12. Jahrgang · No. 3 | 2011

urbanes

DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURG

Foto: Lüneburger Heide GmbH

Mobilität. Unser ungebremster Bewegungsdrang.

Heide. Das einzigartige Erholungsparadies vor unserer Haustür.

Rollatoren. Mit vier Rädern mitten im Leben bleiben.

Partnerschaft. Jenseits der 60 Jahre eine neue Liebe finden.

Ernährung. So viel Spaß kann gesunde Küche machen.

Hamburger Kultur. Im Herbst kommt Faust ganz geballt.

DB BAHN

Auf ins Kulturerlebnis! Entdecken Sie **Sehenswertes und Wissenswertes** der **Lübecker Museen.**

Bis 31.12.2011 Eintrittskarten für tolle Ausflugsziele gewinnen: **www.bahn.de/regio-sh**

Mit Ihrer Regionalbahn Schleswig-Holstein eine Vielzahl von Kulturschätzen erkunden.

- Bis zu fünf Personen fahren für nur **31,10 Euro** die Strecke zwischen Hamburg und Lübeck – mit der **Kleingruppenkarte des Schleswig-Holstein-Tarifes**
- Dabei können Sie auf der gewählten Strecke Hamburg–Bad Oldesloe–Lübeck einen Tag lang* Bahn und Bus nutzen
- Informationen finden Sie unter **www.bahn.de/regio-sh**

Die Bahn macht mobil.

* Montags bis freitags von 9 bis 3 Uhr des Folgetages, am Wochenende und an gesetzlichen Feiertagen schon ab 0 Uhr.

nah.sh Der Nahverkehr

Regio Schleswig-Holstein

Augen für das kleine Glück

Dietrich Klatt ist Pastor der Evang. Stiftung Bodelschwingh und Sprecher der Herausgebergemeinschaft ambulanter pflegerischer Dienste der Diakonie in Hamburg und Umgebung.

Ich bin ganz hin und weg – das heißt auf gut hamburgisch auch „zu und zu gut". Liebe Leserinnen und Leser, wann ist Ihnen ein solches Wort in der letzten Zeit über die Lippen gekommen? Sie mögen sagen, dass Ihnen nach diesem Sommer dazu gar nichts einfällt. Das Wetter zu nass, zu kalt. Die wirtschaftliche Lage eher mies, Hungerkatastrophe in Afrika, bürgerkriegsähnliche Zustände in Libyen, Syrien und wer weiß wo noch – wie sollen da solche Gefühlsausbrüche Platz haben?

Ich kann mir nicht vorstellen, dass diese Großwetterlage der großen Themen das Einzige ist, was unseren Alltag wirklich bestimmt. Da gibt es viele Momentaufnahmen, die ein anderes Bild spiegeln. Beim Blick aus dem Küchenfenster sind es vielleicht die Schmetterlinge am Sommerflieder, die nach dem Regenschauer einen Traum von Leichtigkeit vermitteln, oder die glänzenden Augen jener Frau, deren Enkelin gerade vor dem Traualtar steht.

Natürlich kann und will ich das, was die Welt heute bewegt, nicht klein reden, ganz im Gegenteil. Und genau deshalb müssen wir unsere Sinne schärfen und Acht geben auf eben solche Momente des Hin-und-Weg-Seins.
Leben besteht eben nicht nur aus Glück und Zufriedenheit oder nur aus der Angst vor der nächsten Krise. Es ist wie eine Wanderung mit vielen unterschiedlichen Erfahrungen. Entscheidend ist allerdings manchmal der erste Schritt. Wer nicht losgeht, kann auch nicht ankommen. Wer das kleine „zu und zu gut" nicht wahrnimmt, wird kaum das große Glück erfahren, auch nicht die Energie tanken können, die uns hilft, Krisen zu überstehen.

Ich weiß auch, dass nicht jede und jeder von Ihnen im Augenblick dies so sehen und umsetzen kann. Wir möchten Ihnen Mut machen und mit dieser Ausgabe von urbanes zeigen, was möglich sein kann.

Ihr

Dietrich Klatt

DIETRICH KLATT

Fotos: fotolia.com

urbanes erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos in Hamburg verteilt.
Abonnementsbestellungen richten Sie bitte schriftlich an den Verlag.
Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung strafbar.
Zur Zeit gültig ist Anzeigenpreisliste Nr. 10

→ *Herausgeber*
Herausgebergemeinschaft ambulanter pflegerischer Dienste der Diakonie in Hamburg und Umgebung
Forsmannstraße 19 · 22303 Hamburg
Tel. (040) 51 78 45 · Fax (040) 27 80 65 40

→ *Verantwortlich*
Pastor Dietrich Klatt,
Sprecher der Herausgebergemeinschaft

→ *Redaktionsanschrift*
urbanes c/o Art Works!
Unterberg 15b · 21033 Hamburg
Telefon (040) 411 89 88-0
i.rieken@urbanes.de

→ *Chefredakteur*
Heinrich Großbongardt
Telefon (040) 28 51 55 80
h.grossbongardt@urbanes.de

→ *Autoren dieser Ausgabe*
Jens-Oliver Bonnet, Kirstin Rüther, Hannes Rathjen, Frank Schnelle, Silvia Welt

→ *Gesamtherstellung*
Art Works! Werbeagentur GmbH
Bei den Mühren 70 · 20457 Hamburg
Telefon (040) 411 89 88-0

→ *Anzeigen*
Imke Rieken, Tel. (040) 411 89 88-0

→ *Druckerei*
Druckerei Vetters GmbH & Co. KG.
Radeburg bei Dresden

Seite 6_Mobilität

Immer in Bewegung

Der Drang in die Ferne steckt uns Menschen im Blut: Mobilität bedeutet Freiheit. Durch den technischen Fortschritt liegt der hinterste Winkel der Welt gleichsam um die Ecke. Doch allmählich verändert sich unser Mobilitätsverhalten. Wir entdecken auch hier, dass weniger mehr sein kann.

Foto: Deutsche Bahn

Seite 11_Rollator

Mit vier Rädern mitten im Leben

Hätte eine behinderte Schwedin nicht den Rollator erfunden, bräuchten viele Menschen einen Rollstuhl. Allein hierzulande hat dieses großartige Hilfsmittel 1,2 Millionen Menschen mehr Mobilität geschenkt. Inzwischen gibt es sogar Rollatoren für den Golfplatz und solche, die voll geländegängig sind.

Seite 19_Kochen

Mit Wrenkh kocht man anders

Ein verbreitetes Vorurteil lautet: Gesund zu essen heißt auf Genuss zu verzichten. Gemeinsam mit dem Wiener Starkoch Christian Wrenkh zeigt Ihnen urbanes, wie viel Spaß Gesundes machen kann. Vor allem, wenn man zusammen um den Küchentisch steht, um es gemeinsam zuzubereiten.

Foto: Dirk Olaf Wexel

Foto: Lüneburger Heide GmbH

Seite 22_Erholung

Im Wald und auf der Heide

Die Lüneburger Heide ist als Landschaft unvergleichlich, und zwar nicht nur, wenn im August und September die Heide blüht. Wanderer und Radfahrer, Golfer und Reiter, Menschen, die vor allem Ruhe suchen, und Aktivurlauber, sie alle finden hier etwas für ihren Geschmack.

Seite 38_Bahnhofsmission

Wenn das Leben entgleist

450.000 Menschen kommen jeden Tag auf dem Hamburger Hauptbahnhof an oder reisen von dort ab. Und manche Menschen sind dort, die nicht wissen, wohin. Um sie alle kümmert sich rund um die Uhr das Team der Bahnhofsmission Hamburg.

Politik & Gesellschaft
Mobilität: Immer in Bewegung bleiben 6
Elektromobile: Grüner Strom für Elektromobilität 17
Bahnhofsmission: Wenn das Leben entgleist 38

Pflege & Gesundheit
Rollator: Mit vier Rädern mitten im Leben 11
Interview mit Lutz Köhnke: „Finanzieller Schutz vor Berufsunfähigkeit ist bezahlbar!“ 13
Thalasso: Salz auf der Haut 35
Residenz am Wiesenkamp: Aktiv sein macht das Leben schöner 36
Ernährung: Herbstzeit ist Pilzzeit 42

Kultur & Kirche
Ensemble Resonanz: Gretchen, Gesten & Gitarren 14
kunstforum matthäus: Oslo im Spiegel der Kunst 32
Kunsthalle: Die Sammlung von Hausmeister Courage 34

Reisen & Lebensart
Kochkurs: Mit Wrenkh kocht man anders 19
LüneburgerHeide: Im Wald und auf der Heide 22
Ich & Du: Liebe im Alter – anders schön 28
Jet lag: Kampf gegen die Uhr 31

Rubriken & Infos
Editorial | Impressum 3
Tipps & Meldungen 4 – 5, 44
Landes-Seniorenbeirat 26
Literatur-Tipps 39
Rätsel 43
Adressen 45 – 47

MITTERNACHTSBUS

Neue Schlafsäcke für Hamburgs Obdachlose

Mit 2.000 Euro für neue Schlafsäcke unterstützt die Nordland Energie GmbH den Mitternachtsbus der Diakonie. Dieser ist seit fast 15 Jahren täglich zu den Schlafplätzen der Obdachlosen in der Innenstadt unterwegs und wird ausschließlich durch Spenden finanziert. Die Nordland Energie ist ein Gemeinschaftsunternehmen mehrerer Stadtwerke aus Norddeutschland und bietet unter der Marke „Drift“ Öko-Strom und preiswertes Gas an. Das Unternehmen fördert soziale und ökologische Projekte in der Region und lässt seine Kunden gemeinsam entscheiden, welche Ideen unterstützt werden sollen. <<

ÄLTER WERDEN IN HAMBURG

In Bewegung bleiben

In zahlreichen Hamburger Sportvereinen treffen sich bereits regelmäßig Senioren-Sportgruppen, denn immer mehr Menschen möchten auch im höheren Alter sportlich aktiv sein. In einem Vortrag zum Thema „Fit im Alter, Fit im Kopf – Gedächtnistraining durch Bewegung“ wird der Dipl.-Sportwissenschaftler Stefan Schlegel praxisnah erläutern, wie wir „die kleinen grauen Zellen auf Trab bringen“. Bewegung hat nachweislich positive Auswirkungen auf die Gehirnfunktionen und -strukturen. Diese Veranstaltung verdeutlicht in vielen praktischen Beispielen, welche Art der Bewegung besonders gut als „Nahrung fürs Gehirn“ geeignet ist. <<

→ Fit im Alter, Fit im Kopf · Haus des Sports
Schäferkampsallee 1 · 20357 Hamburg
Mittwoch, 7. September 2011, 10 Uhr

EHRENAMT

Hospizbegleiter werden

Ab 10. September bieten der Ambulante Hospizdienst im Hamburger Osten und der Ambulante Hospizdienst St. Pauli gemeinsam einen neuen Ausbildungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleiterinnen und -begleiter an. In rund 100 Stunden mit Theorie und Praxis lernen die Teilnehmenden, schwerstkranke und sterbende Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt sowie deren Angehörige zu begleiten und werden auf ihre nicht einfache, aber interessante und erfüllende Aufgabe vorbereitet. Der Kurs endet Ende Dezember 2011 mit einem Zertifikat. <<

→ Ambulanter Hospizdienst im Hamb. Osten
Horner Weg 190 (Haus Weinberg) · 22111 Hamburg
Anmeldung: Siglinde van Huffel, Tel. 65 90 87 40

ÄLTER WERDEN IN HAMBURG

Richtich schediegene Lieder

Kennen Sie Oma Kröger und ihre Verwandtschaft? Tante Erna, Onkel Hinnack, Tante Paula, Onkel Kuddel, Onkel Fiete und natürlich Oma Kröger?! Eine typische Hamburger Familie, die vielleicht auch in Ihrer Nachbarschaft lebt. Bei einer kommodigen Familienfeier dürfen sie genauso wenig fehlen wie Frau Seehusen, Frau Puttfarken und Herr Poppendieck.
Unter dem Titel „Oma Krögers Bismarckhering" hat Engelsaal-Impresario Karl-Heinz Wellerdiek um sie herum eine musikalische Hamburgensie mit humorvollen Döntjes auf echte Hamburger Musik geschrieben. Das Wiederhören mit den schönen alten Küchenliedern aus einer fast vergessenen Zeit hat am 20. Oktober Premiere. Wir verlosen* unter unseren Lesern 3 x 2 Eintrittskarten für die Vorstellung am 15. November um 15 Uhr.
Bitte senden Sie uns eine Postkarte mit dem Stichwort „Oma Kröger" an urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Einsendeschluß: 4. November. <<

www.engelsaal.de

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

MOBIL IM ALTER

Red-Dot-Designpreis für Treppenlift

Einer der international renommiertesten Designerpreise geht in diesem Jahr an ein Produkt für die Generation 60plus: Den „Red Dot Product Design Award" erhält der Treppenlift Esprit® von Lifta, der nach neuesten ergonomischen, technischen und designorientierten Maßstäben entworfen wurde. Mit mehr als 80.000 installierten Treppenliften ist Lifta Marktführer in Deutschland. Dank zahlreicher Ausstattungsvarianten passen sich die Geräte an den individuellen Einrichtungsstil des Nutzers an. Inzwischen wird ein Lifta als zeitgemäßer Einrichtungsgegenstand und funktionales Möbelstück wahrgenommen, der den Kunden Mobilität und damit Lebensqualität beschert. <<

www.lifta.de

HAMBURGER HOSPIZWOCHE

Benefizkonzert für Hospizdienste

Im Rahmen der Hamburger Hospizwoche vom 23. bis 30. Oktober veranstalten vier Ambulante Hospizdienste der Diakonie ein Benefizkonzert. Sie haben es sich zur Aufgabe gemacht, mit gut ausgebildeten ehrenamtlichen Hospizbegleitern sterbenden Menschen zur Seite zu stehen. Sie helfen, in Ergänzung zur medizinischen und pflegerischen Versorgung, einen Abschied mit menschlicher Nähe und in der Geborgenheit einer vertrauten Umgebung möglich zu machen. Das Konzertprogramm besteht aus bekannten und beliebten Melodien aus Oper, Operette und Musical. Es singen Kirsten Evers (Sopran), Karin Kunde (Alt) und am Klavier Gabriele Blazy. Bewegung ins Programm bringt das Musical-Ensemble Music & Move. Der Eintritt beträgt 10 Euro. <<

→ Benefizkonzert · 29. Oktober 2011, 18.00 Uhr
Heilandskirche · Winterhuder Weg 132

LANGENHORN

Konzert zum Erntedank

Am Sonntag, dem 2.Oktober, um 16.30 Uhr, findet zum vierten Mal in der St. Jürgen Kirche die Wohltätigkeitsveranstaltung für die Sozial- und Diakoniestation Langenhorn statt. Die Four Sisters – das sind vier Saxophonspielerinnen – präsentieren ein sorgfältig abgestimmtes Programm mit Musik von Bach bis Gershwin. Zwischen den Musikbeiträgen liest Pastor Wolfgang Peper satirische Texte, z. B. von Ringelnatz und Tucholsky. Die SDL hat dieses Jahr mit der Firma Stolle und dem Weinhaus am Stadtrand zwei Kooperationspartner gewinnen können. Der Erlös der Veranstaltung fließt in diesem Jahr wieder in die ehrenamtliche Hospizarbeit der Einrichtung. <<

www.sdl-ev.de

BLANKENESER GESPRÄCHE

10.000 Euro Förderpreis für Demenz-Projekte

Die Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit hat vier Projekte, die die Lebenssituation von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen verbessern, mit ihrem Förderpreis ausgezeichnet. Preisträger sind das Institut für Trauerarbeit mit dem Angebot spezieller Trauergruppen für Angehörige, die Diakonie Alten Eichen mit der Idee einer mobilen Modelleisenbahn, das Albertinen-Feierabendhaus für ein neues E-Mail-Angebot und das Lotsenbüro in Flottbek, das mit dem Lotsenmobil die mobile Beratung ausbaut. Die Preisträger erhalten jeweils 2.500 Euro. <<

19. OKTOBER

Vorsorge-Vollmacht und Betreuungs-Verfügung

Jeder muss damit rechnen, in eine Lage zu kommen, in der man seine persönlichen Angelegenheiten nicht mehr selber regeln kann. Daher ist es notwendig eine persönliche Vorsorge zu treffen, sei es in Bezug auf Vermögensfragen oder auf medizinische Behandlungen. Die Diakonie St. Pauli informiert am 19. Oktober 2011, um 14.30 Uhr, worauf es dabei ankommt. Als Experte für dieses Thema steht Notar Dr. Ralf Katschinski vom Notariat Ballindamm zur Verfügung. Die Veranstaltung ist kostenlos. <<

→ Diakonie St. Pauli
Antonistraße 12
20359 Hamburg
Anmeldung unter
Tel. (040) 43 18 54-0

Anzeige

Weinhaus an der Bergstraße
Ihre Weinhandlung im Osten Hamburgs

Der Weinhandel ist unser tägliches Geschäft, aber man trifft sich immer gern freitags in unserer gemütlichen Weinbar in Boberg. Neben kleinen Bistro-Gerichten kredenzen wir 20 offene Weine und zapfen ein frisches Bier. Auch Sie sind herzlich willkommen!

Am Langberg 104 | 21033 Hamburg | www.weinhaus-boberg.com
Öffnungszeiten: Di-Do 9-19 Uhr | Fr 9-21 Uhr | Sa 9-13 Uhr

Immer in Bewegung

Mal gerade mit dem Auto zum Einkaufen fahren oder am Wochenende an die Ostsee. Mobilität ist ein Stück Lebensqualität, das uns lieb und teuer ist. Und das sich gerade Stück für Stück verändert.

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

An einem Ort zu bleiben, ist des Menschen Sache nicht. Er ist immer in Bewegung und hat im Laufe seiner Geschichte Mittel und Wege gefunden, die seinen Bewegungsradius immer weiter vergrößerten. Die Weltreiche der europäischen Antike ebenso wie die Riesenreiche Asiens sind ohne Pferde, Wagen und Schiffe gar nicht denkbar. Einige Wissenschaftler sind gar der Auffassung, dass es ohne Verkehr und Mobilität überhaupt keine Kultur gäbe. Kultur sei auf sozialen Austausch angewiesen, damit sie überhaupt entstehen könne. So wichtig wie der Handel mit Waren ist der Austausch von Ideen.

Schon in der Steinzeit, das wissen wir heute, gab es in Europa einen florierenden Fernhandel. Der Dolch, den Ötzi bei sich trug, als er auf dem Similaun-Joch umkam, war aus einem Feuerstein gemacht, der nur am Gardasee vorkommt. In Pfahlbausiedlungen am Bodensee fanden Archäologen Samen von Früchten, die zweifelsfrei aus Südeuropa stammen. Und mindestens seit Beginn der Bronzezeit vor 4.000 Jahren lassen sich Verbindungen zwischen Europa und Zentralasien nachweisen.

Wenn es um Mobilität geht, dann darf man Fortschritt getrost wörtlich nehmen. Denn sein Erfindungsreichtum hat dem modernen Menschen Siebenmeilenstiefel verliehen. Brauchte Goethe auf seiner Italienischen Reise noch zehn strapaziöse Tage, um über den Brenner nach Verona zu gelangen, ist das heute per Flugzeug kaum mehr als ein Katzensprung. Der Fortschritt hat die Welt schrumpfen lassen, selbst Neuseeland und Australien sind nicht mehr als eine Tagesreise entfernt.

ZWEI STUNDEN TÄGLICH

Der österreichische Umweltwissenschaftler Arnulf Grübler vertritt sogar die interessante These, dass es für die Mobilität über alle Kulturen hinweg sogar eine Art Konstante gibt. Seit Urzeiten wende der Mensch im Durchschnitt eineinhalb bis zwei Stunden täglich für seine Fortbewegung auf – sei es nun in agrarischen Kulturen für den Weg zum Acker und für die Vermarktung seiner Ware oder in unserer Zeit für den Weg zum Arbeitsplatz und was man sonst noch so erledigt. Geändert hat sich nicht der Zeitaufwand, wohl aber der Aktionsradius. Was vormals eine Tagesreise entfernt war, das liegt für die automobilisierte Gesellschaft gleichsam um die Ecke. Freiheit bedeutet nicht nur die Freiheit der Gedanken und der Rede, sondern auch die freie Entscheidung, wo man sich aufhalten und wohin man gehen will. „Jeder hat das Recht, jedes Land, einschließlich seines eigenen, zu verlassen und in sein Land zurückzukehren“, heißt es im Artikel 13 der UN-Menschenrechtscharta. Reisefreiheit gehörte denn auch zu den zentralen Forderungen, die die Menschen im September 1989 bei den Montagsdemonstrationen in Leipzig an die Staatsführung der DDR stellten. Der Entzug der Bewegungsfreiheit für Monate oder Jahre ist die schärfste Sanktion, mit der unser Staat Verstöße gegen die Rechtsordnung ahndet. Und wenn man an Stammtischen immer wieder hört: „So was sitzt man doch auf einer Backe ab“, dann zeigt das vor allem, wie selbstverständlich uns unsere Bewegungsfreiheit ist, nämlich so sehr, dass wir ihren Wert schon gar nicht mehr einschätzen können.

EINE BILLIONEN-DOLLAR-INDUSTRIE

Wann immer wir Zeit haben, wollen wir hinaus, am Wochenende an die Ostsee oder nach Sylt, im Urlaub ans Mittelmeer, in die Karibik oder wohin uns sonst das Fernweh treibt. Von unserem Bewegungsdrang lebt eine riesige Industrie. Laut dem Spitzenverband der Branche, dem World Travel and Tourism Council (WTTC), hält der Tourismus den Anteil von rund 10 Prozent am Welt-Sozialprodukt. Er ist mit 220 Millionen Beschäftigten einer der wichtigsten Arbeitgeber der Welt und setzt knapp sieben Billionen Dollar um. Der Urlaub, die schönsten >>

Foto: HMC/Nico Maack (N)

Ob mit dem eigenen Auto, der Bahn, dem Schiff oder zu Fuß – wir sind ständig in Bewegung.

Wir sind immer unterwegs irgendwo hin. Und nicht nur wir, auch riesige Mengen Güter rollen über Schienen und Straßen, schwimmen mit Schiffen oder fliegen rund um den Globus.

Foto: Deutsche Bahn AG/Max Lautenschläger

Wochen des Jahre sind uns lieb und teuer. 2010 unternahmen die Deutschen 63,3 Millionen Urlaubsreisen und gaben dabei 120 Milliarden Euro aus, 61,4 Milliarden davon für Auslandsreisen. Senioren sind dabei, bezogen auf ihre Einkommen, mit Abstand am ausgabefreudigsten.

Verkehrswege sind die Schlagadern der Wirtschaft im globalen Maßstab wie auch regional. Wer als Pendler im morgendlichen Stau steht, spürt allerdings den täglichen Infarkt. Das Auto, Inbegriff der persönlichen Mobilität, wird allzu oft vom Fahrzeug zum Stehzeug. Hinzu kommt: Die Klimadebatte und wohl auch die horrenden Spritpreise machen dem Deutschen sein liebstes Spielzeug madig.

Schleichend ändert sich unser aller Mobilitätsverhalten. Während mit 42,3 Millionen so viele Pkw zugelassen sind wie noch nie, nimmt die jährliche Fahrleistung pro privatem Auto seit über zehn Jahren laufend ab. Dahinter stecken eine Vielzahl von Faktoren, die steigenden Spritpreise ebenso wie die seit Jahren sinkenden Realeinkommen in Teilen der Bevölkerung. Aber auch der demografische Wandel dürfte hier schon seine ersten Spuren hinterlassen.

WER ÄLTER IST, IST WENIGER UNTERWEGS

Ältere Menschen haben ein anderes Mobilitätsverhalten und Mobilitätsbedürfnis als die Jungen. Während ein 50jähriger im Schnitt 43 Kilometer pro Tag zurücklegt, sind es bei einem 65-Jährigen nur noch 31 Kilometer und bei einem 70-Jährigen nur noch 25 Kilometer. Je älter Menschen werden, desto seltener besitzen sie ein eigenes Autos. Und wenn sie eines haben, dann benutzen sie es auch immer weniger. Die Mobilität älterer Menschen konzentriert sich auf den Nahbereich, und sie leben am liebsten auch dort, wo alles in Reichweite ist.

Bus und Bahn als Verkehrsmittel werden im Verhältnis immer wichtiger, das heißt, sie legen einen immer größeren prozentualen Anteil ihrer Fahrten mit Öffentlichen Verkehrsmitteln zurück. Das zeigt sich auch daran, dass zum Beispiel die Klientel für Busreisen vorwiegend jenseits der 60 liegt.

Hyperschallflugzeuge, die uns in Nullkommanichts von Kontinent zu Kontinent bringen, oder Autos, die fliegen können und ihre Insassen über jeden Stau erheben, das sind Visionen von vorgestern, ebenso wie der Traum von der autogerechten Stadt. Immer mehr und immer schneller bringt uns nicht mehr weiter. Wenn sich Wissenschaftler heute mit der Frage auseinandersetzen, wie die Mobilität der Zukunft aussieht, dann kommen sie zu ganz anderen Bildern.

KLEINER UND GEMEINSAMER

Statt so stark auf das eigene Auto fixiert zu sein wie heute, werden die Menschen wesentlich pragmatischer entscheiden. Der eigene fahrbare Untersatz hat seine Funktion als Status-

Geht es hier Richtung Zukunft? Ein E-Mobil der Bahntochter Flinkster an der Stromtankstelle.

Foto: Deutsche Bahn AG/Hartmut Reiche

Haste keinen, leih dir einen

Etwa 158.000 Menschen in Deutschland machen bereits von Car Sharing Gebrauch und teilen sich ein Auto mit anderen. Mobilitätsexperten schätzen, dass diese Form der Autonutzung für etwa 1,5 Millionen Deutsche interessant sein könnte. Hier eine Übersicht der wichtigsten Anbieter in Hamburg.

Flinkster

Hieß ursprünglich DB Carsharing und ist mit rund 500 Autos in Deutschland einer der größten Anbieter. Das Angebot richtet sich nicht nur an Bahnkunden, sondern an jedermann. Ein Fiat 500, ein schicker Alfa Romeo MiTo oder ein C-Klasse- Mercedes kosten 2,50 Euro pro Stunde und 19 Cent pro Kilometer. Wer eine Bahn-Card hat spart die einmalige Registrierungsgebühr von 50 Euro. Bis Ende des Jahres sollen über 60 Elektrofahrzeuge im Einsatz sein.

www.flinkster.de

Cambio

Vom kleinem Mitsubishi i-MiEV bis zum neunsitzigen Ford Transit reicht das Angebot an den knapp zwei Dutzend Stationen in Hamburg. In Deutschland und Belgien zählt das Unternehmen über 40.000 Kunden. In Kooperation mit Greenpace Energy bietet Cambio seit Oktober in Hamburg auch die ersten beiden Elektroautos in Car Sharing an.

www.cambio-carsharing.de

car2go

Mit einer Flotte von über 300 smarts will die Daimler-Tochter car2go den Hamburgern das Car Sharing schmackhaft machen. Kunden bekommen einen Aufkleber mit Chip auf den Führerschein geklebt. Wer einen Wagen braucht, hält lediglich den codierten Ausweis an ein Lesegerät, schon öffnet sich die Tür. Abstellen kann man den Wagen nach Gebrauch überall im Stadtgebiet.

www.car2go.de

Greenwheels

1994 Als StattAuto Hamburg gegründet ist das Unternehmen einer der Pioniere der Branche. Per Internet findet man ein Auto in seiner Nähe und kann es buchen. Ein Chip in der Kundenkarte öffnet das Auto, eine PIN gibt den Schlüsseltresor im Handschuhfach frei. Vorigen November haben Greenwheels und die SAGA GWG eine Kooperation für Wilhelmsburg bekanntgegeben.

www.greenwheels.com

symbol eingebüßt, ein Trend, den man schon heute bei jungen Leuten beobachten kann. Was hip ist, muss nicht groß sein. Welches Verkehrsmittel man nimmt, entscheidet sich in jedem Einzelfall nach Preis, Fahrzeit, Komfort und Lifestyle. Da Öl immer teurer wird, gehen die Menschen auch immer bewusster mit ihrer Mobilität um.

Auf kurzen wie auf langen Strecken wird es vernetzter. Deshalb ist es auch immer seltener nötig, das eigene Auto zu nutzen. Was wir heute als Zug zum Flug kennen oder wo wir die Bahnreise mit einem Mietwagen kombinieren, um ans Ziel zu kommen, das wird in Zukunft die Regel sein. Intermodalität nennen das Verkehrsforscher. Neue Angebote werden es dem Kunden leicht machen, für eine Reise die optimale Kombination zu finden und alles mit wenigen Klicks am Computer oder auf seinem Smartphone durchzubuchen. „Der Wunsch nach kürzeren Wegen und alternativen Mobilitätsmitteln ist verknüpft mit einem höheren sozialen und umweltbezogenen Bewusstsein und mit einer zunehmenden Assoziation von Lebensqualität mit Zeitgewinn und Entschleunigung“, sagen die Wissenschaftler des Fraunhofer-Institut für System- und Innovationsforschung in ihrer gerade veröffentlichten Studie „Vision für nachhaltigen Verkehr in Deutschland“ voraus und erwarten einen Trend zum Nutzen-statt-Besitzen. Womöglich könnten sich diese Veränderungen schneller vollziehen als es manche für möglich halten. Denn intelligente Telefone machen es schon heute leicht, zu jeder Zeit herauszufinden, wie man mit Bus und Bahn am schnellsten durch Hamburg kommt. Und die Frage „Wann kommt der nächste Bus“ beantworten schon längst Anzeigetafeln an jeder Haltestelle. Und wer die diesjährige Internationale Automobil-Ausstellung im September in Frankfurt betrachtet, reibt sich verwundert die Augen. >>

Busse mit Wasserstoff-Antrieb bedeuten umweltfreundliche Mobilität in der Stadt.

→ **Internationale Automobil Ausstellung IAA**
Frankfurt am Main
15. – 25. September
www.iaa.de

Anzeige

Schulz Objekt Service

Haushaltsauflösungen
Räumungen
Kleintransporte
Seniorenumzüge

Mobil 0170-54 74 901
Tel. 040-52 70 899
Fax 040-530 54 894
E-Mail info@sos-schulz.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren
GESTIFTET 1227

Leben bei uns

- Ambulante und stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung einschließlich Dialyse, Zahnarztpraxis und Apotheke
- Gottesdienste, Festsaal mit Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen u.v.m.
- Altenpflegeschule Hamburg-Alstertal

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern!
Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum
Tel. (0 40) 60 60 11 11
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

Schon im Vorfeld sind nicht die PS-starken Boliden die Stars, sondern die eher kleinen Flitzer für den Stadtverkehr im Vordergrund. Keiner der großen deutschen Autohersteller, der nicht einen zukünftigen Kleinwagen, ein Auto mit Elektro- oder zumindest mit Hybridantrieb präsentiert. Der Massenmarkt der Zukunft sind die Megastädte Asiens und nicht die deutschen Autobahnen. Zu den Vorreitern gehört Renault, die schon Anfang nächsten Jahres mit einem frech designten E-Mobil für den Stadtverkehr auf den Markt kommen werden, das nur halb so groß ist wie ein Smart. Wenn ein Auto zuallererst der Fortbewegung dient, dann muss man es auch nicht besitzen. Und so sind intelligente Car Sharing-Modelle in Metropolen wie Hamburg und Berlin längst auf dem Vormarsch.

E-MOBILE FÜR DEN STADTVERKEHR

Man hat kein eigenes Auto mehr, sondern leiht sich eines und stellt es nach Gebrauch einfach irgendwo ab. Den Standort des Wagens erfährt der nächste Mieter vollautomatisch über sein Smartphone. Abgerechnet wird ebenfalls elektronisch und ohne Papierkrieg nach Nutzungszeit und Fahrstrecke.

Das alles sind nur erste Ansätze, aber sie zeigen die Richtung, in die es geht. Das Ziel, an dem viele intelligente Köpfe arbeiten, ist, uns unseren so hochgeschätzten Bewegungsspielraum zu erhalten, aber die Nachteile des Individualverkehrs in seiner heutigen Form zu verringern. Die Zukunft der Mobilität wird intelligenter sein und vernetzter. Und auch umweltfreundlicher. Aber wir bleiben ganz sicher in Bewegung. <<

FAHR- UND BEGLEITSERVICES

Freie Fahrt für das Blindenmobil

In Hamburg leben derzeit 3.000 blinde Menschen und weit über 40.000 Sehbehinderte. Obwohl sich der Großteil der Betroffenen im Alltag gut zurechtfindet, erfordern viele Situationen die Unterstützung und Kontrolle eines verlässlichen sehenden Begleiters. Das kostenlose Blindenmobil, ein deutschlandweit bisher einmaliger kostenloser Fahr- und Begleitservice, sorgt jetzt für ein wichtiges Stück mehr Mobilität und Sicherheit im Alltag. Ins Leben gerufen wurde er von der Gemeinschaft deutscher Blindenfreunde von 1860 e.V.

Die Organisation wurde 1860 auf Anregung des blinden Pfarrers Dr. William Moon (1818-1894) gegründet. Der Engländer engagierte sich für den gemeinsamen Unterricht von Blinden und Sehenden und entwickelte eine schnell erlernbare Blindenschrift. Unter dem Motto „Sehende helfen Blinden“ setzt sich der Verein seit seiner Gründung vor nunmehr 150 Jahren für die gesellschaftliche Integration und Gleichstellung von Blinden und Schwerstsehbehinderten ein.

Das Blindenmobil ist nicht nur Fahrdienst sondern auch Begleitservice. Der Fahrer, geschult im Umgang mit blinden Menschen, begleitet die Fahrgäste auch in nicht alltäglichen und unterschriftspflichtigen Situationen wie Behördengängen, Bankgeschäften oder Facharztterminen. „Als Schirmherrin unterstütze ich den kostenlosen Fahr- und Begleitservice sehr gern, weil er blinden und sehbehinderten Menschen den Lebensalltag in unserer Stadt erleichtert“, sagte Carola Veit, Präsidentin der Hamburgischen Bürgerschaft, bei der Taufe des ersten Fahrzeugs. Der Blindenfahrdienst in Hamburg ist unter der Hotline-Nummer (0151) 24 19 85 34 erreichbar. <<

www.blindenfreunde.de

Foto: Trionic

Mit dem Rollator Veloped des schwedischen Herstellers Trionic kann man sich sogar ins Gelände wagen.

Mit vier Rädern mitten im Leben

Der Rollator ist eine großartige Erfindung. Er macht viele Menschen mobiler. Dank des vierrädrigen Gehwagens können sie spazieren gehen, allein einkaufen, ins Konzert, ja aktiver am Leben teilnehmen.

VON KIRSTIN RÜTHER

Vor nicht allzu langer Zeit war es für die meisten noch viel zu peinlich, mit einem Rollator auf die Straße zu gehen. Die vierrädrige Gehhilfe verdeutlichte mehr noch als der Stock, dass man alt und gebrechlich geworden ist, ja eine Behinderung hat. Zudem ähnelte das Gerät zu sehr dem Gestell, mit dem Kinder einst das Laufen erlernten – meinte man. Ein Rückschritt, dessen man sich schämte und der implizierte, dass die Windel nicht weit weg ist.

Alles Quatsch, wie ein Blick auf die Straße heute verdeutlicht. Der AOK-Chopper gehört längst zum Straßenbild wie Skateboard, Inliner und Bobby-Cars. Die Vorteile der praktischen Gehhilfe haben über die Scheu und Scham gesiegt. Denn viele gehbehinderte Menschen können durch die Rollatoren überhaupt erst aktiv am Leben teilhaben. Genau das wollte die Erfinderin *Aina Wifalk* bezwecken. Die Schwedin litt selbst an Kinderlähmung und suchte nach einer neuen Gehhilfe, um sich sicherer fortbewegen zu können. Ende der 70er Jahre stellte sie ihr Konzept eines vierrädrigen Gehwagens einer schwedischen Firma vor, die für sie einen Prototyp baute. Ein gutes Jahrzehnt später rollte die Gehhilfe dann auch auf deutschen Bürgersteigen.

Allein hierzulande hat Aina Wifalk mit ihrer grandiosen Idee über 1,2 Millionen Menschen mehr Mobilität geschenkt. Nicht nur für Senioren, sondern auch für jüngere Menschen, deren Bewegungsfreiheit durch Krankheiten wie Arthritis, Multiple Sklerose oder Parkinson eingeschränkt ist, ist diese Erfindung ein Segen. >>

Hürden sicher nehmen

Hindernisse erfordern meist viel Kraft und Koordination. Umso mehr kommt es auf die richtige Technik an. Türschwellen überwindet man relativ mühelos, wenn man schräg an die Schwelle heranfährt und die Räder somit einzeln über die Schwelle bugsiert. Beim Bordstein wird es etwas schwieriger. Wer noch relativ fit ist, kann diese rückwärts nehmen. Sicherer ist es jedoch, von vorn an die Bordsteinkante heranzufahren, zu bremsen, die vorderen Räder auf die Bordsteinkante zu heben, Bremse loszulassen, den gekippten Rollator an den Bordstein heran zu schieben und mit den hinteren Rädern rüberzufahren. Am besten ist es aber sicherlich, die Bordsteinkante zu meiden und über abgeflachte Kanten zu fahren. <<

Foto: Topro

Auch nach einer Operation erleichtert der Rollator den Weg zurück in den Alltag. Generell geht man sicherer, entlastet Becken und Hüfte, und ein Sitz, der gleichzeitig als Ablagefläche dient, macht spontane Verschnaufpausen möglich. Einkäufe können zudem im kleinen Korb transportiert werden. Diese Extras sind inzwischen Standard.

DIE KRANKENKASSE ZAHLT ZU

„Ist der Rollator medizinisch verordnet und wird dieser im Sanitätsfachhandel gekauft, zahlen die gesetzlichen Krankenkassen in der Regel eine Pauschale zwischen 70 und 100 Euro. Dafür gibt es – wie bei Brillen – ein einfaches Standardmodell, bei dem der Patient zehn Prozent zuzahlt. Das Kassenmodell ist einfach und man hat keinen Einfluss auf die Art und Farbe des Gestells, muss sich also damit abfinden, was man vorgesetzt bekommt, notfalls sogar ein gebrauchtes Gestell. Das wollen aber immer weniger Menschen. Für Extras müssen sie selbst in den Geldbeutel greifen, es sei denn, die Nachrüstung eines Rollators ist medizinisch begründet. Dann zahlt die Kasse. Dies kann zum Beispiel die Einhandbremse sein, wenn der Kunde nach einem Schlaganfall halbseitig gelähmt ist, oder die Halterung für einen Stock, wenn dieser benötigt wird, oder eine Unterarmauflage, wenn aufgrund einer Arthrose der herkömmliche Griff nicht benutzt werden kann.

Der Mercedes unter den Rollatoren ist das Modell Troja vom Hersteller Topro. Vor sechs Jahren wurde der rund 400 Euro teure Rollator bereits Testsieger bei Stiftung Warentest und gilt heute noch als einer der Favoriten. Er ist leicht zu manövrieren, bietet aber dank der robusten Konstruktion einen sicheren Halt, bis zu einer Belastung von 150 Kilogramm. Die Reifen sind aus Kunststoff; es kann also keinen Plattfuß geben. Der norwegische Hersteller achtet darauf, dass die Produktion sozial- und umweltverträglich erfolgt.

Ebenfalls aus Norwegen stammt der Handicare Gemino 30, der am 4. Juli als bestes Produkt seiner Art in Essen mit dem einflussreichsten Designpreis der Welt, dem Red Dot Design Award, ausgezeichnet wurde. „Die ausgezeichnete und durchdachte Gestaltung wird in allen Details der Handhabung sichtbar und durch die Leichtigkeit und Hochwertigkeit der Materialien abgerundet. Ein ebenso ästhetisches wie funktionales Produkt“, urteilte die Jury.

MIT DEM ROLLI ZUR JAGD UND INS GELÄNDE

Sportlich und gleichzeitig schick, kommt auch der Trionic Walker für rund 750 Euro daher. Dank der eingebauten Kletterhilfe und Federung sind Bordsteine und Wurzeln sowie Straßenunebenheiten kein Problem mehr. Es gibt sogar Modelle fürs Gelände, für den Golfplatz und eines mit Gewehrtasche für die Jagd.

Wird der Rollator von der Krankenkasse bezuschusst, gehört er einem nicht, selbst wenn der eigene Beitrag viel höher war. Generell bekommt man bezuschusste Rollatoren für fünf Jahre geliehen. Dafür übernehmen die Sanitätshäuser, sofern man den Rollator dort bestellt hat, die Beratung, Einweisung, korrekte Einstellung auf die Größe sowie die Wartung und Reparatur.

Wem das nicht so wichtig ist und wer lieber seinen eigenen Rollator besitzen möchte, der kann ihn über das Internet kaufen oder wird mit Glück im Discounter fündig. Die Billig-Ketten haben regelmäßig Angebote, die auch qualitativ gar nicht mal schlecht sind. Der Rollator Volito von Lidl bekam kürzlich sogar in einem Schnelltest von Stiftung Warentest ähnlich gute Bewertungen wie der Topro Troja. In puncto Kippsicherheit ist der Lidl Volito sogar einen Tick besser. Nur das Zusammenklappen ist schwieriger. Dafür machte der Volito in puncto Ausstattung und Preis das Rennen. Tablett, Klingel, Stockhalter und Rückengurt, der

TOPRO Troja M

Mit Memoryfunktion für das Wiederfinden der einmal eingestellten Griffhöhe, mit integrierter Ankipphilfe und mit nur einer Hand und wenig Kraftaufwand faltbar – dann sicherer Stand auf allen 4 Rädern. Lieferung mit umfangreichem Zubehör möglich.
Gewicht: 7,4 kg, Sitzhöhe: 62 cm
Gefaltet: 80 cm hoch x 24 cm breit.
5 Jahre Garantie.

www.topro.de

HANDICARE Gemino 30

Erstklassige Materialien machen den Gemino zum Leichtgewicht. Und das bei hoher Stabilität und Belastbarkeit bis zu 150 kg. Höhen-Schnellverstellung, Falt-Klick-Technik, Reflektoren, Ankipphilfe, Alu-Rahmen. Design, Funktionalität, Komfort und Top-Form vereint.
Gewicht: nur 7,1 kg
Zulässige Belastung der Tache: 5 kg
Gefaltet: 80 cm hoch x 23 cm breit.

www.gemino-rollator.de

bei der Verschnaufpause im Sitzen als Lehne dient, sind schon an Bord. Beim Original Topro Troja kostet diese Ausstattung 100 Euro extra. So viel, wie der Volito insgesamt kostet.

GEHHILFE FÜR'S ZUHAUSE

Der Trend geht übrigens zum Zweit-Rollator, einer Gehhilfe speziell für den Wohnbereich. Diese sind schmal, leicht und wendig, ähneln einem Servierwagen und fügen sich, weil sie aus Holz sind, ideal ins Umfeld ein. Und der Dreck von der Straße bleibt draußen.

Natürlich lässt sich jeder Rollator individuell mit praktischem Zubehör ergänzen. Es gibt Hupen, Navigationsgeräte, LED-Leuchten, Getränkehalterungen, ja sogar integrierte Regenschirme. Es gibt sogar einen Rollator mit Warnblinker, Extra-Beleuchtung, einem Panikknopf und einer Ortungsfunktion via Funk ausgestattet. Entwickelt hat ihn ein 13-Jähriger als Schleswig Holstein. <<

Guter Rat für Hamburger

Hamburger können sich im Beratungszentrum für technische Hilfen & Wohnraumanpassung über Rollatoren informieren. „Am besten noch, bevor der Arzt ein Rezept für einen Rollator ausstellt", rät Birgit Rühmann (55). „Denn werden Extras wie Unterarmauflagen oder spezielle Räder für das Kopfsteinpflaster vor der Wohnung benötigt, können wir das hier gemeinsam herausfinden und der Arzt kann diese Extras auf dem Rezept vermerken. Lehnt die Kasse die Zusatzleistungen ab, helfen wir beim Nachhaken." In vielen Fällen mit Erfolg. Birgit Rühmann ist darin Profi. Sie berät in dem Zentrum bei Fragen zur Finanzierung von technischen Hilfsmitteln und Umbauten.

Wichtig ist auch, dass der Rollator zu einem passt. Man darf zum Beispiel keine Schwierigkeiten beim Zusammenfalten haben; beim Parken auf dem Hausflur eines Mehrfamilienhauses ist dies übrigens Pflicht. Und der Rollator muss unbedingt auf die körperliche Statur eingestellt werden. „Ich sehe immer wieder Menschen, die sich bücken oder strecken müssen, um den Rollator zu schieben", sagt Birgit Rühmann. Im Normalfall sollten die Handgriffe, wenn man aufrecht vor dem Rollator steht und die Arme locker herunterhängen lässt, auf der Höhe der Handgelenke sein. <<

www.online-wohnberatung.de

MOBIL BLEIBEN

„Finanzieller Schutz vor Berufsunfähigkeit ist bezahlbar!"

Lutz Köhnke, Versicherungsfachmann der Bruderhilfe-Pax-Familienfürsorge im Gespräch mit urbanes.

Das Thema Berufsunfähigkeit ist statistisch gesehen gerade für Pflegekräfte wichtig. Wie können sich die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakonie Hamburg hier absichern?
Lutz Köhnke: „Statistisch gesehen trifft jeden vierten Arbeitnehmer in Deutschland heutzutage die Berufsunfähigkeit. Das Burn-Out-Syndrom ist die zunehmende – mittlerweile auch anerkannte – Ursache dafür. Besonders betroffen sind die Menschen im Pflegebereich. Und das hat einschneidende finanzielle Folgen: Plötzlich muss man mit weniger als der Hälfte des bisherigen Einkommens auskommen.

Das klingt erst einmal drastisch. Haben Sie ein Beispiel?
„Hier ein paar Zahlen, die das verdeutlichen: eine examinierte Krankenschwester mit einem monatlichen Netto-Verdienst von ca. 1.750 Euro erhält im Fall der Erwerbsunfähigkeit lediglich eine Rente von ca. 850 Euro. Arbeitnehmer, die nach dem 1. Januar 1961 geboren wurden, erhalten im Falle einer Berufsunfähigkeit keinerlei gesetzlichen Schutz. Hier hilft nur eine private Berufsunfähigkeits-Zusatzabsicherung."

Wieviel kostet so eine Absicherung im Monat?
„Das ist die gute Nachricht: Bereits mit einem Monatsbeitrag ab 48,18 Euro kann diese finanzielle Lücke schon um 750 Euro verkleinert werden. "

Genießen die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Diakonie hier besondere Vorteile?
„Gerade die Beschäftigten der Diakonie Hamburg profitieren besonders. Denn für sie verzichten wir auf die so genannten berufsbedingten Risikozuschläge und das spart Monat für Monat bares Geld. Möglich wird dieses durch einen Vertrag zwischen der Diakonie und den Versicherern im Raum der Kirchen.

Die Bruderhilfe-Pax-Familienfürsorge gilt als Spezialversicherer für den kirchlichen und sozialen Bereich. Was ist das Besondere?
„Wir sind für Menschen da, die sich kirchlich und sozial engagieren. Die Unternehmen wurde vor über 120 Jahren von Priestern und Pfarrern gegründet und diesen Wurzeln fühlen wir uns noch heute verbunden. Ich teile diese Verbundenheit, deshalb bin ich aus Überzeugung für die Versicherer im Raum der Kirchen tätig."

Und wie schlagen sich Ihre Produkte in unabhängigen Tests?
„Experten finden uns nicht nur gut, sondern ausgezeichnet. FINANZtest und Öko-Test haben viele Produkte der Versicherer im Raum der Kirchen auf Herz und Nieren geprüft und für ‚gut' und ‚sehr gut' befunden. Ausgezeichneten Versicherungsschutz bieten wir ebenfalls in den Sparten der Kfz-, Hausrat-, Haftpflicht-, Unfall-, Rechtsschutz und allen weiteren Sachversicherungen." <<

→ **Weitere Informationen:**
Bruderhilfe-Pax-Familienfürsorge, Lutz Köhnke
Osterfeldweg 62 b · 21077 Hamburg ·Telefon (040) 58 16 78
mobil 0172-433 69 46 · lutz.koehnke@bruderhilfe.de

Gretchen, Gesten & Gitarren

Hamburg bietet in diesem Herbst Faust in allen Variationen – als Oper, als Schauspielmarathon und als Stummfilm mit neu komponierter Filmmusik. Bei der Uraufführung zu Murnaus „Faust“ begeisterte das Ensemble Resonanz das Publikum der diesjährigen Salzburger Festspiele.

Die Inszenierung von Faust I und II hatte bereits bei den Salzburger Festspielen glanzvolle Premiere.

Foto: Salzburger Festspiele/Arno Declair

VON HANNES RATHJEN

Friedrich Wilhelm Murnau dürfte nicht nur eingefleischten Cineasten ein Begriff sein. Vor allem bekannt durch seinen legendären Stummfilm „Nostferatu – Symphonie des Grauens“ gilt Murnau als einer der frühen großen Pioniere des damals noch jungen neuen Mediums. Bevor er Ende der 20er Jahre nach Hollywood ging, entstand 1926 sein letzter großer in Deutschland gedrehter Klassiker „Faust – eine deutsche Volkssage“. Diesen präsentiert nun das Thalia Theater im Rahmen seines „Faust“-Schwerpunkts am 15. Oktober 2011. Das Besondere: der Film wird in der restaurierten Original-Fassung gezeigt und das Ensemble Resonanz spielt dazu live eine neu komponierte Filmmusik von Tobias Schwencke. Das aufwendige Projekt ist eine Koproduktion des Thalia Theaters mit den Elbphilharmonie Konzerten und dem Ensemble Resonanz sowie den Salzburger Festspielen und dem Wiener Konzerthaus. Basierend auf einer Idee von Tobias Schwencke und dem Ensemble Resonanz entstand die Komposition im Auftrag der Salzburger Festspiele, wo im Juli auch die Uraufführung stattfand.

MAHLER-MOTIVE AUF DER JAZZTROMPETE

Tobias Schwencke, Jahrgang 1974, griff bei seiner Neuvertonung auf hochromantische Faust-Musiken von Wagner, Berlioz, Busoni, Mahler, Schumann und Liszt zurück, kombinierte und orchestrierte diese neu in der Besetzung für Trompete, E-Gitarre, Hammondorgel und Streichorchester. Dabei entstand ein Soundtrack, der die expressionistische Bildsprache Murnaus nicht nur kongenial untermalt, sondern wie ein Motor die Geschichte vorantreibt und gleichzeitig eine Brücke ins spätere 20. Jahrhundert bildet. Mahler-Motive auf Jazztrompete, Busoni im verzerrten Deep Purple-Orgelsound und ein perfekt eingespieltes 12köpfiges Streichorchester lassen die Filmvorstellung gleichermaßen zu einem Filmkonzert und einer Reise in die große Stummfilmära werden.

DAS GUTE SIEGT ÜBER DAS BÖSE

Emil Jannings spielt in Murnaus „Faust“ den Mephisto in für heutige Sehgewohnheiten extrem ausdrucksstarker Mimik und Gestik, die ein ungeheuer humoristisches Potential offenbart. Es ist verblüffend, wie viel sein schauspielerisches Vermögen, die gekonnt inszenierte Bildsprache Murnaus und die effektvolle Musik Schwenckes die 106 Stummfilmminuten zu einem kurzweiligen, wenn auch bedrückenden Filmerlebnis werden lassen. Die Geschichte vom Gelehrten Faust, der einen Pakt mit dem Teufel schließt und damit das unschuldige Gretchen ins Verderben zieht, geht dennoch gut aus. Zwar auf dem Scheiterhaufen, aber in ihrer Liebe vereint, siegt mit ihnen das Gute über das Böse. Murnau folgt in seiner Faust-Version dem Volksbuch „Historia von Doktor Johann Fausten“ von 1587 und Motiven der Bearbeitungen von Goethe und Christopher Marlowe. In der Romantisierung der „reinen Frau“ >>

Gestern trifft heute. Emil Jannings als Faust in Murnaus Stummfilm und das Ensemble Resonanz.

→ **Ensemble Resonanz**
Ensemble in Residence der Laeiszhalle – Musikhalle Hamburg
Neuer Kamp 32
20357 Hamburg
Tel. (040) 3499 3882
Fax (040) 3499 3886

Der ganze Faust auf einen Schlag

Mit einem echten Mammut-Projekt startet das Thalia in die neue Spielzeit: Faust I und Faust II an einem Abend. Das verlangt vom Publikum Sitzfleisch und vom Regisseur Mut zum Streichen. Denn den zweiten Teil des Dramas hat Goethe geschrieben, ohne sich um die Inszenierbarkeit sonderlich zu scheren. Das Publikum der Salzburger Festspiele, wo im Juli die Premiere stattfand, war von dem Marathon jedenfalls begeistert. Zum Auftakt der Spielzeit serviert das Thalia den Faust im Doppelpack, später dann, von wenigen Ausnahmen abgesehen, Stück für Stück. <<

www.thalia-theater.de

→ **Faust I + II**
von Johann Wolfgang von Goethe
Thalia-Theater
Termine: 30.9., 1.10. und 3.10.
jeweils um 17 Uhr.

W.-F. MURNAU

Ein Visionär des Film

„Er war seiner Zeit um Lichtjahre voraus“, hat der ‚Filmemacher Wim Wenders einmal über Friedrich-Wilhelm Murnau gesagt. Am 28. Dezember 1888 als Friedrich Wilhelm Plumpe in Bielefeld geboren, besuchte er die Max-Reinhard-Schauspielschule und arbeitete als Schauspieler und Regieassistent mit dem großen Schauspieler zusammen. Zwischen 1919 und 1929 drehte er 21 Filme, darunter „Nosferatu“, „Der letzte Mann“ und „Faust“. Murnau arbeitete mit den besten Kameraleuten und Schauspielern seiner Zeit zusammen. Auf die stilistische Entwicklung des damals noch jungen Mediums Film hatte er prägenden Einfluss. Er entwickelte bahnbrechende Stilmittel, wie zum Beispiel die subjektive Kamera, bei der eine Szene nicht von außen beobachtet wird, sondern aus der Sicht eines Beteiligten. Anders als die meisten Regisseure seiner Zeit, kam er dank seiner Erzähl- und Montagetechnik in seinen Stummfilmen ohne erklärende Zwischentafeln aus. Die Bilder sprachen einfach für sich. Murnau starb am 11. März 1931 infolge eine Autounfalls in Santa Barbara, Kalifornien.
Im Gedenken an sein Wirken erhielt die in Wiesbaden ansässige Stiftung, die alle bis 1945 gedrehten deutschen Filme als Kulturerbe bewahrt, den Namen Friedrich-Wilhelm-Murnau-Stiftung. <<

www.murnau-stiftung.de

→»Faust – eine deutsche Volkssage«
Deutschland, 1926/2011, 106 Min.
Filmmusik von Tobias Schwencke
15. Oktober 2011, Thalia Theater, 20 Uhr
Karten: 7 bis 35 Euro
Tel. (040) 35766666
oder per email tickets@elbphilharmonie.de

in Gestalt des Gretchens, das ihrem Faust verzeiht und ihn durch ihre Hingabe erlöst, sieht Schwencke auch heute noch aktuelle Bezüge, wenn sich auch das vermittelte Rollenverhältnis der Geschlechter theoretisch gewandelt habe: „Praktisch durchziehen die Zuschreibungen des passiven, hingebenden ‚Opfers’ und des aktiven ‚Wissenschaftlers’ auch heute die Lebenswelt im privaten und öffentlichen Bereich. Einerseits intellektuell in Gleichberechtigungsdebatten, andererseits emotional: „Im allgemeinen Musikbetrieb ist das Bild des E-Gitarre spielenden Mannes voller diesbezüglicher Symbolik.“

Liszt auf der E-Gitarre – bei seiner kompositorischen Arbeit am Faust-Stoff ging Schwencke keine vorhersehbaren Wege. So ist seine Musik weit davon entfernt, durch allzu offensichtliche Effekte den Film einfach nur zu begleiten und etwa den Teufel durch eine verzerrte E-Gitarre schrill kreischen zu lassen, im Gegenteil: Ein leises pizzicato-Motiv kündigt den behände schleichenden Mephisto an. Zu belebten Walzerklängen tänzelt dieser mit der Muhme Marthe als Parodie der turtelnden Faust und Gretchen. Doch auch romantische Streicherklänge und Kirchenchoräle beleuchten die Szenerie, werden zitiert und verfremdet und wieder durchmischt vom teuflischen Gitarrenmotiv. Der Münchner Merkur brachte es in einer Rezension der Uraufführung auf den Punkt: „All das mag recht ungewöhnlich erscheinen. Allein wer’s erlebt hat, mag sich keine andere Musik zu diesem Film mehr vorstellen“.

ERFOLG MACHT SCHULE

Schwencke und das Ensemble Resonanz haben in den letzten Jahren bereits wiederholt erfolgreich zusammen gearbeitet. Etwa bei Opernproduktionen auf Kampnagel, im Berliner Radialsysem oder am Theater an der Wien präsentierten sie musikalische Adaptionen der Stoffe von Don Giovanni oder dem Mozart Requiem.

Begleitend zur Hamburger Faust-Film-Vorstellung im Thalia Theater hat das Education-Team von Elbphilharmonie Kompass das Musikvermittlungs-Projekt „Faust-Camp“ ins Leben gerufen. Gemeinsam mit Musikern des Ensemble Resonanz, einer Choreographin, einem Videokünstler und einem Regisseur beschäftigen sich Jugendliche während der Herbstferien eine Woche lang in verschiedenen Workshops mit dem Faust-Film-Projekt. Auf kreative Weise setzen sie sich mit Musik, Tanz, Schauspiel und Videokunst auseinander und erarbeiten ein eigenes Werk. Im Rahmen der Einführungsveranstaltung „Lauschangriff“ des Ensemble Resonanz um 18.30 Uhr präsentieren sie das Ergebnis in einem Pre-Concert. Außerdem wird Tobias Schwencke im Lauschangriff zu Wort kommen und über die kompositorische Arbeit berichten. Konzert- bzw. Kinobeginn ist um 20 Uhr. <<

www.ensemble-resonanz.de

Der Doktor und das Gretchen

→ Hamburgische Staatsoper
FAUST von Charles Gounod
11.9., 17.9. und 22.9. jeweils um 19 Uhr.

Hamburg gibt sich in diesem Jahr faustisch. Nicht nur das Thalia-Theater beschäftigt sich auf vielfältige Weise mit diesem großen Stoff, schon am 30. Januar feierte die Inszenierung der Oper „Faust“ von Charles Gounod an der Staatsoper eine umjubelte Premiere. Anders als in Goethes Schauspiel steht nicht die Figur des Mephisto im Mittelpunkt, sondern die Liebesgeschichte zwischen Faust und Margarethe. Nach der Uraufführung im Jahr 1859 in Paris entwickelte sich »Faust« zu einem Welterfolg. Allein an der Opéra National de Paris wurde das Werk bis heute nahezu 3.000 Mal aufgeführt. <<

www.staatsoper-hamburg.de

E-Mobil-Tester Heiner Meier an der Zapfsäule in der City Nord.

Grüner Strom für Elektromobilität

Der elektrischen Mobilität gehört die Zukunft. Bis zum Jahr 2020 sollen bereits eine Million elektrisch betriebene Fahrzeuge auf Deutschlands Straßen rollen. Um dieses Ziel zu erreichen, arbeiten öffentliche und private Institutionen sowie privatwirtschaftliche Unternehmen eng zusammen.

VON FRANK SCHNELLE

Stellen Sie sich mal vor, Sie sitzen in einem Café an einem der verkehrsreichsten Plätze Hamburgs. Zu Ihrer Verwunderung können Sie sich mit Ihrem Nachbarn unterhalten, ohne zu schreien. Denn hier draußen lärmt es nicht. Es ist nur ein summender Klangteppich zu hören. Auch der Cappuccino schmeckt besser, weil der Verkehr keine unangenehmen Gerüche verursacht. Der Grund: Es rollen keine herkömmlichen Automobile an Ihnen vorbei, sondern beinah geräuschlose Elektroautos.

Was zugegebenermaßen Zukunftsvision ist, soll bald Realität sein. Denn die Preise für Benzin und Diesel steigen, weil die begrenzten Ölvorräte besonders in Schwellenländern wie China oder Indien begehrt sind. Zudem ist die drastische Reduzierung des Kohlendioxid-Ausstoßes erklärtes Ziel der Industriestaaten, und die deutschen Großstädte geraten, was das Verkehrsaufkommen anbetrifft, an ihre Grenzen. Hohe CO_2- und Lärmbelastung haben die Stadtplaner nachdenklich werden lassen. Es wird nach Lösungen gesucht. Und die bestehen nicht darin, einfach ein benzinbetriebenes Auto gegen ein Elektromobil auszutauschen. Vielmehr geht es auch darum, das Verkehrsaufkommen insgesamt zu reduzieren.

GEMEINSAM IN DIE ZUKUNFT

130 Millionen Euro hat zum Beispiel die Bundesregierung im Rahmen des Konjunkturpakets II für die Weiterentwicklung der notwendigen Technologie zur Verfügung gestellt. Der Energiedienstleister Vattenfall entwickelt die Infrastruktur für Elektromobilität. Damit ist das Unternehmen gemeinsam mit Partnern Wegbereiter für die Elektromobilität in Hamburg.

Für den Energiedienstleister Vattenfall ist der Ausbau erneuerbarer Energien ein zentrales Thema. Doch die Stromerzeugung und -einspeisung aus erneuerbaren Quellen schwankt stark, Angebot und Nachfrage stehen oft in einem Missverhältnis zueinander. Elektrofahrzeuge könnten helfen, die daraus resultierenden Herausforderungen für die Energiewirtschaft zu meistern. Denn um das Potenzial der unsteten erneuerbaren Energien ausschöpfen zu können, sind Speichertechnologien erforderlich. Die Batterien von Elektrofahrzeugen bieten sich hierfür ebenso an wie die Möglichkeit, Wasserstoff für Brennstoffzellen zu produzieren. Für die Entwicklung und Optimierung beider Speichertechnologien engagiert sich Vattenfall bereits seit Jahren. So baut das Unternehmen gerade Europas größte Wasserstofftankstelle in der HafenCity. >>

Heiner Meier, Elektromeister aus Hamburg, fährt heute einen E-Smart zur Probe. Während er locker im Verkehr mitrollt und das lautlose Gleiten genießt, äußert er seine Gedanken. Der 52-Jährige hat sich mit dem Thema auseinandergesetzt: „Privat würde ich mir derzeit ein E-Auto wegen der geringen Reichweite nicht zulegen. Aber für den innerstädtischen Bereich ist so ein Wagen ideal."

ELEKTRISCH DURCH DIE CITY

Sein Arbeitgeber Vattenfall hat ihm den Wagen zur Verfügung gestellt. Der Energiekonzern betreibt gemeinsam mit Hamburg Energie 50 Stromladestationen, die auf das gesamte Hamburger Stadtgebiet verteilt sind. Vattenfall übernimmt die Wartung und Instandhaltung der Stationen. 50 Elektro-Autos, die im Rahmen des Projektes „Elektromobilität Hamburg" unterwegs sind, tanken hier Strom aus regenerativen Quellen, wie zum Beispiel Windkraft. Der Tankvorgang ist einfach. Der Kunde identifiziert sich, indem er eine Chipkarte an einen Sensor an der Säule hält. Nach der Registrierung kann er den Wagen über ein Stromkabel mit der Ladesäule verbinden. Auch die Abrechnung des Tankvorganges erfolgt über die Chipkarte.

Oliver Weinmann, Geschäftsführer bei Vattenfall Innovation, erklärt die Vorteile, die sich durch Strombetankung von E-Autos bieten: „Aus unserer Sicht ist Grünstrom essenziell für Elektromobilität, und diese Grünstromprodukte wollen wir anbieten. Laut unserer Unternehmensstrategie wollen wir all unsere Produkte bis zum Jahr 2050 CO_2-frei produzieren. Deshalb investieren wir vor allem in erneuerbare Energien. So starten wir zum Beispiel im nächsten Jahr einen 300-Megawatt-Offshore-Windpark." Weinmann betont, dass nicht nur der Ausbau, sondern auch die Integration erneuerbarer Energien wichtig ist: „Stichwort schwankende Einspeisung, zum Beispiel bei Windenergie. Wir brauchen Speichermöglichkeiten, da bietet sich die Batterie im Auto an, um Energie zwischenzuspeichern oder auch wieder ins Netz einzuspeisen".

Eine Besonderheit, die Vattenfall mit seinen Partnern entwickelt hat, ist das gesteuerte Laden. Ist ein Elektroauto mit einer Ladestation verbunden, bekommt die Station Signale, wann besonders viel Windstrom im Stromnetz zur Verfügung steht. Genau dann wird das Auto geladen.

Während der Fahrt mit dem E-Smart macht sich Heiner Meier Gedanken zur Zukunft des elektrischen Straßenverkehrs: „Im Fernsehen habe ich kürzlich eine Reportage zum Thema gesehen. Da wurde über Induktionsschleifen in der Autobahn berichtet, durch die man die Batterie während der Fahrt laden könnte Selbst die Strecke von Hamburg nach München wäre so mit einem Elektroauto locker zu bewältigen."

Von einer Induktionsschleife dieser Größenordnung ist man noch weit entfernt. Durchaus denkbar wäre sie aber an Ampeln oder Taxiständen. Führt Vattenfall zum Beispiel Reparaturen am unterirdischen Stromnetz durch, könnten die Mitarbeiter eine stromspendende Schleife einbauen. Im Bereich Elektromobilität wird in Zukunft noch viel passieren. Vattenfall wird diese Technologie aktiv mitgestalten und dafür sorgen, dass aus einer Vision Realität wird. <<

Anzeigen

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz
muss Hände haben

Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Seit Januar 2011 bieten wir in unserem Haus eine Pflege- und Betreuungsabteilung mit 12 Einzelzimmern für dementiell veränderte Menschen an.

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

MDK Qualitätsprüfung 2010 Note 1,8

Hesse Diederichsen Heim
Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0

Wohnungen gibt's viele –
die Menschen machen den Unterschied!

Die Wohnungsbau Genossenschaften Hamburg

BGFG
Willy-Brandt-Straße 67 • 20457 Hamburg
Tel. (040) 21 11 00-0 • info@bgfg.de

Mit Wrenkh kocht man anders

Wer am liebsten sein eigenes Süppchen kocht, der ist im Wiener Kochsalon am falschen Platz. Christian Wrenkh will den Menschen Lust machen, miteinander zu kochen, zu essen und zu reden. Und er zeigt ihnen auf ansteckende Art, wie es geht. Das haben auch Dirk Olaf Wexel (Fotos) und Heinrich Großbongardt (Text) erfahren.

Für Christian Wrenkh ist Kochen vor allem ein Gemeinschaftserlebnis.

Spiegel Online und wohl ein paar andere Medien haben Christian Wrenkh einen Gastrosophen genannt, jemanden, der sich beim Essen und Trinken über mehr Gedanken macht als nur über die richtigen Zutaten und den am besten passenden Wein. Doch irgendwie klingt diese Wortkreuzung zwischen Gastronom und Philosoph arg nach Gastritis, also nichts, was dem Lebensgenuss förderlich wäre. Und genau um den geht es in Wrenkhs Wiener Kochsalon. Wir haben uns mit sieben Leuten verabredet. Die meisten kennen einander gar nicht oder nur flüchtig, und sie wissen auch nicht so genau, was hier auf sie zukommt. Zusammen kochen eben. Wer erwarten würde, hier werde wie bei so manchem anderen Kochevent der große Küchenmeister herabsteigen, seine Kunst zelebrieren und unbedarften Eleven ein paar Kniffe aus seiner Trickkiste beibringen, der läge vollkommen daneben. Mit Wrenkh kocht man anders. >>

Ingrid Domann, Jens Opitz und Stefan Reul in voller Aktion: Erst wird gemeinsam geschnippelt und gekocht, dann zusammen genossen.

www.wiener-Kochsalon.de

Dabei darf man den 57jährigen Österreicher durchaus zur Oberklasse des Gourmetgewerbes zählen. Seine erste Karrierestation in der Gastronomie als Leiter einer Wienerwald-Autobahnraststätte deutete allerdings noch nicht auf lukullische Höhenflüge hin. Die starteten erst, als er zunächst in Wiener Neustadt und dann 1982 in Wien im 15. Bezirk ein Restaurant mit einer vegetarischen Speisekarte eröffnete. Es machte ihn zum Vorreiter und zum Star der Wiener Gastroszene. Gourmetführer bekränzten ihn mit Hauben und Sternen. Kritiker überhäuften ihn mit Lob. Irgendwann kam auch das erste Kochbuch.

KOCHEN VERBINDET

Ein Restaurant, das seinen Namen und seine Handschrift trägt, gibt es in der Nähe des Stephansdoms auch heute noch. Aber dort schwingen seine beiden Söhne den Kochlöffel. Er selbst, den die Liebe von der Donau an die Elbe gezogen hat, kümmert sich vor allem um seinen Wiener Kochsalon, den es in Wien wie auch in Hamburg gibt. Mit Menschen statt für Menschen kochen will er und dabei sein Wissen und seine Intuition über die verborgenen Verbindungen zwischen Essen, Gesellschaft und Gesundheit anwenden.

Eine lange Doppelreihe von Tischen ist der Mittelpunkt des ehemaligen Ladenlokals an der Max-Brauer-Allee. Für jeden Teilnehmer ist ein Arbeitsplatz vorbereitet: ein großes Schneidebrett, darauf sorgfältig drapiert eine Kochschürze, ein scharfes Kochmesser, Küchenmesser, Schäler. In der Mitte liegen Paprika, Zwiebeln, Kohl, Kräuter und andere Zutaten. Vorweg gibt es einen rasch zubereiteten köstlichen Imbiss aus Buchweizen, Radieschen, geräuchertem und geröstetem Tofu mit einem Klacks Möhrensenf. Und dann geht es los. Im Zweierteam startet das gemeinsame Schnippeln und Schneiden. Ausgelost werden sie mit Spielkarten. Es gibt Ziegen, Affen und Schweinchen. Die Ziegen bereiten das Huhn in Knoblauch mit Ingwersud zu, die Affen dreierlei Paprika mit Birnen und Äpfeln mit Rotbarsch und die Schweinchen den Kokoswirsing mit den Kalbfleischstreifen.

Nein, kompliziert sind die Rezepte, die Wrenkh jedem der Teams in die Hand drückt, wirklich nicht: Zutaten, die man um die Ecke kaufen kann, Gerätschaften, die es in jeder normalen Küche gibt, keine Zubereitung, die nach dem mit allen Wassern gewaschenen Hobbykoch verlangen würde. Nach genauen Mengenangaben sucht man vergebens. Kochen ist Kreativität, und die funktioniert nicht nach Rezept.

„Es kommt nicht so sehr auf den Inhalt an. Hauptsache, es wird gekocht", lautet Wrenkhs Credo. „Selbstgekochtes Essen verbindet stärker als fertig gekauftes. Gemeinsam gekochtes und gemeinsam verzehrtes Essen verbindet am stärksten." Deshalb ist für ihn der Esstisch das wichtigste Möbelstück im Haus.

GUT GEHT GANZ EINFACH

Kochen und Essen dienen nicht nur Kalorienaufnahme und Lebenserhalt, sie haben elementare soziale Funktionen. Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen, aber auch Familie und Gesellschaft. So gesehen verheißt der Trend zu Fast Food und Tiefkühlpizza neben den negativen Folgen für Gesundheit und Körperumfang auch in dieser Hinsicht nichts Gutes.

In Sachen Kochen und Essen ist Christian Wrenkh Überzeugungstäter. Nicht nur, dass er selbst überzeugt ist, er legt es auch darauf an, andere zu überzeugen. Davon zum Beispiel, dass gutes Essen die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit ist, wobei „gut" sich sowohl auf die Qualität der Zutaten bezieht wie auch auf die Zubereitung einschließlich dem, was man dabei emotional hineinsteckt. „Der Wert einer Speise ist heute definiert durch die Zuneigung, mit der sie gemacht wird, und die Zeit, die man sich

→ **Wiener Kochsalon**
Max-Brauer-Allee 215
22769 Hamburg
Tel. (040) 68 98 85 92
www.wiener-Kochsalon.de

nimmt. Das ist das Allerteuerste“, sagt er. Das Nachkochen von Speisen, die einem Lafer, Schuhbeck und Co. in zahllosen TV-Kochshows servieren, ordnet er in die Kategorie Krampfgaren ein. Gut ist einfach und leicht. Das will Wrenkh zeigen. „Mein ganzes Kochen ist auch ein Ermutigungsprogramm“, sagt er. Nichts, was hier gerade zubereitet wird, was man nicht im Handumdrehen auch daheim hinbekäme. Gekocht wird auf drei Induktionsplatten, die am Kopfende der Zubereitungstische stehen. Während alle putzen, schälen, schneiden und rühren, erzählt der Gastgeber vom Kochen, Essen und Wohlergehen, gibt hier ein paar praktische Tipps, hilft da beim Abschmecken, beantwortet Fragen und würzt alles mit ein paar Anekdoten und Wiener Charme.

Echt köstlich und so einfach nachzukochen!
Ilka Winkelbach

Und dann geht es ans Verzehren. Am Kopfende des langen Tisches ist schnell für alle Teilnehmer eingedeckt. In geselliger Runde bei köstlichem österreichischem Wein wandern die Schüsseln mit den verschiedenen Gerichten kreuz und quer über den Tisch. Jeder kostet von jedem. Ohs und Ahs schwirren durch den Raum. Es folgt als Hauptgericht eine rosa Lammhüfte mit einer Rotweinsauce und gebratenen Süßkartoffeln. Zum Schluss dann schwingt jeder die Pfanne, um einen hauchdünnen Topfenpalatschinken mit Schokoladensauce auf den Teller zu zaubern – einschließlich des Wendens in der Luft. Auch das braucht Ermutigung. Gemeinsam gekocht, gemeinsam verzehrt, gemeinsam genossen. Welch ein wunderbarer, inspirierender Abend. <<

Mitmach-Aktion am 26. Oktober:

Gesund kochen mit urbanes & Christian Wrenkh

Jens Opitz war begeistert: „Das war eine wirklich klasse Veranstaltung“. Und auch Ilka Winkelbach freute sich: „Ich koche nicht so häufig, umso mehr hat mich die einfache Küche überzeugt.“ Wollen Sie auch erfahren, wie einfach gesundes Kochen ist und wie viel Spaß es macht, das gemeinsam zu entdecken? Dann melden Sie sich an zu der gemeinsamen Kochaktion von urbanes und Starkoch Christian Wrenkh im Wiener Kochsalon. Zu Beginn der etwa dreistündigen Veranstaltung gibt Christian Wrenkh eine Einführung in das Thema „Gesundheit, Ernährung und Kochen“. Dann wird gemeinsam gekocht und gegessen. Alle Rezepte können Sie selbstverständlich mitnehmen. Das alles gibt es für 20 urbanes-Leser zum Vorzugspreis von 39 Euro (statt 78 Euro) einschließlich aller Getränke und Zutaten.
Die Veranstaltung findet im Wiener Kochsalon am **26. Oktober, um 19 Uhr,** statt. Es gilt die Reihenfolge der Anmeldungen an urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15 b, 21033 Hamburg oder unter kontakt@urbanes.de

1. Geschmorter Blumenkohl mit Tomatenconfit und Oliven

Zutaten: 1 Blumenkohl (ca. 900 g), die grünen Blätter wegschneiden, Kopf ganz lassen,
1 kg sehr reife Cocktailtomaten, 1 Zwiebel und 4 - 5 Knoblauchzehen jeweils geschält und in Streifen geschnitten, einige Zweige Thymian,
100g schwarze, weiche, aromatische Oliven
100 g weicher Fetakäse in kleinen Würfeln,
2 EL Olivenöl, Salz, 1 EL Honig, Basilikum wer mag

So wird’s gemacht: Der Topf sollte ca. 2 cm größer sein als der Blumenkohl. Zwiebel und Knoblauch in Olivenöl anschwitzen. Hälfte der Tomaten dazu. Solange rühren, bis die Haut der Tomaten das Fruchtfleisch freigibt und eine Sauce entsteht. 100 ml Wasser zugeben. Salz, Honig und Thymian hinein. Den Blumenkohl in den Topf geben, und mit restlichen Tomaten umkränzen. Aufkochen, Hitze zurücknehmen, Deckel drauf und ca. 10 Minuten bissfest kochen. Einstweilen Oliven entkernen und grob hacken. Fetawürfel mit Basilikum vermischen. Tomaten herausheben und eine runde Platte umkränzen. Den Blumenkohl in der Mitte der Platte platzieren, mit Sauce übergießen und mit Oliven und Basilikum bestreuen. Mit gutem Olivenöl beträufeln. <<

Foto: Ulrike Holsten

2. Wirsingchiffonade in Kokosmilch mit Huhn

Zutaten: 1 kleiner Wirsingkohl (ca. 500 g), Hühnerfleisch (oder Schweinefilet), 20 g Ingwer, 100 ml Kokosmilch, 1-2 Tl Zitronensaft, Salz

So wird’s gemacht: Welke Blätter vom Wirsing entfernen, die restlichen Blätter vom Kopf trennen. Stiele aus den Blättern schneiden. Blätter zusammenrollen und in lange Streifen wie dünne Bandnudeln (= Chiffonade) schneiden. Kokosmilch zum Kochen bringen, Wirsing darin knackig kochen. Das Ganze mit Salz, Zitronensaft und den gewählten Gewürzen abschmecken.
Hühnerfleisch in mundgerechte Stücke zerteilen, den Kohl im Topf ein wenig zur Seite schieben und das Huhn in der vorhandenen Flüssigkeit kurz gar ziehen lassen. Alles wieder vermischen und anrichten. Je nach Geschmack können Sie die Flüssigkeit abschmecken mit: Sardellenfilets, Dijon-Senf, Ingwer- und Sojasauce (statt Salz). <<

Im Wald und auf der Heide

Die Heideblüte ist jedes Jahr wieder ein beeindruckendes Naturschauspiel. Doch nicht nur dann ist die Lüneburger Heide eine Reise wert. Sie bietet von Ruhe und Wellness bis Action für jeden Geschmack etwas.

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

→ **Lüneburger Heide Tourismus**
Wallstraße 4
21335 Lüneburg
Tel. (0700) 20 99 30 99

Dieter Bohlen lebt hier, die Schauspieler Ulrich Pleitgen und Uwe Friedrichsen, der ehemalige Fußballstar Horst Hrubesch, der SPD-Politiker Peter Struck, die Tänzerin Marlene Charell und noch viele andere Prominente mehr. Und das nicht von ungefähr. Hamburg ist nicht weit und trotzdem findet man hier Ruhe und Entspannung in einer einzigartigen Landschaft.

Die Lüneburger Heide ist schön zu jeder Jahreszeit, nicht nur während der Heideblüte im August und September. Längst hat sich die Region zu einem Anziehungspunkt für Ausflügler und Urlauber entwickelt. Rund sechs Millionen Übernachtungen zählt der Tourismus-Verband jedes Jahr. Zwischen Elbe, Aller und Altmark finden Gäste jeden Alters ein reichhaltiges Angebot von Wellness bis Aktivurlaub.

„Da reisen Gruppen aus allen Teilen Deutschlands an, wollen nur zwei oder drei Tage bleiben und das Maximum erleben", erzählt Jan Brockmann. Er ist Heide-Ranger in der Lüneburger Heide. Zwischen Harburg, Celle und Soltau kennt sich der Naturliebhaber bestens aus. Dem Ranger geht es dabei nicht nur um den Wilseder Berg, den Totengrund mit seinen Heideflächen, einen Schäfer, den historischen Schafstall und ein paar Schnucken. Dieses Gefühl von Heideurlaub,

Heide-Ranger Jan Brockmann zeigt Gästen aus aller Welt die Schönheit der Lüneburger Heide.

das noch aus der Zeit von Hermann Löns stammt, bedient Brockmann zwar auch, aber er will das neue vermitteln. „Ich liefere Vorlagen für Naturerlebnis, Spaß und Abenteuer", lautet sein Credo.

Er weißt, wo in den Weiten der Heide der Birkhahn kullert und aus den Mooren die Kraniche rufen. Auch wo es die seltenen weißen Heidesträucher gibt oder sich die Kreuzotter sonnt. Schon mit seinem Großvater ist er durch die Natur gestreift, hat geangelt und mit ihm die Geschichte erforscht.

Der Heide-Ranger glänzt nicht nur durch sein Fachwissen, er ist unterhaltsam. Ein Manager aus Indien, der in Hamburg auf Besuch war und von ihm gelesen hatte, buchte ihn kurzerhand für einen Tag. „Ich konnte ihm Tiere und Pflanzen zeigen, die er noch nie in seinem Leben gesehen hatte", freut sich Brockmann noch

Einzigartige Kulturlandschaft

Die Lüneburger Heide ist eine in Europa einzigartige Kulturlandschaft mit unverwechselbarem Charakter. Von Anfang August bis Ende September erstrahlt sie in einem Meer von violetten Erika-Blüten. Dazwischen stehen sattgrüne, schlank gewachsene Wacholderbüsche und liegen sonnenwarm die großen Findlinge. Mit 169,2 Meter ist der Wilseder Berg die höchste Erhebung der nordwestdeutschen Tiefebene.

Fotos: Lüneburger Heide GmbH

www.lueneburger-heide.de | www.naturpark-lueneburger-heide.de

heute. Exotik ist eben eine Frage der Perspektive. Wegen seiner englischen Mutter beherrscht er auch die Sprache perfekt. Anfragen aus dem Ausland sich deshalb häufig – er führte schon Reporter der „New York Times" im Slalom durch die Wacholderheide oder die ausländischen Gäste großer Konzerne.

VON MENSCHEN GEMACHT

Genau genommen ist die Lüneburger Heide das Ergebnis menschlichen Raubbaus. Früher glaubte man, die Lüneburger seien schuld, weil sie fürs Salzsieden mehr Holz benötigt hätten als nachwachsen konnte. Doch inzwischen weiß man, dass die Eichenwälder, die hier auf der Geest wuchsen, schon in der Jungsteinzeit durch Überweidung großflächig geschädigt wurden.

Richtig bergab ging es mit dem Wald aber erst vor rund tausend Jahren, als sich hier Heidebauern fest ansiedelten. Weil der sandige Boden nicht viel hergab, stachen sie den Oberboden in Plaggen ab, die sie zunächst als Streu für die Ställe der Heidschnucken verwendeten und danach als Dünger auf die Felder ausbrachten.

Dünn besiedelt war die Heide und arm, sieht man einmal von der Salzstadt Lüneburg ab. „Ich war gewiss nicht vorbereitet, eine schöne Natur zu finden, aber ich dachte nicht, dass das Land gar so elend wäre. Mich dünkt, es ist der schlechteste Strich von einem solchen Umfange, der mir jemals vorgekommen. Der Boden dieses Geländes ist eine ungeheure Sandwüste, die von Natur ganz nackt ist oder Heidekraut oder dürre stechende Halme hervorbringt", schrieb ein unbekannter Reisender, der 1804 auf dem Weg von Celle nach Hamburg die Lüneburger Heide durchqueren musste. Wer sich hier nicht auskannte, der war schnell verloren.

Doch schon wenige Jahrzehnte später begann man die Schönheit dieser Landschaft zu entdecken. Schriftsteller und Maler, allen voran Hermann Löns, machten sie bekannt. 1921 entstand in der Lüneburger Heide das erste deutsche Naturschutzgebiet, das immerhin 200 Quadratkilometer groß war. Und erst vor kurzen wurde der >>

→ **Naturpark Lüneburger Heide**
Schlossplatz 6
Tel. (04171) 693139
Fax (04171) 687139
info@naturpark-lueneburger-heide.de

Typisch für die Heide: Ein Schafstall, Heide und Wacholder.

www.ilmenauradweg.de | www.adfc.de | www.bad-bevensen.de

Naturpark Lüneburger Heide, der von Buchholz bis Soltau reicht, auf 1.070 Quadratkilometer vergrößert. Das ist fast so viel wie das halbe Saarland.

ENTDECKUNGEN ZU FUSS ODER PER RAD

Verlaufen, so wie früher, kann man sich in der Heide heute nicht mehr. Dafür sorgen gut ausgeschilderte Wanderwege ebenso wie moderne Technik. Für die landschaftlich schönsten Strecken für Wanderungen, aber auch für Radtouren kann man sich die GPS-Daten von der Website des Tourismusverbandes herunterladen. Die Vielfalt der Wanderwege ist groß: Von besonderen Themenwanderwegen über Fernwanderwege bis hin zu international bekannten Pilgerwegen hat die Lüneburger Heide für Wanderinteressierte viel zu bieten.

→ **MP3 Download**
Informationen, Geschichten, Reportagen runterladen: www.ilmenauradweg.de/service/mp3

Wer Deutschland lieber vom Fahrradsattel aus entdeckt, auch für den ist gesorgt. Der Ilmenau-Radweg zum Beispiel führt durch schönste Natur über 120 Kilometer das Heideflüsschen Ilmenau entlang, von Bad Bodenteich am Museum in der alten Wasserburg, über Uelzen mit dem von Friedensreich Hundertwasser gestalteten Bahnhof über Bienenbüttel und Lüneburg bis nach Hoopte zum Fähranleger in Richtung Zollenspieker. Die Beschilderung folgte den aktuellen Empfehlungen des Allgemeinen Deutschen Fahrrad Clubs. Damit man sich unterwegs ausruhen kann, wurden Bänke aufgestellt und für schlechtes Wetter Schutzhütten. An diesen befinden sich Übersichtstafeln, die über den Radweg informieren, aber auch zeigen, wo man sich befindet und wo die nächste Rastmöglichkeit ist.

Ausführliche Informationen auf 31 Tafeln an der Strecke öffnen jedem Interessierten die Augen. Sie erläutern liebevoll Hintergründe zum Lebensraum des Eisvogels, berichten über das „Wohnzimmer Wiese", die Binnendüne, den Altarm für Fischotter oder das Leben der Bachmuschel. Das deutschlandweit Besondere auf diesem Radweg: Alles ist hörbar. Dazu gibt es sogar ein Hörspiel sowie Märchen, Reportagen und Traumreisen, die Schulklassen und Studenten der Leuphana Universität Lüneburg beigesteuert haben. Man kann es sich alles aus

Das wichtigste Stück des Reisegepäcks ist und bleibt ein fröhliches Herz.

Hermann Löns (1866-1914)

→ Zum Goldenen Hirsch
Zur Amtsheide 10
29549 Bad Bevensen
Tel. (05821) 9821-0
Fax (05821) 9821-88
www.zum-goldenen-Hirsch.de

Prachtvolle Fassaden in der Salzstadt Lüneburg.

Das E-Bike gibt Ihnen die Möglichkeit Heidelandschaft ohne Anstrengung mit dem Fahrrad zu „erfahren“.

Gewinnen Sie 5 Übernachtungen für 2 Personen mit E-Bike und Wellness!

www.e-bike-lueneburger-heide.de

dem Internet herunterladen und so auf einem MP3-Player auf die Tour mitnehmen.

Um für ältere und komfortorientierte Radfahrer noch attraktiver zu werden, ist man dabei, rund 1.000 so genannte eBikes anzuschaffen, Fahrräder mit zusätzlichem Elektromotor, die Gäste für einen sehr günstigen Preis mieten können. Eine Akkuladung reicht für 80 Kilometer, ist also genug für einen Tag.

Wer Action und Unterhaltung möchte, der findet insgesamt zehn Freizeitparks, vom Heidepark Soltau und dem Serengeti-Park Hodenhagen bis zum Snowdome bei Bispingen, wo man auf einer 300 Meter langen und bis zu 100 Meter breiten Piste auch im Hochsommer Ski fahren kann. Die Lüneburger Heide ist ein Paradies für Reiter und mit immerhin 19 Plätzen auch eines für Golfer.

Und alle, die es ganz ruhig angehen lassen wollen, finden in den drei Kurorten Bad Bevensen, Bad Fallingbostel und dem beschaulichen Bad Bodenteich aber auch in vielen anderen Orten ein umfassendes Angebot. Entspannung pur mit Rasul, Massage und Salzgrotte oder „Wellness für Freundinnen“ mit „Sex and the City-Cocktail“, DVD-Player mit Filmen und Gesichtspflege, es wurde an alles gedacht, was einen Wellness-Kurzurlaub ausmacht. Im Hotel Heide-Kröpke in Essel kann man sogar eine Private-Spa-Suite anmieten und hat damit seinen privaten Wellnessbereich gleich im Zimmer. In Bad Bevensen sind über das Programm „Therme plus“ die Eintritte in die bekannte Jod-Sole-Therme bei Aufenthalten in bestimmten Hotels schon im Zimmerpreis enthalten. Wellness mit allem Drum und Dran sozusagen. <<

urbanes-Gewinn-Aktion: 5 Tage Heideluft und Kneippen

Unter allen urbanes-Lesern verlosen wir einen fünftägigen Aufenthalt im Kur- und Kneipphotel „Zum Goldenen Hirsch“ in Bad Bevensen für zwei Personen im Wert von 480 Euro. Der Reisezeitraum: März/April 2012. Lernen Sie das Naturschutzgebiet Lüneburger Heide kennen und genießen dabei die Annehmlichkeiten im Heidekurort Bad Bevensen.

Im Paket enthalten sind:

- 5 Übernachtungen im Doppelzimmer mit reichhaltigem Frühstück
- Flauschiger Bademantel auf dem Zimmer für den Besuch der Therme
- 4 Tage movelo-FLYER E-Bike inkl. Kartenmaterial für umweltfreundliche Mobilität.
- THERMEplus – der kostenlose und zeitlich unbegrenzte Eintritt in die Jod-Sole-Therme.

Das Hotel „Zum Goldenen Hirsch“ ist das erste Kneipp-Hotel in Bad Bevensen, dem einzigen Mineralbad in der Lüneburger Heide. Seit 20 Jahren legen Petra Hitz-Bergmann und Gerd Eichelmann besonders viel Wert darauf, auf die Bedürfnisse von Senioren einzugehen. Das Hotel mit seinen großzügig geschnittenen 28 Komfort-Einzel- und Doppelzimmern liegt ruhig und zentral. Es hat eine eigene Bäder- und Massagepraxis mit Kur- und Kneippabteilung. Außerdem verfügt es über Wintergarten, Kaminzimmer, Bibliothek sowie eine Kunst-Lounge mit Bildern von Friedensreich Hundertwasser. Die leckere Küche setzt auf Produkte und Spezialitäten aus der Region.

Und so können Sie gewinnen*: Beantworten Sie die Frage „Wie groß ist der Naturpark Lüneburger Heide?“ Die Lösung einfach auf eine Postkarte schreiben und absenden an urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Einsendeschluß ist der 20. November.

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Die Herbst-Zeitlosen mit „Helga macht nicht mit“

© Die Herbst-Zeitlosen

WOCHE „ÄLTER WERDEN IN HAMBURG“

Was braucht es, um gut zu altern?

Zum Auftakt der Aktionswoche diskutieren am 5. September Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks, Inge Lüders (LSB) und Sabine Scharp-Hilgen über die „Voraussetzungen für gutes Altern“ – und es spielt die Theatergruppe ‚Die Herbst-Zeitlosen‘.

Vom 5. bis 11. September findet zum neunten Mal die Woche „Älter werden in Hamburg“ statt. Zur Auftaktveranstaltung lädt wie in den Vorjahren der Landes-Seniorenbeirat ein, diesmal in die Katholische Akademie. Hamburgs Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz wird mit einem Grußwort die Aktionswoche eröffnen.

Im Dialog werden Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks, die LSB-Vorsitzende Inge Lüders und Sabine Scharp-Hilgen von der „Aktion Augen auf!“ (AWO Stiftung Hamburg) nach Lösungsansätzen suchen, wie man am besten gesund und mobil älter werden kann. Welche Rahmenbedingungen, etwa beim öffentlichen Nahverkehr und der städtischen Infrastruktur, müssen gegeben sein, damit der Einzelne lange seine Selbstständigkeit erhalten und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen kann? Und was kann, was muss der alternde Mensch tun, um die Lebensqualität zu behalten und Pflegebedürftigkeit möglichst lange zu vermeiden? Sich selbst was zutrauen, beispielsweise durch ehrenamtliche Tätigkeit und Engagement für andere, spielt dabei eine große Rolle und entfaltet präventive Wirkungen für die seelische und körperliche Gesundheit.

Vorab werden die ‚Herbst-Zeitlosen‘, die Theatertruppe 50+ aus Winterhude, Szenen aus ihrer neuen Produktion „Helga macht nicht mit“ auf die Bühne bringen, „eine Moritat von einer, die in Rente ging und noch 20 Jahre lebte“, wie es heißt. Die Teilnahme an der Veranstaltung ist kostenlos.

Die Aktionswoche „Älter werden“ bietet 250 Veranstaltungen für und mit Senioren. Neben einer großen Vielfalt an Kultur- und Bildungsangeboten bilden die Themen Gesundheit und Pflege die Schwerpunkte. Das Programmheft gibt es unter www.lsb-hamburg.de <<

→ LSB-Auftaktveranstaltung
Montag, 5. Sept. 14 bis 16 Uhr Katholische Akademie Herrengraben 4

ALTONA

Wie wichtig ist Glauben?

Altonas Senioren-Delegiertenversammlung lädt ein zu einer öffentlichen Veranstaltung mit Weihbischof Dr. Hans-Jochen Jaschke, Michel-Hauptpastor i.R. Helge Adolphsen, Rabbiner Shlomo Bistritzky und Imamin Halima Krausen. <<

→ „Religion und Glauben“
Donnerstag 3. Nov., 14 Uhr, Rathaus Altona, Kollegiensaal

WANDSBEK

Seniorentag im Quarree

Am 12. November ab 10 Uhr gibt es einen ganzen Sonnabend lang Informationen für Senioren und ein vielfältiges Unterhaltungsprogramm. Den Seniorentag im Einkaufszentrum am Wandsbek-Markt organisiert der Bezirks-Seniorenbeirat. Neben dem BSB sind Freizeit-, Beratungs- und Hilfseinrichtungen aus dem Bezirk präsent. Für Kurzweil sorgen ein Generationenquiz, Diskussionen sowie Musik und Schauspiel, u.a. vom Polizeiorchester und dem Ohnsorg-Theater. <<

GEMEINSAM FÜR EIN GESUNDES HAMBURG

Pakt für Prävention – Lebensqualität erhalten

Der Landes-Seniorenbeirat gehört zu den mittlerweile 95 Unterzeichnern des Paktes für Prävention. Beim Schwerpunkt-Thema „Gesund alt werden in Hamburg“ wird der LSB aktiv mitwirken.

Die Gesundheit der Hamburger zu verbessern, ist das Ziel der Kooperation, die die Sozialbehörde im Juni 2010 initiiert hat. Die bestehenden Angebote zur Vorbeugung und Gesundheitsförderung sollen besser vernetzt, neue Aktivitäten entwickelt und allen gesellschaftlichen Gruppen zugänglich gemacht werden. Bündnispartner sind unter anderem Krankenkassen, Bildungseinrichtungen, Betriebe, freie Träger und Organisationen. Der Pakt führt die vielen haupt- und ehrenamtlich für die Gesundheit Engagierten zusammen, um gemeinsam Ziele zu entwickeln und miteinander zu erreichen.

Für den LSB ist im Hinblick auf Senioren wichtig festzuhalten, dass es beim Älterwerden nicht nur um die Zahl der Lebensjahre geht, die man gewinnt, sondern vielmehr um die Lebensqualität im Alter. Die subjektive Gesundheit erhält man sich am besten durch aktive Beteiligung im Umfeld, Bewegung und gesunde Ernährung.

Ältere Menschen sind hinsichtlich ihrer Fitness und sozialen Einbindung sehr unterschiedlich. Der Pakt für Prävention richtet seine Aufmerksamkeit insbesondere auf Senioren, die vereinsamen und isoliert sind, sowie auf diejenigen, die in Armut leben oder von Armut bedroht sind. Vorrangige Zielgruppen sind auch Männer ab 60 Jahren, die häufiger die Gesundheitsvorsorge vernachlässigen, und ältere Migranten, weil die Informationen und Angebote sie meist nur schwer erreichen.

Eine gesunde Lebensführung verbessert nicht nur die persönliche Lebensperspektive und -qualität, sondern sie hat auch gesellschaftliche und ökonomische Aspekte. Wenn sich die Zeit der Pflegebedürftigkeit am Lebensende verkürzt, verringert sich für die Gemeinschaft der Zeitraum, in dem Pflegeleistungen bereitzustellen und zu finanzieren sind.

Warum haben 50-jährige Frauen in Dänemark zehn gesunde Lebensjahre mehr vor sich als hierzulande – und das bei einer nahezu identischen Lebenserwartung von gut 30 Jahren? Das weist deutlich auf die unausgeschöpften Möglichkeiten der Gesundheitsvorsorge und -förderung bei uns hin. Der LSB und die Partner des Paktes wollen bewirken, dass diese Angebote die Menschen besser erreichen und von ihnen wahrgenommen werden. <<

VORANKÜNDIGUNG

Konferenz aller Seniorendelegierten

Der Landes-Seniorenbeirat veranstaltet am 9. November eine Gesamt-Delegierten-Versammlung in der Katholischen Akademie. Dazu werden alle Seniorendelegierten aus den Bezirken persönlich eingeladen. Das Arbeitsthema der Konferenz ist Mobilität. Welche Wünsche haben die Älteren an den Personennahverkehr, wo muss Hamburg barrierefrei werden – diese und weitere Fragen werden im Mittelpunkt stehen. <<

LSB

Hier finden Sie uns:

1 Landes-Seniorenbeirat Hamburg
Heinrich-Hertz-Str. 90 · 22085 Hamburg
Tel. 428 63-19 34 · Fax 428 63-46 29
lsb@lsb-hamburg.de

2 Bezirks-Seniorenbeirat Altona
Platz der Republik 1 · 22767 Hamburg
Tel. 428 11-19 42 · Fax 428 11-19 41
info@bsb-altona.de

3 Bezirks-Seniorenbeirat Bergedorf
Wentorfer Str. 38 · 21029 Hamburg
Tel. 428 91-24 80 · Fax 428 91-28 76
info@bsb-bergedorf.de

4 Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel
Grindelberg 66 · 20139 Hamburg
Tel. 428 01-53 40 · Fax 428 01-29 19
info@bsb-eimsbuettel.de

5 Bezirks-Seniorenbeirat Harburg
Hermann-Maul-Str. 5 · 21073 Hamburg
Tel. 428 71-20 56 · Fax 428 71-34 53
info@bsb-harburg.de

6 Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Mitte
Klosterwall 8 · 20095 Hamburg
Tel. 428 54-23 03 · Fax 428 54-28 59
info@bsb-hamburg-mitte.de

7 Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord
Kümmellstraße 7 · 20249 Hamburg
Tel. 428 04-20 65 · Fax 428 04-20 36
info@bsb-hamburg-nord.de

8 Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek
Robert-Schuman-Brücke 8 · 22041 Hamburg
Tel. 428 81-36 38 · Fax 428 81-35 49
info@bsb-wandsbek.de

www.lsb-hamburg.de

Liebe im Alter – anders schön

Getrennt, geschieden, verwitwet. Viele ältere Menschen sind allein. Einige finden sich damit ab. Andere machen sich noch einmal auf die Suche nach einem neuen Lebensabschnittsgefährten. Doch wo findet man den richtigen?

VON KIRSTIN RÜTHER

Drei Jahre war Monika Evers* allein. Als die Trauer um ihren verstorbenen Mann und die Verzweiflung einigermaßen verarbeitet waren, fühlte sich die damals 63-Jährige bereit für eine neue Beziehung. Doch wie lernt man in ihrem Alter einen Mann kennen, der zu einem passt? Kein leichtes Unterfangen. Vor allem nicht für eine Frau. Denn wenn sich ältere Männer auf die Suche machen, dann haben sie meist jüngere Frauen im Visier, wie Monika Evers von ihren Freundinnen erfahren hatte. Indem sie selbst jedoch aktiv wurde, kam sie der Erfüllung ihres Wunsches ein großes Stück näher.

Die Hamburgerin versuchte es zunächst über eine Partnervermittlung im Internet. „Das war aber nichts für mich“, gesteht die heute 68-Jährige. „Beim ersten Treffen habe ich festgestellt, dass wir gar keine Übereinstimmungen hatten und der Mann darüber hinaus zur selben Zeit drei Frauen traf. Das gefiel mir nicht.“

GLÜCK BRAUCHT GEDULD

Und so wandte sie sich an Ulrike Grave, Inhaberin der Partnervermittlung „Ich und Du“ in Hamburg-Altona. „Jeder, der zu mir kommt, meint es ernst. Und jeder sollte sich ganz und ohne Vorbehalt auf den vorgeschlagenen Partner einlassen. Deshalb vermittele ich zum Beispiel einem Herrn immer nur eine Dame. Klappt das nicht, stelle ich ihm die nächste mögliche Partnerin vor“, berichtet Ulrike Grave, die nun schon seit zwölf Jahren Frauen und Männer jeden Alters zusammenbringt. Mit einer hohen Erfolgsquote „Ich vermittle alle Männer!“, sagt sie provokant. Doch es folgt sofort die Erklärung: „Da es in meiner Kartei weniger Männer als Frauen gibt, sind die Chancen der Männer sehr gut.“ Und sie glaube schließlich daran, dass jeder vermittelbar sei. Wollen die Männer denn keine Beziehung? „Doch, ich glaube nur, sie zeigen sich weniger. Viele Männer werden zudem gefunden, sie müssen sich nicht anstrengen. Frauen bekommen es mit, wenn ein Mann aus der Nachbarschaft plötzlich Witwer ist oder getrennt lebt. Sie bleiben auf der Fährte, kümmern sich und kommen so zusammen.“

Bei einer Partnervermittlung benötigen Frauen also unter Umständen mehr Geduld. Oder Glück. Denn Partnersuche ist Ulrike Grave zufolge auch Glückssache. Monika Evers

→ **„Ich und Du“ Partnervermittlung**
Holländische Reihe 31
22765 Hamburg
Tel. (040) 39 90 70 10
Telefonsprechstunde:
Mo und Fr 11 - 13 Uhr
Mi 16 - 19 Uhr

* Name von der Redaktion geändert

Foto: Fotolia.com/contrastwerkstatt

Monika Evers hat ihre zweite große Liebe über eine Partnervermittlung gefunden.

Partnervermittlung „Ich und Du“

Ulrike Grave ist seit 1988 Paar- und Familientherapeutin und hat 25 Jahre lang ehrenamtlich als Telefonseelsorgerin gearbeitet. Dabei hat sie oft mit Menschen gesprochen, die von einer unseriösen Partnervermittlungsagentur enttäuscht und betrogen wurden. „Das mach ich besser“, dachte sich die verheiratete Frau und Mutter eines Kindes und gründete vor zwölf Jahren die Partnervermittlungsagentur „Ich und Du“. Schirmherr der ersten Stunde war Dr. Stephan Reimers, damals Leiter des Diakonischen Werkes Hamburgs. Ihre Grundsätze einer seriösen Partnervermittlung: Der Klient sollte für eine Vermittlung nicht mehr als 1.000 Euro zahlen, sollte den Vertrag in Ruhe zu Hause unterschreiben dürfen und darauf achten, dass die Ausschlusskriterien ernst genommen werden. Ulrike Grave nimmt 200 Euro für das Aufnahmegespräch und 480 Euro für ein Jahr Vermittlungen.

www.ich-und-du.de

hatte beides: Geduld und Glück. Ein Dreivierteljahr hat sie gewartet, bis sie einen Brief von Ulrike Grave bekam mit dem Hinweis, sie werde in den nächsten Tagen von einem Herrn angerufen. „Frauen können sich aussuchen, ob sie den Mann anrufen möchten oder er sie anrufen soll“, erklärt Ulrike Grave das System. Sie bekommen nur den Namen und die Telefonnummer. Sonst nichts.

„Oft werde ich gefragt, ja wie sieht er denn aus, wo wohnt er, was macht er“, schmunzelt die Paarvermittlerin. „Doch das beantworte ich nicht. Ich sage dann immer: Gucken Sie einmal Ihre Ausschlusskriterien an, dann wissen Sie schon ganz viel. Dass Sie zum Beispiel keinen Mann bekommen, der unter 1,80 Meter groß ist und keine Kinder hat, keinen Mann, der Kette raucht und impotent ist, der nicht in Hamburg und Umgebung wohnt und und und.“

Früher habe sie immer gedacht, dass sie spüre, welche Klienten zusammen passen. Sie habe die beiden dann schon oft als absolutes Traumpaar gesehen - die vermittelten Personen sich selbst aber gar nicht. Somit hält sich Ulrike Grave strikt an die K.O.-Kriterien, die während des zweistündigen Aufnahmegesprächs herausgefunden werden, und beachtet so gut es geht die individuellen Wünsche. Zum Beispiel „Reinlichkeit“ – ein ganz großes Thema bei den älteren Damen. Je mehr Ausschlusskriterien es gebe, desto schwieriger sei es allerdings mit der Vermittlung. Und Frauen, insbesondere ältere, hätten meist ganz genaue Vorstellungen, wie ihr Zukünftiger beschaffen sein sollte, weil sie im Laufe des Lebens Erfahrungen gemacht haben, die sie gelehrt hätten, genauer hinzuschauen.

BEHUTSAMKEIT ZÄHLT

Die hatte auch Monika Evers. Allerdings keine schlechten. Sie war 27 Jahre lang glücklich mit ihrem Ehemann verheiratet. Bis der Tod sie trennte. Sie wusste noch nicht genau, was und wen sie wollte, war zwar offen, aber noch recht zögerlich. Bei ihrem ersten Telefonat verabredete sie sich mit dem potentiellen Partner zu einem Spaziergang durch den Stadtpark. Er war zwei Jahre älter und seine vorherige Partnerin war ebenfalls gestorben. „Als ich ihn zum ersten Mal sah, dachte ich, huch, was für ein distinguierter Herr; ich hatte bis dato immer den sportlichen Jeanstypen bevorzugt. Doch ich fand ihn sympathisch. Als wir uns verabschiedeten, fragte er, ob ich Lust hätte, ihn ein zweites Mal zu treffen. Ich hätte ihn das nicht gefragt, hatte gar nicht daran gedacht. Somit trafen wir uns wieder und wieder. Und nach und nach verliebte ich mich in ihn.“ Sie sei keine Frau, die sich auf den ersten Blick verliebt, brauche Zeit, um jemanden kennen zu lernen und sich einzulassen. Und sie benötige hin und wieder einen Schubs. Hätte er nicht gedrängt, dass sie zusammenziehen, würden sie heute noch in getrennten Wohnungen leben.

Ulrike Grave gründete vor zwölf Jahren die Partnervermittlung „Ich und Du“

Die Liebe im Alter, die sei anders. „Man hat ein langes Leben hinter sich. Damals, als wir noch jung waren, das war die Sturm und Drang-Zeit“, schwärmt Monika Evers. „Wir planten in die Zukunft, bauten ein Haus, bekamen ein Kind und reisten mit dem Wohnmobil um die Welt. Heute lassen die Kräfte nach. Man bekommt Krankheiten, hat aber keine lange Tradition des Zusammenlebens und muss daher besonders behutsam miteinander umgehen.“

Was schwierig klingt, haben sie und ihr neuer Partner gut gemeistert. Einmal in der Woche setzen sie sich zusammen und sprechen über sich und ihre Beziehung. Sie haben gelernt, mit den Eigenheiten des anderen, die sich im Laufe des Lebens gefestigt haben, umzugehen. Sie haben aber auch gelernt, auf den anderen zuzugehen, vieles bei sich selbst in Frage zu stellen, anderes nicht mehr so kritisch >>

zu sehen. Über die Politik können sie heftig diskutieren, aber auch lachen, versuchen den anderen jedoch nie umzufärben. Über Religion haben sie viel vom anderen gelernt. Monika hat wieder einen Zugang zur Kirche gefunden, ihr Partner hat etwas über den Buddhismus gelernt. Sie reisen viel und lieben Kunst. „Den Austausch, das Teilen, das mag ich. Wir können viel voneinander lernen. Das ist eine absolute Bereicherung", sagt Monika Evers.

Auch wenn sie sich anfangs gegen das Zusammenziehen gesträubt hat, so freut sie sich heute, wenn sie nicht mehr in eine leere Wohnung zurückkommt. Und die Kinder – er hat drei und sie hat eins – kommen gern zu ihnen zu Besuch. Monika Evers hat die vielen kleinen Rituale lieb gewonnen, genießt die Zärtlichkeit und die Vertrautheit, die entstanden ist. „Ich weiß, dass es wieder einen Abschied geben wird, dass einer vor dem anderen gehen muss und dass dies wieder schmerzlich werden wird. Doch das Leben, das uns noch bleibt, jetzt und hier miteinander zu teilen, das ist ein ganz großer Gewinn." <<

Schön und sexy?!

Wer besser aussieht, hat nicht immer die besseren Chancen, den Partner fürs Leben zu finden. Menschen, die auf den ersten Blick nicht attraktiv erscheinen, werden aufgrund der Vorauswahl ernster genommen. Vermittelbarkeit sei Ulrike Grave zufolge auch keine Frage des Alters, sondern hänge von Angebot und Nachfrage ab. Auch Sex spiele durchaus noch eine Rolle im Alter. Je älter die Klientinnen, desto häufiger höre sie zwar, dass Sex nicht mehr so wichtig sei, dass sie sich nicht mehr vorstellen können, die Hüllen fallen zu lassen. Doch wenn der richtige Partner erscheint, kommt mit der Liebe oft die Lust zurück. Und Frauen, die Sex gern ausschließen, seien häufig froh, wenn ihnen Ulrike Grave einen impotenten Mann vermittelt. <<

Kampf gegen die Uhr

Er vermiest vielen Urlaubern die ersten Ferientage auf einem fernen Kontinent und lässt sie nach ihrer Rückkehr oft nur schwer wieder in den Alltag zurückfinden – schlimm genug! Doch für Vielflieger, die beruflich häufig weite Strecken in andere Zeitzonen zurücklegen und vor Ort leistungsfähig sein müssen, ist der sogenannte Jet Lag eine extreme Belastung.

VON JENS OLIVER BONNET

Dr. Aglaja Stirn

Auf Langstreckenflügen können wir in wenigen Stunden mehrere Zeitzonen überwinden, doch die innere Uhr unseres Körpers kann dieses Tempo nicht mithalten und gerät aus dem Takt. Doch nicht alle Menschen leiden gleichermaßen unter Jet Lag, betont Priv.-Doz. Dr. Aglaja Stirn, Chefärztin der Psychosomatischen Medizin im Asklepios Westklinikum Hamburg: „Manche haben überhaupt keine Probleme damit, andere leider sehr stark!"

JEDER REAGIERT ANDERS

Besonders hart trifft der Jet Lag Menschen, die im Alltag einen festen Tagesablauf gewohnt sind und immer zur gleichen Zeit aufstehen und ins Bett gehen. Kleinen Kindern macht er meist weniger zu schaffen als Erwachsenen, auch der gesundheitliche Zustand spielt eine wichtige Rolle. Bis unser Körper sich komplett auf den neuen Tag-Nacht-Rhythmus eingestellt hat, vergehen – abhängig von der Zahl der überflogenen Zeitzonen und der individuellen Anfälligkeit – zwischen zwei Tagen und zwei Wochen. Dabei gilt, dass Flüge in westliche Richtung erheblich weniger belasten, als Reisen gen Osten. Das liegt daran, dass es uns leichter fällt, mal länger als gewohnt wach zu bleiben, als mehrere Stunden früher einzuschlafen. Kommt man nach einem Flug von Hamburg nach Chicago um 17 Uhr Ortszeit an, ist es in der Heimat bereits Mitternacht. Hier fällt die Umstellung auf die Ortszeit relativ leicht. Nach einem Langstreckenflug von Hamburg nach Osaka (Japan) sieht das ganz anders aus: Hier ist es bereits 23 Uhr, während die innere Uhr noch auf die Hamburger Zeit von 16 Uhr eingestellt ist und eher an nachmittägliche Aktivitäten als ans Schlafen denkt.

Die Folgen beschränken sich nicht nur auf Störungen wie Schlaflosigkeit oder häufiges nächtliches Erwachen und Müdigkeit, erklärt die Medizinerin: „Auch andere Körperfunktionen sind dem normalen Tagesablauf angepasst, zum Beispiel unser Verdauungssystem."

DER KÖRPER SPIELT VERRÜCKT

So dränge der Jet Lag Reisende häufig zu sehr ungewohnten Zeiten auf die Toilette oder lasse sie durch nächtliche Hungerattacken die Minibar plündern. Tagsüber führe er dagegen zu allgemeiner Erschöpfung, Abgeschlagenheit und verminderter Reaktionsgeschwindigkeit. Leistungssportler bereiten sich deshalb, soweit möglich, vor Ort auf ihre Wettkämpfe vor – eine Möglichkeit, die Geschäftsleute und auch Künst-

ler auf Tourneen nur selten haben. Ein vor allem bei Vielfliegern beliebter Ansatz, dem Jet Lag ein Schnippchen zu schlagen, sei das Hormon Melatonin aus der Epiphyse (Zirbeldrüse) des Gehirns, berichtet Stirn. Es steuert den Schlaf-Wach-Rhythmus des Körpers, wirkt schlaffördernd und vermindert die Körpertemperatur. Sein wichtigster natürlicher „Gegenspieler" ist das Licht. In einigen Ländern ist Melatonin als Nahrungsergänzungsmittel in Drogerien frei erhältlich, in Deutschland gibt es so genannte Melatonin-Rezeptor-Agonisten wie Agomelatin, die eine ähnliche Wirkung entfalten und zur Behandlung von Depressionen eingesetzt werden. Diese rezeptpflichtigen Medikamente haben sich ebenfalls gegen den Jet Lag bewährt, berichtet Stirn: Wichtig sei aber, das Präparat genau nach ärztlicher Vorschrift einzunehmen, wenn man bereits im Bett liegt, da die schlaffördernde Wirkung sehr schnell einsetze. Wer nicht spontan reist und sich die Ferien nicht durch den Jet lag vermiesen lassen möchte, kann ihn auch durch einfache Verhaltensanpassung mildern, empfiehlt Stirn: „Wer nach Westen fliegt, geht einige Tage vor dem Abflug etwas später zu Bett. Geht die Reise nach Osten, hilft es, in den Tagen zuvor etwas früher aufzustehen. Außerdem sollte man sich in diesen Tagen ausreichend bewegen und Erkältungen meiden."

DIE INNERE UHR ÜBERLISTEN

Schwieriger ist es für Geschäftsreisende oder Last-Minute-Urlauber, die sich nicht tagelang auf den Flug vorbereiten können. Aber auch hier hat Stirn einige wertvolle Tipps parat, die dem Körper die Zeitumstellung erleichtern: „Auf einem Flug nach Westen sollte man nur kurze „Nickerchen" halten, in Richtung Osten lieber durchschlafen. Während des Fluges sollten Reisende Alkohol meiden und lieber viel Wasser trinken, um den Körper ausreichend mit Flüssigkeit zu versorgen." Nach der Landung sollte man sich sofort an den Tagesablauf am Zielort anpassen – das umfasst Arbeitszeiten ebenso wie Mahlzeiten und soziale Aktivitäten. Zudem sollten Reisende in dieser Phase möglichst auf Alkohol, Koffein und Nikotin verzichten, rät Stirn: „Viel Bewegung an frischer Luft während des Tages und Schlafen nach Sonnenuntergang helfen der inneren Uhr, sich schnell auf den neuen Takt einzustellen. Und: Wer zu den vom Heimatort gewohnten Zeiten Hunger verspürt, sollte nur kleine Portionen essen!" <<

→ **Asklepios Westklinikum Hamburg**
Suurheid 20
22559 Hamburg
Tel. (040) 81 91-25 00
Fax (040) 81 91-25 99

www.asklepios.com

LONDON

NEW YORK

FRANKFURT

TOKIO

Foto: xxxx_3D - Fotolia.com

Oslo im Spiegel der Kunst

Reisen bildet. Das gilt ganz besonders für die Kunst- und Kulturreisen, die das kunstforum matthäus veranstaltet. Perfekt vorbereitet und sachkundig begleitet haben sie sich in beinahe vier Jahrzehnten eine große Fangemeinde erobert.

Das kunstforum matthäus

ist ein gemeinnütziger Verein für Erwachsenenbildungsarbeit, der seinen Schwerpunkt im Bereich der Kunst- und Kirchengeschichte hat. 1973 gründete der Kunsthistoriker und Theologe Professor Dr. Christian Tümpel (1937-2009), damals Pastor der Matthäusgemeinde, das kunstforum als „Akademie in der Gemeinde." Es fand ein solches Echo, dass inzwischen mehrere Kunsthistoriker als fest angestellte Studienleiter das vielseitige Programm vorbereiten. Im Gemeindehaus der Matthäuskirche in Winterhude finden (kostenlose) Vorträge und Seminare statt. Außer den Studienreisen zu Zielen in Deutschland und Europa gibt es auch zahlreiche Tagesfahrten in die nähere Umgebung. Die Teilnahme ist für alle Interessierten offen und nicht an eine Vereinsteilnahme gebunden. <<

www.kunstforum-matthaeus.de

Katrin Plümpe, 39, ist als Studienleiterin tätig.

Mitte Mai stach eine Gruppe von 20 Kunst- und Kulturbegeisterten mit dem kunstforum matthäus von Kiel aus in See. Ihr Ziel war die norwegische Hauptstadt Oslo, die in einmalig schöner Lage am Oslofjord viel zu bieten hat. Die komfortablen Schiffe der Color Line machten die Überfahrt nach Norwegen zu einer kleinen Kreuzfahrt und die Einfahrt in den Oslo-fjord am Morgen war ein gelungener Auftakt für die anschließende erste Erkundung der Stadt per Bus.

Erster Halt war das Wikingerschiffmuseum mit den über 1000 Jahre alten Booten und ihrer kunstvollen Ausstattung. Die Funde dieser gut erhaltenen Schnitzereien haben unser Bild von den „wilden Wikingern" stark verändert und die künstlerischen Leistungen in der Holzschnitzkunst und Metallgestaltung in den Blick gerückt. Anschließend ging es hinauf zum Holmenkollen mit seiner neuen Sprungschanze, von wo man einen grandiosen Blick auf Stadt und Fjord hat. Ein besonders Erlebnis war der Spaziergang durch den Vigeland-Park mit seinen Skulpturen, die immer wieder zu Diskussionen anregten.

Das Wikingerschiffmuseum und das Nationalmuseum sind Höhepunkte einer jeden Oslo-Reise.

MUNCH, EIN GROSSER MALER

Vom zentralen Hotel aus spazierte die Gruppe nachmittags zu Fuß ins Nationalmuseum, in dem natürlich der Munch-Saal mit zahlreichen Hauptwerken des größten norwegischen Malers, Edvard Munch, das Highlight darstellte. Die begleitende Kunsthistorikerin, Katrin Plümpe, war begeistert: „So leer war der Saal noch nie, als ich hier war. Wir können uns die Bilder und malerische Entwicklung Munchs ganz in Ruhe intensiv ansehen!" Noch mehr Munch gab es im Munch-Museum, das in den 1960er Jahren gebaut und nach dem spektakulären Raub zweier Gemälde 2005 umgebaut wurde. Nun hängt der berühmte „Schrei" wieder neben vielen anderen Meisterwerken des Malers und verdeutlicht eine Entwicklung vom Impressionismus über den Symbolismus bis zu einem ganz eigenen, malerischen Altersstil. Nach der sachkundigen Führung durch die Studienleiterin hatte die Gruppe Zeit für eigene Entdeckungen und lebhafte Diskussionen vor den Gemälden, Drucken und Zeichnungen.

Oslo hat neben den Museen aber auch viele interessante Bauten zu bieten: die Festung, die auf einem Felsen über dem Fjord thront, den Dom, die Prachtstraße Karl-Johan-Gate, die direkt auf das königliche Schloss zuführt, die Bürohäuser im Stil des Historismus und des Jugendstil aus der Jahrhundertwende.

Gemeinsam erkundete die Gruppe unter sachkundiger Führung von Katrin Plümpe die Stadt. Die zu einem neuen Stadtviertel mit Wohnungen, Restaurants und Geschäften umgebauten Speicher der „Aker brygge" waren für die Hamburger besonders im Vergleich mit der HafenCity interessant. Das markante Rathaus mit seinen zwei Türmen war sehenswert. Im Inneren befindet sich der große Festsaal, in dem alljährlich die Nobelpreise verliehen werden. Er ist mit monumentalen Wandmalereien verziert, die die Geschichte Norwegens verdeutlichen und die lebhafte, eigene Kunstszene Norwegens seit den 1930er Jahren anschaulich machen. Ein Ausflug zum Freilichtmuseum auf der Museumsinsel Bygdoy zeigte den Teilnehmern, wie es im sonst immer noch stark ländlich geprägten Rest Norwegens früher aussah: Höfe aus den verschiedenen Landesteilen sind hier originalgetreu aufgebaut und am Wochenende von Menschen in Tracht „bewohnt", die das Leben vergangener Generationen anschaulich machen.

Die Glasfronten der neuen Oper von Oslo symbolisieren die Transparenz und Offenheit der norwegischen Gesellschaft.

EINE SEHENSWERTE STADT

Neben den unterschiedlichen Bauweisen früherer Zeiten konnte man auch ein wieder aufgebautes Stadtviertel Oslos aus der Zeit seit der Jahrhundertwende bis in die 1950er Jahre besuchen. Was die Gruppe am Tage bei den Führungen erlebte, wurde beim gemeinsamen Abendessen im Hotel weiter besprochen und das Programm des nächsten Tages durch die Studienleiterin erläutert.

Wirklich etwas besonderes dieser Studienreise war der Besuch des 2008 eingeweihten neuen Opernhauses. Wie ein Eisberg ragt dieser faszinierende Bau aus weißem Marmor ins Wasser eines Fjordarmes hinein und überwindet durch seine vielen Glaswände die Gegensätze von außen und innen. Typisch skandinavisch ist das Foyer für jedermann offen und zugänglich, während in den ganz mit Holz ausgestatteten Konzertraum an diesem Abend nur diejenigen hineingehen durften, die eine Karte für ein Konzert von Cecilia Bartoli >>

→ kunstforum matthäus
Bei der Matthäuskirche 6, 22301 Hamburg
Tel. (040) 27 61 71
Programm anfordern: info@kunstforum-matthaeus.de

→ Nationalgalerie
(Nasjonalgalleriet)
Universitetsgata 13
0164 Oslo
www.nationalmuseum.no

→ Das Munch Museum
(Munch-museet)
Tøyengata 53
0578 Oslo
www.munch.museum.no

Foto: Fotolia.com/Goran Bogicevic

ergattert hatten. Die Teilnehmer des kunstforums waren sich einig: „Ein solches Konzert in einem so wunderschönen Bauwerk – das war der absolute Höhepunkt der Reise!“

Am letzten Vormittag hatten die Teilnehmer Zeit für eigene Interessen bevor der Bus sie wieder zur Fähre brachte. Das Auslaufen aus dem Oslofjord versöhnte alle damit, diese schöne Stadt wieder verlassen zu müssen. Beim Wiedersehenstreffen in Hamburg einige Wochen nach der Reise ließ die Gruppe anhand von Bildern und Alben die schönen Tage noch einmal Revue passieren. Alle waren sich einig: „Eine gelungene Reise in eine interessante Kulturstadt – man muss sie nur gemeinsam entdecken.“ <<

Anzeigen

Zuhause im Haus Weinberg

Ein idyllischer Park, ein lebendiges Miteinander und rundum gute Pflege – das ist das Haus Weinberg, das Altenpflegeheim des Rauhen Hauses. Durch die überschaubare Größe und die persönliche Atmosphäre fühlen Sie sich schnell bei uns zu Hause. Neu eingerichtet ist unser Wohnbereich für diejenigen, die an Demenz erkrankt sind. Pflegegäste auf Zeit betreuen wir in unserer Kurzzeitpflege. Wenn Sie mehr wissen möchten, vereinbaren Sie einfach mit uns einen Termin.

HAUS WEINBERG
Altenpflegeheim
des Rauhen Hauses
Beim Rauhen Hause 21
22111 Hamburg
Tel. 040/655 91-150
Fax 040/655 91-246
www.rauheshaus.de

DAS RAUHE HAUS
lebendig. diakonisch. nah.

18. SEPTEMBER BIS 15. JANUAR

Die Sammlung von Hausmeister Courage

Mit der Ausstellung der privaten Sammlung eines früheren Mitarbeiters der Hamburger Kunsthalle, Wilhelm Werner, wird erstmals Einblick in eine der wohl ungewöhnlichsten Privatsammlungen moderner Kunst aus Hamburg im 20. Jahrhundert gegeben.

Foto: www.mediaserver.hamburg.de/C. Spahrbier

Werner trat am 5. Juli 1914 seinen Dienst als Hilfsaufseher an und wurde 1952 als Hausmeister pensioniert. Er war verantwortlich für den Umgang mit den Kunstwerken wie ihrer Hängung, und vielfach fertigte er auf Wunsch der Künstler die Rahmen. Dadurch hatte er immer direkten Kontakt mit den Künstlern, die ihre Arbeiten in der Hamburger Kunsthalle ausstellten.
Im Sommer 1937 rettete er die Werke der jüdischen Künstlerin Anita Rée aus dem Besitz der Kunsthalle vor der Beschlagnahmung im Rahmen der Aktion „entartete“ Kunst durch die Nationalsozialisten rettete. In einem einzigartigen und mutigen Akt von Zivilcourage versteckte er Gemälde der Künstlerin, die sich schon 1933 das Leben genommen hatte, in seiner Wohnung in der Kunsthalle.
Es ist Wilhelm Werner und seinem Hausmeisterkollegen, die beide nicht in den Zweiten Weltkrieg eingezogen worden waren, zu verdanken, dass die Gebäude der Kunsthalle während der Bombardierungen Hamburgs vergleichsweise so glimpflich davon gekommen sind: während der Angriffe waren beide auf den Dächern und löschten die Brandbomben.

NOCH NIE ÖFFENTLICH GEZEIGT

Die Sammlung, die Wilhelm Werner im Laufe der Jahrzehnte zusammentrug, umfasst über 500 Werke, Gemälde ebenso wie Arbeiten auf Papier. Die Freundschaft zu den Malern Heinrich Stegemann und Willem Grimm führte dazu, dass Werner von ihnen jeweils große Werkgruppen besaß. Aber auch von vielen anderen Hamburger Künstlern konnte er bedeutende Werke zusammentragen.
Als einzigartiges Dokument der Kunst in Hamburg ist die Sammlung bislang noch nie öffentlich zu sehen gewesen und war bislang auch nur einigen wenigen Fachleuten bekannt. 130 Werke daraus sind vom 18. September bis 15. Januar in der Kunsthalle zu sehen. <<

www.kunsthalle-hamburg.de

Verlosung: 2 Wellness-Tage im Thalassozentrum ahoi! in Cuxhaven

Salz auf der Haut

Klimawandern und Watt-Touren an der Nordsee machen gesund und schön.

Meerwasser, Meeresluft, Sonne, Algen, Schlick und Sand helfen der Gesundheit auf die Sprünge. Das fand 1750 der britische Arzt Richard Russel heraus und gab der daraus entwickelten Therapie abgeleitet vom griechischen Wort für Meer den Namen Thalasso. Nachdem die Thalasso-Therapie jahrelang durch die medikamentöse Behandlung vieler Erkrankungen verdrängt worden war, hat man inzwischen begonnen, sich wieder auf die Heilkräfte der Natur zu besinnen.

Nur wenige wissen, dass schon ein Spaziergang in der Brandungszone der Nordsee alle Vorteile einer Thalasso-Therapie bietet. Gut fürs Immunsystem und für eine schöne Haut sind Walken und Wandern am Strand und im Wattenmeer bei Ebbe. Denn die Luft in unmittelbarer Meeresumgebung ist reich an Salz. Und enthält viele weitere Mineralien und Spurenelemente, die nur das Meer aufzuweisen hat. Grund genug, sich an der Nordsee aufzuhalten und die klare Meeresluft tief einzuatmen.

Das Nordseeheilbad Cuxhaven hat sich besonders auf Urlauber eingestellt, die bewusst etwas für ihre Gesundheit tun möchten. Für sie hält man zahlreiche Wohlfühlangebote auf Thalasso-Basis bereit. Dazu gehören Massagen, Bäder und Inhalationen oder ein Entspannungstag im Meerwasser-Wellenbad im Thalassozentrum ahoi! mit Blick aufs Wattenmeer. Zu den Entspannungs-Angeboten dort gehört auch eine traditionelle Thai-Massage, die aus Druck- und Dehntechniken besteht. Sie dient der puren Entspannung und wird als sehr angenehm empfunden, denn der Körper tritt durch die Aktivierung des Energieflusses langsam in eine Ruhephase ein. In dieser Phase kommt es zu einem Stressabbau und zum Aufbau eines hohen Regenerationspotenzials.

Positive Erfahrungen mit der Heilkraft des Meeresschlicks machte auch der Physiotherapeut Paul Gojny, der 1981 in Cuxhaven seine La mer-Kosmetik entwickelte. Dabei gelang es ihm mit Hilfe eines patentierten Verfahrens, aus Meeresschlick ein Extrakt zu gewinnen, in dem alle wesentlichen Substanzen enthalten sind. Dieser wertvolle Extrakt ist Hauptwirkstoff der Kosmetik von La mer. <<

→ Thalassozentrum ahoi!
Wehrbergsweg 32
27476 Cuxhaven
Tel. (04721) 404 500

→ Nordseeheilbad Cuxhaven
Cuxhavener Str. 92
27476 Cuxhaven
Tel. (04721) 404-0
Fax (04721) 404-198
www.cuxhaven.de
www.la-mer.com

urbanes-Verlosung: Wellness-Thalasso-Tag in Cuxhaven

Im Thalassozentrum ahoi! ist das Meer nach drinnen gekommen. Im Wellenbad können Sie in der Brandung baden, im Meerwasser schwimmen oder sich im Strömungskanal treiben lassen. Es gibt sechs verschiedene Saunen und ein Dampfbad, ein Außenbecken mit Sprudelliegen, Ruheräume und ein Whirlpool. Gewinnen Sie mit etwas Glück eine von zwei Eintrittskarten in das Thalassozentrum Ahoi! inkl. einer Massage. Stichwort „AHOI“ auf eine Postkarte schreiben und absenden an: urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. **Einsendeschluß: 30. Okt. 2011***

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

Barbara (81) und Dieter (82) Gerber freuen sich auf die monatlichen Ausfahrten.

Aktiv sein macht das Leben schöner

Für die Bewohner der Residenz am Wiesenkamp ist Langeweile ein Fremdwort. Denn auf sie wartet ein volles Programm für Körper, Geist und Seele. Silvia Welt war bei einem Ausflug dabei.

→ **Residenz am Wiesenkamp**
Wiesenkamp 16
22359 Hamburg
Tel. (040) 64416-0
Fax (040) 64416-915

Monika Keller organisiert die Ausflüge.

Die ältere Dame schiebt ihren Rollator vor sich her, langsam, beschwerlich bewegt sie sich vorwärts. Bewegung im Schneckentempo. Man sieht, dass sie in jüngeren Jahren sehr agil, sehr mobil war, mit Langsamkeit kann sie sich nur schwer arrangieren. Doch dies entmutigt sie nicht, das Beste aus der Situation zu machen. Zielsicher bewegt sie sich auf den Bus zu, gefolgt von anderen älteren Herrschaften. „Eine halbe Stunde kalkuliere ich immer für das Einsteigen ein. Bis alle sitzen und angeschnallt sind, Rollis und Rollstühle verstaut sind, braucht es so seine Zeit", erzählt Monika Keller, in der Residenz am Wiesenkamp Organisatorin des heutigen Ausflugs. Ins Grüne soll es diesmal gehen, an den Rantzauer See in Barmstedt. Eine Stunde Fahrt, vorbei an Wiesen und Feldern, durch kleine Wäldchen und Orte. Hinter jeder Kurve gibt es etwas Neues zu entdecken. Man muss nicht auf Weltreise gehen, um die Welt zu erkunden, wenn so viel Schönes so nahe liegt. Meist reicht es, neugierig zu bleiben und die Augen offen zu halten.

„Mit Bewusstsein zu leben, ist das Wichtigste im Leben", sagt Germania Reckling. 75 Jahre gelebtes Leben, wache Augen, ein fröhliches Lächeln geben ihr trotz aller Falten auch im Alter einen Anflug von Jugendlichkeit. Seit vier Wochen wohnt sie erst in der Seniorenresidenz in Hamburg-Volksdorf.

Ein Schulterbruch hatte ihr gewohntes Leben aus der Bahn geworfen, Haus und Garten konnte die Witwe plötzlich nicht mehr allein versorgen. Kurzum tauschte sie beides gegen ein Appartement im Wiesenkamp ein und fühlt sich schon recht wohl. „Man merkt an vielen Kleinigkeiten, dass hier die Menschlichkeit oberstes Gebot ist. Das fängt beim Schnack auf dem Flur an, bei den gemeinsamen Mahlzeiten und setzt sich bei den Veranstaltungen fort, die dazu beitragen, das Miteinander zu fördern."

Immerhin hat die Seniorenresidenz am Wiesenkamp, eine Einrichtung der Albertinen-Gruppe, 192 Appartements und 92 Pflegeplätze. Hinter diesen Zahlen stehen Menschen, deren individuellen Bedürfnissen und Ansprüchen die Residenz gerecht zu werden sucht. Entsprechend ist auch das Ambiente gestaltet: die modernen Gebäude in ansprechender Architektur sind eingebettet in eines der schöns-

ten Walddörfer Hamburgs. Ruhig, doch zentral gelegen, der Volksdorfer Markt und die U-Bahn gleich um die Ecke. Der Eingang mit Foyer und Rezeption mutet eher wie eine Hotel-Lobby der gehobenen Sterne-Kategorie an. Davon ab gehen ein großzügiges Restaurant, ein kleiner Krämerladen, Friseur und eine Bibliothek. Die Grundversorgung für den täglichen Bedarf ist allemal gesichert.

Doch der Mensch lebt bekanntlich nicht vom Brot allein – er braucht auch Zuwendung, Zuneigung. Hier helfen die Mitarbeiter den Bewohnern ein wenig auf die Sprünge. „Bei der Sitzgruppierung im Restaurant versuchen wir immer Menschen zusammenzuführen, die zueinander passen. Auch unser monatlich wechselnder Terminkalender mit einem abwechslungsreichen Veranstaltungsprogramm ist darauf ausgerichtet, Gleichgesinnte zusammenzubringen und die Gemeinschaft zu fördern. Und schließlich bieten wir mit unseren Konzerten und Vorträgen so manch einem Bewohner kulturelle Angebote, die er außerhalb der Residenz nicht mehr wahrnehmen könnte“, erklärt Andreas Schneider, Geschäftsführer der Residenz am Wiesenkamp.

FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI

Ein Blick in das Monats-Programm verrät, dass beispielsweise an einem typischen Montag Wassergymnastik, Porzellanmalerei, Gedächtnistraining, Gymnastik- und Kreativgruppe, Bridgespielen, Musiktherapie angeboten werden – da sollte sich doch für jeden Geschmack etwas finden.

Der Ausflug zum Rantzauer See ist natürlich auch Teil des Veranstaltungs-Programms. „Im letzten Monat waren wir an der Ostsee, im August geht es zum Eutiner See mit Kutschfahrt und im September zur Landesgartenschau nach Norderstedt“, verrät Monika Keller. Inzwischen hat sie die 38 Ausflügler sicher zum Cafe geleitet. Das Aussteigen klappte übrigens deutlich schneller als das Einsteigen. Vieleicht macht's die Aussicht auf Kaffee und ein leckeres Stück Erdbeertorte.

Mobilität im Alter – das Laufen, das Bücken fällt schwerer, Schwellen und Stufen können zum ärgerlichen Hindernis werden – alles Dinge, denen beim seniorengerechten Wohnen Beachtung geschenkt wird. Im Wiesenkamp sind die Duschen beispielsweise barrierefrei in das Bad integriert worden. Alle Appartements sind funktional gestaltet mit Parkettfußboden, Pantry-Küche, Balkon oder Terrasse. Genug Freiraum, um seine individuellen Bedürfnisse umsetzen zu können. „Natürlich können sich die Bewohner mit ihren eigenen Möbeln einrichten, so wie sie sich am wohlsten fühlen“, erläutert Andreas Schneider.

Schon springt Monika Keller im Cafe wieder auf und erläutert ihrer Mitarbeiterin Tatyana, die in der Residenz ein soziales Jahr absolviert, den Weg zur nahe gelegenen Schlossinsel. Diese begleitet die Ausflügler, die trotz des Regens den vorgesehenen Spaziergang machen möchten. Unter Regenschirmen setzt sich die kleine Gruppe in Gang, nach einer Viertelstunde ist das Ziel in Sichtweite, die Mühe hat sich gelohnt: Das Gebäude-Ensemble mit vier historischen Bauwerken, die Anfang bis Mitte des 19. Jahrhunderts errichtet wurden, bietet ein Idyll von seltener Schönheit. Schon der Gang über die kleine Brücke vermittelt das Gefühl, in eine andere Zeit einzutauchen. Das Herrenhaus, die Blumenpracht, die Seerosen… schade nur, dass das Wetter nicht mitspielt, sonst könnte man sich bei all den liebevollen Details, die diese Schlossinsel auszeichnen, noch mehr Zeit lassen, seiner Neugierde noch mehr Futter zur Sättigung geben…

Nach zwei Stunden heißt es wieder Aufbruch, Rückfahrt nach Hamburg. Barbara (81) und Dieter (82) Gerber sind beide noch sehr rüstig, nur relativ stark gehbehindert. Deshalb haben sie sich auch vor anderthalb Jahren in der Residenz am Wiesenkamp einquartiert. „Wir möchten noch so viel wie möglich am Leben teilnehmen. „Man braucht für alles zwar sehr viel länger, doch wir laufen noch so weit uns die Füße tragen. Und der Ausflug heute ist doch bis auf das Wetter wirklich toll“, sind sich die beiden einig. Auch allen anderen hat's offensichtlich gefallen – zumindest lässt die lebhafte Geräuschkulisse im Bus auf der Rückfahrt darauf schließen. <<

www.residenz-wiesenkamp.de

3 Fragen an...

... Andreas Schneider, Geschäftsführer der Residenz am Wiesenkamp

Herr Schneider, wie wichtig ist Ihnen in Ihrer Einrichtung ein Ausflugsprogramm?

Sehr wichtig. Unsere Bewohnerinnen und Bewohner freuen sich auf die allmonatlichen Ausfahrten in die Umgebung. Dabei geht es uns nicht nur um das Freizeit- und Kulturerlebnis, sondern auch um die Stärkung des Selbstvertrauens und des Gruppengefühls. Unsere hauseigene Veranstaltungs- und Kulturabteilung schafft es, den Bewohnern ein immer neues, abwechslungsreiches und sehr niveauvolles Programm zu bieten.

Sind Ihre Freizeit-Aktivitäten denn nur etwas für körperlich und geistig rüstige Senioren?

Nein, ganz und gar nicht. In Absprache mit allen beteiligten Abteilungen werden auch Bewohner mit auf die Ausflüge genommen, die zwar eigentlich von ihrer körperlichen oder geistigen Verfassung nicht dazu in der Lage wären, denen es aber aus verschiedenen Gründen einfach gut tut, mal mit „auszufliegen“, also sich zu bewegen und etwas Neues zu sehen. Dafür werden dann bei Bedarf auch extra Betreuer abgestellt. Außerdem achten wir bei unseren kulturellen Angeboten im Haus, also z.B. Dia-Vorträge und Konzerte, darauf, dass die Veranstaltungen wirklich allen offen stehen und alle ausdrücklich eingeladen werden.

Bieten Sie denn auch Ausflüge für Bewohner, die ständig auf Betreuung und Pflege angewiesen sind?

Meine Kolleginnen und Kollegen, sowohl von der Ambulanten als auch von der Stationären Pflege, bieten regelmäßig Ausflüge für die Bewohnerinnen und Bewohner an. Dann geht es in kleineren Gruppen mal in den Zoo, an die Ostsee, durch das weihnachtlich beleuchtete Hamburg oder – einfach, aber sehr beliebt – zum Bummeln in ein Volksdorfer Gartencenter. Wichtig ist die gute Betreuung und die ehrliche menschliche Zuwendung. Das gibt Sicherheit; der Spaß kommt dann praktisch von allein. <<

Wenn das Leben entgleist

Auf Bahnhöfen treffen sich die Ankommenden mit den Abreisenden und mit denjenigen, die nicht wissen, wohin. Um Sie alle kümmert sich das Team der Bahnhofsmission.

→ Bahnhofsmission Hamburg
Steintorwall 20
20095 Hamburg
Tel. (040) 39 18 44 00
Fax (040) 39 18 44 50
hamburg@bahnhofsmission.de

Freitagmittags geht es in der Bahnhofsmission Hamburg zu wie im Taubenschlag: Eltern bringen ihre Kinder, verabschieden sich, bei einigen fließen Tränen, andere sind ganz routiniert. Maya (10) und ihr Bruder Philipp (8) Langer-Böhmer nutzen schon seit drei Jahren „Kids on tour", den Begleitservice für alleinreisende Kinder von Bahn und Bahnhofsmission. „Wir fahren zu unserem Papa nach Osnabrück in die Ferien. Zu Anfang war's noch aufregend, ohne Mama zu fahren, aber jetzt nicht mehr", sagt Maya selbstsicher. Bahn-Profis schon, die Kleinen!

Derweil rauscht Kai Hagedorn zum Gleis 9 herunter. Dort soll er eine gehbehinderte ältere Dame in Empfang nehmen und sie sicher zu ihrem nächsten Zug geleiten. Nur acht Minuten bleiben zum Umsteigen. Doch ihr Zug hat Verspätung, der Anschluss ist schon weg. Sofort checkt Kai die nächste Zugalternative, damit hat die Dame nun 40 Minuten Überbrückungszeit. Die „Umsteigehilfe", ebenfalls ein Service der Bahnhofsmission, wird besonders von Älteren, Behinderten, Blinden, aber auch Müttern mit Kindern und Leuten, die nur knappe Zeit zwischen den Verbindungen haben, gern genutzt. Und wer wegen eines verpassten Zuges strandet oder einfach nur eine günstige Übernachtungsmöglichkeit sucht, der kommt im Haus „Jona", fünf Minuten vom Hauptbahnhof entfernt, unter. „Die Arbeit hier ist sehr dankbar, da wir mit wenig viel bewirken können. Wir helfen um des Helfens willen." erzählt Kai Hagedorn, der bei der Bahnhofsmission ein Praktikum absolviert.

FREIWILLIGES ENGAGEMENT

Der 22-jährige Lehramtsstudent gehört zu einer raren Spezies. „Seitdem die Zivis wegfallen, haben wir jetzt einen Engpass", verrät Barbara Haase, Mitarbeiterin der Bahnhofsmission. Der Wegfall von den bisher sieben Zivildienstleistenden reißt in dem 80-köpfigen Team eine große Lücke.

Seit Beginn ihrer Geschichte – die Bahnhofsmission in Hamburg entstand am 1. Oktober 1895, um jungen Frauen beizustehen und dem Mädchenhandel entgegenzuwirken – ist diese Institution geprägt vom freiwilligen Engagement von Menschen. Ehrenamt war und ist nach wie vor eine ihrer tragenden Säulen. Die Bahnhofsmission ist gelebte Ökumene. Zu ihren Trägern gehören neben der vom Vater der Diakonie Johann Hinrich Wichern gegründeten Stadtmission Hamburg und der evangelischen Kirche auch die Hamburger Caritas.

Auch die Andacht kommt im lauten Getriebe des Bahnhofs nicht unter die Räder. Der Raum der Stille in der Unterführung zur Mönckebergstraße ist ein Ort der inneren Einkehr für Gläubige aller Konfessionen. Und immer mittwochs um 17.30 findet in der Bahnhofsmission unter dem sinnigen Namen „Haltestille" eine zehnminütige Andacht statt.

Die Bahnhofsmission ist nicht nur Anlaufstelle für Reisende. Bahnhöfe ziehen auch die Entwurzelten an und Menschen, die am Rande stehen und die weder ein Woher noch ein Wohin kennen: Drogenabhängige, Obdachlose und Menschen mit psychischen Problemen. Auch um sie kümmert man sich hier, gibt Rat und vermittelt sie an andere Stellen weiter. Nach wie vor ist das Motto „Zur Stelle, wenn das Leben entgleist" eines der wichtigsten Credos der Bahnhofsmission. „Wir sind mitunter die letzte Anlaufstelle für Menschen, die in ihrem Leben nicht mehr weiterwissen", sagt Barbara Haase. „Natürlich haben wir ein offenes Ohr für alle, die unsere Hilfe suchen." Da geht die Arbeit nie aus. <<

www.bahnhofsmission-hamburg.de

Mit viel Spaß bei der Sache: Kai Hagedorn (li), Monika Dall und Leo Lindemann.

Der Hamburger Bahnhof

Der Hamburger Hauptbahnhof ist der meistfrequentierte Personenbahnhof Deutschlands. Bis zu 450.000 Menschen Reisende und Besucher zählt er jeden Tag. Auf den nur acht Gleisen halten täglich 720 Nah- und Fernverkehrszüge sowie 982 S-Bahnen. Bei seiner Eröffnung 1906 galt er als Meisterwerk der Ingenieurkunst: Die Halle des Bahnhofs hat eine Spannweite von 206 m Länge, 135 m Breite und 37 m Höhe. Sie steht heute unter Denkmalschutz. <<

3 Fragen an...

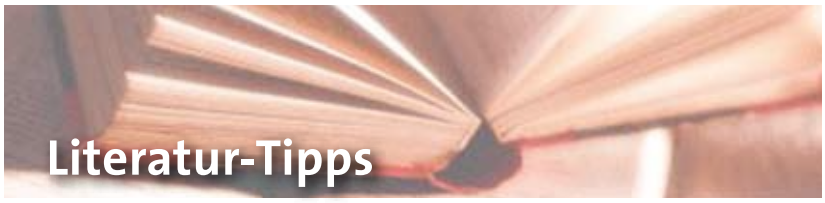
... Axel Mangat, Leiter der Bahnhofsmission Hamburg

Wie verstehen Sie die Aufgabe der Bahnhofsmission?
Wir verstehen uns als Kirche an einem besonderen Ort, dem Bahnhof, der unser Gemeindegebiet ist. Wer sich hier aufhält, gehört dazu. Unsere Mission ist es, für alle da zu sein, die eine Hilfeleistung benötigen – ob Ältere, Jugendliche, Behinderte oder Alleinreisende. Das fängt bei der Hilfe am Fahrkartenautomaten an und kann bis zur Unterstützung bei einer ganzen Reise gehen – schließlich arbeiten wir mit allen Bahnhofsmissionen bundesweit zusammen.

Können Sie das an einem Beispiel erläutern?
Wenn ein älterer Mensch allein von Hamburg nach München reist und zwischendurch umsteigen muss, dann bieten wir ihm Hilfe beim Ein- und Umsteigen an und er weiß, in München holt ihn jemand ab, hilft mit den Koffern, organisiert die Fahrt mit dem Taxi zum Hotel. Abgesehen davon helfen wir auch „im Kleinen" und halten ständig Ressourcen für alle Lebenslagen vor – sei es, dass die Luftpumpe fehlt, Nadel und Faden gebraucht werden oder das Baby gewickelt werden muss.

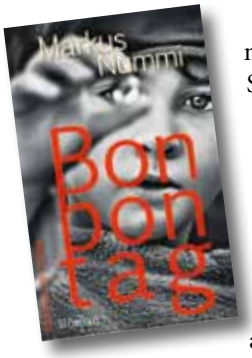
Wie kann man mit der Bahnhofsmission Kontakt aufnehmen?
Unsere Mitarbeiter sind in den blauen Westen gut zu erkennen und machen immer ihre Bahnhofsrunden. Sprechen Sie diese an, sie sind wandelnde Litfasssäulen: Wo ist der nächste Taxistand, das WC? Wie komme ich wo hin? Ich habe meinen Zug verpasst, wann fährt der nächste?
Ansonsten sind wir natürlich auch über unsere 24-Stunden-Telefonhotline, per Mail oder Fax erreichbar. Ich möchte jeden einladen, sich ein aktuelles Bild von uns zu machen, denn wir erfinden uns immer wieder neu, weil sich die Menschen und damit auch unsere Serviceleistungen ständig ändern. <<

→ Spendenkonto:
Bahnhofsmission Hamburg-Hauptbahnhof
Ev. Darlehnsgenossenschaft Kiel e.G.
BLZ 210 602 37 · Konto-Nr. 158 860



Liebe Leserin und lieber Leser,

die Neuerscheinungen, die ich Ihnen diesmal empfehlen möchte, spannen einen Bogen vom etwas skurrilen oder witzigen, leichtfüßig bewegenden bis hin zum erschütternden Buch. Aber jedes ist ein lohnenswertes Leseerlebnis. Bücher gehören zum Leben dazu!



Man könnte meinen, jedermann in Skandinavien ist Schriftsteller, so viele Bücher gibt es mittlerweile aus dem Norden – und nicht nur Krimis. Zwei meiner Lieblingsbücher in diesem Herbst arbeiten allerdings mit Spannung ohne Krimis zu sein. „Bonbontag" ist so spannend wie ein außerordentlich guter „Tatort"; man merkt an der Schreibweise, dass Nummi eigentlich Drehbuchautor und Regisseur ist. Gleichzeitig ist das Buch echte Literatur, die unter die Haut geht und lange nachwirkt. Es erzählt von Ari, einem Schriftsteller, der hofft, in den nächsten Tagen ein Drehbuch verkaufen zu können. Er möchte ein paar Tage ohne seine Lebensgefährtin Leena und die gemeinsame Tochter nutzen, um daran zu arbeiten.

Im selben von Hochhäusern und Sozialwohnungen geprägten Wohnviertel in Helsinki macht Paula sich auf den Weg in ihr Büro. Sie ist eine ehrgeizige Managerin in einem Supermarktkonzern, lebt seit kurzem von ihrem Mann getrennt und steht kurz vor einer für ihre Karriere enorm wichtigen Präsentation. Ihre 8-jährige Tochter Mira lässt sie allein in der Wohnung zurück.

Der gleichaltrige Tomi, auch ein Trennungskind, ist mal wieder zu Besuch bei seiner Oma im Viertel und macht sich Sorgen um Mira, mit der er gewöhnlich viele sms austauscht, aber plötzlich keinen Kontakt mehr herstellen kann. Ihm ist klar, dass sie, seine „Prinzessin Mirabella" in Gefahr schwebt und nur er, der berühmte „Doc Kilmore" sie retten kann – allerdings zwingen widrige Umstände ihn dazu, zu Ari Kontakt aufzunehmen und sich von ihm helfen zu lassen. Außerdem gibt es noch Katri, eine Sozialarbeiterin, die sich mit großem Engagement um vernachlässigte und missbrauchte Kinder kümmert und in letzter Minute die Situation erfasst…

Das Buch geht gut aus – vielleicht wollen Sie das lieber wissen, bevor sie sich mit Tomi auf die verzweifelte Suche nach Hilfe machen und immer deutlicher spüren, wie groß die Gefahr wirklich ist, in der Mira schwebt und das Buch atemlos bis zum letzten Buchstaben verschlingen, ohne es aus der Hand legen zu können.

Großartig!!!

→ Markus Nummi. Bonbontag
Suhrkamp, September 2011
14,95 Euro

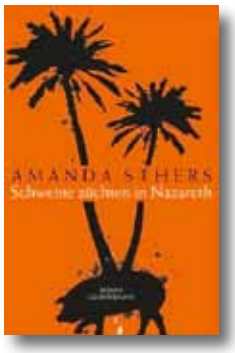
Wenn Sie danach etwas Aufheiterung nötig haben, ohne Skandinavien und das literarische Niveau zu verlassen, sind sie hier richtig. Der Titel beschreibt schon den Anfang des Buches: Allan Karlsson steigt an seinem 100. Geburtstag aus dem Fenster seines Zimmers im Altenheim von Malmköping. Er macht sich lieber auf den Weg in die Ferne bzw. so weit, wie er mit einer Fahrkarte für 50 Kronen mit dem Bus kommt, als die offizielle Geburtstagsfeier mit „Giftspritze" Schwester Alice und dem Bürgermeister über sich ergehen zu lassen.

Was dann folgt, ist einerseits ein Parforceritt mit Allan Karlsson durch die letzten hundert Jahre der Weltgeschichte (erinnert ein wenig an „Forrest Gump" oder auch „Zelig" von Woody Allen) und andererseits eine außergewöhnliche, lustige und spannende Geschichte. >>

In ihr bekommt man es unter anderem mit einem sehr sympathischen Kleinkriminellen namens Julius Jonsson zu tun, mit der ständig fluchenden „schönen Frau“ Gunilla, einem einsamen Kommissar, der am Ende mit dem Entflohenen gemeinsame Sache macht und vielen anderen wundersamen Gestalten. Sie wachsen einem auf ihrer skurrilen Flucht durch Südschweden mit einem gestohlenen Koffer voller Geld mächtig ans Herz, obwohl ein im Kühlhaus Erfrorener, ein von einem ehemaligen Zirkuselefanten zerquetschter Drogenhändler und andere Leichen ihren Weg pflastern, bis sie schließlich alle zusammen – , nein, das soll hier natürlich nicht verraten werden, das müssen Sie unbedingt selbst lesen!

Übrigens: Ob Albert Einstein wirklich einen etwas dümmlichen, aber liebenswerten Halbbruder namens Herbert hatte oder eigentlich nicht Robert Oppenheimer sondern Alan Karlsson unglücklicherweise die Atombombe in Los Alamos erfunden hat, musste ich erst mal googlen. Ich hätte es Jonas Jonasson fast geglaubt…

→ Jonas Jonasson.
Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand.
carl’s books. 14,99 Euro



Von Schweden nach Israel. Dort lebt Harry Rosenmerck, früher ein angesehener Kardiologe in Paris, heute ein Eigenbrötler. In einem Land, in dem die große Mehrheit seiner Mitbürger jüdischen oder islamischen Glaubens ist und daher Schweine als unreine Tiere betrachtet, versucht er eben diese zu züchten. „Schweine züchten in Nazareth“ ist also kein Handbuch für Schweinezüchter, sondern ein Briefroman, in dem wir die Familie Rosenmerck – Vater Harry, Mutter Monique, beide seit einigen Jahren geschieden, Tochter Annabelle und Sohn David – kennen und auf jeden Fall lieben lernen. Briefromane erleben ja in jüngster Zeit eine kleine Renaissance: „Gut gegen Nordwind“, ein E-Mail-Roman von Daniel Glattauer, ist ein großer Erfolg und „Deine Juliet“ von Mary A. Shaffer, ein zauberhafter etwas altmodisch anmutender Roman in Briefform, hat ebenfalls ein ganz großes Publikum gefunden, zu Recht, finde ich.

→ Amanda Sthers. Schweine züchten in Nazareth. Luchterhand. 16,99 Euro

Hier finden wir eine ähnliche Mischung aus Humor und Melancholie, wenn auch mit gänzlich anderen Zutaten. Die kanadische Autorin wuchs selbst in einer mennonitischen Familie auf, und so weiß sie, was sie beschreibt, wenn sie die 19-jährige Irma Voth ihre Geschichte erzählen lässt.

Die junge Frau lebt allein auf einer Farm in Mexiko neben ihren Eltern und jüngeren Geschwistern, mit denen sie vor einigen Jahren aus Amerika eingewandert ist. Ihr mexikanischer Ehemann Jorge hat sich offensichtlich mit Drogenhändlern eingelassen und ist schon seit einigen Wochen verschwunden, als in der Nachbarschaft ein Filmteam einzieht, das einen Film über die Mennoniten drehen will. Gegen den Willen ihres strenggläubigen und anscheinend kaltherzigen Vaters dolmetscht Irma für die Filmleute. Dabei entdeckt sie eine ganz andere Art zu leben und lernt Menschen kennen, die sie schätzen. Sie fühlt sich ermutigt, mit ihrer jüngeren Schwester und dem gerade geborenen Baby nach Mexiko City zu fliehen – ein Schritt der Selbstbefreiung und zur Wahrheit. Neben der literarischen Qualität des Buches lernt man übrigens das Land Mexiko und seine Menschen mit anderen Augen zu sehen. Nein, nicht alle sind in Drogengeschäfte verwickelt. Es gibt vielmehr den ganz normalen Alltag und viele warmherzige und liebenswürdige, schräge Gestalten und mutige Menschen, so wie überall auf der Welt.

→ Miriam Toews.
Kleiner Vogel, klopfendes Herz.
Berlin Verlag. 22 Euro

→ Ulrike Kirschner ist von Berufs wegen Leseratte. Die gelernte Buchhändlerin arbeitet seit 1989 in der Sachsentor Buchhandlung. In urbanes stellt sie regelmäßig neue lesenswerte Bücher vor. www.sachsentorbuch.de

Zum Schluss ein so genanntes All-Ager-Buch. Ich hätte es gar nicht gelesen, wenn meine Kollegin mich nicht darum gebeten hätte, aber jetzt möchte ich es Ihnen ans Herz legen. Siobahn Dowd, eine großartige irische Jugendbuchautorin, hatte die Idee für dieses Buch, bevor sie 2007 an ihrem Krebsleiden starb. Ihr englischer Verlag fragte den Autor Patrick Ness, ob er sich vorstellen könne, das Buch zu schreiben. Entstanden ist ein äußerst poetisches und großartiges Buch, das von Jim Kay einfühlsam und perfekt illustriert wurde.

Conor ist zehn Jahre alt und lebt schon lange allein mit seiner Mutter. Sein Vater ist vor Jahren nach Amerika ausgewandert und hat dort eine neue Familie gegründet. Die Mutter ist seit einiger Zeit schwerkrank und muss immer wieder zu Behandlungen ins Krankenhaus. Dann passt die von Conor nicht sehr geliebte und ziemlich herb wirkende Großmutter auf ihn auf. Jede Nacht wird er um sieben Minuten nach Mitternacht von einem Albtraum geweckt, in dem die Eibe vor seinem Fenster lebendig wird und ihn herausfordert. Allmählich wird deutlich, dass Conor keine Angst vor diesem Monster hat, sondern davor, dass seine Mutter sterben wird und dass er daran schuld sein könnte, weil er die Situation kaum noch aushält und sich heimlich manchmal wünscht, es wäre endlich vorbei. Dies ist ein psychologisch durchdachtes Buch, in dem Conor es schließlich schafft, loszulassen, und seine Mutter sterben darf. Und weil es ein gutes Kinderbuch ist, verändert sich auch die Beziehung zu seiner Großmutter und wir können hoffen, dass die beiden zusammen klarkommen werden.

Nicht alles ist am Ende plötzlich leicht, der Tod der Mutter ist immer eine Tragödie für ein Kind. Und doch schafft dieses besondere Buch es wirklich, dass man lernt, den Tod zu akzeptieren und dass das Leben trotzdem weitergehen muss und kann für die Hinterbliebenen. Es ist ein zutiefst tröstliches Buch, auch wenn ich viele Taschentücher beim Lesen verbraucht habe.

Es ist besonders geeignet zum Vorlesen für jüngere Kinder und für Erwachsene, denn auch für uns ist das Loslassen ja furchtbar schwer, wenn ein geliebter Mensch stirbt. Dies Buch kann eine Hilfe sein, die Trauer zu bewältigen.

→ Patrick Ness. Sieben Minuten nach Mitternacht. Gebundene Ausgabe, cbj Verlag, 16,99 Euro

urbanes rätsel

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

nicht sauber	Landhaus; Sennhütte	Gefälle; Vorliebe	Elend, Notlage	einfarbig	Form des Sauerstoffs		Binnenstaat in Ostafrika		bestimmter Artikel		Bundesstaat der USA	eine Nordeuropäerin	etwas nach oben bewegen		munter, lebhaft	Gegenstand, Sache (ugs.)		Leid, Schmerz
									aufwiegeln									
poetisch: Wäldchen					knabbern		Steigerung, Zunahme								österr. Fluss zur Donau			schrill, durchdringend
Vorschlag, Ersuchen				7					alkoholisches Getränk	Vergötterung, Verehrung								
				exakt; pünktlich		ein Planet	männliche Biene							kleiner Lachsfisch			Tierunterkunft	
blütenlose Wasserpflanze		Romanheld bei Defoe: … Crusoe		Fotografie oder Gemälde				9		Hafenstadt in Marokko	Fahrgast; Gefangener							
Brau-, Kelterrückstände							kurz für in dem	deutsche Schriftstellerfamilie					sich in einen Text vertiefen			Nachtvogel		
Tischlerwerkzeug	Gebäck, Unterlage für Konfekt		südamerikanischer Indianer						Schmuckstein		Mündungsarm der Weichsel	Zeichengerät						6
		4			annehmen, erhalten		2								das Glätten der Oberfläche			Bruder Kains
Schutz für Wunden						holländischer Käse	russische Stadt an der Oka		den Inhalt entnehmen			Trauerspiel von Goethe						
früherer hoher orient. Titel			Musik: anschwellend	lustig, spaßig								Flächenmaß		Lebensbund			verblühen	
						mit anderem Namen		intuitiv erfassen								in der Nähe von		
große Tür, Einfahrt				veraltet: Sage; Kunde, Nachricht					10	gebogene Stiftspitze			Stellgriff					
			1					pflanzlicher Heiltrank			größeres, eimerähnliches Gefäß							eine der Musen
allgemeingültig	Wohlgeschmack, -geruch	Wickelgewand der Inderin				5	dick, wohlgenährt						Schweifstern	griechische Siegesgöttin				
				ein Europäer	Tagesabschnitt						Stromspeicher (Kzw.)					großer Greifvogel		
deutscher Maler (Franz)		amerik. Erfinder (Thomas Alva)							Währungseinheit					Roman von Émile Zola				
	3					Druckbuchstabe	chem. Element, Seltenerdmetall				amerik. Boxlegende (Muhammad)	veraltet: Landarbeiterin					Sinnlichkeit	
Gewittergrollen		Richtungsangabe		nordischer Hirsch, Elen					Feld- und Wiesentier					Veranstaltung, Ereignis (engl.)	Papstname			
					Oper von Bellini		einerlei; gleichartig					kostspielig						Viehhüter
Empfangszimmer	Gebirge auf Kreta		Platz, Stelle			8	Abschiedsgruß		Ziegenleder				darauf, danach		ungekocht			
					Tierpfote						Lebenshauch					Monatsname		
festliches Essen (franz.)			schläfrig; erschöpft						jetzt				Gegenpunkt des Zenits					
student. Organisation (Abk.)					norddeutsch für Ried, Schilf					Naturtrieb				11				

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

Wir verlosen diesmal zwei Plätze im Kochkurs am 26. Oktober 2011 bei Christian Wrenkh!

Gesund macht so viel Spaß

Gutes Essen ist die Grundlage für Wohlbefinden und Gesundheit. Starkoch Christian Wrenkh zeigt seinen Gästen im Wiener Kochsalon, dass Gutes ganz einfach ist und Spaß macht. Unter den Einsendern der richtigen Lösung verlosen wir zwei Plätze im Koch-Event von urbanes und Christian Wrenkh am 26. Oktober, um 19 Uhr. Schicken Sie einfach eine Postkarte mit der Lösung an urbanes c/o Art Works!, Stichwort: Kochkurs, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Bitte geben Sie möglichst Ihre Telefonnummer an. Noch schneller ist eine eMail an kontakt@urbanes.de. Viel Glück! **Einsendeschluss: 19. Oktober 2011**

Herbstzeit ist Pilzzeit

Fotos: Fotolia.com

Feucht und warm, so lieben sie es. Sie atmen, sind aber keine Tiere; wachsen zwar zum Licht, und gedeihen im Dunkeln, sind jedoch keine Pflanzen. Sie haben weder Wurzeln noch Chlorophyl und werden dennoch zum Gemüse gezählt. Sie tragen so klangvolle Namen wie Herbsttrompeten oder Kräuteregerlinge. Und ohne sie gebe es weder Wein, Bier noch den Komposthaufen.

KATHARINA HAUSCHILDT VON DER AOK GIBT TIPPS ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG.

Die Welt der Pilze ist groß, schätzungsweise eine Million Exemplare gibt es, von denen gerade einmal 60.000 bekannt sind und erforscht wurden. Das Spektrum reicht von Back- und Weinhefen über Schimmelpilze bis hin zu den Großpilzen, wie Champignon oder Steinpilz. Noch immer haben Pilze etwas Geheimnisvolles. Vielleicht liegt es daran, dass sie über Nacht aus dem Boden schießen? Oder daran, dass sie in früheren Zeiten die Lieblingswerkzeuge der Giftmörder waren? Für den einen sind sie eine Delikatesse, andere würden sie auf gar keinen Fall verspeisen.

Von den ca. 100 Speisepilzsorten, die es in Mitteleuropa gibt, landen ein paar Dutzend regelmäßig auf dem Teller. Man unterscheidet zwischen den Zuchtpilzen und den Wild- oder Waldpilzen. Champignons, Stockschwämmchen, Kräuterseitlinge, Judasohren, Shitake und Austernpilze kommen meist als Zuchtpilze in den Handel. Pfifferlinge, Maronenröhrlinge oder Steinpilze werden noch mühsam in Handarbeit in der freien Natur gesammelt. Genauso wie der exklusivste Vertreter der Wildpilze, der Trüffel. Noch im Mittelalter zählten selbst Edelpilze übrigens zum Gesindeessen Sie waren keinen Pfifferling wert. Heute sind Trüffel oder Morcheln ein kleines Vermögen wert. Wertvoll sind

Aus der Natur auf den Tisch

Austernpilz
Hochwertiger Pilz mit alle lebensnotwendigen Aminosäuren, leicht verdaulich. Mit reichlich Mineralstoffen, ebenso mit Vitaminen der B-Gruppe. Das junge Fleisch hat einen angenehmen Geruch und milden Geschmack.

Champignon
Weißlicher bis gelbbräunlicher Pilz mit immer leicht rosa bis schokoladenbraunen Lamellen. Hoher Gehalt an Vitaminen, Biotin, Niacin sowie viele Mineralstoffe. Geringer Kaloriengehalt von 15 g pro 100 g. Ein Pilz, den man auch roh essen kann.

Maronenröhrling
Einer der ergiebigsten und geschmacklich wertvollsten Speisepilze. Er eignet sich für fast alle Zubereitungsarten, insbesonders zum Trocknen. Roh jedoch giftig! Röhren sind gelbgrün, verfärben sich bläulich, wenn man sie drückt.

Mu-Err auch Judasohr
Geschmacklich eher neutral, wird viel in ostasiatischen Gerichten verwendet. Reich an sekundären Inhaltsstoffen, die z.B. die Blutgerinnung hemmen können und entzündungshemmende Wirkungen haben.

Unscheinbarer Gigant

Auf der Suche nach den Ursachen eines rätselhaften Absterbens von Bäumen entdeckten Biologen im Jahr 2000 im US-Bundesstaat Oregon einen gigantischen Hallimasch. Wegen seiner Ausdehnung von über 880 Hektar und seiner Masse von rund 600 Tonnen gilt er als das größte bekannte Lebewesen der Erde. Sein Alter beträgt mindestens 2400 Jahre. <<

Pilze auch bezüglich ihrer Inhaltstoffe. Sie sind reich an Eisen und Kalium und liefern uns reichlich Vitamin D, Folsäure und B-Vitamine. Darüber hinaus enthalten sie viele Ballaststoffe und etliche unentbehrliche Eiweiße. Dabei bringen sie mit 40 - 70 Kalorien pro 100 Gramm kaum Energie mit, sind kohlenhydratarm und fast frei von Fetten. Also ideal für Diabetiker oder Menschen, die auf ihr Gewicht achten wollen.

Zu den leicht verdaulichen Speisen gehören Pilze allerdings nicht. Ihre Zellwände bestehen nämlich nicht aus Cellulose, wie bei den Pflanzen sondern aus Chitin – dem Stoff aus dem die Zellwände der meisten Insekten gemacht ist. Echte Schwerstarbeit für das menschliche Verdauungssystem. Leider haben sie auch einen relativ hohen Puringehalt und sind damit für Gichtpatienten nicht zu empfehlen.

FRISCHE IST OBERSTES GEBOT

Nicht ganz ungetrübt ist der Verzehr von Wildpilzen leider auch durch die manchmal hohe Schadstoffbelastung. Je nach Standort können sie beachtliche Mengen an Blei, Quecksilber oder Kadmium enthalten. Überdies speichern z.B.Maronenröhrlinge radioaktives Cäsium 137. Sie nehmen dies über ihr Wurzelgeflecht, das Myzel aus den obersten Bodenschichten auf. Die Belastung nach dem Reaktorunfall von Tschernobyl hat sich auch Jahre danach in den betroffenen Gebieten nicht vermindert. Deshalb wird empfohlen maximal 250 Gramm Wildpilze pro Woche zu verspeisen. Eine Verminderung der Belastung erreicht man übrigens durch das Entfernen der Lamellen, bzw. Röhrenschicht und der Huthaut.

Ob sie nun Wildpilze oder Zuchtpilze bevorzugen, frisch sollten sie sein! Sie sollten weder fleckig noch schmierig oder schwarz verfärbt sein. Frische Pilze verderben schnell. Maximal zwei Tage sollten sie im Gemüsefach des Kühlschrankes gelagert werden. Niemals in Plastiktüten verpackt, denn dann schwitzen sie und verderben noch schneller. Einmal gegarte Pilzspeisen können wieder aufgewärmt werden, sofern sie nach der Zubereitung schnell herunter gekühlt und bis zum erneuten Verzehr im Kühlschrank aufbewahrt wurden. Ganz frische Pilze lassen sich auch prima bis zu acht Monaten einfrieren.

Mit Ausnahme der Champignons sind Pilze nicht für den Rohverzehr geeignet. Entweder schmecken sie nicht oder enthalten Giftstoffe, die erst durch das Erhitzen zerstört werden. Trotz all dieser Bedenken und Einschränkungen sind Pilze bei sachgerechter Zubereitung eine prima Abwechslung und köstliche Bereicherung des herbstlichen Speiseplans. <<

→ Pilzberatung im
Biozentrum Klein Flottbek
Universität Hamburg · Ohnhorststr. 18
22609 Hamburg · Tel. (040) 42816-581

FÜR 6 PERSONEN

Steinpilz Risotto

Passend zur Jahreszeit kommen nun wieder die köstlichsten Pilzgerichte auf den Tisch. Ein klassisches Risotto mit Steinpilzen und Parmesan ist ein wahrer Gaumenschmaus.

Zutaten: 90 g Steinpilze, getrocknet, 180 g Schalotten, 270 g Butter, 960 g Risotto-Reis, Salz, 600ml Weißwein, 120 g frisch geriebenen Parmesan, weißer Pfeffer, 450 g kleine frische Steinpilze, Schnittlauch, Parmesan gehobelt.

So wird's gemacht: Die getrockneten Steinpilze in 550 ml heißem Wasser ca. 30 Min. einweichen. Danach in feine Streifen schneiden. Das Pilzwasser evtl. filtern. Schalotten fein würfeln. Danach in 30 g Butter glasig dünsten. Die Steinpilzstreifen dazugeben und 1 Min. mitdünsten. Den Reis dazugeben und kurz angehen lassen. Danach mit dem Pilzwasser und dem Weißwein ein sämiges Risotto herstellen. Wenn der Reis gar ist, die restliche Butter und den geriebenen Parmesan behutsam unter den Reis geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die frischen Steinpilze roh über das Risotto hobeln. Mit Schnittlauchröllchen und gehobeltem Parmesan garnieren. <<

www.aok.de

Pfifferling
Heute der wohl bekannteste Speisepilz. Er enthält nachweislich Vitamin C. Der scharfe Geschmack verliert sich beim Erhitzen, der Pfifferling ist auch zum Trocknen gut geeignet.

Trüffel
Eine Delikatesse! Der Trüffel wächst unterirdisch, der Geschmack ist erdig und nussig. Sie werden als würzende Zutat verwendet, selten in größeren Mengen. Es gibt weiße und schwarze Trüffel.

Speisemorchel
Vorzüglicher Speisepilz, jedoch sollte er nur gekocht gegessen werden – und bitte das Kochwasser weggießen. Roh in größerer Menge genossen kann Schwindelgefühl bewirken. Gut geeignet zu Trocknen.

Steinpilz oder Herrenpilz
Festfleischiger Pilz mit hellbräunlichem, kräftigem, genetztem Stiel. Meistgesuchter Speisepilz mit ausgezeichnetem milden und nussartigen Geschmack, ohne Einschränkung vielseitig verwendbar (Schmoren, Braten, Trocknen, jung Einlegen in Essig).

17. SEPTEMBER

Diese Nacht ist wunderbar

130 Kirchen in Hamburg und Umgebung laden am 17. September bis Mitternacht zu einem gemeinsamen Kulturfest mit 578 Veranstaltungen ein. Bei dieser achten Nacht der Kirchen öffnen sich hamburgweit Kirchenportale für Literatur, Musik, Kunst, Tanz und Comedy. Durch die ganze Stadt zieht sich ein Veranstaltungsnetz. Das diesjährige Motto „wunderbar" ist inspiriert von Psalm 139. Dort heißt es: „Ich danke dir dafür, dass ich wunderbar gemacht bin; wunderbar sind deine Werke."
Das Motto wird auf vielfältige Weise gefeiert und lädt zum Mitmachen ein: Von einer interaktiv inszenierten biblischen Wundergeschichte in der Fuhlsbüttler Nikodemuskirche über Lebenslieder zum Mitsingen: „Von guten Mächten wunderbar geborgen" in St. Nicolai in Altengamme bis hin zu wunderbaren Gute Nacht(ge)schichten in der Bahnhofsmission. Zur Eröffnung auf der Bühne am Mönckebrunnen gibt es Hamburger Power mit Gospel Train, dem international besetzten Chor der Gesamtschule Harburg, und der Band Feinkost. Die NDR-Bigband spielt im ehrwürdigen Mariendom in St. Georg und nach dem großen Erfolg im letzten Jahr wird die Europapassage zur Brassalong- und Singalong-Bühne.
Voriges Jahr zählten die Veranstalter 69.000 Besucher. Dieses Jahr soll der Besucherrekord erneut gebrochen werden. Mit Alsterschiffen und einer eigenes eingerichteten Buslinie des HVV kommt man bequem zu den verschiedenen Veranstaltungsorten. <<

www.ndkh.eu

ARMUT IN HAMBURG

Von unten gesehen

Die Ausstellung „Andere Orte" zeigt Bilder und Texte von Hamburgern, die von Armut betroffen sind. Sie ist im Rahmen des Projektes „Armut und Ausgrenzung – Betroffene zeigen ihre Sicht" entstanden. Ziel des Projektes ist es, Menschen zu Wort kommen zu lassen, die in Armut leben. Im Mittelpunkt der künstlerischen Arbeiten stehen Orte, denen die Betroffenen eine besondere Bedeutung geben. Die Konzeption der Ausstellung stammt von der Hamburger Künstlerin Daniela von Hoerschelmann. <<

→ Ausstellung „Andere Orte"
22. August bis zum 8. September 2011
Hauptkirche St. Petri · Bei der Petrikirche 2

Goethe, Schiller und viel mehr

Weimar, vor allem für seine Geschichte und Kultur bekannt, zählt mit seinen Denkmälern heute in großen Teilen zum UNESCO-Weltkulturerbe.

Weimar ist eine Ausnahmeerscheinung – Besuchermagnet, Kulturhochburg und dennoch authentisch. Sich in diese Stadt zu verlieben, fällt nicht schwer. Sie residieren in dem weltberühmten 5-Sterne Hotel Elephant – einer Legende! In einem Hotel, in dem sich schon Johann Wolfgang von Goethe und Friedrich Schiller zur Ruhe betteten. Das Luxushotel verfügt über das Gourmetrestaurant „Anna Amalia" (ausgezeichnet mit einem Michelin Stern), Restaurant „Elephantenkeller" und Elephanten Bar, Terrasse, Bibliothek mit Kamin und Lift. Die 99 Nichtraucher-Zimmer verfügen über Bad oder Dusche/WC, Haartrockner, Telefon, TV, Minibar und Safe. Die Verpflegung besteht aus einem täglichen Frühstücksbuffet sowie einer warmen Thüringer Spezialitätenplatte bzw. einem Thüringer Kloßgericht. (Hotel- und Freizeiteinrichtungen teilw. gegen Gebühr.)

EXTRAS INKLUSIVE:

- Täglich Frühstück
- Stadtrundgang
- 1 x warme Thüringer Spezialitätenplatte bzw. Kloßgericht

Unser Angebot
3-tägige Reise ab
Euro 159,– p.P.

Leistungen pro Person

- 2 Übernachtungen im 5-Sterne Hotel Elephant im Doppelzimmer
- Täglich Frühstück
- 1 x warme Thüringer Spezialitätenplatte mit 3 verschiedenen „Fleischspezialitäten" (für Anreisen bis 30.10.11) bzw. Thüringer Kloßgericht (für Anreisen ab 01.11.11), jeweils inkl. einer Suppe und als Digestif ein Aromatique.
  Zu Schließzeiten wird das Menü/Abendessen alternativ im Gasthaus „Zum Weißen Schwan" serviert (pro Vollzahler)
- Gutschein für einen Stadtrundgang Weimar (ca. 1,5 Stunden)

Termine & Preise

Pro Person im Doppelzimmer im 5-Sterne Hotel Elephant im Herzen Weimars.
Anreisezeitraum 18.09.2011 bis 30.4.2012
3 Tage/2 Nächte (So, Mo, Di) **Euro 159,–**
3 Tage/2 Nächte (Mi, Do, Fr, Sa) **Euro 179,–**

Bei Buchung bitte angeben:
Kennziffer: 20/525 · Buchungscode: D99A01A

Jetzt anrufen & buchen

01805-990 678

Täglich von 8.00 – 22.00 Uhr
(Festnetzpreis 0,14 Euro/Min., höchstens 0,42 Euro/Min. aus Mobilfunknetzen)

Verlängerung: Der erste Tag der Verlängerung bestimmt wie ein neuer Anreisetag den Preis. Wunschleistungen p. P.: EZ-Zuschlag 25,– Euro/Aufenthalt. Bahnreise zum Bahnhof Weimar und zurück ab 44,– Euro. Zusätzliche Kosten (vor Ort zahlbar): Kulturförderabgabe ca. 1,50 Euro p. P./ Tag im DZ bzw. 2,– Euro p. P./Tag im EZ. Haustiere ca. 15,– Euro/Tag (nicht im Gourmetrestaurant Anna Amalia erlaubt). Parkplatz ca. 15,– Euro/Tag. Kinderermäßigung: auf Anfrage. Änderungen vorbehalten, es gelten unsere AGBs und die Reisebestätigung, die Sie nach Buchung erhalten. Daraufhin wird eine Anzahlung von 30% (mind. 25,– Euro) auf den Reisepreis fällig. Restzahlung 30 Tage vor Reiseantritt, anschl. erhalten Sie Ihre Reiseunterlagen. Reiseveranstalter: Tour Direkt – eine Marke der B2C Travel GmbH, 53225 Bonn.

Tour Direkt

AMBULANTE DIENSTE

Ev. Stiftung Bodelschwingh: Diakoniestation Ambulante Pflege
Forsmannstraße 19 · 22303 Hamburg
Telefon 279 41 41 · Fax 27 84 83 82

Diakoniestation Alten Eichen
Wördemannsweg 23b · 22527 HH
Telefon 54 06 06 0 · Fax 54 76 76 73

Diakoniestation Alstertal
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 14 30 · Fax 60 60 14 39

Ambulanter Pflegedienst Augustinum
Neumühlen 37 · 22763 Hamburg
Telefon 39 19 40 · Fax 39 19 44 40

Diakoniestation Elbgemeinden e.V.
Schenefelder Holt 1 · 22589 Hamburg
Telefon 86 22 42 · Fax 86 31 80

Diakoniestation Flottbek-Nienstedten
Osdorfer Landstraße 17 · 22607 HH
Telefon 822 744-0 · Fax 822 744-22

Ambulanter Pflegedienst der Georg Behrmann-Stiftung
Justus-Brinckmann-Str. 60 · 21029 HH
Telefon 72 41 84-0 · Fax 72 41 84-37

Ambulanter Dienst der Johanniter
Droopweg 31 · 20537 Hamburg
Telefon 251 40 02 · Fax 25 40 22 44

Ev. Stiftung Bodelschwingh: Diakoniestation Horn
Stengelestraße 36 · 22111 Hamburg
Telefon 65 90 94-0 · Fax 65 90 94 94

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.
Timmweg 8 · 22415 Hamburg
Telefon 532 86 60 · Fax 532 866 29

Sozialstation Lurup-Osdorfer Born Diakoniestation e.V.
Kleiberweg 115d · 22547 Hamburg
Telefon 83 14 04 1 · Fax 84 90 07 80

Multi-Kulti Pflegedienst
Veringstraße 29 · 21107 Hamburg
Tel. 756 65 940 · Fax 756 65 969

Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V.
Alstertor 20 · 20095 Hamburg
Telefon 32 32 31-0 · Fax 32 32 31-31

Diakoniestation Niendorf
Garstedter Weg 9 · 22453 Hamburg
Telefon 58 50 04 · Fax 20 94 94 86 13

Diakoniestation Wellingsbüttel Bramfeld
Berner Chaussee 10 · 22175 Hamburg
Telefon 640 00 65 · Fax 640 20 75

Ambulanter Pflegedienst Residenz Wiesenkamp
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon 64 41 60 · Fax 64 41 69 15

Albertinen ambulanter Pflegedienst
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 55 81-12 54 · Fax 55 81-18 11

Ambulanter Alten- und Hospizpflegedienst der ev.-ref. Kirche Hamburg
Winterhuder Weg 106 · 22085 HH
Tel. 22 94 11-22 · Fax 22 94 11-943

Diakoniestation Schenefeld e.V.
Wurmkamp 10 · 22869 Schenefeld
Telefon 830 24 28 · Fax 840 67 78

ZERTIFIZIERT SIND ...

Diakonie St. Pauli
Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Telefon 43 18 540 · Fax 432 542 04

Diakoniestation Bergedorf Vierlande
Holtenklinker Str. 83 · 21029 HH
Telefon 725 82 80 · Fax 725 82 819

Diakonie Wilhelmsburg e.V.
Rotenhäuser Str. 84 · 21107 Hamburg
Telefon 75 24 59-0 · Fax 75 24 5929

Ev. Diakoniezentrum Rahlstedt
Greifenberger Str. 54 · 22147 HH
Telefon 64 89 99-0 · Fax 64 89 99-19

Diakonie- und Sozialstation Ottensen-Bahrenfeld-Othmarschen e.V.
Bernadottestraße 41a · 22763 HH
Telefon 881 01 08 · Fax 880 71 05

Hauspflegestation Barmbek-Uhlenhorst
Humboldtstraße 104 · 22083 HH
Telefon 227 21 50 · Fax 227 21 523

Ambulante Pflege St. Markus
Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg
Telefon 43 27 31 31 · Fax 43 27 31 33

Ambulanter Pflegedienst Elim mobil
Carl-Petersen-Str. 91 · 20535 HH
Telefon 21 11 67 83 · Fax 21 00 89 74

BEHINDERUNG

Barrierefrei Leben e.V.
Richardstraße 45 · 22081 Hamburg
Telefon 29 99 56 56 · Fax 29 36 01

BDH Bundesverband Rehabilitation Interessenvertretung e.V.
Bahngärten 30 · 22041 Hamburg
Tel. 652 23 23 · www.bdh-reha.de

Behinderten Arbeitsgemeinschaft Niendorf e.V.
Emmy-Beckmann-Weg 41 · 22455 HH
Tel. 49 48 59 · Fax 53 20 69 16

Behinderten Arbeitsgemeinschaft Harburg e.V.
Seeveplatz 1 · 21073 Hamburg
Telefon 76 79 52-0 · Fax 76 79 52-10

Behinderten-Arbeitsgemeinschaft Bergedorf e.V.
Alte Holstenstraße 30 · 21031 Hamburg
Telefon 724 24 98

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.
Holsteinischer Kamp 26 · 22081 HH
Tel. 209 404-0 · www.bsvh.org

Sie wollen **umziehen?**
Das **packen** wir schon:
Telefon **04154-70 78 14**

Umzugsservice von **Haus** zu **Haus.**
Beratung von **Mensch** zu **Mensch.**
Gerd Ludwig · Hegebyemoor 1
22946 Trittau · 0170-347 77 58
www.umzugsservice-für-senioren.de

Der Erlenbusch: Wohngruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Klosterwisch 8 · 22359 Hamburg
Telefon 609 19 30 · Fax 603 98 29

Die Club 68 Helfer e.V.
Alsterdorfer Markt 6 · 22297 Hamburg
Telefon 555 01 66-0 · Fax 555 01 66-20

Ev. Stiftung Bodelschwingh: ISB Individuelle Schwerstbehinderten Betreuung
Stengelestr. 36a · 22111 Hamburg
Telefon 22 74 89 36 · Fax 22 71 51 70

Forum-Nord für Menschen mit Behinderung e.V.
Alte Königstr. 29-39 · 22767 Hamburg
Telefon 399 03-450 · Fax 399 03-299

Frühförderstelle der Freunde blinder und sehbehinderter Kinder e.V.
Borgweg 17a · 22303 Hamburg
Telefon 279 71 86

Frühförderung Gehörloser
Pirolkamp 18 · 22397 Hamburg
Telefon 607 03 44 · Fax 607 23 61

Hilfe im Haus e.V.
Eilbeker Weg 71 · 22089 Hamburg
Telefon 422 46 65 · Fax 422 40 46

Leben mit Behinderung Hamburg e.V.
Südring 36 · 22303 Hamburg
Tel. 27 07 90-950 · Fax 27 07 90-948

Leben mit Behinderung Hamburg e.V.
Bahrenfelder Str. 244 · 22765 Hamburg
Tel. 27 07 90-950 · Fax 27 07 90-399

Sozialverband VdK Hamburg e.V.
Hammerbrookstr. 93 · 20097 Hamburg
Telefon 40 19 49-0 · www.vdk.de

Sozialverband Deutschland e.V. Landesverband Hamburg
Pestalozzistr. 38 · 22305 Hamburg
Telefon 61 16 07-0 · www.sovd-hh.de

BESTATTUNGSINSTITUTE

Bestattungs Hilfe Hamburg
Wacholderweg 3 · 22335 Hamburg
Telefon 500 488 85

GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV
Fuhlsbüttler Str. 735 · 22337 Hamburg
Telefon 24 84 00

BETREUUNGSVEREINE

Betreuungsverein Bergedorf e.V.
Ernst-Mantius-Straße 10 · 21029 HH
Telefon 721 33 20 · Fax 0721 151 39 82 69

Insel e.V. Betreuungsverein Eimsbüttel
Schäferkampsallee 27 · 20357 HH
Telefon 420 02 26 · Fax 43 09 88 09

Betreuungsverein Hamburg-Nord
Waldorferstraße 9 · 22081 Hamburg
Telefon 27 28-77/-80 · Fax 280 71 59

ZukunftsWerkstatt Generationen e.V.
Papenstrasse 27 · 22089 Hamburg
Telefon 20 11 11 · Fax 20 53 98

Insel e.V. – Betreuungsverein Harburg
Deichhausweg 2 · 21073 Hamburg
Telefon 32 87 39 24 · Fax 32 87 39 25

Diakonie-Betreuungsverein für den Hamburger Westen
Mühlenberger Weg 57 · 22587 HH
Telefon 87 97 16 13 · Fax 87 97 16 29

DEMENZ

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Wandsbeker Allee 68 · 22041 Hamburg
Telefon 68 91 36 25 · Fax 68 26 80 87

Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften
Neuer Kamp 25 · 20359 Hamburg
Telefon 43 29 42 0 · Fax 43 29 42 10

Lotsenbüro
Bei der Flottbeker Kirche 4 · 22607 HH
Telefon 97 07 13 27

Beratungsstelle im Max Herz-Haus
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Tel. 55 81-18 50 · Fax 55 81-16 72

FREIWILLIGEN FOREN

Freiwilligen Forum Blankenese
Mühlenberger Weg 64a · 22587 HH
Telefon 86 62 50 42 und 86 10 31

Freiwilligen Forum Eilbek
Papenstraße 70 · 22089 Hamburg
Telefon 24 19 58 76

Freiwilligen Forum Eimsbüttel
Bei der Christuskirche 4 · 20259 HH
Telefon 40 172 179 und 18 090 627

Flottbeker Freiwilligen Forum (FFF)
Bei der Flottbeker Kirche 4
22607 Hamburg · Telefon 82 61 34

FreiwilligenProjekt Niendorf-Lokstedt-Schnelsen
Max-Zelck-Straße 1 · 22459 Hamburg
Telefon 58 950 -250

Niendorf-Lokstedt-Schnelsen
Garstedter Weg 9 · 22453 Hamburg
Telefon 23 89 8156 und 58950 251

Freiwilligen Forum Poppenbüttel
Poppenbüttler Markt 2a · 22399 HH
Telefon 611 644 08

Freiwilligen Forum Norderstedt
Ulzburger Straße 545 · Norderstedt
Telefon 52 64 00 82

Freiwilligen Forum Rellingen
Hauptstraße 60 · 25462 Rellingen
Telefon (04101) 56 41 57

Freiwilligen Forum Schenefeld
Osterbrooksweg 4 · 22869 Schenefeld
Telefon 83 92 91 31

Freiwilligen Forum Wedel (FFW)
Küsterstraße 2 · 22880 Wedel
Telefon (04103) 21 43

Freiwilligen Forum Elmshorn
Probstendamm 7 · 25336 Elmshorn
Telefon (04121) 29 48 06

Freiwilligen Forum Pinneberg
Bismarckstr. 10a · 25421 Pinneberg
Telefon (04101) 29 216

Freiwilligen Forum Uetersen
Jochen-Klepper-Str. 11 · 25436 Uetersen
Telefon (04122) 92 73 50

HOSPIZE

Ambulanter Hospizdienst Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 658 · 22337 HH
Telefon 632 11 94 · Fax 630 10 55

Evangelische Stiftung Bodelschwingh: Ambulanter Hospizdienst Winterhude
Forsmannstr. 19 · 22303 Hamburg
Telefon 27 80 57 58 · Fax 27 80 57 59

Ambulanter Hospizdienst der Diakoniestation Alten Eichen
Wördemanns Weg 19-35 · 22527 HH
Telefon 54 75 10 84 · Fax 54 76 76 73

Ambulanter Hospizdienst der Diakonie- und Sozialstation Ottensen-Bahrenfeld-Othmarschen e.V.
Bernadottestr. 41a · 22763 Hamburg
Telefon 43 18 54 16 · Fax 43 25 42 04

Ambulanter Hospizdienst der Diakonie St. Pauli
Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Telefon 43 18 54 16 · Fax 43 25 42 04

Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Helbingstraße 47 · 22047 Hamburg
Telefon 650 54 470 · Fax. 650 54 475

Ambulanter Hospizdienst im Hamburger Osten
Horner Weg 190 · 22111 Hamburg
Telefon 65 90 87 40 · Fax 65 90 87 44

Hospizverein Hamburger Süden e.V.
Stader Straße 203 · 21075 Hamburg
Telefon 76 75 50 43 · Fax 32 50 73 19

Hamburg Leuchtfeuer Hospiz
Simon-von-Utrecht-Str. 4 · 20359 HH
Telefon 31 77 800 · Fax 31 77 80 10
www.hamburg-leuchtfeuer.de

Hamburger Hospiz im Helenenstift
Helenenstraße 12 · 22765 HH
Telefon 38 90 75 0 · Fax 38 90 75 133

Hospiz Sinus e.V.
Margaretenstr. 36 · 20357 Hamburg
Tel. 43 13 34 0 · www.hospiz-sinus.de

Hospiz-Zentrum Bruder Gerhard
Halenreie 5· 22359 Hamburg
Telefon 603 30 01 · Fax 609 11 781

Hospiz und Palliativarbeit Koordinierungsstelle Hamburg
Winterhuder Weg 29 · 22085 Hamburg
Tel. 226 30 30 30 · Fax 226 30 30 39

Kinderhospiz Sternenbrücke
Sandmoorweg 62 · 22559 Hamburg
Telefon 81 99 12 0 · Fax 81 99 12 50
www.sternenbruecke.de

JUGENDBERATUNG

Ev. Stiftung Bodelschwingh: Jugendsozialarbeit Hude
Gottschedstr. 6 · 22301 Hamburg
Telefon 279 64 74 · Fax 279 71 41

Ev. Stiftung Bodelschwingh: Jugendberatungszentrum JBZ
Barmbeker Str. 71 · 22303 Hamburg
Telefon 279 44 59 · Fax 279 44 60

Pestalozzi-Stiftung Hamburg
Brennerstr. 76 · 20099 Hamburg
Tel. 63 90 14 -0 · Fax 040 - 63 90 14 11
www. pestalozzi-hamburg.de

MUSEEN

Deichtorhallen Hamburg
Deichtorstraße 1-2 · 20095 Hamburg
Telefon 32 10 30 · Fax 32 10 32 30

Museum der Arbeit
Wiesendamm 3 · 22305 Hamburg
Telefon 428 133-0 · Fax 428 133-330

Museum für Kunst und Gewerbe
Steintorplatz 1 · 20099 Hamburg
Telefon 428 54 26 30 · Fax 428 54 28 34

Hamburger Kunsthalle
Glockengießerwall · 20095 Hamburg
Telefon 428 131 200 · Fax 428 543 409

Hamburgisches Museum für Völkerkunde
Rothenbaumchaussee 64
20148 Hamburg · Tel. 428 48-2524

Freilichtmuseum am Kiekeberg
Am Kiekeberg 1 · 21224 Rosengarten-Ehestorf · Tel. 790 17 60 · Fax 792 64 64

Bucerius Kunstforum
Rathausmarkt 2 · 20099 Hamburg
Tel. 36 09 96 0 · Fax 36 09 96 36

Speicherstadtmuseum
St. Annenufer 2 · 20457 Hamburg
Tel. 32 11 91 · Di – So 10 bis 17 Uhr

Hot Spice Gewürzmuseum
Am Sandtorkai 32 · 20457 Hamburg
Tel. 36 79 89 · Di – So 10 bis 17 Uhr

Museum für Bergedorf und Vierlande
Bergedorfer Schlossstr. 4 · 21029 HH
Tel. 428 91 25 09 · Fax 428 91 29 74

Museumsdorf Volksdorf
Im Alten Dorfe 46-48 · 22359 Hamburg
Telefon 603 90 98 · Fax 644 21 966

KRANKENHÄUSER

Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg
Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg
Telefon 490 66-0 · www.d-k-h.de

Albertinen-Krankenhaus
Süntelstr. 11 A · 22457 Hamburg
Telefon 55 88-1 · Fax 55 88 22-09

Asklepios Klinik Altona
Paul-Ehrlich-Straße 1 · 22763 HH
Tel. 18 18-81 0 · Fax 18 18-81 49 22

Asklepios Klinik Barmbek
Rübenkamp 220 · 22291 Hamburg
Tel. 18 18-82 0 · Fax 18 18-82 76 99

Asklepios Klinik Harburg
Eißendorfer Pferdeweg 52 · 21075 HH
Tel. 18 18-86 0 · Fax 18 18-86 21 34

Asklepios Klinik St. Georg
Lohmühlenstr. 5 · 20099 Hamburg
Tel. 18 18-85 0 · Fax 18 18-85 35 06

Asklepios Klinik Wandsbek
Alphonsstr. 14 · 22043 Hamburg
Tel. 18 18-83 0 · Fax 18 18-83 46 06

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Tangstedter Landstr. 400 · 21417 HH
Tel. 18 18-87 0 · Fax 18 18-87 32 67

Asklepios Klinik Nord - Ochsenzoll
Langenhorner Chaussee 560 · 22419 HH
Tel. 18 18-87 0 · Fax 18 18-87 32 67

Bethesda Krankenhaus Bergedorf
Glindersweg 80 · 21029 Hamburg
Telefon 725 54-0 · Fax 725 54-1147

Diakonie-Klinikum Alten Eichen
Jütländer Allee 48 · 22527 Hamburg
Telefon 54 87-0 · Fax 54 87-12 89

Diakonie-Klinikum Bethanien
Martinistr. 44 · 20251 Hamburg
Telefon 46 68-0

Diakonie-Klinikum Elim
Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg
Telefon 490 66-0 · Fax 490 66-281

Endo-Klinik GmbH
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Telefon 31 97-0 · Fax 31 97-19 00

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus
Hasselkamp 33 · 22359 Hamburg
Telefon 644 11-1 · Fax 644 11-225

Ev. Krankenhaus Alsterdorf
Bodelschwinghstr. 24 · 22337 HH
Telefon 50 77-03 · Fax 50 77 36 18

Israelitisches Krankenhaus
Orchideenstieg 14 · 22297 Hamburg
Telefon 511 25-0 · Fax 511 25-60 21

Krankenhaus Jerusalem
Moorkamp 2-8 · 20357 Hamburg
Telefon 441 90-0 · Fax 410 69 73

HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg
Stader Straße 203 c · 21075 Hamburg
Telefon 790 06-0 · Fax 790 06-231

www.diakoniestation-ottensen.de
Diakonie Ottensen
Häusliche Pflege für
• Ottensen
• Othmarschen
• Bahrenfeld
Tel. 881 01 08
im Verbund der Diakonie Alten Eichen
Diakonie Ottensen gemeinnützige GmbH
Bernadottestr. 41a · 22763 Hamburg
Tel. 040-881 01 08 · Fax 040-880 71 05

Wilhelmsburger Krankenhaus Groß Sand
Groß Sand 3 · 21107 Hamburg
Telefon 752 05-0 · Fax 752 05-200

Kath. Marienkrankenhaus gGmbH
Alfredstraße 9 · 22087 Hamburg
Telefon 25 46-0 · Fax 25 46-25 46

Schön Klinik Hamburg-Eilbek
Dehnhaide 120 · 22081 Hamburg
Telefon 2092-0 · Fax 2092-3015

Uni-Klinik Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52 · 20246 Hamburg
Telefon 74 105-0 · www.uke.de

SENIOREN

SeniorPartner Diakonie | Bergedorf
Alte Holstenstr. 65-67 · 21029 Hamburg
Tel. 63 67 20 47 · Fax 63 67 20 48

SeniorPartner Diakonie | Billstedt
Billstedter Hauptstr. 90 · 22117 HH
Telefon 32 96 58 66 · Fax 32 96 58 65

SeniorPartner Diakonie | Eimsbüttel
Lappenbergsallee 38 · 20257 Hamburg
Telefon 33 98 17 02 · Fax 33 98 17 03

SeniorPartner Diakonie | Harburg
Sand 33 · 21073 Hamburg
Telefon 63 67 17 43 · Fax 63 67 17 44

SeniorPartner Diakonie | Poppenbüttel
Harksheider Str. 6 · 22399 Hamburg
Telefon 32 84 32 50 · Fax 32 84 32 51

Seniorenbegleiter Stanislaw Zaranek
Lattenkamp 90 · 22299 Hamburg
Tel. (0178) 860 58 91 · zaranek@freenet.de

Seniorenbildung Hamburg e.V.
Bahrenfelder Str. 242 · 22765 Hamburg
Telefon 391 06-36 · Fax 391 06-377

Seniorenbüro Hamburg e.V.
Brennerstraße 90 · 20099 Hamburg
Telefon 30 39 95 07

Jung & Alt e.V. Generationen verbindende Projekte
Mühlendamm 86 · 22087 Hamburg
Telefon 251 77 33 · Fax 251 77 34

LAB Lange Aktiv Bleiben
Langstücken 18 · 22393 Hamburg
Telefon 63 68 40 50 · Fax 63 68 40 99

Senioren helfen jungen Unternehmern e.V.
Voßkamp 43 · 21218 Seevetal
Tel./Fax (04105) 570 853

Trägerverbund Hamm-Horn e.V.
Moorende 4 · 22111 Hamburg
Telefon 655 73 36 · Fax 655 36 26

Umzugsservice Ludwig
Hegebyemoor 1 · 22946 Trittau
Tel. (04154) 70 78 14 · Fax (04154) 60 18 83

Weiterbildungszentrum WInQ e.V.
Berliner Tor 5 · 20099 Hamburg
Telefon 428 75-75 77 · Fax 428 75-75 99

SENIORENWOHNUNGEN

Amalie Sieveking-Stiftung
Stiftstraße 65 · 20099 Hamburg
Telefon 246 333 · Fax 280 550 80

Seniorenwohnen mit Service
Gärtnerstraße 64 · 20253 Hamburg
Telefon 41 30 42 90

Seniorenwohnen mit Service in Blankenese
Sülldorfer Kirchenweg 2b · 22587 HH
Telefon 41 30 42 90

Seniorenwohnungen Hafencity
Am Kaiserkai 44 · 20457 Hamburg
Telefon 36 09 01 45 · Fax 36 09 01 46

Seniorenwohnungen Horn
Vierbergen 25 · 22111 Hamburg
Telefon 655 48 71

Seniorenwohnungen Rahlstedt
Brockdorffstr. 57a · 22149 Hamburg
Telefon 675 77-155 · Fax 675 77-120

Seniorenwohnungen Rahlstedt II
Am Ohlendorffturm 16 · 22149 HH
Telefon 67 57 71 55 · Fax 66 90 44 59

Seniorenwohnungen Eidelstedt
Kieler Straße 654-658 · 22527 Hamburg
Telefon 53 20 67 02 · Fax 53 20 69 73

Wohngemeinschaft für Menschen mit Demenz Langenhorn
Bärenhof 3 · 22419 Hamburg
Telefon 52 01 61 23

Reincke-Gedächtnis-Haus
Bernadottestr. 41 · 22763 Hamburg
Telefon 880 60 95 · Fax 880 71 05

Service-Wohnen Alten Eichen
Wördemanns Weg 19-35 · 22527 HH
Telefon 5487-1001 · Fax 5487-1009

SENIORENHEIME

Ernst und Claere Jung Stiftung
Emkendorfstr. 49 · 22605 Hamburg
Telefon 880 10 36 · Fax 88 91 86 66

Stiftung Hanna Reemtsma Haus
Kriemhildstraße 15-17 · 22559Hamburg
Telefon 819 58-0 · Fax 819 58-555

Rumond-Walther-Haus
Klopstockplatz 4 · 22765 Hamburg
Telefon 39 82 5-0 · Fax 39 82 5-213

Ev.-Luth. Bugenhagenhaus gGmbH
Osdorfer Landstraße 28 · 22607 HH
Telefon 822 76 30 · Fax 825 136

Albertinen-Haus
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 558 11-908 · Fax 558 11-206

Heinrich-Sengelmann-Haus
Stiftstraße 50 · 20099 Hamburg
Telefon 28 40 56-0 · Fax 28 40 56-29

Ev. Altenwohnheim Billwerder Bucht
Vierländer Damm 292 · 20539 HH
Telefon 78 08 2-0 · Fax 78 08 2-789

Bodemann-Heim
Norderschulweg 11 · 21129 Hamburg
Telefon 74 21 76-0 · Fax 74 21 76-76

Das Rauhe Haus „Haus Weinberg“
Beim Rauhen Hause 21 · 22111 HH
Telefon 655 91-150 · Fax 655 91-246

Alten- und Pflegeheim Elim
Frickestr. 22 · 20251 Hamburg
Telefon 4 60 63 40 · Fax 47 95 94

Altenhof der evang.-ref. Kirche Hamburg
Winterhuder Weg 98-106 · 22085 HH
Telefon 22 94 11-0 · Fax 22 94 11-11

Altenzentrum Ansgar
Reekamp 47-51 · 22415 Hamburg
Telefon 530 474-0 · Fax 530 474-211

Seniorenhaus Matthäus
Maria-Louisen-Straße 30 · 22301 HH
Telefon 46 85 3-0 · Fax 46 85 3-599

Alten- und Pflegeheim der St. Gertrud Gemeindepflege
Schubertstraße 16 · 22083 Hamburg
Telefon 22 72 37-50 · Fax 22 72 37-52

Altersheim am Rabenhorst
Rabenhorst 39 · 22391 Hamburg
Telefon 536 97 40 · Fax 536 86 75

Christophorushaus
Hummelsbütteler Weg 84 · 22339 HH
Telefon 53 90 50 · Fax 53 90 55 04

Feierabendhaus
Farmsener Landstr. 71 · 22359 Hamburg
Telefon 644 12-301 · Fax 64 41 25 04

Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 11 11 · Fax 60 60 11 09

Georg Behrmann-Stiftung
Justus-Brinckmann-Str. 60 · 21029 HH
Telefon 72 41 84-0 · Fax 72 41 84-37

Katholisches Alten- und Pflegeheim St. Maximilian Kolbe
Krieterstraße 7 · 21109 Hamburg
Telefon 754 95 50

Matthias-Claudius-Heim
Walther-Mahlau-Stieg 8 · 22041 HH
Telefon 69 69 53 0 · Fax 69 32 0 22

Ruckteschell-Heim
Friedenstr. 4 · 22089 Hamburg
Telefon 20 98 80 13 · Fax 20 58 07

St. Gabriel, Herbert-Ruppe-Haus
Schmachthägerstr. 38 · 22309 HH
Telefon 630 20 01 · Fax 630 64 48

Stiftung Veteranenheim
Poppenbüttler Weg 186-190 · 22399 HH
Telefon 60 68 40 · Fax 60 68 44 14

Theodor-Fliedner-Haus
Berner Chaussee 37-41 · 22175 Hamburg
Telefon 646 04-50 · Fax 646 04-515

Hesse-Diederichsen-Heim
Lämmersieth 75 · 22305 Hamburg
Telefon 611 84 128 · Fax 692 80 04

ZERTIFIZIERT SIND ...

Auguste-Viktoria-Stiftung
Elbchaussee 88 · 22763 Hamburg
Telefon 39 86 83-0 · Fax 39 86 83-49

Stiftung Altenheim St. Johannis/St. Nikolai
Mittelweg 106 · 20149 Hamburg
Telefon 41 44 90 · Fax 41 44 9599

Das Epiphanienhaus
Jarrestraße 75 · 22303 Hamburg
Telefon 27 84 4-5 · Fax 27 84 4-600

Haus St. Johannis
Bei St. Johannis 10 · 20148 Hamburg
Tel. 44 18 42-510 · Fax 44 18 42-210

Alten-, Sucht- und Behindertenhilfe.

Engagement braucht ein starkes Fundament. Unseres.

Martha Stiftung Eilbeker Weg 86, 22098 Hamburg
Tel. (040) 20 98 76-0, www.martha-stiftung.de

Martha Stiftung

Martha Haus Zentrum für alte Menschen
Am Ohlendorffturm 20-22 · 22149 HH
Telefon 675 77-0 · Fax 675 77-120

Carl-Ninck-Haus
Tarpenbekstraße 107 · 20251 HH
Telefon 46 69-0 · Fax 46 69-4

Haus Nedderfeld
Tarpenbekstraße 107 · 20251 HH
Telefon 46 69-0 · Fax 46 69-400

Seefahrer-Altenheim „Fallen Anker“
Bernadottestr. 140 · 22605 Hamburg
Telefon 889 02 70 · Fax 881 09 05

Seniorenzentrum St. Markus
Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg
Telefon 40 19 08-0 · Fax 40 19 08-99

Stiftung Gast- und Krankenhaus
Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg
Telefon 60 68 94-0 · Fax 60 68 94-40

Altenheimstiftung Flottbek-Nienstedten
Vogt-Groth-Weg 27 · 22609 Hamburg
Telefon 80 09 77-0 · Fax 80 09 77-77

Hermann und Lilly Schilling-Stiftung
Isfeldstr. 16 · 22589 Hamburg
Telefon 86 62 590 · Fax 87 69 87

Wohn- und Pflegeheim Tabea
Am Isfeld 19 · 22589 Hamburg
Telefon 80 92-0 · Fax 80 92-11 14

Residenz am Wiesenkamp
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon 64 41 60 · Fax 64 41 69 15

Elim Seniorenzentrum Niendorf
Bondenwald 50/54 · 22459 Hamburg
Telefon 55 42 5-0 · Fax 55 42 5-11

Marie Kroos-Stiftung
Ehestorfer Weg 148 · 21075 Hamburg
Telefon 790 51 10 · Fax 79 14 00 12

SEELSORGE

Evangelische Telefon-Seelsorge
Anonym und rund um die Uhr
Telefon 0800 111 0 111 (kostenfrei)

Krankenhausseelsorge
Königstraße 54 · 22767 Hamburg
Tel. 306 20 10 00 · Fax 306 20 10 09

Aids-Seelsorge
Spadenteich 1 · 20099 Hamburg
Telefon 280 44 62

STIFTUNGEN

Albertinen Stiftung Alt-Hamburg
Süntelstraße 11a · 22457 Hamburg
Telefon 5588-2348 · Fax 5588-2955

Curator Stiftung für das Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 11 60 · Fax 60 60 11 08

Das Rauhe Haus
Beim Rauhen Hause 21 · 22111 Hamburg
Telefon 655 91 0 · www.rauheshaus.de

Diakonie Stiftung Alt-Hamburg
Brauhausstr. 42 · 22041 Hamburg
Telefon 68 91 17 67 · Fax 68 90 88 4

Evangelische Stiftung Bodelschwingh
Forsmannstr. 17/19 · 22303 Hamburg
Tel. 69 65 91-0 · Fax 69 65 91-31
www.bodelschwingh.com

Evangelische Stiftung Alsterdorf
Alsterdorfer Markt 4 · 22297 Hamburg
Tel. 50 77 3522 · www.alsterdorf.de

Evangelische Stiftung Bethesda
Glindersweg 80 · 21029 Hamburg
Telefon 725 54-1003 · Fax 725 54-1002

Körber-Stiftung
Kehrwieder 12 · 20457 Hamburg
Tel. 80 81 92-0 · Fax 80 81 92-300

Martha Stiftung
Eilbeker Weg 86 · 22089 Hamburg
Telefon 20 98 76-0 · Fax 20 98 76-99

Stiftung Anscharhöhe
Tarpenbekstraße 107 · 20251 Hamburg
Tel. 46 69-311 · www.anscharhoehe.de

Stiftung Hanna Reemtsma Haus
Kriemhildstr. 15 · 22559 Hamburg
Tel. 819 580 · Fax 819 58-555

SUCHTTHERAPIE

STZ: DIE HUMMEL Ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle mit Café
Am Hehsel 40 · 22339 Hamburg
Telefon 538 10 38

STZ: Fachklinik und Tagesklinik
Hummelsbütteler Hauptstr. 15 · 22339 HH
Fachklinik Telefon 53 80 77-0
Tagesklinik Telefon 53 89 93-0

STZ: Haus Osterberg stationäre Vorsorgeeinrichtung
Osterbergweg 6 · 21244 Sprötze
Telefon (04186) 89 40-0

STZ: Nachsorgezentrum für Frauen und Mütter mit Kindern
Winfridweg 22 · 22529 Hamburg
Telefon 53 00 36 8-0

Ev. Krankenhaus Alsterdorf: Qualifizierter Entzug von Alkohol und Medikamenten
Bodelschwinghstr. 24 · 22337 Hamburg
Tel. 50 77-32 02 · Für Frauen: 50 77-41 62

TAGESPFLEGESTÄTTEN

Tagespflegehaus Alten Eichen
Wördemanns Weg 23b · 22527 HH
Telefon 54 75 10 85 · Fax 54 76 76 73

Tagespflege Dulsberg e.V.
Elsässer Straße 4 · 22049 Hamburg
Telefon 693 96 97

Tagespflege Eimsbüttel
Langenfelder Damm 97 · 22525 HH
Telefon 540 67 53

Tagespflegestätte Poppenbüttel
Poppenbütteler Bogen 2 · 22399 HH
Telefon 602 04 93 · Fax 602 40 47

Tagespflegestätte Ottensen
Hohenzollernring 15 · 22763 Hamburg
Telefon 880 85 75

Tagespflege im Max-Herz-Haus
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 55 81-18 40 · Fax 55 81-19 30

Seniorenpflegepension Haus Marienthal
Ziesenißstraße 30-32 · 22043 Hamburg
Telefon 68 57 13

Geriatrische Tagesklinik des Ev. Krankenhauses Alsterdorf
Bodelschwinghstr. 24 · 22337 Hamburg
Telefon 50 77-39 53

Tagespflege Wellingsbüttel
Rabenhorst 39 · 22391 Hamburg
Telefon 53 69 74 10 · Fax 53 69 74 13

ZERTIFIZIERT SIND ...

Tagespflege im Seniorenzentrum St. Markus
Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg
Telefon 40 19 08 40 · Fax 40 19 08 99

Tagespflegestätte Wilhelmsburg
Rotenhäuserstr. 84 · 21107 Hamburg
Telefon 75 24 59-28

Tagespflegestätte Harburg
Lürader Weg 2 · 21077 Hamburg
Telefon 760 81 76

Tagespflege Lurup Tabea
Luruper Hauptstr. 115-119 · 22547 HH
Telefon 84 05 23 11 00

PFLEGE

Diakonie Pflege Telefon
Telefon 08000 11 33 33 (kostenfrei)

Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte
Besenbinderhof 41 · 20097 Hamburg
Telefon 428 99-10 50

Pflegestützpunkt Altona
Achtern Born 135 · 22549 Hamburg
Telefon 428 99-10 10

Pflegestützpunkt Bergedorf
Wentorfer Str. 38 · 21029 Hamburg
Telefon 428 99-10 20

Pflegestützpunkt Eimsbüttel
Garstedter Weg 13 · 22453 Hamburg
Telefon 428 99-10 30

Pflegestützpunkt Hamburg-Nord
Kümmellstraße 7 · 20249 Hamburg
Telefon 428 99-10 60

Pflegestützpunkt Harburg
Harburger Ring 33 · 21073 Hamburg
Telefon 428 99-10 40

Pflegestützpunkt Rahlstedt
Rahlstedter Str. 151-157 · 22143 Hamburg
Telefon 428 99-10 80

Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt
Wandsbeker Allee 62 · 22041 Hamburg
Telefon 428 99-10 70

Hamburgische Pflegegesellschaft e.V.
Wendenstr. 309 · 20537 Hamburg
Telefon 23 80 87-88 · Fax 23 80 87 87

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

HAS Hamburger Angehörigenschule
im Diakonischen Werk
Königstraße 54 · 22767 Hamburg
Telefon 18 18 86-33 07

PPD Beratung für Familie und Beruf
Königstraße 54 · 22767 Hamburg
Telefon 30 62 0-278 · Fax 30 62 0-328

VERBÄNDE

ASB Landesverband Hamburg e. V.
Schäferkampsallee 29 · 20357 HH
Telefon 833 98-244 · Fax 8 33 98-175

AWO Landesverband Hamburg e.V.
Rothenbaumchaussee 44 · 20148 HH
Tel. 41 40 23-0 · Fax 41 40 23-37

Caritasverband für Hamburg e.V.
Danziger Straße 66 · 20099 Hamburg
Telefon 280 140-44

Diakonisches Werk Hamburg
Königstraße 54 · 22767 Hamburg
Tel. 306 20-0 · www.diakonie-hamburg.de

DRK Landesverband Hamburg e.V.
Behrmannplatz 3 · 22529 Hamburg
Tel. 554 20-0 · Fax 040 - 58 11 21

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Helbingstraße 47 · 22047 Hamburg
Telefon 251 40 02 · www.juh-hamburg.de

Landfrauenverband Hamburg e.V.
Brennerhof 121 · 22113 Hamburg
Telefon 78 46 75 · Fax 78 76 99
www.landfrauenverband-hamburg.de

WOHNEN

Altonaer Spar- und Bauverein
Max-Brauer-Allee 69 · 22765 HH
Tel. 38 90 10-0 · Fax 38 90 10-137

Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung
Richardstraße 45 · 22081 Hamburg
Telefon 29 99 56-0 · Fax 29 36 01

Beratungsstelle Wohnen im Alter
HH-West · Mühlenberger Weg 64
22587 Hamburg · Telefon 86 62 50-41

Beratungsstelle Wohnen im Alter
HH-Nordwest · Max-Zelck-Straße 1
22459 Hamburg · Telefon 589 50-251

Beratungsstelle Wohnen im Alter
HH-Südost · Papenstraße 70
22089 Hamburg · Telefon 24 19 58 76

Beratungsstelle Wohnen im Alter
HH-Nordost · Poppenbüttler Markt 2
22399 Hamburg · Telefon 611 644 08

BGFG Baugenossenschaft freier Gewerkschafter
Willy Brandt Str. 67 · 20457 Hamburg
Telefon 21 11 00-0 · Fax 21 11 00-11

Pantherhaus Wohnen für Jung und Alt
Lerchenstraße 37 · 22767 Hamburg
Telefon 439 33 88

SAGA GWG
Poppenhusenstr. 2 · 22305 Hamburg
Tel. 426 66-0 · Fax 426 66-6605

Schiffszimmerer-Genossenschaft
Fuhlsbütteler Str. 672 · 22337 Hamburg
Telefon 63 800-0 · Fax 63 800-201

STATTBAU HAMBURG GmbH
Neuer Kamp 25 · 20359 Hamburg
Telefon 43 29 42-0 · Fax 43 29 42-10

Vereinigte Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft e.G.
Hohenfelder Allee 2 · 22087 Hamburg
Telefon 25 15 12-0 · Fax 25 15 12-100

WISSEN

Ev. Berufsschule für Altenpflege
Beim Rauhen Hause 21 · 22111 HH
Telefon 655 91-139 · Fax 655 91-390

DfA Diakonisches Werk Hamburg Fortbildungszentrum auf d. Anscharhöhe
Tarpenbekstr. 107 · 20251 Hamburg
Telefon 46 69-405 · Fax 46 69-404

HAW Hamburg Studiengang Pflege
Saarlandstraße 30 · 22303 Hamburg
Telefon 428 75-7041/-7043

Studiengang Gesundheit
Lohbrügger Kirchstr. 65 · 21033 HH
Tel. 428 91-2748 · www.fh-hamburg.de

Volkshochschule (Zentrale)
Schanzenstr. 75-77 · 20357 Hamburg
Tel. 428 41-27 58 · Fax 428 41-15 23
www.vhs-hamburg.de

Verbraucher-Zentrale Hamburg
Kirchenallee 22 · 20099 Hamburg
www.verbraucherzentrale-hamburg.de

«Das Miteinander ist uns wichtig. Denn daran erkennt man die gute Pflege.»

Zu einer lebendigen Gemeinschaft gehört das Miteinander der Generationen. Mit unserer Unterstützung führen Menschen, die Pflege brauchen, ein Leben mit Nachbarn und Freunden in ihrer gewohnten Umgebung. Informieren Sie sich bei uns über unser umfassendes Angebot an ambulanten Pflegeleistungen: Grundpflege, medizinische Pflege, praktische Hilfe im Haushalt, Unterstützung durch Zivildienstleistende, Seel- und Sozialsorge sowie über Finanzierungsmöglichkeiten der Pflege.

Wir beraten Sie gern und kompetent.
Rufen Sie uns an!

Katrin Röttger,
Evangelische Stiftung Bodelschwingh
und urbanes Mitherausgeberin

Im Verbund der Diakonie

Diakonie St.Pauli
Der Ambulante Pflegedienst der St.Pauli Kirche

Pflege mit Herz im Herzen von St. Pauli: von A wie ambulant bis zur Individuellen Schwerstbehinderten Betreuung (ISB).

Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Tel. (040) 431 85 40 · www.diakonie-stpauli.de

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.

Zusammen mit Angehörigen und guten Freunden möchten wir für das Wohlbefinden der Menschen Sorge tragen.

Timmweg 8 · 22415 Hamburg
Telefon (040) 532 86 60 · www.sdl-ev.de

Diakoniestation Bergedorf Vierlande

Gute Pflege in der Tradition der Diakonie, in der Stadt wie auch auf dem Land. Dafür steht das Kronenkreuz – und wir.

Holtenklinker Straße 83 · 21029 Hamburg
Telefon (040) 725 82 80
www.diakoniestation-bergedorf.de

Diakonie Wilhelmsburg e.V.

Wir waren eine der ersten Sozialstationen Hamburgs. Und auch heute sind wir in Sachen Pflege ganz vorn dabei.

Rotenhäuser Straße 84 · 21107 Hamburg
Tel. (040) 752 45 90 · www. diakonie-elbinsel.de

bodelschwingh
Diakoniestation
Ambulante Pflege

Gemeinsamkeit macht uns stark. Das spüren unsere Pflegekunden in Winterhude, Groß Borstel, Alsterdorf jeden Tag.

Forsmannstraße 19 · 22303 Hamburg
Tel. (040) 279 41 41 · www.bodelschwingh.com

bodelschwingh
Diakoniestation Horn

Bei uns sind Sie kein Pflegefall, sondern ein Mensch, für den wir mit unserem Können und unserer Erfahrung da sind.

Stengelestraße 36 · 22111 Hamburg
Tel. (040) 65 90 940 · www.bodelschwingh.com