

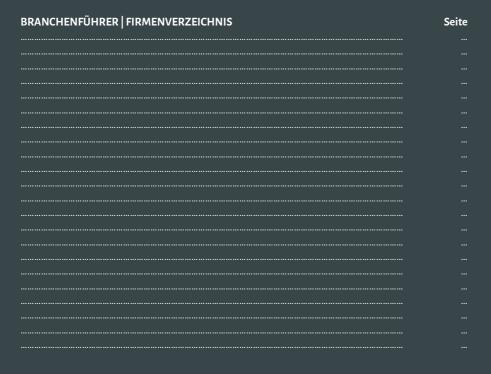
## www.empfehlungen-finden.de

# DAS REGIOMAGAZIN FÜR HAMBURG UND UMGEBUNG

Firmenwegweiser · Gesundheits- und Vorsorgetipps · Bürgerinformationen

Danken möchten wir unseren inserierenden Kunden. durch die es möglich ist, diese Broschüre Bürgern und Interessierten kostenlos zur Verfügung zu stellen.

Auch hier können Sie direkt mit den Inserenten über deren in der jeweiligen Anzeige platzierten QR-Codes online in Kontakt treten. Lassen Sie sich von den Angeboten inspiereren und unterstützen Sie die hier inserierenden Firmen.



| THEMEN                                   | Seite |
|--|-------|
| Servicenummern                           | 3     |
| Hausapotheke                             | 4     |
| Gesunder Schlaf                          | 6     |
| Gesund Frühstücken                       | 8     |
| Rückenschmerzen durch Schreibtischarbeit | 10    |
| Heuschnupfen und Allergien               | 12    |
| Vorsorgeuntersuchungen                   | 14    |
| Leben mit Demenz                         | 16    |
| Steuererklärung trotz Rente              | 18    |
| Erbangelegenheiten                       | 20    |
| Notfallnummern                           | 21    |

#### IMPRESSUM

SCAN MICH

www.empfehlungen-finden.de

Dieses Medienprodukt erscheint ohne öffentlichen Auftrag über die creaprint medien GmbH & Co. KG, 20537 Hamburg. E-Mail für Anregungen: info@creaprint-medien-gmbh.de. Gesamtherstellung/Herausgeber: creaprint Medien GmbH & Co. KG. Für die Richtigkeit und Vollständigkeit der www.-Adressen, QR-Codes, Tel.-Nummern und Inserate übernimmt der Verlag keine Gewähr. ©Copyright: Nachdruck – auch auszugsweise – nicht gestattet. Bildquellen: Adobe Stock

## **SERVICENUMMERN**

#### **POLIZEI 110 · FEUERWEHR / RETTUNG 112**

#### Störungsstellen:

Gas 040 53799398 Strom 08001439439 Wasser/Abwasser 040 788833333

Kartensperrung (Sperrnotruf alle Karten): 116116

#### HILFSDIENSTE:

Opfer-Info-Telefon WEISSER RING 116006 Sturmflut-Ansagedienst 040 4289911111 Telefonseelsorge 0800 1110-111 und -222 Nummer gegen Kummer e.V. (Elterntelefon) 0800 1110550 Hotline für Opfer häuslicher Gewalt, Stalking 040 22622627 Kinder- und Jugendnotdienst 040 428490 Hilfe für Kriminalitätsopfer 01803 343434

Fundbüros:

Zentrales Fundbüro (auch HVV)

#### Sonstige:

Taxi-Dienst 040 211211 HVV-Fahrplanauskunft 040 19449 Bürger-Infoservice 040 428280 Verbraucherzentrale 040 248320 Mieterschutz 040 4313940 Elektro-Notdienst 040 51430430 Klempner-Notdienst 040 2999490 Schloss-Notdienst 040 63648741 Wasserschaden-Notdienst 040 88176872 Glaser-Notdienst 040 8300660 Einbruchs-Notdienst 040 6681929 Deutsche Bahn 01805 996633 0,14 Euro/Verbindung, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.

> 040 428113501 01805 021021

040 428113501

01802 222222 Mobil 222222



Fundbüro

EC-Karten-Notdienst

ADAC-Pannenhilfe

ADAC-Pannenhilfe

0,06 Euro/Verbindung, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.

0,06 Euro/Verbindung, Mobilfunk max. 0,42 Euro/Min.











