

# Apothekenzeitung für Hamburg



Brustkrebs

Vitamin C

Das hilft bei Erkältungen

**EXTRA**  
Das  
Torhaus  
Wellingsbüttel



# Vertrauen ist Gold wert!

An- und Verkauf von Edelmetallen



**Besuchen Sie uns auf einen Klönschnack, stellen Sie Ihre Schätze vor und machen Sie sich ein eigenes Bild von unserem Service!**

- Gold • Silber • Schmuck • Zahngold • Diamanten
- Gold- und Silberbarren • Zinn • versilberte Bestecke
- Münzen • Uhren • Bernstein • Platin • Palladium

Wir sind seit 2009 in dieser Branche tätig und bieten Ihnen kostenfreie, individuelle Beratung sowie eine fundierte Einschätzung für den An- und Verkauf Ihrer Werte. Unsere Grundwerte sind Vertrauen und Service.



**TRAUSCHMUCK  
SPERLING**



Trauschmuck Sperling GmbH  
Goldankauf und Edelmetallhandel  
Lübecker Straße 95  
22087 Hamburg  
Telefon: 040 / 63 60 96 73

E-Mail: [support@goldankauf-ge.de](mailto:support@goldankauf-ge.de)  
Web: [www.goldankauf-ge.de](http://www.goldankauf-ge.de)  
**Montag – Freitag: 11:00 – 18:00 Uhr**  
**Samstag & Sonntag: geschlossen**  
**Ohne Terminvergabe**

## Angela Ott & Christine Thonert

>>Die UNO-Flüchtlingshilfe setzt sich weltweit dafür ein, das Überleben von Flüchtlingen zu sichern und ihnen eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Eine besondere Art Ihrer Unterstützung kann die Regelungen Ihres Nachlasses zugunsten einer gemeinnützigen Organisation sein.<<



**L**iebe Leserinnen und liebe Leser,  
ein Leben hinterlässt Spuren – in Erinnerungen, in Begegnungen und in dem, was wir bewirken. Viele Menschen wünschen sich, dass etwas von ihnen bleibt, das über die eigene Zeit hinaus Bedeutung hat. Etwas, das Hoffnung schenkt. Flucht und Neubeginn sind Erfahrungen, die auch unsere Gesellschaft geprägt haben. Nach dem Zweiten Weltkrieg mussten Millionen Menschen in Europa ihre Heimat verlassen. Um ihnen zu helfen, wurde 1950 das Amt des Hohen Flüchtlingskommissars der Vereinten Nationen (UNHCR) ins Leben gerufen. Aus dieser Aufgabe ist eine weltweite Verantwortung entstanden, die bis heute anhält.

Auch in Deutschland tragen viele Familien noch Geschichten von Flucht, Verlust und Neuanfang in sich. Dieses gemeinsame Erleben verbindet uns mit Menschen, die heute gezwungen sind, ihr Zuhause zu verlassen – auf der Suche nach Sicherheit, Frieden und einer Zukunft, denn niemand flieht freiwillig!

Die UNO-Flüchtlingshilfe setzt sich weltweit dafür ein, das Überleben von Flüchtlingen zu sichern und ihnen eine bessere Zukunft zu ermöglichen. Eine besondere Art Ihrer Unterstützung kann die Regelungen Ihres Nachlasses zugunsten einer gemeinnützigen Organisation sein. Mit einem Testament lassen Sie Ihre persönlichen Werte weiterleben. Wenn Sie die UNO-Flüchtlingshilfe in Ihr Testament aufnehmen, setzen Sie ein Zeichen der Nächstenliebe und Menschlichkeit. Sie schenken Schutz, Nahrung, medizinische Versorgung und Bildung – dort, wo Menschen alles verloren haben. Auch kleinere Vermächtnisse bewirken Großes: ein sicherer Schlafplatz, ein Hygienepaket, Schulmaterial für Kinder – Ihr letzter Wille kann buchstäblich Leben verändern. Wenn Sie sich mit dieser besonderen Form des Gebens beschäftigen oder Fragen dazu haben, stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Seite:

### Angela Ott & Christine Thonert

Team Nachlässe, UNO-Flüchtlingshilfe e. V.  
testamente@uno-fluechtlingshilfe.de  
0228-909086-32

Anzeige

PASST IHRE IMMOBILIE NOCH ZU IHREN LEBENSPLÄNEN?

# HAND AUFS HERZ

Bewertung • Verkauf • Vermietung • Kauf

**Lena Herrmann**

T 040 210 756 96

[www.eigenheim-immobilien.com](http://www.eigenheim-immobilien.com)

*Eigenheim*  
IMMOBILIEN



# Inhalt

- 6** Das hilft bei Erkältungen
- 12** Das Torhaus Wellingsbüttel
- 16** Brustkrebs
- 33** Vitamin C
- 36** Wenn Trauer zur Last wird - Wie der Umgang mit Verlust in die Depression führen kann
- 38** Rezept des Monats
- 40** Vorschau
- 41** Die Tonkabohne
- 42** Rätselspaß



Lesen Sie uns auch online - [www.hamburgerapothekenzeitung.de](http://www.hamburgerapothekenzeitung.de)

## Impressum

Verlag:  
Apothekenzeitung für Hamburg  
Lucas Lippert  
Brandstraße 6  
85540 Haar

Büro:  
Peribergweg 36  
22393 Hamburg  
Tel.: 040 / 601 58 62  
Fax: 040 / 601 23 94

[info@hamburgerapothekenzeitung.de](mailto:info@hamburgerapothekenzeitung.de)

Die Verantwortung für individuelle Werbeeindrücke, Beilagen und Umleger trägt die verteilende Apotheke. Nachdrucke und Vervielfältigungen, gleich welcher Art, sind - auch auszugsweise - nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags gestattet. Für unverlangte Zuschriften übernimmt der Verlag keine Haftung. Die Rücksendung oder Beantwortung von Zuschriften kann nur erfolgen, wenn ausreichendes Porto beiliegt. Bezug über Apotheken. Regelmäßiger Direktversand oder Lieferung einzelner Ausgaben durch den Verlag ist nicht möglich. Artikel die namentlich gekennzeichnet sind, stellen nicht in jedem Fall die Meinung des Verlags dar. Beiträge werden nach bestem Wissen, ohne Gewähr veröffentlicht. Druckfehler und sonstige Falschangaben sind trotz Überprüfung nicht immer auszuschließen, in solchen Fällen übernehmen weder der Verlag noch Autoren die Haftung.

Foto Titelblatt: -  
Foto Vorschau: -

## Apothekenfinder 22 8 33

Auskunft über alle Apotheken in der Nähe - ob per App, Website, Anruf oder SMS



Google Play, App Store,  
Kostenlos erhältlich!



[apothekenfinder.mobi](http://apothekenfinder.mobi)  
Mobile Web



[aponet.de](http://aponet.de)  
Desktop-Website



0800 00 22833  
Kostenlos vom Festnetz



Anruf 22833  
0,69€ pro Min. aus Mobilfunk



SMS an 22833  
0,69€ pro SMS



# *KINO IST IMMER EIN FEST.*



Zum Fest einfach ganz entspannt Geschenke shoppen  
an der Kinokasse und in unserem Onlineshop.

## ASTOR

FILM LOUNGE HafenCity

[hamburg.premiumkino.de](http://hamburg.premiumkino.de)





# Das hilft bei Erkältungen

Halsschmerzen, Schnupfen, Husten, Kopfschmerzen und ein Gefühl von Abgeschlagenheit — das sind die Symptome, mit denen erkältete Patienten kämpfen. Zwei- bis fünfmal im Jahr kann es Erwachsene treffen, Kinder auch häufiger. Meist verschwindet die Erkältung innerhalb von zwei Wochen von allein wieder, nur der Husten hält häufig noch etwas länger an – auch das ist normal.

Laut Arbeitsgemeinschaft Influenza (AGI) steigt aktuell die Aktivität der akuten Atemwegserkrankungen wie Rachen-/Hals-Entzündung oder Bronchitis bundesweit leicht an. Dieser Trend wird aller Voraussicht nach anhalten, denn regelmäßig nimmt die Zahl der Erkältungen im Lauf des Winters zu.

Dafür gibt es verschiedene Gründe. Im Winter bewegen sich die Menschen viel weniger im Freien, stattdessen sitzen sie in schlecht gelüfteten Räumen eng zusammen. Dadurch können sich Krankheitserreger besser ausbreiten. Außerdem sind die Schleimhäute in der kalten Jahreszeit durch die trockene Heizungsluft anfälliger für Infektionen. Möglicherweise führt auch der im Winter natürlicherweise auftretende Vitamin-D-Mangel zu einer Schwächung des Immunsystems.

Erkältungen können sehr lästig sein, aber es gibt eine Reihe von Maßnahmen, die der Erkrankung entgegenwirken bzw. die Symptome wirksam lindern können.

Wer spürt, dass sich eine Erkältung anbahnt, kann ver-

suchen, sie mit einem ansteigenden Fußbad aus der Kneipp'schen Wassertherapie zu stoppen. Dazu einen Eimer mit 37 Grad warmem Wasser füllen und Füße eintauchen. Nun nach und nach so lange heißes Wasser nachgießen, bis eine Temperatur von etwa 41 Grad erreicht ist. Die gesamte Dauer des Fußbads sollte dabei nicht länger als 15 bis 20 Minuten sein. Anschließend die Füße nur leicht trocken tupfen, warme Socken anziehen und 20 Minuten Bettruhe genießen. Durch diese Maßnahme wird nicht nur die Durchblutung erhöht, sondern auch ein Reiz gesetzt, der das Immunsystem stimuliert.

Ist eine Erkältung schon richtig ausgebrochen, empfehlen sich pflanzliche Arzneien, die nachweislich wirken. Bei akuter Entzündung der Nasen- und Nebenhöhlen-Schleimhaut sind dies beispielsweise Präparate, die Myrtol bzw. Cineol aus Eukalyptus oder Primelextrakte enthalten. Bei akuter Nebenhöhlen-Entzündung und Bronchitis haben sich Arzneien mit Senföle aus Kapuzinerkresse und Meerrettich bewährt.

Gegen Husten helfen Thymian-Efeu- und Thymian-Primelwurzel-Präparate oder eine Pelargonium-Zubereitung. Verschiedene schleimlösende Medikamente und eine ausreichende Flüssigkeitsmenge erleichtern das Abhusten und damit die Regeneration.

Wer unter Kopf- und Gliederschmerzen leidet, kann abends auch mal zu Paracetamol oder Ibuprofen greifen,





STADTREINIGUNG.HAMBURG

**WEIL PAPIER-RECYCLING FUNKTIONIERT:  
MIT DER ZEITUNG VON  
GESTERN PUTZT DU DIR  
BALD DIE NASE.**



**RECYCLING LOHNT SICH**

**Wasser**



Eine Tonne Recyclingpapier spart 35.000 Liter Wasser. Das sind 233 Badewannen.

**Energie**



Recyclingpapier spart bis zu 60% Energie.

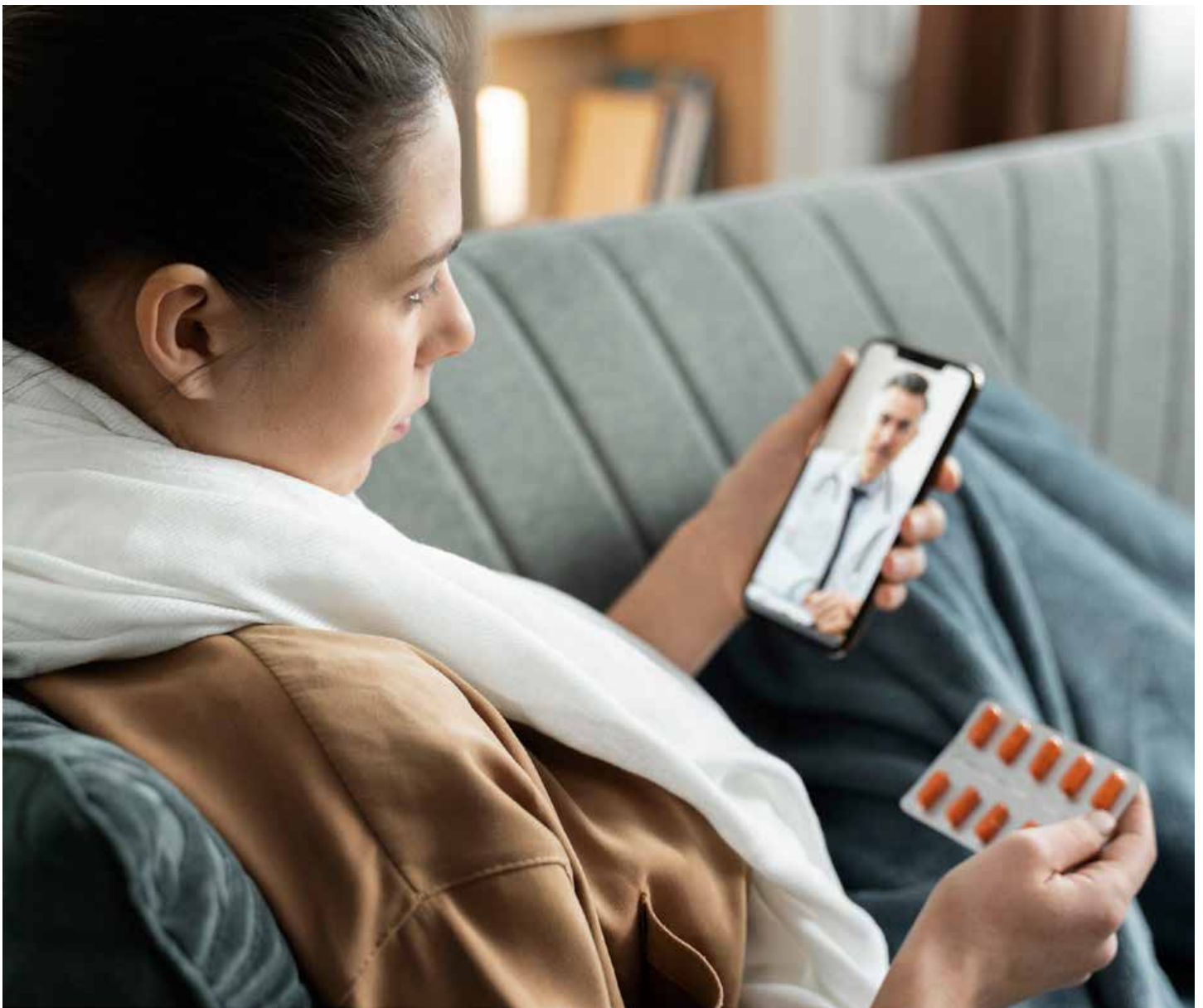
**CO<sub>2</sub>**



Eine Tonne Recyclingpapier vermeidet eine Tonne CO<sub>2</sub>.



Mehr Infos



um den Schmerz zu lindern und dadurch besser schlafen zu können. Dies gilt auch für eine verstopfte Nase: Hier können abschwellende Nasensprays die Atmung erleichtern und somit den Nachtschlaf fördern, allerdings sollten sie nicht länger als sieben Tage angewendet werden. Für Raucher gilt: Die Glimmstägel sollten weggelegt werden, denn der Tabakrauch schädigt und reizt die angegriffenen Schleimhäute zusätzlich.

### **Über- und Fehlversorgung mit Antibiotika wird während der Erkältungszeit besonders deutlich**

#### **Drängelnde Patienten: Unkenntnis und mangelnde Geduld**

Keine Frage, Erkältungen können sehr lästig sein, aber eine solche Gefahr, dass sie eine Antibiotika-Therapie notwendig machen würden, sind sie in der Regel nicht. Viele Patienten sehen das anders. Laut einer Umfrage der DAK-Krankenversicherung erwarten drei Viertel der Betroffenen eine Antibiotika-Verordnung, wenn Erkältungsbeschwerden nicht von selbst besser werden. Neben mangelnder Geduld zeigt sich hierbei auch Unkenntnis. Erkältungen werden, so Experten, in 80 bis 90 Prozent aller Fälle von Viren verursacht, ohne dass es eine zusätzliche bakterielle Besiedlung gibt. Antibiotika aber wirken nur gegen Bakterien, sie sind bei normalen Erkältungen also vollkommen nutzlos. 40 Prozent der von der DAK Be-

fragten wussten dies nicht.

