perlenketten eingearbeitet werden und geben den Perlen ein neues Gesicht.

Perlen Müller Jeweler
 Milchstraße 2 | 20148 Hamburg | Tel. 040/41 49 59 93
 Di. - Fr. 10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr
 E-Mail: info@perlen-mueller.de | www.perlen-mueller.de



Magersucht

Erstmals wurde die Anorexia nervosa als Krankheitsbild 1873 beschrieben. Übersetzt heißt Anorexia Appetitlosigkeit. Dieser Begriff ist jedoch irreführend. Denn die Betroffenen haben durchaus Appetit, verbieten sich aber zu essen. Der Zusatz nervosa weist auf die psychischen Auslöser der Magersucht hin.

Risikogruppe

Betroffen sind von der Magersucht vor allem junge Frauen zwischen 15 und 25 Jahren. Ein Prozent dieser Altersgruppe ist anorektisch. Die jungen Frauen und Mädchen gehören meist Familien der Mittel- und Oberschicht an. Sie sind überdurchschnittlich intelligent und ehrgeizig. Die Magersucht beginnt häufig sehr früh, vor dem Einsetzen der ersten Menstruation. Zum Teil sind schon Grundschulrinnen davon betroffen.

Auch bei Männern tritt die Krankheit vermehrt auf, mittlerweile leiden 0,08 Prozent der jungen Männer an Magersucht. Tendenz steigend.

Ursachen

Seit den 60er-Jahren gilt in den westlichen Industrieländern: je dünner desto schöner. „In“ sind androgyne Frauen mit wenig Po und schon gar keinem Bauch. Frauen, die diesem Schönheitsideal nahe kommen, gelten als erfolgreich, modern und sexy. Runde Frauen gelten als willensschwach und unattraktiv. In der Pubertät verändert sich der weibliche Körper: Die Hüften werden breiter, der Busen wächst und die Oberschenkel werden runder. Diese



Veränderungen verunsichern die Mädchen. Gleichzeitig beunruhigt sie ihre neue Rolle als Frau. Ihr kindliches Selbstbewusstsein wird erschüttert, ein neues weibliches Selbstbewusstsein soll entstehen. Das Körpergewicht wird dabei überbewertet und bei magersüchtigen Menschen zur Quelle des Selbstwertgefühls. Kontrolle über ihr Gewicht bedeutet für sie Kontrolle über ihr Leben.

Symptome und Folgen

Das Körpergewicht liegt bei Magersüchtigen mindestens 15 Prozent unter dem alters- und größenentsprechenden Gewicht. Ihr BMI (Body Mass Index) beträgt 17,5 oder weniger,

die Betroffenen vermeiden kalorienreiche Speisen,

sie nehmen Appetitzügler und Abführmittel,

häufig betreiben sie exzessiv Sport,

ihre Körperwahrnehmung ist gestört, obwohl sie sehr dünn sind, empfinden sie sich selbst als zu dick,

Gewicht und kontrolliertes Essen werden zum Lebensinhalt.

Folgen der Magersucht

Durch den starken Gewichtsverlust und die Mangelernährung kommt es zu schwerwiegenden körperlichen Schäden:



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.

Eine unverbindliche Beratung oder weitere Informationen erhalten Sie von



DCS genio, Dr. Claudia Schulz
Colonnaden 5, 20354 Hamburg
T: 040/ 68 91 27 44
M: 0173 870 33 78
E: c.schulz@dcsgenio.de
www.dcsgenio.de

Die Menstruation bleibt aus,
 der Herzschlag verlangsamt sich,
 die Körpertemperatur sinkt ab,
 niedriger Blutdruck,
 flaumartige Behaarung auf dem Rücken und/oder den Wangen,
 Haarausfall,
 Muskelschwäche,
 Störungen im Mineralhaushalt.

Psychische Folgen:

Essen wird zum zentralen Thema,
 kleinste Gewichtszunahmen lösen eine psychische Krise aus,
 es kommt zu Depressionen,
 starke Reizbarkeit.

Zehn Prozent der Magersüchtigen sterben infolge ihrer Krankheit.

Therapie

Erstes Ziel einer Anorexie-Therapie ist die Gewichtszunahme

Anzeige



me, insbesondere bei Patientinnen deren Gewicht unter 75 Prozent des Normalgewichtes liegt. Die körperliche Ausseh-

DIE SAISON BEGINNT:



Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

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

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

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

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

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

THEATERFAHRTEN NACH HAMBURG
„Bequem per Bus ins Theater!“

Gemeinsam besondere Momente erleben!

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

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

inkultur
 EIN ABO – ALLE THEATER!



zung ist in diesen Fällen lebensbedrohlich. Bei einem Krankenhausaufenthalt wird zunächst die Nährstoffgrundver-

sorgung gesichert und die Gewichtszunahme eingeleitet. Möglichst schnell sollten die Patientinnen selbst für ihr Gewicht verantwortlich sein. In einer begleitenden Psychotherapie müssen die Patientinnen ihr Körperbild neu überdenken: Ist ein schlanker Körper wirklich der Garant für beruflichen und privaten Erfolg? Was erhoffe ich mir von einem schlanken Körper?

