



# Aktiv & Gesund im Alter



Donnerstag, 19. Juni 2014

## Besonderer Service für Senioren – der Hausbesuch

Ehrmann Augenoptik führt ein großes Angebot an Gläsern und Fassungen, nimmt sich aber vor allem Zeit für Analyse und Beratung



Große Vielfalt zu attraktiven Preisen – zu Hausbesuchen bringt René Ehrmann die schönsten Brillenfassungen mit.

Wenn im Alter die Mobilität nachlässt, wird die Wahrnehmung mit den Sinnen umso wichtiger. Das Team von Ehrmann Augenoptik leistet hier einen persönlichen Beitrag und bietet für Senioren besondere Leistungen. Ob Augenprüfung, Bedarfsberatung, Brillenkaufo oder Reparaturen: Die Augenoptiker-Meister René Ehrmann und Adrienne Zander besuchen Senioren nach Terminabsprache auch gern zu Hause. „Trotzdem bezahlen die Kunden nicht mehr als im Geschäft“, sagt Inhaber René Ehrmann, der das alteingesessene Fachgeschäft an der Apostelkirche vor fast vier Jahren übernommen hat. In der eigenen Werkstatt werden Reparaturen schnell und zuverlässig erledigt.

ner großen Sonnenbrillenauswahl, die von dem Hersteller Ray-Ban angeführt wird. Hinzu kommt kompetente Beratung mit Dienstleistungen in den Bereichen umfassende Augenprüfung sowie Augendruck- und Gesichtsfeldmessung.

### Lesebrille oder Gleitsichtbrille?

Gleitsichtbrillen sind Allrounder-Brillen, die zu jeder Gelegenheit im Alltag tragbar sind. Alterssichtige können mit der Gleitsichtbrille sowohl in der Nähe als auch mittig und in der Ferne scharf sehen. Die Gläser unterteilen sich dabei in verschiedene Zonen: Der obere Teil ermöglicht einen guten Blick in die Weite. Er lässt Objekte in drei bis vier Metern Entfernung scharf erscheinen. Der untere Teil ist für den Nahbereich, also für eine Distanz bis etwa 40 Zentimeter. „Gleitsichtgläser sind bei uns in jeder Preislage erhältlich“, sagt René Ehrmann. Wer zum ersten Mal eine Gleitsichtbrille trägt, benötigt zumeist einige Zeit, bis die Augen mit dem ungewohnten Seherlebnis zurecht kommen. So muss man zum Lesen durch den unteren Bereich der Brille sehen. Das kann auf Dauer anstrengend sein. Der Lister Augenoptikermeister empfiehlt deshalb, bei längerer Lesedauer auf eine Lesebrille zurückzugreifen.



Ehrmann Augenoptik schenkt dem Augenlicht Kraft bis ins hohe Alter. Der Augenoptiker an der Apostelkirche führt Brillen für alle Generationen, auch eine große Auswahl an Ray-Ban-Sonnenbrillen.



### Gut beraten in freundlicher Atmosphäre

Die richtige Brille ist so individuell wie ihr Träger. Deshalb nimmt sich das Team Zeit für die Analyse und Beratung und verbindet professionelles Optikerhandwerk mit dem Gespür für Trends und Typen. Auch für die ältere Generation. „Wir führen modische, flotte Modelle für jedes Alter“, sagt René Ehrmann. Auf das Bedürfnis nach Individualität antwortet Ehrmann Augenoptik mit einem großen Sortiment an Gläsern und Fassungen sowie ei-

dividualität statt Brillen von der Stange. Denn auch bei diesem wichtigen Accessoire gilt: Eine gewissenhafte Augenprüfung und die gründliche Beratung sind die Basis für gutes Sehen.

Weitere Informationen gibt es bei Ehrmann Augenoptik, an der Apostelkirche 4, oder unter [www.ehrmann-augeoptik.de](http://www.ehrmann-augeoptik.de) im Internet.

### Senioren Maler

**Für Senioren bequemes Renovieren**  
Wir gestalten Ihre Wohnung, räumen aus und ein, hinterlassen ein sauberes Heim!

Lassen Sie sich unverbindlich und kostenlos von uns beraten.

**GEBRÜDER MAIKOWSKI GbR**  
314441 Fax 314442  
Mobil 0178 3144410  
Große Pfahlstraße 26 - 30161 Hannover  
[www.Seniorenmalerei.de](http://www.Seniorenmalerei.de)

## Tolle Leistungen beim Firmenlauf

Hallo-Taxi-3811-Mitarbeiter zeigen sich „fit wie ein Turnschuh“

Erneut haben Mitarbeiter der Hallo Taxi 3811 GmbH ihren Arbeitsplatz, den Fahrersitz, mit Sportschuhen getauscht und sind beim hannoverschen B2Run-Lauf gestartet. Die Laufgruppe von „3811“ bestand aus zwölf Teilnehmern, einmal mehr angeführt und organisiert von Michael Frenzel. Insgesamt war das Dutzend 3811-Läufer im Feld von rund 8000 Aktiven unterwegs, womit der beliebte Wettbewerb total ausgebuht war.



Die Laufgruppe „Hallo Taxi 3811 GmbH“ zeigt eine sehr gute Leistung.

Bei idealem Laufwetter gab Thomas Belker, Vorstandsmitglied der Talanx Service AG, vor der HDI-Arena den Startschuss für den 6,5-Kilometer-Lauf. Bei der sechsten Auflage des B2RUN Hannover meldeten über 350 Unternehmen ihre Teams an und schnürten die Laufschuhe am Maschsee für mehr Teamgeist und Gesundheit. Mit Platz 81 beendete das Team „3811“ das Rennen, wobei alle Mitglieder der Gruppe jeweils unter 30 Minuten blieben. „Team II-3811“ schaffte es auf Platz 452. „Die beste Einzelplatzierung unserer Gruppe war Rang 369 in einer sehr guten Zeit von 28:03 Minuten, der Sieger benötigte 20:12 Minuten“, berichtete Frenzel.

„Es hat allen riesigen Spaß gemacht, und wir sind mit unseren knallsonnengelben 3811-Laufshirts sehr gut aufgefallen.“ Es sei eine mehr als gelungene Präsentation in der hannoverschen Firmenwelt gewesen. Zum Zieleinlauf öffneten sich die Porten der HDI-Arena, die eine beeindruckende Kulisse für den Zieleinlauf und die anschließende Feier bot. Daran nahmen auch zahlreiche Zuschauer teil, die ihre Teams bereits an der Strecke lautstark anfeuerten. Zu den Startern gehörten auch so prominente Vertreter der hannoverschen Wirtschaft wie Edzard Schönrock von Rossmann und Thomas Diekmann von Fujitsu. Für „3811“ war Geschäftsführer Wolfgang Pettau mit am Start.

Sebastian Wirtz, Geschäftsführer der Infront B2RUN GmbH, zeigte sich überwältigt von der Laufbegeisterung in Hannover: „Auch nach sechs Jahren B2RUN Hannover ist es immer wieder ein beeindruckendes Bild, die vielen Läufer im Starterfeld am Maschsee zu erleben!“ Das größte Team am Start war wieder VW Nutzfahrzeuge mit 2160 Läufern. Im Unternehmen Hallo Taxi 3811 GmbH wird sehr darauf geachtet, dass sich die rund 3000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter fit halten und so mobil für ihren Schichtdienst hinter dem Steuer bleiben. Mit der Laufgruppe wurde eine sportliche Institution ins Leben gerufen, die sich großer Begeisterung erfreut. Neue Mitglieder sind immer willkommen.



In der HDI-Arena angekommen, freuen sich die 3811-Teilnehmer darüber, dass der Firmenlauf so gut gelungen ist.

### Veranstaltungen

**Das Highlight im Juni:**  
Das Döhrener Wollwehr – NaTourWalk zur Leineinsel

**Sonntag, 22.6.2014, 14 Uhr**

**Treffpunkt:**  
St.-Petrikirche, Am Lindenhof, Döhren

Teilnahmegebühr: € 10,- (erm. € 7,-)

Weitere Informationen und Anmeldung über **0511 - 390 68 09** oder [www.natourwissen.de](http://www.natourwissen.de)

### Das Sanitätshaus in der List

mp3-Player für die Zugfahrt  
Business-Plan für den Kunden  
medi travel für mich

**medi**

Die medi travel Reisestrümpfe gehören zu jeder Reise dazu!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch

Bödekerstraße 71  
30161 Hannover  
Tel.: 0511 2618073  
Fax: 0511 2618074

Öffnungszeiten: Mo., Mi., Do. 9-18 Uhr  
Di. und Fr. 9-13 Uhr & 15-18 Uhr

### Senioren- / Komfortbetten

## BETTEN HOHMANN

SCHLAFQUALITÄT SEIT 1911

MATRATZEN, LATTENROSTE, BETTGESTELLE, SENIORENBETTEN  
HAUSBESUCHE NACH VEREINBARUNG, FACHKUNDIGE BERATUNG  
INDIVIDUELLES FÜLLEN VON ZÜCKEN UND KISSEN  
UND VIELES MEHR ...

Kollenrodstraße 7 | Ecke Jakobstraße | 30161 Hannover-List  
Telefon: 05 11 / 66 58 64 | [www.betten-hohmann.de](http://www.betten-hohmann.de)

### Ihre Apotheke auf der Lister Meile

**SONNEN APOTHEKE**  
Meine Apotheke auf der Lister Meile

Lister Meile 13/Ecke Friesenstraße · 30161 Hannover  
Telefon 0511 331479 · Fax 0511 312916  
[www.sonnen-apotheke-hannover.de](http://www.sonnen-apotheke-hannover.de)

**10% Rabatt**  
auf 1 Produkt Ihrer Wahl  
(außer Angebotsartikel, verschreibungspflichtige Arznei, Rezepte, Bücher, Rezepturen / Rabatte nicht kombinierbar)  
**Sonnen-Apotheke Hannover**

### Pflege und Betreuungsangebot in der List

**ABH**  
Alten- u. Behinderten Hilfsdienst

Ein Pflege + Betreuungsangebot in der List!!!

„Tagespflege und häusliche Pflege“

ABH GmbH · Drostestr. 41  
30161 Hannover  
Tel.: 34 10 10  
[www.abh-pflegedienst.net](http://www.abh-pflegedienst.net)  
[abh-pflegedienst@gmx.de](mailto:abh-pflegedienst@gmx.de)

### Lebensqualität durch Pflege

LEBENSQUALITÄT DURCH PFLEGE

**ASK**

AMBULANTER SERVICE FÜR KRANKENPFLEGE GMBH

KÖNIGSTR. 45 · 30175 HANNOVER  
Telefon 0511 34028-0  
Fax 0511 348060  
E-Mail [info@ask-krankenpflege.de](mailto:info@ask-krankenpflege.de)  
[http://www.ask-krankenpflege.de](http://http://www.ask-krankenpflege.de)

### Der Mensch steht im Mittelpunkt unseres Handelns!

**WWH Pflegedienst Am Listhof**

Podbielskistr. 99  
30177 Hannover  
Tel.: 0511 - 69 61 10  
Fax: 0511 - 69 61 61  
[www.wwh-pflegedienst.de](http://www.wwh-pflegedienst.de)

Ursula Bergmann  
Brigitte Nikolaus

### Ihr Lister Augenoptiker

**Ehrmann Augenoptik**

Ist Ihre Brille kaputt?  
Wir reparieren Ihre Brille in unserer Meisterwerkstatt.

Testen Sie uns!

An der Apostelkirche 4 / Ecke Celler Straße  
30161 Hannover 0511 - 31 80 740  
[www.ehrmann-augeoptik.de](http://www.ehrmann-augeoptik.de)

### Ihre Zähne sind uns wichtig!

Samstag-Termine nach Vereinbarung!

**KUSSMUND HANNOVER**  
ZAHNÄRZTE & IMPLANTOLOGEN

Gesunde Zähne, mehr Lebensqualität.

Dr. Klaus Lotzkat  
Dr. J. Mokaddem  
Dr. Natalie Hülsmann

[kussmund-hannover.de](http://kussmund-hannover.de)  
Moltkeplatz 4, 30163 Hannover  
Tel.: 05 11 / 66 54 27 [praxis@kussmund-hannover.de](mailto:praxis@kussmund-hannover.de)