#### **Nebenwirkungen der Antibiotika-Therapie**

Was so manch einer bei seinem Wunsch nach einer schnelleren Genesung von der Erkältung nicht bedenkt, sind die nicht unerheblichen Nebenwirkungen von Antibiotika, wie beispielsweise eine Störung der Darmflora. Antibiotika töten nicht nur bakterielle Krankheitserreger ab, sie treffen auch die im Darm lebenden, nützlichen Bakterien und dezimieren diese stark. Doch die Darmbakterien sind für uns lebensnotwendig. Ihre Aufgaben sind vielfältig, wie der Abbau von Ballaststoffen und die Unterstützung des Immunsystems. Derzeit ist noch gar nicht absehbar, welche Langzeitwirkungen Antibiotika auf die Darmbesiedlung haben.

#### **Antibiotika: Die Schwerter sind stumpf geworden**

Noch gravierender ist die Tatsache, dass unnötige Verordnungen das Risiko der Resistenzbildung verschärfen. Hier lauern die wirklichen Gefahren, wenn auch erstmal für die Betroffenen nicht direkt spürbar. Resistente, also widerstandsfähige Keime, denen Penicillin und Co. nichts mehr anhaben können, bedrohen zunehmend die Gesundheit von geschwächten Patienten im Krankenhaus. Infektionen mit multiresistenten Keimen werden für sie zur tödlichen Gefahr, weil Antibiotika nicht mehr wirken können.



# Was Sie bewegt, bleibt – als Vermächtnis für Menschen auf der Flucht

„Wer kümmert sich später um alles?“ Diese Frage beschäftigt viele Menschen, wenn sie beginnen, über ihren Nachlass nachzudenken. Auch Margarete K. und ihr Mann stellten sich diese Frage – bis sie durch ein Schreiben auf die UNO-Flüchtlingshilfe aufmerksam wurden. „Das hat uns berührt. Wir wussten sofort: Das ist der richtige Weg für uns“, erzählt Margarete K. Heute wissen sie, dass ihr letzter Wille Hoffnung weitergeben wird – an Menschen, die alles verloren haben.

Flucht und Neubeginn sind Erfahrungen, die Generationen verbinden. Auch in Deutschland tragen viele Familien Erinnerungen an Vertreibung und Verlust in sich. Nach dem Zweiten Weltkrieg mussten Millionen Menschen in Europa ihre Heimat verlassen. Um ihnen zu helfen, wurde 1950 der Hohe Flüchtlingskommissar der Vereinten Nationen (UNHCR) gegründet. Aus dieser Aufgabe ist eine weltweite Verantwortung erwachsen – für Menschen, die auch heute Schutz, Nahrung und eine Zukunft brauchen.

Die UNO-Flüchtlingshilfe als nationaler Partner des UNHCR unterstützt diese Arbeit seit Jahrzehnten. Sie hilft Geflüchteten mit lebensrettender Nothilfe, medizinischer Versorgung, Bildung und psychosozialer Unterstützung – dort, wo das Überleben vom Mitgefühl anderer abhängt.

Ein Testament zu verfassen bedeutet nicht nur, materielle Werte zu verteilen. Es ist ein Ausdruck dessen, was uns im Leben wichtig

war: Verantwortung, Nächstenliebe und die Hoffnung, etwas Bleibendes zu hinterlassen. Wer die UNO-Flüchtlingshilfe in sein Testament aufnimmt, schenkt Menschen auf der Flucht mehr als Hilfe – er schenkt Schutz und Zukunft.

Ein Vermächtnis kommt direkt bei den Be-

dürftigen an. Und auch kleinere Vermächtnisse bewirken Großes – ein Schlafplatz in einem UNHCR-Zelt, ein Hygienepaket, Schulmaterial für Kinder oder eine medizinische Behandlung.

Viele Menschen beschäftigt die Frage: Was bleibt von mir, wenn ich gehe?

Ein Testament zugunsten der UNO-Flüchtlingshilfe ist eine Antwort, die über das eigene Leben hinausweist. Es verwandelt Mitgefühl in Tatkraft – leise, aber kraftvoll.



Die verwitwete Fatma und ihre Kinder sind in ein vom UNHCR unterstütztes Lager in die Zentralafrikanische Republik geflohen. Die Familie gehört zu mehr als 1.200 sudanesischen Flüchtlingen, die sich nach ihrer Flucht vor dem Konflikt in ihrer Heimat in dem Lager niedergelassen haben und dort Lebensmittel, Hilfsgüter und psychosoziale Unterstützung erhalten – © UNHCR/Josselin Brémaud

# LIEBE

reicht weiter.  
**Mit Ihrem Nachlass.**

*Sie denken daran, Ihr Testament zu machen?  
Dann lege ich Ihnen die UNO-Flüchtlingshilfe ans Herz. Damit können Sie Menschen, die auf der Flucht sind und leiden, neue Perspektiven bieten.*

**– Gesine Schwan**

Deutschland für den UNHCR

UNO  
FLÜCHTLINGS  
HILFE

Jetzt informieren und Material bestellen:

**ANGELA OTT**  
Nachlässe & Stiftung

☎ (0228) 90 90 86-32  
✉ [testamente@uno-fluechtlingshilfe.de](mailto:testamente@uno-fluechtlingshilfe.de)

© Fotograf: Mathias Bothor.

#hilftsicher

Lassen Sie Ihre Werte über Ihre eigene Zeit hinaus wirken. Die UNO-Flüchtlingshilfe steht Ihnen gerne rund um Ihren Nachlass zur Seite.

[www.uno-fluechtlingshilfe.de/nachlass](http://www.uno-fluechtlingshilfe.de/nachlass)





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



**Kaiserreich**  
**Euro-Münzen**  
**Anlagemünzen**  
**International (Silber/Gold)**  
**Kaiserreich Gold**

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



**Helfen Sie Hamburgs Tierheimtieren auch über Ihr Leben hinaus**  
**und bedenken Sie den Hamburger Tierschutzverein mit seinem Tierheim in Ihrem Testament.**

Unzählige Tiere haben bei uns im Tierheim ein Zuhause auf Zeit gefunden, manche auch einen Hospizplatz für ihr restliches Leben. Auch Sie können die Arbeit zum Wohl der Tiere durch Spenden und testamentarische Verfügungen unterstützen. Wir garantieren Ihnen, dass Ihr Vermächtnis den Tieren zugutekommt!  
**Gerne informieren wir Sie persönlich und vertraulich.** Bitte vereinbaren Sie mit uns unter Tel. 040 211106-27 einen Termin.

Hamburger Tierschutzverein von 1841 e.V.  
 Neue Süderstraße 25 · 20537 Hamburg  
[www.hamburger-tierschutzverein.de](http://www.hamburger-tierschutzverein.de)





### Bronchitis muss nicht automatisch mit Antibiotika behandelt werden

Keine Frage: Wer ein Antibiotikum benötigt, soll es bekommen und – auch das ist wichtig, um Resistenzen zu verhindern – genauso lange einnehmen, wie vom Arzt verordnet. Doch laut Analyse der DAK-Arzneimitteldaten waren fast 30 Prozent der Antibiotika-Verordnungen im Jahr 2013 mit Blick auf die Diagnose fragwürdig, das heißt wahrscheinlich überflüssig. Vor allem bei Infektionen der oberen Atemwege, Bronchitis oder Husten wurden entgegen der Behandlungsleitlinien häufig Antibiotika verschrieben.

Studien zeigen, dass sich eine Antibiotika-Therapie bei akuter Bronchitis meist weder auf die Heilungszeit noch auf die Dauer der Arbeitsunfähigkeit auswirkt. Kein Wunder: Nur bei weniger als 10 Prozent der Patienten können Bakterien als Verursacher überhaupt nachgewiesen werden. Dennoch erhalten hierzulande zwei von drei Patienten mit akuter Bronchitis von Anfang an ein Antibiotikum. Ähnlich verhält es sich z. B. bei Nebenhöhlen- oder Mittelohrentzündungen.





### Patienten müssen Verantwortung übernehmen

Wer meint, allein Ärzte müssten hier entgegensteuern, irrt. Viele Patienten haben das Gefühl, sie hätten ein Recht auf die Behandlung mit Antibiotika. Das setzt Ärzte unter Zugzwang. In einer britischen Studie gab jeder zweite Hausarzt an, sich von seinen Patienten bei dieser Frage unter Druck gesetzt zu fühlen. Dementsprechend verordnete auch fast jeder zweite ein Antibiotikum, oft gegen besseres Wissen, um den fordernden Patienten loszuwerden. Interessanterweise verordnen Ärzte nachmittags mehr Antibiotika als vormittags, möglicherweise weil ihre „Widerstandskraft“ im Laufe des Tages bröckelt.

Diese Widerstandskraft müssen Ärzte stärken. Doch auch die Patienten sind gefragt. Sie sollten sich kritisch mit dem Konsum von Antibiotika auseinandersetzen und ihre Anspruchshaltung überprüfen. Alle müssen ihren Beitrag leisten, damit Antibiotika weiterhin eine wirksame Waffe gegen gefährliche Krankheitserreger bleiben.

- Deutsches Grünes Kreuz

**deine Managerin**  
Martina Sonntag

Events | Organisation | Coachingsessionen

Die Weihnachtszeit wächst dir über den Kopf?

**Santa hat Elfen – Du hast mich**

Martina, Deine begleitende Assistentin mit Organisationstalent und Nervennahrung.

Telefon: 0171 859 74 73  
[www.deinemanagerin.de](http://www.deinemanagerin.de)

**Sauberkeit & Ordnung wie früher.**

**Fa. Klara Büchel**  
Haushaltsreinigung & Fenster putzen

040 - 657 261 43

**ENTSPANNT UMZIEHEN – WIR PACKEN DAS!**

Schnell, pünktlich, zuverlässig.

**JAN BODE**  
UMZUG • TRANSPORT • LOGISTIK

HAMBURG'S BESTER LOGISTIKER  
Hamburger Abendblatt  
Platz 1

Röntgenstr. 27-29 · 21465 Reinbek · 040 797 50 500  
[www.bodespedition.de](http://www.bodespedition.de)



# FACE YOGA

DEIN GESICHT - SPIEGEL DEINER SEELE bekannt aus

**VISITE**

EINE KOMBINATION AUS MASSAGE, KRÄFTIGUNG UND STRETCHING DER GESICHTS-UND NACKENMUSKULATUR

- löse verspannte Kopf- und Nackenmuskulatur
- erlerne Übungen zur Stärkung der Mimik-/Kopf- und Nackenmuskulatur
- verbessere deine Wahrnehmung
- vermindere deine Anspannung/Stress

**HILFE ZUR SELBSTHILFE**

- Zähne knirschen/pressen
- Tinnitus
- Migräne/Kopfschmerzen
- Nackenverspannungen

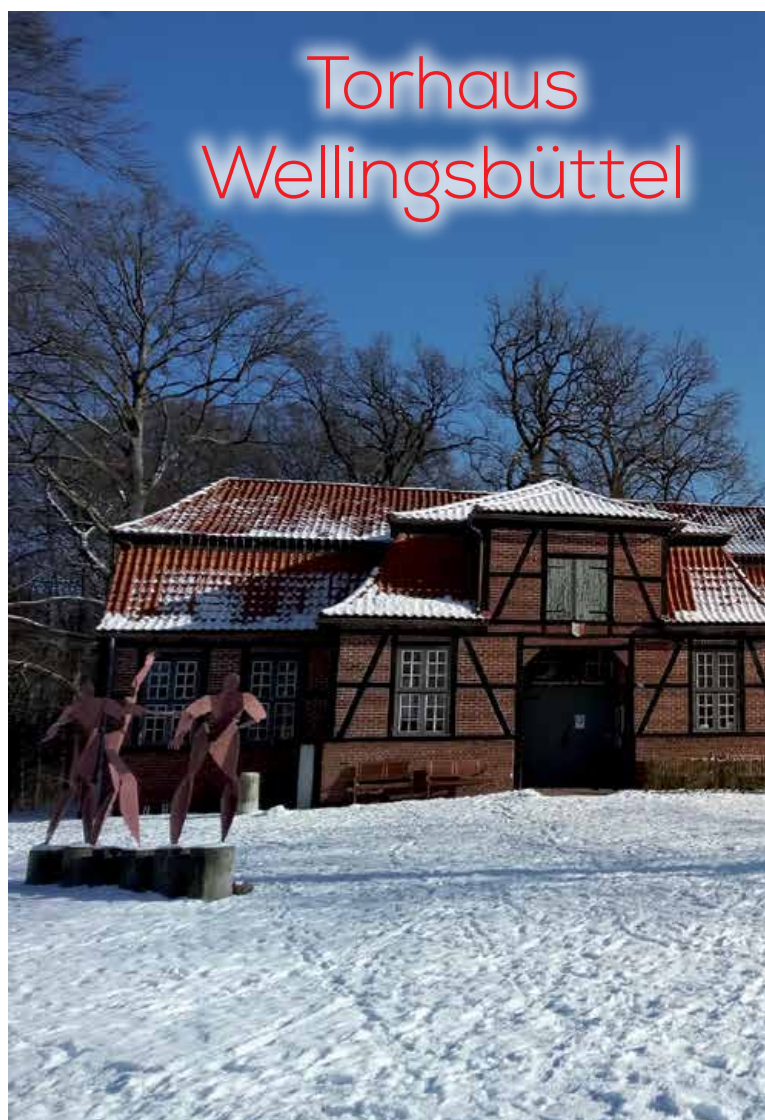
Duvenstedt Neustadt Ottensen Volksdorf Winterhude Norderstedt

**WORKSHOP 54€** **BEGINNER KURS 149€**

2,5 St. sonntags  
7. Dezember 2025 - Neustadt  
4. Januar 2026 - Volksdorf  
25. Januar 2026 - Duvenstedt  
8. Februar 2026 - Ottensen

je 6 Einheiten an 8 Terminen  
8. Januar 2026 - Winterhude  
9. Januar 2026 - Volksdorf

[www.melanie-gesse.de](http://www.melanie-gesse.de)

Sonntag, 14.12., 18:00 Uhr

Anna Vinnitskaya

Die Musikhochschule stellt sich vor – Ein Klavierabend

Karten: 30€, Mitglieder: 25€, U-25: 15€

Wir sind sehr glücklich, dass wir eine regelmäßige Kooperation mit der herausragenden Pianistin Anna Vinnitskaya und ihren Studierenden anbieten können. Wer diese Konzerte im Torhaus besucht hat, hat echte Sternstunden erlebt! Auch in dieser Saison hat sie wieder ein wunderbares Programm zusammengestellt:

**Wolfgang Amadeus Mozart** - Zwölf Variationen C-dur KV 179 über ein Menuett von Fischer Klaviersonate C-dur KV 279 (Edwin Szwajkowski)

**Alexander Skrjabin** - Sonate Nr.2 op.19 (Chengcheng Zhang)

**Sergey Rachmaninow** - Variationen über ein Thema von Corelli op.42 (Anna Vinnitskaya)

**Franz Schubert** - Drei Klavierstücke D 946 (Julius Egensperger)

**Robert Schumann** - „Kreisleriana“ op.16 (Maximilian Müller)

Anna Vinnitskaya wurde im russischen Novorossiysk geboren. Sie studierte bei Sergei Osipenko in Rostow und anschließend bei Evgeni Koroliov an der Hochschule für Musik und Theater in Hamburg, an der sie seit 2009 selbst als Professorin lehrt.

Der 1. Preis beim Concours Reine Elisabeth in Brüssel 2007 war für Anna Vinnitskaya der Auftakt zu einer internationalen Karriere. Sie ist eine geschätzte Partnerin der großen Orchester (Berliner Philharmoniker, Staatskapelle

EDEKA Nord | Marketing | 2111-1775 | [edeka.de/nord](http://edeka.de/nord)



# Radtke

Tannenhof 60a, 22397 Hamburg *in Lemsahl*

Tel.: 040 / 608 00 24  
Fax: 040 / 608 01 82  
Mail: [edeka.radtke.nord@edeka.de](mailto:edeka.radtke.nord@edeka.de)



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



*Wir wünschen Ihnen eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit und schöne Festtage.*

**Wir ♥ Lebensmittel.**








Dresden) und führender Dirigenten wie Marek Janowski, Krzysztof Urbanski, Kirill Petrenko, Andris Nelsons oder Alan Gilbert.

Publikum und Kritik schätzen gleichermaßen, dass Anna Vinnitskaya nicht nur spektakuläre Feuerwerke zünden kann, sondern auch große Gemälde zu malen versteht. Ihre technische Brillanz ist dabei nie virtuoser Selbstzweck, sondern verbindet sich mit einem natürlichen, dabei farbenreichen Klang und mit der Fähigkeit zur Gestaltung langer, durchdachter Bögen.

Ihre CD-Einspielungen wurden mit zahlreichen Preisen wie dem Diapason d'Or, dem ECHO Klassik und der Gramophone Editor's Choice ausgezeichnet.