Die Betroffenen sollen Selbstbewusstsein entwickeln, unabhängig von ihrem Körpergewicht.

In einer körperorientierten Therapie lernen die Patientinnen ihren Körperumfang realistisch einzuschätzen und auf ihre Körpersignale zu hören.

Bei jungen Anorexie-Patientinnen, die in einer Familie leben, bietet sich eine familienorientierte Therapie an, bei der die Angehörigen für die Essstörung sensibilisiert werden und lernen, wie sie angemessen darauf reagieren können.

Erfolgschancen einer Anorexie-Therapie

Etwa 10 Prozent der Betroffenen sterben an den Folgen ihrer Magersucht. Bei einem Viertel der Patientinnen wird die Magersucht trotz Therapie chronisch. 35 Prozent nehmen zu und halten das Gewicht auch, allerdings liegt dieses Gewicht immer noch unter dem Normalgewicht. 30 Prozent gelten als geheilt, d.h. sie erreichen ihr Normalgewicht und menstruieren regelmäßig. Trotz Therapie haben viele Frauen auch nach der Gewichtszunahme immer noch ein gestörtes Verhältnis zu ihrem Körper und ihrem Gewicht.

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige



MEIN
CARE-PAKET
FÜR DIE
ZUKUNFT

Wie Ihr Testament Gutes tut.

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

www.care.de/vererben



Ihr Gutschein für den CARE-Testament-Ratgeber

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



Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Jetzt einlösen und bestellen

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

Telefon: 0228 97563-991
Fax: 0228 97563-51
E-Mail: pflieger@care.de
A2836

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

Hautnah an der Elbe!



QUIRLIG - GUT UND ANGESAGT!

Direkt an der Großen Elbstraße!

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

HIER EINE KLEINE AUSWAHL:

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

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

FISCHRESTAURANT FISCHEBEISL - BISTROATMOSPHÄRE

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



Bei Sonnenschein geht es uns einfach besser! Der Kreislauf wird sanft stimuliert, die Laune steigt, unser ganzer Organismus freut sich über die wärmenden Strahlen. Die negativen Auswirkungen der Sonne werden deshalb leicht übersehen. Akute und chronische Lichtschäden wie Augenentzündungen, Sonnenbrand, Lichtdermatosen, Faltenbildung und Hautkrebs treten immer häufiger auf.

Die Wirkung von Sonne auf unsere Haut hängt von der Intensität der UV-Strahlung ab. Die kurzwelligen UVB-Strahlen sind energiereich und aggressiv. Die langwelligen UVA-Strahlen sind zwar weniger energiereich, sie dringen dafür aber tiefer in die Haut ein.

Die Haut schützt sich

Der wichtigste Schutzmechanismus vor UV-Strahlung besteht in der Fähigkeit unserer Haut zur Bräunung. Die Haut bildet Pigmente, die sich wie ein Schirm um die Zellkerne legen und sie so vor schädlicher Bestrahlung schützen.

Sommer, Sonne, Strand und Meer - hautgeschützt genießen

Ungeschützte Haut verträgt die Sonne nur für kurze Zeit. Die Dauer der Eigenschutzzeit hängt vom individuellen Hauttyp und von der Intensität der Strahlung ab: Im Flachland ist sie niedriger, an der See und im Gebirge höher. Wird mindestens eine halbe Stunde vor dem Sonnenbad ein Lichtschutzpräparat aufgetragen, kann man deutlich länger in der Sonne verweilen, als es die Haut natürlicherweise zulässt. Je nach Höhe des Faktors lässt sich eine maximale Zeit der Bestrahlung errechnen, ehe ein Sonnenbrand eintritt (Erythemschwelle). Zu chronischen







Mein perfektes Helgoland-Erlebnis.
Täglich ab Hamburg, St. Paull-Landungsbrücken 3/4

Mittwochs bis zu
**3 Kinder
kostenfrei!**
Denn mittwochs
ist Familien-Tag.

Scan mich
für mehr
Infos.





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



Sommer, Sonne



Lichtschäden und vorzeitiger Hautalterung kann es jedoch schon viel früher kommen und zwar nach etwa 60 Prozent der ermittelten Zeitspanne.

Das bloße Vermeiden eines Sonnenbrandes schützt nicht vor Runzeln und Falten. Sonnenschutzmittel mit hohem Lichtschutzfaktor sind unverzichtbar. Es ist unbedingt darauf zu achten, nur Sonnenschutz mit ausgewiesenem UVB- und UVA-Filter zu benutzen.

Energiereiche UV-Strahlen schädigen die Haut auf vielfältige Art und Weise. So greifen sie beispielsweise den Zellkern der Hautzellen oder die kollagenen Fasern des Bindegewebes an - jene Strukturen, welche die Haut straff und fest erscheinen lassen. Um solche Schäden beheben zu können, besitzt die Haut Reparaturmechanismen. Liegt man zu lange in der Sonne, kommen die „Reparaturtrupps“ nicht mehr hinterher. Wenn sich die Haut rötet, kann das an der Hitze liegen (Hitze-Erythem) oder bereits ein Sonnenschaden sein.