## 4 HAUS**APOTHEKE**

Die meisten von uns besitzen ein gewisses Sortiment an Medikamenten und Verbandsmaterialien. Bei der Hausapotheke gibt es allerdings einiges zu beachten.

#### **AUFBEWAHRUNG**

Der richtige Ort sollte kühl und trocken sein, Küche und Bad sind ungeeignet. Wichtig: Arzneimittel immer außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren.

#### HALTBARKEIT

Medikamente unterliegen einer Mindesthaltbarkeit und sollten 1x im Jahr überprüft werden. Zum Jahresende sollten geöffnete Packungen entsorgt und durch neue ersetzt werden.

#### **ENTSORGUNG**

Tablette, Salben, Zäpfchen und Säfte sind kein Sondermüll und dürfen über den Restmüll entsorgt werden. Auf keinen Fall dürfen Sie Medikamente über die Toilette oder das Waschbecken entsorgen, da diese das Grundwasser verunreinigen und die Umwelt nachhaltig schädigen.

#### **BEDARFSGERECHT**

Für den Fall der Fälle sollte man gut gerüstet sein. Die Bestückung berücksichtigt auch die speziellen Bedürfnisse aller Familienmitglieder.

#### BESCHRIFTUNG

Um in einem Notfall keine Zeit zu verlieren, empfiehlt sich die Beschriftung der einzelnen Medikamente. Bitte bewahren Sie die Beipackzettel auf!



Anzeigenfeldgröße 3 80 x 70 mm

Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm



6 GESUNDER SCHLAF

25% der Bevölkerung leiden unter Schlafstörungen. Bis zu 40% sind es bei Schichtarbeitern. Das Wohlbefinden leidet und die allgemeine Reaktionsfähigkeit lässt nach. Gut schlafen ist ein Wohltat, so man abends zur Ruhe kommt und morgens entspannt aufwacht. Nicht allen ist ein gesunder Schlaf gegeben – sie leiden unter Schlafstörungen.

### Nachfolgend einige Tipps:

#### Keine Ablenkung

Das Schlafzimmer solllte ein Ort der Ruhe sein. Bitte verzichten Sie auf Fernseher, Mobiltelefon und Computer.

#### **Kein Licht**

Der Körper bildet das Schlafhormon Melantonin nur bei Dunkelheit. Sogar ein Nachtlicht kann bereits zu hell sein.

#### Keine übertriebene Wärme

Die optimale Zimmertemperatur für einen erholsame Nachtruhe liegt bei 16°–18° C.

#### Kein Grün

Pflanzen geben in der Dunkelheit Kohlendioxid ab und senken den Sauerstoffgehalt des Raumes.

#### Kein voller Magen

Mit vollem Magen schläft es sich unruhig, deshalb sollte man nicht vor dem Schlafengehen schwere Kost zu sich nehmen.

#### Keine unterschiedlichen Zeiten

Gehen Sie idealer Weise immer zur gleichen Zeit zu Bett.

#### Zu guter letzt

Eine an Ihre Körperform angepasste Matratze ist das A und O.

Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 3 80 x 70 mm

Anzeigenfeldgröße 1 80 x 30 mm



Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden

## GESUND FRÜHSTÜCKEN

Anzeigenfeldgröße 3 80 x 70 mm

Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm Für viele ist das Frühstück nach wie vor die wichtigste Mahlzeit des Tages. Andere haben morgens einfach noch keinen Hunger.
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) empfiehlt, innerhalb der ersten zwei Stunden nach dem Aufstehen etwas zu essen und zu trinken. Daran sollten sich insbesondere Diabetiker, Schwangere und Stillende halten.

Für alle anderen ist Essen am Morgen kein Muss. Auf ausreichendes Trinken sollte jedoch in jedem Fall geachtet werden.

> Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm

#### GESUNDES FRÜHSTÜCK FÜR DIE GANZE FAMILIE

- · hochwertige Getreidesorten (Vollkornprodukte)
- · proteinreiche, fettarme Milchprodukte (Joghurt, Frischkäse, Quark, Käse, Ei)
- · gesunde Fette (ungesalzene Nüsse und Körner)
- · viele Vitamine und Mineralstoffe (frisches Obst und Gemüse)

"Haferflocken sind die perfekte Basis für ein selbst zusammengestelltes Müsli ohne Zucker", empfiehlt der Mediziner und Moderator Dr. Johannes Wimmer. Auch Haferflocken gehören zu den Vollkornprodukten und enthalten neben reichlich Ballaststoffen und Eiweiß auch wichtige Mineralstoffe und Vitamine.