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

**Samstag, 20.12., 17:00 Uhr  
Macht hoch die Tür, die Tor macht weit  
Eine Veranstaltung zum Zuhören und Mitsingen**

Weihnachten ist ein christliches Fest. Wem ist noch bewusst, dass der Advent erst nach dem Totensonntag beginnt und dass er eigentlich eine Fastenzeit ist? Weihnachten – das ist die Sehnsucht nach Bullerbü – nach Schnee, nach Kerzenschein und gutem Essen, nach einer glücklichen, in Harmonie vereinten Familie, nach Kindern, die um den Weihnachtsbaum tanzen und dem Großvater, der inmitten der Schar seiner Nachkommen im Schaukelstuhl sitzt. Wir hoffen auf Besinnlichkeit und vor

# ALSTER OPTIK

Wir schärfen Ihren Blick

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

Große  
Kinder-  
Abteilung  
im 1. Stock

info@alsteroptik.de

www.alsteroptik.de





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

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

Wir freuen uns über Ihren Anruf!

☎ 040 60 90 66 00

Saseler Bogen 2, 22393 Hamburg · [www.pzh-hamburg.de](http://www.pzh-hamburg.de)



## Meyer's Partyservice

Planen Sie jetzt Ihr Weihnachtsessen  
für den 24.12.2025 mit uns!

Sichern Sie sich Ihre  
**ENTE to GO, GANS to GO  
oder RINDERFILET**

Wir freuen uns auf Ihren Anruf:

040 / 677 66 62

oder Mail: [info@meyers-party-service.com](mailto:info@meyers-party-service.com)  
[www.meyers-party-service.com](http://www.meyers-party-service.com)



**Zuhause  im Alstertal**



*„Hier bin ich zuhause,  
hier fühle ich mich wohl...“*

Verbringen Sie Ihren Lebensabend dort, wo der Mensch im Mittelpunkt steht:

Ihr Zuhause im Alstertal

- für vollstationäre Pflege und Kurzzeitpflege
- für Betreuung und Pflege mit Herz und Verstand
- mit hauseigener Küche und Wäscherei

Telefon: 040 - 606 840 | Poppenbütteler Weg 186, 22399 Hamburg  
[www.zuhause-im-alstertal.de](http://www.zuhause-im-alstertal.de)


**Kultur im Torhaus** 

**Das Torhaus Wellingsbüttel –**

Treffpunkt für Literaturbegeisterte, Kunst- und Musikliebhaber,  
Cineasten und alle, die Künstler hautnah erleben wollen.

**Unterstützen Sie uns auch gern  
mit Ihrer Mitgliedschaft!**

Wellingsbüttler Weg 75 b, [www.kulturkreis-torhaus.de](http://www.kulturkreis-torhaus.de)  
 Auskünfte & Karten: Tel. 040-536 1270, [bueror@kulturkreis-torhaus.de](mailto:bueror@kulturkreis-torhaus.de)

 **Pflegeteam Nightingale**



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

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

**Examierte Pflegekräfte immer gesucht!**

**PTN Pflegeteam Nightingale GbR**  
 Bramfelder Chaussee 354 • 22175 Hamburg  
 Telefon 040-60 90 60 56 • Fax 040-60 90 60 57  
 E-Mail: [info@ptn-hamburg.de](mailto:info@ptn-hamburg.de)  
[www.ptn-hamburg.de](http://www.ptn-hamburg.de)



allem auf Frieden.

Weihnachten fordert aber auch dazu heraus, nicht im Kitsch zu versinken, sowohl die Weihnachtspuritaner als auch den Konsumrausch ein wenig aus der Distanz oder sogar mit Humor zu betrachten und über die allzumenschlichen übersteigerten Erwartungen zu schmunzeln.

Weihnachten steht am Jahresende. Zum Jahreswechsel hin bietet es sich an, Rückschau zu halten, Bilanz zu ziehen: was ist gelungen, was nicht so sehr, wofür dürfen wir dankbar sein, von wem haben wir uns vielleicht verabschieden müssen.

Auch in diesem Jahr laden wir, der Vorstand des Torhaus-Kulturkreises, Sie wieder zu einem besinnlichen Adventsnachmittag ein.

Wir freuen uns darauf, Ihnen etwas vorzulesen, mit Ihnen gemeinsam Advents- und Weihnachtslieder zu singen und Weihnachtskekse und Punsch zu genießen.

Herzlich willkommen!

**Der Eintritt ist frei, wir freuen uns über Spenden zugunsten des Torhaus-Kulturkreises.**

**Samstag, 24.01., 18:00 Uhr**

**Franz Schubert – Die Winterreise**

**Ein Liederabend**

**Karten: 25€, Mitglieder: 20€, U-25: 10€**

„Fremd bin ich eingezogen, fremd zieh' ich wieder aus“





– mit diesen Versen beginnt die Winterreise, einer der bekanntesten Liederzyklen der Romantik. Auf den 24 Stationen seines Weges ist der Wanderer starken Stimmungsschwankungen von überschwänglicher Freude bis hin zu hoffnungsloser Verzweiflung ausgesetzt. Im Ausklang des Zyklus trifft der Wanderer auf den Leiermann, der frierend seine Leier dreht, aber von niemandem beachtet wird. Mit der Frage „Willst zu meinen Liedern deine Leier dreh'n?“ endet die Winterreise.

Die Kunst als letzte Zuflucht, der Leiermann als Tod, oder die „ewige Leier“ als Ausdruck eines hoffnungslosen, aber immer weiter fort dauernden Lebens? Das Ende dieses Zyklus' bietet unterschiedliche Deutungsmöglichkeiten.

Jochen Kupfer, Bariton, trat unter der Leitung namhafter Dirigenten wie Giuseppe Sinopoli, Kurt Masur, Philippe Herreweghe, Kent Nagano und Herbert Blomstedt auf. 2016 wurde Jochen Kupfer zum Bayerischen Kammersänger ernannt. Seit 2019 ist er Professor für Gesang an der Hochschule für Musik Würzburg.

Dietmar Loeffler absolvierte bei Leon Fleischer und Irwin Gage seine Ausbildung zum Konzertpianisten und Liedbegleiter. Dazu ist er als Autor, Regisseur und musikalischer Leiter an fast allen großen deutschen Bühnen tätig. Seine Werke wurden mit dem hessischen Theaterpreis und dem 1. Preis der INTHEGA ausgezeichnet.

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

Würdevoll  
Abschied  
nehmen

BESTATTUNGEN  
**Eggers**



POPPENBÜTTEL

OHLENDIECK 10  
22399 HAMBURG  
TELEFON 040 6022381  
[www.bestattungen-eggers.de](http://www.bestattungen-eggers.de)  
Bestattungen aller Art  
Überführungen - Vorsorge

**Jetzt Termin sichern.**

**SCHENK DIR EINE NEUE KÜCHE!**

**KÜCHE & CO NÖRDERSTEDT**  
Alter Kirchenweg 8-10 • 22844 Norderstedt  
Telefon 040-357775050  
[max.stadler@kueche-co.de](mailto:max.stadler@kueche-co.de) • [www.kueche-co.de/norderstedt](http://www.kueche-co.de/norderstedt)  
Impressum: Salomon Kueche GmbH & Co. KG, Alter Kirchenweg 8-10, 22844 Norderstedt

**KÜCHE & CO**

## Veranstaltungen in der Parkresidenz



• **Di., 06.01.26, 19 Uhr - A Mekhaye: „Glik“**  
Glück oder Mäz! - wo sind sie bloß zu finden? Glück! So lange ich nur einen Moment habe, dich in meinen Händen zu halten, tanze ich den letzten Tanz mit dir... A Mekhaye spielt Klezmertänze und jiddische Lieder zu diesem erhebenden Gefühl. Eintritt: 20,- €

• **Di., 13.01.26, 19 Uhr - Trio Alster Konfekt: „Mit Charme und Schwung ins neue Jahr“**

Alster Konfekt – das exzellente Salonensemble mit der besonderen Note – lädt zum stilvollen Start ins neue Jahr ein. In außergewöhnlicher Besetzung mit Lisa Butzlaff (Querflöte), Fedor Erfurt (Bassklarinette) und Natalya Klem (Klavier) pflegt das Trio die feine Kunst der Salon- und Caféhausmusik. Eintritt: 20,- €

• **Di., 20.01.26, 19 Uhr - Jugend musiziert: „Ach, wenn wir nur die Clarinetti hätten“ (Wolfgang Amadeus Mozart)**

Die Klarinettenklasse von Fedor Erfurt präsentiert die farbenreichen Musikwerke verschiedener Komponisten und Epochen mit den schönsten Klängen der Klarinette. Eintritt frei: Spendentopf

• **Di., 27.01.26, 19 Uhr - NOVECENTO: „Die Legende vom Ozeanpianisten“**

Wir sind in den 20er Jahren des vorigen Jahrhunderts, in der goldenen Zeit des Jazz. An Bord des Ozeandampfers Virginian spielt die Atlantic Jazz Band mit ihrem Pianisten Danny Boodman T.D. Lemon Novecento, dem besten Pianisten, den der Ozean jemals gehört hat. Die Zuschauer erwartet eine 75-minütige, bewegende und mitreißende Aufführung, die von wunderschöner Musik und tollen Bildern einer großflächigen Beamer-Projektion begleitet wird. Eintritt: 20,- €



**Karl-Lippert-Stieg 1**  
**22391 Hamburg-Poppenbüttel**  
**Telefon 040/60 60 8-0**  
[www.parkresidenz-alstertal.de](http://www.parkresidenz-alstertal.de)

Karten gibt es unter 040 606 08-0, online oder bei uns in der Residenz





# Brustkrebs

Jährlich erkranken weltweit rund eine Million Frauen neu an Brustkrebs (Mammakarzinom). So hat sich zum Beispiel in den Niederlanden die Erkrankungsrate in den vergangenen 30 Jahren verdoppelt. Insgesamt wird bei etwa jeder zehnten Frau im Laufe ihres Lebens ein Mammakarzinom diagnostiziert. In absoluten Zahlen ausgedrückt bedeutet das, dass Brustkrebs in Deutschland mit mehr als 50.000 Neuerkrankungen pro Jahr das häufigste Krebsleiden der Frau ist – mit zunehmender Tendenz. Jährlich sterben hierzulande etwa 19.000 Frauen an der Tumorerkrankung. Besonders häufig ist Brustkrebs bei Frauen, die 50 Jahre und älter sind.

Das Wort „Tumor“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „Schwellung“. Die Zellen unseres Körpers teilen sich unaufhörlich – ständig wachsen neue Zellen heran, alte, „verbrauchte“ sterben ab. Wenn nun die Zelle eines Organs oder Gewebes geschädigt wird, kann das Einfluss auf die Erbinformation haben und diese verändern. Die fehlerhafte Zelle teilt sich weiter, die fehlerhafte Erbinformation wird dabei unaufhörlich weitergegeben und es entsteht ein Tumor, eine bösartige Geschwulst.

In der Brust geht das Wachstum von bösartigen Zellen zum größten Teil von den Zellen der Milchgänge aus. Nur ein geringer Prozentsatz der Karzinome entsteht in den

Drüsenläppchen. Die Krebszellen wachsen und befallen das gesunde Gewebe. Es können sich auch Krebszellen aus dem Tumor ablösen und in den Blutstrom oder in das Lymphsystem eindringen.

Der Brustkrebs tritt zumeist einseitig auf und befällt bevorzugt die linke Brust. Etwa 60 Prozent der bösartigen Tumoren wachsen im oberen äußeren Bereich der Brust, also in dem Teil, der der Achselhöhle am nächsten ist.

Neben den bösartigen (malignen) Tumoren der Brust gibt es auch gutartige (benigne). Diese können beispielsweise vom Bindegewebe (Fibrome) oder vom Fettgewebe (Lipome) ausgehen. Auch Zysten, mit Flüssigkeit gefüllte Hohlräume im Gewebe, zählen zu den gutartigen Erkrankungen. Eine gutartige Veränderung ist kein Krebs. Rund drei Viertel aller Brusttumoren sind gutartig und lassen sich in der Regel problemlos beseitigen.

## Ursachen und Risikofaktoren

Die Mehrheit aller Patientinnen mit Brustkrebs, etwa 90 bis 95 Prozent der betroffenen Frauen, erkranken „spontan“, ohne dass in ihrer Familie bereits häufiger Brustkrebs aufgetreten wäre oder ein einzelner Risikofaktor wirklich sicher als Auslöser gefunden werden kann. Man geht daher



CORNELIA POLETTO

**PALAZZO****10 JAHRE HAMBURG**

DIE DINNER-SHOW IM SPIEGELPALAST



Das  
perfekte  
Geschenk



# HERZKLOPPFEN INKLUSIVE

**Bis 08. März: [www.palazzo.org](http://www.palazzo.org)**

MOËT & CHANDON  
CHAMPAGNE

HH  
HAMBURG  
ZWEI

PAULANER

FÜRSTENBERG  
BRANDY

ZWIESEL  
GLAS



heutzutage davon aus, dass bei der Krankheitsentstehung viele verschiedene Einflüsse gemeinsam beteiligt sind. Die Ursachen des Brustkrebses sind noch weitgehend unerforscht. Es lassen sich aber bestimmte Risikofaktoren eingrenzen, die die Gefahr einer Brustkrebserkrankung erhöhen:

*80 Prozent der Frauen erkranken nach dem 50. Lebensjahr, mit zunehmendem Alter steigt das Risiko an, weil Fehler in der Zellteilung bei jedem Menschen wahrscheinlicher werden.*

*Ist die Mutter oder eine Schwester, also Verwandte ersten Grades an Brustkrebs erkrankt, so ist das Risiko einer Frau durchschnittlich zwei- bis dreimal höher als ohne erkrankte Verwandte. Eine Risikoerhöhung durch weiter entfernte Verwandte, etwa Tante oder Großmutter gilt als nicht gesichert.*

*Ein sehr früher Beginn und ein spätes Ende der Regelblutung, das heißt eine verlängerte „hormonaktive“ Zeit, also ein später Eintritt der Wechseljahre, gilt ebenfalls als Risikofaktor.*

*Keine Geburt oder sogenannte späte Erstgeburten: Das erste Kind sollte vor dem 30. Lebensjahr geboren werden, um statistisch einen Schutz vor Brustkrebs zu haben.*

*Auch fettreiche Ernährung, Rauchen und regelmäßiger Alkoholkonsum sind ein zusätzlicher Risikofaktor. Ab 10 Gramm Alkohol pro Tag steigt das Brustkrebsrisiko um etwa 10 Prozent an.*



*Übergewicht steigert das Erkrankungsrisiko, da im Fettgewebe für lange Zeit (auch nach der Menopause) Östrogene als Depot gespeichert werden.*

Anzeige

**DAS GEFÜHL,**  
einfach aktiv zu bleiben.

### Mit Einlagen und Bandagen aktiv bleiben.

Schmerzen bei der Bewegung können einem aktiven Lebensstil häufig im Weg stehen. Der Grund für die Beschwerden sind meist typische Fußfehlstellungen und Gelenkprobleme.

**careactiv®-Einlagen in Kombination mit Bandagen** können dem Schmerz positiv entgegenwirken.

Denn Care heißt bei uns helfen.