Eine Überlastung der Reparaturmechanismen setzt bereits bei 60 Prozent der Erythemschwelle, das heißt der Strahlendosis, die einen Sonnenbrand bewirkt, ein. So kann man durch rechtzeitiges Beenden des Sonnenaufenthaltes zwar einen Sonnenbrand vermeiden, spart jedoch unbewusst auf einen Lichtschaden an, der sich erst viel später bemerkbar macht. Konsequenz: im Zweifelsfall zu höheren Lichtschutzfaktoren greifen!

Dennoch braucht niemand im Urlaub auf das Sonnenbad zu verzichten. Hohe Lichtschutzfaktoren schützen nicht nur vor Sonnenbrand, sondern auch vor vorzeitiger Hautalterung. Auch in Bezug auf die Gebrauchsmenge eines Sonnenschutzmittels gilt: lieber klotzen statt kleckern! Dick auftragen ist hier erwünscht. Und achten Sie

REETHAUS
BEER, WINE & DINE



- stilvolles Reetdachhaus-Ambiente in der alten Schule Volksdorf
- die Grillsaison ist eröffnet im liebevoll dekorierten Garten
- genießen Sie kreative Hausmannskost und regionale Spezialitäten
- Wir richten Ihre Feier aus, auch im Wagnerhof des Museumsdorfes

Im alten Dorfe 60 • 22359 Hamburg
Reservierungen: +49 40 605 666 55 • www.reethaus-volksdorf.de

Haus 

Wohnung 

von privat gesucht
Tel. 040 - 57 20 52 04



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



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

SYLTER SWIM
ACADEMY

EINZEL-SCHWIMMUNTERRICHT
AUF SYLT & IN HAMBURG FÜR
KINDER UND ERWACHSENE
IN 5*-HOTEL-POOLS

ONLINE BUCHEN
WWW.SYLTER-SWIM-ACADEMY.DE
MOIN@SYLTER-SWIM-ACADEMY.DE
+49 175 511 99 30



auf guten UVA-Schutz. Menschen mit normal sonnenempfindlicher Haut benötigen für einen Urlaub im sonnigen Süden beispielsweise eine Creme mit Lichtschutzfaktor 25 und UVA-Schutz 12.

Sonnenschutzmittel

Das sollte ein Sonnenschutzmittel können:

Hautverträglichkeit: Das Produkt sollte dermatologisch getestet sein.

Absorptionsspektrum: Das gesamte Spektrum schädigender UV-Strahlen muss gefiltert werden.

Fotostabilität: Die Filtersubstanzen dürfen nicht nach kurzer Sonneneinstrahlung zerfallen.

Wasserbeständigkeit: Ein gutes Produkt verliert seine Wirksamkeit auch nach einiger Zeit im Wasser nicht.

Sandfestigkeit: Eine gute Abriebfestigkeit ist für den Urlaub am Meer unerlässlich.

Vitamine: Sie helfen, Sonnenunverträglichkeitsreaktionen vorzubeugen.

Tipps fürs Sonnenbaden

Gewöhnen Sie Ihre Haut langsam an die Sonne. Die Länge des Sonnenbades sollte dem Hauttyp angepasst sein. Übrigens: Vorbräunen im Solarium bringt unter präventiven Gesichtspunkten betrachtet keine Vorteile. Besser ist es, die Haut einfach langsam an die Sonne zu gewöhnen.



Benutzen Sie Sonnenschutzmittel mit hohem UVA- und UVB-

Anzeige

Wohnen – nur wenige Gehminuten vom Schleiufer entfernt Kappeln: FjordLIV – Leben an den Schleiterrassen

**Zukunftssichere Fernwärme:
zu 75 % aus erneuerbaren Energien**

**Attraktive Wohnungen –
optional mit Bootsliegeplatz:**

Kappeln, die Perle an der Schlei liegt am Übergang zur Ostsee und bietet mit einem umfangreichen Nahversorgungsangebot, Ärzten, Schulen und Freizeitangeboten eine ideale Infrastruktur. Die Häuser wurden als KfW Effizienzhaus 55 EE errichtet und haben teilweise Schleiblick. Alle Wohnungen sind barrierearm (tlw. barrierefrei) und schwellenfrei mit dem Aufzug erreichbar. Die exklusive Ausstattung und die großzügige Gestaltung lassen keine Wünsche offen. In der geräumigen Tiefgarage sind auf Wunsch Lademöglichkeiten für Elektrofahrzeuge möglich.

