

365
TAGE GEÖFFNET!
Mo – So
8 – 24 Uhr

Liebe Leserin,
lieber Leser,

ich möchte Ihnen einen neuen Mitarbeiter ans Herz legen: besonders attraktiv ist er nicht. Er was unscheinbar und ungelentk, sehr zurückhaltend außerdem. Er wird nie von sich aus auf Sie zugehen. Dabei hat er großes Interesse an Ihnen, ja, er ist regelrecht neugierig auf das, was Sie bewegt. Sein Name ist Qualitize und er ist ein kleiner Computer – grau, brusthoch, ausgestattet mit einem Bildschirm, über den Sie uns Ihre Wünsche mitteilen können.

Ich habe Qualitize im Urlaub kennengelernt. Natürlich nicht ihn persönlich, aber einen von seiner Sorte. Er stand in einer Apotheke in Berlin. Ich sehe mir im Urlaub immer gerne die Konkurrenz an, sammle Eindrücke und Anregungen, um die Vita-Apotheke weiter zu verbessern. Der Besitzer der Apotheke in Berlin erklärte mir, dass er durch den Computer jetzt viel mehr über die Bedürfnisse seiner Kunden wisse. Diese würden gern an das kleine Terminal gehen, dort vier bis fünf Fragen beantworten, die der Apotheker dort vorher eingebe, und so sei er ständig auf dem Laufenden und könne seinen Service optimieren.

Ich fand die Idee toll. Bisher, das erinnern Sie vielleicht, gab es bei uns ja hin und wieder Befragungen durch externe Agenturen, die dann ausführliche Fragebögen mit Ihnen durchgingen, und das Ganze dauerte ziemlich lange. Mit Qualitize geht es ganz schnell und je mehr von Ihnen ihm einige wenige Minuten Zeit schenken, desto besser werden wir – für Sie! Machen Sie mit? Qualitize und ich freuen uns auf Sie!



Foto: Arne Weyhardt

Julia Scheel
Julia Scheel,
Inhaberin Vita-Apotheke



Foto: shutterstock

WECHSELVOLLE JAHRE

Die Symptome des Klimakterium machen den Betroffenen zum Teil sehr zu schaffen. Spezialistin Dr. Schwenkhagen weiß, wie man sie in den Griff bekommt – mit Hormonen oder ohne

Zweidrittel der betroffenen Frauen leiden mehr oder weniger unter Symptomen des Klimakteriums. Dr. Anneliese Schwenkhagen aus Hamburg kennt alle Wege, wie man am besten durch diese Jahre kommt. Mit einer individualisierten Hormontherapie – oder auch ohne.

Mit welcher Einstellung kommen Ihre Patientinnen in Ihre Praxis?

Sehr selbstbewusst. Die meisten wissen genau,

was sie wollen: Sie möchten sich während der Wechseljahre eine angenehme Lebensqualität erhalten – möglichst ohne gesundheitliches Risiko und nehmen dafür ärztliche Beratung in Anspruch. Diese Frauen sind vollkommen anders als meine Patientinnen noch zehn Jahre zuvor. Denn keine Generation von Frauen war bisher so gut gebildet und hat so viel Geld verdient, ist so selbstsicher und selbstbewusst. Zahlenmäßig sind sie auch die größte Gruppe – es sind die Baby-Boomer-Frauen.

FIT & GESUND

Unser Liebling im Herbst: der Kürbis

Seite 3

SPRECHSTUNDE

Tipps von der Heilpraktikerin

Seite 4

HISTORISCH

Matthias Münchow über Eimsbüttel, Teil 2

Seite 6

VITA-AKTION

Faszien-Training für den Rücken

Seite 11

2 Wechseljahre

Sehr anspruchsvoll hört sich das an.

Ja, das ist es auch – und dürfen Sie auch sein. Die Frauen wollen sich nicht einfach mit den unangenehmen Begleiterscheinungen abfinden. Stellen sie sich mal vor: Frau Merkel würde ständig der Schweiß ausbrechen!

Ein kaum vorstellbares Bild!

Ja, Sie lachen. Aber auch eine 50-jährige Lehrerin möchte keine Hitzewallungen und Schweißausbrüche haben, wenn sie vor einer Klasse pubertierender Jugendlicher steht. Sie muss sich daher überlegen: was habe ich für Beschwerden – und was will ich? Meine Aufgabe ist dann, herauszufinden, was darf sie – und was vielleicht nicht. Wenn eine Frau Beschwerden hat, dann ist eine Hormontherapie oft die effektivste Behandlungsmethode.

Welches sind die häufigsten Probleme?

Das hängt von der Phase des Klimakteriums ab. Zu Beginn sagen sie beispielsweise: ‚Ich schlafe schlecht, ich fühle mich nicht gut, ich habe Haarausfall, Schweißausbrüche, bin aufgebläht, fühle mich total unattraktiv. Und meine Stimmungsschwankungen machen mich auch fertig. So kann das nicht weitergehen!‘

Und dann?

Dann besprechen und überlegen wir, was man könnte helfen. Das kann Veränderungen im Lebensstil betreffen – wie Ernährung, Alkoholkonsum, sportliche Betätigung – bis zu der Frage, die sich die Frau stellen muss: ‚Nehme ich jetzt Hormone, ja oder nein?‘

Wie ist der wissenschaftliche Stand beim Thema Hormone?

Der Nutzen einer menopausalen Hormon-

✱ *Dr. Anneliese Schwenkhagen ist im Vorstand der Deutschen Menopause-Gesellschaft e. V. und niedergelassene Ärztin in Hamburg – „HORMONE HAMBURG, Praxis für gynäkologische Endokrinologie Schaudig & Schwenkhagen“.*

Mit ihrer Praxis-Kollegin hat sie „Kompass Wechseljahre“ geschrieben: Ein Ratgeber voller Infos, Tipps und Strategien Trias Verlag, 19,99 Euro



Bleibt die Liebe glücklich?



therapie ist durch viele internationale Studien eindeutig erwiesen – und insbesondere für die Frauen unmittelbar nach den Wechseljahren in der Regel höher als das Risiko. Auch das renommierte Cochrane Institut hat festgestellt: bei Frauen, die eine Hormontherapie weniger als zehn Jahre nach der Menopause angefangen haben, wurde eine geringere Sterberate und weniger Herz-Kreislaufkrankungen festgestellt. Zudem hat die Hormontherapie auch einen immens positiven Effekt auf das Diabetes-Risiko.

In den letzten Jahren galt eine Hormontherapie aber als sehr risikoreich!

Das stimmt. Durch eine falsch angelegte und in vielen Bereichen auch falsch interpretierte WHI-Studie in 2002 – mit ungeeigneten Probandinnen. Doch jetzt im Mai haben sich die Autoren für ihre irrtümlich negative Einschätzung entschuldigt. Das Fazit der neusten Studie von JoAnn E. Manson und Andrew M. Kaunitz, zwei der damaligen WHI-Autoren, ist: ‚Es gibt keinen vernünftigen Grund, auf eine durchdachte Hormontherapie zu verzichten, wenn eine Frau starke Beschwerden hat.‘ Diese extreme Angst vor den Hormonen ist also nicht gerechtfertigt.

Welche Risiken hat eine Hormontherapie?

Bei einer Östrogen-Therapie mit Tabletten gibt es für Patientinnen mit Herz-Kreislaufkrankungen ein erhöhtes Thrombose-Risiko. Das lässt sich reduzieren, indem man die Östrogene über die Haut verabreicht mittels Gel oder Pflaster. Im unteren Dosisbereich gilt dies vermutlich auch für das Schlaganfallrisiko. Ich kann an den möglichen Gefahren viel ändern. Als einziger Risikofaktor bleibt ein wirklich sehr kleines Brustkrebsrisiko übrig.

Wann ist eine Hormontherapie ungeeignet?

Bei Krebspatientinnen mit einem hormonabhängigen Tumor. Da muss man sich überlegen, welche Alternativen Erleichterung bringen. Da gibt es eine Palette von Möglichkeiten für einzelne Symptome.

Können auch naturheilkundliche Mittel helfen?

Eine gut gemachte Phytotherapie kann hervorragend wirksam sein. Das hängt immer von den Beschwerden und ihrer Stärke ab. So hilft in vielen Fällen beispielsweise das Pflanzenextrakt Traubensilberkerze bei leichten Hitzewallungen. Johanniskraut zur seelischen Stärkung ist problematisch, wegen der Wechselwirkung mit anderen Medikamenten. Das

muss man vorher prüfen. Es gibt aber interessante Daten, dass eventuell Hypnose etwas bringt. Aber auch ein vernünftiger Lebensstil kann Symptome mindern – mit Gewichtskontrolle, gesunder Ernährung und regelmäßig Sport.

Wovon raten Sie eher ab?

Von irgendwelchen Mixturen, die angeblich keine Nebenwirkungen haben. Alles was wirkt hat auch Nebenwirkungen. Vieles von was dem was behauptet wird, ist wissenschaftlich nicht belegt. Manche verabreichen Progesteron – ganz wichtig zum Schutz vor Krebs in der Gebärmutterschleimhaut – auch über die Haut! Aber: das Progesteron wirkt nicht durch die Haut! Das kann wirklich gefährlich für die Betroffene sein. Ich empfehle daher, sich immer erst einmal mit dem Gynäkologen zu beraten, welche Lösungen sich in der jeweiligen Situation anbieten.

Welche Probleme hören Sie in Ihrer Praxis am häufigsten?

Das geht querbeet. Oft frage ich meine Patientinnen: „Angenommen, eine gute Fee gibt Ihnen Wünsche frei – was soll sie dann zaubern?“ Dann sagt die Patientin häufig: „Zehn Kilo weniger und wieder mehr Lust auf Sex!“

Gewicht und Sex – beides leidet sehr in den Wechseljahren?

Das denken die meisten – ist aber nicht so. Der Grund für die Gewichtszunahme liegt eher darin, dass wir älter werden und dann leichter zunehmen, wenn wir nicht darauf achten. Wer während des Klimakteriums fülliger wird, der war auch vorher meist nicht schlank. Auch Unlust am Sex ist nicht automatisch mit dem Hormonwechsel verbunden. Klar, bei massiven Beschwerden, habe ich eher weniger Lust auf Sex. Meist liegen die Ursachen aber woanders: falsche Erwartungen, keine Achtsamkeit mit sich selber, mit den eigenen Bedürfnissen, Probleme in der Partnerschaft ... Das ist eine lange Liste.

VITA-Tipp!

Bei Hitzewallungen ...

... lieber scharf gewürzte Gerichte und Kaffee vermeiden – sie pushen den Kreislauf zusätzlich. Leicht verdauliche Speisen, dazu viel Obst, Gemüse und Salate – belasten ihren Körper nicht so sehr.

FRUCHT DES MONATS

KÜRBIS

Zu Halloween wird er ausgehöhlt und soll böse Geister vertreiben: der Kürbis! Es gibt mehr als 850 Sorten. Der dickleibige Verwandte der Gurken und Melonen ist im botanischen Sinne eine Beere: die größte der Welt. Ursprünglich stammt er aus Südamerika. In Europa zuerst in den Mittelmeerländern angebaut, kommt er heute auch aus heimischen Gefilden. Kürbisse bestehen zu 90 Prozent aus Wasser und sind mit durchschnittlich 25 kcal pro 100g sehr kalorienarm. Wie die Möhre enthält der Kürbis Beta-Carotin, eine Vorstufe des Vitamin A, welches Wachstum und Aufbau von Haut und Schleimhäuten reguliert und für den Sehvorgang von Bedeutung ist. Außerdem liefert er Kalium, das den Flüssigkeitshaushalt des Körpers regelt. Die im Fruchtfleisch enthaltene Kieselsäure unterstützt den Aufbau von Bindegewebe, Haut und Nägeln.

Die wichtigsten Kürbissorten:

1. BUTTERNUSS (BUTTERNUT)

Unterart des Moschuskürbis; birnenförmig; beige Schale; wenig Kerne, hoher Anteil an gelb-orangem Fruchtfleisch; schmeckt nussig, aromatisch. Klasse für Rohkost, Suppen, Pürees, Gratins. Haltbarkeit: sechs Monate bis ein Jahr.

2. HOKKAIDO

Die zurzeit beliebteste Kürbissorte und ganzjährig erhältlich; muss nicht geschält werden; Farbe: orange-rot; Fruchtfleisch: orange. Aromatisch – toll für Rohkost, Pfannen- und Schmorgerichte, Suppen, Pürees, Chutneys. Haltbarkeit: mehrere Monate.

3. MUSKATKÜRBIS

Abgeflachte, gerippte Form; Schale: beige oder grün; Fruchtfleisch: orange; leichter Muskatgeschmack – ideal für Rohkost, Salat, Suppen, zum Einmachen, Backen. Haltbarkeit: mehrere Monate.

ERST ESSEN, DANN BASTELN

Windlicht aus Kürbis schnitzen, Stielansatz wie einen Deckel abschneiden. Fruchtfleisch rausschaben, so dass ein ca. 2 cm dicker Rand übrig bleibt – per Akkubohrer entweder gleichgroße oder unterschiedlich große Löcher hineinbohren. Fertig.

×LIEBLINGSREZEPT×

Kürbis mit Chili-Joghurt und Koriander-Sauce

1 großer Butternusskürbis (1,4 kg)

1 TL gemahlener Zimt

90 ml Olivenöl

50 g Koriandergrün, Blätter und Stiele, plus Blätter zum Garnieren

1 kleine Knoblauchzehe, zerdrückt

20 g Kürbiskerne

200 g griechischer Joghurt

1 ½ TL scharfe Chilisauce (vorzugsweise Sriracha)

ZUBEREITUNG

1. Backofen auf 220 °C vorheizen. Kürbis senkrecht halbieren, Samen entfernen. Mit Schale in 2 cm dicke und 7 cm lange Spalten schneiden. In eine Schüssel legen, Zimt, 2 EL Olivenöl, ¼ TL Salz und 1 Prise schwarzen Pfeffer zugeben, bis der Kürbis rundherum bedeckt ist. 2. Kürbisspalten mit der Schale nach unten auf mit Backpapier ausgelegtem Blech verteilen und 35–40 Minuten im Ofen backen, bis das Fruchtfleisch weich ist und Farbe angenommen hat. Herausnehmen und abkühlen lassen. 3. Für die Kräutersauce: Koriandergrün und Knoblauch mit 4 EL Olivenöl sowie 1 Prise Salz im Mixer zerkleinern. Beiseitestellen. 4. Ofentemperatur auf 180 °C reduzieren. Kürbiskerne 6–8 Minuten im Ofen rösten, bis die Haut aufplatzt. Herausnehmen und abkühlen lassen. 5. Kurz vor dem Servieren den Joghurt mit der Chilisauce verrühren. Kürbisspalten anrichten und mit der scharfen Joghurtsauce, dann mit dem Kräuteröl beträufeln. Mit den Kürbiskernen und dem Koriandergrün garnieren und servieren.

Das Rezept stammt aus dem Buch „Vegetarische Köstlichkeiten“ von Yatam Ottolenghi, Narayana Verlag, 26,95 Euro.





Bleib gesund!

Die Fragen beantwortet Heilpraktikerin
Carmen-Annabell Feil, Praxis für biologische Medizin



Carmen-Annabell Feil,
Heussweg 94, 20255 Ham-
burg, Tel.: 040/ 491 21 81

Was kann die Alternativmedizin, was die Schulmedizin nicht kann?