**Hamburg-Eppendorf Carepoint Zentrale** im Spectrum am UKE  
Martinistraße 64 • 20251 Hamburg • Telefon: 040 4116109-0 • [www.carepoint.eu](http://www.carepoint.eu)

**careactiv®**  
by carepoint

**carepoint**  
Sanitätshaus  
Orthopädietechnik





*Ist eine Frau bereits an einer Brust erkrankt, so besteht ein erhöhtes Erkrankungsrisiko auch in der anderen Brust. Das erhöhte Risiko hängt unter anderem von der Art des Tu-*

*mors, dessen Sitz und der Art der Erstbehandlung ab und kann individuell stark variieren.*

*Während der Einnahme der empfängnisverhütenden Pille und bis zu zehn Jahren danach besteht ebenfalls ein geringfügig höheres Risiko. Werden, wie häufig bei Frauen mit Wechseljahrsbeschwerden, Östrogene oder eine Kombination von Östrogenen mit Gestagenen über mehr als fünf Jahre eingenommen, so kann ein gesteigertes Brustkrebsrisiko nicht sicher ausgeschlossen werden. Die Risiken einer Hormoneinnahme werden allerdings in den vergangenen Jahren sehr kontrovers diskutiert.*

*Nachtarbeit: Studien zeigen, dass durch Veränderung der Melatoninausschüttung bei chronischen Nachtarbeiterinnen die Brustkrebshäufigkeit erhöht ist.*

*Gutartige Brusterkrankungen sind in der Regel nicht mit einem erhöhten Risiko verbunden. Eine Ausnahme bildet eine besondere Form der Mastopathie, einer häufig vorkommenden, eigentlich harmlosen Veränderung der Brustdrüse. Nur bei der Mastopathie mit Zellwucherungen untypischer Zellen (atypisch proliferierende Mastopathie), ist das Risiko erhöht.*

### Symptome

Brustkrebs macht im frühen Stadium keine Beschwerden oder Schmerzen. Es gibt allerdings einige Anzeichen, die auf einen Tumor in der Brust hindeuten können:

*neu aufgetretene Knoten oder Verhärtungen in der Brust*

Anzeige





**Das Leben genießen.  
Wir kümmern uns um den Rest.  
Unterstützungsangebote für  
Senioren aus einer Hand**

- Von der Alltagsbegleitung bis zum Treppenlift
- Beratung und Koordination vieler Entlastungsangebote
- Grundpflege und Unterstützung im Alltag
- Verknüpfung mit ausschließlich regionalen Anbietern möglich
- Bedürfnisorientiert und bezahlbar

Es ist Ihr Leben. In Ihrem Zuhause.

mail: [hamburg-west@aterima-care.de](mailto:hamburg-west@aterima-care.de)

In Ihrer Nähe:  
ATERIMA care Hamburg  
Ludwig-Erhard-Str. 18  
20459 Hamburg  
  
+49 (0)40 696 328 475  
+49 (0)151 510 23 231

[www.aterima-care.de](http://www.aterima-care.de)





LANDHAUS WACHTELHOF  
BOUTIQUE HOTEL & SPA

## IHR NEST IM NORDEN



Der Wachtelhof verbindet hervorragenden Service, ausgezeichnete Küche und wunder-volle Verwöhmomente in Pool und Sauna zu einem echten Erlebnis. In weniger als einer Stunde erreichen Sie aus dem Hamburger Um-land kommend, unser Kleinod in Rotenburg an der Wümme. Nahe des Zentrums und doch mit einem kleinen Park an das angrenzende Naturschutzgebiet der Auenwälder, finden Sie Ruhe und Entspannung. Die in der direkten Umgebung liegenden Nordpfade eignen sich hervorragend für kleine Wanderungen durch die Kultur- und Moorlandschaft der Region.

Vielerlei Arrangements mit Halbpension, kos-metischen Behandlungen oder für die Runde Golf auf den nahen Plätzen finden Sie auf unserer Internetseite. Wir freuen uns auf Sie!



Landhaus Wachtelhof - Boutique Hotel & Spa  
Gerberstrasse 6 | 27356 Rotenburg  
Tel.: 04261/853-0 | entspannen@wachtelhof.de | wachtelhof.de



Café  
**DIERKS**  
Restaurant

**HOTEL** ★★★★★  
**AFEN**  
**ITZACKER (ELBE)**

Hotel Hafen Hitzacker (Elbe) / Café Dierks

Inh. Peter Schneeberg  
Kranplatz 2/ Am Weinberg 2,  
29456 Hitzacker (Elbe)

Tel. 05862 - 98 78 0, Fax: 05862- 98 78 18  
www.hotel-hafen-hitzacker-elbe.de

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



*Einziehung der Haut oder Einziehung einer Brustwarze*

*neu aufgetretene Größendifferenz der Brüste*

*unterschiedliches Aussehen der Brüste, wenn man die Arme anhebt*

*Absonderungen aus einer Brustwarze (wässrig, blutig, ei-trig o.ä.)*

*andere Veränderungen der Brust oder Brustwarze, z.B. eine plötzliche starke Rötung*

*Knoten in der Achselhöhle*

Wichtig ist deshalb, dass jede Frau ihre Brüste regelmä-ßig selbst abtastet und genau beobachtet, ob sie sich in irgendeiner Weise verändert haben. Bei den genannten Anzeichen kann es, muss es sich aber nicht, um Krebs handeln. Um die genaue Ursache festzustellen, sollte man aber auf jeden Fall den Frauenarzt aufsuchen. Besteht der Verdacht auf einen Tumor, dienen die weiter-führenden Untersuchungen nicht nur dazu, herauszufin-den, ob es sich wirklich um einen Tumor handelt, sondern auch, ob dieses Geschwulst gutartig (benigne) oder bösar-tig (maligne) ist und welche Eigenschaften der Tumor hat. Es gibt eine ganze Reihe möglicher diagnostischer Verfah-ren, die darüber weitere Auskunft geben und helfen, die Diagnose so präzise wie möglich zu stellen.

### Mammographie

Die Mammographie ist eine spezielle Röntgenuntersu-

**Parkhotel**

**URLAUB & ENTSPANNUNG**

**Genussvolle Feiertage**

3 Ü/Halbpension Weihnachten..... ab 445 € p.P.

3 Ü/Halbpension Silvester..... ab 525 € p.P.

**Winter kuschelig am Kamin**

2 Ü/Halbpension ..... ab 225 € p.P.

**Wohlfühltag:**

3 Ü/Halbpension ..... ab 425 € p.P.

**Rosige Zeiten:**

6 Ü/Halbpension ..... ab 640 € p.P.

**Klaus Wieczorek Parkhotel Hitzacker KG**  
Am Kurpark 3 - 29456 Hitzacker (Elbe)  
Telefon: 058 62/97 70 - GF Peter Wieczorek

[www.parkhotel-hitzacker.de](http://www.parkhotel-hitzacker.de)

**Hitzacker**





chung der weiblichen Brust. Durch die sachgerecht durchgeführte und ausgewertete Mammographie können auch Veränderungen, die nicht sicher getastet wurden, wie sehr kleine Knötchen oder Mikrokalk, mit hoher Sicherheit diagnostiziert werden. So ist es möglich, in Verbindung mit entsprechenden weiterführenden Untersuchungen, bösartige Veränderungen in einem sehr frühen Stadium zu entdecken.

### Ultraschalluntersuchung

Als ergänzendes bildgebendes Verfahren kann die Ultraschalluntersuchung (Sonographie) zur Brustkrebs-Früherkennung bzw. zur Beurteilung von Knoten in der Brust eingesetzt werden. Mit Ultraschall lassen sich vor allem Zysten, also flüssigkeitsgefüllte gutartige Veränderungen (kein Krebs) gut darstellen.

Wenn es sich bei einem Knoten um eine feste Masse handelt, kann dieser, muss aber nicht, krebsartig sein. Der Arzt sieht diese Bilder auf einem Monitor. Nach der Untersuchung können die Bilder gespeichert und ausgedruckt werden. Diese Untersuchung kann zusammen mit einer Mammographie durchgeführt werden.

### Biopsie

Ob der Tumor gut- oder bösartig ist, kann nur durch die Untersuchung einer Gewebeprobe (Biopsie) festgestellt werden. Dazu wird mit einer Nadel Flüssigkeit oder Gewebe entnommen, das anschließend unter dem Mikroskop untersucht wird.

Bei der Stanzbiopsie werden spezielle Stanznadeln unter

# Wohlige Wärme

## Den Winter in der Jod-Sole-Therme genießen

Wenn es draußen kalt und dunkel ist, wächst das Bedürfnis nach Ruhe, Wärme und Geborgenheit. In der Jod-Sole-Therme Bad Bevensen finden Besucherinnen und Besucher genau das: eine Auszeit für Körper und Geist, um Kraft zu tanken und das Immunsystem zu stärken. Erholungsbäder in der wohlig warmen Jod-Sole, wohltuende Saunagänge, entspannende Massagen – all das vereint die Therme unter einem Dach.



### Bad Bevenser Jod-Sole

Die Jod-Sole überzeugt durch ihre wohltuende Wärme und heilende Wirkung. Das Thermalwasser entspannt, stärkt Bewegungsapparat, Atmung und Kreislauf und lindert viele Beschwerden. Auf über 1.200 Quadratmetern speist das Wasser aus zwei lokalen Quellen die Therme – pure Erholung und Gesundheit für Jung und Alt, seit mehr als 50 Jahren.

### Aus der Kälte in die Wärme

In der kalten Jahreszeit lädt die Saunalandschaft der Jod-Sole-Therme mit zehn Saunen und Sanarien zum Auftanken ein. Der Panoramablick auf den winterlichen Kurpark und die Gradierwerke fördern Wohlergehen, aktivieren den Kreislauf und sorgen für Entspannung – ideal für Körper und Geist.



### Wellness für Körper und Seele

Wenn draußen Wind und Regen toben, ist im Spa & Vital Center Zeit zum Auftanken. Ob Aromaölmassage, Rasul-Bad oder Floating – hier finden Gäste Ruhe und neue Energie.

Mehr Informationen und die beliebten Gutscheine der Jod-Sole-Therme finden Sie unter: [www.jod-sole-therme.de](http://www.jod-sole-therme.de).





örtlicher Betäubung in das verdächtige Gewebe geführt - der Arzt kontrolliert dabei die Gewebeentnahme am Ultraschall. Ergibt die mikroskopische Untersuchung, dass der Knoten gutartig ist, sollte die Patientin dennoch zu regelmäßigen Nachuntersuchungen gehen. Dort wird sichergestellt, dass Veränderungen rechtzeitig erkannt werden. Beeinträchtigt der Knoten die Patientin, kann er auch operativ entfernt werden.

Ist bereits ein Knoten tastbar, entnimmt der Arzt eine „Probe“ des verdächtigen Gewebes mit einer Spezialspritze, die mit einer sehr feinen Nadel versehen ist. (Feinnadelaspiration) - ganz ähnlich wie bei einer Blutabnahme. Bei einer Inzisionsbiopsie wird chirurgisch eine Probe aus einem Knoten oder einem anomalen Bereich entfernt. Bei einer Exzisionsbiopsie wird der gesamte Knoten oder verdächtige Bezirk herausgenommen. Ein Pathologe untersucht das Gewebe anschließend auf Krebszellen.

Für alle Biopsiearten gilt: die Untersuchung ist absolut ungefährlich. Die immer wieder geäußerte Befürchtung, dass dabei Krebszellen in den Körper geschwemmt werden und sich eine Krebserkrankung ausbreiten kann, ist unbegründet. Die Biopsie ist die einzige Möglichkeit, eine genaue Diagnose des verdächtigen Gewebes zu stellen – trotz wissenschaftlichem Fortschritt und hervorragender Medizintechnik kann keine andere Untersuchung eine auch nur annähernd genaue Aussage treffen.

### CT / MRT / Szintigraphie

Es kann sinnvoll sein, im Rahmen der Brustkrebs-Dia-

gnostik weitere bildgebende Verfahren durchzuführen, um noch detailliertere Aufnahmen des Brustgewebes zu machen. Dabei interessiert nicht nur der Knoten in der Brust selbst, sondern auch die Frage, ob (und gegebenenfalls wie weit) sich der Tumor im Körper ausgebreitet hat, und ob er bereits Metastasen gebildet hat.

Es gibt verschiedene Untersuchungsmethoden, die mittels Computerberechnung sehr genaue Bilder des Körperinneren liefern. Dazu zählen die Computertomographie (CT), die Kernspintomographie (Magnetresonanztomographie, MRT) sowie spezielle nuklearmedizinische Verfahren wie die Szintigraphie.

Bestätigt sich die Diagnose Brustkrebs, erfolgen weitere Untersuchungen, um die Ausbreitung der Erkrankung festzustellen, unter anderem eine Röntgenuntersuchung der Lunge, eine Skelettszintigraphie (nuklearmedizinische Untersuchung) und eine Ultraschalluntersuchung oder Computertomographie des Bauchraumes.

### Labordiagnostik

Mittels spezieller Labordiagnostik werden im Stuhl, im Urin und vor allem im Blut bestimmte Werte gemessen. Diese werden dann mit sogenannten Referenzwerten verglichen, die als Durchschnittswerte für die Mehrzahl gesunder Menschen gelten. Große Abweichungen von diesen Normwerten können auf eine Erkrankung hinweisen. Sogenannte Tumormarker, die von den Krebszellen gebildet werden oder deren Bildung durch eine Krebserkrankung ausgelöst wird, lassen sich bei bestimmten





Krebserkrankungen in erhöhter Konzentration im Blut nachweisen. Es gibt zwar nicht für jeden bösartigen Tumor einen spezifischen Marker, für Brustkrebs sind aber die Tumormarker CEA und CA 15-3 typisch. Wenn diese im Blut nachgewiesen werden, heißt dies aber nicht automatisch, dass tatsächlich auch ein Brustkrebs vorliegt. Tumormarker kommen auch im Blut gesunder Menschen vor. Außerdem können sie auch durch andere Einflüsse wie Rauchen, Infektionen oder Ähnliches erhöht sein. Deshalb eignen sich Tumormarker nicht, um die Diagnose Krebs zu stellen. Sie dienen vielmehr dazu, eine begonnene Tumorbehandlung zu kontrollieren. Wenn im Verlauf der Therapie die Werte absinken, spricht dies für eine erfolgreiche Behandlung. Auch nach der Therapie ist die Bestimmung der Tumormarker sinnvoll. So kann der Arzt frühzeitig einen Rückfall erkennen, wenn die Werte plötzlich wieder ansteigen. Eine allgemein gültige Standardtherapie gibt es bei Brustkrebserkrankungen nicht. Für die Behandlung sind verschiedene Faktoren ausschlaggebend. Die wichtigsten sind:

*die Größe des Tumors in der Brust,*

*die Ausbreitung der Erkrankung auf Lymphknoten in der Achselhöhle sowie auf andere Organe und*

*die biologischen Eigenschaften der Tumorzelle, hier insbesondere der Hormonrezeptorstatus, also das Vorhandensein von Bindungsstellen für die Hormone Östrogen und Gestagen.*

## Juwelierin Renate Müller bietet tolle Geschenkideen für Weihnachten

Vor über 40 Jahren gründete Renate Müller ihr Juweliergeschäft in Hamburg. Seit 2004 erwartet sie ihre Kunden in der Poseldorfer Mikhstraße für eine umfassende Beratung zu ihrem vielseitigen Angebot. Brillantschmuck, Trau- und Antragsringe, aber auch individueller, zeitloser Schmuck, fein ausgewählte Objekte.



### Geschenkideen für Weihnachten

Aus Altersgründen schließt Juwelierin Müller 2026 ihre Geschäftsräume und hat bereits viele Einzelstücke reduziert.

#### Hier eine kleine Auswahl:



Die Saphir-Blüte besteht aus Weißgold 750/ und kostet € 950,-; jetzt zum Sonderpreis von € 760,-.



Der Ring mit Saphiren und Brillanten besteht aus Weißgold 750/ und kostet € 1320,-; jetzt zum Sonderpreis von € 1050,-.

Besuchen Sie auch gerne unseren Onlineshop: [shop.perlen-mueller.de](http://shop.perlen-mueller.de)

### Perlen Müller Juwelier

Milchstraße 2 | 20148 Hamburg | Tel. 040/41 49 59 93

Di. - Fr. 10 - 18 Uhr, Sa. 10 - 14 Uhr

E-Mail: [info@perlen-mueller.de](mailto:info@perlen-mueller.de) | [www.perlen-mueller.de](http://www.perlen-mueller.de)

Int. Oliver Eickmann

## AKZENTE AUS MEISTERHAND

## GALERIE HIMMELSWEG

Massivholzmöbel Manufaktur



NEWS

**30 JAHRE VOLLER  
WOHNIDEEN – 128 SEITEN  
GRATISKATALOG  
ANFORDERN!**

**Wertig.  
Zeitlos.  
Schön.**

DEUTSCHLANDWEITE KOSTENFREIE LIEFERUNG.

Dieckhofstraße 16 | 21255 Tostedt | Tel. (04182) 69 55 | [www.himmelsweg.de](http://www.himmelsweg.de)



**Alexandra Buchmann**  
PRAXIS FÜR FUNKTIONELLE MEDIZIN  
Heilpraktikerin & Osteopathin



**Nährstofftherapie**

**Für mehr  
Gesundheit und  
Lebensqualität**

Herzlich Willkommen  
in Ihrer Praxis für  
funktionelle Medizin  
und Osteopathie  
in Wentorf!

Health Check

Craniosakrale Osteopathie

Labordiagnostik

[praxis-buchmann.info](http://praxis-buchmann.info)
[alexandra@praxis-buchmann.info](mailto:alexandra@praxis-buchmann.info)
040 607 763 460





*Vier Linden*  
Hotel & Restaurant  
★★★★S

**SILVESTER IN STADE**

1 Übernachtung / Frühstück  
im benachbarten 4 Sterne Hotel

- 3-Gang-Silvestermenü
- Teilnahme am Silvesterball mit Live-Showband
- Shuttle-Service zwischen den Hotels
- Glückslos und Berliner (Verlängerung ist möglich!)