B.: 56,1 kWh/(m²a), FW, Kl. B, Co² 37 kg/(m²a)

2- bis 3-Zimmer-Eigentumswohnungen
ca. 53 bis 132 m² Wohnfläche
ab € 256.750,-, keine Käufercourtage
kurzfristig bezugsfertig



FjordLIV
LEBEN AN DEN SCHLEITERRASSEN

**Offene Besichtigung: Sa., 19.07.25, 12–15 Uhr,
Südliche Marineallee 68 in Kappeln**



Mehr Informationen erhalten Sie unter:
CordesHaus Schleiterrassen GmbH
Vertrieb: Katrin Gläsner, Tel.: 0173 / 947 14 23 und 040 / 55 43 34 75
kappeln@cordeshaus.de • www.fjord-liv.de/wohnungen

KG I
Katrin Gläsner Immobilien



Breitbandschutz.

Sonnencreme sollte nach dem Motto „nicht kleckern, sondern klotzen“ 20 Minuten vor dem Sonnenbad reichlich auf alle un-

bekleideten Hautpartien aufgetragen werden.

Auch gebräunte Haut muss weiterhin geschützt werden, um beispielsweise „Altersflecken“ und vorzeitiger Hautalterung vorzubeugen.

Tipps für gesunden Sonnenspaß und Vorbeugung gegen Sonnenschäden

Richten Sie die Länge des Sonnenbades nach Ihrem Hauttyp.

Nehmen Sie das erste Sonnenbad im Schatten, gönnen Sie Ihrer Haut eine Eingewöhnungszeit.

Meiden Sie die strahlungsintensive Mittagssonne. Halten Sie zwischen 11 und 15 Uhr eine Siesta.

Tragen Sie ein Sonnenschutzpräparat 20 Minuten vor dem Sonnenbaden auf. Besonderen Schutz benötigen exponierte Körperstellen wie Nase, Ohren, Schultern, Fußrücken, Dekolleté und gegebenenfalls Kopfhaut. Achten Sie auf einen ausreichenden UVA- und UVB-Lichtschutzfaktor. Der Lichtschutzfaktor multipliziert Ihre Eigenschutzzeit. Benutzen Sie ein wasserfestes Produkt.

Gehen Sie ohne Make-up, Parfum und Deodorant in die Sonne, um bleibende Pigmentveränderungen zu vermeiden.

Schützen Sie Ihre Haut auch beim Strandspaziergang oder beim Stadtbummel durch luftige Kleidung. Lange Hemden und Hosen sind ideal. Tragen Sie einen Sonnenhut. Eine coole Sonnenbrille ist „in“.

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige

**DEINE EXPERTEN
FÜR E-BIKES, SERVICE
UND ERGONOMIE**

**KÜSTENRAD
E-BIKE STORES**

**WIR NEHMEN UNS
ZEIT FÜR DICH!**

- Ergonomieberatung inklusive Hand-, Körper- und Sitzknochenvermessung
- Ausgiebige Probefahrt

3x in HH: Hafencity • Bahrenfeld • Barmbek
12x in Schleswig-Holstein

Jetzt Termin vereinbaren:
www.kuestenrad.de

Wenn die Familie in den Urlaub fährt, sollen oft auch die vierbeinigen Familienmitglieder dabei sein. Damit die Reise für Hund oder Katze nicht zur Qual wird, muss vorher allerdings einiges bedacht werden. Es fängt direkt mit der Anreise an.

Auf Flugreisen besser verzichten

Die Tierschutzorganisationen raten generell davon ab, Tieren Flüge zuzumuten, sofern das Tier nicht in der Passagierkabine mitreisen kann – und das dürfen nur kleine Hunde oder Katzen.

Als „klein“ gelten sie, je nach Fluggesellschaft, mit einem Gewicht von 5 bis 8 kg. Reisen im Frachtraum können für Vierbeiner eine erhebliche Belastung sein. Laut Tierschutzorganisationen könne es dort zu starkem Temperaturabfall kommen und manchmal würde die Ladung mit Pestiziden begast. Die lauten Geräusche und die Trennung vom „Rudel“ bedeuten für Tiere eine erhebliche nervliche Belastung.

Reiseproviant für Vierbeiner?

Besser verträglich ist eine Anreise mit dem Auto. Für die Fahrt sollten Tierhalter neben den eigenen Pausensnacks auch Wasser für den Vierbeiner sowie ein Trinkschälchen mitnehmen. Futter hingegen gehört nicht in den Reiseproviant, denn Hunde und Katzen sollten während der Fahrt und etwa zwei Stunden vorher nichts fressen. Auch ihnen kann auf Autoreisen übel werden, vor allem, wenn der Magen voll ist.

Anzeige

Mit Hund und Katze auf Reisen



Vor Überhitzung schützen

Fahrten bei hohen Temperaturen belasten Tiere sehr. Das gilt nicht nur für lange Strecken oder in südlichen Ländern, sondern auch für kurze Autofahrten im Sommer zu Hause. Am besten ist es daher, in den kühleren Morgen-

**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



oder Abendstunden zu fahren oder aber in der Nacht. Falls sich eine Fahrt während der heißen Tageszeit nicht vermeiden lässt, muss man vorsorgen: Sonnenblenden an den Fenstern des Wagens und ausreichend Wasser sollten selbstverständlich sein.

Ein Tier darf im Sommer niemals allein im Auto gelassen

werden, denn es kann innerhalb kürzester Zeit zu einem Backofen werden – und das auch im Schatten oder bei geöffnetem Fenster.

Deshalb sind Katze und Hund so hitzeempfindlich

Im Gegensatz zu Menschen können Hunde und Katzen ihre überschüssige Wärme nicht durch Schwitzen abgeben, denn sie besitzen Schweißdrüsen nur an den Pfoten und am Nasenspiegel. Diese Besonderheit macht sie stark hitzeempfindlich. Die Wärmeregulierung findet bei Hunden hauptsächlich über das Hecheln statt. Katzen lecken ihr Fell ab, um so für Verdunstungskühle zu sorgen. Um diesen Verdunstungsverlust auszugleichen, ist es wichtig, den Tieren bei Wärme immer ausreichend frisches Wasser zur Verfügung zu stellen.

Überhitzung bei Tieren erkennen und richtig handeln

Symptome von Überhitzung bei Hunden sind u. a. starkes Hecheln, eine schnelle flache Atmung, tiefrote Zunge und Erschöpfung. Bei Katzen zeigt sich u. a. Unruhe, Atemnot, Hecheln und schließlich Apathie. Bei den ersten Anzeichen einer eintretenden Überhitzung müssen sofort Gegenmaßnahmen eingeleitet werden. Dazu gehört: das Tier an einen kühlen Ort bringen, Wasser anbieten sowie feuchte Tücher auflegen und die Pfoten mit Wasser benetzen.

Sicherheit im Auto

Katzen sollten grundsätzlich in Transportboxen mitfahren.

Anzeige



Nobby's
Eis- und Getränkediens
www.nobbys-eis.de

**Lieferservice
& Notdienst**
(nach tel. Absprache)

Unsere Leistungen:

- Getränke Lieferungen, Abholungen, Kommissionsware
- besondere Getränkewünsche außerhalb unseres Sortiments versuchen wir zu besorgen
- Lieferung von vorgekühlten Getränken
- Eis Lieferungen (Würfel, Crushed und Kühleis) haltbar in Styroporboxen
- Veranstaltungsequipment
- Heimdienst
- Gastro und Büros
- Barkassenbelieferung
- Großveranstaltungen (Konzerte, Schlagermove, Cruise Days, Dom, Hafengeburtstag, Stadtteilstadt)
- Hochzeiten, Geburtstage, private Feiern
- Hunde-Snack-Bar vorhanden
- Anlieferungen an Züge, Strände, Parks, Alsterdampfer

Nobbys Eis- und Getränkediens GbR | Große Elbstraße 137 | 22767 Hamburg
Telefon: 040/389 4440 | Email: info@nobbys-eis.de





Erstens ist es schwer, sie zuverlässig aus dem Fahrerraum wegzuhalten und zweitens können Katzen zu wahren Fluchtkünstlern werden, sobald Fenster oder Türen geöffnet werden. Hunde fahren entweder ebenfalls in einer Box mit, oder sie werden auf dem Rücksitz mit einem im

Fachhandel erhältlichen „Gurt“ angeleint. Doch Vorsicht: Nicht am Halsband anleinen, denn sonst droht bei einem stärkeren Bremsmanöver eine Verletzung am Hals. Für das Benutzen von Gurten sollte man dem Hund ein Brustgeschirr anlegen.

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.



Tierisches Reisegepäck

Natürlich muss auch für den Vierbeiner eine Tasche gepackt werden. Das gewohnte Futter für die Dauer der gesamten Reise samt Fress- und Wassernapf gehören hinein, ebenso wie Kotbeutel oder Katzenklo, Bürste oder Kamm, Spielzeug, Handtuch, Leine und Körbchen oder Decke. Nicht vergessen werden dürfen gegebenenfalls Medikamente.

Damit der Vierbeiner nicht verloren geht

In den ersten Tagen vor Ort sollte man das Tier anleinen, damit es nicht ausbüxen und verloren gehen kann. Die unbekannte Umgebung lenkt manche Hunde so sehr ab, dass sie nicht mehr auf die Kommandos ihrer Halter reagieren. Natürlich sollten Hunde und Katzen eine Identifizierungsmarke am Halsband tragen. Daneben empfiehlt sich, einige Marken mitzunehmen, die den aktuellen Aufenthaltsort angeben wie z. B. die Adresse des Campingplatzes oder des Hotels. Natürlich sollte auf diesen Marken auch die Handynummer des Halters stehen.

Papiere und Einreisebestimmungen

Auch Tiere brauchen Papiere. Bei Reisen innerhalb der EU müssen Tierhalter den erforderlichen EU-Heimtierausweis für Hunde, Katzen und Frettchen dabei haben. Sie sollten prüfen, ob die allgemeinen und länderspezifischen Schutzimpfungen noch gültig sind und fehlende Impfungen rechtzeitig nachholen.

Damit es kein böses Erwachen gibt, sollten zudem vorab Informationen über die Einreisebestimmungen des Urlaubslandes und länderspezifische Vorschriften für bestimmte Hunderassen eingeholt werden. So gibt es beispielsweise Länder, in denen einige Hunderassen Maulkorb tragen oder Hundehalter eine Bandwurmbehandlung ihres Lieblings nachweisen müssen.

- Deutsches Grünes Kreuz



Bestattungswald Bötersheim



Führungstermine

Samstag, 26. Juli · Samstag, 23. August
Samstag, 20. September · Samstag, 18. Oktober

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

HANSERÄUMER

• Haushaltsauflösungen • Räumungen
 (mit Wertanrechnung und Nachhaltigkeit)
SCHNELL • FAIR • ZUVERLÄSSIG
 Für ein unverbindliches Angebot kontaktieren Sie uns gern.
 Sven Großer 0176 37689500 Mateusz Hinz 0160 8539495
 Hanseräumerei GbR • Auf dem Ralande 8a • 21465 Wentorf bei Hamburg

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

Niewisch 2
22848 Norderstedt
Tel. 040 5282868

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

Schulz-Objekt-Service

Schulz
Objekt
Service

Wenn Sie im Großraum Hamburg Hilfe brauchen bei Haushaltsauflösungen, Räumungen von Wohnungen, Kellern, Dachböden und vielem anderen mehr, bin ich für Sie da.
Womit kann ich behilflich sein?

**Raumgestaltung
Haushaltsauflösung
Räumungen - Kleintransporte
Seniorenzüge**

Bitte rufen Sie mich an.

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



Früherkennung von Hautkrebs

Ein besonders hohes Melanomrisiko (Risiko für schwarzen Hautkrebs) besteht für Menschen, deren Haut mehr als 50 große und ungewöhnlich pigmentierte, sogenannte Leberflecke aufweist sowie für Personen mit Melanomerkkrankungen in der Familie.

ABCD-Regel hilft bei der Früherkennung:

- Asymmetrie: Ist das Mal nicht mehr rund oder oval?
- Begrenzung: Ist das Mal nicht mehr scharf begrenzt?
- Colour, Farbe: Verändert sich die Farbe?
- Durchmesser: Ist das Mal größer als 5 mm, juckt oder blutet es?

Wenn Sie Veränderungen feststellen, fragen Sie Ihren Arzt!



Hilfe bei akuten Lichtschäden

Leichte Hautrötungen können mit hautberuhigenden Après-Soleil-Produkten gelindert werden.

Bei mäßigem Sonnenbrand verschaffen ein lauwarmes Duschbad und Umschläge mit kaltem Wasser Erleichterung. Auch hier eignen sich Après-Soleil-Produkte, um die entzündete Haut zu kühlen. Folgende Hausmittel sind außerdem einen Versuch wert: Wannenbad mit einer Tasse aufgelöster Instant-Haferflocken, ein kalter Wickel mit Schwarztee oder Essig getränkt oder großzügig Quark oder Joghurt auf die betroffenen Stellen auftragen.

Gehen Sie mit einem starken Sonnenbrand zum Arzt.

Bei Sonnenallergie und Mallorca-Akne hilft nur geduldiges Abwarten. Benutzen Sie keine Kosmetika.

Meiden Sie bei allen akuten Lichtschäden die Sonne! Schützen Sie Ihre Haut durch angemessene Bekleidung!

- Deutsches Grünes Kreuz

Nordwind Dämmung GbR

Energieeffizientes Sanieren aus Eidelstedt

Der warme Wind, der im Haus bleibt – mit Einblasdämmung von Nordwind Dämmung GbR. Viele Hausbesitzer möchten ihr Zuhause energetisch sanieren – aber hohe Kosten und aufwendige Baustellen schrecken oft ab. Dabei gibt es eine einfache, bezahlbare und wirkungsvolle Lösung: die **Einblasdämmung**.

Im Vergleich zu anderen energetischen Maßnahmen ist sie **deutlich günstiger** und **schneller umsetzbar**. Während eine klassische Fassadendämmung oft über 40.000 Euro kostet, liegt die Einblasdämmung meist bei **nur rund 2.000 Euro** – für das gesamte Einfamilienhaus. Die Maßnahme ist **förderfähig**, dauert meist **nur einen Tag** und spart langfristig **bis zu 30 % Heizkosten**. Das Dämmmaterial wird in die vorhandenen Hohlräume der Außenwand eingeblasen. Dabei entstehen **punktuellen Arbeiten an der Fassade**, die wir sauber und fachgerecht verschließen. Unser Ziel: **Ein starkes Ergebnis - ohne große Belastung für Sie als Hauseigentümer**.

Unsere Leistungen im Überblick:

Einblasdämmung:

- Kerndämmung von zweischaligem Mauerwerk
- Dämmung von Dachschrägen und Flachdächern
- Dämmung der obersten Geschossdecke
- Dämmung von Kellerdecken

Energieberatung:

- Individueller Sanierungsfahrplan (iSFP)
- Fördermittelberatung und Antragstellung
- Heizlastberechnung
- Erstellung von Energieausweisen

Wir sind ein **eingespieltes, erfahrenes Team** aus

Hamburg-Eidelstedt. Bei uns zählt Ehrlichkeit, saubere Arbeit und die persönliche Betreuung. Alle Leistungen werden von unserem **eigenen Team** durchgeführt – keine Subunternehmer, keine Hektik und keine versteckten Kosten. Dafür mit viel Herz und Fachwissen.

