

Lesenacht mit dem „Drachenreiter“

Winterhude (ne) – Endlich ist es wieder soweit: Bücherhalle Winterhude und Kulturhaus Eppendorf laden am Sonnabend, dem 26. September, ein zur Lesenacht. Die Kinder übernachten in der Bücherhalle am Winterhuder Marktplatz und erleben Abenteuer und Spaß mit Büchern – insbesondere mit dem Kinderbuch „Drachenreiter“ von Cornelia Funke. Insgesamt 15 Kinder im Alter von 9-12 Jahren können teilnehmen. Der Eintritt beträgt 15 Euro (inklusive Frühstück). Bitte im Kulturhaus Eppendorf anmelden: Telefon 48 15 48 oder E-Mail an info@kulturhaus-eppendorf.de.

Bücherflohmarkt

Winterhude (ne) – Die Bücherhalle Winterhude, Winterhuder Marktplatz 6, veranstaltet am Donnerstag, dem 24. September, ab 11 Uhr einen Bücherflohmarkt. Taschenbücher gibt es für 0,50 Euro und gebundene Bücher für 1 Euro. Ein Paradies für alle Bücherwürmer und Leseratten! Der Eintritt ist frei. Infos unter Tel. 279 26 25.

Rundgänge durch den Stadtteil

Winterhude (ne) – „Von Congressbier über Wasserschlachten zu Trabrennen auf dem Mühlenkamp“ heißt der informative Rundgang, der am Sonnabend, dem 26. September, um 15 Uhr stattfindet. Treffpunkt: Hans-Henny-Jahn-Weg/Hofweg.

„Von rauschenden Tanzveranstaltungen über Riffelbretter zum Milchausschank am Stadtpark“ geht es am Sonntag, dem 27. September, um 11 Uhr. Treffpunkt für diesen Rundgang ist am Café Leinpfad. Weitere Infos unter Telefon 41 28 10 87. Kosten: jeweils 10 (7) Euro.

Weinverkostung

Winterhude (ne) – Von 15 bis 18 Uhr findet am Freitag, dem 25. September, im Goldbekhaus, Moorfuhrweg 9, eine Verkostung argentinischer Fair-Trade-Weine statt. Dabei werden die Hintergründe von fairem Handel beim Weinanbau erläutert. Die Veranstaltung gehört zu den Hamburger Zukunftswochen. Der Eintritt ist frei.

Fußpflege med. + kosm.
inkl. Fußbad + -massage in gemütlicher Atmosphäre
18,- € (inkl. Lack 23,- €)
Alexandra Kosmetik
Eppendorf, Lehmweg 58
Tel. 42 91 61 37



Fit, Gesund & Schön

Mehr als Krankengymnastik im „Physioteam Gertigstraße“

Das ist das Motto, das Ilka Zeller in ihrer Praxis in Winterhude, Gertigstr. 48, die am 5. Oktober eröffnet wird, zum Wohle der Patienten anbieten will. In die Gestaltung und in die Arbeit der Praxis sollen alle Erfahrungen einfließen, die Ilka Zeller seit fast vier Jahren in ihrer Praxis in Eppendorf („Physioteam Falkenried“) gesammelt hat. Das therapeutische Spektrum besteht aus Krankengymnastik, Manueller Therapie, Manueller Lymphdrainage, Massage und Kinesio Taping. Alle Räume in der Gertigstraße sind großzügig gestaltet, und ein spezieller Geräteraum steht für die Patienten zur Verfügung. Das Trainieren von Bewegungsabläufen, das Einbeziehen von speziellen

Geräten (wie z. B. Seilzüge) und auch das persönliche Gespräch spielen bei der Therapie eine wesentliche Rolle. Einen besonderen Schwerpunkt wollen Ilka Zeller (staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Rückenschullehrerin, Yoga- und Pilatetrainerin) und die fachliche Leitung Antje Betz (staatl. geprüfte Physiotherapeutin, Yogatrainerin und Rückenschullehrerin) in der Prävention setzen. Es werden Pilates, Rücken- und Yoga-Kurse angeboten. Ilka Zeller baut auch ihre erworbenen Kenntnisse aus ihrer Ausbildung für Sturzprophylaxe in das Kursprogramm ein. Für die Kurse steht ein Kursraum mit einer Größe von 30qm in der Praxis

zur Verfügung, der kleine Gruppen, bis maximal acht Teilnehmerinnen und Teilnehmer, und somit eine individuelle Betreuung der Kursteilnehmer/innen zulässt. Die Kurse sind auch von den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt und die Kursgebühren werden bis zu 80 Prozent von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet. In diese ganzheitliche Betrachtung von der Erhaltung der Gesundheit bis zur Wiederherstellung nach Operationen, akuten Verletzungen und chronischen Wirbelsäulenerkrankungen oder Bandscheibenvorfällen fügt sich eine medizinische Ernährungsberatung durch die praktische Ärztin Frau Jutta Kolb ein.



Ilka Zeller, „Physioteam Gertigstraße“.

► Physioteam Gertigstraße, Gertigstr. 48,

Elke's Frisierstuben
IHR Haar und Ihre Haut sind bei uns in guten Händen. Unsere Stärken!! Beratung, Schnitt, Farbe und Strähnen aller Art.

- * Thera Cut (heiße Schere)
- * „Chi-Transformation“ die Verstärkung der Haare mit Naturseide
- * Hochfrisuren * Brautfrisuren

Individuelle Haarschnitte * Messerschnitte
Damen – Herren – Kinder

Wir sind für Sie da: Di.–Fr. 9–18 Uhr, Sa 9–12 Uhr, Mo geschlossen
Inhaberin: Elke Zimmermann, www.elkesfrisierstuben.de
Hummelsbütteler Kirchenweg 40 • Tel. 59 59 85 • Tel./Fax 50 37 91

Frau Dettmann finden Sie ab jetzt bei uns!

25 **Liebe Patienten,**
seit 25 Jahren schenken Sie mir Ihr Vertrauen.
Hierfür möchte ich mich bei Ihnen bedanken und lade Sie am 1. Oktober, zwischen 15 und 18 Uhr, zu einem Umtrunk ein.

Dr. med. Isolde Winkle
Hausärztliche Praxis
Alsterdorfer Str. 188 • Telefon 040 / 51 51 60
Mo.–Fr. 8–12 und 16–18 Uhr

Zusätzliche Sprechzeiten für Berufstätige von 18.00 bis 20.30 Uhr – alle 14 Tage.
Nächster Termin:
Di., 29. September 2009 nach tel. Vereinbarung

Weniger essen allein reicht nicht!

Hoffnung auf dauerhaften Abnehmerfolg ohne Jojo-Effekt und lebenslange Diät! Das Gesundheitszentrum Sanguinum bietet seinen Patienten ein einzigartiges Stoffwechselprogramm zur langfristigen Gewichtsreduktion an. Das Sanguinum-Team setzt mit der ganzheitlichen Sanguinum-Kur auf fünf Erfolgskomponenten, die optimale Bedingungen für einen langfristigen Abnehmerfolg gewährleisten. Die fünf Erfolgskomponenten Nachhaltigkeit, Gesundheit, Motivation, Kompetenz und Vernetzung garantieren im Zusammenspiel eine hohe Wahrscheinlichkeit auf einen dauerhaften Abnehmerfolg. Besonders

wichtig ist der Faktor Nachhaltigkeit: Um eine erneute Zunahme nach der Gewichtsreduktion zu verhindern, wird der Energiestoffwechsel während und nach der Kur durch homöopathische Hilfe stabil gehalten. Auch für viele Menschen, deren Stoffwechsel generell langsamer geworden ist, z. B. durch die Schwangerschaft oder diverse gescheiterte Diäten, bietet die Sanguinum-Kur Hilfe. Ohne eine langfristige Ernährungsumstellung geht es jedoch auch bei der Sanguinum-Kur nicht. So müssen die meisten Menschen erst lernen, was gesunde und ausgewogene Ernährung bedeutet. Wichtiger Grundsatz bei der

Sanguinum-Kur ist es, gesund abzunehmen, daher ist ein ausgewogenes Ernährungsprogramm wesentlicher Bestandteil der Kur. Gleichzeitig wird die Ausleitung von Giftstoffen während der Kur unterstützt. Eine umfassende Untersuchung und Diagnostik zu Beginn der Kur, die unter anderem die eingehende Befragung zur Krankheitsgeschichte, ausführlichem Blutbild und die Analyse der Körperzusammensetzung umfasst, bildet eine wesentliche Grundvoraussetzung für eine erfolgreiche Gewichtsreduktion. Motivation von außen ist ein weiteres wesentliches Element für den Abnehmerfolg: Fehlt sie, ist das Schei-

tern der Gewichtsreduktion oftmals vorprogrammiert. Daher ist die Einzelbetreuung der Teilnehmer je nach Programm ein bis dreimal wöchentlich während und nach der Kur durch das Fachpersonal eines der obersten Gebote. Der Erfolg des ganzheitlichen Konzeptes gibt ihm Recht: 90 Prozent aller Patienten nehmen mit der Sanguinum Kur ab, auch diejenigen, die bereits alle Hoffnung auf eine Gewichtsreduktion aufgegeben haben. Ein kostenloses Informationsgespräch erhalten Interessierte im Gesundheitszentrum Sanguinum, Humboldtstraße 9 in Hamburg. Tel. 28 80 78 82.

Gesund abnehmen mit der Sanguinum-Kur

Langfristiger Abnehmerfolg durch:

- homöopathische Stoffwechselstabilisierung
- medizinische Betreuung
- individuelle Ernährungspläne

SANGUINUM
Gesundheitszentrum Sanguinum • Humboldtstr. 9 • 22083 Hamburg
Tel.: 040/28 80 78 82 • www.gz-sanguinum.de

50,- € GUTSCHEIN*
*Bei Vorlage des Gutscheins erhalten Sie 50,- € Gutschrift auf eine 4-wöchige Sanguinum-Kur. Pro Person ist nur ein Gutschein gültig und nicht in bar einzulösen.

Konzert

Winterhude (ch) – Auf dem Flügel, mit dem indischen Saiteninstrument Sarod, mit Akkordeon und Gitarre spielt Guido Goh, ehemals Leadsänger der Indian Tee Company, mit indischen und orientalischen Anklängen am 25. und 26. September, jeweils um 20 Uhr im echtzeit Studio, Alsterdorfer Straße 15. Der Eintritt kostet 14 Euro (Vorverkauf 12 Euro).

Praxis Dr. med. Isolde Winkle feiert 25-jähriges Jubiläum

Seit nun mehr 25 Jahren kümmert sich Hausärztin Dr. med. Isolde Winkle mit viel Herz und fachlichem Verstand um ihre Patientinnen und Patienten, sei es in ihrer Praxis in der Alsterdorfer Straße oder bei ihren zahlreichen Hausbesuchen. Neben den Schwerpunkten Innere Medizin, Kardiologie, Neuraltherapie sowie Ernährungsberatung ist insbesondere auf die langen Sprechzeiten der Praxis hinzuweisen, die Frau Dr. Winkle extra für Berufstätige eingerichtet hat: Alle 14 Tage immer dienstags von

18 Uhr bis 20.30 Uhr. Zurück zum feierlichen Anlass: Am Donnerstag, dem 1. Oktober, möchte sie sich persönlich für das Vertrauen ihrer Patienten bedanken und lädt in der Zeit von 15 Uhr bis 18 Uhr zu einem Umtrunk in die Räumlichkeiten der Praxis ein. Sie sind herzlich willkommen! (ne)

► **Praxis Dr. med. Isolde Winkle, Alsterdorfer Straße 188, Tel. 51 51 60, Sprechzeiten: Mo.-Fr. 8-12 Uhr u. 16-18 Uhr und nach Vereinbarung.**



Dr. med. Isolde Winkle.

Praxis Dr. med. Frank Striebel: Integrative Medizin

Altes Vertrauen in neuen Räumen: Nachdem Dr. Striebel seine Chefarzt- und Praxistätigkeit in der Schlossklinik Warnsdorf beendet hat, eröffnete er jüngst eine privatärztliche Praxis auf der Uhlenhorst. Im gehobenen Ambiente einer Stadtvilla erwartet die Patienten „Gesundheit auf hohem Niveau“. Das Angebot umfasst die internistische Diagnostik, die Regulationsdiagnostik und Komplementärmedizin (Akupunktur, Neuraltherapie, Homöopathie u.a.). Herr Dr. Striebel ist ein erfahrener Schmerztherapeut und spürt die Ursachen von Funktions-

störungen u.a. Erkrankungen über die Regulationsdiagnostik auf. Bestehende chronische Krankheiten werden mit dem Ziel therapiert, ei-

ne Dauermedikation zu reduzieren/beenden. Dr. Striebel bietet zudem regelmäßig kostenfreie Vorträge an: „Komplementärmedizinische Schmerztherapie – Geht es auch ohne Chemie?“ am 24. September sowie „Wirkungen & Durchführung des Heißfastens“ am 1. Oktober, jeweils um 19 Uhr. Um Anmeldung wird gebeten. (ne)

Dr. med. Frank Striebel
Fährhausstraße 8
Telefon 22 69 20 74
www.drstriebel.de, Sprechzeiten: Mo. & Fr. 14-20 Uhr, Di. + Mi. + Fr. 10-16 Uhr (gerne nach Vereinbarung).

Wie sorge ich vor?

Winterhude (wh) – Über Patientenverfügung, Betreuungsvorsorge und Generalvollmacht informiert Rechtsanwalt Jürgen Lange am Donnerstag, 24. September um 15 Uhr im Gemeinde-Café, Bei der Matthäuskirche 6, Telefon 279 33 06.

Neueröffnung am 5.10.2009

Krankengymnastik | Lymphdrainage
Massage | Gymnastik

PHYSIOTEAM GERTIGSTRASSE

Manuelle Therapie, Osteopathie, Bobath, CRAFTA, Manuelle Lymphdrainage, Kinesio-Taping, med. Fußpflege

Praxis für Physiotherapie Ilka Zeller
Gertigstr. 48 | 22303 Hamburg | Tel. 38 64 21 30