So lassen sich ein sättigendes Porridge (Haferschleim) oder Overnight Oats (Getreidebrei) nach Belieben mit Heidelbeeren, Leinsamen, Joghurt und anderen Superfoods kombinieren.

Verzichten sollte
man auf gesüßte Frühstücksflocken und
industriell hergestellte
Fruchtjoghurts, da diese
oft zu viel Zucker enthalten.



Für weitere
Informationen
scannen Sie bitte
nachstehenden
OP-Code





Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm

Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm

HEUSCHNUPFEN UND ALLERGIEN

> Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm

sich gesund ernährt,
ausreichend schläft und
sich regelmäßig sportlich
betätigt, stärkt seine
Abwehrkräfte und verbessert
die Chancen, dass sich der
Heuschnupfen nicht von seiner
schlimmsten Seite zeigt.

Wer viel Wasser trinkt,

Anzeigenfeldgröße 2 50 x 80 mm

#### **EINIGE PRAKTISCHE TIPPS:**

- Verbauen Sie Pollenschutzgitter in den Fenstern
- Lüften Sie während der Hochsaison nur frühmorgens und abends, um die Pollen nicht ins Haus zu lassen
- Ziehen Sie Ihre Kleidung nicht im Schlafzimmer aus
- Duschen Sie vorm Zubettgehen
- Trocken Sie Ihre Wäsche nicht im Freien
- Halten Sie Ihren Rasen kurz
- Überprüfen Sie in Ihrem Wagen den Pollenschutzfilter
- Rüsten Sie Ihren Staubsauger mit einem Hepa-Filter aus



Wichtig: Symptome können minimiert werden, wenn man sich im Vorfeld nicht verrückt machen lässt.

Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden QR-Code

## VORSORGEUNTERSUCHUNGEN

Die wichtigste Präventionsmaßnahme ist die Früherkennung bestimmter Erkrankungen. Wer regelmäßig zum Vorsorge-Check geht, erhält seine Gesundheit und verbessert die Heilungschancen. Je früher eine Krankheit diagnostiziert wird, umso höher sind die Heilungschancen. Gesetzlich Versicherte können abhängig von Alter und Geschlecht turnusmäßig Früherkennungsuntersuchungen beanspruchen

- Zwischen 18 und 35 können Frauen und Männer einen allgemeinen Check-Up beanspruchen. Seit Herbst 2021 wird einmalig ein Screening auf Hepatitis-B und C-Infektionen gewährt.
- Ab **20** Jahren können **Frauen** 1x im Jahr eine gynäkologische Untersuchung zur Früherkennung von Krebserkrankungen beanspruchen.
- Bis **25** Jahre können **Frauen** sich jährlich auf Chlamyden testen lassen
- Ab **30** Jahren können **Frauen** zur Krebsvorsorge eine jährliche Brust- und Hautuntersuchung vornehmen lassen.
- Ab 35 Jahren können Frauen alle drei Jahre ein kombiniertes Screening aus zytologischer Untersuchung und HPV-Test nutzen
- Ab 35 Jahren können Frauen und Männer alle zwei Jahre zum Hautkrebs-Screening. Dabei wird die Haut des kompletten Körpers in Augenschein genommen.
- Ab 45 Jahren dürfen Männer eine jährliche Genitalund Prostatauntersuchung beanspruchen.
- Frauen ab 50 Jahren wird eine jährliche Früherkennung auf Darmkrebs bezahlt (verborgenes Blut im Stuhl)
- Männer ab 50 / Frauen ab 55: Früherkennung von Darmkrebs (im Alter von 50–54 Jahren entweder als jährlicher Test auf verborgenes Blut im Stuhl oder ab 50 Jahren durch zwei Darmspiegelungen im Mindestabstand von 10 Jahren.
- Zwischen 50 und 69 Jahren können Frauen zur Früherkennung von Brustkrebs alle zwei Jahre eine Mammograpahie beanspruchen
- Männer ab 65 Jahren haben einen einmaligen Anspruch auf eine Ultraschalluntersuchung zur Früherkennung von Aneurysmen der Bauchschlagader



Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden QR-Code







Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«.

Sehr bekannt ist dieser: The quick brown fox jumps over the lazy old dog. Oft werden in Typoblindtexte auch fremdsprachige Satzteile eingebaut (AVAIL® and Wefox™ are testing aussi la Kerning), um die Wirkung in anderen Sprachen zu testen. In Lateinisch sieht zum Beispiel fast jede Schrift gut aus.

Anzeigenfeld Sondergröße 80 x 62 mm

## FIRMENNAME

Subheadline



Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«.

Sehr bekannt ist dieser: The quick brown fox jumps over the lazy old dog.

Oft werden in Typoblindtexte auch fremdsprachige Satzteile eingebaut (AVAIL® and Wefox™ are testing aussi la Kerning), um die Wirkung in anderen Sprachen zu testen. In Lateinisch sieht zum Beispiel fast jede Schrift gut aus. Quod erat demonstrandum. Seit 1975 fehlen in den meisten Testtexten die Zahlen.

Anzeigenfeld Sondergröße 80 x 62 mm Sport, soziales Engagement und Ernährung können helfen, Demenz vorzubeugen.
Als Risikofaktoren gelten Bluthochdruck, Übergewicht, Diabetes und Depressionen.
Derzeit werden medikamentöse und nicht-medikamentöse Behandlungswege angeboten.

#### WAS ABER IST DEMENZ?

Unterschieden wird zwischen dem Oberbegriff "Demenz", der Erkrankungsbilder meint, die mit dem Verlust geistiger Funktionen wie Denken, Erinnern, Orientieren und dem Verknüpfen von Denkinhalten einhergehen, als dass tägliche Aktivitäten nicht mehr eigenständig durchgeführt werden können.

Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm

Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden QR-Code

Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm Anzeigenfeldgröße 3 80 x 70 mm Weitere Formen sind die Vaskuläre Demenz, Morbus Pick, Frontotemporale Demenz und Alzheimer Demenz, die wohl als die bekannteste Form (60%) gilt.

Bei der Alzheimer-Erkrankung verkümmern bestimmte Nervenbereiche des Gehirns aufgrund einer Störung des Glutaminspiegels. Deutlich wird die Auswirkung von Glutamin, wenn man sich vor Augen führt, dass es 20% der freien Aminosäuren im Blutplasma stellt. Hier kann bei Betroffenen die Gabe von Antidementiva (z.B. Memantin) eine positive Beeinflussung bewirken.

Ergänzende Behandlungsmöglichkeiten und Therapieformen sollen den Patienten aktivieren und anregen. Durch Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie wird dem Verlust der Alltagsfähigkeit und Selbstständigkeitentgegenwirkt.

Besondere Aufmerksamkeit gilt den meißt weiblichen Angehörigen (Ehefrau, Tochter, Schwiegertochter), die zu 80% für die Pflege des Erkrankten zuständig sind.

Es ist wichtig, mit den eigenen Kräften hauszuhalten und sich rechtzeitig um externe Hilfe zu kümmern.



## 18 **STEUERERKLÄRUNG** TROTZ RENTE

Sie als Rentner/in sind grundsätzlich zur Abgabe einer Steuererklärung verpflichtet, wenn der steuerpflichtige Teil Ihrer Jahresbruttorente den Grundfreibetrag übersteigt. Der Grundfreibetrag liegt 2023 für Alleinstehende bei 10.908 € pro Jahr. Für Verheiratete gilt der doppelte Wert.

Jeder Rentner bzw. jede Rentnerin muss eine Steuererklärung abgeben, wenn das Finanzamt ihn oder sie dazu auffordert. Erhalten Sie eine entsprechende Aufforderung vom Finanzamt, sollten Sie zeitnah reagieren. Das Amt wird sonst Ihre steuerliche Situation schätzen – und das kann zu empfindlichen Steuernachzahlungen führen.

#### Rentenfreibetrag – was ist das?

Der Rentenfreibetrag spielt in Sachen Rentenbesteuerung eine zentrale Rolle: Es ist der Teil der Rente, der nicht versteuert wird. Entscheidend für den Rentenfreibetrag ist das Jahr des Rentenbeginns. Wer 2023 in Rente geht, dem steht ein Rentenfreibetrag von 17 Prozent zu.

Das bedeutet: 17 Prozent der Rente bleiben steuerfrei, 83 Prozent der Rente müssen allerdings versteuert werden. Der Rentenfreibetrag ist ein fester Eurobetrag, der in den Folgejahren unverändert bleibt. Die jährlichen Rentenerhöhungen, die im Laufe der Rente folgen, müssen in voller Höhe versteuert werden. Den jährlichen Anpassungsbetrag müssen Sie in Ihrer Steuererklärung eintragen. Es ist allerdings schwierig, den Anpassungsbetrag zu berechnen. Einfacher geht es, wenn Sie bei der Deutschen Rentenversicherung die "Rentenbezugsmitteilung zur Vorlage beim Finanzamt" anfordern. In diesem Dokument können Sie den Anpassungsbetrag einfach ablesen.

Der steuerfreie Teil der Rente wird in den kommenden Jahren immer kleiner, bis 2040 alle Renten zu 100 Prozent versteuert werden müssen.

Wer eine Steuererklärung abgeben muss, kann auch bestimmte Ausgaben steuerlich geltend machen. Das gilt nicht nur für Arbeitnehmer/innen, sondern auch für Rentner/innen. Wenn Sie sich unsicher sind, wie Sie als Rentner/in alle Steuervorteile richtig für sich ausschöpfen können, ist es empfehlenswert, einen Steuerberater oder eine Lohnsteuerhilfe zu beauftragen. Quelle: vlh. de

Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm



Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden QR-Code



Anzeigenfeldgröße 2 80 x 50 mm

## ERBANGELEGENHEITEN

Soll ich ein Testament errichten oder nicht?
Was passiert, wenn ich kein Testament hinterlasse?
Wer wird mein Erbe antreten?
Sollte ich eine Patientenverfügung aufsetzen lassen?
Ist eine Schenkung nicht sinnvoller als zu vererben?

Wenn Tod und Erbschaft in der Familie oder im Freundeskreis zum Thema werden, haben Sie viele Fragen.

Je nachdem, ob ein Testament vorliegt oder nicht, benötigen Sie verschiedene Ratgeber, Informationen und Hilfen.

AdobeStock 403225460

#### Für weitere Informationen scannen Sie bitte nachstehenden QR-Code



### DIESE FORMALITÄTEN FALLEN BEI EINEM TODESFALL IN DER FAMILIE AN

Was tun, wenn Sie für die Organisation der Beerdigung verantwortlich sind? Um die Beerdigung abzuwickeln, sind eine Reihe von Formalitäten zu erledigen. Die Formalitäten können je nach Bedarf teilweise oder vollständig auf das Bestattungsunternehmen übertragen werden. Viele Bestattungsunternehmen werben ausdrücklich mit diesem Service.

Sie benötigen den Personalausweis des Verstorbenen, seine Geburtsurkunde und falls der Verstorbene verheiratet war, das Familienstammbuch oder eine beglaubigte Abschrift.

Sprechen Sie bei einem Todesfall in der Familie beim Standesamt Ihrer Gemeinde vor. Sie erhalten nach Vorlage der ärztlichen Todesbescheinigung eine Sterbeurkunde ausgestellt. Die Sterbemeldung ist persönlich zu erledigen. Ein Telefonanruf oder ein Brief genügt nicht. Gegebenenfalls übertragen Sie die Aufgaben dem Bestattungsunternehmen. Sie erhalten mehrere Sterbeurkunden im Original. Sie benötigen die Sterbeurkunden zur Vorlage bei dem Rentenversicherungsträger, der Krankenkasse oder zur Kündigung von Versicherungen.

Besprechen Sie mit dem Bestattungsunternehmer die Bestattungswünsche des Verstorbenen. Sie wählen den Sarg oder die Urne aus, falls der Verstorbene verbrannt werden möchte. Besprechen Sie die Modalitäten der Trauerfeierlichkeiten. Stimmen Sie oder besser der Bestattungsunternehmer mit der Friedhofsverwaltung die Auswahl und die Gestaltung der Grabstätte an. Möglicherweise soll der Verstorbene in einem Familiengrab beigesetzt werden. Sie können bestimmen, wie viele Jahre Sie die Grabstätte nutzen wollen. Im Regelfall steht die Grabstätte für 25 Jahre zur Verfügung. Ihre Nutzung kann gegen Zahlung einer Gebühr verlängert werden. Für die Zurverfügungstellung einer Grabstätte berechnet die Friedhofsverwaltung eine Gebühr. Die Gebühren sind von Gemeinde zu Gemeinde unterschiedlich.

Gehörte der Verstorbene eine Kirche an, benachrichtigen Sie den Pfarrer der zuständigen Gemeinde über den Sterbefall. Im Regelfall kommt der Pfarrer zu einem persönlichen Besuch bei Ihnen vorbei und bespricht mit Ihnen den Ablauf der Andacht und Beerdigung. Auch wenn der Verstorbene konfessionslos war und eine kirchliche Andacht und die Beerdigung in Anwesenheit eines Pfarrers wünscht, sind viele Geistliche bereit, die Beerdigung zu begleiten. Ist der Angehörige gleichfalls konfessionslos, kann es unter Umständen hilfreich sein, in Anbetracht der Situation der Kirche beizutreten.

Ist der Verstorbene konfessionslos und/oder erklärt sich kein Geistlicher bereit, die Beerdigung zu begleiten, kann bei Bedarf auch ein privater Trauerredner engagiert werden, um die Beerdigung mit einer persönlichen Andacht oder einer Trauerrede zu begleiten. Im Regelfall wird dafür ein zu vereinbarendes Honorar fällig.

Damit Verwandte und Bekannte über den Todesfall in der Familie informiert werden und Gelegenheit haben, an der Beerdigung teilzunehmen, sollten Sie eine Todesanzeige rechtzeitig in der örtlichen Tageszeitung veröffentlichen.

Auch hierbei kann Ihnen der Bestattungsunternehmer helfen und Sie anhand von Mustervorlagen bei der Auswahl von Formulierung und Gestaltung der Anzeige unterstützen.



Kassenärztlicher Notdienst Privatärztlicher Notdienst 24h Zahnärztlicher Notdienst Privatzahnärztlicher Notdienst 24h

040 228022 040 19257 01805 050518 04019246

Kinderärztliche Notdienste

Tierärztlicher Notdienst

Tierrettungs-Notdienst

Patientenberatung

Telefon-Seelsorge

Zentraler Bettennachweis HH

Gift-Informationszentrum

Arbeitslosen-Telefonhilfe e.V.

Kinder- und Jugendnotdienst

Hilfe für Kriminalitätsopfer

Altonaer Krankenhaus Uni Klinik Eppendorf Klinikum Nord (Heidberg) Kinderkrankenhaus Wilhelmstift Apothekennotdienst: www.apotheker-notdienst.de Beratungsstelle ISIS

Herz-Experten informieren umfassend über die Herzschwäche in der neuen Broschüre

Herzschwäche -Was tun?

Fordern Sie ietzt Ihr kostenfreies Exemplar an: Telefon 069 955128-400

www.herzstiftung.de/ das-schwache-herz

"Das schwache Herz".



## WICHTIGE **PATIENTEN**INFORMATIONEN

Ärztekammer Hamburg 040 2022990 Arztsuche www.kvhh.de und www.aekhh.de Informationen über Kliniken www.hamburger-krankenhausspiegel.de Kontakt- und Informationsstellen über Selbsthilfegruppen Kinder- und Jugendnotdienst Hamburg (KJND) Hospiz + Palliativarbeit Koordinierungsstelle Hamburg 040 226303030 Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen Tropenkrankheiten Tropenkrankheiten bei Notfällen Reiseberatung online: www.gesundes-reisen.eu

040 2517680

Anzeigenfeldgröße 2 50 x 80 mm

Anzeigenfeld Sondergröße 190 x 82 mm

Redaktioneller Beitrag 1/1 Seite, Layout variabel

## FIRMENNAME

#### Subheadline 1

Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«.

Sehr bekannt ist dieser: The quick brown fox jumps over the lazy old dog. Oft werden in Typoblindtexte auch fremdsprachige Satzteile eingebaut (AVAIL® and Wefox™ are testing aussi la Kerning), um die Wirkung in anderen Sprachen zu testen. In Lateinisch sieht zum Beispiel fast jede Schrift gut aus. Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«.

#### Subheadline 2

Sehr bekannt ist dieser: The quick brown fox jumps over the lazy old dog.

Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen. Manchmal Sätze, die alle Buchstaben des Alphabets enthalten – man nennt diese Sätze »Pangrams«. Dies ist ein Typoblindtext. An ihm kann man sehen, ob alle Buchstaben da sind und wie sie aussehen. Manchmal benutzt man Worte wie Hamburgefonts, Rafgenduks oder Handgloves, um Schriften zu testen.

Sprechen Sie uns einfach an, wir beraten Sie gerne!