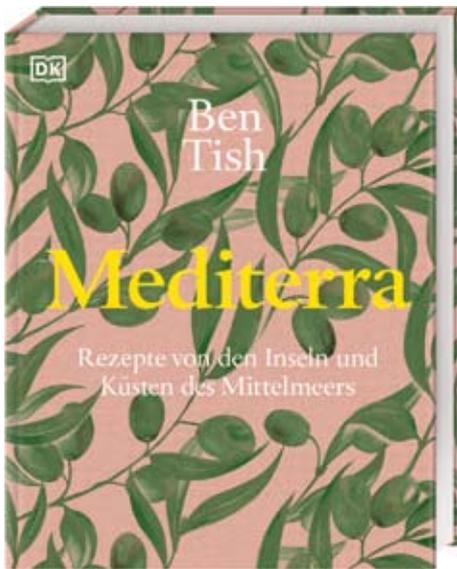


Michelle Ritschel,
Energieeffizienz-Expertin.

Jetzt kostenlose Beratung vor Ort vereinbaren!

Telefon: 01522 54 73 124
www.nordwind-daemmung.de
 Mail: info@nordwind-daemmung.de





Mediterra

Rezepte von den Inseln und Küsten des Mittelmeers. 140 Gerichte aus dem Mittelmeerraum. Wunderschön bebildert und hochwertig ausgestattet

Von Spanien über Istrien bis an die Küsten der Levante: Chefkoch und Gastronom Ben Tish lädt mit seinem Kochbuch *Mediterra* zu einer einzigartigen kulinarischen Reise rund um das Mittelmeer ein und seine über 140 authentischen Rezepte feiern den Geschmack typisch mediterraner Produkte.

© DK Verlag
Fotos: Kris Kirkham
Rezepte: Ben Tish
ISBN 978-3-8310-5053-6
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)

Gekühlte Wassermelonen-Gurken-Suppe

mit Joghurt und Minze

Diese köstliche, eiskalte Suppe, die einem Gazpacho ähnelt, ist die ultimative Erfrischung bei drückender Hitze. Wenn das Thermometer in den Sommermonaten ansteigt, mache ich davon immer etwas mehr und stelle die Suppe kalt, um sie unerwartetem Besuch eisgekühlt und in vorgekühlten Gläsern anbieten zu können. Mit frischer Minze, einem Eiswürfel und cremigem Joghurt servieren.

Für 4-6 Personen

750 g Wassermelone, geschält, entkernt und grob gehackt
150 g Kirschtomaten
1 Scheibe altbackenes Weißbrot, entrindet und grob gehackt
1 Gurke, grob geschält und gehackt
1 Knoblauchzehe, geschält
1 Handvoll Minzeblätter
3 EL Olivenöl, plus mehr zum Servieren
2 EL Rotweinessig
Eiswürfel, zum Servieren (nach Belieben)
griechischer Joghurt, zum Servieren (nach Belieben)
Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

Wassermelone, Tomaten, Weißbrot, Gurke, Knoblauch und die Hälfte der Minzeblätter in einer Schüssel kräftig salzen und pfeffern. Mit 1½ EL Olivenöl und dem Essig vermengen.

Zum Pürieren am besten in einem Standmixer, alternativ mit einer Küchenmaschine arbeiten. Je nach Gerät muss man in zwei oder drei Portionen vorgehen. Die Wassermelonenmischung portionsweise sehr glatt pürieren, dabei jede Portion in eine separate Schüssel füllen und mit Salz, Pfeffer und Essig abschmecken. Das restliche Öl (1½ EL) mit dem Schneebesen unterschlagen und die Suppe im Kühlschrank vollständig durchkühlen lassen.

Etwa 30 Minuten vor dem Servieren Portionsgläser oder -schalen im Gefrierschrank vorkühlen. Sie sollten für diese tiefen Temperaturen geeignet sein.

Kurz vor dem Servieren die restliche Minze in feine Streifen schneiden. Die Suppe auf die Gläser oder Schalen verteilen, dann mit etwas frischer Minze garnieren. Mit ein wenig Öl beträufeln und je 1 Eiswürfel einlegen, falls verwendet, und servieren. Wer mag, reicht Joghurt separat dazu, sodass sich jeder die gewünschte Menge unterrühren kann.



Unvergessliche Ferienabenteuer im Wildpark Schwarze Berge

Es wuselt, blökt und springt im Wildpark Schwarze Berge, denn jetzt zur Sommerzeit freuen sich die jüngsten Wildpark-Stars ganz besonders darauf entdeckt zu werden! Verspielte Luchskinder, quirlige Lämmer bei den Ziegen im Streichelgehege, Drillinge bei den Rehen und niedliche Rotwildkälber lassen die Herzen der Besucher dabei höherschlagen. Die beste Zeit für einen gemeinsamen Familienausflug in den Wildpark.

Wer für die Sommerferien noch auf der Suche nach spannenden Abenteuern ist, wird im Wildpark garantiert fündig, denn das Natur-Erlebnis-Zentrum im Wildpark Schwarze Berge e. V. hat aufregende Ferienprogramme für Schulkinder vorbereitet: Ob als Tierpfleger mit anpacken oder einen Greifvogel auf dem Arm halten – Erlebnisse, die mit Sicherheit in Erinnerung bleiben. Ein besonderes Highlight in diesem Jahr: Zum ersten Mal führen die Sommerprogramme in die neue Dinowelt! Bei „Die Dinos sind los“ und „Auf Dino-Entdeckungstour mit Kinderbuchautor Birk Grüling“ geht es auf eine interaktive Zeitreise zu den Urzeitgiganten – garantiert spannend, lehrreich und mit jeder Menge Spaß. Das vollständige Programm und die Anmeldung gibt es online unter: www.wildpark-schwarze-berge.de. Doch damit nicht genug – der Wildpark hält im Juli noch weitere Highlights bereit: Am 6. Juli geben die Imker auf der Streuobstwiese interessante Einblicke in ihre Arbeit und am 27. Juli gibt es bei der Wild- & Waldralleye Freikarten für den nächsten Wildpark-Besuch zu gewinnen. Um den Sommer gebührend zu feiern, lädt der Wildpark am 19. und 20. Juli zum bunten Sommerspaß ein – mit Hüpfburgen, Mitmachaktionen und natürlich vielen tierischen Begegnungen. Diese Veranstaltungen sind kostenlos und ohne Anmeldung. Langeweile in den Ferien? Fehlannonce.

Und weil zu einem echten Sommererlebnis auch der Genuss gehört, wird auf der großen Sonnenterrasse des Wildpark-Restaurants freitags und samstags im Juli und August lecker gegrillt. Von 17 bis 20 Uhr verwöhnt der Grillmeister des Restaurants seine Gäste mit Spareribs, Wildschweinnackensteaks, Fischfilet

auf Ananas, Bratwurst und Gemüse vom Rost. Kinder bis 12 Jahre schlemmen zum halben Buffetpreis. „Unsere Gäste genießen nicht nur das Essen, sondern auch den traumhaften Blick in den Park und auf den Abenteuerspielplatz – das ist Sommerfeeling pur“, so Horst Schneemann, Leiter des Wildpark-Restaurants. Reservierungen werden telefonisch unter (040) 819 77 47-40 entgegengenommen.

Ob niedliche Jungtiere, spannende Ferienaktionen oder kulinarische Highlights – der Sommer im Wildpark Schwarze Berge wird bunt, erlebnisreich und voller Überraschungen. Alle

Infos, den Event Kalender und weitere Attraktionen wie Alpakatouren oder Kindergeburtstagsprogramme gibt es auf www.wildpark-schwarze-berge.de.

Der Wildpark Schwarze Berge in Rosengarten-Vahrendorf ist ganzjährig täglich geöffnet. Neu zu entdecken: die gigantische Dinowelt. Zu erreichen ist der Wildpark mit dem Bus (Linie 340 ab S-Bahn Neuwiedenthal oder S-Bahn Harburg) bis vor das Eingangstor. Die Parkplätze vor dem Eingang sind kostenlos.

Adresse: Am Wildpark 1
21224 Rosengarten

Telefon: (040) 819 77 47 – 0

www.wildpark-schwarze-berge.de

www.instagram.com/wildparkschwarzeberge

www.facebook.com/WildparkSchwarzeBerge



Vorschau:

**Apothekenzeitung
für Hamburg**



Cholesterin
Herzinfarkt
Hilfe, wir
haben Läuse

EXTRA
Kultur,
Freizeit,
Erholung

Anzeige

JETZT anmelden!

Endlich
Sommer-
Ferien

Dinofans aufgepasst!
Dieses Jahr nehmen wir Euch mit auf eine interaktive Zeitreise zu den Urzeitgiganten.

Entdeckt die neuen Ferienprogramme!
www.wildpark-schwarze-berge.de

Wildpark Schwarze Berge
Mit Tierparadies im Herzen Deutschlands



UMDISPONIEREN STATT NEU INVESTIEREN

Jetzt besonders interessant: Vom Altgold zum Goldbarren

**Norddeutsche Edelmetall
Scheideanstalt GmbH**

Oststraße 128
22844 Norderstedt

9:00-17:30
+49 40 609 26 890
[www.norddeutsche-
edelmetall.de](http://www.norddeutsche-edelmetall.de)

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

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

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

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

Mittagessen

täglich frisch gekocht

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



Menüpreis
9,50€
inkl. Lieferung
und Dessert

Besuchen Sie unser Bistro.
Alles auch zum Mitnehmen.

Montag-Freitag 11 - 14 Uhr

Meyer Menü

LIEFERT LECKER

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

Ihre Apotheke: