

Halstenbeker Bote

Meldungen, Tipps & Termine

Ausgabe 8 · Sommer 2019

GRATIS
für Sie!



Für die Haare:
**50 Jahre Hans
Conzen Kosmetik**

Für den Grips:
**Die Büchertipps
für den Sommer**

Für die Zähne:
**Der Sinn professioneller
Zahnreinigungen**

Titelbild: Adobe Stock

TERMINE: Juni – Juli – August

Die besten FREIZEIT-TIPPS für • Pinneberg • Rellingen • Halstenbek • Schenefeld



TRITSCHOKS

Orthopädie-Schuhtechnik & Schuhhaus



modisch + bequem



LEGERO®
Der Leichtschuh

WALDLÄUFER
THERAPEUTISCH • LEICHT • BEQUEM

FIDELIO
Schuhhaus

berkemann

Finn
Comfort
Made in Germany

Ganter

Gabor

MEPHISTO
DIE LAUFSENSATION

HASSIA
Schuhhaus

25,-
€
Warenwert

Sichern Sie sich
den **Warengutschein**
mit der **Bonuskarte**.

und wir belohnen Ihre Treue!



Carl Tritschoks GmbH
Orthopädie-Schuhtechnik
Hauptstr. 80, 25462 Rellingen
☎ 0 41 01 - 22 76 2

Öffnungszeiten:

Mo. - Fr. 9:00 - 18:00 Uhr
Sa. 9:00 - 13:00 Uhr



Reg.-Nr.: MQ1 0109018



Ihr Spezialist für
gesunde Füße...

Eigene Parkplätze hinter dem Haus!

Mehr Info's auf www.tritschoks.de

Benzin aus der Steckdose?

Lautlos schleicht sich das Thema Elektromobilität ein, auch in der Redaktion. Als der ADAC unseren fast volljährigen CO₂-Produzenten in einer Tiefgarage der Pinneberger Innenstadt wiederbeleben muss, wird es ganz spontan sehr konkret.

Dem spitzen Bleistift gelingt es, die Betriebskosten so lange schön zu rechnen, bis es für die Ladesäule vor dem Haus reicht. Nur welches Auto soll man da dranhängen? Bei weiterhin 50% Aufpreis gegenüber einem Verbrenner mit höherer Alltagstauglichkeit (Reichweite, Winterbetrieb, Ladezeiten, ...) am liebsten gar keines. Besserung ist nicht in Sicht, oder glaubt noch einer die ewig gleichen Ankündigungen von halbierten Preisen bei doppelter Reichweite innerhalb von 12 Monaten?

Dieter Nuhr rechnet vor, dass 85% der globalen CO₂ Belastung aus China, Indien und den USA kommen, womit sich jede Öko-Anstrengung unsererseits stark relativiert. Schönes Argument. Und dass so ein fahrbarer Lithium-Akku eine bessere Umweltbilanz hat als ein sauberer (?) Diesel ist auch nicht sicher.

Inzwischen hat ein begnadeter Schrauber auch den Alten für ein paar Euro wieder flott gemacht und ist einmal mit der Ölkanne drum herumgelaufen. Jetzt schnurrt der alte Spritfresser wieder wie am ersten Tag, TÜV wird nur 150,- € kosten.

Die Lage ist klar: Zwei Jahre länger gar kein neues Auto zu kaufen ist die günstigste Möglichkeit die Umweltbelastung erheblich zu reduzieren. Mal sehen, ob unser Alter so lange läuft und läuft und säuft ... Vielleicht gibt es ja bald eine ganz andere Lösung: E-Scooter plus Monatskarte?

Die Redaktion wünscht viel Spaß im Sommer, zur Not auch bei Cabrio-fahrten, Grillfesten und Flugreisen.

Volker Meliß

Inhalt dieser Ausgabe

- 4 40 Jahre besser hören:**
Zacho feiert Jubiläum
- 6 Der Sommer kann kommen:**
Neue Terrasse beim Italiener
- 7 Gesund über 60?**
Unterstützen mit Homöopathie
- 8 Umgezogen:** Heilpraxis in neuen Räumlichkeiten
- 9 Radeln und feiern:**
City-Giro und Maifest in Rellingen
- 10 Termine:** Was bietet die Region im Sommer?
- 19 Gemeinsam stärker:** Das Tinnitus-Netzwerk stellt sich vor
- 20 50 Jahre Haarkosmetik:**
Ein Familienunternehmen feiert
- 22 Lesecke:**
Die Büchertipps für den Sommer
- 23 Drahtesel-Saison:** Die neusten Trends rund ums Fahrrad
- 24 Mehr als Glanz:**
Der Sinn professioneller Zahnreinigungen
- 26 Flammenmeer:**
Phlox, die Gartenpracht
- 26 Aussteller gesucht:**
Wohlfühlmesse hat noch Plätze frei
- 27 Trauerbewältigung:**
Ein individuelles Schicksal
- 28 Aktiviert:**
Gesundes Wasser aus Rellingen
- 30 Rezept:**
Cremiges Erdbeer-Kokos-Eis

Impressum

Verlag:
VM-Media Volker Meliß

An der Eiche 51
25421 Pinneberg

Tel: 04101 - 50 58 99
mail@pinnauboten.de

www.pinnauboten.de

Chefredakteur:
Volker Meliß
vm@pinnauboten.de

**Lokalredaktion und
Mediaberatung:**
Martina Kläeger-Reinbender
mkr@pinnauboten.de
Tel: 04101 - 84 38 32

Fotoredaktion:
Fotoagentur HERZBERG

Gestaltung:
Manuela Heins
mh@pinnauboten.de

Druck:
WIRmachenDRUCK GmbH,
71522 Backnang

Hinweis: Alle Veranstaltungsangaben ohne Gewähr. Die Zeitschrift und alle darin enthaltenen Abbildungen und Texte sind urheberrechtlich geschützt. Eine Verwendung oder Vervielfältigung bedarf der Zustimmung des Verlages. Alle Rechte an geschützten Namen und Marken liegen bei deren Inhabern.

Die Redaktion bedankt sich bei allen Autoren und Fotografen, für die unentgeltliche Bereitstellung ihrer Texte und Bilder. Nicht gekennzeichnete Werke stammen von der Redaktion.

40 Jahre das Beste zum Hören

■ Seit 40 Jahren ist Hörgeräte Zacho die gute Adresse für alle, die besser hören und verstehen wollen. Schon 1979 hatte die Familie Zacho eine Vision. Sie wollten anders sein als die Akustiker zu dieser Zeit. Sie wollten Kunden mit Hörminderung einen Service bieten, welcher weit über das Anpassen von Hörgeräten hinausging. Hören heißt Lebensqualität und diese Lebensqualität einem Menschen zu schenken ist bis heute der wichtigste Antrieb des Familienunternehmens! Zacho verbindet die individuelle Kundenberatung anhand von Bedürfnissen und Wünschen, mit höchster sozialer und fachlicher Kompetenz der Mitarbeiter und den modernsten und aktuellsten technologischen Entwicklungen am Markt, das zur Lösung von Hörproblemen führt. Alle Mitarbeiter sind zertifizierte Hörakustiker und werden kontinuierlich auf aktuellste Technologien und Behandlungsmöglichkeiten geschult. Zudem arbeitet Zacho eng mit den besten Hörgeräteher-

stellern zusammen, um seinen Kunden stets die bestmögliche Lösung anbieten zu können.

Wie steht es um Ihre Hörgesundheit?

Unser Gehör schläft nie. Im Gegensatz zu unseren Augen können wir es nicht einfach abschalten, es ist 24 Stunden am Tag auf Aufnahme gestellt. Dabei ist es eine Selbstverständlichkeit, dass wir gut hören können. Ebenso wie die Brille, werden die Hilfen für unser Gehör zu einem Lifestyleprodukt, welches uns mit unserer Umwelt verbindet und uns unseren

Mitmenschen näherbringt. Wissen Sie, wie gut Sie hören? Die Zacho-Teams in Rellingen und Halstenbek bieten eine kostenlose Höranalyse an, die nur wenige Minuten dauert. Dann wissen Sie, wie es um Ihre Hörgesundheit steht.



Per Zacho, Hörgeräte-akustikermeister

Hörgeräte Zacho finden Sie in Rellingen, Am Rathausplatz 17, Tel. 04101- 37 68 84, in Halstenbek, Gustavstraße 7, Tel. 04101- 805 75 95 oder mehr unter www.zacho.de



Zacho-Team in Rellingen, v.l.:

Nina Blau, Darleen Kublanck, Jan Strubelt, Anna-Lena Meckelmann, Luna Bierfischer



Zacho-Team in Halstenbek, v.l.:

Ann-Kristin Harders, Andrea Künzel, Sandra Giering

Hörgeräte | Zacho
Das Beste zum Hören

DAS BESTE ZUM HÖREN

40
JAHRE

Hörgeräte Zacho

JUBILÄUMS ANGEBOTE

Exklusive Produktzusammenstellungen
SPAREN SIE BIS ZU 860,-€*



Hörgeräte mit
AKKUSYSTEM



Hörgeräte mit
BATTERIESYSTEM



Hörgeräte zum
NULLTARIF**

*Kommen Sie in unsere Fachinstitute
und informieren sich unverbindlich.*

Viele Extras sind inklusive:

Längere Garantielaufzeiten, Trockensysteme, Batterien und Reinigungssprays.

*Angebot **gültig bis 30.08.2019**, solange der Vorrat reicht.

**Bei Vorlage einer gültigen HNO Verordnung, zzgl. der gesetzl. Zuzahlung von 10 € pro Hörgerät.



Batterie-Typen 10 | 13 | 312 | 675

HÖRGERÄTEBATTERIEN

Große Power, kleiner Preis

Zink-Luft-Batterien für digitale Hörgeräte.
Beste Qualität in praktischer Verpackung.

activplus Pack. 6 Stück, statt 9,00 € nur **6,40 €***

medium Pack. 6 Stück, statt 6,60 € nur **4,40 €***

*Angebot **gültig bis 01.06.2019**, solange der Vorrat reicht.

PIBoRe|Za05/19

Fachinstitute Hörgeräte Zacho

Rellingen • Am Rathausplatz 17 • Tel. 04101- 37 68 84 • rellingen@zacho.de

Halstenbek • Gustavstraße 7 • Tel. 04101- 805 75 95 • halstenbek@zacho.de

Weitere in: HH-Blankenese • HH-Hoheluft • HH-Othmarschen • HH-Niendorf/Markt • HH-Niendorf/Nord

www.zacho.de



Der kleine italienische Sommer

Wer den Sommer im Dreieck zwischen dem Klövensteen, Sülldorf und Schenefeld-Dorf genießt, kommt irgendwann auf den Holtkamp und sollte dessen südliches Ende ansteuern, wo sich das Restaurant Il Gusto Italiano befindet.

■ Bei Lillo und Natalie Bonvissuto fühlt man sich als Gast schnell als Freund der Familie. Seit 2017 leben die beiden ihren Traum vom eigenen Restaurant und bringen mit ihrer italienischen Lebensart ein Stück Urlaub hierher an die Grenze zwischen Hamburg und dem Kreis Pinneberg.

„Auf der Suche nach dem Platz für unser Restaurant haben wir uns damals sofort in die Gastronomie im Schenefelder Tennisclub verliebt, insbesondere die geschützte Südwestterrasse hatte es uns angetan“, erinnert sich Natalie.

Und jetzt ist es endlich soweit, dass diese überdachte Terrasse auch optisch in eine einladende Oase italienischer Gastlichkeit verwandelt werden konnte. Im Sommer rücken die Eisvitrine (Kugel nur 1,-€!) und die Sandkiste mit Spielturm in den Mittelpunkt des Lebens im familienfreundlichen Restaurant, das immer ein lohnendes Ausflugsziel ist.

Pizzaofen, italienische Kaffeemaschine und die Spiele-

kiste mit Malbüchern und Spielen sorgen für einen rundum gelungenen Kurztrip in den Süden. „Unsere Karte mit Pasta, Pizza, Fisch- und Fleischgerichten und die Tagesangebote sind immer so kalkuliert, dass jeder es sich leisten können soll, uns zu besuchen“, erläutert Küchenchef Lillo sein kulinarisches Konzept, dessen Restaurant nicht zufällig auf Deutsch „Der gute Geschmack Italiens“ heißt. Italien liegt nur 3 km südlich vom Stadtzentrum Schenefeld. Zumindest auf der gastronomischen

Landkarte. Die 6 km vom S-Bahnhof Halstenbek, bzw. 8 km vom Arkadenhof in Rellingen sind die ideale Strecke, um sich auf einer kleinen Radtour den leckeren Eisbecher verdient zu haben. Wir sehen uns an der Eistruhe in „Norditalien“!

Foto: Il Gusto Italiano



Ristorante Il Gusto Italiano

Holtkamp 102, 22869 Schenefeld,

Tel: 040 / 830 71 64,

www.il-gusto-italiano.de

Mo. – Sa. 17 – 23 Uhr, Mi. + Sa. ab 12 Uhr,

Mai bis Juli: Auch am Sonntag ab 12 Uhr

60 plus... Gesundheit unterstützen mit Homöopathie

Homöopathie ... "das sind doch die kleinen Kügelchen, die meine Enkel immer kriegen" ... Immer mehr ältere Menschen lernen die Vorteile einer homöopathischen Behandlung kennen und schätzen.

■ Wir leben immer länger und umso häufiger treten dann auch chronische Erkrankungen wie Altersdiabetes, Bluthochdruck, Arthrose, depressive Verstimmungen und viele weitere Beschwerden auf. Eine homöopathische Behandlung ist gut kombinierbar mit der medikamentösen Behandlung solcher Beschwerden und kann dazu beitragen, sie zu lindern und die Lebensqualität zu erhöhen.

Eine gute homöopathische Behandlung kann erfahrungsgemäß auch dabei helfen, langfristig die Dosis einzunehmender Medikamente und damit auch deren unangenehme Neben- und Wechselwirkungen zu reduzieren. Ein Effekt, der sich natürlich auch positiv auf das Allgemeinbefinden auswirkt.

Homöopathisch therapeutierende Heilpraktiker gehen aber nicht nur auf die körperlichen Beschwerden ihrer Patienten ein. Sie nehmen sich sehr viel Zeit für das Gespräch, versuchen vorurteilslos und mit-

fühlend zuzuhören. Denn auch das seelische Befinden und die Persönlichkeit des Patienten helfen dem Therapeuten, das für den Patienten individuell benötigte Arzneimittel zu finden.

Bei der Betreuung und Begleitung ihrer älteren Patienten helfen homöopathisch arbeitende Heilpraktiker, gesundheitliche Risiken aufzudecken und geben wertvolle Tipps für eine gesunde Lebensführung. So können sie ihre Patienten dabei unterstützen, bis ins hohe Lebensalter ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Bei der Auswahl eines homöopathisch arbeitenden Heilpraktikers sollte man allerdings unbedingt darauf achten, dass dieser eine umfassende homöopathische Ausbildung genossen hat und regelmäßig an Fachfortbildungen teilnimmt.

Text: Elke Krämper (Heilpraxis Elke Krämper, Ellerbek)

Therapeutenlisten gibt es beim VKHD (www.vkhd.de) und bei der SHZ (www.homoeopathie-zertifikat.de).

ANZEIGE



salzhaus
Salzräume und Natursalze

Eichenstraße 28
25462 Rellingen

Telefon
04101/80 55 660

www.salzhaus.de



Heilpraxis Elke Krämper
Klassische Homöopathie

Chronische und akute Erkrankungen

Demenz:
Konzept zur Behandlung,
Begleitung und Beratung

Elke Krämper, Heilpraktikerin
Pinneberger Straße 167 • D-25474 Ellerbek
04101 371 841 • praxis@elke-krämper.de
www.elke-krämper.de

Jetzt geht es hier weiter ...

Vor einem halben Jahr hatte ihre Naturheilpraxis 15-jähriges Jubiläum, nun hat Angelika Hörtinger neue Räumlichkeiten bezogen, in denen die Heilpraktikerin zukünftig ihre Patienten betreut.



■ Seit dem 1. April residiert ihre Naturheilpraxis im Moordamm 2 in Ellerbek, unweit der bisherigen Wirkungsstätte (Für Ortskundige: Gleich gegenüber, rechts neben der Apotheke ist der Eingang.) Eine entspannte Atmosphäre empfängt den Patienten in einem behaglich eingerichteten Behandlungsraum. Auch hier bleibt Frau Hörtinger den Schwerpunkten ihrer Arbeit treu.

Umweltmedizin

Durch chronische Krankheiten, wie Allergien, Autoimmunerkrankungen oder Demenz erhöht sich der Bedarf des Körpers an Mineralien und Spurenelementen. Immer mehr Krankheiten entstehen durch defizitäre Erscheinungen wie fehlende Vitamine und Mineralien in modernen Nahrungsmitteln. Basierend auf labordiagnostischer Analyse können hier orthomolekulare Therapien die mögliche Verbesserung des Stoffwechsels ergänzen.

Chiropraktik

Mit gezielter sanfter Chiropraktik nach Dr. W. Ackermann können bei Kindern wie bei Erwachsenen durch Korrektur der Wirbelsäulen-Statik verschiedener Krankheiten behandelt werden, wie Schwindel, Kopfschmerz, Skoliose, Schulter-Arm Erkrankungen, Missempfindungen wie Krabbeln und Taubheit, Ischias Beschwerden uvm.



Darmdiagnostik

Mit labordiagnostischer Untersuchung der physiologischen Darmflora können Fehlbesiedlungen und Defizite bei der Zusammensetzung der Darmbakterien aufgespürt und durch deren Korrektur chronische Erkrankungen behandelt werden.

Demenzerkrankung

Mit einem labordiagnostischen Konzept zur Prävention und Behandlung bei Demenzerkrankungen unterstützt Frau Hörtinger gern Betroffene.

Frau Hörtinger setzt bei der Diagnostik in hohem Maße auf labordiagnostische Untersuchungen als Basis für eine dann naturheilkundliche Behandlung, zu der sie oft auch Akupunktur einsetzt. Sie empfängt ihre Patienten weiterhin ausschließlich nach Terminabsprache und ist auch am neuen

Standort weiterhin unter den bekannten Festnetz- und Mobiltelefonnummern erreichbar.

Praxis für Naturheilkunde,

Heilpraktikerin Angelika Hörtinger;
Moordamm 2, 25474 Ellerbek;
Tel: 04101 - 81 48 446,
Mobil: 0151 - 16 23 17 77;
Mail: praxis-hoertinger@t-online.de

Gutes Geld – wie geht das?

Geld ist der größte Hebel für die nachhaltige Entwicklung

■ Doch bislang sind erst 3 % der Gelder von Privatanelegern in Deutschland nach ethisch-nachhaltigen Kriterien angelegt. Dabei geben in Umfragen stets über 80 % der Befragten an, weder in Rüstung noch in Kinderarbeit investieren zu wollen.

VenGa, der Verein zur Förderung ethisch-nachhaltiger Geldanlagen e.V., bietet dazu einen Informativabend an, der die wichtigsten Fragen beantwortet: Wie kann ich sicherstellen,

dass meine persönlichen Werte bei der Geldanlage berücksichtigt werden? Wo finde ich seriöse Informationen? Welche Anlageformen eignen sich für wen?

In Kooperation mit der Gemeindebücherei Halstenbek, dem

Bündnis Eine Welt Schleswig-Holstein e.V. (BEI) und Oikocredit Förderkreis Norddeutschland e.V. begrüßt Sie Halstenbeks Bürgermeister Claudius von Rüden.

Am 3.6. um 19 Uhr in der Bücherei Halstenbek.

Es erwarten Sie zwei Vorträge von Andreas Enke, Mitglied des Plenums der Handelskammer Ham-

burg sowie Vorstand der Geneon Vermögensmanagement AG und Ralf Diez, Förderkreis Oikocredit Norddeutschland e.V. und eine anschließende offene Diskussion. Durch den Abend führt Gerlinde Suling, Vorstand von VenGa e.V.



Bild: Theresa Stark

ANZEIGE

Für Ihr Recht

in Halstenbek

Erbrecht
Grundstücksrecht
Wohneigentumsrecht
Mietrecht

Christian Rieckenberg
Rechtsanwalt & Notar
www.ra-rieckenberg.de



Nicolai Overbeck
Rechtsanwalt & Fachanwalt
für Arbeitsrecht
www.rechtsanwalt-overbeck.de

Familienrecht
Strafrecht
Verkehrsrecht
Vertragsrecht

Kanzleigemeinschaft am Bahnhof Krupunder
Seestraße 252 · 25469 Halstenbek · **04101 / 80 50 852**



Pinneberger Termine

Ansprechpartner und Adressen zu den Terminen finden Sie am Ende des Kalenders

Hier
finden sie unsere
Veranstaltungstipps
**Sommer
2019**

MAI
Sonntag 26. Mai
Bonsai Club „Bonsai in Holstein“
Ausstellung

Deutsches Baumschulmuseum in Pinneberg.

JUNI
Sonntag 2. Juni
08:00 – 16:00 Uhr Flohmarkt-Horst
Pinneberger familia-Flohmarkt am Westring

familia; Pinneberg Rosenfeld (Parkplatz), Westring 6, Pinneberg; Auf den Parkplätzen findet von 8–16 Uhr ein Flohmarkt statt. Infos: **www.flohmarkt-horst.de**. Gebühr: 7,00 €

09:30 Uhr Treffpunkt Rellingen
City Giro Rellingen

Rellingen, Zentrum; Der Renntag ist prall gefüllt mit Bike-Action: Verschiedene Wettbewerbe versprechen einmalige Erlebnisse für jeden Zuschauer. Fahrer und Fahrerinnen verschiedener Altersklassen klären dann, wer von ihnen der/die Beste ist. Eintritt frei!

11:00 Uhr ADFC Pinneberg
Radtour: ADFC-Stadtradel-Tour

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Am Wolnysee vorbei über Ütersen zum Flugplatz Heist; Dauer: ca. 6 Std., Strecke: 43 km, Geschwindigkeit: 13–16 km/h

Montag 3. Juni
17:00 und 19:30 Uhr Anja Freese
Wasservortrag

Hauptstraße 74 (Rellinger Passage), 25462 Rellingen

Mittwoch 5. Juni
18:00 Uhr ADFC Pinneberg
Radtour: Tour mit Rellinger Politikern

Treffpunkt: Rellinger Rathaus; Wir zeigen den Politikern und interessierten Bürgern, was verbessert werden muss, damit Radfahren in Rellingen attraktiver und sicherer wird. Dauer: ca. 2 Std., Strecke: 20 km, Geschwindigkeit: 13 km/h

Donnerstag 6. Juni
18:30 Uhr Anja Freese
Einführung in die Welt der ätherischen Öle

Hauptstraße 74 (Rellinger Passage), 25462 Rellingen

Samstag 8. Juni
14:30 Uhr ADFC Pinneberg
Radtour: Mit dem Fahrrad zum Picknick

Treffpunkt: Rellinger Rathaus; Durch den Baumschulweg zum Wolnysee, Pinnauniederung, Borstel-Hohenrade, Kummerfelder Wold zum Ellerhooper Regenrückhaltebecken (Waldbühne). Dauer: ca. 3,5 Std., Strecke: 24 km, Geschwindigkeit: 13km/h

15:00 Uhr Hospizdienst
Trauercafé Pinneberg

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit eine nahestehende Person verloren haben zum Austausch. Begleitet wird das Trauercafé von geschulten Trauerbegleiterinnen des Hospizdienstes Pinneberg-Ütersen-Wedel.

Sonntag 9. Juni
11:00 Uhr ADFC Pinneberg
Radtour: Pfingsttour ins grüne

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Durch Wald und Flur radeln wir in den Feiertag hinein und genießen die Natur um uns herum. Nach einer stärkenden Einkehr

ANZEIGE

DIE PINNEBERGERIN



Das neue Online-Magazin
für Pinneberg.
Klick Dich rein.



www.die-pinnebergerin.de



rollen wir auf Wirtschaftswegen wieder zurück nach Pinneberg. Dauer: ca. 7 Std., Strecke: 85 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h

Montag 10. Juni

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour:

Rantzauer Mühle am Pfingstmontag

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Am Tag der offenen Mühlen rollen wir auf Nebenwegen zum Borsteler Wohld nach Barmstedt zur Rantzauer Mühle. Dort findet ein Fest rund um die Mühle statt, bei dem Sie Kaffee, Kuchen und mehr genießen können. Dauer: ca. 6 Std., Strecke: 55 km, Geschwindigkeit: 13-16 km/h

Mittwoch 12. Juni

19:00 Uhr **Anja Freese**

Wege zur ganzheitlichen Gesundheit

Hauptstraße 74 (Rellinger Passage), 25462 Rellingen

Donnerstag 13. Juni

18:30 Uhr **Kerstin Nitsch**

„Resilienz“ in der

Praxis Damm 75, Pinneberg;
www.emotionen-gesundheit.de

Freitag 14. Juni

Freitag 14. Juni

Kunstkreis Schenefeld (bis 13. Juli)

Neue Mitglieder stellen sich vor!

Nathalie Roux, Beata Hasselwander,

Georg Janßen, Malerei; **Vernissage:** Freitag, 14. Juni 18:00 Uhr; **GALERIE** Stadtzentrum Schenefeld; **Öffnungszeiten:** Do. – Sa. 16 Uhr – 18 Uhr

Samstag 15. Juni

11:00 Uhr **VFL Pinneberg**

Oh COOL

Sportzentrum VFL Pinneberg; Das verrückte Familienevent – für Groß und Klein – des VFL Pinneberg. Kommen Sie vorbei und lassen Sie sich überraschen. Wir freuen uns auf Sie. Eintritt Frei

14:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Führung durch den Regionalpark Wedeler Au

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Einblicke in Maßnahmen zum Biotopverbund sowie Wissenswertes zu Flora und Fauna an Mühlenau und Düpenau. Dauer: ca. 4 Std., Strecke: 40 km, Geschwindigkeit: 13-16 km/h

14-17 Uhr **Luther-Kirchengemeinde**

Repaircafé

Luther-Kirchengemeinde Pinneberg; Sie können defekte Kleingeräte mitbringen, die von Ehrenamtlichen (evtl.) repariert werden können. Ein Café ist geöffnet. Leitung: Herr Holger Jensen

16:00 Uhr **Die Drostei**

Wandelkonzert im Rosengarten

Rosengarten Pinneberg; Ein musikalischer Wandelpfad durch den romantisch gelegenen Rosengarten. Wenn Sie

mögen, bringen Sie sich Klappstühle und einen Picknickkorb mit. **Eintritt:** 5 €, Karten ausschließlich an der Tageskasse ab 15.30 Uhr an allen Eingängen.

Sonntag 16. Juni

12:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Fahrradsternfahrt nach Hamburg

Voraussichtliche Abfahrten:

12:00 Uhr Drostei Pinneberg;

12:30 Uhr Rellinger Rathaus;

12:45 Uhr Halstenbek Aldi-Parkplatz

www.fahrradsternfahrt.info

Strecke: 21 km, Geschwindigkeit: 13 km/h

Mittwoch 19. Juni

19:00 Uhr **Rellinger Kantorei**

Pomp and Circumstances

Rellinger Kirche; Klassik und Jazz, Bläserensemble "Brass con Brio" (Hamburg); Eintritt frei, um Spenden zur Finanzierung wird gebeten

Sonntag 16. Juni

19:30 Uhr **Die Drostei**

Toys fort wo – from Dowland to California

Drostei Pinneberg; In diesem Programm wagen Luca Pianca und Margret Köll einen Spagat und stellen in ihr Programm mit Werken von Dowland, Bach, Buxtehude, Robinson und Händel Songs von Led-Zeppelin-Gründer Jimmy Page ein. **Eintritt** 16-18 €

ANZEIGE

WEGE ZU



INNERER HARMONIE
UND ÄUSSERER
SCHÖNHEIT

Kerstin Donner
Fachkosmetikerin

- Cosmeceutical Hautspezialistin - Systempflege
- Farb-, Stil-, Make-up-Beratung - Wellness-Behandlung

Fritz-Reuter-Straße 5 · 25462 Rellingen
Telefon 04101 – 3 22 57

E-mail kerstin@donner-kosmetik.de · www.donner-kosmetik.de


Freitag 21. Juni

19:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Mittsommernachtstour zur Wasserlichtorgel

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Ziel: Pflanzen und Blumen zu den Wasserlichtspielen um 22:00 Uhr. Dauer: ca. 5 Std., Strecke: 48 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h

Samstag 22. Juni

10:00 Uhr **Freundeskreis Rosengarten 10. Rosen und Pflanzenmarkt**

Rosengarten Pinneberg; Eine Auswahl herrlicher Pflanzen, nützlicher wie schöner Dekoration und fantasievoller Kunst, eingerahmt in leise Töne, duftenden Kaffee und leckeren Speisen.

Sonntag 23. Juni

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Kultur

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Pause in der Galerie „Green Gables“ in Heidgraben; Dauer: ca. 6 Std., Strecke: 40 km, Geschwindigkeit: 13-16 km/h

17:00 Uhr **Frauenchor Pinneberg**

Sommerkonzert – 50 Jahre Frauenchor Pinneberg

Rübekamphalle; Der Frauenchor möchte in diesem besonderen Jahr auch ein besonderes Programm gestalten und hat dazu den „Männergesangverein von 1857 Pinneberg e. V.“ und den „gemischten Chor des Sängerbundes Schleswig-Holstein“ eingeladen. Einlass ist ab 16:15 Uhr.

Sonntag 30. Juni

08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst Halstenbeker ADLER-Flohmarkt an der Wohnmeile**

Parkplatz ADLER-Moden; Seemoorweg 3, Halstenbek; von 8-16 Uhr. Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr möglich. Infos unter www.flohmarkt-horst.de oder Tel. 04821-4700.

08:00 – 15:00 Uhr **Flohmarktbüro Clevers**

Flohmarkt Schenefeld

REWE Center Schenefeld; ein gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz des REWE Centers

ANZEIGE

Unseren röstfrischen Kaffee versenden wir direkt, oder Sie finden ihn im ausgesuchten Einzelhandel, z.B. bei:






METRO u. v. a. m.

Becking AG
Leverkusenstr. 31
22761 Hamburg Bahrenfeld
info@becking-kaffee.de
Geöffnet: Montag-Freitag 8-17 Uhr
(An Feiertagen geschlossen)

**100% ARABICA
KLASSE I**

Becking Kaffee
Hamburger Manufaktur
seit 1928



WWW.BECKING-KAFFEE.DE



11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Zum Schlemmen in den Norden des Kreises

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Am Himmelmoor vorbei über Hemdingen bis zu Karins Fahrradcafé in Lutzhorn. Wer Torten mag, ist hier genau richtig. Zurück führt uns der Weg über Barmstedt, Seeth-Ekholz und Ellerhoop nach Pinneberg. Dauer: ca. 6 Std., Strecke: 60 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h

Sonntag

30. Juni

Kunstkreis Schenefeld

(bis 14. Juli)

„POWER OF LOVE“

Freddy Rode, Malerei; Vernissage:

Sonntag, 30. Juni 11 Uhr; **Rathaus Schenefeld; Öffnungszeiten:** Mo.- Di., Do.- Sa. 15- 17 Uhr, So. 11 - 13 Uhr, Do. auch 10- 12 Uhr, Mittwoch geschlossen

JULI

Montag

1. Juli

17:00 und 19:30 Uhr **Anja Freese**

Wasservortrag

Hauptstraße 74 (Rellinger Passage), 25462 Rellingen

Donnerstag

4. Juli

18:00 Uhr

(bis 7. Juli)

28. Pinneberger Weinfest

Drosteiplatz Pinneberg; 19 Winzer aus verschiedenen deutschen Anbaugebieten kommen auch im Jahr 2018 in die Kreisstadt, um ihre edlen Tropfen den Pinneberger Bürgerinnen und Bürgern vorzustellen. Do. 18-23 Uhr, Fr. 18-24 Uhr, Sa. 14-24 Uhr, So. 12-18 Uhr

Samstag

6. Juli

14:00 Uhr **Förderverein Kulturlandschaft Pinneberger Baumschulland e.V.**

Führung durch den Rosengarten Pinneberg

Rosengarten Pinneberg; Schlendern Sie durch den idyllischen Rosengarten am Pinneberger Fahlh. Treffpunkt: 14:00 Uhr – Parkplatz hinter der Schwimmhalle, Burmeisterallee 6, **Eintritt: 5 €**

Sonntag

7. Juli

09:45 Uhr **ADFC Pinneberg**

Radtour: Altländer Kirschmarkt

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Mit der Fähre Teufelsbrück und setzen über nach Finkenwerder, um dann durch das Alte Land nach Jork zum Altländer Kirschmarkt zu gelangen. Dauer: ca. 8 Std., Strecke: 75 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h, Kosten Fähre: 7,50 €

ANZEIGE



Dein Waschbär

Mobile Mülltonnenreinigung



Umweltschonend

Ohne Chemie – Mit 70 °C heißem Wasser

Wir kommen 1 Tag nach der Leerung.
Einmalig oder in regelmäßigen Abständen



Dein Waschbär
Adlerstraße 77a
25462 Rellingen

Tel. 04101 – 853 74 29
www.dein-waschbaer.de



Freitag

12. Juli

19:00 Uhr SHMF

Sergei Babayan, Klavier

Rellinger Kirche; Babayan, 1961 in Armenien geboren, am Moskauer Konservatorium ausgebildet und seit der Öffnung des Eisernen Vorhangs in den USA lebend.

Samstag

13. Juli

15:00 Uhr Hospizdienst

Trauercafé Pinneberg

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit eine nahestehende Person verloren haben zum Austausch. Begleitet wird das Trauercafé von geschulten Trauerbegleiterinnen des Hospizdienstes Pinneberg-Uetersen-Wedel.

Sonntag

14. Juli

10:00 Uhr ADFC Pinneberg

Radtour: Bargfeld-Stegen und Alsterauen

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Auf Nebenstraßen, Wald- und Wiesenwegen geht die zügige Tour über Bönningstedt, Norderstedt, durch den Duvenstedter Brook zur „Kaffeepause“ im Gutscafé Stegen. Dauer: ca. 8-9 Std., Strecke: 90 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h

Freitag

19. Juli

19:00 Uhr Rellinger Kantorei

Wunschkonzert

Rellinger Kirche; Improvisationen auf Zurfur, Oliver Schmidt, Klavier und Orgel. Eintritt frei, um Spenden zur Finanzierung der Konzertreihe wird gebeten

Samstag

20. Juli

10:00 Uhr ADFC Pinneberg

Radtour: Zum Drachenfest nach Henstedt-Ulzburg

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Dauer: ca. 5 Std., Strecke: 52 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h

Sonntag

21. Juli

08:00-16:00 Uhr Flohmarkt-Horst

Pinneberger familia-Flohmarkt am Westring

familia; Pinneberg Rosenfeld (Parkplatz), Westring 6, Pinneberg; Auf den Parkplätzen findet von 8-16 Uhr ein Flohmarkt statt. Infos: www.flohmarkt-horst.de. Gebühr: 7,00 €

10:00 Uhr ADFC Pinneberg

Radtour: Wo der Matjes herkommt

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Über

ANZEIGE

Schlüsselfertiges Bauen



Wohnungsbau GmbH und Bauunternehmung GmbH
Mühlenwuth 28a + 30 · 25489 Haseldorf · T 04129 1412 · www.spielhagen-bau.de





Tornesch, Elmshorn und Moorhusen radeln wir auf ruhigen Wegen nach Glückstadt. Dauer: ca. 8 Std., Strecke: 80 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h

Freitag 26. Juli

19:00 Uhr **SHMF**

Janine Jansen & Friends

Rellinger Kirche; Janine Jansen: „Mit Gregory Ahss und Denis Kozhukhin sind wir insgesamt sechs Freunde auf einer Bühne und freuen uns alle sehr darauf.“

Sonntag 28. Juli

08:00-16:00 Uhr **Flohmarkt-Horst**

Halstenbeker ADLER-Flohmarkt an der Wohnmeile

Parkplatz ADLER-Moden;

Seemoorweg 3, Halstenbek; von 8 – 16 Uhr. Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr möglich. Infos unter www.flohmarkt-horst.de oder Tel. 04821-4700.

11:00 Uhr **ADFC Pinneberg**
Radtour: Führung auf der Cap San Diego

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; entlang ruhiger Straßen und Wege zum Niendorfer Gehege, bis an die Elbe. Dauer: ca. 7 Std., Strecke: 65 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h

AUGUST

Donnerstag 1. August

17:00 und 19:30 Uhr **Anja Freese**

Wasservortrag

Hauptstraße 74 (Rellinger Passage), 25462 Rellingen

Sonntag 4. August

10:00 Uhr **ADFC Pinneberg**
Radtour: Kleine Tour nach Hamburg mit Drachenbootfahrt

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; zum „Alster-Canoe-Club“, Picknick und

Drachenbootfahren sammeln. Dauer: ca. 7 Std., Strecke: 43 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h, Kosten: 13 €

Donnerstag 8.-11. August

18:00 Uhr (bis 1. August)

24. Summerjazz Festival

Innesstadt Pinneberg; nationale und internationale Profimusiker, Musikwettbewerb für Semiprofis und Nachwuchskünstler. Do. 18 Uhr, Fr. 16 Uhr, Sa.-So. 11 Uhr, www.summerjazz.de

Freitag 9. August

Kunstkreis Schenefeld (bis 31. August)

„Krippenkinder-Bilder“

Kindergarten Rasselbande; **Vernissage:** Freitag, 9. August 18:00 Uhr; **GALERIE** Stadtzentrum Schenefeld; **Öffnungszeiten:** Do. – Sa. 16 Uhr – 18 Uhr

ANZEIGE



Zwei gute Adressen



Adlerstraße 74 · 25462 Rellingen · Tel. 04101-385 40 · Fax 357 93 | Kieler Straße 136 · 25474 Hasloh · Tel. 04106-765 889-0 · Fax 688 56

- Beide Einrichtungen bieten alten und pflegebedürftigen Menschen ein Zuhause in familiärer Atmosphäre.
- Die individuelle Pflege wird in Ein- bzw. Zweibettzimmern Tag und Nacht durch qualifiziertes Pflegepersonal liebevoll durchgeführt.
- Die medizinische Betreuung wird von den in der Umgebung ansässigen Ärzten (auch Zahn- und Augenarzt) gewährleistet.
- Für das leibliche Wohl sorgt die hauseigene Küche. Friseur, Fußpflege und Wäscherei runden den Service ab.

Das Haus Am Rehhagen bietet für Besucher und Angehörige einen kostenlosen Fahrdienst in die nähere Umgebung an.

Eine Pflegesatzvereinbarung liegt vor. Auch Kurzzeitpflege möglich • 24 Stunden - 7 Tage die Woche - Aufnahmeservice

**Samstag****10. August****15:00 Uhr Hospizdienst****Trauercafé Pinneberg**

Bürgerhaus Pinneberg; Hier treffen sich Menschen, die vor kürzerer oder längerer Zeit eine nahestehende Person verloren haben zum Austausch. Begleitet wird das Trauercafé von geschulten Trauerbegleiterinnen des Hospizdienstes Pinneberg-Uetersen-Wedel.

20:00 Uhr SHMF**Jordi Savall, Alt- und Bassgambe und Leitung**

Rellinger Kirche; Johann Sebastian Bach:
Musikalisches Opfer BWV 1079

Sonntag**11. August****08:00 – 15:00 Uhr Flohmarktbüro Clevers****Flohmarkt Schenefeld**

REWE Center Schenefeld; ein gemütlicher, kleiner Flohmarkt auf dem Parkplatz des REWE Centers

10:00 Uhr ADFC Pinneberg**Radtour: Töpfermarkt Kellinghusen**

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Über Langeln, Mönkloh und Wrist nach Kellinghusen. Dort kann auf dem Töpfermarkt eingekauft und gegessen werden. Dauer: ca. 8 Std., Strecke: 92 km, Geschwindigkeit: 17–20 km/h

Sonntag**11. August****10:00-17:00 Uhr Hof Ramcke****Großes Hoffest**

Datumer Chaussee 191, 25421 Waldenau-Datum; Thorsten und Katrin Ramcke laden alle ein. Es wird einen Hofgottesdienst, den WaDa-Cup, ein Hofquiz, Basteln der Schülerschule, Kinderspiele, Toben in der Strohecke und evtl. Traktorfahrten, Tanzvorführungen geben.

Mittwoch**14. August****18:30 Uhr NABU****Wildnis ganz in der Nähe**

Treffpunkt: Parkplatz unter der Hans-Hermann-Kath-Brücke; Dauer: ca. 2 Std.; Wanderung durch unwegsames Gelände!

Samstag**17. August****14:00 Uhr ADFC Pinneberg****Radtour: Radeln und Lachen**

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Eine gemütliche Tour mit kleinen Lach- und Atemübungen aus dem Lachyoga, die uns erheitern, beleben und entspannen. Dauer: ca. 4 Std., Strecke: 35 km, Geschwindigkeit: 13–16 km/h

Sonntag**18. August****08:00-16:00 Uhr Flohmarkt-Horst****Pinneberger familia-Flohmarkt am Westring**

familia; Pinneberg Rosenfeld (Parkplatz), Westring 6, Pinneberg; Auf den Parkplätzen findet von 8–16 Uhr ein Flohmarkt statt. Infos: www.flohmarkt-horst.de. Gebühr: 7,00 €

11:00 Uhr ADFC Pinneberg**Radtour: Hol Über**

Treffpunkt: Drostei Pinneberg; Auf ruhigen Wegen über Appen, Moorreege, Seestermühle und dem Krückau-Sperrwerk Picknick oder Einkehr möglich. Dauer: ca. 6,5 Std., Strecke: 60 km, Geschwindigkeit: 17–20 km/h

Montag**19. August****19:00 Uhr Rellinger Kantorei****Unter den Linden**

Rellinger Kirche; Berühmte Opern – Ouverturen von Mozart, Beethoven, Tschairowsky, Verdi u. a. Eintritt frei, um Spenden zur Finanzierung der Konzertreihe wird gebeten

ANZEIGE

**lorenz-hilft**

Vielseitig, zuverlässig

Ihr Computer streikt? Ich biete:

Service, Virenbeseitigung, Reparatur, Kaufberatung, Anschluss/Installation, Internet, eMail, PC/Tablett Einführung

Weitere Leistungen:

Telefonumstellung auf VoIP,
Smartphones einrichten,
TV-, Heimkinoberatung

Kontakt: info@lorenz-hilft.de

04101-83 16 378/0176-4962 0709

Hubert Lorenz,

Dockenhudener Ch. 3, 25469 Halstenbek

**Donnerstag****22. August****21:00 Uhr Stadtmarketing Pinneberg**

(bis 24. August)

Pinneberger open Air Kino

Drosteiplatz: Jeden Abend ein Film unterm Sternenhimmel auf dem Pinneberger Drosteiplatz. Die Filme starten jeweils ab 21 Uhr. Eintritt frei.

Sonntag**25. August****08:00-16:00 Uhr Flohmarkt-Horst****Halstenbeker ADLER-Flohmarkt an der Wohnmeile**

Parkplatz ADLER-Moden: Seemoorweg 3, Halstenbek; von 8-16 Uhr. Standplatzvergabe und Aufbau ist ab 6 Uhr möglich. Infos unter www.flohmarkt-horst.de oder Tel. 04821-4700.

11:00 Uhr Stadtmarketing Pinneberg**Konzert im Rosengarten: Rosi und die Knallerbsen**

Rosengarten Pinneberg: Frei nach diesem Motto entfacht „Rosi und die Knallerbsen“ – die Band der Lebenshilfe – ein Feuerwerk aus Spielfreude und Direktheiten, genauso ansteckend wie der Spaß der Band am Chaos. Freier Eintritt

11:00 Uhr ADFC Pinneberg**Radtour: Picknick im Hamburger Stadtpark**

Treffpunkt: Drostei Pinneberg: Auf wenig befahrenen Straßen zum Hamburger Stadtpark. Dort wird gegrillt. Jeder bringt das mit, was er essen oder mit anderen teilen möchte. Dauer: ca. 6 Std., Strecke: 40 km, Geschwindigkeit: 17-20 km/h

Sonntag**31. August****13:00 Uhr ADFC Pinneberg****Radtour: Picknick im Hamburger Stadtpark**

Treffpunkt: Drostei Pinneberg: Der Regionalpark Wedeler Au veranstaltet sein zweites Regionalparkfest. Am Nachmittag Rückfahrt auf befestigten Wegen u. a. durch die Holmer Sandberge. Dauer: ca. 6 Std., Strecke: 35 km, Geschwindigkeit: 13-16 km/h

Kontaktinformationen und Anschriften

ADLER-Moden: an der Wohnmeile, Seemoorweg 3, Halstenbek

Bürgerhaus Pinneberg: Fahltskamp 30; Pinneberg

Cap Polonia: Fahltskamp 48, Pinneberg

Caspar-Voght-Schule: Schulweg 2-4, Rellingen-Egenbüttel, kleine Turnhalle,

Deutsches Baumschulmuseum: Förderverein Deutsches Baumschulmuseum e.V., Halstenbeker Strasse 29, Pinneberg

Die Drostei: Dingstätte 23, Pinneberg

DRK Begegnungsstätte Rellingen: Appelkamp 8, Rellingen

Ev.-Luth. Luther-Kirchengemeinde Pinneberg: Lutherkirche Pinneberg, Kirchhofsweg, Pinneberg

Rathaus Halstenbek: Gustavstraße 6a, Halstenbek

Rathaus Rellingen: Hauptstraße 60, Rellingen

Rathaus Schenefeld: Holstenplatz 3-5, Schenefeld

Rosengarten Pinneberg: Fahltsweide, Pinneberg

Bitte beachten Sie, dass alle Termine ohne Gewähr sind

ANZEIGE

**FAHRRADHAUS
SCHAWO**



Individuell • kompetent • persönlich



E-Bike erfahren

Bühlernweg 1-3 • 25436 Tornesch
04123 / 9572642 • www.fahrradhaus-schawo.de

ANZEIGE

**Jan
GERCKENS**

Ihr Elektromeister



Pinneberger Str. 48
25462 Rellingen

☎ 0 41 01 / 3 41 55

www.jangerckens.de
info@jangerckens.de



Digital zur besseren Laufhaltung

Im orthopädischen Schuhhaus Tritschoks in Rellingen werden Einlagen jetzt elektronisch bestimmt. Ein Laufband wie im Fitnessstudio und eine Matte, die an das Fernsehtestbild vergangener Tage erinnert, beherrschen jetzt die orthopädische Abteilung.

■ Im September ist Sven Jansen 35 Jahre hier, ein echtes Urgestein bei Tritschoks. Am 1. Mai 2017 hat er das Traditionshaus übernommen, das seit 1952 an der Ecke Hauptstraße / Tangstedter Chaussee beheimatet ist. 35 Jahre lang hat er seine Kunden durch den Laden gehen lassen, um mit sicherem Blick Fehlstellungen im Bewegungsapparat auf die Spur zu kommen. Jetzt hat er ein Lauflabor installiert, um noch präziser sensomotorische Einlagen anfertigen zu können.

Bei der Matte handelt es sich um eine dynamische Fußdruckmessung mit Haltungsanalysesystem. Ein hochauflösendes Sensorelement misst die Belastung der darauf stehenden Füße an jedem Punkt und die dazugehörige Software ermittelt daraus genaue Daten zur Anfertigung von Einlegesohlen. Das Laufband gehört zu einem 2-D Videoanalyse-system. Mit zwei fest installierten Kameras wird der Bewegungsablauf erfasst und von der Systemsoftware eine exakte Analyse des Laufverhaltens ermittelt. Daraus können Empfehlungen für die richtige Schuhwahl oder gezieltes Training zur Verbesserung der Haltung beim Laufen abgeleitet werden. „Mit dieser Kombination zweier digitaler Analyse-

verfahren können wir unseren Kunden sehr schnell und präzise zu den richtigen Einlagen und Schuhen verhelfen“, erläutert Herr Jansen seine Investition. „Moderne Einlagen und Schuhe sind High-Tech-Produkte, deren Potenzial erst mit entsprechend präziser Analyse der zu korrigierenden Fehlstellungen in Fuß und Wirbelsäule ausgeschöpft werden kann.“ Mit den Schuhen und Einlagen, die Herr Jansen und sein Team jetzt für ihre Kunden herstellen, bzw. empfehlen, können Sportler und Kinder noch besser als bisher schon versorgt werden, um wieder schmerzfrei Gas zu geben. „Auch für weniger sportlich ambitionierte Kunden kann die Laufbandanalyse wertvoll sein, um zusätzliche Erkenntnisse zu sammeln zur Linderung von Schmerzen beim Gehen“, ergänzt der Inhaber, dessen Kundschaft meist Familien und die ältere Generation sind. Fachleute mit jahrzehntelanger Erfahrung in Kombination mit modernster Technik versprechen beste Ergebnisse in kürzester Zeit. Die Einlagen werden hier vor Ort individuell angefertigt, die gesunden und trotzdem schicken Schuhe gibt es gleich vorne im dazu gehörenden Schuhgeschäft.

Bilder: Sebastian Spitzer, Volker Meliß



Gemeinsam dem Tinnitus auf der Spur

Seit einem Jahr hilft nun schon das Tinnitus-Netzwerk in Rellingen Betroffenen mit Ohrgeräuschen auf der Suche nach Ursache und Therapie und stellt sich im August erneut der Öffentlichkeit vor.

■ Meike Lindemann, selbstständige Hörakustik Meisterin aus Rellingen, beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema. „Ein nicht kompensierter Tinnitus hat vielfach mehr als nur eine Ursache. Eine ganzheitliche Betrachtung ist enorm wichtig, um Betroffenen helfen zu können, mit dem Tinnitus umzugehen.“ Um eine ganzheitliche Betreuung gewährleisten zu können, hat sie mit Spezialisten aus anderen Fachbereichen das Tinnitus-Netzwerk aufgebaut, die, genau wie sie selbst, wirklich helfen wollen und wissen, dass es alleine nicht immer funktionieren wird.

Hörtrainerin Traute Pfeiffer arbeitet seit vielen Jahren mit Schwerhörigen aller Altersklassen. Es war ihr immer schon ein Anliegen ganzheitlich zu arbeiten, nicht nur die Hörstörung zu sehen: „Besonders bei Tinnitus steht der Mensch dahinter im Vordergrund.“

Alrun Bolz-Lahrman, Schulleiterin und systemische Coachin, sieht sich als Wegbereiter für Menschen, die mehr Gelassenheit erfahren möchten, um mit dem Tinnitus besser umgehen zu können. „Durch den ständigen Blick und das Hinhören zu den Tönen und Geräuschen entsteht ein permanenter Stress, der auf Dauer krank macht. Genau da setzt meine Unterstützung an.“

Auch die ausgebildete Klangschaalenmassagetherapeutin Birgit Butz setzt bei den Ursachen im Bereich der nervlichen Anspannung an. „Der Tinnitus hat ja oft sehr viel mit Stress und Anspannung zu tun. Ich gebe die Klangmassage zur Entspannung.“

Über ihre Behandlungen von CMD, muskulär bedingter Fehlstellung auch im Kiefer, kommt Phy-

siotherapeutin Maike Meents mit dem Thema Tinnitus in Berührung. „Seit Jahren habe ich immer wieder Patienten mit Tinnitus in Zusammenhang mit CMD in meiner Praxis. Diese Erfahrungen möchte ich nun versuchen, an Betroffene weiterzugeben.“

„Zur Abklärung eines Zusammenhangs von Ohrgeräuschen und einer Fehlfunktion von Zähnen und Kiefergelenken, ist ein spezialisierter Zahnarzt ein geeigneter Ansprechpartner für Patienten“, weiß Zahnärztin Atiyeh Mounesi, die genau diese Rolle im Netzwerk gerne übernimmt.

Nach dem großen Erfolg der ersten Informationsveranstaltung im September letzten Jahres, wird sich das Tinnitus-Netzwerk am 8. August 2019 um 19:30 Uhr in der DRK-Sozialstation Rellingen, Appelkamp 8, erneut vorstellen.

„Wir freuen uns sehr, dass wir wieder hier zu Gast sein dürfen und hoffen auf viele Besucher, die sich dabei einen Überblick über die Angebote des Netzwerkes verschaffen möchten“, freut sich Frau Lindemann. Für mehr Informationen und Anmeldungen zur Informationsveranstaltung besuchen Sie gerne die Website des Tinnitus-Netzwerkes oder melden sich telefonisch.

Tinnitus-Netzwerk

www.tinnitus-netzwerk.info

0163-219 04 05



Von ANIFA zu Graham Hill

Weniger als 5% aller Unternehmen in Deutschland existieren 50 Jahre und länger. Die Hans Conzen Kosmetik GmbH aus Tangstedt gehört dazu. Geschäftsführer Stephan Conzen wirft für uns einen Blick ins Archiv des Familienbetriebes.

■ Gleich nach seinem Studium der Betriebswirtschaft machte sich Hans Heinrich Conzen 1954 selbstständig mit dem Import von Arzneimitteln, vorwiegend aus der Schweiz. 14 Jahre später kaufte einer der Lieferanten ein Haarkosmetik-Unternehmen und fragte den erfolgreichen Kaufmann aus Hamburg, ob er sich auch an das Geschäftsfeld Haarkosmetik für Friseure herantraue.

So entstand 1968 die Hans Conzen Kosmetik GmbH und vertrieb die Produkte der Schweizer Marke ANIFA. Firmensitz war Hamburg Altona, eine 3-Zimmer-Wohnung im Erdgeschoss. Abgefüllt wurde im Keller, heute kaum vorstellbar. „In der Firma konnten wir uns schon frühzeitig das Taschengeld aufbessern“, macht uns der Sohn des Firmengründers klar, wie auch aus ihm ein Kaufmann wurde.

Um von der Gunst des Herstellers nicht abhängig zu sein, tat sich Conzen mit einem Dermatologen zusammen und die Produktion eigener Rezepturen begann. 1975 zog die Firma um in ein 3-stöckiges Kontorhaus von 510 m². Die eigenen Rezepturen

wurden für das Geschäft immer bedeutender. Ganz wesentlich war die Entwicklung einer ausgezeichneten Blondiermittel-Rezeptur. Diese war so überzeugend, dass Conzen plötzlich Zugang zu sehr vielen Salons bekam.

Dennoch gründete er Anfang der 80er eine weitere Firma, die einen großen Teil seiner Arbeitszeit forderte. So hatte Stephan Conzen gleich nach dem Studium ab 1985 fast freie Hand und so einiges erlebt: „Meine Erinnerungen an die Achtziger: Warenauslieferungen an Samstagen bei Udo Walz in Berlin, mit anschließenden Party-Wochenenden; Beginn der Zusammenarbeit mit mod's hair. Die beiden Gründer kamen zu Besuch, als gerade vorher eine große Leerflaschenlieferung erfolgt war. Absolut peinliche Hinterhofatmosphäre, aber der Beginn einer nunmehr 30-jährigen wunderbaren Zusammenarbeit“.

Im dritten Jahrzehnt wächst der Vertrieb auf 10 Personen an, ab 1989 wurde auch Ostdeutschland erobert. Nach 17 Jahren in Altona stand ein Umzug nach Bahrenfeld auf nunmehr 1.200m² Büro- und



TOP HAIR 1978: Der Vertrieb der Anifa-Produkte bildete den Grundstein der Hans Conzen Kosmetik GmbH. Dae mo te odit arum inctur autem sinctotati num re



Heidehofweg: Die erste Adresse in Tangstedt

Lagerfläche an. 1998, kurz vor seinem 70. Geburtstag, übergibt der Vater die Geschicke der Hans Conzen Kosmetik in die Hand des Sohnes. „Eine der ersten Entscheidungen war der Neubau des ersten eigenen Firmensitzes am Hamburger Stadtrand in Tangstedt: Größer, moderner und natürlich auf weiteres Wachstum ausgerichtet.“ Im Jahr 2000 erzielten die 14 Kolleginnen und Kollegen im Außendienst 4 Millionen Euro Umsatz. Das erste Mal wurde eine Marketing-Stelle geschaffen und ein Studio-Salon in Hamburg eingerichtet. 2006 wurde das Sortiment um die GLYNT SHADOWS Haarfarben ergänzt. „Von diesem Zeitpunkt an waren wir Komplettanbieter, erstmals konnte ein Salon mit uns als einzigem Lieferanten auskom-



Lehmkoppel: Firmensitz seit Sommer 2016

men. 38 Jahre nach Firmengründung war das ein Meilenstein“, freut sich der Geschäftsführer noch heute über diesen Erfolg.

Am 24. Januar 2008 verstarb der Firmengründer im Alter von fast 79 Jahren. „Wenn zwei Generationen zusammenarbeiten, muss die weisere Generation viel Toleranz mitbringen. Mein Vater hat mir in allen Unternehmensentscheidungen freie Hand gelassen und Kritik immer wohlwollend dargebracht“, erinnert sich der Sohn nicht nur an seinen Vater, sondern zollt auch seinem Seniorchef großen Respekt. „Seine herzliche Art war nicht nur prägend für die Familie, sondern auch für die Firmenkultur.“ Nach 16 Jahren in Tangstedt zog das Unternehmen ins neue Gewerbegebiet Lehmkoppel und verfügt jetzt über 5.000 m² Lager- und Produktionsfläche und 1.000 m² Büro- und Akademiefläche. Seit 2017 ist der erfolgreichste Rennfahrer aller Zeiten, Graham Hill, Namensgeber für die neue Herrenproduktlinie. „Graham‘ s Ehefrau, Bette Hill und sein Sohn Damon Hill, ebenfalls Formel 1 Weltmeister, waren von dieser Hommage an den großen Gentleman unter den Rennfahrern begeistert“, weiß der Unternehmer zu berichten, der den Betrieb nicht nur fortführt, sondern weiterhin auf starke und solide Expansion setzt und dafür einen festen Plan hat: „Heute sind wir eine 130-köpfige „Familie“, die zusammen ca. 25 Mio. Umsatz erwirtschaftet. Wir meinen, dass die Zeit für mittelständische Haarkosmetik-Anbieter besser denn je ist. Wir richten unsere Kraft nur auf einen Fokus: auf die Friseure.“



Marlene und Hans Heinrich Conzen gründeten die Firma im Jahr 1968

Bilder: Conzen Kosmetik GmbH

Strout, Elizabeth: Alles ist möglich

In ihrem neuen Roman erzählt die Pulitzerpreisträgerin Elizabeth Strout unvergessliche Geschichten über die Menschen einer Kleinstadt, die sich nach Liebe und Glück sehnen, aber oft Kummer und Schmerz erleben. Die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle, von Hass und Neid, Einsamkeit und Wut bis zu innigster Menschenliebe entfaltet sich in diesen Familiengeschichten. Es sind Geschichten über die Natur des Menschen in all seiner Verletzlichkeit und Stärke, über die unendliche Vielfältigkeit des Lebens.

Luchterhand Literaturverlag, 256 S., geb. ISBN: 978-3-630-87528-6

€ 22,00



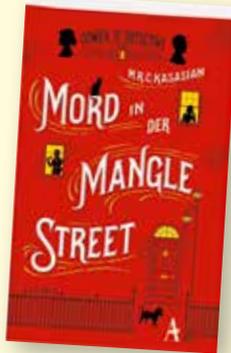
Kasasian, M. R. C.: Mord in der Mangle Street

London 1882. Nach dem Tod ihres Vaters begibt sich die junge March Middleton in die Obhut ihres Patenonkels Sidney Grice. Englands berühmtester Detektiv steht vor einem neuen Rätsel.

- Eine Frau ist brutal ermordet worden, der einzige Verdächtige: ihr Gatte. Mit jeder neuen Wendung des Falls ist Grice stärker von der Schuld des Mannes überzeugt und March von seiner Unschuld. Für alle, die sich gerne in klassische Detektivgeschichten fuchsen und exzentrische Charaktere wie Sherlock Holmes mögen.

Atlantik Verlag, Gower Street Detective Bd.1, 400 S., ISBN: 978-3-455-00211-9

€ 12,00

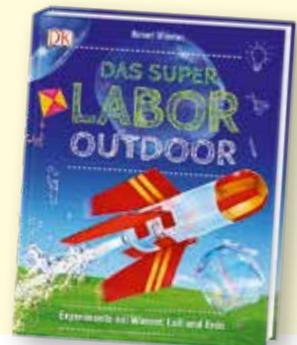


Winston, Robert: Das Superlabor Outdoor

In ihrem neuen Roman erzählt die Pulitzerpreisträgerin Elizabeth Strout unvergessliche Geschichten über die Menschen einer Kleinstadt, die sich nach Liebe und Glück sehnen, aber oft Kummer und Schmerz erleben. Die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle, von Hass und Neid, Einsamkeit und Wut bis zu innigster Menschenliebe entfaltet sich in diesen Familiengeschichten. Es sind Geschichten über die Natur des Menschen in all seiner Verletzlichkeit und Stärke, über die unendliche Vielfältigkeit des Lebens.

Dorling Kindersley, 160 S., ab 8 J., geb. ISBN: 978-3-8310-3678-3

€ 16,95



ANZEIGE

LESESTOFF
MEINE BUCHHANDLUNG
Bücher Spiele Tickets

Max Wiedebusch KG
Hauptstraße 74 • 25462 Rellingen
Telefon: 04101-780 96 00
mail@lesestoffundmehr.de
www.lesestoffundmehr.de

Jan Börmis
Buchhändler

**Bücher
Spiele
Kalender
Grußkarten
eBooks
Schulbücher
Vorverkaufsstelle für**

- Schleswig-Holstein Musik Festival
- Theaterverein Rellingen
- Veranstaltungen der Rellingner Kirche
- Reservix

und vieles mehr ...

Viele Fahrradneuheiten für den Sommer

Der Trend zum Radfahren setzt sich weiter durch. Daher bieten die Hersteller auch jedes Jahr viele Neuheiten für die Fahrradsaison. Dort den Überblick zu behalten, ist nicht leicht. Es gibt unendlich viele Fahrrad- und Pedelec-Modelle, Zubehör und technische Neuerungen.

■ Seit 15 Jahren gibt es das Fahrradhaus Schawo in Tornesch, das Interessierten gerne mit Ra“d“ und Tat zur Seite steht. Getreu dem Motto „E-Bike erfahren“ können nicht nur viele Räder Probe gefahren werden, sondern auch einige Neuheiten aus der Branche angeschaut werden.

Das revolutionäre Airless System von Schwalbe ist auf einem Testrad aufgezogen. Rundum sorglos – das darf man bei diesem Reifen wörtlich nehmen. Mit seinem gefühlten Luftdruck von rund 3,5 Bar entspricht das Fahrverhalten dem eines Luftschlauchs. Vertrieben werden darf das System nur von zertifizierten Fachhändlern. Das Fahrradhaus Schawo war im vergangenen Herbst der erste Händler in Schleswig-Holstein, der diese Zertifizierung erfolgreich absolviert hat.

Eine weitere Neuheit bietet SKS. Dank der Compit System Reihe gibt es jetzt eine günstige Möglichkeit, sein Handy in verschiedene Richtungen neigbar am Fahrrad zu montieren und gleichzeitig mit Strom zu versorgen.

Auch die Kompakträder sind weiter im Kommen. Diese Räder verfügen zwar „nur“ über eine 20“ Bereifung, fahren sich aber wie die Großen. Dabei lassen sie sich leichter handhaben und auch auf kleinem Raum verstauen. Neben den bereits bekannten I:SYS hat Velo de Ville in diesem Jahr mit seiner KEB-Serie eine Alternative auf den Markt gebracht. Wer die Sicherheit benötigt mit beiden Füßen auf den Boden zu kommen, aber gleichzeitig ergo-

nomisch fahren möchte, der sollte das Life S von Corratec ausprobieren. Hier schließen sich durch eine clevere Bauweise diese beiden Wünsche nicht mehr aus.

Schauen Sie einfach mal vorbei und starten auf zwei Rädern in den Sommer!

Fahrradhaus SCHAWO

Kuhlenweg 1-3, 25436 Tornesch,
T 04122 9 67 06 42; www.fahrradhaus-schawo.de



**I:sys Drive S8 20“: 8 Gang
RT oder FL, diverse Farben
(hier: wasserblau matt) mit
Magura HS 22 Bremsen, mit
Bosch Active Line 400 Wh
und Bosch Intuvia Display.**

Zähne putzen genügt nicht!

Auch die vorbildlichste Zahnpflege kann bei der Bekämpfung beziehungsweise Vorbeugung von Karies und Parodontitis noch unterstützt werden.

■ Zahnpflege gehört für die meisten Menschen zum Alltag wie Essen und Schlafen. Manche betreiben mehr Aufwand bei der Zahnpflege als andere, aber eines gilt für alle Menschen: Sie sollten regelmäßig die professionelle Zahnreinigung (PZR) in einer Zahnarztpraxis nutzen.

Was wird gemacht?

Die meisten Zahnarztpraxen bieten eine PZR an. Sie wird entweder von der Zahnärztin bzw. dem Zahnarzt selbst oder speziell geschultem Praxispersonal durchgeführt. In der Regel gehören folgende Leistungen dazu:

- Entfernen von harten und weichen Belägen,
- Polieren,
- Fluoridieren,
- Beratung zur täglichen Mundhygiene.

Warum ist die PZR eine so wirksame präventive Maßnahme?

Wer täglich mindestens zweimal gründlich Zähne putzt und zusätzlich noch die schwerer zugänglichen Zahnzwischenräume mit kleinen Bürstchen (Fachbegriff: Interdentalraumbürsten) reinigt, tut bereits viel für die Mundgesundheit. Aber auf Flächen, die Patientinnen und Patienten bei der täglichen Zahnpflege nur schwer erreichen, bilden sich dennoch bakterielle Beläge – genau dort setzt die PZR an! Sie unterstützt die tägliche Zahnreinigung, ersetzt diese aber nicht.

Beläge auf Zahnoberflächen, in den Zwischenräumen und in den so genannten Zahnfleischtaschen entfernt der Zahnarzt oder geschultes Praxispersonal mit speziellen Handinstrumenten oder Geräten, die mit Ultraschall arbeiten. Das ist auch der

Grund, warum die Behandlung „professionelle“ Zahnreinigung genannt wird: Es werden andere Instrumente genutzt, als Patienten täglich zuhause verwenden. Bei der Behandlung verschwinden auch Verfärbungen durch Tee, Kaffee oder Nikotin. Die PZR hat also nebenbei auch einen kosmetischen Effekt.

Bakterien setzen sich viel leichter auf rauen Oberflächen fest als auf glatten. Deshalb folgt bei einer PZR auf die eigentliche Reinigung noch eine Politur. Dabei werden nicht nur die Zähnflächen geglättet, sondern auch unebene Übergänge zu Füllungen und Zahnersatz. Um den fortlaufenden Mineralverlust des Zahnschmelzes zu verringern und die



Remineralisation der Zähne zu erleichtern, wird anschließend Gel oder Lack mit hochkonzentriertem Fluorid aufgetragen. Dieser Vorgang führt zur örtlichen Bildung von Fluoriddepots, die für einen intakten Zahnschmelz wichtig sind.

Die PZR beugt Karies und Parodontitis vor

Auch Fragen und Tipps zur Mundhygiene sind bei einer PZR Pflichtprogramm. Ob Putzsystematik, Hilfsmittel zur Zahnzwischenraumreinigung oder Mundspülung – zur täglichen Pflege der Mundhöhle gehört einiges. Was für Patienten individuell wichtig ist, wird in der Praxis bei einer PZR ebenfalls besprochen. Eine PZR sorgt also nicht nur für ein strahlendes Lächeln. Sie ist auch elementarer Bestandteil eines präventionsorientierten Gesamtkonzepts zur Vermeidung und Therapie von Volkskrankheiten wie Karies und Parodontitis – einer bakteriell bedingten Entzündung, die eine weit-

gehende Zerstörung des Zahnhalteapparates zur Folge haben kann.

Wie oft sollte eine PZR gemacht werden und was kostet sie etwa?

Meist reicht es aus, eine PZR ein- bis zweimal pro Jahr machen zu lassen. Bei einem hohen Parodontitis-Risiko sind jedoch kürzere Abstände nötig. Wie oft eine PZR sinnvoll ist, empfiehlt im konkreten Fall die Zahnärztin oder der Zahnarzt. Die PZR ist keine regelhafte Leistung der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV). Wie viel die PZR kostet, hängt vor allem vom jeweiligen Aufwand ab. In der Regel dauert eine PZR etwa 45 Minuten – es können aber auch bis zu 60 Minuten benötigt werden. Die PZR kostet etwa 80 bis 120 Euro. Je kürzer die Abstände zwischen den jeweiligen Behandlungen sind, desto kürzer ist meist auch die Dauer der Behandlung – die Kosten pro Sitzung können sich dann ebenfalls verringern.

Text: KZBV

Foto: Zahnarztpraxis Maunest

ANZEIGE





NATURAL FITTING

Einfach wieder natürlich hören.

DEN KLANG IHRER HÖRGERÄTE SPÜRBAR VERBESSERN.

„Natural Fitting“ – das innovative und neuartige Anpass-Verfahren, das dafür sorgt, Hörgeräte in Klang und Lautstärke möglichst realitätsgetreu auf jeden Menschen und sein individuelles Hörvermögen abzustimmen. Einfach wieder natürlich hören.

www.naturalfitting.de

Jetzt bei uns erleben!



LINDEMANN
HÖRAKUSTIK

Hauptstraße 77 • 25462 Rellingen
Telefon: 0 41 01 / 774 27 97
www.lindemann-hoerakustik.de

Flammenmeer im Garten

Ein Garten ohne Phlox ist ein Irrtum.

(Karl Foerster)

■ Der hohe Phlox oder die Flammenblume stammt ursprünglich aus Nordamerika und ist dort ansässig in lichten Wäldern und auf mineralstoffreichen Böden in Flussnähe. Die Gattung verfügt über ein vielfältiges Farbspektrum und kann uns bei geschickter Sortenauswahl von Juli bis Oktober mit ihrer Farbenpracht erfreuen.

Phlox gedeiht bei ausreichender Feuchtigkeit in der Sonne. Auf Grund seiner Herkunft kann er aber auch im lichten Schatten und unter Gehölzen eingesetzt werden. Phlox ist eine ideale Begleitstaude für Rosen.

Für Schmetterlinge spendet er Pollen und Nektar. Viele Gründe also, liebe Gartenfreunde, sich mit dieser herrlichen Staude zu beschäftigen. Den Leseratten unter Ihnen empfehle ich das Buch der Dänin Brigitte Husted Bendtsen: Phlox – Phloxe für den Garten. Es bietet einen umfassenden Einblick in die Welt der Flammenblumen.

Messe mit Qualität

■ Die Messe „Buddha & Balance“ ist eine wahre Herzensangelegenheit. Jedes Jahr freuen sich mehr als 40 Aussteller aufs Neue, dieses besondere Event mit den Besuchern erleben zu dürfen. Die Organisation für die nächste Messe Buddha & Balance am 7. und 8. September im Bürgerhaus Appen hat begonnen. Für Barbara Teßmer ist es eine große Bereicherung, diese Messe ausrichten zu dürfen, bei der ganz unterschiedliche therapeutische, pädagogische und spirituelle Fachkräfte zusammenkommen. Die Aussteller wachsen schnell zusammen und zelebrieren die Messetage fast wie ein Familientreffen. Jedes Fachgebiet ist nur einmal vertreten. „Das ist mir sehr wichtig,“ erklärt Teßmer „so garantiert die Messe eine überdurchschnittlich hohe Qualität aus dem vielfältigen Angebot rund um die Gesundheit. Neue Aussteller sind ganz besonders

ANZEIGE



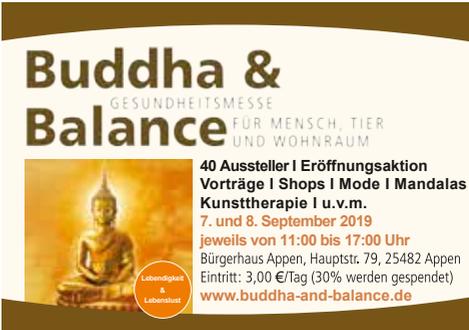
Privatverkauf – samstags 10–16 Uhr
(April bis Oktober)

Min lütt Boomschool

Helmut Fischer-Faber, Silke Faber
25499 Tangstedt/Pinneberg
(ca.400 m nach Ortsausgang
Tangstedt Richtung Hasloh)
E-Mail: info@staudenvielfalt.de
Tel. 04101-2 92 66 - Fax 04101-59 96 56

STAUDEN – GEHÖLZE – RARITÄTEN

ANZEIGE



Buddha & Balance
GESUNDHEITSMESSE
FÜR MENSCH, TIER
UND WOHNRAUM

40 Aussteller | **Eröffnungsaktion**
Vorträge | Shops | Mode | Mandalas
Kunsttherapie | u.v.m.
7. und 8. September 2019
jeweils von 11:00 bis 17:00 Uhr
Bürgerhaus Appen, Hauptstr. 79, 25482 Appen
Eintritt: 3,00 €/Tag (30% werden gespendet)
www.buddha-and-balance.de

Lebenshilfe
&
Lebenslust

willkommen, denn sie schenken Abwechslung und verleihen jeder Messe Einzigartigkeit.

Möchten Sie als Aussteller/in dabei sein?

Tel.: 04122 – 817 22, www.buddha-and-balance.de

Trauer – Was ist das eigentlich?

Trauer ist ein Zustand, den man nicht bewusst beeinflussen kann, es ist eine Reaktion auf einen schmerzlichen Umstand. Es ist ein Prozess der Anpassung durch einen Verlust, den man erlitten hat und man nun seinen Weg damit weiter gehen muss.

■ Meistens verbindet man Trauer mit dem Tod eines uns nahe stehenden Menschen, aber man kann ebenso über andere schmerzliche Verluste trauern, wie z.B. über den Tod oder das Vermissten eines Haustieres, Verlust des Arbeitsplatzes, Abschied aus dem Berufsleben (Rente), Verlust der Gesundheit durch Krankheit oder Unfall, Verlust der finanziellen Sicherheit, Verlust der Heimat durch Umzug oder Flucht und auch über eine Trennung oder Scheidung. Dies sind nur einige Beispiele, jede Person empfindet Trauer anders, denn jede Trauer ist einzigartig.

Der Trauerprozess kann aktiv gestaltet werden. Gerade in der akuten Anfangszeit, wenn man den Verlust nicht wahrhaben will, sich eine Starre einstellt und man nichts empfindet außer dem Schmerz, wenn Wut, Angst, evtl. auch Schuldgefühle dominieren, ist ein stabiles soziales Netzwerk hilfreich.

In der Trauer darf alles sein, Weinen, Lachen, Schreien, Schweigen, alles ist erlaubt, was einen selbst oder andere nicht gefährdet.

Außerdem gibt es keinen zeitlichen Rahmen für Trauer, es ist individuell und dauert so lange wie es dauert. Das ist in der heutigen Zeit nicht so einfach, denn es wird von der Gesellschaft ziemlich schnell eine Normalität erwartet.

Es gibt verschiedene Trauerphasen, die man aber zeitlich nicht eingrenzen kann, ebenso kann es sein, dass jemand eine Phase gar nicht erlebt und dafür eine andere umso intensiver oder jemand springt wieder in eine andere Phase zurück - wie bereits oben erwähnt- jede Trauer ist individuell und es gibt kein richtig und kein falsch.

Das Sprichwort sagt: „Die Zeit heilt alle Wunden“ – die Zeit heilt nicht alle Wunden, aber die Trauer verändert sich und deren Intensität.

Es gibt in einigen Fällen belastende Faktoren oder besondere Belastungsumstände, die den Trauerprozess erschweren. Dann gibt es die Möglichkeit sich professionelle Hilfe zu holen, z.B. in der Trauerbegleitung, in Trauergruppen oder einem Trauercafé.

ANZEIGE

Silke Gundlach

PSYCHOLOGISCHE BERATUNG & KURSANGEBOTE

Breslauer Straße 17a in 25474 Ellerbek
Tel. 04101 56 80 470 · Mobil: 0176 640 08 436

kontakt@psychologische-praxis-silke-gundlach.de
www.psychologische-praxis-silke-gundlach.de

KURSE:

- Autogenes Training
- Progressive Muskelentspannung
- Lauftraining

BERATUNG:

- Burnout
- Hochsensibilität
- Trauerbegleitung



Auf der Suche nach dem, was glücklich, gesund und zufrieden macht ...



...war auch Anja Freese. Nachdem sie viele Jahre als Hebamme und im Vertrieb des Hamsterrad getreten hat, wandte sie sich der Heilpraktik zu und hat jetzt das Informationszentrum der Gesundheit in Rellingen eröffnet.



Anja Freese

■ Aus ihren eigenen Erfahrungen zieht sie Motivation und Grundlage für ihre Vorträge, mit denen sie sie ihren Zuhörern Inspiration, Lebenshilfe und Motivation gibt, um den eigenen ganz persönlichen Weg finden und gehen zu können. Drei Themen stehen dabei im Mittelpunkt:

Wege zur ganzheitlichen Gesundheit

„Medicus curat, natura sanat. Der Arzt behandelt, die Natur heilt.“ In ihren Vorträgen erläutert Anja Freese die Behandlungsmethode Human Neuro Cybrainetics (HNC), die mit dem Menschen, seinem Nervensystem und dessen Regelkreisläufen arbeitet.

Alternative Schmerzmedizin

Wie kannst du deinen Körper bestmöglich unterstützen?

Aktivierung der Selbstheilungskräfte

Welche Möglichkeiten hast du, deinen Körper in ein gesundes Gleichgewicht zu bringen?

Sie sind nicht krank, Sie sind durstig!

Der Buchtitel des indischen Autors Dr. med. F. Batmanghelidj macht deutlich, das Wasser mehr ist als seine chemische Formel zu vermitteln vermag. Über 10 Jahre hat Anja Freese sich mit der nur scheinbar einfachen Frage „Was ist Wasser?“ beschäftigt und dabei ganz unabhängig von

der Frage nach mehr oder weniger erwünschten Zusatzstoffen im Wasser gelernt, welche für Wohlbefinden und Gesundheit ganz wesentlichen Qualitätsunterschiede es bei Wasser gibt. „Begriffe, wie: totes Wasser, lebendiges Wasser, levitiertes Wasser, energetisiertes Wasser und informiertes Wasser werden auf meinen Infoabenden einfach und verständlich erklärt“, beantwortet Frau Freese die wichtigen Fragen zur Wasserqualität in ihren Vorträgen.

Einführung in die Welt der ätherischen Öle

„Ob für Wellness, Körperpflege oder für den Haushalt – naturreine, ätherische Öle können die physische, mentale und emotionale Balance positiv unterstützen“, weiß Anja Freese.

Pflanzen produzieren ätherische Öle, um sich in der Umwelt zu behaupten, Menschen nutzen sie seit ca. 5.000 Jahren zur Gesunderhaltung und für mehr Wohlbefinden.

„Lass Dich überraschen, wie vielfältig Du ätherische Öle in Deinen Alltag einbauen kannst.“ Zum Thema ätherische Öle bietet Frau Freese verschiedene Vorträge, Workshops und Schulungen an. Auf Ihrer Homepage www.anja-freese.de steht, wann welche Vorträge stattfinden und man kann sich für den Newsletter anmelden, um immer auf dem Laufenden zu sein.



Anja Freese
Gesundheit & Wellness

Was man über Wasser wissen sollte!



Wasser – die gesunde Lösung: Hier erfährst du alles, was du über Wasser wissen solltest.

Wie steht es um unser Leitungswasser?

Mikroplastik, Medikamente, Pestizide, Nitrate:
Wie sieht es wirklich aus?

Kalk war gestern... Wunderbar weiches Wasser – wie ist das möglich?

Begriffe, wie: „totes Wasser, lebendiges Wasser, levitiertes Wasser, energetisiertes Wasser und informiertes Wasser“ werden auf meinen Infoabenden einfach und verständlich erklärt.

Was macht ein gesundes Wasser aus?

Welches Wasser ist für Säuglingsnahrung geeignet?

Molekularer Wasserstoff... das vielleicht beste Antioxydant der Welt?

Veranstaltungsort:

Anja Freese, In der Rellinger Passage,
Hauptstraße 74, 25462 Rellingen

Info-Vorträge:

03.06.19

01.07.19

01.08.19

um 17 Uhr und 19.30 Uhr

Für Einzeltermine und eine persönliche Beratung bei Ihnen vor Ort schreiben Sie mir gerne eine E-Mail oder rufen Sie mich an.

Cremiges Erdbeer-Kokos-Eis



Frau Appel
empfehlht:

Unser cooles Rezept für
heiße Tage! Der Sommer

2019 steht schon vor der Tür und zur Freibadsaison gehört auf jeden Fall ein erfrischendes Eis! Wie wäre es einmal mit einer veganen Variante und dann auch noch selbst gemacht? Das geht sogar ganz einfach, probieren Sie mal!

Nur drei Zutaten
VEGAN

ZUTATEN

- 200 ml Kokosmilch
- 300 g Erdbeeren
- 5 EL Puderzucker

ZUBEREITUNG

- 1** Die Kalte Kokosmilch cremig schlagen. Erdbeeren in kleine Würfel schneiden und beides ins Gefrierfach stellen.
- 2** Nach einer Stunde die angefrorenen Erdbeeren und Kokoscreme zusammen mit dem Puderzucker in einen Behälter geben und mit einem Pürierstab mixen, bis eine gleichmäßig gefärbte Creme entstanden ist.
- 3** Die Creme in eine flache Schale streichen und wieder ins Gefrierfach stellen. Nach 20 Minuten das Eis mit einer Gabel durchrühren, so wird es nicht zu fest.



- 4** Das Eis kurz vor dem Verzehr aus dem Gefrierfach nehmen, mit zwei Löffeln Nocken daraus formen und nach Geschmack mit frischen Erdbeeren, Minze und einer Waffel dekorieren.

Guten Appetit!

Foto: Fotogentur Herzberg

ANZEIGE

Die Zutaten zum Rezept finden Sie bei uns!



Keine Zeit zum Einkaufen? Wir liefern auch.

Bestellen Sie einfach alles in unserem Online-Shop unter www.edekanord-shop.de. Wir liefern Ihren Einkauf ganz bequem bis an die Haustür oder Sie holen die bereits gepackten Einkaufstüten im Markt ab.

Wir ♥ Lebensmittel.

EDEKA APPEL

Waldhof 3 · 25474 Ellerbek

EDEKA APPEL

Krupunder Heide 2a · 25462 Rellingen



Dusche statt Wanne - Barrierearmes Bad in einem Tag

**Geselle
gesucht!**
04101-67207



Die Pflegekasse bezahlt!

Bis zu 4.000,- € Zuschuss
bei Pflegegrad 1-5 decken
die gesamten Kosten für
die Basisausführung ab.
Wir beraten Sie dazu und
helfen bei der Beantragung.

nachher



Sie erreichen uns unter:
04101-67207
oder per Mail:
kontakt@rybin-sanitaertechnik.de



Rybin Sanitär-Heizung-Klempner GmbH · Ehmschen 33 in 25462 Rellingen · www.klempner-pinneberg.de



TIMM

Malereibetrieb GmbH
Beratung · Service · Qualität

*Wir freuen uns auf Sie
und wünschen Ihnen ein
farbenfrohes Jahr!*



TIMM Malereibetrieb GmbH · Bitzkamp 47 · 25462 Rellingen

Büro: +49(0)4101-80 56 8-0

Oliver Timm: +49(0)160-78 08 924 · Jürgen Timm: +49 (0)171-67 11 733
info@maler-timm.com · www.maler-timm.com



ZAHNARZTPRAXIS
A. MOUNESI



- **ÄSTHETISCHE ZAHNHEILKUNDE**
- **FÜLLUNGSTHERAPIE**
- **HOCHWERTIGER ZAHNERSATZ**
- **WURZELKANAL- UND**
- **ZAHNFLEISCHBEHANDLUNGEN**
- **KINDER & ERWACHSENEN**
PROPHYLAXE
- **BEHANDLUNG VON**
ANGSTPATIENTEN & KINDERN

*Wir behandeln nach modernsten Methoden
in entspannter Atmosphäre.*

Zahnarztpraxis A. Mounesi
Tangstedter Chaussee 4 | 25462 Rellingen
Telefon 04101 – 831 41 49 | www.zahnarztpraxis-mounesi.de