Ich sehe da keine Opposition. Das Wohlergehen und die Genesung des Patienten sollte oberste Priorität haben – deshalb ist eine Zusammenarbeit aus meiner Sicht sehr wünschenswert. Die Schulmedizin verfügt beispielsweise über eine sehr gute bildgebende Diagnostik. Die ganzheitliche Medizin bedient sich unterschiedlicher diagnostischer Verfahren und Behandlungsmethoden. Im Mittelpunkt steht hier der Mensch, dessen gestörte Körperharmonie wieder ins Gleichgewicht zu bringen ist. Hier ein Beispiel: Zwei Patienten leiden unter Herzbeschwerden (Atemnot bei Belastung, Brustbeklemmung, Herzrasen). Beim ersten Patient ist die Ursache eine gestörte Darmflora (Roemheld-Syndrom). Beim zweiten Patienten werden die Beschwerden jedoch durch Verspannungen im Brustwirbelsäulenbereich verursacht. Die Ganzheitsmedizin behandelt kein Symptom, sondern ursächlich regulativ und „bio-logisch“. Im ersten Fall hilft ein Darmmittel, im zweiten Fall eine osteopathische Behandlung.

Welche ganzheitliche Methoden sind am wirksamsten?

Meines Erachtens gibt es nicht „die“ alternative Methode. Jeder Mensch benötigt ganz unterschiedliche Heilreize zur Aktivierung seiner Selbstheilungskräfte. Eine ganzheitliche Diagnose ist die Basis einer erfolgreichen Therapie und gibt sich nicht mit der Erkennung eines Symptoms zufrieden. Die Symptome einer Erkrankung sind lediglich periphere Zeichen geschwächter Selbstheilungskräfte, die es zu regulieren gilt. Zur Ursachenforschung und Therapiekontrolle hat sich in meiner Praxis unter anderem die Dunkelfeldmikroskopie bewährt. Um gezielte Heilreize zu geben, steht mir eine Palette an wirksamen Verfahren zur Verfügung – wie die Homöopathie, Phytotherapie und Bio-

chemie. Infusionstherapie u. a. mit hochdosierten Vitamin-C-Gaben. Pulsations- und Schröpfkopfmassagen sowie die Osteopathie unterstützen die Wirbelsäulenthherapie.

Bei welchen Beschwerden kann ein Heilpraktiker besonders helfen?

Die meisten Patienten suchen Alternativen bei den aus schulmedizinischer Sicht nicht heilbaren chronischen Krankheiten wie Neurodermitis, Urtikaria, Rheuma, Colitis ulcerosa und Allergien. Mit Hilfe einer Ernährungsumstellung und Milieuthherapie



Hilft bei vielen muskulären Problemen: Osteopathie regt die Selbstheilungskräfte an

– hier wird das ursächlich schwächste Organ mit pflanzlichen oder homöopathischen Mitteln unterstützt und der Stoffwechsel durch Toxinausleitung entlastet – kann in den meisten Fällen die Lebensqualität wieder deutlich gesteigert werden.

Wann ist die Naturheilkunde für Kinder besonders geeignet?

Kinder reagieren auf äußere Einflüsse, beispielsweise Schulstress oder Disharmonien in der Familie, oft mit Konzentrationsstörungen, Bauch- oder Kopfschmerzen, da ihre Seelen noch nahezu ungeschützt sind. Hier hat sich eine individuell abgestimmte Bachblüten-Mischung zur Stärkung des Selbst sehr bewährt. Alte Hausmittel wie Quarkwickel für die Brust (täglich eine Stunde) helfen bei beginnender Bronchitis.

Basische Halswickel begünstigen bei Infekten der oberen Atemwege die Heilung.

Wo liegen die Grenzen der ganzheitlichen Medizin?

Die Naturheilkunde ist eine regulative Medizin und kann auch unter Einnahme verschreibungspflichtiger Medikamente in Absprache mit dem Arzt oder Heilpraktiker parallel zur Schulmedizin erfolgen. Allerdings: Krankheiten die nur operativ zu behandeln sind sowie Geschlechtskrankheiten, meldepflichtige Infektionskrankheiten, Zahnheilkunde und Geburtshilfe sind Aufgaben des Facharztes.

Welche Verfahren sind wissenschaftlich belegt?

Im engeren Sinne der sogenannten Wissenschaft werden die vielen positiven Erfahrungen mit der Naturheilkunde leider oft als Placebo-Effekt dargestellt. Dabei liegt hier ein großer Erfahrungsschatz der Ganzheitsmediziner, wie z.B. Hippokrates oder auch Paracelsus, vor. Die Chiropraktik, Neuraltherapie, Akupunktur und Osteopathie werden heutzutage von vielen Krankenkassen als Leistung anerkannt. Private Krankenkassen und Zusatzversicherungen erstatten ebenfalls Behandlungen der Heilpraktiker.

Wann sollte man unbedingt einen Heilpraktiker aufsuchen?

Wenn Sie mehr für Ihre Gesundheit tun wollen, Ihnen aber noch Informationen fehlen. Oder wenn Sie unter einer Krankheit leiden, die Sie natürlich und ursächlich behandeln lassen möchten.



Medizin-Kompass

EIMSBÜTTEL



Die wichtigsten
Adressen von Ärzten und
Heilpraktikern in der Umgebung
– für Sie zusammengestellt
– von Ihrer Vita-Apotheke

1 Dres. med. Tornow
Fachärzte für Augenheilkunde
Osterstraße 120,
20255 Hamburg
Tel.: 040/40 50 30

2 Dr. med. Bianca Falkenberg
Fachärztin für Augenheilkunde
Schwenckestraße 35,
20255 Hamburg
Tel.: 040/40 80 55

3 Dr. med. Marcus Wolf
Facharzt für Dermatologie
und Venerologie, Allergologie
Osterstraße 135,
20255 Hamburg
Tel.: 040/490 35 90

4 Dr. med. Peter Möller
Facharzt für Orthopädie, Chiro-
therapie
Hohe Weide 17 B,
20259 Hamburg
Tel.: 040/491 30 31

5 Reha Osterstraße
Praxiszentrum für
Physiotherapie
Osterstraße 116, 20259 Hamburg
Tel.: 040/43 27 38 00

6 Praxis für Biologische Medizin
Carmen-Annabell Feil-Vorbeck
Heußweg 94,

20255 Hamburg
Tel.: 040/491 21 81

7 Zahnarztpraxis Knospe
Heußweg 41, 20255 Hamburg
Tel.: 040/49 032 28

8 Kieser Training
Heußweg 37D, Hamburg
Tel.: 040/ 357 40 90

**9 Kinder- und Jugendärztliche
Gemeinschaftspraxis Hoheluft**
Dr. med. Jochen Hanke
Dr. med. Petra Kapoun
Dr. med. Corinna Grobien-Siemssen
Dr. med. Charlotte Schulz
Hoheluftchaussee 36,
20253 Hamburg
Tel.: 040/42 10 830

10 Praxis Katja Christov
Heußweg 37,
20255 Hamburg
Tel.: 040/49 32 33
Mail: kontakt@arzt-hh.info

11 Urologie Eimsbüttel
Dr. med. Volker Barth
Dr. med. Klaus Weinzierl
Heußweg 37, 20255 Hamburg
Tel.: 040/40 81 36 +
040/40 70 22
Mail: kontakt@uro-eimsbuettel.de

**12 Internistenpraxis
Osterstraße**
Dr. med. Wolfgang Schwarz
Dr. med. Carsten Pachmann
Dr. med. Joachim Riedewald
Osterstraße 116,
20259 Hamburg
Tel.: 040/40 03 61

**13 Hausärztliche Praxis-
gemeinschaft Heußweg**
Dr. med. Mathias Hamann
Dr. med. Johanna de Jong
Dr. med. Ralf Kost
Heußweg 35, 20255 Hamburg
Tel.: 040/491 00 18 +
040/491 00 19
Sprechstunde nur mit Termin!

**14 HNO Gemeinschaftspraxis
Osterstraße**
Dr. med. Stefan Girlich
Mario Nino Remorino
Dr. med. R. Schönberg
Jan-Philipp Kahl
Osterstraße 126, 20255 Hamburg
Tel.: 040/491 74 74 +
040/491 00 81 +
040/75 77 57

15 Frauenarztpraxis Heußweg
Dr. med. Christina Kühler-Obbarius
Elisabeth Künkel
Dr. Mattias Theden-Schow
Anke Hopp

Ivonne Rupert
Dr. med. Steffen Oppermann
Dr. Friederike Gieseck
Heußweg 37, 20255 Hamburg
Tel.: 040/421 06 13

**16 Kinderarztpraxis
Osterstraße**
Dr. Sigrid Renz: Fachärztin
für Kinder- und Jugendmedizin
Inga Harms (zur Zeit im Erziehungs-
urlaub): Fachärztin für Kinder-
und Jugendmedizin
Osterstraße 134,
20255 Hamburg
Tel.: 040/40 58 58
Mail: info@kinderarztpraxis-
oster-strasse.de

**17 Chirurgische
Gemeinschaftspraxis
Osterstraße**
Dr. med. Ulf Bauer
Dr. med. Ulrike Saalfeld
Dr. med. Bernd-Joachim Rasch
Dr. med. Bernd Rosenbach
Dr. med. Martin Berkhoff
Osterstraße 116,
20259 Hamburg
Tel.: 040/401 78 10

**18 Praxis für Neurologie und
spezielle Schmerztherapie**
Dr. med. Lukas Schmitt:
Facharzt für Neurologie,

spez. Schmerztherapie,
Sportmedizin
Isabel Schulze zur Wiesch:
Diplom-Psychologin
Heußweg 37, 20255 Hamburg
Tel.: 040/42 10 46 11

19 Dr. med. Marcus Dahlke
Internist und hausärztliche
Versorgung
Ottersbekallee 3,
20255 Hamburg
Tel.: 040/40 76 17
Mail: mail@praxis-dahlke.com

20 Dr. med. Andrea Richter
Fachärztin für Allgemeinmedizin
Am Weiher 15 A,
20255 Hamburg
Tel.: 040/40 76 66

21 Diabetespraxis Eppendorf
Dr. med. Noushin Sharbati-
Tehrani, Anja Sudrow
Straßenbahnring 11,
20251 Hamburg
Tel.: 040/499966

22 Familienzahnarztpraxis
Isabel Bodenstein
Osterstraße 134,
20255 Hamburg
Tel.: 040/32 53 55 42
Mail: info@zahnarzt-bodenstein.de

Aus Eimsbüttels Geschichte (Teil 2)

*Der Journalist und Historiker Matthias Münchow
vertellt Wissenswertes und Vergnügliches aus einer Zeit,
in der man alles etwas langsamer anging*

Eine Sommerfrische vor den Toren der Stadt

In Hamburg nahm die Wirtschaft im 13. und 14. Jahrhundert einen rasanten Aufschwung – als Mitglied der Hanse hatten Kaufleute der Stadt am wachsenden Fernhandel bedeutenden Anteil. Darüber hinaus entwickelte sich Hamburg im 14. Jahrhundert zur Hauptstadt der Bierbrauer: Dünnbier war haltbarer als Wasser und daher das Hauptgetränk an Bord von Segelschiffen. Bis zu 600 Brauereien innerhalb der heutigen Innenstadt machten Hamburg zum „Brauhaus der Hanse“. Mit der Zeit wurde es eng in den Gassen, und es stank auch ganz ordentlich, da eine leistungsfähige Kanalisation erst nach dem Stadtbrand von 1842 angelegt wurde. Wer es sich leisten konnte, gönnte sich einen Landsitz in dem wegen seiner Abgeschiedenheit beliebten, nahegelegenen Dorf Eimsbüttel. Einige Straßennamen zeigen an, wo sich seit dem 17. Jahrhundert die wohlhabenden Familien Alardus, Doormann, Faber, Lappenberg, Lastrop und Lutteroth von üppigem Grün umgebene Häuser gebaut hatten. Damals lebten in Eimsbüttel nicht viele Menschen: Noch 1824 hatte das Dorf nur 364 Einwohner.

Eimsbüttel wächst mit Hamburg zusammen

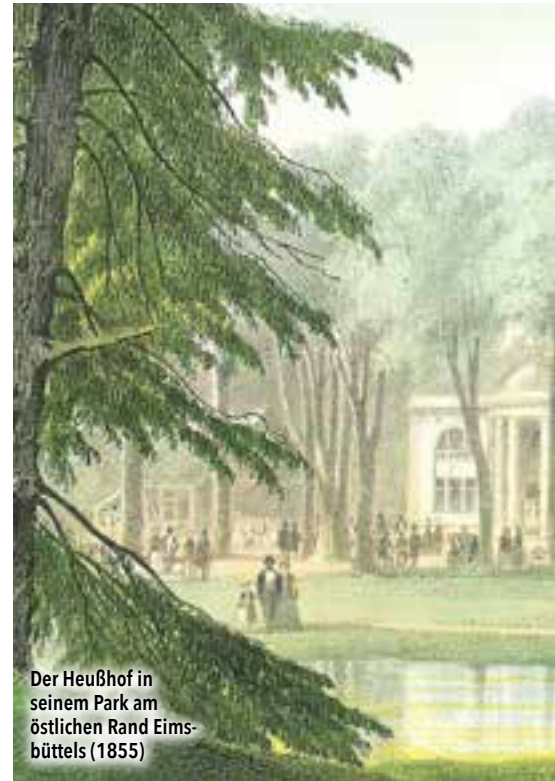
Eimsbüttel rückte an Hamburg heran, als in der Silvesternacht 1860 die nächtliche Torsperre der Stadt Hamburg fiel. 1860 wurde Eimsbüttel mit der Hamburger Wasserversorgung, 1864 mit dem Gasleitungsnetz verbunden. Seit 1873 ist es an die Hamburger Stadtentwässerung angeschlossen. 1874 wurde Eimsbüttel Vorort, 1894 wurde der Vorort zu Hamburg eingemeindet. 1840 nahm die erste Pferde-Omnibuslinie ihren Betrieb nach Eimsbüttel auf, seit 1868 fuhr es sich ganz

angenehm mit der Pferdebahn, aus der 1894 die elektrische Straßenbahn hervorging. 1913-1914 erhielt Eimsbüttel einen U-Bahn-Anschluss mit der Hellkamplinie, die ab 1915 bis in den Hafen zur Haltestelle Rothenburgsort reichte. Die vier Stationen vom Hauptbahnhof bis Rothenburgsort wurden am 28. Juli 1943 durch Luftangriffe vollständig zerstört.

Nach der Eingemeindung setzte eine wahre Bauwut in Eimsbüttel ein. Durch die Einrichtung des Freihafens 1888 und den Bau der Speicherstadt 1883-1914 verloren dort etwa 24 000 Menschen ihr Zuhause. Viele fanden in Eimsbüttel eine neue Heimat. Hier erschloss man zügig die noch unbebauten Felder „Up de Högen“ nordwestlich des Heußweges. Die Apostelkirche wurde 1884, die Christuskirche 1892 gebaut – auch in ihrem Umfeld entstanden Mietshäuser. Der Müggenkamp wurde aufgesiedelt, noch bevor die Parkstraßen 1 bis 3, die heute Schwenckestraße, Hellkamp und Methfesselstraße heißen, projektiert wurden. Bis 1914 war das Gelände weitgehend bebaut. 1895 hatte Eimsbüttel über 52 000 Einwohner, 1914 lebten hier etwa 130 000 Menschen und damit mehr als doppelt so viele wie heute – dafür gab es aber nur wenige Autos.

Dänen und Schafe

Nicht immer ging es im Dorf bedächtig zu: Im August 1686 schlug Christian V., König von Dänemark und Norwegen, mit mindestens 16 000 Mann zu Fuß und 2 500 Reitern seine Lager im dänischen Altona und am Weidenstieg, nach einer anderen Karte nordwestlich des Grindelhofes, auf. Der Grindelhof war ein alter Bauernhof wie der westlich der Sternschanze gelegene Rosenhof. Nachdem sich die Dänen eingerichtet hatten, trieben sie eine Reihe von Annäherungsgräben, „Approchen“



Der Heußhof in
seinem Park am
östlichen Rand Eims-
büttels (1855)

genannt, auf die Sternschanze zu, manchmal gefährlich nahe an den beiden Mooren beim Rosenhof vorbei. Sechs Mörserbatterien bauten sie auf, eine davon auf dem Schäferkamp in unmittelbarer Nähe des Schäferhofes. Fünf Tage lang beschossen sie die Sternschanze, konnten sie aber nicht knacken. Über 1000 Dänen und auch einige Schafe wurden im Kampf getötet oder verwundet, die Schafe am Spieß gebraten und verzehrt ...

Der kleine Korse

Seit 1806 war Hamburg während der Kontinentalsperre gegen England von französischen Truppen besetzt, 1811 wurde es Hauptstadt des Departements der Elbe-Mündung des Französischen Kaiserreichs. Nach der verheerenden Niederlage der französischen Armee im Russlandfeldzug 1812 kündigten Napoleons Hauptverbündete Preußen und Österreich 1813 die Allianz mit Frankreich auf – es begannen die Befreiungskriege, die 1815 mit Napoleons Sturz und seiner Verbannung nach St. Helena endeten.

Am 12. März 1813 zogen die Franzosen aus Hamburg ab, als sich ein russisches Corps näherte. Am 19. März zog es unter dem Jubel der Bevölkerung in die Stadt ein. Im Mai kehrten Marschall Davout und General Vandamme mit ihren französischen Truppen zurück, lagerten bei Harburg und besetzten nach einigen



Gefechten im Juni erneut Hamburg. Nun waren sie nicht mehr zimperlich. Standgerichte tagten, Marschall Davout erhielt aufgrund seines harten Durchgreifens den Beinamen „Robespierre von Hamburg“.

Am 7. Juli 1813 wies Napoleon den Marschall brieflich an, die Stadt zur Festung auszubauen. Er gab detaillierte Anweisungen, räumte aber ein: „Sie wissen, daß ich Hamburg nicht gesehen habe, man muß den Geist des Befehls studieren, nicht den Buchstaben ...“ Das war fatal für Eimsbüttel, denn die ersten beiden Punkte des Befehls lauteten: „24 Stunden nach Ankunft“ des Überbringers dieses Briefes, „müssen 10 000 Arbeiter bei der Arbeit sein. Sie müssen 1) alle Häuser auf dem Walle niederreißen lassen, unerbittlich, unter Vorbehalt der Schätzung des Verlustes, den die Stadt ersetzen muß; 2) müssen Sie alle Häuser auf dem Glacis niederreißen lassen ...“ Davout ließ umgehend nicht nur alle Gebäude vor den Wallanlagen auf dem Hamburger Berg (St. Pauli), dem Rothenbaum und in Hamm abreißen, sondern brannte auch Eimsbüttel nieder, um freies Schussfeld auf die Sternschanze zu erhalten.

Am 6. Dezember 1813 schloß sich der Belagerungsring schwedischer, preußischer und russischer Truppen um Hamburg. Am 30. Mai 1814 gaben sich die Franzosen nach dem Fall von Paris geschlagen und überließen russi-



Der Heußweg vom Eimsbütteler Marktplatz aus gesehen, rechts der Hinschenhof (1903)

schen Soldaten die Stadt. Eimsbüttel lag zwar in Schutt und Asche, war aber wieder frei.

Mozarts Witwe zu Besuch im Heußhof

Vom Wüten der Franzosen blieb nur der Heußhof verschont: Er war 1784 an der Stelle des 1595 erbauten Kätnerhofes Nr. 3 errichtet worden. Um 1800 war er die Attraktion schlechthin, berühmt war seine nachmittägliche Table d'hôte mit ihren erlesenen Köstlichkeiten. Nicht nur Hamburger ergingen sich im Idyll aus zugehörigem Park, lichtigem Forst, Bachläufen und Teichen: Ein in Hamburg lebender Franzose verwendete sich dafür, dass der Heußhof vom warmen Abriss durch die Grande Armée verschont blieb.

Sehr zur Erleichterung des Besitzers wahrscheinlich; denn der ursprüngliche klassizistische Bau war erst im Jahr 1809 abgebrannt und 1811 durch einen Neubau ersetzt worden. Das Lokal sah viele berühmte Gäste wie den

Dichter Friedrich Gottlieb Klopstock und Constanze Nissen, die Witwe des Komponisten Wolfgang Amadeus Mozart. 1821 hatte sie in Hamburg Station gemacht und bei der Taufe von Gustav Christian Constantin Heuß, dem jüngsten Spross des Wirtes, Patin gestanden. Ihr Taufgeschenk von drei Portugalesern half aber nicht viel: Die 105 Gramm reinen Goldes waren schnell ausgegeben, der Hof ging bald bankrott.

Das Gelände wurde 1861 verkauft und aufgeteilt. Ab 1867 zerschnitt die Wiesenstraße den Park in voller Länge. 1876 wandelte ein neuer Besitzer die Räume des Haupthauses in der Wiesenstraße 47 in Wohnungen um.

Wenig geglückte Nachahmungen des Heußhofes

August Opitz, ein Gastwirt aus der Neustadt, eröffnete 1904 in der Fruchttallee 136 ein „Restaurant und Clublocal“, das er „Villa Heusshof“ nannte. Zwar ähnelte das Gebäude dem alten Heußhof, war aber deutlich kleiner. Nach dem Zweiten Weltkrieg kam das Lokal zur einfachen Gastwirtschaft herunter.

1964 wurde das Gebäude beim Ausbau der Fruchttallee abgebrochen. Heute steht dort ein nicht flotter halbrunder Großbau, der einen Bio-Supermarkt und eine Pizzawerkstatt beherbergt. Dass gerade in diesen Tagen ein Junginvestor am Stellingner Weg ein architektonisch belangloses Haus zum Verstauen aufgerüschter Quiddjes unter dem Namen „Heusshof“ hochzieht, ist schon sehr befremdlich. Es hat nichts mit dem namensgebenden Prachtbau gemein.



Abrieff der Dänischen Attaque so Anno 1686 auff der Sternschanze gesehen

KONZENTRATIONSSACHE!

Betrachten Sie das linke Quadrat eine Minute lang und merken Sie sich die Position der Figuren. Decken Sie es dann ab und tragen Sie die Symbole an der richtigen Stelle im rechten Quadrat ein.

	A	B	C	D	E
1	▲				
2			◆		■
3	●				●
4	◆	▲	◆		
5				■	

	A	B	C	D	E
1					
2					
3					
4					
5					

WÖRTERQUIZ

Testen Sie Ihr Wortwissen. Welche der drei Alternativen stimmt?

1. Taxieren

- a) Prüfend betrachten
- b) Chauffieren
- c) Steuern einziehen

2. Haka

- a) Japanisches Kurzgedicht
- b) Shinto-Schrein
- c) Kampftanz der Maori

3. Isabelle

- a) Graugelb
- b) Grünblau
- c) Graubraun

4. Florentiner

- a) Damenhut
- b) Apfelgebäck
- c) Schoßhündchen

5. Flipflop

- a) Hochsprungstil
- b) Turnsprung
- c) Badelatschen

6. Kompendium

- a) Vertragsanhang
- b) Kurzes Lehrbuch
- c) Buchbeilage

UMGESTELLT

Durch Sortieren der Buchstaben ergibt sich ein neues Wort, wie bei MELISSE und MEISSEL. Umlaute gelten als ae, oe und ue. Die sechs gesuchten Begriffe sind Küchenutensilien.

HUNDEZOLL

NAPFTRABEN

LOKALESSER

SECHS EBENEN

SUBTILREZEPT

RANCHERMITESSER

AUFLÖSUNGEN

Umgestellt: Nudelholz, Bratpfanne, Kasserolle, Schneebesen, Spritzbeutel, Tranchiermesser
 Wörterquiz: 1. a, 2. c, 3. a, 4. a, 5. c, 6. b

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

Apotheken-Nachtdienste in Eimsbüttel

- A2** Grelck-Apotheke, Grelckstraße 2, Tel. 58 33 01
- B2** Wrangel-Apotheke, Gärtnerstraße 32, Tel. 422 55 02
- C2** Hoheluft-Apotheke, Hoheluftchaussee 66, Tel. 4 22 15 97
- D2** Eichen-Apotheke, Osterstraße 36, Tel. 40 17 03 04
- E2** Vita-Apotheke, Heuweg 37, Tel. 40 90 59
- F2** Eichen Apotheke Lokstedt, Hugh-Greene-Weg 2-6, Tel. 54 75 2112
- G2** Stresemann-Apotheke, Bernstorffstr. 174, Tel. 43 18 99 88
- H2** Apotheke im Spectrum am UKE, Martinistr. 64, Tel. 51 32 62 90
- J2** Paracelsus-Apotheke OHG, Grindelberg 88, Tel. 420 03 33
- K2** Neue-Apotheke, Eppendorfer Landstraße 36, Tel. 47 85 40
- L2** DocMorris Apotheke Lokstedt, Grelckstraße 36, Tel. 52 10 20 50
- M2** Grindelhof-Apotheke, Grindelhof 71-73, Tel. 45 51 79
- N2** Apotheke am Alsenplatz, Alsenstraße 29, Tel. 850 94 84
- O2** Laurin-Apotheke, Osterstraße 133, Tel. 40 76 78 / 40 76 07
- P2** Falken-Apotheke Hoheluft, Hoheluftchaussee 20, Tel. 27 87 47 50
- Q2** Domino-Apotheke, Vogt-Wells-Straße 14, Tel. 58 53 32
- R2** Alte Apotheke in Schnelsen, Frohmestr. 47, Tel. 550 81 33
- S2** Rosen-Apotheke, Beim Schlump 2-2a, Tel. 45 24 44
- T2** Apostel-Apotheke, Bei der Apostelkirche 20, Tel. 40 56 11
- U2** Goerne-Apotheke, Goernestraße 2, Tel. 47 80 94

- W2** Pfeil-Apotheke, Eimsbütteler Chaussee 28, Tel. 439 00 25
- X2** Sternthaler-Apotheke, Altonaer Straße 61, Tel. 41 35 91 02
- Y2** Ginkgo-Apotheke, Schäferkampsallee 56, Tel. 490 02 50
- Z2** Apotheke am Holstentor, Karolinenstraße 5, Tel. 43 35 84
- A1** Eimsbütteler Apotheke, Osterstraße 16, Tel. 492 20 60
- B1** Weiden-Apotheke, Weidenallee 11-13, Tel. 43 31 75
- C1** Stern-Apotheke, Juliusstr. 36-38, Tel. 432 23 66
- D1** Apotheke am Rothenbaum, Rothenbaumchaussee 76, Tel. 419 10 60
- E1** Gazellen-Apotheke, Grelckstraße 20-26, Tel. 58 65 73
- F1** Atlantik-Apotheke, Grindelallee 106, Tel. 410 72 41
- G1** Feen-Apotheke, Eppendorfer Baum 33, Tel. 460 46 06
- H1** Adler-Apotheke, Schulterblatt 106, Tel. 439 45 90
- J1** Schwan-Apotheke, Dammtorstraße 27, Tel. 34 39 64/34 39 65
- K1** Malteser-Apotheke, Eidelstedter Weg 66, Tel. 491 41 42
- L1** Förster-Apotheke, Wolffstraße 9/Ecke Försterweg, Tel. 850 40 24
- M1** Apotheke am Paulinenplatz, Paulinenplatz 1, Tel. 312170
- N1** Dr. Grimms Apotheke, Osterstraße 77, Tel. 40 50 50
- O1** Volkspark Apotheke, Kieler Str. 411/Volksparkstr., Tel. 54 50 77
- P1** Lilien-Apotheke, Eppendorfer Baum 42, Tel. 48 20 68
- Q1** Nikolai-Apotheke, Eppendorfer Baum 3, Tel. 46 19 14
- R1** Antares-Apotheke Struensee-Haus, Mörkenstr. 43-47, Tel. 38 90 40 90
- S1** Orion-Apotheke, Osterstraße 151, 491 40 33/34

- T1** Andreas-Apotheke, Grindelberg 3, Tel. 45 10 15
- U1** Vital-Apotheke am Opernhaus, Colonnaden 72, Tel. 63 60 77 70
- W1** Florian-Apotheke, Privatweg 2, Tel. 54 22 29
- X1** Ise-Apotheke, Klosterallee 80, Tel. 422 35 89 / 420 59 05
- Y1** Klosterhof Apotheke, Eppendorfer Landstraße 61, Tel. 48 68 80
- Z1** La Vie Apotheke, Hoheluftchaussee 85, Tel. 420 86 15

OKTOBER 2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
M2	N2	O2	P2	Q2	R2	S2	T2	U2	W2	X2	Y2	Z2
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
A1	B1	C1	D1	E1	F1	G1	H1	J1	K1	L1	M1	N1
27	28	29	30	31								
O1	P1	Q1	R1	S1								

NOVEMBER 2016

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
T1	U1	W1	X1	Y1	Z1	A2	B2	C2	D2	E2	F2	G2
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
H2	J2	K2	L2	M2	N2	O2	P2	Q2	R2	S2	T2	U2
27	28	29	30									
W2	X2	Y2	Z2									


präsentiert von **VITA** apotheke

Impressum

HERAUSGEBER Vita-Apotheke Julia Scheel Heuweg 37 20255 Hamburg Objektverantwortung: Gabriele Langer KONZEPT UND REALISATION Ringdrei Media Network GmbH
 Geschäftsführer: Olaf Köhnke www.ringdrei.de DRUCK Lehmann Offsetdruck GmbH. Abdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Herausgebers.

Für unverlangt zugesandte Manuskripte oder Bilder wird keine Gewähr übernommen.

10 Inside Eimsbüttel

Märkte & Kulinarisches	Kultur & Theater	Messen & Seminare	Sonstiges
<p>Wochenmarkt Grundstraße Mittwochs: 14:00 bis 18:30 Uhr Samstags: 08:30 bis 14:00 Uhr</p>	<p>Kunstzyklus 9/16 MAGDALENE HANKE-BASFELD: Dame Fortuna & andere Begegnungen bis 28.09.2016 Kulturgut Mietgalerie</p>	<p>Nähmesse: Make your Fashion 1.10 - 2.10.2016 10:00 bis 17:00 Uhr Messehalle Hamburg-Schnelsen</p>	<p>Jam Sessions in Birdland: Einlass ab 19.30 Uhr. Beginn: 21 Uhr Eintritt frei! jeden Donnerstag Birdland, Gärtnerstraße 122</p>
<p>Wochenmarkt Gustav-Falke-Straße Montags: 08:30 bis 14:00 Uhr Donnerstags: 08:30 bis 14:00 Uhr</p>	<p>Kindertheater: Putzwimmel - ein Clownsstück 28.09.2016 um 10:00 Uhr Theater Zeppelin (HoheLuftschiff)</p>	<p>Backen macht glücklich 16.10.2016 15:00 - 18:00 Uhr Kurkuma - die vegane Kochschule</p>	<p>Christuskirche: IV. Tage Alter Musik 2016 Täglich vom 12.10.2016 - 16.10.2016</p>
<p>Wochenmarkt Isestraße Dienstags: 08:30 bis 14:00 Uhr Freitags: 08:30 bis 14:00 Uhr</p>	<p>Filmfest Hamburg 29.09.2016 - 8.10.2016 Abaton, Cinemaxx-Dammtor und andere Orte in Eimsbüttel</p>	<p>Immer sonntags: Tatort im Ersten 23.10.2016 ab 20:15 Uhr Mathilde, Literatur & Café</p>	<p>Apostelkirche: Joseph - ein echt cooler Träumer Kindermusical im Gottesdienst 30.10.2016, 10:00 Uhr</p>
<p>Kinderkleidermarkt 8.10.2016, 11:00 - 14:00 Uhr Elbkinder-KITA, Wernigeroder Weg 10</p>	<p>Ausstellung: Kubas Afrikanische Geister September 2016 - März 2017 Museum für Völkerkunde</p>	<p>Sport: Weißherbstturnier 29.10.2016 9:30 - 18:00 Uhr ETV-Hauptgebäude - Bundesstraße 96</p>	
<p>Eimsbütteler Anwohnerflohmarkt 30.10.2016, 10:00 - 16:00 Uhr Else-Rauch-Platz</p>	<p>Ausstellung: Africa's Top Models Bis 6.11.2016 Museum für Völkerkunde</p>		

WIR SIND EIMSBÜTTEL

Rollants Autowelt

„Wer als Rollant zur Welt kommt, dem wird die Affinität zu Autos in die Wiege gelegt“, erklärt Jan Rollant, der 47-jährige Geschäftsführer der Rollant Automobile in der Osterstraße. Seit über 30 Jahren steht der Name Rollant im Eimsbüttel für das Expertenwissen rund um das Thema PKW. Vor zehn Jahren hat Jan Rollant das 1983 von seinem Vater Manfred (72) gegründete Autohaus übernommen. Aber auch heute macht das eingespielte Vater-Sohn-Team den gesamten Mitarbeiterbestand des Unternehmens aus, was für die Kunden Autowissen hoch zwei, die individuelle Betreuung und einen umfangreichen Service bedeutet. So bieten die Rollants Ihren Kunden eine breite Auswahl an gepflegten Gebrauchtwagen aller Marken, aber vermitteln auch neue Fahrzeuge vieler Hersteller. Bei jedem Käufer erhält der Käufer eine umfassende Garantie ohne Aufpreis. Zudem wird man bei dem angeschlossenen Kfz-Meistervertrieb mit vielen Dienstleistungen rund um die Wartung und Reparaturen versorgt.

Das Geschäftsmodell des Traditionshauses basiert vor allem auf dem gegenseitigen Vertrauen zwischen den Rollants und Ihren Kunden. So gelingt dem Familienteam mit der ehrlichen Beratung auch im Zeitalter des

Internet-Shoppings, das im Bereich des Auto An- und Verkaufs schon längst üblich ist, einen breiten Kundenstamm zu bewahren. 33 Jahre im Herzen von Eimsbüttel zahlen sich für das Autohaus aus: Viele Käufer kommen aus direkter Nachbarschaft. „Im Eimsbüttel kennt man sich, wird mit Vornamen auf der Straße begrüßt“, sagt Jan Rollant, „das macht auch das Arbeiten angenehm.“ Einiges an Neugeschäft, so Jan Rollant, komme auch über Weiterempfehlungen durch die zufriedenen Kunden.

Einige Käufer finden die Rollants über die Inserate auf Ihrer Webseite, die sie seit einiger Zeit geschickt als Vermarktungsinstrument einsetzen. So findet der erste Kundenkontakt immer häufiger am Telefon oder per E-Mail statt. Die Kunden kommen inzwischen nicht nur aus ganz Deutschland, sondern auch aus dem Ausland. Das eigentliche Ausmaß dieser Entwicklung demonstriert eine kuriose



Eimsbütteler durch und durch: Geschäftsführer Jan Rollant

Geschichte: Eines Tages bekam Jan Rollant eine E-Mail aus einem Hotel in Japan. Der Absender stellte sich als Physiotherapeut der finnischen Ski-Nationalmannschaft heraus, die im Land des Sonnenaufgangs gerade ein Training absolvierte. Trotz der tausende Kilometer Entfernung kam später der Verkauf zustande. Der Mann war bei der Recherche im Netz bei dem Eimsbütteler Autohändler fündig geworden. So wird die Rollants Autowelt jeden Tag ein wenig größer.

FASZIEN-TRAINING FÜR DEN RÜCKEN

Mit Rolle und Ball effektiv Verspannungen lockern – in Workshops zeigt Susann Damati wie es geht

Roll-out – ohne geht's nicht

Autsch ... Die Faszien-Tiefenselbstmassage mit Rolle und Ball ist im ersten Moment nicht immer eine reine Wellness-Behandlung – aber zum Schluss fühlen sich der Rücken sowie der bei vielen Teilnehmern verspannte Schulter-



Wirksame Massage: geschmeidige Muskeln mit Faszien-Rollen

und Nackenbereich viel gelöster an. Bei unserem „Healthy Back and Shoulders“-Workshop am 18. September im ruhigen, schönen Seminarraum der VITA-Apotheke mitten in Eimsbüttel ging es darum, wieder Beweglichkeit in den oberen Rücken sowie in die Wirbelsäule zu bringen. Ich zeigte den zehn Teilnehmern, wie sie mit funktionalen Übungen die Core-Muskulatur, die kleinen Muskeln, die unseren Rumpf aufrichten und stabilisieren, stärken können. Unverzichtbar: Der Einsatz der speziellen Faszien-Rollen und -Bälle – auch für Selbstmassage-Übungen, mit denen wir unser Bindegewebe, die Faszien, wieder geschmeidig machen können.

Faszien-Training, was ist das?

Nur ein neuer Trend, der bald wieder vorbei ist? Nein! Natürlich sind die Faszien keine Neuentdeckung. Aber welche wichtige Rolle sie in unserem Körper spielen, auch bezüglich Rückenbeschwerden, und wie wir sie gezielt aktivieren können, das ist innovatives Wissen.

Wichtige Fakten

Faszien, ein funktionaler Teil des Bindegewebes, umschließen als feine Hülle unsere Organe und Muskeln – und bilden das innere Gerüst unseres Körpers. Das Faszien-Netzwerk kann man sich als ein belastbares, elastisches Gewe-

be ähnlich einem Spinnennetz vorstellen. Faszien sind das größte Sinnesorgan in unserem Körper. Gesundes Bindegewebe ist fest und elastisch zugleich, biegsam wie Bambus, aber trotzdem reißfest. Es ermöglicht federnde Bewegungen wie bei Gazellen, wie ich gern sage, sowie dynamische Sprünge wie bei Kängurus. Faszien, die jedoch nicht gehegt und gepflegt werden, verkleben. Dann bilden sie verfilzte Strukturen, die zu Beschwerden führen können. Dysbalancen und Rückenschmerzen sind da nur zwei Stichpunkte. Doch alles ist im Fluss und kann reaktiviert werden. Faszien-gewebe erneuert sich regelmäßig – sodass es in sechs bis 24 Monaten komplett ist.

5 GUTE GRÜNDE, FASZIEN ZU AKTIVIEREN:

1. ... um Beschwerden, wie hartnäckige Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, wohltuend zu lösen.
2. ... um nach langem Sitzen oder Stehen Schmerzen im unteren Rücken zu lindern und wieder beweglicher zu werden.
3. ... um den Körper aufzurichten und aufrecht durch den Alltag zu gehen.
4. ... um wieder beweglicher zu werden.
5. ... um eine kleine Auszeit für sich zu genießen und zu entspannen.

Stress sorgt für Verklebungen

Bei falscher Haltung und Alltagsstrubel verhärten sich die Faszien und ziehen sich zusammen. Dadurch verkleben sie und sind nicht mehr elastisch. In den Faszien am Rücken befinden sich 6-mal mehr Schmerzrezeptoren als in den Muskeln. Die Lendenfaszie/Lumbalfaszie am unteren Rücken ist besonders empfindlich und tut schnell weh – und braucht daher Aufmerksamkeit. Das Gute: durch Bewegung und gezielte Selbstmassage können Beschwerden, die durch Verklebungen entstehen, aufgelöst werden – so wird die Region auch wieder beweglicher. Das ist gerade nach langem Sitzen ein echtes MUSS! Und beugt auch chronischen Rückenbeschwerden vor.

Susann Damati ist Trainerin im Bereich Gesundheitssport mit den Schwerpunkten Rücken, Pilatis & Faszien. Infos: www.hamburg-inbewegung.de und www.facebook.com/inbewegunghamburg



Zum Selberüben – so lockern Sie Ihren Schulter-Nackengebiet:

Wir brauchen einen Faszienball (Durchmesser 8 cm) und stellen uns mit dem Rücken zu einer Wand auf. In der Ausgangsposition befindet sich der Ball an der Rückseite des Oberarmes. Die erste Hürde besteht jetzt darin, den Ball erst einmal in dieser Position zu halten. Dann rollen Sie ihn langsam hoch- und wieder runter – ohne dass er auf den Boden fällt. Mit diesen konzentrierten Bewegungen massieren Sie Ihren Trizep. Dieses Hoch- und Runterrollen insgesamt 10 Mal wiederholen – je Arm. Bestimmt fällt Ihnen dabei bereits auf, an welcher Stelle es ein wenig verspannt zu sein scheint und schmerzt. An diesen Punkten halten Sie den Druck des Balles für ca. 20 bis 30 Sekunden. Anschließend geht es mit dem gesamten Schulterblatt weiter: Nun führen Sie den Ball vom Ansatz Schulter/Nacken bis zum unteren Ende des Schulterblatts an der Wand hoch – und wieder runter. Auch hier halten Sie wieder an Stellen inne, die eine Triggerpoint-Massage erfordern. Genießen Sie in diesen Moment, wie der anfängliche Verspannungsschmerz langsam weicht – und wie gut das Ihnen tut. Am Anfang ist die Massage kein reines Wohlfühl-Erlebnis, aber es wird besser. Empfehlenswert ist diese Massage alle zwei bis drei Tage – dann wirkt sie auch nachhaltig.

Die nächsten Workshops in der Vita-Apotheke: Samstag, 12. 11. 16 und Samstag, 28. 01. 17 – je 14-16.30 Uhr. Anmeldung per E-Mail: info@hamburg-inbewegung.de. Begrenzte Teilnehmerzahl. Workshop-Kosten: 40 Euro

Buchtipps: G. Slomka - Faszien - kompakt: Training für das Bindegewebe. Meyer & Meyer Verlag 9,95€





Fitness auf dem Teller

Die optimale tägliche Ernährung für ambitionierte Hobbysportler? Inigo San Millan, Direktor des Sportinstituts der Uni Colorado, will es nach zahlreichen Studien herausgefunden haben.



Zum Frühstück: Vollkornhaferflocken mit Joghurt, Chiasamen und Nüssen oder einer Banane. Mittags: Lachs mit Quinoa und Gemüse oder ein Vollkornsandwich mit Pute und Gemüse, dazu einen Apfel. Abends: ein mageres Steak mit Süßkartoffeln und Grünkohlsalat oder Vollkornnudeln mit Gemüse. Guten Appetit!

Früherkennung ist Trumpf

Hierzulande erkranken jährlich knapp 70.000 Menschen an Darmkrebs. Doch bei früher Entdeckung sind die Heilungschancen hoch

Der bösartige Tumor gilt als heimtückisch, da er im Frühstadium keine Beschwerden macht.

Gefahrvolle Wandlung

Darntumore wachsen sehr langsam: 6-10 Jahre ohne Beschwerden zu verursachen. Die Ursachen sind meist zunächst gutartige „Darpolypen“, die entarten. Werden sie früh entdeckt und bei einer Darmspiegelung entfernt, hat der Krebs keine Chance!

Vorsorge? Unbedingt!

Ein früh entdeckter Darmtumor, der sich noch nicht auf andere Organe ausgedehnt hat, ist heute zu 90–100 Prozent heilbar. Daher ist es wichtig, Warnsymptome wahrzunehmen: Auffällige Beschwerden im Magen-Darm-Bereich wie regelmäßige Krämpfe, wiederkehrender Durchfall oder anhaltende Verstopfung sollten unbedingt ärztlich abgeklärt werden. Gibt es in Ihrer Familie bereits Darmkrebs-Fälle, sollten Sie bereits in jüngeren Jahren zu Vorsorgeuntersuchungen gehen. Studien belegen, dass eine genetische Vorbelastung das eigene Erkrankungsrisiko stark erhöht.

Unter Kontrolle

Zur jährlichen Darmkrebsvorsorge gehört ein Test auf verstecktes Blut im Stuhl. Diese Tests sind beim Arzt oder bei uns in der Apotheke erhältlich. Manche lassen sich selbst auswerten, andere werden an ein Labor geschickt. Ist das Testergebnis auffällig, kann nur der Blick durch eine Minikamera bei einer Darmspiegelung (Koloskopie) für Klarheit sorgen. Die Untersuchung dauert wenige Minuten, der Patient bekommt zuvor eine Beruhigungsspritze.



Regelmäßige Untersuchungen erhöhen die Chancen der frühen Darmkrebserkennung

Kostenlose Früherkennung

Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen bei Männern und Frauen ab dem 50. Lebensjahr jährlich einen Stuhltest („Okkultbluttest“) und ab dem 55. Lebensjahr wird eine Darmspiegelung empfohlen, die nach 10 Jahren wiederholt werden sollte. Vorausgesetzt, es liegen keine besonderen Risiken wie familiäre Vorbelastung oder Symptome vor. Eine Tastuntersuchung des Enddarms sollten darüber hinaus Männer im Zuge ihrer Prostata-Untersuchung beim Urologen machen lassen und Frauen während ihrer regelmäßigen gynäkologischen Untersuchung.

Gute Ernährung beugt vor

Zu viel Fleisch, Wurst, Gegrilltes und Geräuchertertem oder auch ein zu hoher Alkoholkonsum können das Erkrankungsrisiko erhöhen. Wertvolle und darmschützende Substanzen sind dagegen in frischem Obst und Gemüse enthalten. Zudem sorgen Nahrungsmittel mit reichlich Ballast- und Faserstoffen für eine aktive Darmflora und gute Verdauung.

Eine ausführliche Fach-Beratung und einen Info-Flyer zum Thema erhalten Sie in Ihrer VITA-Apotheke



WEISSES DINNER, BLAUER HIMMEL

Weiß eingedeckte Tische, weiß gekleidete Menschen – das Weiße Dinner an der Apostelkirche (Foto) war wie im letzten Jahr ein stimmungsvolles Erlebnis. Die über 400 Gäste hatten ihre eigenen Picknickkörbe dabei, manche entzündeten zur „Blauen Stunde“ Wunderkerzen. Und natürlich hielten sich (fast) alle an die Regeln: ganz in Weiß – ausgenommen die

Schuhe. Vielleicht ist das Weiße Dinner, das zum ersten Mal vor 20 Jahren in Frankreich stattfand, auch deshalb so beliebt: Es gibt keine Werbung, keine Verkaufsstände, keine Politik – nur fröhliches Zusammensein. In Hamburg gibt es das Nachbarschaftstreffen seit 2010, dieses Jahr nahmen sechs Stadtteile teil. 2017 wird es wieder ein Weißes Dinner geben.