**DZ: 194,50 € p.P.** zzgl. 4% Bettensteuer  
**EZ: 245,60 €** zzgl. 4% Bettensteuer

Vier Linden Kiek in Hotel • Inh. Lutz Feldtmann  
Schölischer Straße 63 • 21682 Stade • Telefon: 0 41 41 / 92 70 2  
[www.hotel-vierlinden.de](http://www.hotel-vierlinden.de)

Die **NEUE**  
**Heinz Erhardt**  
**REVUE**



**LACHEN GARANTIERT!**  
Die besten Blödeleien, Gedichte & Lieder!

Patrick L. Schmitz & Ensemble

**06.01.26**  
HAMBURG • 20 Uhr  
Laeiszhalle

**17.01.26**  
LÜNEBURG • 20 Uhr  
Leuphana Zentralgebäude

TICKETS: [www.highlight-concerts.de](http://www.highlight-concerts.de) & allen bek. VVK-Stellen.



**Im Ruhestand dort wohnen,  
wo andere Urlaub machen.**

Sie gehen in den Ruhestand und suchen eine Immobilie in traumhafter Lage, die Komfort, Sicherheit und Lebensqualität bietet?

**Kein Problem – wir haben diese im Angebot!**

Sie möchten dafür Ihre bisherige Immobilie zum marktgerechten Preis verkaufen?

**Kein Problem, die S-Immobilienmaklerinnen und S-Immobilienmakler sind für Sie da!**

Vereinbaren Sie gleich einen Termin.

S-Immobilien-Gesellschaft Holstein mbH & Co. KG,  
Tochtergesellschaft der Sparkasse Holstein  
[www.sparkasse-holstein.de/makler](http://www.sparkasse-holstein.de/makler)  
Tel. 04531 508-72713 | [vertrieb@sig-holstein.de](mailto:vertrieb@sig-holstein.de)



Sparkasse  
Holstein



### Basistherapie – die operative Entfernung des Tumors

Basis der Therapie, sozusagen das „A“ und „O“, ist immer die vollständige Entfernung des Tumors in der Brust. Heutzutage wird bei etwa 70 Prozent aller Patientinnen brusterhaltend operiert – vorausgesetzt der Tumor ist auf einen einzigen Herd begrenzt und nicht in die Brustmuskulatur oder Brusthaut eingewachsen. Früher war die Entfernung der gesamten Brust (die sogenannte „radikale Mastektomie“) die gängigste Methode. Selbst bei größeren Tumoren ist man bemüht, die Brust zu erhalten – durch eine vorgeschaltete Chemotherapie ist es möglich, den Tumor zu verkleinern.

Nach einer brusterhaltenden Operation ist eine Nachbestrahlung über mehrere Wochen notwendig, um einem örtlichen Rückfall (Lokalrezidiv) vorzubeugen. Je nach Tumorstadium erfolgt bereits vor der Bestrahlung eine zusätzliche Chemotherapie.

Sind in einer Brust mehrere Krebsherde vorhanden oder besteht ein ungünstiges Verhältnis zwischen Tumorgröße und Restbrustgewebe, kann eine vollständige Entfernung der Brust notwendig sein. Dies trifft auch für die Frauen zu, bei denen keine Bestrahlung vorgenommen werden kann.

Bei der Operation – egal ob brusterhaltend oder nicht – wird auch ein Teil der Lymphknoten in der gleichseitigen Achselhöhle entfernt und auf das Vorhandensein von Metastasen hin untersucht. Dafür müssen in der Regel zehn Lymphknoten entfernt werden. Von dem sogenannten Lymphknotenstatus hängt die weitere Therapie sowie die Beurteilung der Prognose der Erkrankung ab.

Die Lymphknoten in der Achsel werden auf der betroffenen Seite ebenfalls eingeschränkt entfernt, um einen möglichen Befall mit Krebszellen und damit das Erkrankungsstadium festzustellen. Häufige Komplikationen bei diesem Verfahren können die Ausbildung von Lymphstauungen (Lymphödeme) im Arm, Bewegungseinschränkungen und Sensibilitätsstörungen sein. Es gibt jedoch eine neue Methode, die diese Komplikation vermeiden





kann. Dabei wird nur der „Wächter-Lymphknoten“, der sozusagen die „Verteilstelle oder erste Anlaufstelle“ ist, entfernt und feingeweblich untersucht. Ist er frei von Tumorzellen, sind es mit höchster Wahrscheinlichkeit auch die übrigen Lymphknoten, es kann also auf eine komplette

Ausräumung der Achsellymphknoten verzichtet werden.

### Wiederaufbau der Brust

Bei großen Eingriffen wie der vollständigen Brustentfernung,

Anzeige

## Jetzt schon vom Sommer träumen - mit den NEUEN Reisering-Katalogen



Pünktlich vor dem Fest erscheinen die neuen **Reisering-Kataloge 2026** - mit vielen Ideen zum Träumen, Planen und Verreisen. Ob Busreise, begleitete Flugreise oder Schiffsreise - die Auswahl ist so bunt wie die Reisewelt selbst. Und wer noch ein Geschenk sucht: Ein **Reisegutschein** vom Reisering ist immer eine gute Idee! Der Betrag ist frei wählbar und kann für jede Reise eingelöst werden - vom Tagesausflug bis zur großen Rundreise. So wird schon unter dem Tannenbaum Vorfreude auf Urlaub verschenkt. Ein besonderes Highlight im neuen Sommerkatalog ist die **Rundreise durch Nordspanien** vom 3. bis 17. Mai 2026: beeindruckende Küsten, das Kantabrische Gebirge und Städte wie Bilbao, San Sebastián und Santiago de Compostela machen diese Tour zu einem echten Erlebnis. Übrigens: Vom **5. bis 8. Februar 2026** sind wir auf der „**Reisen Hamburg**“ in Halle B7 - mit Reisetipps aus erster Hand und einem Bus zum Probesitzen.

### Weitere Infos und Kataloge:

Reisering Hamburg RRH GmbH,  
Adenauerallee 78, 20097 Hamburg  
Tel: 040-280 39 11 oder [www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de)



REISERING

HAMBURG

### Reisen mit Herz und Komfort

Maximal 30 Gäste • Einzelplatzgarantie für Alleinreisende

5 Tage Rothenburg Silvester	29.12.-02.01.	€ 1.047,-
7 Tage Misdroy - Kurerlebnis	22.02.-28.02.	€ 902,-
5 Tage Prager Kulturkaleidoskop	05.03.-09.03.	€ 1.344,-
8 Tage Toskana Kamellenblüte	17.03.-24.03.	€ 1.404,-
2 Tage Fehmarn Saisonstart	22.03.-23.03.	€ 166,-
8 Tage Ostern DELUXE	01.04.-08.04.	€ 1.962,-
6 Tage Belgien pur – Brabant und Flandern	02.04.-07.04.	€ 1.413,-
4 Tage Dresden - Frauenkirche/Semper Oper	03.04.-06.04.	€ 1.139,-
15 Tage Nordkap und Lofoten	11.06.-25.06.	€ 3.623,-
14 Tage Südafrika	02.10.-15.10.	€ 5.100,-

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

Tagesfahrten ab Hamburg-ZOB & Bergedorf Busanlage

01.12.2025 Lichterfahrt durch Hamburg, Kaffeedeck, Stadtführung	€ 46,50
01.01.2026 Neujahrskonzert Schwerin	€ 93,00
18.01.2026 Bremen - Tattoo	€ 114,50

Busreisen mit Rollator ab Hamburg-ZOB, Bergedorf & Ahrensburg

12.12. Überraschungsfahrt Advent	€ 86,-
10.05.-12.05. Bad Malente im Hotel Dieksee	€ 662,-
16.06.-25.06. Friedrichshafen am Bodensee / SEHotel	€ 1990,-

Reisering Hamburg RRH GmbH · Adenauerallee 78 · 20097 Hamburg

☎ 040 - 280 39 11 (HH-ZOB) · ☎ 040 - 721 32 00 (Bergedorf)

[www.reisering-hamburg.de](http://www.reisering-hamburg.de) und in jedem guten Reisebüro





**Macht Krach. Macht Hoffnung.**

Viele haben das ganze Jahr nicht genug zu essen. Spenden Sie Saatgut.  
[brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung](http://brot-fuer-die-welt.de/ernaehrung)

Mitglied der **actalliance**

**Brot für die Welt**  
 Würde für den Menschen.



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

Unser fachkundiges Team berät Sie gerne.  
[www.jensgottschalk.de](http://www.jensgottschalk.de)

**JG JENS GOTTSCHALK**

Niewisch 2  
 22848 Norderstedt  
 Tel. 040 5282868



**Schulz-Objekt-Service**

**Schulz Objekt Service**

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

Womit kann ich behilflich sein?

**Raumgestaltung  
 Haushaltsauflösung  
 Räumungen - Kleintransporte  
 Seniorenenumzüge**

**Bitte rufen Sie mich an.**

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



aber auch, wenn nur ein Teil der Brust entfernt wurde, ist es immer möglich, die Brust wieder herzustellen. Die Rekonstruktion kann direkt im Anschluss an die Operation oder zu einem späteren Zeitpunkt erfolgen. Es gibt die Möglichkeit, die Brust mit körpereigenem Gewebe (z.B. Muskelgewebe, Gewebe aus der Bauchdecke) oder mit künstlichen Prothesen wieder aufzubauen. Letztere haben den Nachteil, dass sie vom Organismus als Fremdkörper angesehen werden und sich um die künstlichen Prothesen bindegewebige Kapseln bilden können. Dadurch können Verhärtungen entstehen, die das Erkennen eines möglichen Rezidivs erschweren.

## Strahlentherapie

Eine Strahlen- oder Radiotherapie erfolgt routinemäßig nach einer brusterhaltenden Operation und ist unverzichtbarer Bestandteil der Brustkrebsbehandlung. Sie hat das Ziel, möglicherweise zurückgebliebene Krebszellen abzutöten. Die Strahlen schädigen das Erbmateriale von Zellen. Krebszellen können aufgrund ihres schlecht funktionierenden Reparatursystems Schäden, die durch die Strahlen hervorgerufen werden, im Gegensatz zu gesunden Zellen nicht mehr beheben und sterben ab. Die Lokalrezidivrate, also das Wiederauftreten des Tumors an der gleichen Stelle, wird durch die Strahlentherapie nachweislich deutlich gesenkt. Verschiedene technische Verbesserungen in den vergangenen Jahren haben dazu geführt, dass die Strahlentherapie heute sehr präzise angewendet werden kann, sodass gesundes Gewebe von der Strahlenwirkung weitgehend verschont bleibt und die Therapie besser verträglich ist als früher.





Die Strahlentherapie kann beginnen, sobald die Wundheilung abgeschlossen ist – frühestens etwa drei Wochen nach der Operation. Erhält die Patientin eine Chemotherapie, beginnt die Bestrahlung, wenn die Chemotherapie abgeschlossen ist.

Am häufigsten wird die perkutane Strahlentherapie angewendet. Dabei wird von außen durch die Haut bestrahlt. Die perkutane Strahlentherapie wird normalerweise an fünf Tagen pro Woche durchgeführt und richtet sich in ihrer Gesamtdauer nach der zuvor genau berechneten Höhe der Einzel- und Gesamtdosis. In der Regel dauert eine Strahlenbehandlung zwischen fünf und sieben Wochen, eine einzelne Einheit aber nur wenige Minuten. Die Bestrahlung ist nicht schmerzhaft, kann aber zu Rötungen und Gereiztheit der Haut führen.

Je nach feingeweblichem Befund kann außer der Bestrahlung der Restbrust und der Brustwand auch eine Bestrahlung der Lymphabflusswege in der Achselhöhle, der Schlüsselbeingrube oder der mittleren Brustwand nötig sein. Dies muss bei jeder Patientin individuell entschieden werden.

Neben der perkutanen Bestrahlungsmethode gibt es die Möglichkeit, die Strahlenquelle kurzzeitig in den Körper einzubringen (interstitielle Bestrahlung, Brachytherapie). In Studien wird derzeit auch der Nutzen einer Bestrahlung noch während der Operation geprüft.

Nach einer Radikaloperation muss individuell geprüft werden, ob eine Strahlentherapie notwendig ist. Zu empfehlen ist sie etwa, wenn der Tumor größer als fünf Zentimeter ist oder wenn er in den Brustmuskel eingewachsen ist.

**AMBULANTE  
PFLEGEKRÄFTE**  
PFLEGEDIENST POHL

**Ambulante  
Pflegekräfte im Einsatz**  
Beratung · Pflege · Betreuung

Wir sind ein kleines, engagiertes Team mit ausgebildeten Pflegekräften. Wir kommen pünktlich zu festen Zeiten – und wenn wir uns mal verspäten, rufen wir an. Mit festen Bezugspersonen, 24-Stunden-Erreichbarkeit und viel Menschlichkeit. Die Chemie muss stimmen – sonst finden wir gemeinsam eine Lösung. Ob Pflege, Betreuung oder Beratung:

**Wir decken alles ab, was  
Sie benötigen – individuell,  
fair und transparent.**

**TELEFON:**  
**040 300 66 0 88**

Ambulante Pflegekräfte PD Pohl • Lessingstraße 1 • 22087 Hamburg  
Fax: 040 3039 1717 • E-Mail: [info@pflegedienstpohl.de](mailto:info@pflegedienstpohl.de)

**web: [www.pflegedienstpohl.de](http://www.pflegedienstpohl.de)**

Sanitätshaus

**Seidel**  
Orthopädietechnik GmbH

Mit uns laufen sie gesund

**Unsere Leistungen:**

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



Osterstraße 22 · 20259 Hamburg

Tel.: 040 / 40 43 62

[www.seidel-orthopaedietechnik.de](http://www.seidel-orthopaedietechnik.de)

**BODE & MAI**  
IMMOBILIEN



**SEIT ÜBER 10 Jahren SIND WIR MIT DEN  
REGIONALEN GEGEBENHEITEN AM  
IMMOBILIENMARKT BESTENS VERTRAUT.**

**VERKAUF • VERMIETUNG • BEWERTUNG • BERATUNG**

**Kontaktieren Sie uns -  
Wir beraten Sie gerne!**  
Bode & Mai Immobilien GmbH

Ostlandring 37  
21465 Reinbek



040 55 61 49 30



[info@bode-mai.de](mailto:info@bode-mai.de)



[bode-mai.de](http://bode-mai.de)



[bode.mai.immobilien](https://www.instagram.com/bode.mai.immobilien)



## Adjuvante Therapie

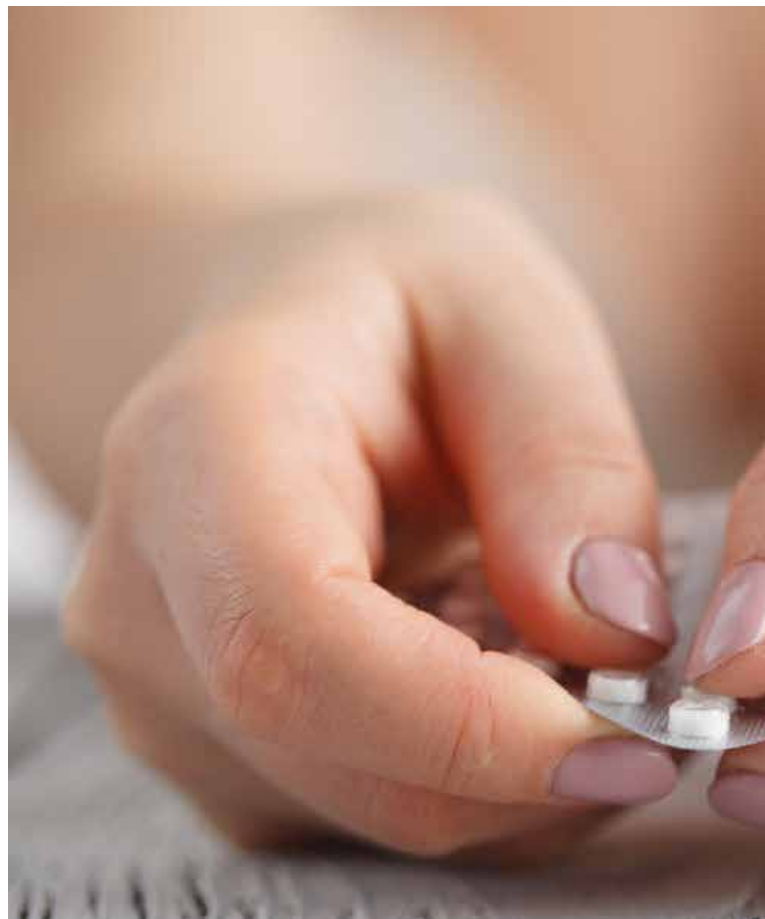
Um das Risiko eines Rückfalls (Rezidiv) oder einer Streuung von Krebszellen zu senken, wird den meisten Patientinnen zusätzlich zur Strahlentherapie nach einer brusterhaltenden Operation oder nach einer Brustamputation eine adjuvante Therapie, eine ergänzende Behandlung, empfohlen. Nur bei Frauen mit einem sehr geringen Rückfallrisiko kann darauf verzichtet werden.

Die adjuvante Therapie besteht in der Regel aus einer Hormon- oder Chemotherapie oder aus einer Kombination beider Methoden. Das Therapieverfahren richtet sich nach dem Befall der Lymphknoten und der Tumorgroße. Zudem spielt die Hormonempfindlichkeit des Tumors eine wichtige Rolle und ob sich die Patientin bereits in den Wechseljahren befindet oder nicht (Menopausen-Status).

## Hormontherapie

In vielen Fällen begünstigen Hormone (Östrogen und Gestagen) das Wachstum von Tumoren. Bei etwa zwei Drittel der Brustkrebspatientinnen wird das Wachstum des Tumors ganz entschieden durch das körpereigene Hormon Östrogen beeinflusst. Die Hormontherapie basiert daher auf dem Prinzip, die Wirkung der Hormone zu unterbinden und damit das Wachstum des Tumors zu bremsen. Für die Hormontherapie, die sich über mehrere Jahre erstreckt, stehen verschiedene Substanzen zur Verfügung. Eine Hormontherapie kann sowohl als adjuvante Behandlung als auch bei Metastasen erfolgen.

Bisher wurde meistens Tamoxifen eingesetzt, ein „Gegenspieler“ des Östrogens. Es blockiert die Andockstellen für



das Hormon auf der Tumorzelle. Da Tamoxifen jedoch auch Nebenwirkungen, zum Beispiel Thrombosen, Gebärmutter-schleimhautkrebs und Vaginalblutungen verursa-

Anzeige

**JOHNSON**  
FITNESS & WELLNESS

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

[www.johnsonfitness-shop.eu](http://www.johnsonfitness-shop.eu)



# GESUND & FIT

Mit Heimfitness ganz bequem zu Hause!

**Johnson Fitness & Wellness Store Hamburg**

Bramfelder Straße 75, 22305 Hamburg

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

Telefon: +49 40 419 286 680

**HORIZON**  
FITNESS

**5.0Ui**  
Upright Bike

**899,00 €**







chen kann, wurden weitere Behandlungsansätze erforscht. Das neue Konzept: Aromatasehemmer sorgen dafür, dass Östrogen gar nicht erst entsteht. Sie hemmen das Enzym

Aromatase, das für die Bildung des Hormons verantwortlich ist. Beim Kongress in St. Gallen wurden die Empfehlungen für die Hormontherapie entsprechend geändert: Die Aromatasehemmer wie zum Beispiel Anastrozol wurden als neuer Standard für die adjuvante Hormontherapie für Frauen nach den Wechseljahren aufgenommen. Entweder werden Aromatasehemmer gleich von Anfang an verordnet, oder aber die Therapie beginnt mit Tamoxifen und nach zwei bis drei Jahren wird auf einen Aromatasehemmer gewechselt. Studien zeigten, dass Anastrozol nicht nur wirksamer in der Verhinderung eines Rückfalls ist, sondern auch besser verträglich als Tamoxifen.

Eine weitere Behandlungsmöglichkeit besteht daher darin, die Eierstöcke, in denen vor der Menopause der überwiegende Teil der weiblichen Geschlechtshormone gebildet wird, zu entfernen oder zu bestrahlen, um die Hormonproduktion zu stoppen. Diese Therapie ist nicht mehr rückgängig zu machen und führt zur Unfruchtbarkeit.

Darüber hinaus gibt es auch synthetische Hormone, sogenannte GnRH-Analoga. Sie unterdrücken die Hormonbildung, indem sie im Gehirn die Steuerung der Hormonproduktion beeinflussen. GnRH-Analoga erhalten ausschließlich Patientinnen vor den Wechseljahren, die noch einen Erhalt der Eierstockfunktion haben.

### Chemotherapie

Wie auch die Hormontherapie ist die Chemotherapie eine Behandlung, die den ganzen Körper betrifft, also systemisch wirkt. Bei dieser Methode werden Medikamente – sogenannte Zytostatika – verabreicht, die die Zellteilung

Anzeige

## Wenn Pflege plötzlich zum Alltag wird

Manchmal verändert sich alles von einem Tag auf den anderen: Ein Unfall, eine Diagnose – und plötzlich pflegen Sie einen Menschen, der Ihnen nahesteht oder sind selbst auf Pflege angewiesen. Auf einmal sind Sie mit unzähligen Fragen konfrontiert: Welche Unterstützung steht mir zu? Wie beantrage ich Leistungen? Wie gehe ich mit sensiblen Themen wie Medikamentengabe, Inkontinenz oder Demenz um?

Genau in dieser Situation sind Sie nicht allein – dafür gibt es das **Pflege ABC**.

- Kostenlos für gesetzlich Versicherte
- Von Expert:innen entwickelt
- Leicht verständlich
- Rund um die Uhr abrufbar
- Schritt-für-Schritt-Anleitungen für den Pflegealltag
- Begleitung durch Videos, Tipps, Checklisten

**Praktische Unterstützung durch den Pflegegradrechner**

- In wenigen Minuten können Sie online
- Prüfen, welcher Pflegegrad für Sie in Frage kommt
- Erfahren, auf welche Leistungen Sie voraussichtlich Anspruch haben
- Ihren Antrag einreichen

Das **Pflege ABC**, ein Hamburger Unternehmen, gegründet von Dr. Johannes Wimmer und Clemens Meyer-Holz, bietet **kostenlose Online-Pflegekurse für alle gesetzlich Versicherten**.



→ Jetzt direkt kostenlos informieren unter [www.pflegeabc.de](http://www.pflegeabc.de)



hemmen. Zytostatika können in Form von Infusionen, Spritzen oder Tabletten gegeben werden. Sie verteilen sich mit dem Blutstrom in alle Gewebe und Organe des Körpers. Auf diese Weise können sie auch versteckte Tumorzellen vernichten. Die Chemotherapie ist häufig bei Patientinnen mit negativen Hormonrezeptoren erforderlich; bei erhöhten Risiken auch bei positiven Hormonrezeptoren.

Die chemotherapeutischen Medikamente greifen in erster Linie die schnell wachsenden Krebszellen an. Leider können die Medikamente aber auch schnell wachsende gesunde Zellen attackieren. Dies sind in erster Linie Zellen der Haut, der Magen- und Darmschleimhaut, der Haarwurzeln und des Knochenmarks. Die Folgen sind beispielsweise Haarausfall, Übelkeit und Erbrechen sowie Infektanfälligkeit durch die Unterdrückung des Immunsystems. Die meisten solcher Nebenwirkungen lassen sich jedoch mit Medikamenten oder anderer Gegenmaßnahmen lindern oder zum Teil ganz verhindern. Nutzen und Risiko einer Chemotherapie müssen trotzdem sorgfältig gegeneinander abgewogen werden.

Basis der Chemotherapie sind Behandlungsprotokolle. Darin ist das genaue, am besten bewährte Vorgehen nach dem aktuellen medizinischen Kenntnisstand festgelegt. In der Regel wird eine Kombination aus verschiedenen Zytostatika in mehreren Zyklen verabreicht, meistens in einem Zeitraum von einem bis fünf Tagen. Danach schließt sich eine Pause an. Die zyklische Verabreichungsform hat den Vorteil, dass sich die gesunden Gewebe und Organe von der zellschädigenden Wirkung der Zytostatika erholen können. Die Kombination aus verschiedenen Medikamenten verbessert zum einen den Erfolg der Chemotherapie



und vermindert zum anderen die Nebenwirkungen. Die Chemotherapie wird sowohl als adjuvante Therapie

Anzeige

# CALORIN

## Kalorienreicher Nährstoffdrink

- ✓ Energiereich
- ✓ Hochkalorisch
- ✓ Proteinreich
- ✓ Vitaminreich

**Gestärkt durch den Alltag!**

Beratungshotline: 04102 977 80 40 | [www.APortha.de](http://www.APortha.de)  
In Ihrer Apotheke: PZN 20162319





eingesetzt, um die Entstehung von Metastasen zu verhindern, als auch zur Behandlung von bereits diagnosti-

zierten Metastasen.

### Therapie bei Fernmetastasen

Haben sich Fernmetastasen etwa in der Leber, den Knochen, in der Lunge oder im Gehirn gebildet, ist es nicht mehr möglich, die Krankheit grundsätzlich zu heilen. Bei Fernmetastasen handelt es sich um Brustkrebszellen, die mit dem Blut- und Lymphstrom verschleppt worden sind und sich in anderen Geweben und Organen ansiedeln. Die Therapie dieses sogenannten fortgeschrittenen metastasierten Mammakarzinoms konzentriert sich auf die Linderung der Beschwerden sowie auf die Rückbildung der Krankheit.

Für die Wahl der Therapie sind die Tumoreigenschaften und das Ausmaß der Krankheitsausbreitung ausschlaggebend. Eine entscheidende Rolle spielen aber auch die Wünsche der Patientin und ihr Allgemeinzustand. Auch hier müssen Nutzen und Nebenwirkungen der Therapie sorgfältig gegeneinander abgewogen werden.

Für die Behandlung kommen moderne Zytostatika, eine Hormontherapie und gegebenenfalls zusätzlich eine Bestrahlung in Frage. Bei Knochenmetastasen können Wirkstoffe aus der Gruppe der Bisphosphonate den Abbau der Knochensubstanz vermindern und die damit verbundene Freisetzung von Kalzium, das sich im Blut konzentriert, reduzieren. Zudem haben diese Medikamente eine schmerzstillende Wirkung. Unter Umständen ist es so möglich, jahrelang mit der Krankheit zu leben.

### Immuntherapie

Bei manchen Patientinnen mit metastasiertem Mamma-

Anzeige



MEIN  
CARE-PAKET  
FÜR DIE  
ZUKUNFT

### Wie Ihr Testament Gutes tut.

Bestellen Sie jetzt Ihren kostenfreien Ratgeber:  
Lea Pflieger, [pflieger@care.de](mailto:pflieger@care.de), 0228 97563-991

[www.care.de/vererben](http://www.care.de/vererben)



### Ihr Gutschein für den CARE-Testament-Ratgeber

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



Vorname

Name

Straße, Nr.

PLZ, Ort

### Jetzt einlösen und bestellen

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

**Telefon:** 0228 97563-991  
**Fax:** 0228 97563-51  
**E-Mail:** [pflieger@care.de](mailto:pflieger@care.de)  
A2967

Informationen zur Verarbeitung Ihrer Daten  
finden Sie unter: [care.de/Datenschutz](http://care.de/Datenschutz)



karzinom kann eine Immuntherapie mit Antikörpern erfolgreich sein. Einige Mammakarzinome tragen bestimmte Rezeptoren (Andockstellen) für den Wachstumsfaktor HER2 auf ihrer Oberfläche. Diese Rezeptoren kommen auf den Zellen eines Teils bösartigen Brusttumors häufiger vor als auf normalen Zellen und lassen sich durch eine immunologische Untersuchung nachweisen. Diese können von spezifischen Antikörpern erkannt und besetzt werden. Dadurch kann das Wachstum genau der Brustkrebszellen, die den Rezeptor zahlreich tragen, verlangsamt werden. Einer dieser Antikörper ist in Verbindung mit einer Chemotherapie für die Behandlung von Patientinnen mit metastasiertem Mammakarzinom zugelassen.

### Nachsorge

Nach der Therapie sind regelmäßige Nachsorgeuntersuchungen wichtig. Alle drei bis sechs Monate sollte zu Beginn eine gründliche körperliche Untersuchung durch den Arzt erfolgen. Nach einer brusterhaltenden Operation ist alle sechs bis zwölf Monate eine Mammographie der operierten Brust zu empfehlen, die gesunde Brust wird in der Regel einmal jährlich mammographiert. Weitere Untersuchungen etwa mit Ultraschall oder Kernspintomographie können sich ggf. anschließen.

Zusätzlich zur medizinischen Betreuung ist die soziale und seelische Unterstützung wichtig. Neben den Gesprächen mit den Angehörigen, Freunden und dem Arzt können auch Gespräche mit Psychologen oder Psychotherapeuten helfen. Darüber hinaus gibt es zahlreiche Selbst-

hilfegruppen, in denen Betroffene Unterstützung finden.

### Prognose und Heilungschancen

Ob eine Brustkrebserkrankung geheilt werden kann, ist vom Krankheitsstadium zum Diagnosezeitpunkt abhängig. Dabei spielt die Verbreitung von Krebszellen in den Lymphdrüsen der Achselhöhlen sowie über die Blutbahn eine Rolle. Je früher die Krankheit entdeckt wird, umso höher ist auch die Heilungschance.

Bei der Hälfte der Patientinnen mit Brustkrebs sind zum Diagnosezeitpunkt keine Krebszellen in den Lymphdrüsen vorhanden. Etwa drei Viertel dieser Patientinnen werden geheilt. Das bedeutet, dass etwa drei von acht Patientinnen, die an Brustkrebs erkrankt sind, dauerhaft geheilt werden können.

Neben dem Lymphknotenbefall beeinflussen auch andere Faktoren die Prognose, zum Beispiel die Tumorart, der Hormonrezeptorstatus, die Größe und die Aggressivität der Tumorzellen und das Alter der Betroffenen. Brustkrebs verlangt immer nach einer individuell abgestimmten Therapie. Diese muss die Tumoreigenschaften sowie die Begleitfaktoren der Erkrankung berücksichtigen.

Durch die Weiterentwicklung der Medizin sind die Heilungschancen für Brustkrebs in den vergangenen Jahren drastisch gestiegen. Auch gegenwärtig wird eine Vielzahl von neuen Behandlungsformen entwickelt. Diese tragen zu immer weiter verbesserten Heilungschancen bei.

- Deutsches Grünes Kreuz





## Funktion

Vitamin C ist für die Synthese von Kollagen, einer wichtigen strukturellen Komponente von Blutgefäßen, Sehnen, Bändern und Knochen, verantwortlich. Es spielt ebenfalls eine wichtige Rolle bei der Synthese des Neurotransmitters (Nervenbotenstoff) Noradrenalin. Neurotransmitter sind für die Hirnfunktion nötig und kontrollieren die Stimmung. Weiterhin ist Vitamin C für die Synthese von Carnitin verantwortlich, einem kleinen Molekül, welches zum Transport von Fett zu den Mitochondrien, den energieerzeugenden Organellen der Zelle, und damit zur Energieerzeugung benötigt wird. Aktuelle Forschungsergebnisse deuten auch darauf hin, dass Vitamin C im Stoffwechsel von Cholesterin zu Gallensäuren eine Rolle spielt und damit mögliche Auswirkungen auf die Blut-Cholesterinspiegel und die Häufigkeit von Gallensteinen haben könnte.

Vitamin C ist außerdem ein äußerst wirksames Antioxidans. Auch in kleinen Mengen kann Vitamin C wichtige Moleküle des Körpers wie Proteine, Fette, Kohlenhydrate und Nukleinsäuren (DNA und RNA) vor Schäden durch freie Radikale und reaktive Sauerstoffmoleküle schützen, welche im normalen Stoffwechsel oder durch Gifte und Schadstoffe (z. B. Rauch, Umweltbelastung) entstehen können. Außerdem kann es sich und andere Antioxidantien wie Vitamin E und Glutathion nach Kontakt mit freien Radikalen regenerieren.

## Prävention

Zur Verhinderung vieler chronischer Krankheiten scheint eine deutlich höhere Menge an Vitamin C erforderlich zu sein als zur Verhinderung von Skorbut. Ein Großteil der Informationen in Bezug auf Vitamin C und die Prävention von chronischen Krankheiten geht auf prospektive Studien zurück, in der die Vitamin-C-Aufnahme in einer großen Anzahl Probanden untersucht wird, die langfristig begleitet werden, um festzustellen, wie häufig bestimmte chronische Krankheiten auftreten.

## Herz-Kreislauf-Erkrankungen

Bis vor kurzem deuteten die Ergebnisse der meisten prospekti-

ven Studien darauf hin, dass eine geringe oder mangelhafte Zufuhr von Vitamin C mit einem erhöhten Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen einhergeht und, dass bereits eine geringe Zufuhr von über 100 mg Vitamin C am Tag für eine maximale Reduzierung des Herz-Kreislauf-Risikos bei Nichtrauchern ausreicht. Darüberhinaus konnten mehrere Studien keine deutliche Reduktion des Risikos koronarer Herzkrankheiten (KHK) unter den Vitamin-C-Nutzern finden. Eine bemerkenswerte Ausnahme war jedoch die Nachstudie zur NHANES-I-Studie (first National Health and Nutrition Examination Study). Diese zeigte ein um 42% niedrigeres Sterblichkeitsrisiko durch Herz-Kreislauf-Erkrankungen bei Männern und ein 25% niedrigeres Risiko bei Frauen, die mehr als 50 mg Vitamin C am Tag ernährungsbedingt aufnahmen und zusätzlich eine Nahrungsergänzung mit Vitamin C einnahmen und somit auf eine Vitamin-C-Zufuhr von insgesamt etwa 300 mg am Tag kamen. Die Ergebnisse der Nurses' Health Study, die sich auf die Folgestudie mit mehr als 85.000 Frauen im Alter von über 16 Jahren bezog, deutete auch darauf hin, dass eine höhere Vitamin-C-Zufuhr kardioprotektive Auswirkungen haben kann. In dieser Studie stand eine Vitamin-C-Zufuhr von über 359 mg am Tag durch Ernährung und Nahrungsergänzung im Zusammenhang mit einer 27-28%igen Verringerung des Risikos für koronare Herzkrankheiten. Allerdings stand bei den Frauen, die keine Ergänzungspräparate einnahmen, die rein ernährungsbedingte Vitamin-C-Einnahme nicht signifikant im Zusammenhang mit dem Herzkrankheits-Risiko. Aktuell zeigt eine gemeinsame Analyse von 9 prospektiven Kohortenstudien, in der Daten von mehr als 290.000 Teilnehmern ausgewertet wurden, die bei Studienbeginn keinerlei Herzkrankheiten hatten und im Durchschnitt über 10 Jahre lang beobachtet wurden, dass diejenigen, die mehr als 700 mg zusätzliches Vitamin C am Tag einnahmen, ein um 25% vermindertes Risiko einer koronaren Herzkrankheit haben als diejenigen, die keine Nahrungsergänzung mit Vitamin C einnahmen. Daten vom US-amerikanischen National Institute of Health (NIH) deuten darauf hin, dass die Blutzellen bei gesunden, jungen Probanden erst ab einer Dosis von ca. 400 mg täglich vollständig mit Vitamin C gesättigt sind. Die Ergebnisse der gepoolten Analyse der Kohortenstudien deuten darauf hin, dass zur maximalen



Reduktion des Herzkrankheits-Risikos eine Vitamin-C-Zufuhr nötig ist, welche eine maximale Sättigung der Blutzellen ermöglicht, also mindestens 400 mg täglich.

### Schlaganfall

In Bezug auf Vitamin C und Erkrankungen der Hirngefäße, fand eine prospektive Studie, die mehr als 2.000 Einwohner einer ländlichen japanischen Gemeinde für 20 Jahre lang begleitete, dass das Risiko für Schlaganfälle bei Patienten mit den höchsten Vitamin-C-Blutwerten um 29% niedriger lag, als bei Patienten mit den niedrigsten Vitamin-C-Spiegeln. Außerdem war das Risiko eines Schlaganfalls bei Verzehr von Gemüse an 6-7 Tagen in der Woche 54% niedriger als bei denjenigen, die Gemüse an 0-2 Tagen pro Woche zu sich nahmen. In dieser Bevölkerungsgruppe standen die Vitamin-C-Spiegel in starkem Zusammenhang mit dem Verzehr von Obst und Gemüse. Daher ist es, wie bei vielen Studien zu Vitamin C und dem Herz-Kreislauf-Risiko, schwierig, die Auswirkungen von Vitamin C auf das Schlaganfallrisiko von Auswirkungen der anderen Komponenten von Obst und Gemüse zu trennen, wodurch die Vorteile einer obst- und gemüsereichen Ernährung im Vordergrund stehen. Der Vitamin-C-Spiegel kann in der Tat auch ein guter Biomarker für die Ernährung und andere Lifestyle-Faktoren sein, die zur Reduktion des Schlaganfallrisikos führen können. Eine aktuelle 10-jährige prospektive Studie mit 20.649 Erwachsenen stellte fest, dass die Probanden im oberen Quartil der Plasma-Vitamin-C-Konzentrationen ein 42% geringeres Risiko eines Schlaganfalls im Vergleich zu denen im untersten Quartil hatten.

### Krebs

Eine große Anzahl an Studien konnte zeigen, dass ein erhöhter Verbrauch von frischem Obst und Gemüse im Zusammenhang mit einem reduzierten Risiko für die meisten Arten von Krebs steht. Diese Studien sind die Grundlage für Ernährungsempfehlungen vom US-Landwirtschaftsministerium und dem National Cancer Institute, welche mindestens 5 Portionen Obst

und Gemüse pro Tag empfehlen. Eine Reihe von Fallstudien hat die Rolle von Vitamin C in der Krebsprävention untersucht, von denen die meisten gezeigt haben, dass eine höhere Aufnahme von Vitamin C im Zusammenhang mit einer verringerten Inzidenz von Krebserkrankungen von Mundhöhle, Rachen, Stimmbänder, Speiseröhre, Magen, Darm und Lunge steht. Da eine Verzerrung der Daten bei Fallstudien häufiger ist, haben prospektive Studien in der Regel mehr Gewicht in der Beurteilung der Auswirkungen der Nährstoffaufnahme auf das Krankheitsrisiko. In der Regel fanden prospektive Studien, in der die Gruppe mit der niedrigsten Aufnahme mehr als 86 mg Vitamin C täglich verzehrte, keine Unterschiede im Hinblick auf das Krebsrisiko, während Studien erhebliche Senkungen des Krebsrisikos bei Menschen fanden, die täglich mindestens 80 bis 110 mg Vitamin C einnahmen.

Eine prospektive Studie von 870 Männern über einen Zeitraum von 25 Jahren stellte fest, dass Teilnehmer, die mehr als 83 mg Vitamin C täglich aufnahmen, eine sehr deutliche Verringerung des Lungenkrebsrisikos um 67% im Vergleich mit Teilnehmern zeigten, die weniger als 63 mg Vitamin C am Tag aufnahmen. Obwohl die meisten großen prospektiven Studien keinen Zusammenhang zwischen dem Brustkrebsrisiko und der Vitamin-C-Zufuhr fanden, konnten zwei neue Studien einen umgekehrten Zusammenhang zwischen der ernährungsbedingten Vitamin-C-Zufuhr zum Brustkrebs-Risiko in bestimmten Untergruppen finden. In der Nurses' Health Study zeigten prämenopausale Frauen mit einem familiären Vorkommen von Brustkrebs bei einer durchschnittlichen Einnahme von 205 mg Vitamin C aus der Nahrung ein 63% geringeres Risiko, an Brustkrebs zu erkranken, als diejenigen, die durchschnittlich 70 mg Vitamin C am Tag zu sich nahmen. In einer schwedischen Kohortenstudie mit Mammographieuntersuchungen hatten übergewichtige Frauen, die im Durchschnitt 110 mg Vitamin C am Tag zu sich nahmen, ein 39% niedrigeres Brustkrebsrisiko im Vergleich zu übergewichtigen Frauen, die durchschnittlich nur 31 mg Vitamin C am Tag zu sich nahmen. Eine Reihe von Beobachtungsstudien konnte eine erhöhte Vitamin-C-Aufnahme durch die Nahrung mit einer Reduzierung des Magenkrebsrisikos in Verbindung bringen und Labor-Experimente deuten darauf hin,





dass Vitamin C die Bildung von karzinogenen Verbindungen im Magen hemmen kann. Eine Infektion mit *Helicobacter pylori* (H. pylori) kann bekanntermaßen das Magenkrebsrisiko stark erhöhen und senkt auch den Vitamin-C-Spiegel des Magensaftes. Obwohl zwei Interventionsstudien keine Abnahme der Häufigkeit von Magenkrebs durch eine Ergänzung mit Vitamin C zeigen konnten, zeigen jedoch neuere Untersuchungen, dass eine Vitamin-C-Einnahme eine sinnvolle Ergänzung zur Standardtherapie der bakteriellen H. pylori-Infektion zur Verringerung des Magenkrebsrisikos sein kann.

#### Grauer Star (Katarakt)

Katarakte (grauer Star) sind weltweit eine der Hauptursachen von Sehstörungen. In den USA betragen Ausgaben im Gesundheitssystem, die durch grauen Star verursacht werden, insgesamt über 3 Milliarden Dollar jährlich. Katarakte treten bei älteren Menschen häufiger auf und die Erkrankung verläuft mit zunehmendem Alter auch zunehmend schwerer. Erniedrigte Vitamin-C-Spiegel in der Linse des Auges wurden mit besonders schweren Verlaufsformen des grauen Stars beim Menschen in Verbindung gebracht. Einige, aber nicht alle Studien haben festgestellt, dass eine erhöhte ernährungsbedingte Vitamin-C-Aufnahme und erhöhte Vitamin-C-Blutspiegel das Risiko für Katarakte vermindern können. Diese Studien zeigen, dass die tägliche Aufnahmemenge von Vitamin C möglicherweise über 300 mg für eine Dauer von einigen Jahren liegen muss, bevor eine schützende Wirkung nachgewiesen werden kann. Aktuell wurde eine 7-jährige kontrollierte Interventionsstudie mit täglicher antioxidativer Ergänzung mit 500 mg Vitamin C, 400 IE Vitamin E und 15 mg Beta-Carotin bei 4629 Männern und Frauen durchgeführt, die keinen Unterschied zwischen der Kombination und einem Placebo im Hinblick auf Entwicklung und Progression von Katarakten im Alter fand. Die Beziehung zwischen der Vitamin-C-Einnahme und der Entwicklung des Grauen Stars bedarf daher weiterer Klärung, bevor konkrete Empfehlungen ausgesprochen werden können.

- Deutsches Grünes Kreuz

Anzeige



## GESUNDHEIT ERLEBEN *Vier Sterne genießen.*

Im Herzen der **Mecklenburgischen Seenplatte**, am Eingang zum **Müritz-Nationalpark** erleben Sie eine einzigartige Kombination von **Vier-Sterne Hotelkomfort** und **entspannenden und aktivierenden Gesundheitstherapien**. Lassen Sie sich in Ihrem **Urlaub** rundum von unseren Gesundheitsexperten verwöhnen.

### Gesundheitswoche

- ☑ 7 Nächte (Sa - Sa) mit Vollpension
- ☑ 2 ärztliche Beratungsgespräche mit Arztbrief
- ☑ 14 auf Ihre Gesundheit abgestimmte Therapien
- ☑ 1 Blutuntersuchung

7 ÜN/VP p. P. im DZ ab **1.151 €**

DER  
BESTSELLER  
BEI UNSEREN  
GÄSTEN

### Kältetherapiewoche

- ☑ 7 Nächte (Sa - Sa) mit Vollpension
- ☑ 2 ärztliche Beratungsgespräche
- ☑ 12 Kältekammergänge inkl. Blutdruckkontrolle
- ☑ 5 Therapien, auf Sie abgestimmt
- ☑ 1 EKG

7 ÜN/VP p. P. im DZ ab **1.251 €**

NACH-  
HALTIGE  
SCHMERZ-  
LINDERUNG  
MIT -110 °C

### Gesundheitstage

- ☑ 3 oder 4 Nächte mit Halbpension  
(Anreise täglich möglich, nach Verfügbarkeit)
- ☑ bis zu 25 % Rabatt auf alle Therapien und Kosmetik

z. B. 3 ÜN/HP p. P. im DZ ab **445 €**

PERFECT  
ZUM KENNEN-  
LERNEN ODER  
EINE KLEINE  
AUSSZEIT

### INKLUSIV Leistungen

Freie Nutzung der großzügigen Sauna- & Badelandschaft mit ganzjährig beheiztem Thermalsole-Außenpool, ein kostenfreier Tiefgaragenplatz, Bademantel und -tasche für die Dauer des Aufenthaltes, Unterhaltungs- & Aktivprogramm.

Alle Preise pro Person je Nacht. Saisonale Zuschläge (z.B. Vorkurs, Frühbucher-/Ankündigungsgebühren) vorbehalten.



Jetzt buchen: ☎ **03991 1824-0**

Kurzentrum Waren (Müritz) GmbH & Co. KG  
Am Kurpark 2  
17192 Waren (Müritz)

Buchung und  
weitere Infos:  
[www.kurzentrum-waren.de](http://www.kurzentrum-waren.de)



**Beck**  
BESTATTUNGEN HAMBURG

Modern, Innovativ und Kreativ trifft Tradition mit Erfahrung von 250 Jahren  
**JEDERZEIT ERREICHBAR 5918 61**





Fühlsbüttler Straße 739 | 22337 Hamburg | [info@bb-beck.de](mailto:info@bb-beck.de) | [www.bestattungen-beck.de](http://www.bestattungen-beck.de)

**MUT-ICH. DEINE STÄRKE. DEIN WEG DURCH DIE TRAUER.**



**WEITERLEBEN IN ZEITEN  
DER TRAUERBEWÄLTIGUNG**



Trauererfahrungen sind so alt wie die Menschheit selbst. Obgleich Verlustsituationen zum Leben gehören, erleben sich Betroffene oftmals haltlos und unverstanden.

In Zeiten der Trauerbewältigung biete ich Ihnen einen urteilsfreien Raum und unterstütze Sie mit ressourcenaktivierenden Anregungen.

MUT-ich  
Dr. Birgit Steinke, Tel.: 0176-21185015  
E-Mail: [kontakt@mut-ich-trauerbegleitung.de](mailto:kontakt@mut-ich-trauerbegleitung.de)  
[www.mut-ich-trauerbegleitung.de](http://www.mut-ich-trauerbegleitung.de)



**Bestattungswald Bötersheim**



**Führungstermine**  
Samstag, 27. Dezember · Samstag, 24. Januar  
· Samstag, 21. Februar · Samstag, 21. März

**Die kostenlosen Führungen beginnen um 14 Uhr an der Infotafel im Bestattungswald.**  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

04186 - 89 28 89 | 0175 - 655 00 69  
[info@bestattungswald-boetersheim.de](mailto:info@bestattungswald-boetersheim.de)  
[bestattungswald-boetersheim.de](http://bestattungswald-boetersheim.de)



Der Tod eines geliebten Menschen verändert das Leben abrupt und unwiderruflich. Trauer setzt ein wie eine Welle, die über den Betroffenen hinwegrollt und alles bisher Vertraute erschüttert. Sie ist eine natürliche Reaktion auf Verlust, zugleich aber ein Zustand, der soziale Bindungen, das eigene Selbstbild und den Alltag tiefgreifend beeinflussen kann. Viele Menschen finden im Laufe der Zeit Wege, diesen Schmerz in ihr Leben zu integrieren. Doch bei einigen schlägt die Trauer Wurzeln, wird schwerer, dichter und zieht sich zu einer Depression zusammen, die das seelische Gleichgewicht gefährdet.

Trauer verläuft weder gradlinig noch gleichförmig. Sie kennt keine festen Phasen und lässt sich nicht in Kalenderwochen messen. Manche erleben eine Mischung aus Weinen, Erinnern, Erschöpfung und vorsichtigen Momenten der Stabilität. Andere bleiben über lange Zeit wie in einem Nebel aus innerer Unruhe und emotionaler Starre gefangen. Wenn die Trauer nicht mehr abklingt, sondern das gesamte Denken und Handeln bestimmt, beginnt sie, die Grenzen einer normalen seelischen Reaktion zu überschreiten. Besonders belastend wird der Prozess, wenn Rückzug hinzukommt. Viele Betroffene fühlen sich isoliert, unverstanden oder belastend für ihr Umfeld. Sie neigen dazu, ihre Gefühle zu verschließen, um niemandem zur Last zu fallen. Dieser Rückzug kann die innere Schwere jedoch verstärken: depressive Gedanken gewinnen Raum, alltägliche Aufgaben verlieren ihren Sinn und der Blick auf die Zukunft verdunkelt sich. Schlafstörungen, Antriebslosigkeit und das Gefühl innerer Leere werden zu ständigen Begleitern. Menschen, die bereits zuvor psychische Belastungen erlebt haben, sind besonders gefährdet, nach einem Verlust in eine Depression zu geraten. Doch selbst stabile Persön-





lichkeiten können durch ein plötzliches oder traumatisches Ereignis aus der Bahn geworfen werden. Der Verlust eines Partners, eines Kindes oder eines engen Freundes trifft oft die Grundfesten der eigenen Identität. Gefühle von Haltlosigkeit und Selbstzweifel entstehen und die Welt wirkt fremd und entzogen.

Trotz dieser Schwere gibt es Wege zurück zu innerer Stabilität. Professionelle Unterstützung, etwa durch psychotherapeutische Begleitung oder spezialisierte Trauerangebote, kann helfen, den Verlust zu verarbeiten und depressive Muster zu durchbrechen. Auch Selbsthilfegruppen oder Gespräche mit Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, bieten Orientierung und Halt. Ebenso wichtig ist ein verständnisvolles Umfeld, das Raum für Gefühle lässt, ohne zu drängen oder zu bewerten.

Der Tod lässt sich nicht verhindern und seine Folgen sind oft schmerzhaft. Doch es ist möglich, einen Umgang mit diesem Schmerz zu finden. Trauer und Depression sind keine Zeichen persönlicher Schwäche, sondern Ausdruck der tiefen Bedeutung, die Beziehungen in unserem Leben haben. Mit Unterstützung, Geduld und Mitgefühl kann der Weg aus der Dunkelheit gelingen.

#### Hinweis:

Wenn du dich gerade in einer Krise befindest oder befürchtest, unter Depressionen oder starker psychischer Belastung zu leiden, bist du nicht allein – und es gibt Hilfe.

Du kannst jederzeit kostenlos und anonym telefonische Unterstützung erhalten, z. B. bei der TelefonSeelsorge unter 116 123 (rund um die Uhr erreichbar).

In einer akuten Krise oder bei Gedanken an Selbstverletzung/-Suizid: Wende dich bitte sofort an den Notruf 112.

**OLLROGGE  
KLEINERT  
HAMBURG**

*Gehört  
zum Leben  
seit 1912.*

Jederzeit für Sie da  
(040) 721 30 12  
[www.ollrogge.de](http://www.ollrogge.de)  
f @



FÜR DAS GUTE GEFÜHL,  
ALLES GEREGLT ZU HABEN.

#### BESTATTUNGSVORSORGE

Der sichere Weg, um im Hier und  
Jetzt eigenverantwortlich zu handeln.  
Für Sie und Ihre Liebsten.



#### AUF DEN SPUREN **HAMBURGER** PERSÖNLICHKEITEN

Viele Hamburger Persönlichkeiten – darunter bekannte Namen wie **Amsinck, Schinckel, Berenberg-Gossler oder Merck** – fanden ihre letzte Ruhestätte auf dem Niendorfer Friedhof. Einige dieser beeindruckenden Familiengräber sind heute als Urnengemeinschaftsanlagen ausgewiesen. Gerne informieren wir Sie über Ihren persönlichen Erinnerungsort an einem historischen Denkmal.

Ihre Friedhofsverwaltung Niendorf  
Promenadenstraße 8  
22453 Hamburg

Tel. 040 - 583 834  
[friedhof@kirche-in-niendorf.de](mailto:friedhof@kirche-in-niendorf.de)  
[www.kirche-in-niendorf.de](http://www.kirche-in-niendorf.de)

**Ein Sterbefall ist eingetreten.  
Was kommt auf Sie zu?  
Fragen Sie uns!**



#### **CLASEN & CLASEN** NACHLASSVERWALTUNGS GbR

**Erfahrung, Professionalität und Einfühlungsvermögen bei der  
Bearbeitung von Nachlassfällen sind unsere Stärken.**

Seit vielen Jahren sind wir als Nachlassverwalter und Testamentsvollstrecker für Gerichte, Notare, gemeinnützige Institutionen, aber auch für Privatpersonen und Erbengemeinschaften tätig.

(040) 41 91 588 190 | [www.clasen-nachlassverwaltungen.de](http://www.clasen-nachlassverwaltungen.de)



DK Verlag (Hrsg.), Susanne Zimmer  
Wiener Küche

Klassiker und neue Inspirationen. Das erfolgreiche Kochbuch in einer erweiterten Neuausgabe mit über 120 Wiener Klassikern, traditionell und modern interpretiert.

© DK Verlag / Fotos und Rezepte: Susanne Zimmer  
ISBN 978-3-8310-5183-0  
€ 29,95 (D) / € 30,80 (A)



## WIENER SCHNITZEL WIE ES SEIN SOLL

*Zartes Kalbfleisch, dünn plattiert, in Mehl, Ei und Bröseln gewendet und in der Pfanne in allerfeinstem Schmalz herausgebacken – so muss es sein, das wohl berühmteste Gericht der Wiener Küche. Entscheidend für den Erfolg ist das Soufflieren der Panier, die sich in dicken Blasen wellenartig vom Fleisch abheben soll. Die Technik erfordert etwas Übung und Know-how (siehe auch Seite 70/71):*

1. Das Fleisch wird traditionell aus dem Schlegel, also der hinteren Keule vom Kalb geschnitten und zwar aus dem sogenannten Kaiserteil (auch Schale genannt, in Deutschland Oberschale). Sehr wichtig ist, den Schnitt quer zur Faser anzusetzen. Sehr zarte, luxuriöse Schnitzel erhalten Sie aus dem Kalbsrücken, der nicht zu dünn geklopft werden darf.
2. Das Soufflieren der Panier entsteht durch Flüssigkeit, die beim Backen zwischen Hülle und Fleisch verdampft und so die Panier anhebt. Voraussetzung ist, dass das Fleisch gründlich und erst unmittelbar vor dem Panieren auf beiden Seiten gleichmäßig gesalzen und in der Pfanne ständig in Bewegung gehalten wird, sodass das Schmalz über die Schnitzel schwappt.
3. Die richtige Farbe ist goldbraun, nicht zu hell und keinesfalls zu dunkel, denn eine gute Panier ist resch, aber noch nicht knusprig.
4. Die stimmigste Beilage ist Salat (wegen der Säure). In Wien ist Erdäpfelsalat besonders beliebt, oft mit Vogerlsalat\* oder Endivie gemischt. Ich bevorzuge Häuptelsalat. Preiselbeeren sind zwar beliebt und erlaubt, gehören aber streng genommen nicht zum Original, ebenso wie Ketchup, Pommes und andere Ungehörigkeiten.

Für 2 Portionen // Zubereitung: 25 Min.

- 2 Kalbsschnitzel (à ca. 250–300 g)
- 1 Handvoll Mehl, am besten griffig (Wiener Griessler)
- 2 Eier
- 200–300 g Semmelbrösel
- 150–200 g Butterschmalz plus hocherhitzbares Pflanzenfett nach Bedarf
- feines Salz plus Salzflocken

**SCHNITZEL VORBEREITEN** Das Schnitzelklopfen funktioniert am besten, wenn Sie das Fleisch zwischen Frischhaltefolie legen und mit der flachen (!) Seite eines Schnitzelklopfers sanft plattieren, bis die Scheiben gleichmäßig etwa 3–5 mm dünn sind. Zur Not können Sie auch den Boden einer Pfanne verwenden oder den Nudelwalker\*.

**PANIEREN** Die Panierstraße vorbereiten, die Schnitzel auf beiden Seiten gleichmäßig salzen, im Mehl wenden und zwar lückenlos, überschüssiges Mehl abklopfen, dann durch die Eier ziehen und zuletzt in die Brösel legen und wenden. Die Brösel lassen sich am besten durch Rütteln des Behälters verteilen. Die Panier nicht andrücken, die fertig panierten Schnitzel niemals übereinanderlegen und sofort weiterverarbeiten.

**BACKEN** Die Schnitzel portionsweise backen. In einer Pfanne mit hohem Rand das Schmalz erhitzen und eventuell mit Öl strecken (das Fett sollte etwa 2–3 cm hoch stehen). Mit einem Kochlöffelstiel die Temperatur prüfen und – wenn es brutzelt – das Schnitzel vorsichtig einlegen (vom Körper weg). Beim Backen die Pfanne sanft kreisend auf dem Herd bewegen, sodass das Schmalz immer wieder über die Panier schwappt (Vorsicht bei Gasherden mit offener Flamme!). Eventuell einen großen Löffel zu Hilfe nehmen und damit übergießen. Nach etwa 2 Minuten wenden und wiederholen. Spätestens jetzt sollten sich an der Oberfläche mächtige Blasen bilden. Weiter so!

**SERVIEREN** Sobald die Panier von schöner, goldbrauner Farbe ist, die Schnitzel herausnehmen und auf Küchenpapier oder einem Gitter abtropfen lassen. Hinweise zum Warmhalten finden Sie im Grundlagenteil auf Seite 71.

➤ *Vergessen Sie bloß nicht, das Schmalz nach dem 2. Durchgang zu wechseln, wenn Sie mehr als zwei Schnitzel backen.*







# Vorschau:

## Apothekenzeitung für Hamburg



Anzeige

**WIR BIETEN**

- Psychoonkologische Unterstützung
- Informationen zur Krankheit Krebs
- Beratung & Hilfe bei sozialen Fragen
- Nachsorgekurse & Veranstaltungen

**HAMBURGER  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.**

**Beratungsstelle Eppendorf**  
Butenfeld 18  
22529 Hamburg  
Telefon: 040 - 41 34 75 68 - 0  
Email: [info@krebshamburg.de](mailto:info@krebshamburg.de)

**Beratungsstelle Harburg**  
Schloßmühlendamm 3  
21073 Hamburg  
Telefon: 040 - 30 09 22 27  
Email: [harburg@krebshamburg.de](mailto:harburg@krebshamburg.de)

Bei allen Fragen rund um das Thema Krebs sind wir für Sie da!

[www.krebshamburg.de](http://www.krebshamburg.de)





# Die Tonkabohne

Die Tonkabohne (*Dipteryx odorata*) erfreut sich ständig wachsender Beliebtheit.

Ursprünglich wurde sie in ihrer Heimat Südamerika als Glücksbringer (man legt eine Bohne in die Geldbörse, um zu Wohlstand und Erfolg zu gelangen) und in der Medizin verwendet. Heute benutzt man sie als eine gute Alternative zu Vanille.

Wie viele andere Gewürze auch, gilt die Tonkabohne als Aphrodisiakum. Hauptsächlich gelangt die Ware aus Venezuela, Guayana und Brasilien zu uns nach Europa. Aufgrund der großen Nachfrage erfolgt der Anbau der Pflanze inzwischen auch in Nigeria und Kenia, nicht nur um die Bohne zu gewinnen, sondern auch weil das Holz als schädlingsresistentes Baumaterial sehr begehrt ist.

Die ersten europäischen Importe dienten vor allem der Verwendung in der Kosmetikindustrie. Parfümeure nutzen den süßen und aromatischen Duft von Bittermandel und die schöne Vanillenote dieser tollen Bohne u.a. für Herrenparfüms.

Alexander von Humboldt bemerkte auf seinen Forschungsreisen in Südamerika (1799-1804), dass die Wäsche dort einen angenehmen Duft verströmte, da man gern Tonkabohnen dazwischen legte.

Bei der Tonkabohne handelt es sich um den Samen der Tonkafrucht, der aus dem, für Menschen ungenießbaren aber bei Fledermäusen und Papageien sehr begehrten, Fallobst des bis zu 30m hohen Tonkabaumes ent-

nommen wird.

Die Bohne ist etwa sechs Zentimeter lang, die Farbe dunkelbraun bis schwarz. Um das charakteristische Aroma zu bekommen, legt man die Bohnen nach der Ernte in Rum ein und lässt sie anschließend mehrere Monate schonend trocknen und fermentieren. Man kann sie entweder mit einer Muskatnussreibe reiben oder in einem Mörser zerkleinern.

Tonkabohnen sind sehr sparsam im Verbrauch, schon kleine Mengen reichen, um intensive Geschmackserlebnisse zu erzielen.

## Probieren Sie Tonkabohnen als überraschende Alternative zu Vanille!

Es gibt nur wenige Gewürze mit einem so betörenden Aroma, wie es die Tonkabohne hat. Sie duftet, als habe man Vanilleschoten, Rum, Waldmeister, Heublumen und Bittermandeln miteinander vermischt. Trotzdem wirkt sie nicht ausschließlich süß, sondern zeigt auch herbe, elegante Noten, wie man sie von Muskat und Zimt kennt. Mit Tonkabohnen hat man früher gerne Pfeifentabak aromatisiert. Auch als Christstollengewürz haben sie bei uns Tradition.

Ob (Sahne-)Desserts, Kuchen oder Marmelade – Tonkabohnen verfeinern jede Süßspeise, werden aber auch gern in orientalischen Reisgerichten verwendet. Wie alle Gewürze sollte man sie kühl, trocken, luftdicht und lichtgeschützt lagern. So bewahren sie ihr Aroma für eine lange Zeit.

Schon in Südamerika galten die Extrakte der Tonkabohne als natürliches Heilmittel bei den Ureinwohnern.

Sie setzten sie gegen Übelkeit, Husten und Asthma ein. Auch bei Krampfzuständen soll sie helfen.

In der modernen Medizin ist sie begehrt aufgrund des hohen Cumarin Gehaltes zur Behandlung von Blutgerinnungsstörungen, in der Aromatherapie kommt sie zur Linderung von Stress zum Einsatz.

Duftlampen und Räucherwerk mit Tonka wirken stimmungsaufhellend und beseitigen – den Erkenntnissen von Naturvölkern Südamerikas zufolge – innere Unruhe. Auch bei Konzentrationsschwierigkeiten kann Tonkabohne hilfreich sein. Viele esoterische Heiler verwenden Tonkabohnen bei energetischen Übungen und zur Findung tiefer seelischer Erkenntnisse und Weisheiten.

- Viola Vierk

Auf unserer Homepage, im Blog und im Onlineshop finden Sie viele Informationen und Rezeptideen. Schauen Sie doch mal vorbei: [www.spicys.de](http://www.spicys.de)



Südeuropäerin	betrübt sein	Wasserzufluss unterhalb v. Verden	innerlich erfüllt	Fremdwortteil: gegen	bußfertig	Hauch, Fluidum (franz.)
					2	
Gebiet der bildenden Kunst		US-Komiker (Jerry)	ein Tierkreiszeichen			antikes Ruderkriegsschiff
			5		orientalisches Fleischgericht	Hunderasse
			dünnes Metallblatt	Kinderstagesstätte (Kzw.)	3	
besitzanzeigendes Fürwort		Teil der Windmühle	6			
				schott. Königin (... Stuart)	Ansage auf Kontra (Skat)	
Sportkleidung		Fremdwortteil: Hundert	Sage, Kunde (veraltet)		1	
Fluss durch Berlin	flüssiger Teil des Blutes	abwärts		4	Hauptstadt des Libanon	
			Loyalität	englisch: Biene		
Warenrechnung (österr.)	Verein		Schaltuhr (engl.)			Feuerstelle
		7		Stoff in e. Aggregatzustand	germanische Gottheit	
			geschlossen	Adelstitel		
norwegische Hauptstadt		Daheim	8			
säubern						9

Anzeige

# Rätsel- spaß

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10

## Lösung der letzten Ausgabe

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

**Türöffnung ab 60,-€**

TIPP: Speichern Sie sich unsere Nr. 0160 - 96 22 60 71




info@dominico-service.eu  
MEISTERBETRIEB  
Inh. Lars Grebe e.K.  
Schnelsen · Frohmestr. 24

✓ Kostenlose Sicherheitsberatung  
✓ Einbruchschutz  
✓ Fenster einstellen/fetten

Öffnungszeiten: Mo-Do: 9.30-17 Uhr, Fr: 9.30-15 Uhr

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



**JOHANNITER**

# Sicherheit auch für unterwegs!

## Der Johanniter-Kombinotruf.

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

**Gern informieren wir Sie:**

**0800 966 733 6**

**[johanniter.de/kombinotruf](http://johanniter.de/kombinotruf)**



# Mittagessen

täglich frisch gekocht



*Meyer Menü*

LIEFERT LECKER

- Mo. – Fr.: 7 frisch zubereitete Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Überraschungs-Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Flexibel: Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Wir liefern gratis



Menüpreis  
**10,50€**  
inkl. Lieferung  
und Dessert

Besuchen Sie unser Bistro  
Alles auch zum Mitnehmen

**Montag-Freitag 11 - 14 Uhr**  
Jacobsrade 4b, 22962 Siek

Einfach bestellen: Tel. 0800-150 150 5 (nur Festnetz) • Tel. 04107-851 908 0  
[www.meyer-menue.de](http://www.meyer-menue.de)

Ihre Apotheke: