



**Hypnosetherapeutin  
Susanne Gläser**

### Belastendes loslassen

„Emotionen bestimmen unser Denken, unser Handeln und unsere Beziehungen. Im Laufe eines Lebens werden seelische Belastungen und unerwünschte Gefühle wie Wut oder Traurigkeit häufig unterdrückt“, weiß Heilpraktikerin und Hypnosetherapeutin Susanne Gläser und erklärt, wie ihre Arbeit helfen kann: „Nach außen erscheint eine Persönlichkeit, der es gut geht, doch innerlich brodelt es wie in einem Kochtopf. Diese inneren Spannungen können sich beispielsweise

in psychischen Problemen oder chronischen Krankheiten ausdrücken. Die Hypnosetherapie kann helfen, die belastenden inneren Konflikte endgültig zu lösen und mit sich selbst Frieden zu schließen. Belastendes loslassen – für mehr Zufriedenheit, Gesundheit und Lebensfreude.“

Gern berät Susanne Gläser Interessierte in ihrer Rissener Praxis.  
**Hypnosetherapie Susanne Gläser, Heilpraktikerin,  
Wedeler Landstraße 26, Telefon: 64 85 18 59, [www.susanne-glaeser.de](http://www.susanne-glaeser.de)**

### Pflegeversicherung

„Rund 2,25 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig. Das Risiko steigt natürlicherweise mit zunehmendem Alter und es empfiehlt sich, rechtzeitig vorzusorgen“, so Versicherungsmakler Frank Behlau, denn „die gesetzliche Pflegeversicherung leistet in der Regel deutlich weniger als nötig. Um zu vermeiden, dass Pflegepersonen oder deren Kinder mit ihrem privaten Vermögen zahlen müssen, empfehlen wir eine private Pflegeversicherung. Diese wird neuerdings im Rahmen der Pflege-Bahr-Rente auch staatlich gefördert.“

Frank Behlau weiß, welche Tarifvarianten sich eignen und worauf zu achten ist, damit die ganze Familie optimal auf die Zukunft vorbereitet ist.  
**Versicherungsmakler Frank Behlau, Galgenberg 41, 22880 Wedel,  
Telefon: 04103/80 01 00, [www.Behlauvm.de](http://www.Behlauvm.de)**



**Frank Behlau ist  
Vorsorge-Experte**



### Wer sich früh kümmert, kann sich auf ein schönes Leben in einem seniorenrechtlichen Zuhause freuen

#### Glücklich wohnen im Alter

Die meisten Menschen wünschen sich, auch im Alter in vertrauter Umgebung zu leben. Architekt Gerhard Fischer von GFHF Architekten befasst sich seit vielen Jahren mit den Themen Bauen im Bestand, energetischen, barrierefreien und bedarfsgerechten Modernisierungen sowie Finanzierung durch die Förderbausteine der KfW-Bankengruppe. In Zusammenarbeit mit der Immobilienagentur Elite Immobilien stellen die Wohnexperten die Wohnung ihrer Kunden auf den Prüfstand. „Es gibt viele Möglichkeiten, die Wohnqualität frühzeitig zu optimieren oder die passende Wohnform zu finden“, sagt Jutta Freirik von Elite Immobilien. Die Immobilienprofis beraten und unterstützen bei der Suche nach geeigneten Wohnalternativen für eine glückliche Zukunft. Mehr Tipps und Ideen zum Thema Wohnanpassung erfahren Interessierte beim Infoabend am 21. August, von 18 bis 20 Uhr im Heidbarghof, Langelohstraße 141. Der Eintritt ist frei, aber die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Deshalb wird um Anmeldung bis zum 14. August gebeten bei: **GFHF Architekten, Telefon: 881 41 66 90, [info@gfhf.de](mailto:info@gfhf.de)**

**KLÖNSCHNACK**

**KEINEN  
KLÖNSCHNACK  
BEKOMMEN?**

**TEL. 0800 86 86 006**  
KOSTENLOSE HOTLINE!

**KSU**  
KLAUS SCHÜMANN VERLAG  
HAMBURG MEDIEN · HAMBURG EVENTS

**Tag & Nacht**

**Ambulante Pflege**  
Kastening GmbH

- Häusliche Krankenpflege
- Ambulante Seniorenbetreuung
- Familienpflege
- Haushaltshilfe/-führung
- Kinderbetreuung
- Arztbesuche, Behördengänge
- Pflegeberatung/-anleitung
- Sterbebegleitung
- Freizeit- u. Reisebegleitung
- Psychosoziale Betreuung

**Vertraut  
zu Hause**

**Wir beraten Sie gern. Tel.: 040 / 82 77 44**

**Tag & Nacht · Charlotte-Niese-Straße 3 · 22609 Hamburg**

## Sommer auf der Terrasse

Sie möchten Ihre Terrasse neu gestalten, haben schon erste Ideen, aber noch keine Vorstellung für die Umsetzung? Dann ist Olf Meister von Meister & Meister der Richtige. Denn der Experte aus dem Garten- und Landschaftsbau plant für seine Kunden und kümmert sich natürlich auch um die fachgerechte Umsetzung aller Wünsche. Er weiß worauf zu achten ist, damit keine bösen Überraschungen folgen: „Bei einer Terrasse ist ein stabiler Unterbau wichtig, damit keine Steine oder Platten absacken. Außerdem braucht sie ein bestimmtes Gefälle für einen guten Wasserabfluss und einen rutschsicheren Bodenbelag.“



**Olf Meister weiß, wie eine Terrasse geplant wird**

Um rund um die Terrasse schöne Akzente zu setzen, bietet sich ein Lichtkonzept mit besonderen Effekten an. Zu diesen und vielen anderen Themen rund um den Garten steht Olf Meister gern mit Rat und Tat zur Seite.

**Meister & Meister, Garten- und Landschaftsbau, Kanzleistraße 5a, Telefon: 822 61 55, [www.meister-und-meister.de](http://www.meister-und-meister.de)**

## Traumhafter Elbblick

Das Alten- und Pflegeheim Haus Wittenbergen bietet einen traumhaften Blick auf Elbe und Natur. Die Bewohner treffen sich gern zu einem Schwatz an der hauseigenen Promenade, im Wintergarten oder auf der neuen schattigen, geschützten



**Idylle pur am Leuchtturm Wittenbergen**

Terrasse, um Schiffe und Tiere zu beobachten. Ein gern gesehener Gast sind die Lütten aus dem KTH Lütt Iserbrook, die mit Gesang und Tanz für viel Freude sorgen. Neue Bewohner finden durch die regelmäßigen Angebote, wie Basteln, Singen oder die tägliche Zeitungsrunde schnell Anschluss im Haus. Für das leibliche Wohl sorgt das ambitionierte Küchenteam mit täglich frisch zubereiteten Mahlzeiten, die ganz nach den Vorlieben und Wünschen

der Bewohner zusammengestellt werden. Neugierige finden weitere Informationen im Internet.

Neu: im Haus Wittenbergen werden auch Kneippsche Anwendungen angeboten.

**Haus Wittenbergen, Rissener Ufer 15, 22559 Hamburg, Telefon: 81 02 30 25, [www.haus-wittenbergen.net](http://www.haus-wittenbergen.net)**

## Bad mit Flair

**Jens Niemann**

**Telefon: 0176-54 75 29 29  
oder 04101-569 41 20**

**Hauptstr. 42a  
25469 Halstenbek**

- Komplett-Bäder von A bis Z
- Beratung vor Ort, Planung, Verkauf
- Dienstleistungen zum Festpreis

## MS-Reiseservice

INDIVIDUELL - BEQUEM - EXCLUSIV

- Begleitservice, Tagesausflüge und Reisen
- Exklusiv nach Ihren Wünschen
- Für Einzelpersonen und Kleingruppen
- Kultur-, Themen- & Erinnerungsreisen

Maria Schulze - Telefon: 0171-20 44 506



Bewusst altern – Lebensqualität erhalten

## Pre-Aging Sommeraktion

[www.charlotte-sachter.de](http://www.charlotte-sachter.de)  
Charlotte Sachter - Heilpraktikerin  
Praxismgemeinschaft Rosenhagen  
Rosenhagenstraße 2 · 22607 Hamburg  
Tel. 730 546 36

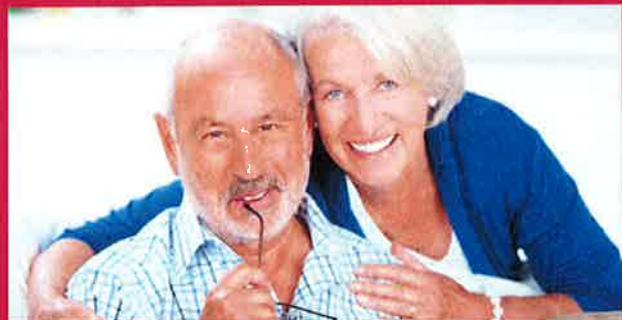
**Charlotte Sachter**

Ernährungslehre  
Shiatsu  
Kräuterheilkunde

**ELITE**  
IMMOBILIEN

**GFHF**  
Architekten

**Glücklich wohnen im Alter  
am liebsten zu Hause!**



Es gibt viele Möglichkeiten die Wohnqualität in den eigenen Wänden frühzeitig zu optimieren – und das mit staatlichen Fördermitteln

**Wir laden Sie herzlich ein zum Info-Abend am:  
21. August 2013 von 18 bis 20 Uhr im Heidbarghof,  
Langelohstraße 141 in 22549 Hamburg**

Ihr Experten-Team von GFHF Architekten und ELITE IMMOBILIEN  
Anmeldung bis 14. August unter Tel. 040/881 416 69-0 oder Email: [info@gfhf.de](mailto:info@gfhf.de)

Eintritt frei. Begrenzte Teilnehmerzahl.