

urbanes

DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURG



Foto: Andreas Kess/Stiftung Ansharhöhe



Pflege. Wenn die eine Generation die andere pflegt.

Ansharhöhe. Eine grüne Oase der Ruhe mitten in Eppendorf.

Haustiere. Lebenspartner und Fitnesstrainer auf vier Pfoten.

Reisen. Vor 50 Jahren begann der Düsenverkehr der Lufthansa.

Kosmetik. Mit Lotions und Cremes gegen die Spuren des Lebens.

Radio. In Berlin machen Senioren ein eigenes Programm.



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 Wohl-
befinden 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.

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



**Diakonie
Wilhelmsburg e.V.**

Wir waren eine der ersten Sozialstatio-
nen 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 Winter-
hude, Groß Borstel, Alsterdorf jeden Tag.

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


bodelschwingh

Diakoniestation Horn

Bei uns sind Sie keine 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

«Wir pflegen das Miteinander von Alt und Jung. In Würde und mit Respekt.»

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
der Einrichtung in Ihrer Nähe über unser umfassendes Angebot an ambulanten
Pflegeleistungen: Grundpflege, praktische Hilfe im Haushalt, medizinische Pflege,
Unterstützung durch Zivildienstleistende, Seel- und Sozialsorge sowie über
die Finanzierungsmöglichkeiten der Pflege. Wir beraten Sie gern und kompetent.

Rufen Sie uns an!



Katrin Röttger,
Evangelische Stiftung Bodelschwingh
und urbanes Mitherausgeberin

Agenda 2010



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

Da sind wir nun angekommen in dem legendären Jahr, das manche unter uns an 1984 erinnert. In beiden Fällen gab es Jahre davor eine Zukunftsvision. 1984 ging das Buch von George Orwell voraus, das eine Schreckensvision des totalitären Staates beschrieb. Ganz anders die Macher der Agenda 2010. Sie hatten zwar nicht die Vision einer heilen Welt vor Augen, wohl aber einer Welt, die mit den vorhandenen Ressourcen dennoch sozial gerecht umgehen könnte. Die Bilanz zu Beginn dieses Jahres ist leider nicht positiv. Die einen sagen, sie hätten das schon vorher gewusst. Die anderen verweisen entschuldigend auf die Ereignisse auf dem Finanzmarkt, die ja nun in keiner Weise vorherzusehen waren.

So ist das eben mit Visionen. Sie sind Entwürfe, die überzeichnen müssen, sonst hätten sie nicht die Strahlkraft, etwas zu bewegen, auch wenn am Ende nicht alles gelingt. Ich wage mir nicht auszumalen, was heute wäre, wenn die Finanzkrise ohne die Agenda 2010 zu bewältigen gewesen wäre.

Zugegeben, ich bin kein Wirtschaftsfachmann, aber wohin man auch blickt: Es zeigt sich, dass das Prinzip „von der Hand in den Mund“ keine Option ist, mit der man die Probleme einer Gesellschaft lösen kann, geschweige denn eine Perspektive für die Zukunft schaffen kann. Gesundheitsreform, Mindestlohn, Schulreform, Mehrwertsteuer, Atomausstieg... heute so, morgen so, aber vielleicht auch anders, denn erstmal stehen ja wichtige Wahlen an. Es wird sich zeigen, was bei diesem klein-klein auf der Strecke bleibt. Wahrscheinlich zuerst das Vertrauen in die Politik, wie es aus dem Trend der zurückgehenden Wahlbeteiligung der letzten Zeit schon abzulesen war. Denn die Menschen wissen ja, dass die Visionen, die ihnen präsentiert werden, höchstens bis zum nächsten Urnengang reichen.

Dabei braucht unsere Gesellschaft Visionen, wenn sie denn nicht im kleinlichen Interessenklüngel stecken bleiben will. Ich hätte da eine zugegeben nicht ganz neue: die Vision von der Solidarität untereinander. Ob in biblischer oder humanistischer Tradition, gemäß der französischen Revolution, nach Gandhi oder Martin Luther King. Solidarität ist der große Rahmen, in dem wir auch mit kleiner Münze dazu beitragen können, unsere Welt zu gestalten – lebenswert und liebenswert.

Das wäre meine Agenda für 2010 und darüber hinaus.

Ihr

DIETRICH KLATT



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*

Herausberggemeinschaft ambulanter pflegerischer Dienste der Diakonie in Hamburg und Umgebung
Forstmannstraße 19 · 22303 Hamburg
Tel. (040) 51 78 45 · Fax (040) 27 80 65 40

→ *Verantwortlich*

Pastor Dietrich Klatt,
Sprecher der Herausberggemeinschaft

→ *Redaktionsanschrift*

urbanes c/o advermed
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*

Doris Götz, Annette König, Ann-Britt Petersen, Dagmar Lüdtke-Bonnet

→ *Gesamtherstellung*

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

→ *Anzeigen*

Tina Juschekwitz, Tel. (040) 411 89 88-0

→ *Druckerei*

Druckerei Vettters GmbH & Co. KG.
Radeburg bei Dresden

Seite 6 _ *Haustier*

Partner auf vier Pfoten

Anderthalb Millionen Menschen über 60 haben einen Hund, knapp zwei Millionen eine Katze. Ein Haustier zu haben ist gut für Leib und Seele. Inzwischen setzt man Hunde auch in der Demenitarbeit ein; der Kontakt mit ihnen entspannt und beruhigt.



Seite 12 _ *Lebensart*

Das Dorf in der Stadt

Seit 1886 kümmert man sich auf der Anscharhöhe um die sozial Schwachen. Seniorenarbeit und die Betreuung geistig Behinderter sind heute die Schwerpunkte der Arbeit. Ihre Offenheit hat die Stiftung zu einem lebendigen Stück Eppendorf gemacht.



Seite 10 _ *Radio*

Achtung, Sendung!

In Berlin machen zehn Senioren ein eigenes Radioprogramm. Radio 42 sendet, was Ältere interessiert. Und das sind keineswegs nur Krankheiten und Musikantenstadl. Alles, was über den Äther geht, ist selbst gemacht, ausgenommen natürlich die Musik.

Seite 20 _ *Haut*

Feldzug gegen die Falten

Alt werden und dabei jung aussehen, das ist der Wunsch von jedem. Heerscharen von Wissenschaftlern entwickeln für eine Multi-Milliarden-Industrie Produkte, die uns die Hoffnung geben, der Traum könnte Wirklichkeit werden.

Seite 26 _ *Pflege*

„Für meine Mutter bin ich da“

Die meisten Menschen, die daheim der Pflege bedürfen, werden nicht über einen Pflegedienst betreut, sondern von ihren Lebenspartnern oder Kindern. Inzwischen gibt es erste Angebote, pflegende Angehörige für ihre Aufgabe zu schulen.



Seite 43 _ *Luftfahrt*

Das Jubiläum der Donnervögel

Vor 50 Jahren landete die erste Boeing 707 der Lufthansa in Hamburg. Der neue Wundervogel ließ den Globus schrumpfen. New York war plötzlich nicht mehr 18 oder 20 Flugstunden entfernt, sondern nur noch acht, und die verbrachte man in ungeahntem Komfort.



DIAKONIE

Mehr Geld für arme Kinder

Die Hamburger Diakonie begrüßt die Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts zu den Hartz-IV-Regelsätzen. Landespastorin Annegrethe Stoltenberg: „Das Urteil des Bundesverfassungsgerichts bedeutet: Die Hartz-IV-Regelsätze verstoßen gegen die Menschenwürde. Das ist eine Ohrfeige für die Politik der Bundesregierung und ein wichtiger Schritt zur Wiederherstellung sozialer Gerechtigkeit. Wir gehen davon aus, dass die Regelsätze um mindestens 20 Prozent angehoben werden müssen. Der Hamburger Senat muss jetzt Druck machen, denn fast jedes vierte Kind unter 15 Jahren in Hamburg ist arm.“ <<

www.diakonie-hamburg.de

HAMBURG RÄUMT AUF

Frühjahrsputz für die Hansestadt

Für Hamburgs Sauberkeit schlägt's 13: „Hamburg räumt auf“, die hamburgweite Frühjahrsputzaktion der Stadtreinigung geht vom 20. bis 29. März in die 13. Runde. Motivierte Vereine, Initiativen und andere Interessierte sind aufgerufen zu helfen, der schönsten Stadt der Welt einen frühlingsfrischen Glanz zu verpassen. Mit Rücksicht auf die Vögel findet die Aktion in diesem Jahr früher statt als sonst. Im vergangenen Jahr sammelten 51.100 Helfer auf Spielplätzen, Schulhöfen und in Grünanlagen 280 Tonnen Müll. Alle Putzteufel können sich ab sofort telefonisch unter 2576-2573 oder im Internet anmelden. <<

www.hamburg-raeumt-auf.de

GESUNDHEIT

Dicker Bauch erhöht das Demenzrisiko

Auf mehr als das Zweifache steigt die Gefahr für Frauen, im Alter an Demenz zu erkranken, wenn ihr Bauchumfang bereits im mittleren Alter den Umfang der Hüfte übertrifft. Zu diesem Schluss kommen Forscher an der schwedischen Sahlgrenska Academy. Die Ergebnisse der Forscher gehen auf eine Langzeitstudie unter 1.500 Frauen in Göteborg zurück. Bereits Ende der 60er-Jahre wurden die damals 38- bis 60-Jährigen eingehend ärztlich untersucht und befragt, 32 Jahre später wiederholte man das Prozedere. 161 der Frauen waren inzwischen an Demenz erkrankt. <<

Wohnen & Lebensart

Haustier: Partner auf vier Pfoten	6
Stiftung Anscharhöhe:	
Das Dorf in der Stadt	12

Kultur & Kirche

Theater: Um fünf Ecken gedacht	17
Ausstellung:	
Die Goldenen 20er in Hamburg	43

Pflege & Kosmetik

Altern: Feldzug gegen die Falten	20
Test: Genau mein Typ!	22

Politik & Gesellschaft

Pflegende Angehörige:	
„Für meine Mutter bin ich da“	26
Unterstützung: Die Hamburger	
Angehörigenschule	28

Politik & Gesellschaft

Stefan Rehm: „Es geht um		
den Abbau von Qualität“	32	
Gisela Wiese: Unbedingt menschlich	43	

Pflege & Gesundheit

Frühjahrsmüdigkeit	38
Weg mit dem Winterspeck	40

Natur & Technik

707: Das Jubiläum der Donnervögel	36
-----------------------------------	----

Rubriken & Infos

Landes-Seniorenbeirat	24
Literatur-Tipps	30
Editorial Impressum	3
Meldungen	4, 5, 7, 41, 44
Rätsel	42
Tipps & Adressen	45-47

STIFTUNG ANSCHARHÖHE

Eine Kita auf der Anscharhöhe

Im Spätsommer 2010 wird das Spektrum sozialer Dienstleistungen der Stiftung Anscharhöhe in Hamburg-Eppendorf um eine weitere Facette reicher. Dann nämlich geht die neue Kindertagesstätte, die derzeit im Bau ist, in Betrieb. Der architektonisch gelungene Bau wird Platz für 80 Kinder im Krippen- und Elementarbereich sowie für Kinder mit besonderem Förderbedarf haben. Realisiert wird das Projekt in Zusammenarbeit mit der Pestalozzi-Stiftung, die die Kita betreiben wird. „Wir haben dann sozusagen ein Angebot für Menschen von Null bis Hundert“, scherzt Günther Poppinga, Vorstand der Stiftung Anscharhöhe. Daneben gibt es das „Tagesmütter-Modell“ mit 15 Plätzen, die „Anschar-Krümel“, die stiftungseigene Kinderbetreuung für

die Mitarbeiter, die im Schichtdienst arbeiten. Sie wurde 2006 gegründet. 2007 erhielt die Stiftung dafür das Hamburger Familiensiegel. Damit zeichnen Stadt, Handelskammer und Handwerkskammer Unternehmen aus, die sich besonders dafür engagieren, dass ihre Mitarbeiter Familie und Beruf vereinbaren können. <<



MIGRATION

Der Reichtum des Andererseits

Sind Menschen mit Migrationshintergrund in Deutschland tatsächlich benachteiligt oder ist ihnen selbst nur nicht bewusst, wie groß ihr Potential gerade durch ihren Migrationshintergrund ist? Diese Frage greift das von dem Maler und Fotografen Saeed Dastmalchian initiierte Projekt „Träume leben – Migration als Chance“ auf. Fünfzehn regional, national und international bekannte Hamburger Persönlichkeiten mit Migrationshintergrund erzählten Schülern der Europaschule Gymnasium Hamm

ihre Erfolgsgeschichte. So unterschiedlich ihre Lebenswege sind, liegt ihnen allen doch die Überzeugung zugrunde, dass die Verantwortung für unsere Zukunft in unseren eigenen Händen liegt. Maßgeblich gefördert wurde das Projekt von der Elisabeth-Kleber-Stiftung der Baugenossenschaft freier Gewerkschafter eG (BGFG). Die Ausstellung, die daraus entstand, wird im August im Hamburger Rathaus und in Hamburger Schulen zu sehen sein. <<

www.dastmalchian.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

Mit Musik durch den Frühling

Regelmäßig bietet das Hospital zum Heiligen Geist in seinem Festsaal Kultur und Unterhaltung vom Feinsten. Am 14. März, um 19 Uhr ist dort das Internationale Opernstudio der Hamburgischen Staatsoper zu Gast. Junge hochbegabte Sängerinnen und Sänger präsentieren Lieder, Arien und Duette großer Komponisten. Am 8. Mai um 19.30 Uhr gastiert dort das Männer-Quintett „Fabulous Flops“ und führt das Publikum auf un-nachahmliche Art durch die Hits der

letzten 50 Jahre. Das Ensemble hat unglaublich viel Charme und Witz, sieht auch noch gut aus und bietet fantastischen Chorgesang und bestes Improvisationstalent. Karten für 12 Euro (Gäste) erhalten Sie im Empfangszentrum des Hospitals. <<

→ **Hospital zum Heiligen Geist**
Hinsbleek 11
22391 Hamburg
Tel. (040) 60601-111
Fax (040) 60601-129

www.hzhg.de



WOHLTÄTIGKEITSKONZERT

Klassik im Krankenhaus

Am 5. März 2010 findet um 20 Uhr in der Cafeteria des Bethesda Krankenhauses Bergedorf (BKB) das 6. Klassik-Festkonzert zugunsten des Krankenhauses statt. Das Hamburger Ärztorchester spielt Werke von Mozart, Grieg, Fauré und Beethoven. Der Eintritt ist frei, um Spenden wird gebeten. Gagen und Ausstattungen des Konzertes werden vom Freundes- und Förderkreis des Krankenhauses getragen. <<

→ **Bethesda Krankenhaus Bergedorf**
Glindersweg 80 · 21029 Hamburg
Tel. (040) 725 54-0 · Fax (040) 725 54-1147

HASPA WINTERHUDE

Infotag Gesundheit und Vorsorge

Die Haspa in Winterhude lädt am Donnerstag, 4. März, zu einem Informationstag zum Thema Gesundheit und Vorsorge in ihrer Filiale am Mühlenkamp ein. Zu den Kooperationspartnern gehören unter anderem die Evangelische Stiftung Bodelschwingh. Sie ist in Winterhude und Umgebung für viele Menschen die Adresse für Hilfe und Beratung bei Betreuung und Pflege zu Hause. Ihre Fachleute beantworten am Informationstag Fragen rund um die Pflege. Ebenfalls dabei sind die Johanniter, das Sanitätshaus Rosenau, das Bestattungsinstitut St. Anschar sowie die Apotheke am Mühlenkamp. Diese bietet eine persönliche Hautanalyse mit Bestimmung des Hauttyps und des Zustands der Haut. <<

→ **Haspa Filiale am Mühlenkamp**
Mühlenkamp 34 · 22303 Hamburg
4. März 2010 von 10.00 bis 18.00 Uhr

Anzeige

Ihr Spezialist im Norden

MTB Treppenlift Service



- Treppenlifte
- Sitzlifte
- Plattformlifte
- Hebebühnen
- neu & gebraucht

Barmstedt bei Hamburg · Telefon (04123) 80 97 00
info@mtb-treppenlift.de · Inh. Marc Behrens

Mehr Infos: www.mtb-treppenlift.de

Partner auf vier Pfoten

Sie sind kuschelig, treu und immer für ihren Menschen da: Hund, Katze und Co. können gerade für Ältere ein echter Jungbrunnen für Körper und Seele sein. Nicht immer muss es ein eigenes Tier sein, dass den Lebensabend versüßt.

VON DAGMAR LÜDTKE-BONNET

Er ist mein Fitnesstrainer“, sagt Lüder Henke über seinen Hund. Seitdem ihn der Mischlingsrüde „Schoko“ mehrmals täglich zum Gassigehen animiert, gehören Rückenschmerzen und trübe Gedanken der Vergangenheit an, berichtet der 71-Jährige. Als seine Frau vor vier Jahren erkrankte, zog sich das Ehepaar zurück: früher in allen Lebensbereichen aktiv, blieben sie nun meistens zu Hause, kapselten sich ab. Ihre beiden Töchter brachten ihnen schließlich den jungen Findlingshund aus einem Urlaub in Spanien mit, „damit wir wieder in die Gänge und unter Leute kommen“, so Henke.



Lüder Henke (71) ist glücklich über seinen Hund „Schoko“.

Nach der ersten Freude über das neue Familienmitglied, kamen die ersten Bedenken und kleinen Probleme: „Ich konnte „Schoko“ kaum halten, so stark zog er an der Leine.“ Älteren Menschen rät er, genau zu überlegen, ob und welchen Hund sie sich anschaffen. Ein Welpe ist niedlich, doch die Erziehung anstrengend. Körperlich fit müssen Hundehalter sein, schließlich ist mehrmals täglich Gassigehen

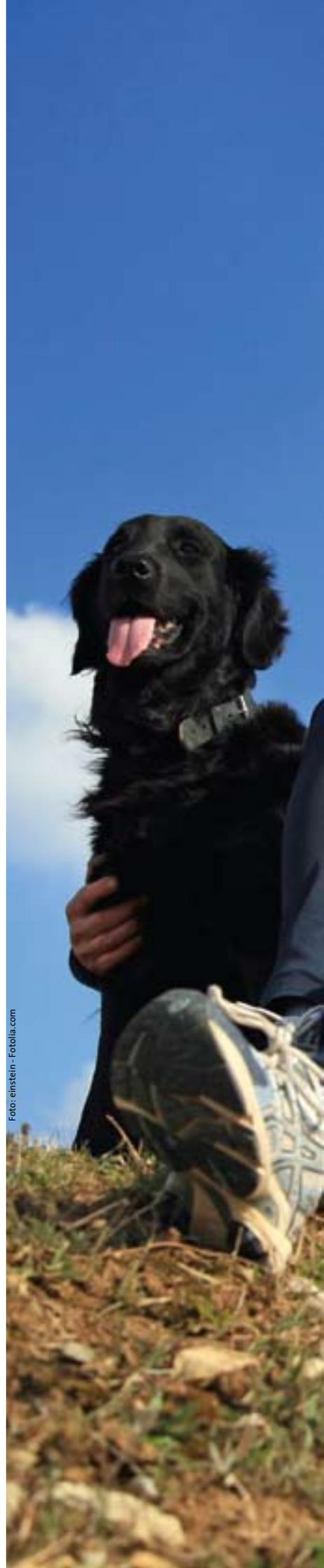
angesagt. Auch gilt es, das Tier zu verstehen und richtig auf alle Bedürfnisse einzugehen – dafür ist geistige Fitness unabdingbar, betont Frank Weber, Leiter des Hamburger Franziskustierheims. In Tierheimen warten oft alte, ruhige Hunde, auf ein gemütliches Zuhause, in dem sie ihre letzten Lebensjahre verbringen dürfen. Wer sich dennoch nicht mehr zutraut, selbst ein Tier zu halten, kann sich im Hamburger Franziskustierheim als ehrenamtlicher „Hundeausführer“ bewerben: Zahlreiche Senioren freuen sich dort seit Jahren über diese Aufgabe, die ihnen zu Kontakt mit Tieren und Bewegung an der frischen Luft verhilft, berichtet Weber.

TIERE SIND GUT FÜR LEIB UND SEELE

Anderthalb Millionen der über 60-Jährigen halten nach Angaben des Kuratoriums Deutsche Altenhilfe einen Hund, knapp 2 Millionen eine Katze. Nicht gezählt sind diejenigen, die ihr Leben mit Ziervögeln, Kleintieren und Fischen teilen. Haustiere wirken gerade im Alter positiv auf die seelische und körperliche Gesundheit, bestätigt auch Dr. Werner Hofmann, Geriater und Chefarzt der Kliniken für Geriatrie in Bad Bramstedt und Neumünster. So stärkt der tägliche Spaziergang mit dem Hund bei Wind und Wetter die Abwehrkräfte, Kreislauf, Muskeln und Gelenke. Doch die Beschäftigung mit einem Haus-

www.franziskustierheim.de

Foto: einstein - Fotolia.com







Marty Becker:
**Heilende
 Haustiere – Wie
 Hund, Katze und
 Maus Sie seelisch
 und körperlich
 gesund halten.**
 riva Verlag 2007
 361 Seiten, 22 Euro

tier kann nicht nur körperliche Beschwerden, sondern auch psychische Erkrankungen wie Depressionen lindern. „Studien haben gezeigt, dass sich das seelische Befinden durch Kontakt mit Hunden deutlich verbessert“, so Hofmann. Besonders beeindruckend ist der Kontakt von an Demenz erkrankten Menschen mit Tieren. Wenn Familienangehörige und Pflegepersonal keinen Zugang mehr zu den Betroffenen finden, die versunken in ihrer eigenen Welt leben, sind Tiere oft so etwas wie „Türöffner“ in diese Welt. „Kontakt zu Hunden kann Demenzkranke entspannen und beruhigen“, ist Hofmanns Erfahrung. In höherem Alter können Traumata, zum Beispiel Kriegserlebnisse, wieder so belastend werden, dass sich ein alter Mensch zurückzieht und die Kommunikation einstellt. „Sensorische Kontakte, wie das Streicheln eines Hundes, können Menschen, die in ihren kommunikativen Fähigkeiten eingeschränkt sind, beruhi-

gen und wieder öffnen“, erklärt Hofmann. Zunehmend verbreitet sind darum „Besuchshunde“ in Altenheimen und geriatrischen Abteilungen der Krankenhäuser. Es gibt spezielle Organisationen, die Besuchshunde stellen – manchmal schieben auch ausgebildete Rettungshunde Dienst als „Therapeuten“ im Altenheim.

TIERE VERBINDEN

Im Altenzentrum Ansgar in Hamburg-Langenhorn schlägt man zwei Fliegen mit einer Klappe: „Einige unserer Mitarbeiter bringen ihre Hunde mit zur Arbeit“, berichtet Leiter Wolfgang Grunwald. Die Bewohner streicheln die Hunde aber nicht nur, sie gehen mit ihrem „Besuch“ auch spazieren. So haben alle etwas davon: Die Hunde kommen raus, während ihre Besitzer arbeiten können, und die Bewohner erfreuen sich an den Tieren und bewegen sich an der frischen Luft. Vor sechs Jahren war das Altenzentrum Ansgar eine der

ersten Einrichtungen in Hamburg, die Tiere erlaubte. „Weil die Bewohner so positiv auf Tiere reagierten, haben wir damals ein Programm daraus gemacht“, sagt Grunwald und betont, dass auch besuchende Angehörige ihre Hunde ins Altenzentrum mitbringen dürfen. „Die Tiere sorgen immer wieder für Gesprächsstoff und fördern so auch die sozialen Kontakte der Bewohner untereinander“, berichtet er.

Für neue soziale Kontakte sorgte auch „Schoko“: Mittlerweile kann sein ‚Frauchen‘ wieder spazieren gehen. „Das haben wir unserem Hund zu verdanken – er hat uns in jeder Hinsicht fit und zuversichtlich gemacht“, ist Lüder Henke sicher. Auf der Hundewiese führt das Ehepaar oft anregende Gespräche mit anderen Hundehaltern. Außerdem treffen sich bei Henkes nun wieder alte Freunde: vor allem die, die kein eigenes Tier halten können und darum begeistert mit „Schoko“ herumtollen und schmusen. <<

Anzeige

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



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

CHORKONZERT

Ein süßes Geheimnis

Der Frauenchor Sasel bringt Heiteres und Besinnliches, Weisheiten und kleine Dummheiten am Samstag, 27. März, um 16 Uhr, bei einem Konzert mit dem Titel „Jede Frau hat ein süßes Geheimnis...“ zu Gehör. Dabei spannt sich der Bogen von der Renaissance des 16. Jahrhunderts bis zu Film- und Popmusik des 20. Jahrhunderts. Der Frauenchor Sasel e.V. wurde 1929 gegründet und steht heute unter der Leitung von Peter Hechfellner. Der Eintritt beträgt 6 Euro. <<

→ **Konzert mit dem Saseler Frauenchor**
 Samstag, 27. März 2010 • Beginn 16.00 Uhr
 Residenz am Wiesenkamp • Wiesenkamp 16 • 22359 Hamburg
 Telefon (040) 64 41 60 • Fax (040) 64 41 69 15

MEDIZIN

Der Volksmund hat Recht

Lachen ist die beste Medizin, sagt der Volksmund. Den Beweis lieferten kürzlich Mediziner der Universität Loma Linda in Kalifornien. Sie verordneten Diabetikern zusätzlich zu ihren Medikamenten täglich eine halbe Stunde Heiterkeit in Form eines lustigen Films. Nach zwei Monaten hatte diese Gruppe weniger Stresshormone Adrenalin und Noradrenalin im Blut, und auch die Laborwerte für Blutfette und Entzündungsreaktionen hatten sich gebessert. <<

Strings & Beat

Mit dem Komponisten und Dirigenten Beat Furrer und Schlagzeug-Solist Dirk Rothbrust tourt das Ensemble Resonanz nach Wien, Amsterdam und spielt natürlich auch in Hamburg.



Schlagzeuger standen eigentlich in klassischen Konzerten eher selten im Rampenlicht. Doch das ändert sich zunehmend, man denke nur an die Karrieren von Martin Grubinger oder der gehörlosen Starpercussionistin Evelyn Glennie. Mit Letzterer bestritt das Ensemble Resonanz im Jahr 2007 bereits ein ausverkauftes Konzert in der Hamburger Laeiszhalle. Für das nächste schlagkräftige Projekt hat sich das Hamburger Streichorchester nun mit dem Virtuosen Dirk Rothbrust und dem Schlagquartett Köln zusammengetan.

Im Mittelpunkt des Programms „Strings & Beat“ steht der Komponist Beat Furrer.

Er hat eigens ein Werk für Rothbrust und das Ensemble geschrieben und wird bei der Uraufführung in Wien selbst am Pult stehen. Außerdem dirigiert der weltweit gefragte Österreicher die „Musik für Saiteninstrumente, Schlagzeug und Celesta“ von Béla Bartók, für ihn ein Schlüsselwerk der neueren Musikgeschichte. Weitere Programmpunkte: Furrers Komposition „Antichesis“ für Streicher und das Werk „Zipangu“ des Kanadiers Claude Vivier. Am 1. März hat das Programm Premiere im Wiener Konzerthaus und am 1. April geht's nach Amsterdam. Weitere Gastspiele in Venedig und München sind für den Herbst 2010 in Planung.

In Hamburg präsentiert das Ensemble Resonanz „Strings & Beat“ am 31. März in seiner Konzertreihe „Resonanzen“ in Kooperation mit den Elbphilharmonie Konzerten im Großen Saal der Laeiszhalle.

Am Vortag gibt es eine kostenlose Hörprobe im Rudolf Steiner Haus Hamburg und direkt vor dem Konzert um 19 Uhr im Studio E die Einführungsveranstaltung „Lauschangriff“ mit Beat Furrer als Gast. <<

→ Resonanzen 4 „Strings & Beat“
Mi, 31.3.2010, Laeiszhalle, Großer Saal, 20 Uhr
Kartenvorverkauf: Tel. (040) 357 666 66
www.tickethotline.de

Mit urbanes in die „Haifischbar“

HAMBURGER ENGELSAAL

Der Haifisch trägt Gala

Die „Haifischbar“ ist und bleibt die berühmteste Hafenkneipe der Welt. Das zeigt der große Erfolg im Engelsaal: über 100 Vorstellungen mit begeistertem Publikum. Am 25. März zieht dieser Klassiker deutscher Fernsehunterhaltung in seiner Bühnenversion in die Laeiszhalle zur „Großen Galanacht der Haifischbar“, mit Geschichten aus Hamburg und der großen, weiten Welt, mit dem Engelsaal-

Schlagerorchester und dem Engelsaal-Ensemble und mit den schönsten und bekanntesten Melodien. Ein Abend randvoll mit Seefahrerromantik und Herzschmerz, das gibt's sonst nur auf der Reeperbahn bei Nacht, aber diesmal dort, wo normalerweise die ernstere Muse zu Hause ist. Karten ab 24 Euro gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter Telefon (040) 30051444 oder 319747699.

Sie können umsonst die Gäste von Karl-Heinz Wellerdiek und Herbert Kauschka sein, denn wir verlosen unter unseren Lesern zweimal zwei Karten für dieses Ereignis. Um an der Verlosung teilzunehmen, schicken Sie bitte bis zum **15. März** eine Postkarte an: urbanes, Stichwort „Haifischbar“, c/o advermed, Unterberg 15b, 21033 Hamburg.

Viel Erfolg!



Achtung, Sendung!

Mitten aus Berlin-Prenzlauer Berg tönt es „Radio 42, von Senioren, mit Senioren, aber nicht nur für Senioren“. Ungewohnte Klänge aus einem Bezirk der Hauptstadt, der sonst eher für Kindersegen und Berufsjugendliche bekannt ist. Doris Götz hat den zehn Radiomachern über die Schulter geschaut.



Foto: James Stedil - Fotolia.com

Gewohnt munter und gut gelaunt sitzen sie beisammen und blicken auf den Bildschirm. Die rund zehn Männer und Frauen machen Radio. Und das auf eigene Faust. Ein PC, ein Mikrofon, Papier raschelt, Musik-CDs werden weitergereicht, eine Stimme bittet um Ruhe. „Routine ist der schlimmste Feind eines flexiblen Geistes“, spricht Elke Lemke in das Mikrofon. Ihr Beitrag handelt von Gedächtnistraining, Erkenntnissen der Hirnforschung und bietet Tipps, um im Alltag wach und fit zu bleiben.

Wöchentlich produzieren die engagierten Radiofreunde eine einstündige Sendung, die dann immer dienstags als Live-Stream auf OKB, dem Offenen Kanal Berlin, ausgestrahlt wird. In den Räumen der Computer-Penne, einem Club für Menschen über 50, werden die Sendungen als Podcast produziert. Dort entstand auch

die Idee zu Radio 42. Im Club, der Menschen ab 50 Kenntnisse rund um Computer, Internet, Spiele und Bildbearbeitung vermittelt, gibt es auch ausreichend Möglichkeiten, Kontakte zu knüpfen.

REICHLICH IDEEN

Mario Herrla, der Leiter der Computer-Penne, hatte gemeinsam mit seiner Mutter Ingrid Herrla, nach einer neuen Aufgabe für die Clubmitglieder gesucht. „Wir überlegten, was wir zusätzlich an Aktivitäten anbieten könnten“, erinnert sich Ingrid Herrla. „Zwei-einhalb Jahre gibt es uns schon“, erzählt die 67-Jährige und eigentlich hatte sie nicht vorgehabt, sich leitend einzubringen.

Doch die Umsetzung der Radioidee erforderte jemanden, der alles koordiniert. Anfangs sind viele abgesprungen, weil sie sich den Anforderungen nicht gewachsen

fühlten, und die reichlich sprudelnden Ideen mussten in Form gebracht werden. Mittlerweile ist die ehemalige Schuldirektorin als Produzentin und somit Sendeverantwortliche bei Radio 42 eingestiegen. Auch den einen oder anderen Beitrag spricht sie schon mal selbst. „Wenn ich meine persönliche Meinung kundtun möchte“, fügt sie hinzu.

Seit Januar 2010 hat die Sendung eine neue Struktur. Vorher gab es Themenblöcke, jetzt wurde daraus eine richtige Magazinsendung. Für die einzelnen Rubriken sind unterschiedliche Mitarbeiter verantwortlich, die selbstständig Themen recherchieren, Texte schreiben und auch sprechen. So erklärt Ingrid Herrla in der Rubrik „Computer und Internet“, wie man beispielsweise seriöse Anbieter von kostenlosen Downloads aus dem Internet erkennt und Abfallen vermeidet.



Von Anfang an mit viel Freude dabei: Ingrid Herrla (67).

„Gehört-gesehen-gelesen“ kommentiert und beleuchtet Klatsch und Tratsch. Aber auch Ratgeber für Recht und Gesundheit und die Rubrik „Lifestyle“ haben ihren festen Platz in der Sendestruktur.

„Es geht uns um den Wiedererkennungswert, dass der Hörer, die Hörerin weiß, ah, jetzt kommt wieder ‚Ansichten-Einsichten‘, das interessiert mich“, erklärt Werner Zingler. Der 62-Jährige ehemalige Hotelkaufmann wurde nach einem Unfall Frührentner, absolvierte dann ein Universitätsstudium und machte sich dafür auf die Suche nach Gleichgesinnten. Dabei lernte er Ingrid Herrla kennen und ist mittlerweile genauso begeistert vom Radiomachen wie sie.

KEIN MUSIKANTENSTADL

Seine Motivation war, auch im Alter am Leben teilzuhaben, die vielen Möglichkeiten zu nutzen, die angeboten werden, und Neues zu lernen. Bei Radio 42 ist seine Aufgabe die Sendung zu moderieren, Brücken zu schlagen zwischen den einzelnen Beiträgen und auch Aktuelles zu ergänzen. „Wir haben uns das alles mit viel Spaß an der Sache selbst beigebracht. Keiner von uns hatte Ahnung, wie man eine Sendung schneidet oder einen Text so spricht, dass er nicht vorgelesen wirkt“, erzählt er. „Doch wir haben uns eingefummelt“, erklären beide. Werner Zingler wünscht sich mehr Resonanz von außen und Ingrid Herrla eine intensivere Verbreitung der Sendung. Deren jeweilige Familie und Bekanntenkreis stellten sich unter Seniorenradio erstmal einen Musikantenstadl und Gespräche über Krankheiten vor. Und waren ganz erstaunt, dass dem nicht so ist. Eine anregende Mischung aus Schlager, Hardrock und Pop der letzten Jahrzehnte begleitet die Textbeiträge und

Das Team von Radio 42 diskutiert letzte Details vor der Sendung.



bringt zusätzlich Schwung in die Sendung. Die Musik wird von jedem Redakteur für seine Beiträge selbst ausgewählt. „Und wir würden gerne live senden, aber im Moment trauen wir uns das noch nicht“, sagt der Moderator.

Radio 42 ist werbefrei. Das Radioteam arbeitet ehrenamtlich und verfolgt keine kommerziellen Interessen, die Kosten für Technik und sonstiges Material finanzieren sie über Sachspenden und aus eigener Tasche. Glücklicherweise stehen die Räumlichkeiten der Computer-Penne für die Produktion und die Redaktionssitzungen kostenlos zur Verfügung. Dass sie das wiederum frei und unabhängig macht, finden sie gut. Mehr Unterstützung wünschen sie sich dennoch.

SPRACHROHR FÜR ALLE

Über das Potential einer Seniorensendung sind sie sich alle einig. „Nur müsste der Sender noch bekannter werden, es ist ja auch für jeden was dabei, die Leute müssen wissen, es gibt so was“, sagt Peter Kanitz, ein 52-jähriger Insolvenzberater. Als neues und „jüngstes“ Mitglied im Team begeistert ihn besonders die Vorstellung von einem Radio als Sprach-

rohr für Senioren. Den Begriff „Senioren“ findet er jedoch schwierig, denn er trifft keine Aussage darüber, womit sich ein Senior, eine Seniorin heutzutage identifiziert.

„Alle wollen alt werden, doch keiner will es sein“, Peter Kanitz spricht in seinem Beitrag über das unterschiedliche Altern von Männern und Frauen und merkt an, dass ein Fußballer bereits mit 30 Jahren „alt“ ist. Das Medium Rundfunk möchte er nutzen, um auch den Menschen eine Plattform zu bieten, die keine Stimme in der Gesellschaft haben: „Mich fasziniert, dass man Menschen gut erreichen kann. Zuhören ist keine einseitige Geschichte, es soll inhaltlich was in Gang kommen.“ Die Altersmischung der 50-70jährigen Radiomacher findet er gut, „eine Menge Erfahrung und Gelassenheit ist da dabei“, sagt er. Gemeinsam an einem Projekt zu arbeiten, ist für alle von Radio 42 ein Beweggrund mitzumachen.

Und woher kommt der Name des Projektes? In Douglas Adams Buch „Per Anhalter durch die Galaxis“ beantwortet ein Computer die Frage nach dem Sinn des Lebens mit: 42. In unserer Galaxis haben die Damen und Herren von Radio 42 den Sinn für sich offenbar gefunden. <<

→ Radio 42
Computer-Penne
Kollwitzstraße 95
10435 Berlin
Tel. (030) 44 27 25 85
www.computerpenne.de

Gesendet wird immer
Dienstag von 16-17 Uhr
auf OKB, die Sendung
ist außerdem über
die Internetseite
zu empfangen:
www.alex-berlin.de



Im Redaktionsteam
neu dabei: Peter
Kanitz. Ingrid Herrla
und Werner Zingler
haben viel Spaß
beim Radiomachen.

Das Dorf in der Stadt

Die meisten der vielen Menschen, die jeden Tag auf der Tarpenbekstraße an der unscheinbaren Einfahrt zum Gelände der Stiftung Anscharhöhe vorbeibrausen, dürften kaum ahnen, dass sich dahinter ein kleines Dorf verbirgt. Für rund 650 Menschen ist die grüne Oase der Ruhe mitten in Hamburg-Eppendorf ihr Zuhause.

Als Pastor Carl Ninck das sieben Hektar große Gelände 1885 kaufte, lag es jenseits der Grenze zu Preußen weit draußen vor der Stadt; Eppendorf war noch Dorf und Nedderfeld noch Feld. Das Geld für den Kauf stammte aus einer Spende von Emilie Jenisch aus der bekannten Hamburger Kaufmanns- und Senatorenfamilie. Ein Siechenhaus, eine Anstalt für sittlich gefährdete Mädchen und ein Erholungs- und Diakonissenhaus waren die ersten Gebäude, die die ein Jahr später gegründete Stiftung auf dem Gelände errichten ließ.

Altenpflege und Fürsorgeerziehung waren die Schwerpunkte der Arbeit in den ersten Jahren, 1929 kamen die Pflege geistig behinderter Menschen, ein Kinderkrankenhaus und ein Mütter-

heim hinzu. Heute kümmern sich die ca. 200 Mitarbeiter der Stiftung Anscharhöhe um Senioren und Menschen mit Behinderung. In ihrer jetzigen Form besteht die Stiftung seit 1972.

Nach außen sichtbarstes Zeichen dieser neuen Ära sind die 223 Wohnungen, die damals am Rande des Geländes entstanden. In den meisten leben Senioren, die sich als Teil einer lebendigen Gemeinschaft wissen. Über einen Betreuungsvertrag erhalten sie speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Serviceleistungen. Sicherheit gibt ihnen auch die Zusage, dass sie im Falle der Pflegebedürftigkeit mit Vorrang einen Platz in einem der beiden Pflegeheime auf der Stiftung erhalten. „Mittendrin“ lautet das Motto für das Leben auf der An-

scharhöhe, mittendrin im Leben und mittendrin in diesem lebendigen Stadtteil. Dass sich die traditionsreiche Stiftung aktiv am Leben im Quartier beteiligt und zum Beispiel am Eppendorfer Landstraßenfest teilnimmt, ist da ganz selbstverständlich. Genauso bittet sie aber auch ihre Nachbarn zu sich herein. Vernissagen, Lesungen, Konzerte und viele andere Veranstaltungen für Jung und Alt bringen die Menschen von der Anscharhöhe und die Eppendorfer zusammen. Open Air Kino hat es schon gegeben und war ein toller Erfolg. „Zur Fußball-Weltmeisterschaft überlegen wir, sogar Public Viewing anzubieten“, verrät Stiftungsvorstand Günther Poppinga und freut sich schon auf die vielen Nachbarn, die da kommen werden. <<



Beziehungen und Geborgenheit

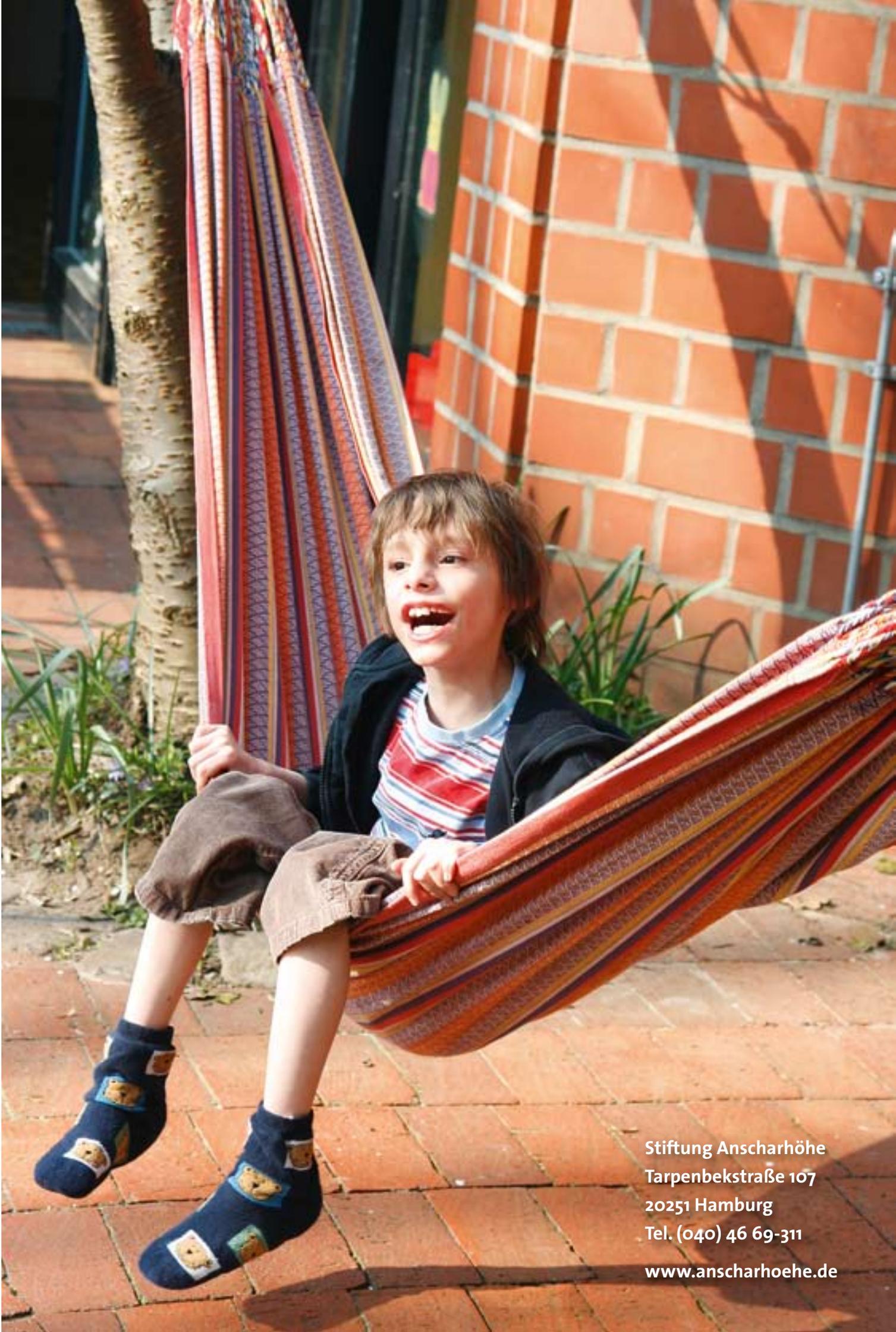
Einfach dazugehören, dieses Ziel gilt auch für die rund 70 geistig behinderten Menschen, die auf der Anscharhöhe betreut werden. Die Stiftung ist eine der wenigen Einrichtungen in Hamburg für junge Behinderte.

In fünf familienähnlichen Wohngruppen leben dort zurzeit 48 Kinder und Jugendliche. Hinzu kommt eine Wohngruppe für Erwachsene. In einer Tagesförderstätte mit 14 Plätzen finden diese und andere geistig Behinderte, die einen so hohen Unterstützungsbedarf haben, dass sie nicht in Einrichtun-

gen wie den Winterhuder Werkstätten betreut werden können, Arbeit und Beschäftigung. Sie basteln dort Papier- und Schmuckkarten oder ziehen Kerzen – Dinge, die dann auf Basaren oder Veranstaltungen verkauft werden.

Das Ziel der Behindertenarbeit auf der Anscharhöhe ist es, die Entwicklung

der Kinder durch verlässliche Beziehungen, Geborgenheit und ein individuell gestaltetes Wohnumfeld zu fördern. „Man braucht viel Wissen und Erfahrung, um sie im Alltag unterstützen zu können“, erzählt Peter Hambrinker, Leiter der Behindertenhilfe. Denn neben der geistigen Behinderung haben sie >>



Stiftung Ansharhöhe
Tarpbekstraße 107
20251 Hamburg
Tel. (040) 46 69-311
www.anscharhoehe.de

vielfach Verhaltensauffälligkeiten wie etwa Weglauftendenz oder Aggression gegen sich selbst oder andere. Das erfordert die enge Zusammenarbeit mit den Eltern der Kinder, mit Schulen, Therapeuten und Ärzten.

Früher führte die Behindertenhilfe auf dem Gelände ein Dasein am Rande. Aber heute ist sie vollkommen offen; man begegnet sich einfach im Alltag ebenso wie bei den Veranstaltungen auf dem Gelände. „Auch viele Angehörige

unserer Senioren sagen uns, dass sie das toll finden. Sie schätzen es, dass sich die Stiftung auch in der Behindertenhilfe engagiert“, weiß Hambrinker.

BEGEGNUNGEN IM ALLTAG

In der Freizeit können die Kinder und Jugendlichen vielfältige Angebote in Anspruch nehmen. Es gibt eine Schwimmhalle, eine Sporthalle, einen Discoroom und eine Theatergruppe. Und dann ist

da natürlich noch das Gelände der Stiftung mit seiner Umgebung. „Wir unternehmen viel zusammen, nicht nur hier auf dem Gelände, sondern wir sind auch hier im Stadtteil, in Winterhude und in der City unterwegs“, erzählt Hambrinker.

Im nahe gelegenen Einkaufszentrum Nedderfeld-Center kennt man die Kinder und Jugendlichen von der Ansharhöhe ebenfalls. Sie gehören einfach dazu, so wie die Stiftung selbst und all die Menschen, die dort leben und arbeiten. <<



Zurück in die Mitte

Der Trend ist eindeutig: Mit wachsender Lebenserwartung wird auch die Zahl der Demenzen weiter steigen.

„In absehbarer Zeit werden Betreuung und Pflege dieser Menschen keine Spezialaufgabe für Spezialeinrichtungen mehr sein“, ist sich Hermann Ehlers, Heimleiter Pflege der Stiftung Ansharhöhe, sicher. „Vielmehr wird dies eine Aufgabe für alle, ganz gleich ob ambulant oder stationär.“

Mit einem neuen Konzept für eines ihrer beiden Pflegeheime stellt sich die Stiftung schon heute darauf ein und baut für das Pflegeheim Nedderfeld mit seinen 102 Plätzen ein Angebot speziell für Bewohner mit Demenz und ihre Angehörigen auf. In einem auf ihre Erfordernisse und Bedürfnisse zugeschnittenen Umfeld sollen Demenzer hier die bestmögliche Begleitung und Betreuung finden. Die Komplettmodernisierung und Erweiterung des Hauses vor drei Jahren wurde damals übrigens von der ARD Fernsehlotterie mit 500.000 Euro gefördert. „Die hohe Qualität der Pflege und das überzeugende Betreuungskonzept waren mitentscheidend für die Bewilligung unserer Fördermittel“, sagte der Geschäftsführer der Fernsehlotterie Christian Kipper damals. Im Mittelpunkt des neuen Konzeptes für die Betreuung von Demenzer steht die Schaffung einer Lebenswelt innerhalb der drei Wohnbereiche, die den Menschen eine verläss-

liche Orientierung und damit Sicherheit gibt. Dazu gehören die soziale Umgebung, die klare Strukturierung des Tages und die Architektur.

ANZIEHUNGSPUNKT WOHNKÜCHE

So hat jeder der drei Wohnbereiche einen Beschäftigungsraum, der den Charakter einer Wohnküche hat. „Aus der Untersuchung des Bewegungsverhaltens demenzer Menschen weiß man, dass solche Wohnküchen sie anziehen. Sie strahlen Wärme und Wohlbefinden aus“, erzählt Ehlers. „Die erste emotionale Zuwendung des Tages gab es ja auch während der Kindheit in der Küche, wenn Mutter den Haferbrei auf den Tisch stellte.“ Auch ein Wintergarten und eine gemütliche „gute Stube“ mit bequemen Möbeln gehören zu jedem Wohnbereich.

Weil die Brücke zur Vergangenheit für Demenzer so wichtig ist, hat auch die Zusammenarbeit mit Verwandten und Freunden der Bewohner einen hohen Stellenwert. Sie kennen die Lebensgeschichte, Vorlieben, Abneigungen und Gewohnheiten – Wissen, das der Schlüssel zu einer individuellen Betreuung ist.

Ein großes Problem für Menschen mit Demenz ist das Gefühl, ausgeliefert zu sein. Der Erhalt und die Förderung von Selbstständigkeit und Selbstbestimmung sind deshalb sehr wichtig. Ein Eckpunkt im Konzept des Pflegeheims Nedderfeld ist daher der Erhalt der sogenannten alltagspraktischen Tätigkeiten wie An- und Auskleiden, Waschen und Zähneputzen. „Je länger man das

kann, desto länger hat man das Gefühl, sein Leben unter Kontrolle zu haben, selbst wenn man den Namen seines Nachbarn womöglich schon vergessen hat“, sagt Hermann Ehlers. >>





Auch die Einnahme der täglichen Mahlzeiten sollen Selbstständigkeit und Selbstwertgefühl fördern. Die Bewohner sitzen dabei in Gruppen zusammen, die einen ähnlich hohen Bedarf an Unterstützung haben; diejenigen, die besonders viel Hilfe benötigen, essen in der Wohnküche. Bei der Ernährungsplanung und der Zubereitung der Speisen wird berücksichtigt, dass Demenz vielfach das Essbedürfnis wie auch die Wahrnehmung von Geschmack verändert.

Der Umgang mit Demenzen erfordert Motivation, Einfühlbarkeit und Fachwissen. Aber keines davon ist an eine konkrete Funktion gebunden. Auch die

Reinigungskraft muss als Teil der Umwelt eines Demenzkranken wissen, wie dessen Verhalten einzuordnen ist und wie sie sich verhalten kann.

GUTE BETREUUNG BRAUCHT GUTE SCHULUNG

„Deshalb gehört zu unserem Konzept, dass wir alle Mitarbeiter vom Heimleiter bis zur Reinigungskraft zu diesem Thema schulen, und zwar alle nach demselben Lehrplan“, sagt Ehlers.

Das Team des Pflegeheims Nedderfeld umfasst neben den Mitarbeitern der Ansharhöhe auch externe Fachkräfte,

zum Beispiel für Physio- und Ergotherapie, Kunst- und Musiktherapie sowie einen Facharzt für Neurologie und Psychiatrie als Berater. Und natürlich gehören auch ehrenamtliche Helfer dazu. „Es gibt inzwischen immer mehr Ehrenamtliche, die Interesse anmelden, sich zum Thema Demenz ausbilden zu lassen“, freut sich Hermann Ehlers, besonders, weil er für einen Wechsel der Blickrichtung plädiert: „Mit Demenzen zu arbeiten, mit ihnen umzugehen und sie zu pflegen ist eine große Gemeinschaftsaufgabe. Deshalb sprechen wir nicht mehr von den Demenzen, sondern von unseren Demenzen.“ <<



„Menschlichkeit trotz wirtschaftlicher Zwänge, darauf kommt es bei uns an“

Interview mit Vorstand Günther Poppinga (54) über den Geist auf der Ansharhöhe und die Herausforderung, eine Stiftung zu leiten.

Was ist das Besondere an der Stiftung Ansharhöhe?

Es ist zum einen die Offenheit – im Umgang untereinander und in den Stadtteil hinein. Ein Besuch unseres „Parkrestaurants Ansharquell“ oder die Teilnahme an einer unserer Veranstaltungen hat schon manchen neugierig auf uns gemacht.

Und zweites ist es die generationsübergreifende Arbeit, die hier stattfindet, der Mix von Jung und Alt. Man liest viel von Mehrgenerationenhäusern, die jetzt überall entstehen. Wir haben so etwas schon längst, nicht in einem Haus, aber auf unserem Gelände. Das Miteinander von Menschen aller Altersstufen ist in vielfacher Hinsicht sehr wertvoll.

Sie waren früher einmal für einen großen kommerziellen Heimanbieter tätig. Wie unterscheiden sich privatwirtschaftlich und gemeinwirtschaftlich?

Der Unterschied ist gewaltig. Wenn man durch unsere Häuser geht, dann spürt man: Es menschelt. Das ist es, was uns ausmacht.

Die wirtschaftlichen Zwänge, unter denen wir heutzutage stehen, sind zwar brutal. Die Pflegesätze werden nicht ausreichend erhöht, obwohl die Personalkosten steigen. Aber trotzdem steht der menschliche Aspekt im Vordergrund vor all den Zahlen. Wir haben ein feingliedriges Controlling, das uns genau sagt, ob die einzelnen Bereiche der Stiftung wirtschaftlich arbeiten. Das ist manchmal eine schwierige Gratwanderung, zumal auch die ausgezeichneten Leistungen unserer Mitarbeiter ordentlich honoriert werden müssen.

Wie wichtig sind Spenden, um eventuelle Lücken zu decken?

Ohne großzügige Hilfe von außen könnten wir viele Dinge gar nicht tun. Spender zu gewinnen ist ein persönliches Anliegen von mir.

Den Umbau des Pflegeheims Nedderfeld haben wir zu einem erheblichen Teil aus Spenden finanzieren können und auch beim Bau der Kita greifen uns Unternehmen und Privatpersonen kräftig unter die Arme.

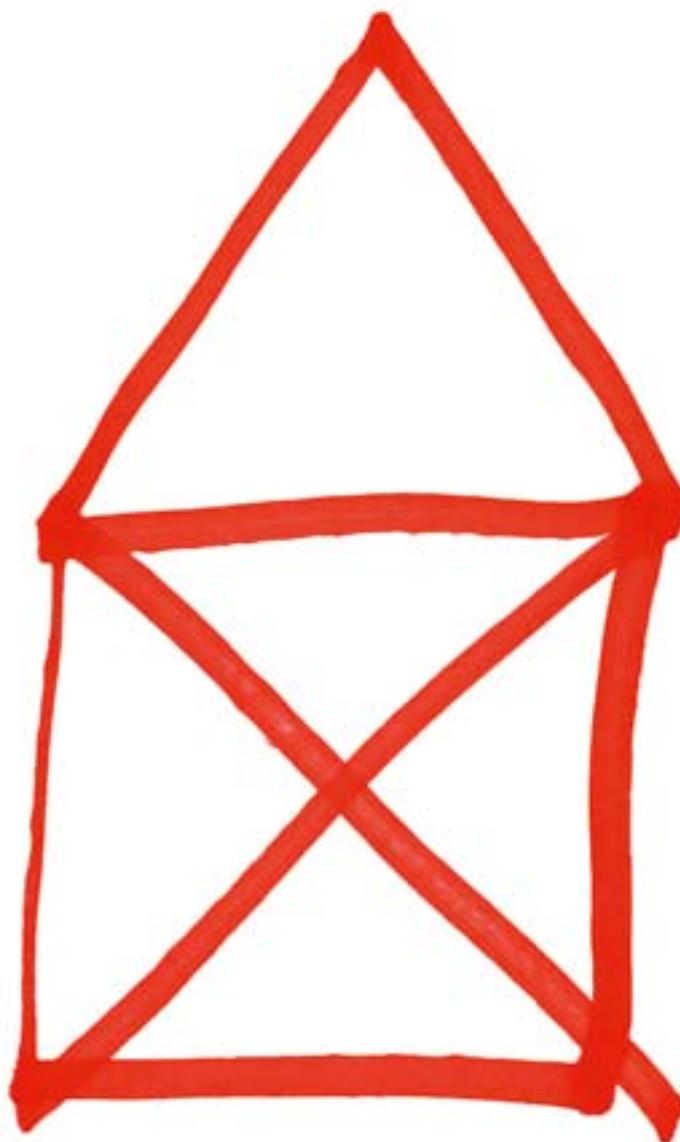
Diese Unterstützung zeigt die Wertschätzung für unsere Arbeit und ist ein erfreulicher Gradmesser dafür, wie sehr die Ansharhöhe als ein Teil Eppendorfs angesehen und geschätzt wird.

Wo sehen Sie die größten Herausforderungen für die Stiftung?

Es sind die sich ständig verändernden Rahmenbedingungen und die Aufgabe, sowohl der Kostenseite gerecht zu werden als auch unserer Aufgabe als Stiftung. Aber das mit unserem Team Jahr für Jahr zu meistern macht mir große Freude. Ich will die Stiftung noch weiter nach draußen öffnen und noch mehr Hemmschwellen abbauen. Die Menschen müssen einfach auf das Gelände kommen und erleben, was hier passiert. Auch unsere neue Kita, die im Spätsommer eröffnet wird, trägt dazu bei. Sie bereichert unsere Arbeit um eine wertvolle Facette und bringt uns in Kontakt mit den Eltern der Kinder. Dasselbe gilt für die Praxis für Physiotherapie, die ebenfalls im Sommer 2010 eröffnet wird. <<

Die Geschichte der Ansharhöhe

Zum 100. Gründungsjubiläum der Stiftung hat der Historiker Harald Jenner die Geschichte der Einrichtung in mühevoller Kleinarbeit aufgearbeitet. Herausgekommen ist ein noch heute lesenswertes Buch, das ein interessantes Kapitel Eppendorfer Geschichte und Hamburger Sozialgeschichte beleuchtet und das auch nicht ausspart, dass diakonisch geprägte Fürsorge zeitweise auch ihre dunklen Seiten hatte. Das Buch „100 Jahre Ansharhöhe 1886 – 1986“ kann man gegen eine Spende bei der Stiftung Ansharhöhe erwerben. <<



*Am Ende der Welt geht's
natürlich nur vor oder zurück.
S wär ja sonst nicht das Ende
der Welt oder...*

Um fünf Ecken gedacht

Opernsängerin, Regisseurin, Querdenkerin – Paula Fuenfeck ist vieles. Aber vor allem ist sie eine begnadete Erfinderin von märchenhaften Kindergeschichten voller Phantasie und anarchischem Humor.

V O N D O R I S G Ö T Z

Kennen Sie das Haus vom Nikolaus? Es hat bekanntlich fünf Ecken. Stellen Sie sich vor: in einer Ecke sitzt Herr Grand, in der nächsten Frau Nate, eine Ecke weiter steht eine Prachtpinie, noch eine Ecke weiter sitzt der Bär und aus der letzten Ecke blinzelt der Kaufmann. Das ist genug, um eine ganze Welt zu entwerfen und zu bevölkern.

Zwischen dem einen Ende der Welt mit Schild und dem anderen Ende der Welt, ebenso mit Schild, philosophiert Herr Grand blaue Löcher in die Luft: ist nun der Bär stärker oder die Ameise? Kurzerhand wirft der Bär den Prachtpi-

nienbaum um und die Welt purzelt durcheinander.

Seit gut zehn Jahren schreibt die Autorin Paula Fuenfeck, 46, für Kinder und Jugendliche. Für ihre Hörspiele und Dramen hat sie bisher viel Lob und Anerkennung bekommen. Für Kinder zu schreiben findet Paula Fuenfeck attraktiver als für Erwachsene. „Doch sollte mir mal ein richtig attraktiver Erwachsener in die Quere kommen, dann schreib ich auch zack was für den“, sagt sie.

Die in Hamburg ausgebildete Opernsängerin führte nach Engagements an verschiedenen Theatern und Opern auch mehrfach

Regie. Ihr Stück „Pinienkerne wachsen nicht in Tüten“ wurde bereits zweimal preisgekrönt und war in Heidelberg als Kinderoper mit der Komposition von Mark Moebius zu erleben. In ihrem Repertoire finden sich Märchen für Fünfjährige genauso wie Roadmovies für Jugendliche. „Ausnahmslos alle Stücke verlangen einen klaren Kopf, eine Neigung zu Sprachspielen und Lust, sich in die manchmal komplizierten Welten ihrer Kunststücke hineinzubegeben“, erklärt die Lektorin Andrea Czesienski, Mitarbeiterin des Henschel Theaterverlages, „für Regisseure kein leichtes Spiel“. >>

„Max und Murx“ eine Böse-Buben-Geschichte, frei nach Wilhelm Busch erzählt von zwei orientierungslosen Halbstarcken, deren Streiche letztlich tödlich enden. Ihre verstümmelte Sprache erzeugt den Rhythmus in einer Welt voll Aggression, Gewalt und Sinnlosigkeit. Keine leichte Kost für das Publikum.

Ohne Atempause werden die blutigen Streiche der beiden jugendlichen Zeitbomben serviert.

Ob Giftanschlag in einer Zoohandlung, Pflasterstein auf den verhassten Lehrer oder Hundeattacke auf einen Obdachlosen, ihre Gewalt endet erst, als sie selbst Opfer einer Gewalttat werden. „Die einen lachen, andere weinen. Manche gähnen, ist mir gesagt worden. Das sind die ganz Abgebrühten“, berichtet Paula Fuenfleck von Reaktionen der Zuschauer.

Paula Fuenfleck passt ihre Sprache und ihre Figuren den Geschich-

ten an, sie schneidert die Theaterstücke auf Maß. Ihre Sprache ist von hoher Musikalität, voller Witz und Skurrilität, ihre Helden leben oft unangepasst und scheuen sich nicht, existenzielle Fragen zu stellen.

„Fine“ ist der Titel eines Stückes, dessen Heldin mit Gott telefoniert und uncoole Klamotten trägt. Fine, 14, möchte weg von all den blöden Leuten, ihren Mitschülern, die sie mobben und ihren großen Wunsch,

Paula Fuenfleck's neuester Streich: Mein lieber verrückter Vater.



Foto: Peter Michaelis

Portraitfoto: henschel Schauspiel Theaterverlag

„Mein lieber verrückter Vater“
Theaterhaus Jena
Schillergässchen 1
07745 Jena
Tel. (03641) 88 69-0

Nächste Vorstellung:
13. März 2010, 16 Uhr,
Hauptbühne,
kinderHAUS
www.theaterhaus-jena.de

„Zack, war ich Autorin“

Interview mit Paula Fuenfleck (46) über die Herausforderung, modernes Kindertheater zu machen.

Wie wird aus einer Sängerin eine Autorin?

Ich kam mit fünf in die Schule, da hat man mir das Alphabet beigegeben, ach nein, der Legende nach konnte ich es schon, ich habe es meiner älteren Schwester geklaut, die vor mir in die Schule kam. Dann jedoch war es ein langer Weg. Das Schreiben mit der Hand war eine Qual, niemand konnte die Hieroglyphen entziffern. Meine Hand wollte sich einfach nicht schnell genug bewegen, die Gedanken sind der Hand immer davongesaut, und meinen Stil fand man in der Schule zu altklug. Aber gottlob hab ich irgendwann Gesang studiert, und eines Tages war da vor

der Musikschule ein Sperrmüllhaufen. Auf dem thronte eine Schreibmaschine. Zack, war ich Autorin. Aber wie gesagt, es hat gedauert.

Wie entstehen die Geschichten? Ihre Stücke, sind das Auftragsarbeiten?

Manchmal fragt mich ein Theater, ob ich eine Idee für ein Stück habe, und wenn ich eine habe und das Theater findet die Idee ok, beauftragt es mich, das Stück zu schreiben, damit kauft es die Katze gewissermaßen im Sack. Aber wenn das Theater mehr Interesse an dem Sack hat als an der Katze, ist der Deal eigentlich nicht so schlecht. Und das ist ja wirklich

die Frage. Ist eine Katze notgedrungen interessanter als ein Sack. Für Diebe ist sicher der Sack interessanter. Für Mäuse dagegen ist die Katze interessanter. Das leuchtet unmittelbar ein.

Schöner und gefährlicher ist es, ein Stück ohne Auftrag zu schreiben. Die größte und tödlichste Gefahr ist es, trotz keiner Vorgaben keine Freiheit zu erringen und im Morast dieser „Ionen“ wie Konventionen, Traditionen, Funktionen, Situationen stecken zu bleiben – Gravitationsmasse Konsens, der zähe Sumpf.

Haben Sie Vorbilder?

Meine Kreativität entspringt eher einer Mischung aus Lebens-



Paula Fuenfleck liebt die Phantastereien ihrer beiden Kinder.

Cellistin zu werden, nur mit Hohn überschütten. Und dann ist da noch der sonderbare Jo, ein Physikass. Anlässlich einer Rauferei mit ihrer Feindin Jette werden die drei auf eine Zeitreise geschickt...

Auf eine wirkliche Reise ging die Autorin selbst im letzten Jahr. In Jerusalem arbeitete sie mit der New El-Hakawati Theatre Company an der Produktion von „King Ubu in the meatmarket“, die auch in Europa auf Tournee gehen soll.

In Jena ist ihr neues Stück „Mein lieber verrückter Vater“ zu erleben und demnächst inszeniert sie ein Stück von Thomas Brasch. Und ein weiteres internationales Projekt in Jerusalem wartet auf ihre Mitarbeit.

Dass sie den Traum hat, mit vier Stunden Schlaf auszukommen und stets guter Dinge zu sein, beschert uns sicherlich noch die eine oder andere spannende Reise in ihre Geschichten. <<

Pinienkerne wachsen nicht in Tüten lief vorige Weihnachten in Heidelberg.



Foto: Stephan Walz

gier und Revolte gegen Obrigkeiten als dem Mitfließen im akademischen Kanon. Von daher hege ich für bestimmte Kunstwerke zwar eine tiefe Liebe, aber sie befruchten mich nicht direkter als, sagen wir mal, ein Autounfall oder mein überzogenes Bankkonto. Mein Vorbild ist das Leben. Ein Text ist Rede in Konserve.

Welche sind die Herausforderungen bei einem neuen Stück?

Es sollte entweder so genial sein, dass sich schon beim ersten Blick und beim besten Willen niemand dem Werk entziehen kann oder in eine nach DIN genormte Schublade passen. Wer nicht aufgeführt zu werden braucht, weil seine

Ideen telepathisch in die Umwelt diffundieren und sogleich wie Feinstaub in den Gemütern der Gesellschaft nisten, braucht das nicht zu berücksichtigen. Hier allerdings wäre ein Ruf nach bedingungslosem Grundeinkommen ohne Nützlichkeitsnachweis seitens des Einkommensnehmers angebracht.

Sind weibliche Helden anders als männliche?

Underdogs mit Brüsten. Die Held'In' ist nach wie vor eine Figur in der Benachteiligung oder sagen wir mal: von der Natur privilegiert, aber im Sozialgefüge benachteiligt. Sie muss auf alle Fälle kämpfen, um 'ich' sagen zu können. <<

Finanz-Tipps

Geldverdienen neben der Rente

Immer mehr Menschen arbeiten noch über das Rentenalter hinaus, die einen weil sie noch wollen, die anderen weil sie müssen. Seit 2002 hat sich die Zahl der Minijobber im Rentenalter um fast 50 Prozent erhöht. Mehr als 100.000 Rentner gehen sogar einer normalen Beschäftigung nach.

Grundsätzlich darf jeder, der Rente bekommt, etwas dazuverdienen. Die Regelungen allerdings nicht immer auf den ersten Blick zu durchschauen und hängen teilweise vom Einzelfall ab

Wer normal mit 65 Jahren in Rente geht, kann ohne Beschränkungen hinzuverdienen. Allerdings muss er, wie jeder andere normale Arbeitnehmer auch, auf seinen Verdienst Lohnsteuern und Sozialabgaben zahlen – auch Arbeitslosen- und Rentenversicherungsbeiträge.

Wer vor dem gesetzlichen Rentenalter von derzeit 65 Jahren in den Ruhestand geht, darf, bis er 65 ist, nur bis zu 400 Euro brutto im Monat dazuverdienen. Zweimal im Jahr dürfen es 800 Euro sein. Wer mehr verdient, muss es der Rentenversicherung melden. Die Vollrente wird dann in eine Teilrente umgewandelt, d.h. der Hinzuverdienst wird auf die Rente angerechnet. Allerdings darf man dann auch höhere Beträge dazuverdienen.

Im Vorruhestand gelten seit dem Jahr 2008 individuelle Hinzuverdienstgrenzen. Sie hängen unter anderem vom Verdienst in den letzten drei Jahren vor Rentenbeginn ab. Hier sollte man sich bei einer Auskunfts- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung informieren.

Dasselbe gilt für Renten wegen Erwerbsminderung. Wer eine Hinterbliebenenrente bekommt, der darf 701,08 Euro dazuverdienen. Alles, was darüber liegt, wird zu 40 Prozent auf die Rente angerechnet, d.h. sie wird entsprechend gekürzt. Dabei spielt es keine Rolle, ob der Verdienst aus Arbeit oder Vermögen stammt. <<

► Bei Fragen sollte man sich bei einer der Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung informieren.
Kostenloses Service-Tel. 0800-10 00 48 00
Montag bis Donnerstag: 7.30 bis 19.30 Uhr
Freitag: 7.30 bis 15.30 Uhr

www.deutsche-rentenversicherung.de

Jede **10.** verkaufte Gesichtspflege trägt inzwischen den Untertitel Anti-Aging. („Focus“)

Für nur **2%** der Frauen über 25 Jahre kommt eine
Schönheits-OP als Anti-Aging-Maßnahme infrage. (Emind/„Oil of Olaz Anti Aging-Studie 2004“)

98% aller Männer weltweit
verwenden heute Pflegeprodukte.
(Studie von „Global Cosmetic Industry“)



Über **90%** der Frauen benutzen Gesichtscreme. (IKW 2002)

Das Gros beider Geschlechter verbringt täglich **60 Minuten** im Bad
und benutzt sieben bis zehn Produkte. („Focus“)

80% der Falten
entstehen durch Ultraviolett-Strahlung.

78% der Frauen wünschen sich ein
Präparat, das Falten glättet oder zumindest reduziert.
(Institut für Rationelle Psychologie München)

rund **11.000.000** Eine Marketinganalyse der Kosmetikbranche zählt in Deutschland
Männer, die regelmäßig ihr Gesicht pflegen – fast jeder dritte.

Feldzug gegen die Falten

Da kann man aus der Haut fahren: Jeder will alt werden, aber jung aussehen. Doch die Haut spielt von Natur aus einfach nicht mit. Weshalb wir von alters her nach Kräften versuchen, Falten und Fältchen zu vertuschen.

Die Haut ist das größte und funktionell vielseitigste Organ unseres Körpers. Es dient der Abgrenzung von innen und außen, der Temperaturregulierung, der Aufnahme von Berührungsreizen, dem Stoffwechsel und noch vielem mehr. Auf jedem Quadratzentimeter leben zwischen hunderttausend und einer Million Mikroorganismen – ein ausbalanciertes kleines Ökosystem aus Bakterien und Pilzen, die zum natürlichen Schutz gegen Infektionen beitragen, indem sie Krankheitserreger verdrängen. Falsche Pflege und übertriebene Hygiene können es nachhaltig aus dem Gleichgewicht bringen.

Aber ach, bei all dem Wichtigen und Wertvollen, das die Haut für uns leistet, hat sie doch eine ausgesprochen negative Eigenschaft: sie erschläft. Jeder Mensch bekommt Falten, der eine früher, der andere später – ganz abhängig davon, was Mutter Natur ihm in die Wiege gelegt hat und wie er mit seinen Anlagen umgegangen ist. Denn gerade der Lebensstil hinterlässt seine Spuren im Gesicht. Die Top-Ten-Liste der Faltenmacher führt UV-Licht an – als Sonne oder im Solarium. Ihm folgen: Rauchen, Alkohol, zu wenig Vitamine, falsche Pflege und trockene Räume. Aber auch eine ausgeprägte Mimik, Umweltbelastungen und Allergien spielen eine große Rolle. Schon ab Mitte 20 geht es mit der Haut bergab.

Das ist schlimm, denn Aussehen schafft Ansehen. Attraktive Männer bekommen im Schnitt 15 Prozent mehr Gehalt, Frauen immerhin 11 Prozent. Und selbst vor Gericht, so haben Untersuchungen gezeigt, kommt gutaussehende Angeklagte leichter davon als diejenigen, die in punkto Ästhetik nicht so gut bedacht wurde. Und gut aus-

sehen heißt heute vor allem: jung aussehen. Im Durchschnitt verbringt eine Frau fast 400 Stunden im Jahr mit der Pflege ihres Äußeren; bei Männern ist es zwar weniger, aber sie arbeiten hart daran aufzuholen. Während Kleopatra dem Zahn der Zeit, der auch an ihrem makellosen Teint nagte, vorzugsweise durch ein Bad in Eselsmilch zu begegnen versuchte, bedient der moderne Mensch sich einer kaum überschaubaren Vielfalt von Cremes, Wässerchen und Tinkturen aus den Labors der Kosmetikindustrie. Sie behandeln ihre Haut mit beruhigenden Masken, sanften Peelings und kühlenden Augengels. Und immer häufiger lassen sie per Skalpell richten, was Mutter Natur ihrer Meinung nach verpfuscht hat: durch Fettabsaugung, Lifting, Botox.

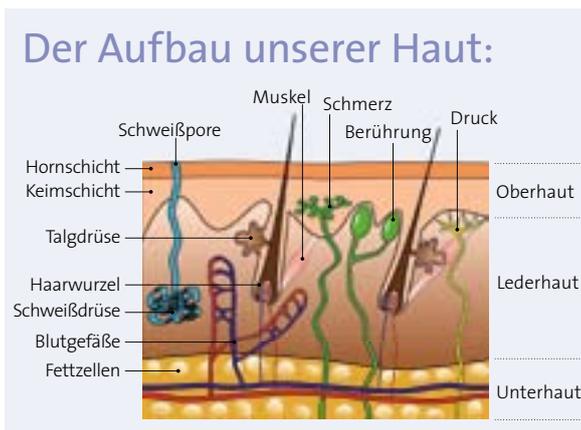
ANTI-AGING-PRODUKTE IMMER BELIEBTER

Derweil wird in den Labors der Industrie nach immer neuen Rezepturen gesucht, um im wachsenden Markt für Anti-Aging-Produkte mithalten zu können. Die obersten Millimeter unserer Haut sind die besterforschte Region unseres Körpers. Allein der französische L'Oreal-Konzern, die weltweite Nummer eins im Geschäft mit Schönheit und Jugend, gab im vorletzten Jahr 560 Millionen Euro für Kosmetik- und Hautforschung aus und meldete 576 Patente an. Immer wieder entdecken sie neue Übeltäter, die der Haut zusetzen, so etwa freie Radikale. Die haben nichts mit Politik zu tun, sondern mit dem Stoffwechsel, kurzlebige Zwischenprodukte, die Substanzen in der unmittelbaren Umgebung angreifen. Gegen sie und andere Ursachen vermehren die Forscher immer neue Durchbrüche. Wenn-

gleich es Substanzen gibt, deren Wirksamkeit gegen Falten in wasserdichten klinischen Studien untermauert ist, so sind die Aussagen der Werbung schon aus einem Grund mit größter Vorsicht zu genießen: Ein Anti-Aging-Produkt soll zwar Falten glätten, darf aber nur relativ harmlose Wirkstoffe enthalten, wenn es als freiverkäufliches Kosmetikum eingestuft und nicht dem aufwendigen Bewilligungsverfahren für Heilmittel unterworfen werden soll.

Als britische Wissenschaftler jüngst in einer so genannten Doppelblindstudie, wie man sie aus der Arzneimittelforschung kennt, ein hochgelobtes Anti-Aging-Produkt mit einer simplen Feuchtigkeitscreme verglichen, da zeigte diese den gleichen Reparatoreffekt wie das teure Mittel.

Also alles Lug und Trug? So kann man es auch nicht sagen. Denn in der Kosmetik ist der Placeboeffekt so wichtig wie kaum sonst irgendwo. Wer sich gut fühlt, der sieht gut aus. Wer seiner Haut etwas Gutes tut, dem sieht man es auch an. Und ob dies nun eine einfache Feuchtigkeitslotion oder eine teure Anti-Aging-Creme ist, das bleibt jedem selbst überlassen. Entscheidend ist, dass man glaubt, dass es nützt. <<



Welcher Hauttyp bin ich?

Der Buchstabe, den Sie am häufigsten ankreuzen, entspricht dem eigenen Hauttyp.

Ich neige generell zu ...

- d. Frühzeitiger Faltenbildung
- c. Unreinheiten
- b. Rötungen und/od. Sommersprossen
- e. Leichtem Glanz auf der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn)
- a. Nichts von alledem

Wie sieht mein Make-up nach zwölf Stunden aus?

- b. Unregelmäßig, der Teint ist matt und fleckig
- c. Fältchen sind sichtbar, an manchen Stellen schuppt sich meine Haut
- e. Eigentlich ganz gut, bis auf einige Glanzpunkte
- a. Wie am Morgen: Mein Teint ist frisch und ebenmäßig
- d. Von meinem Make-up ist nicht mehr viel zu sehen, die Haut glänzt

Was zeigt mein Vergrößerungsspiegel am Morgen?

- c. Einen feinporigen Teint und feine Fältchen um Mund und Augen
- d. Große Poren und glänzende Haut
- b. Leichte Rötungen
- e. Feine Poren auf den Wangen und erweiterte auf der T-Zone
- a. Feinporige Haut

Wie fühlt sich meine Haut nach der Gesichtsreinigung an?

- c. Sie spannt
- d. Nach kurzer Zeit zeigt sich bereits ein leichter Glanzfilm
- b. Sie brennt oder juckt manchmal
- e. Sie glänzt einige Zeit später an der T-Zone
- a. Prall und frisch

Was bringt meine Haut aus dem Gleichgewicht?

- a. Nichts
- c. Kälte und Heizungsluft
- e. Temperaturwechsel
- b. Fast alles – von der falschen Pflege bis hin zum Temperaturwechsel
- d. Zu viel Pflege

Quelle: alverde – das Kundenmagazin von dm-drogerie markt



Genau mein Typ!

Was unsere Pflege betrifft, verfolgen wir alle das gleiche Ziel: schöne Haut. Der Weg ist jedoch individuell: Ob Peelen, Cremes oder Ölen – welche Pflege zu einem passt, entscheidet allein der Hauttyp.

a. TYP NORMALE HAUT

Glückwunsch! Dieser Hauttyp ist wunschlos glücklich mit der Pflege, die er bekommt, und obendrein der unkomplizierteste von allen.

b. DER SENSIBLE HAUTYP

Er verzeiht einem keinen Ausrutscher und ist besonders nachtragend, was wechselnde Pflegepartner betrifft: also keine Experimente! Da die natürliche Schutzbarriere der Haut gestört ist, können Schadstoffe schneller in die Haut eindringen und so zu Irritationen führen. Die Folge: Rötungen und Pickelchen. Vorteil dieses Hauttyps ist jedoch sein feinporiger Teint. Und den hat schließlich nicht jeder.

Er mag... Understatement. Denn je schlichter die Pflege, desto besser die Hautverträglichkeit. Wenn die Haut eine Creme gut verträgt, ist es sinnvoll, auch die anderen Produkte der Pflegeserie zu verwenden, da sie prinzipiell die gleichen Inhaltsstoffe enthalten. Als besonderes Verwöhnprogramm sollte man ihr ein Mal pro Woche eine Pflegemaske beispielsweise mit Aloe Vera oder Mandel und Honig gönnen. Auch auf Make-up muss man als Sensibelen nicht verzichten. Besonders hautverträglich ist Naturkosmetik. Tipp: Rötungen kann man gekonnt mit einem grünen Abdeckstift oder einer grün pigmentierten Creme verschwinden lassen.

Er mag keine... Peelings (wenn, dann nur super sanfte), duftenden Cremes, stark schäumenden Waschlotionen und alkoholhaltigen Gesichtswasser.

c. DER TROCKENE HAUTYP

Er kriegt einfach nie genug. Und wenn er nicht bekommt, was er braucht, zeigt er sich gerne von seiner spröden Seite. Die spannt, juckt und schuppt. Der Grund für sein Ungleichgewicht: Die Haut besitzt nur einen schwachen Schutzfilm und trocknet schnell aus. Deshalb zeichnen sich beim Lächeln bereits früh feine Trockenheitsfältchen ab. Seine guten Eigenschaften sind kleine Poren und wenig Unreinheiten.

Er mag... reichhaltige und rückfettende Reinigungsprodukte wie Milch und Cremes. Damit kann man ihn zufrieden stellen. Für die tägliche Pflege sind Tagescremes mit feuchtigkeitbindenden Wirkstoffen wie beispielsweise Glycerin oder Hyaluronsäure gut. Beim Make-up sollte man eher zu cremigen Foundations greifen anstatt zu Puder.

Er mag keine... langen Schaumbäder und Seifen.

d. DER FETTIGE HAUTYP

Sein Markenzeichen: große Hautporen, ölig glänzende Partien, Tendenz zu Unreinheiten. Der Grund: eine Überproduktion der Talgdrüsen. Dafür bleiben diesem Hauttyp Trockenheitsfältchen erspart. Die Haut ist länger prall und schön.

Er mag... leichte feuchtigkeitsspendende Gele und Fluids, die Wirkstoffe gegen Hautunreinheiten enthalten, wie beispielsweise Heilerde, Schafgarbe und Hamamelis. Die Haut sollte jeden Morgen und Abend intensiv gereinigt werden. Gut sind klärende Gesichtswasser

und Peelings. Sie entfernen überschüssiges Hautfett und reinigen die Poren. Zusätzlich helfen Reinigungsmasken gegen ungeliebte Pickel und Mitesser. Immer mit dabei: der Abdeckstift. Mit ihm sind Unreinheiten im Nu verschwunden. Und gegen Glanz ist Puder ideal.

Er mag keine... schweren, reichhaltigen Cremes, ölhaltige Foundation und Pflege.

e. DER MISCHHAUTTYP

Er weiß nicht, was er will. Deshalb kann man es ihm im Grunde nie recht machen. Dieses Hautbild glänzt und ist trocken zugleich. Meist bildet sich im Laufe des Tages an der T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) ein glänzender Film. Hier sind die Poren etwas vergrößert. Die restlichen Gesichtspartien neigen zu Spannungsgefühlen, schuppen leicht und haben eine Tendenz zu Fältchen – vor allem um Augen-, Mund- und Hals-Partie.

Er mag... auf der einen Seite fetthaltige Pflege für die meist trockene Wangenpartie und für die eher ölige T-Zone leichtere Cremes sowie intensive Reinigung. Aber da diese Form der Pflege sehr aufwendig ist, gibt es clevere Cremes speziell für Mischhaut. Sie spenden Feuchtigkeit, ohne zu fetten. Für die Reinigung am besten zu pH-hautneutralen Produkten greifen: Sie entfernen sanft den Hautschmutz, ohne die Haut aus dem Gleichgewicht zu bringen. Und für die T-Zone (Stirn, Nase, Kinn) darf es einmal pro Woche ein Peeling geben.

Er mag keine... Extreme wie nur reichhaltige Cremes oder nur leichte Gele. <<

Baum, Almwiese oder auf See

Bestattungen nach Ihren Wünschen

Mit bundesweiter Erfahrung von über 3 Jahrzehnten bieten wir alles, um Ihnen zu helfen. Erd-, Feuer-, See-, Baum-, Luft- und Almwiese-Bestattungen. Überführungen ins In- und Ausland, anonyme und Sozial-Bestattungen. Bestattungsvorsorge und alle sonstigen Abwicklungen. Angefangen von unserer Basis-Bestattung schon ab 589,-* Euro bis hin zur Exklusiv. Sprechen Sie uns an.



abdBestattungshilfe Hamburg

Bestattungshilfe Hamburg
Wacholderweg 3
22335 Hamburg
Telefon (040) 500 488 85

* Zzgl. Friedhofleistungen und Sonderwünsche

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



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, Apotheke
- Gottesdienste, »Kultur im Alstertal«, 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

Verlosung:
3 x Hautpflege
von Vichy

Gewinnen Sie beste Pflege für die Haut!

Haut ist nicht gleich Haut. In der Apotheke am Mühlenkamp kann man mit modernen Geräten den eigenen Hauttyp bestimmen und ihren Zustand analysieren lassen, um der Haut dann zielgerichtet die Pflege geben zu können, die sie braucht. Sie sind herzlich eingeladen, am 4. März 2010 beim Informationstag zum Thema Gesundheit in der HASPA Filiale am Mühlenkamp vorbeizukommen. Zwischen 10 und 18 Uhr können Sie dort Ihren Hauttyp bestimmen lassen. Wir verlosen unter den Lesern je einmal

- Vichy Nutrilogie 1
Gesichtspflege für die trockene Haut
- Vichy Aqualia Thermale Riche,
Gesichtspflege für die feuchtigkeitsarme Haut
- Vichy Lipidoise Nutritive Milch
Körperpflege für die trockene Haut.



Um an der Verlosung teilzunehmen, schicken Sie uns bitte bis zum 31. März eine Postkarte an: urbanes c/o advermed, Stichwort „Haut“, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Viel Erfolg!



Apotheke am Mühlenkamp
Mühlenkamp 34a · 22303 Hamburg
Telefon (040) 27 78 77

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

NEUES HEIMGESETZ FÜR HAMBURG

Schutz von Pflegebedürftigen verbessert

Seit Anfang 2010 ist das neue Hamburgische Wohn- und Betreuungsqualitäts-Gesetz (HmbWBG) in Kraft. Die Bürgerschaft hat eines der modernsten Gesetze Deutschlands für diesen Bereich beschlossen, in das Änderungswünsche auch des Landes-Seniorenbeirats eingeflossen sind.

Das neue Gesetz ist ein Meilenstein für mehr Selbstbestimmung, mehr Transparenz und mehr Qualität in der Pflege. Es stellt „den Menschen in den Mittelpunkt von Pflege und Betreuung“, wie Sozialsenator Dietrich Wersich sagt. Einen großen Fortschritt stellt vor allem die Einbeziehung von Servicewohnanlagen („Betreutes Wohnen“), Wohngemeinschaften und ambulanten Pflegediensten dar. Das Hamburger ‚Heimgesetz‘, dessen neuer Name die Zielrichtung vorgibt, tritt an die Stelle des alten Heimgesetzes des Bundes, das sich im Wesentlichen nur auf stationäre Pflegeeinrichtungen bezog.

Die Bedürfnisse älterer, behinderter und betreuungsbedürftiger Menschen haben sich verändert und eine breitere, ausdifferenzierte Palette von Pflegeangeboten trägt dieser Entwicklung Rechnung. Daran orientiert sich das HmbWBG. Für das betreute Servicewohnen legt das Gesetz fest, dass bestimmte Mindeststandards (z.B. Hausnotruf) eingehalten werden müssen. Die Selbst- und Mitbestimmung der Bewohner wird gestärkt, da auf deren Wunsch ein Hausbeirat eingerichtet werden muss. Für Pflegeheime und ambulante Dienste werden unangemeldete Prüfungen verbindlich. Neu ist auch der Rechtsanspruch auf unabhängige Beratung, der mehr Transparenz bei den Leistungsange-

Auch ambulante Pflege wird durch das neue Gesetz geregelt.



boten und einen besseren Verbraucherschutz gewährleistet.

Die Interessen und Rechte pflegebedürftiger Menschen berücksichtigt und stärkt das neue Gesetz. Die bisherige strikte Trennung zwischen stationär und ambulant, zwischen Heim und selbstverantworteten Formen des Wohnens und der Betreuung hebt das HmbWBG auf. Dass der Anwendungsbereich auch ambulante Pflegedienste einbezieht, ist bundesweit einmalig.

Der Senat hatte den Gesetzentwurf nach eingehender Beratung mit Senioren- und Behindertenorganisationen, Trägern und Verbänden im August 2009 beschlossen. Hierbei war der Landes-Seniorenbeirat (LSB) als Interessenvertretung der Senioren frühzeitig beteiligt. Dazu hatte der LSB eine Arbeitsgruppe eingerichtet, die die Stellungnahme des LSB vorbereitete, an der auch die Bezirks-Senio-

renbeiräte (BSB) Eimsbüttel und Hamburg-Nord beteiligt waren. Vertreter des LSB und der BSB waren in zahlreichen Anhörungen vertreten und haben einerseits das Gesetz unterstützt, andererseits für Ergänzungen ihre Stimme erhoben. Im bürgerschaftlichen Verfahren hat Helmut Krumm, LSB-Vorstandsmitglied, als Sachverständiger für entscheidende Punkte des Gesetzes ‚gekämpft‘, insbesondere für das Servicewohnen. Zahlreiche Forderungen des LSB sind im Gesetz berücksichtigt worden.

Die Sozialbehörde hat zugesagt, auch bei der als nächstes anstehenden Erstellung der Rechtsverordnungen zu Mitwirkung, baulichen Mindestanforderungen, Personal u.a. den LSB mit einzubeziehen – Ansporn und Verpflichtung für den LSB zugleich, die Interessen der Senioren aktiv wahrzunehmen. <<

NEUES BUNDESGESETZ

Mehr Verbraucherschutz bei Heimverträgen

Bereits zum 1. Oktober 2009 ist das Wohn- und Betreuungs-Vertrags-Gesetz (WBVG) als modernes Verbraucherschutzgesetz in Kraft getreten. Mit diesem Bundesgesetz werden die vertragsrechtlichen Vorschriften des bisherigen Heimgesetzes abgelöst und weiter entwickelt. Das Gesetz gilt für Verträge von älteren sowie pflegebedürftigen oder behinderten volljährigen Menschen mit einem Unterneh-

men, bei denen die Überlassung von Wohnraum mit Pflege- oder Betreuungsleistungen verbunden ist. Mit dem WBVG soll der Schutz der Verbraucher gestärkt, Transparenz im Leistungsbereich hergestellt und Pflegebedürftige vor Benachteiligung geschützt werden. So sind im WBVG beispielsweise umfassende vorvertragliche Informationspflichten für Heimbetreiber festgelegt.

Eine Übergangsvorschrift stellt sicher, dass die Rechte und Pflichten des neuen WBVG auch bei Heimverträgen, die vor dem 1. Oktober 2009 abgeschlossen wurden, bis zum 1. Mai 2010 ihre Anwendung finden. Der LSB weist alle betroffenen Bewohner von Pflegeheimen darauf hin, dass zu diesem Zeitpunkt für alle alten Heimverträge eine schriftliche Anpassung erforderlich ist. <<

Pflege-TÜV im Internet

Unter www.pflegelotse.de sind inzwischen die Prüfungen von ca. 80 Hamburger Pflegeanbietern dokumentiert und benotet – eine wertvolle Hilfe für die Auswahl eines geeigneten Anbieters.

Wie ist es um die Qualität von Pflegeeinrichtungen und von ambulanten Pflegediensten bestellt? Dazu werden bundesweit seit Mitte 2009 die einzelnen Häuser und Anbieter vom Medizinischen Dienst der Kranken- und Pflegekassen (MDK) geprüft. Die Ergebnisse der Prüfungen und Befragungen der Pflegebedürftigen werden im Internet veröffentlicht. Hier erhält jedes Heim bzw. jeder Pflegedienst eine Bewertung in Schulnoten. Sie muss auch an gut sichtbarer Stelle in der jeweiligen Einrichtung ausgehängt werden.

In Hamburg sind bislang 47 stationäre Einrichtungen und 22 ambulante Pflegedienste durch den MDK geprüft worden. Die weiteren Anbieter werden nach und nach ergänzt. Der Landes-Seniorenbeirat (LSB) begrüßt diese regelmäßige Bewertung und deren Veröffentlichung ausdrücklich. Dieser sogenannte „Pflege-TÜV“ erfüllt die langjährige Forderung des Landes-Seniorenbeirats, dass Kontrollergebnisse des MDK transparent gemacht werden. Das wird zu mehr Wettbewerb unter den Anbietern und damit auch zu mehr Qualität in den Einrichtungen führen. Und die Benotung erleichtert Pflegesuchenden und ihren Angehörigen die Auswahl eines entsprechenden Heimes.

Die Notendarstellung sollte allerdings überarbeitet werden, fordert der Landes-Seniorenbeirat. Der LSB kritisiert die Zusammenfassung zu vier Noten, vor allem aber die Gesamtnote. Denn hierbei werden die Einzelnoten – so bedeutend wie die zur Qualität der Pflege und nachrangige wie etwa die Übersichtlichkeit des Speiseplans – gleich gewichtet und zu einem Gesamtergebnis zusammengefasst. Der LSB verweist darauf, dass sich auch in der Schule die Note 5 in Hauptfächern nicht durch eine 1 in einem Nebenfach ausgleichen lässt. Daher empfiehlt der LSB, sich nicht primär am „rechnerischen Gesamtergebnis“ zu orientieren. Man sollte alle folgenden Einzelnoten zu wichtigen Aspekten der Pflege, Betreuung und Hygiene studieren.

Mehrfach hat der LSB in den vergangenen Jahren anlässlich der Jahresberichte des MDK auf die schlechten Ergebnisse in der Dekubitusversorgung, bei der Ernährungssituation sowie im Umgang mit dementiellen Bewohnern hingewiesen und auf eine heimbezogene Auswertung gedrängt. Jetzt endlich ist es möglich, über die Qualität der Versorgung von Pflegebedürftigen in einzelnen Häusern auch öffentlich Informationen zu erhalten. <<



So sieht die jeweilige Grafik „Qualität der stationären Pflegeeinrichtung“ unter www.pflegelotse.de aus.



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 89 · Fax 428 04-28 59
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

„Für meine Mutter bin ich da“

Welche Herausforderungen die Pflege von Angehörigen mit sich bringen kann, was für Probleme, aber auch welche Hilfen es gibt, zeigen Ann-Britt Petersen (Text) und Stephan Wallocha (Fotos) anhand von zwei Beispielen aus dem Alltag pflegender Angehöriger.

Nicht heben, nicht strecken, nicht bücken“, hat der Arzt angeordnet und was das für Gisela Zernicke (78) bedeutet, erlebt auch ihre Tochter Bärbel (53) jeden Tag mit. „Meine Mutter kann nicht ohne Hilfe aufstehen, sie kann etwas, das heruntergefallen ist, nicht aufheben und kann schon gar nicht selbstständig gehen,“ erzählt Bärbel Zernicke.

Die kaufmännische Angestellte pflegt ihre Mutter in deren Wohnung in einer Seniorenwohnanlage in Harburg. Sie kommt jeden Abend nach ihrem Bürojob vorbei, bringt Einkäufe und Medikamente mit, bereitet ihrer Mutter das Abendbrot und hilft beim Zubettgehen.

„Vor knapp einem Jahr wurde meine Mutter pflegebedürftig“, erzählt Bärbel Zernicke. Die Seniorin leidet infolge ihrer Diabetes an Nervenstörungen, an Wasseransammlung in den Beinen, an einer Herzschwäche und sie hat sich aufgrund ihrer Osteoporose mehrere Wirbelkörper gebrochen. Sie kann sich nur mit ihrem Gehwagen fortbewegen und viele Dinge des Alltags nicht mehr allein bewältigen. „Das fängt schon bei solchen einfachen Sachen, wie Lebensmittelverpackungen an, die meine Mutter mit ihren steifen Händen nicht öffnen kann“, sagt die Tochter.

Anfangs hat Bärbel Zernicke ihre Mutter allein betreut, „weil es selbstverständlich für mich ist, dass ich für sie da bin“. Sie kam schon morgens vor der Arbeit, um ihrer Mutter aus dem Bett zu helfen, ihr beim Waschen und beim Ankleiden zu helfen. „Besonders die engen Kompressionsstrümpfe bekomme ich allein gar nicht angezogen“, sagt Gisela Zernicke, die sehr glücklich ist über die Hilfe ihrer Tochter.

HOHE DOPPELBELASTUNG

Doch auf die Dauer wurde diese Doppelbelastung von Arbeit und Pflege zu viel. Denn neben den körperlichen Hilfestellungen, die die Anwesenheit der Tochter zweimal pro Tag erforderten, nahmen auch die Haushaltsaufgaben inklusive Wäsche, Wohnungsreinigung und Einkäufe für die Mutter mehr Zeit ein, als die ledige Berufstätige zur Verfügung hat. „Ein unbezahltes Freistellen von der Arbeit, wie es nach der Pflegereform möglich ist, kann ich mir finanziell einfach nicht leisten“, stellt Bärbel Zernicke fest. Ihre Mutter beantragte die Pflegestufe eins.

„Die Bewilligung war ein Kampf“, erinnert sich Bärbel Zernicke. In einem ersten Gutachten wurden

die körperlichen Einschränkungen von Gisela Zernicke nicht in dem Ausmaß anerkannt, den sie real haben. Erst nach einem Widerspruch und einer zweiten Begutachtung wurde ihr Pflegestufe eins zugesprochen. Diese Zeit hat Bärbel Zernicke schlaflose Nächte gekostet. „Die Grübeleien, wie das weitergehen soll, wie ich meiner Mutter am besten helfen kann, ging immer nachts los“, sagt die Harburgerin.

Schlaflose Nächte hatte sie schon während der Pflege ihres Vaters erlebt, der vor anderthalb Jahren gestorben ist. Er war an Parkinson erkrankt, verbunden mit einer Hirnleistungsschwäche. Die Folge: er verließ sich häufig und stürzte öfters schwer. „Wenn das Handy klingelte, war Papa wieder verschwunden oder lag im Krankenhaus, irgendwann ging das nicht mehr so weiter“, sagt Bärbel Zernicke. Er kam in ein Pflegeheim, „ich hatte großes Vertrauen zu der Heimpflege und hoffte, es würde ihm dort besser gehen.“

Doch die Familie wurde schwer enttäuscht. Zu den Gewissensbissen, den Vater in ein Heim gegeben zu haben, kam das Entsetzen über die schlechte Behandlung. „Ich dachte, das gibt es nur im Fernsehen, aber mein Vater war



① 17 Uhr: Bärbel Zernicke kommt von der Arbeit und begrüßt ihre Mutter im Wohnzimmer. ② In der kleinen Kochnische der Seniorenwohnung bereitet die Tochter das Abendessen. ③ Sie deckt den Tisch, heute gibt es Brot, Wurst, Käse und Früchtetee. ④ Gemeinsam schmeckt es einfach am besten, findet Gisela Zernicke und freut sich. ⑤ Nach einem Blick in die Fernsehzeitschrift stellen beide fest: Heute gibt es nichts Spannendes. Sie unterhalten sich



in drei Heimen und wurde trotz seiner Pflegestufe drei in allen Häusern nicht ausreichend versorgt“, schildert Bärbel Zernicke. Sie fuhr jeden Tag hin, um ihm das Essen zu reichen, beim Waschen, bei der Medikamenteneinnahme zu helfen – „alles Pflegeleistungen, für die ein Heim ja bezahlt wird“, sagt sie und möchte nicht missverstanden werden: „Es geht mir gar nicht ums Geld, aber ich war schockiert, meinen Vater so leiden zu sehen.“ Nach diesen Erfahrungen komme ein Heim für ihre Mutter nicht in Frage, erklärt die patente Frau mit der

blonden Kurzhaarfrisur heute. Dafür verzichtet sie lieber auf private Unternehmungen.

WENIG PRIVATLEBEN

„Das Sozialleben ist gleich null, das kann man knicken, wenn man für seinen Angehörigen da sein möchte. Aber ich habe mich dazu entschlossen und ich tue es gern“, betont sie. Seit die Pflegestufe bewilligt wurde, kommt morgens ein Pflegedienst ins Haus und hilft Gisela Zernicke in den Tag zu starten. Das verschafft der Tochter etwas

Luft, um sich um ihren eigenen Haushalt zu kümmern.

Besonders froh ist sie über die Unterstützung, die sie bei der Hamburger Angehörigenschule bekam. „Bei der Pflegestufenbewilligung ließ ich mich dort beraten und ich machte auch einen Pflegekurs speziell für Angehörige mit“, schildert sie. Das gab ihr mehr Sicherheit: „Man ist ja anfangs doch nervös, ob man alles richtig macht und zudem muss man noch Entscheidungen für die Eltern treffen“, sagt die Tochter über ihre neue Rolle. Was Ehepartner oder Kinder für ihre >>

Gisela Zernicke (li.) und ihre Tochter Bärbel stehen sich sehr nahe. Auch wenn der Tag für die berufstätige Tochter lang ist, möchte sie ihrer pflegebedürftigen Mutter so gut wie möglich zur Seite stehen.



lieber noch etwas. ⑥ Bärbel Zernicke schlägt schon mal das Bett auf, gleich wird sie ihrer Mutter beim Zubettgehen helfen. ⑦ Der anstrengende Teil vor dem Schlafengehen: Bärbel Zernicke zieht ihre Mutter die engen Kompressionsstümpfe aus. ⑧ 20 Uhr: Bärbel Zernicke bringt den Müll runter und macht sich erschöpft von dem langen Tag, aber auch zufrieden, dass es ihrer Mutter heute gut geht, auf den Weg zu ihrer eigenen Wohnung.

pflegebedürftigen Partner oder Eltern leisten, hat Bärbel Zernicke auch im Austausch mit anderen Betroffenen erfahren. Deshalb wünscht sie sich in Gesellschaft und Politik „mehr Anerkennung für die Leistung pflegender Angehöriger.“

**SENIORPARTNER DER DIAKONIE
ENTLASTEN ZU HAUSE**

Auch Edith Heidenreich leistet in diesem Bereich unheimlich viel. Die 83-Jährige kümmert sich intensiv um ihren vor vier Jahren an Demenz erkrankten Ehemann. „Es ist eine Pflege rund um die Uhr, dazu gehören Hilfe beim Anziehen, Baden, Essen und den Toiletten-

gängen, auch nachts muss ich ein paarmal aufstehen“, sagt die Harburgerin, die mit ihrem Mann seit 62 Jahren verheiratet ist. Sie ist gerne für ihren Ehepartner da, der in den vergangenen Jahren sein Sehvermögen verlor und heute fast blind ist.

„Er ruft oft nach mir, möchte einfach nur wissen, ob ich da bin“, erzählt die Mutter zweier Kinder. Nötige Einkäufe und Besorgungen machen, das konnte sie bislang nur im Eiltempo und immer begleitet von der Sorge, ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das ständige Angebundensein hat mir zu schaffen gemacht“, sagt sie. Trotzdem wäre sie ohne Ermutigung ihrer Tochter nicht zu einer Beratungs-

stelle wie dem Pflegestützpunkt Harburg gegangen, um sich nach Hilfe zu erkundigen.

„Es ist mir ja nicht leicht gefallen einen Antrag für eine Pflegestufe zu stellen, ich kam mir vor wie ein Bettler“, sagt sie. Aber sie wurde von allen Seiten bestärkt. Jetzt kommt dreimal die Woche ein Pflegedienst zu ihrem Mann. Eine weitere Entlastung erfährt sie durch das Freiwilligenprojekt SeniorPartner der Diakonie.

„Wenn ich jetzt mal länger außer Haus bin, kann ich beruhigter sein, denn eine sehr nette ehrenamtlich tätige Dame der SeniorPartner bleibt dann bei meinem Mann“, sagt Edith Heidenreich glücklich. <<

→ **SeniorPartner** der Diakonie gibt es in fünf Stadtteilen. Adressen auf S. 46

Die Hamburger Angehörigenschule

Mit der Vermittlung von Fachwissen und viel Erfahrung aus der Praxis macht die Hamburger Angehörigenschule pflegenden Angehörigen das Leben leichter.

Was tun, wenn in der Familie ein Pflegefall auftritt? Wenn Ehepartner oder Elternteil so schwer erkranken, dass sie den Alltag ohne Hilfe nicht mehr dauerhaft allein bewältigen können? Viele Angehörige stehen dann erst einmal ratlos vor der neuen Situation. Sie müssen Entscheidungen treffen, ob und wie die Pflege im häuslichen Bereich organisiert werden kann. Sie müssen Kontakte mit Pflegediensten aufnehmen, Anträge für die Pflegekasse stellen und sie haben auf einmal viele offene Fragen.

Martin Moritz (46) weiß aus seiner langjährigen Praxis als Altenpflege-Ausbilder und Pflegeberater bei einem Pflegedienst um die vielen Fragen, die Angehörige in dieser Situation bewegen. Aus seinen Erfahrungen entwickelte er gemeinsam mit dem Lehrer für Pflegeberufe Martin Burka (51) die Hamburger Angehörigenschule. Sie bietet unabhängige Beratung und ein umfassendes Kursangebot für pflegende Angehörige und ehrenamtlich Pflegenden. „Wir wollten einen Ort schaffen, in dem die Bedürfnisse der An-

gehörigen im Mittelpunkt stehen, und ihnen nicht nur theoretisch, sondern auch für die Praxis den Rücken stärken“, erklärt Martin Moritz das bundesweit einmalige Konzept.

Hauptstandort der Angehörigenschule, die seit Beginn des Jahres unter der Trägerschaft des Diakonischen Werkes Hamburg steht, ist die Asklepios Klinik in Harburg. Im Haus 3a befindet sich ein Bera-

tungsbüro. Hier können die Angehörigen sich zu allen Fragen rund um die Pflege informieren und finden Unterstützung etwa bei der Entscheidung, ob sie die Pflege allein oder mit einem Pflegedienst übernehmen können.

Auch das Kursprogramm der Angehörigenschule ist ganz auf ihre Bedürfnisse zugeschnitten. So können sie in einem Orientierungskurs zur Pflegebedürftigkeit



Martin Moritz, Leiter der Angehörigenschule.



Helfer in der Not

Als SeniorPartner der Diakonie werden ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter eingesetzt, die ältere Menschen in ihrer gewohnten Umgebung unterstützen. Sie leisten ihnen Gesellschaft, begleiten sie bei Spaziergängen oder Arztbesuchen, helfen beim Schriftverkehr und kommen auch, um pflegende Angehörige zu



entlasten. Die Freiwilligen werden auf ihre Aufgabe qualifiziert vorbereitet und von den Leiterinnen der fünf SeniorPartner Standorte in Bergedorf, Billstedt, Harburg, Poppenbüttel und Eimsbüttel an die Senioren vermittelt.

www.seniorpartner-diakonie.de

alle Fragen von der gesetzlichen Regelung bis zu den Leistungen der Pflegekasse klären. In den Pflegekursen „Pflegen zu Hause“ wird an drei Terminen auf praktische Weise geübt, einem Kranken etwa beim Aufstehen oder Umsetzen im Bett rückenschonend Hilfestellung zu geben. Wertvoll ist auch, dass die Teilnehmer Zeit haben, sich untereinander auszutauschen.

SPEZIALKURSE ZU DEMENZ

„Zu sehen, dass man in der Pflegesituation nicht allein steht, kann sehr erleichternd sein“, erklärt der studierte Philosoph und Leiter der Angehörigenschule Moritz.

Neben weiteren Spezialkursen zu Schlaganfall oder Demenz trainiert der Kursus Kinaesthetics die individuelle Bewegungsförderung. Geschult werden die Wahrnehmung und Kompetenz der eigenen Bewegung und ihr Einsatz bei der Arbeit mit dem zu Pflegenden. Zu der kostenlosen Beratungssprechstunde und dem ebenfalls kostenlosen Kursprogramm kommt als dritte Säule der Angehörigenschule >>

www.angehoerigenschule.de

→ **43.140 pflegebedürftige Menschen leben nach einer Erhebung des Statistikamtes Nord von 2007 in Hamburg. In der häuslichen Umgebung werden rund 29.000 Menschen gepflegt, davon knapp 16.000 von Angehörigen und der restliche Teil von ambulanten Pflegediensten.**

→ **Hamburger Angehörigenschule Asklepios Klinik Harburg Eißendorfer Pferdeweg 52 Haus 3A, Raum 05 21075 Hamburg Tel. (040) 1818 86-3307**

Asklepios Klinik Barmbek Rübekamp 220 3. Stock, Raum 3.320 22291 Hamburg Tel. (040) 1818 82-3527



„Starker Trost“

„Die Menschen vom GBI haben mich in meinen schwersten Stunden von vielen Sorgen befreit. Jetzt geht das Leben weiter.“

Wir sind für Sie da –
24 Stunden, täglich
Tel. **040 - 24 84 00**

Ihr Qualitätsbestatter:
in vielen Stadtteilen für Sie
präsent – 12 x in Hamburg
www.gbi-hamburg.de

GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

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.



die Beratung und Schulung zu Hause. Hier können individuelle Fragen vor Ort mit dem pflegenden Angehörigen besprochen werden. „Das kann etwa die Analyse der Pflegesituation und Suche nach Verbesserungen sein, damit Überlastung rechtzeitig vermieden wird“, so Martin Moritz. Die Beratung ist kostenfrei, wenn eine Pflegestufe zumindest beantragt wurde.

Eine Beratungssprechstunde und Schulungen gibt es auch in der Asklepios Klinik Barmbek. Und das Beratungs- und Schulungszentrum will noch weiter wachsen. Der Fokus bleibt: „Wir wollen Angehörige ernsthaft unterstützen und ihnen unabhängig von einzelnen Anbietern die ganze Palette an Hilfsmöglichkeiten aufzeigen“, so Martin Moritz. <<

Pflegekurse für Angehörige

Im Rahmen eines Modellprojektes bietet auch die AOK Rheinland/Hamburg Pflegekurse für Angehörige an. An den so genannten Initialpflegekursen (Dauer: drei Tage à vier Stunden) können alle pflegenden Angehörigen unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind, teilnehmen. Die AOK-Kurse finden an sechs Hamburger Kliniken statt:

→ **Bethesda Krankenhaus Bergedorf**

Tel. (040) 72554-1684

www.klinik-bergedorf.de

→ **Berufsgenossenschaftliches**

Unfallkrankenhaus Hamburg

Tel. (040) 7306-2335 · www.buk-hamburg.de

→ **Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**

Tel. (040) 64411-201 · www.amalie.de

→ **Asklepios Klinik Barmbek**

Tel. (040) 181886-3307 · www.asklepios.com

→ **Asklepios Klinik Harburg**

Tel. (040) 181886-2279 · www.asklepios.com

→ **Kath. Marienkrankenhaus Hamburg**

Tel. (040) 2546-2015

www.marienkrankenhaus.org

Pflegekurse für Angehörige und Ehrenamtliche bietet auch das Fortbildungszentrum des Diakonischen Werkes an. Die Kurse umfassen 8 Termine à zwei Stunden und sind ebenfalls kostenfrei. Nächste Termine ab April. Information und Anmeldung unter:

→ **Diakonisches Fortbildungszentrum auf der Ansharhöhe (DFA)**

Telefon (040) 4669-405

www.dfa-hamburg.de

Literatur-Tipps

Liebe Leserin und lieber Leser,

mit einem besonderen Buch, auf das der spanische Schriftsteller Jorge Semprun schon lange gewartet hat, beginne ich meine Buchschau: Sozig Aaron „Klaras Nein“, ein ausgedachtes sprachliches Kunstwerk. Reine Fiktion. Klara gehört zu den Auschwitz-Überlebenden. Sie negiert jede Konvention, bricht schonungslos mit dem Schweigen. Unmöglich, bei diesem Roman unberührt zu bleiben. Weshalb Jorge Semprun auf diesen Roman gewartet hat? Nun, weil uns bald niemand mehr von den Erlebnissen des Todes in den Nazilagern aus eigener Erfahrung länger wird berichten können.

Sozig Aaron. Klaras Nein.
btb 2005, Taschenbuch, 8 Euro

„Man steht eines Morgens auf und sagt: Ich werde sterben oder schreiben“. „Man“ ist die Schriftstellerin Marguerite Duras (1914-96). Mit ihrem Roman „Der Liebhaber“ erlebte sie 1984 ihren breiten literarischen Durchbruch. Das Buch beginnt mit einer Schlüsselzene, die den Prozess der Erinnerung auslöst: Ein namenlos bleibender Mann erklärt der alten Ich-Erzählerin, er finde sie jetzt, da sie ein zerstörtes Gesicht habe, schöner denn als junge Frau.

Diese Bemerkung löst bei ihr die Suche nach jener Erfahrung aus und führt sie weit zurück, nämlich in die Zeit, als sie fünfzehneinhalb Jahre alt war und in Kotchinchina lebte. Ein Buch voller Leidenschaft und Tabubruch, voll Aufbruch und der Suche nach dem Vergangenen.

Marguerite Duras. Der Liebhaber.
Suhrkamp 2006, Taschenbuch, 8 Euro

Wenn man „Selina oder Das andere Leben“ des aktuellen Büchner-Preisträgers Walter Kappacher liest, ist es, als wird die Uhr zurückgestellt, die Zeit angehalten, in eine andere Gesetzmäßigkeit eingetaucht.

Erzählt wird die Geschichte von einem, der aus seinem Leben aufbricht in ein anderes, der etwas Neues ausprobieren will. Das aber gänzlich unaufgeregt und ganz leise, fast so wie eine innere logische Notwendigkeit. So wie 2004 Wilhelm Genazino mit dem Büchnerpreis einem großen Publikum bekannt wurde, so wünscht man es nun dem Österreicher Walter Kappacher.

Walter Kappacher. Selina oder Das andere Leben. Deuticke 2009, Taschenbuch, 9,90 Euro

„Und plötzlich hatte ich auch nicht mehr das Verlangen, die Wand zu zerschlagen, die mich von dem Unbegreiflichen trennte, das dem alten Mann am Brunnen widerfahren war. Ich ging sehr vorsichtig zurück über den Bach zu Luchs (dem Hund), der an etwas schnupperte... Es war ein toter Kleiber, eine Spechtmeise. Sein Köpfchen war zerstoßen und seine Brust mit Blut befleckt.“

Eine unbenannte Erzählerin wacht eines Morgens auf und entdeckt, dass sie vom Rest der Welt durch eine Wand getrennt ist. Mehr noch: dass sich auf der anderen Seite der durchsichtigen Wand kein Leben mehr rührt. Der Roman der Österreicherin Marlen Haushofer „Die Wand“ erschien erstmals 1963 und wurde u.a. als Zivilisationskritik, als Kritik am Patriarchat, als typischer Ausdruck einer Robinsonade, als Fantasie eines engen Zusammenlebens von Mensch und Tier gelesen. Für welche Interpretationsansätze sich die heutigen Leser und Leserinnen entscheiden: das Thema ist auch nach 40 Jahren noch aktuell.

Marlen Haushofer. Die Wand.
List Tb 2004, Taschenbuch, 8,95 Euro

→ Mit ihrer Literaturagentur **könig PR** veranstaltet **Annette König** regelmäßig Lesungen in Hamburg. Termine & Infos www.koenigpr.de



Sparen zu Lasten der Pflege?

Der Wirtschaft geht es schlecht, die Steuereinnahmen gehen zurück, die Lücke zwischen Einnahmen und Ausgaben werden beim Finanzsenator immer größer. In diesem und den nächsten beiden Jahren wird er 1,3 Milliarden Euro weniger Steuern einnehmen als ursprünglich angenommen. Deshalb regiert der Rotstift. In allen Etats soll gespart werden, auch im Sozialbereich und auch in der Pflege.

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

Denkverbote, Schonzonen und Scheuklappen soll es nicht geben, hat Sozialsenator Dietrich Wersich schon im Oktober 2009 verkündet. Was ihn besonders unter Druck setzt: Die gesetzlichen Leistungen seines Ressorts werden bis 2012 um 318 Millionen Euro steigen. Das will er in den Griff bekommen. In einem „Strategiepapier zur Haushaltskonsolidierung“ im Bereich dieser Leistungen hat er seinen Mitarbeitern „Zehn goldene Regeln“ vorgegeben, um dieses Ziel zu erreichen. Zu diesen gehört auch explizit die Absen-

kung von Standards, das heißt Stellenabbau in Pflegeheimen und andern Sozialeinrichtungen. Aber nicht nur bei den Alten soll gespart werden, auch bei den ganz Jungen.

Auf der Streichliste steht auch der im Koalitionsvertrag vereinbarte Rechtsanspruch auf einen Kita-Platz für zweijährige Kinder. Eine Möglichkeit, in der Pflege zu sparen, sieht Wersich im „Abbau der Überprofessionalisierung“. Die Pflege alter Menschen solle verstärkt von Verwandten, Nachbarn und Freunden übernommen wer-

den. Mehrgenerationenhäuser sollten verstärkt gefördert werden.

Neben massiver inhaltlicher Kritik aus der Politik und den Pflegeverbänden musste sich der Sozialsenator auch fachlich-inhaltlich belehren lassen: Nach Auskunft der Hamburgischen Pflegegesellschaft (HPG) werden schon heute mehr als die Hälfte der 30.000 Pflegebedürftigen in Hamburg ausschließlich von Angehörigen versorgt. Nur eine Minderheit lebt allein und ist auf die Hilfe ambulanter Pflegedienste angewiesen. <<

Anzeige


Seniorenzentrum
ST. MARKUS



Mitten in der Stadt wohnen, so wie Sie es sich für das Alter gewünscht haben: rundum gut versorgt, aber trotzdem selbstbestimmt!

Unsere Angebote:

- Wohnpflege
- Ambulante Pflege zu Hause
- Betreutes Wohnen zu Hause
- Kurzzeitpflege, Tagespflege
- Angehörigenbeirat und Förderkreis
- Täglicher Mittagstisch im Café Venedig und Mittagessenlieferung nach Hause
- Seniorenwohnungen in Eimsbüttel, Eidelstedt, HafenCity, Blankenese, Rahlstedt und Horn
- Wohngemeinschaft für Demenzerkrankte in Langenhorn
- Zertifiziert nach Diakonie-Siegel Pflege
- Ausgezeichnet als: Bester Arbeitgeber im Gesundheitswesen

Unsere Beratung wurde von Stiftung Warentest mit „SEHR GUT“ bewertet.

Rufen Sie an und testen Sie uns: (040) 40 19 08-0

Seniorenzentrum St. Markus

Gärtnerstr. 63 · 20253 Hamburg · Telefon (040) 40 19 08-0 · www.martha-stiftung.de

Eine Einrichtung der Martha Stiftung.

Träger des
Deutschen
Altenpflege-
preises
2009

„Es geht um den Abbau von Qualität“

Interview mit Stefan Rehm, Vorstand des Diakonischen Werkes Hamburg, über die Sparpläne der Sozialbehörde.

urbanes: Wenn man sich die 10 goldenen Regeln des Sozialsenators durchliest, dann könnte man meinen, die Hansestadt gehe bei der Gewährung von Sozialleistungen bisher ausgesprochen großzügig zu Werke.

Stefan Rehm: Nein, das ist ganz sicher nicht so. Die Gewährung von Sozialleistungen erfolgt auf Grundlage gesetzlicher Ansprüche. Der Sozialhilfeträger handelt hierbei auf Grundlage von sparsamen, wirtschaftlichen und leistungsgerechten Gesichtspunkten.

Der aktuelle Handlungsdruck besteht wegen der massiv eingebrochenen Steuereinnahmen im Zusammenhang mit der Finanz- und Wirtschaftskrise. Außerdem nehmen in Zeiten der Krise die Bedarfe an Sozialleistungen zu. Sinkenden Einnahmen stehen daher steigende Ausgaben gegenüber.

Ein Zuwachs, der auf einer sich verschlechternden sozialen Lage beruht?

Rehm: Das ist eine Ursache. Eine Krise verursacht aufgrund höherer Arbeitslosenzahlen mehr Kosten und weniger Einnahmen. Die andere Ursache liegt in der demographischen Entwicklung. Die Alterspyramide hat sich in Deutschland radikal verändert. Es gibt immer mehr alte und damit immer mehr pflegebedürftige Menschen.

Aber man hört immer wieder das Argument, heutzutage müssten doch alle mit weniger auskommen. Wo sehen Sie denn Möglichkeiten, zum Beispiel in der Pflege zu sparen?

Rehm: Nirgendwo. In der Pflege gibt es nichts mehr zu sparen oder zu kürzen. Wir haben alle Wirtschaftlichkeitsreserven, die es mal gab, ausgeschöpft. Alles, was jetzt noch an Sparmaßnahmen kommt, geht an die Substanz, das heißt zu Lasten der Qualität und damit der Menschen, die wir betreuen. Die Pflege ist schon seit Jahren chronisch unterfinanziert. Das betrifft die stationäre Pflege, aber viel stärker noch den ambulanten Bereich und die häusliche Krankenpflege. Da ist jahrelang nichts passiert. Statt Kürzungen brauchen wir deshalb eine bessere Ausstattung, also genau das Gegenteil von dem, was gerade in Hamburg droht.

Besonders teure Einrichtungen sollen in Zukunft nicht mehr belegt werden. Das klingt aber nach Luxusbetreuung.

Rehm: In die Kategorie, die da gemeint ist, fallen viele Einrichtungen der Diakonie. Und zwar nicht, weil diese nicht wirtschaften könnten oder goldene Spiegel in jedes Zimmer hängen, sondern weil wir zum Beispiel sehr viele Ausbildungsplätze anbieten. Wir brauchen in der Pflege dringend qualifizierten Nachwuchs. Ausbildung kostet nun einmal Geld. Vor allem ist sie kein Luxus, sondern eine dringende gesellschaftliche Notwendigkeit. Außerdem schöpfen die Einrichtungen der Diakonie die möglichen Personalschlüssel im Pflegebereich aus, so dass wir die bestmögliche Personalausstattung in unseren Einrichtungen anbieten können. Auch das kostet Geld. Es

geht also nicht um den Abbau von Luxus, sondern um den Abbau von Qualität. Es wird immer wieder vergessen, dass die Heime das Zuhause der pflegebedürftigen Bewohner sind.

Unter Kostendruck finden doch auch Unternehmen immer wieder kreative Lösungen, um wirtschaftlicher zu arbeiten.

Rehm: Kürzungen führen in der personalintensiven Pflege immer zu Kürzungen im Personalbereich. Diese können sich in weniger Personal, Tariffucht und Outsourcing von einzelnen Dienstleistungen auswirken. Genau das wollen wir aber nicht. Wir wollen und wir müssen unser Pflegepersonal anständig bezahlen, um dem Beruf überhaupt Zukunft zu geben.

Es ist wichtig, dass die Pflege ein besseres gesellschaftliches Ansehen bekommt. Dazu gehört eine angemessene Bezahlung, und dazu gehört auch, dass die Pflegekräfte die Zeit für ihre Tätigkeit bekommen, die sie brauchen.

Niemand ergreift diesen Beruf ohne ethischen Hintergrund. Wer dies tut, will Menschen helfen und nicht Menschen verwahren. Und das muss auch gesellschaftlich akzeptiert und finanziert werden.

Sehen Sie weitere Einsparungen im Widerspruch zu den politischen Forderungen nach mehr Qualität?

Rehm: Das wäre definitiv der Fall. Die Prüfungsergebnisse des Medizinischen



Stefan Rehm (48) ist Bürokaufmann und Dipl. Volkswirt/Dipl. Sozialökonom mit dem Schwerpunkt Sozialversicherung. Er begann seine Tätigkeit im Diakonischen Werk Hamburg am 1. Januar 1990 in der Abteilung Betriebswirtschaft im Bereich Pflegesätze. Im Januar 2000 übernahm er die Abteilung Verwaltung und wurde Vorstand. In seinen Verantwortungsbereich fällt unter anderem die Vertretung der Bereiche Altenhilfe, Eingliederungshilfe, Krankenhäuser sowie das Fortbildungszentrum DFA. Im März 2009 übernahm er den Vorsitz des Landespflegeausschusses. <<

Dienstes der Krankenversicherung zeigen durch die Bank die schlechtesten Ergebnisse in der Betreuung der Demenzen. Genau diese Betreuung erfordert aber viel Personal. Hier brauchten wir deshalb nicht weniger Personal, sondern mehr.

Welche Rolle können denn Ehrenamtliche bei der Senkung der Pflegekosten spielen?

Rehm: Ehrenamtliche leisten in vielen Einrichtungen der Diakonie wertvolle Arbeit. Ihr Einsatz kann aber immer nur zusätzlich erfolgen und nicht in der professionellen täglichen Arbeit. Sie sind auf keinen Fall ein Ersatz für festangestellte Mitarbeiter. Sie wollen

das auch gar nicht sein. Menschen, die sich ehrenamtlich engagieren, wollen etwas über die normale Betreuung hinaus machen und nicht in feste Arbeitsprozesse eingebunden werden.

Ehrenamtliche erbringen für die Menschen in unseren Einrichtungen vielfältige Leistungen der sozialen Betreuung, wie zum Beispiel Vorlesen und Besuchsdienste: Das allein ist schon eine wichtige Unterstützung. Es ist ja einer unserer grundsätzlichen Kritikpunkte, dass in der Bezahlung der Pflege die soziale Betreuung zu kurz kommt. Reine Pflegeleistungen müssen auf jeden Fall professionell erbracht werden. Das Ehrenamt nach vorne zu schieben, um Geld zu sparen, wäre ein Irrweg.

Auf der einen Seite zahlt der Senat 1,5 Milliarden zur Rettung der HSH-Nordbank, die sich verspekuliert hat, auf der anderen soll im Sozialbereich gespart werden. Ist das den Menschen noch zu vermitteln?

Rehm: Das passt überhaupt nicht zusammen, so wie vieles andere auch nicht. Der Sozialhaushalt ist natürlich ein riesiger Ausgabenblock. Hier Einsparungen durchzuführen ist leider wahrscheinlich einfacher durchzusetzen als in anderen Bereichen. Aber es kann doch nicht sein, dass der Sozialbereich Zahlmeister für die Folgen der Finanz- und Wirtschaftskrise ist. Die Menschen, die auf diese Hilfe angewiesen sind, sind es jedenfalls nicht, die die Krise zu verantworten haben. <<

Deutsche wollen mehr Solidarität

Die Wirtschaftskrise verändert die Deutschen. Laut einer aktuellen Befragung der Bertelsmann Stiftung sind persönliche Beziehungen, Ehe, Familie, Partner und Freunde für viele Menschen wieder wichtiger geworden. Aber auch materielle Werte und das Bedürfnis nach Sicherheit und Wohlstand nehmen zu. Als Konsequenz aus der Krise erhofft sich eine große Mehrheit der Deutschen einen stärkeren gesellschaftlichen Zusammenhalt.

So wünschen sich 85 Prozent der Befragten mehr Solidarität zwischen Alten und Jungen; fast genauso viele (83 Prozent) meinen, der Ausgleich zwischen Arm und Reich sollte verstärkt werden. Und mehr als 57 Prozent der Befragten möchten die Integration ausländischer Mitbürger stärker fördern, weil diese auch für den gemeinsamen Wohlstand von Bedeutung sei. <<

Umfrage: „Die Wirtschaftskrise sollte folgende Veränderungen befördern“



Quelle: Bertelsmann Stiftung



Unbedingt menschlich

Gisela Wiese betreute NS-Opfer und kümmerte sich als ehrenamtliche Gefängnisseelsorgerin um Häftlinge im Gefängnis Fuhlsbüttel. Wie die 85-jährige Ehrenpräsidentin von Pax Christi zu ihrem Engagement kam, erzählte sie unserer Redakteurin Ann-Britt Petersen.

Gisela Wieses Wege führten sie mehr als einmal ins Gefängnis. Regelmäßig öffneten sich für die heute 85-Jährige die schweren Gefängnistore der Justizvollzugsanstalt Fuhlsbüttel. 37 Jahre lang besuchte sie alle vierzehn Tage den Männerknast. Als ehrenamtliche Gefängnisseelsorgerin der Friedensgruppe Pax Christi kümmerte sie sich um die Insassen, die wegen Raubes, Betruges, Totschlages und Mordes einsaßen.

„Wir trafen uns alle vierzehn Tage nachmittags in einem Raum der Vollzugsanstalt mit einer Gruppe von Häftlingen“, sagt Gisela Wiese, die immer mit einer weiteren Ehrenamtlichen unterwegs war. Die beiden Frauen kamen mit Kaffee und Kuchen und der Bereitschaft zuzuhören. Bei dem zweistündigen Gruppentreffen ging es erst einmal darum, die Menschen „für eine Zeit aus ihrer geschlossenen in eine andere Welt zu führen“, schildert Gisela Wiese ihre Motive. Deshalb wurde nur zu Beginn über den Alltag im Knast gesprochen, dann über gesellschaftliche Themen wie Umweltverschmutzung oder Krieg. Angst hatte sie bei den Besuchen nie, „es gab mal flapsige Sprüche, da habe ich mit Humor gekontert“, sagt sie. Aber sie spürte, dass die Inhaftierten mit Interesse und Freude zu den Treffen kamen und selber Gesprächsthemen vorschlugen.

EIGENTLICH EIN NETTER KERL

Bei dieser Gelegenheit wie auch bei ihren sonntäglichen Einzelbesuchen erfuhr sie allmählich mehr über die Lebensgeschichten der Häftlinge. „Es gibt so viel Verzweiflung, viele haben etwas sehr Schlechtes erlebt, mit dem sie nicht umgehen konnten“, berichtet Gisela Wiese. Die zierliche Frau mit den freundlichen Gesichtszügen erinnert sich etwa an die Gespräche mit Günther. „Eigentlich ein netter Kerl“, erzählt Gisela Wiese, aber ein verurteilter Mörder. „Er wurde von seiner Mutter ständig verprügelt und lernte nie Liebe kennen“, weiß sie aus den Unterhaltungen mit ihm. Gisela Wiese rechtfertigt seine Taten nicht, aber sie nimmt ihn als Menschen ernst.

Dafür dankt er ihr, sie habe ihn vor dem Selbstmord bewahrt, sagt er. Nach seiner Freilassung findet Günther zunächst in ein normales Leben zurück, doch dann begeht er einen zweiten Mord. „Immer wenn Alkohol ins Spiel kam, war er nicht mehr berechenbar“, sagt Gisela Wiese. Sie setzt sich dafür ein, dass er psychiatrisch begutachtet wird. Der 64-Jährige ist heute im psychiatrischen Krankenhaus Ochsenzoll untergebracht. Dort hat er die Malerei kennen gelernt, „er malt jetzt die schönsten Bilder und hatte schon mehrere Ausstellungen“, sagt Gisela Wiese, die ihn noch regelmäßig besucht.

Wie kommt die fröhliche Frau, die als gelernte Erzieherin bis zum 70. Lebensjahr hauptberuflich und mit großer Freude in einem Kindergarten arbeitete, zu diesem Engagement? Begonnen hatte alles, als sie rund zwanzig Jahre nach dem Zweiten Weltkrieg von den Nazi-Prozessen in Hamburg las. Um gegen die Nazi-Verbrecher auszusagen, kamen ehemalige KZ-Häftlinge aus dem Osten als Zeugen in die Hansestadt. „Sie hatten furchtbare Schicksale hinter sich, hatten erleben müssen, wie ihre ganze Familie von den Nazis umgebracht worden war“, sagt Gisela Wiese. Diesen Menschen wollte sie in der fremden Umgebung beistehen. Doch als Einzelperson wurde sie mit ihrem Anliegen von der Justiz nicht ernst genommen. Sie trat in die Friedensinitiative Pax Christi ein und gründete eine Betreuungsgruppe.

Gisela Wiese hatte in ihrer Jugend selber an den schrecklichen Folgen der Nazi-Zeit gelitten. Die gebürtige Berlinerin, deren Vater früh verstorben und deren Mutter viel auf Reisen war, wuchs bei ih-

ren protestantischen Großeltern auf. Dort verlebte sie eine glückliche Kindheit. Ihr Großvater, von Beruf Richter, war ein aufrechter Mann. „Guck mal, die wollen nichts Gutes, so wollen wir nicht werden, sagte er einmal zu mir, als wir einen Nazi-Aufmarsch sahen“, erinnert sie sich.

WIDERSTAND GEGEN DIE VERFÜHRER

Stolz fühlte sie sich damals, „dass er ihr so etwas Wichtiges gesagt hatte.“ Als er sich vehement gegen die Verhaftung des jüdischen Hausarztes der Familie stemmte, wurde er selber verhaftet. Später, er hatte sich einer christlichen und sozialdemokratischen Gruppe angeschlossen und Flugblätter gegen die Kriegsvorbereitungen der Nazis verteilt, holten die Schergen des Regimes ihn erneut. „Ich habe ihn nie wieder gesehen“, sagt sie traurig.

Die Großmutter starb kurz darauf. Gisela Wiese kam bei einer Lehrerin unter. Sie wurde während des Krieges mehrmals ausgebombt. Und sie wurde von russischen Soldaten vergewaltigt. „Auf dieses schreckliche Erlebnis wusste ein evangelischer Pfarrer, dem ich mich anvertraute, nur zu sagen: ‚Was für einen Schmerz trägst du in dir, dass Gott dich so straft‘. Da war ich fertig mit der evangelischen Kirche“, sagt Gisela Wiese. Später fand sie durch einen Gesprächskreis in einer katholischen Gemeinde zurück zur Kirche und nahm den katholischen Glauben an.

Nach dem Krieg wollte sie weg von Berlin, „einen Schlusstrich ziehen“ und zog nach Hamburg. Bevor sie wieder eine Anstellung

in einem Kindergarten fand, arbeitete sie in einer Buchhandlung, wo sie viel Kontakt zu jungen Leuten bekam. Mit einigen von ihnen baute sie die Zeugen-Betreuungsgruppe bei Pax Christi auf. Nachdem die Nazi-Prozesse vorbei waren, „wollte ich wissen, wie es mit den Verurteilten im Gefängnis weiterging“, sagt die patente Frau. So begann ihr Engagement in der ehrenamtlichen Gefängnisseelsorge, das sie erst vor zwei Jahren, nach zwei Schlaganfällen, aufgab.

Hafenstraße, Abschiebehaf, Santa Fu, RAF – Gisela Wieses Einsatz für Menschlichkeit ist unbeding. Bei den Prozessen gegen die RAF-Terroristinnen Birgit Hoge-feld und Inge Jackobsmeyer, war sie jeden Verhandlungstag als Prozessbeobachterin im Gerichtssaal und hielt auch mit den Inhaftierten Briefkontakt. Sie wollen ihnen beistehen, weil nach ihrer Einschätzung ein fairer Prozess von vornherein gar nicht gewollt sei, sagte sie damals in einer großen Reportage, die das ZDF über sie sendete. Fairness auch bei dem schlimmsten Verdacht, Menschlichkeit auch bei der größten Schuld, das ist ihre Utopie.

Das schönste Lob für ihren selbstlosen Einsatz erhielt sie von der Bischöfin der evangelisch-lutherischen Kirche Nordelbien Maria Jepsen: „Sie haben bischöflich gehandelt“, schrieb ihr Maria Jepsen in einem Brief. Auf diese Anerkennung ist die bescheiden auftretende Gisela Wiese doch etwas stolz. Sie, die das Arbeiten mit Kindern immer als große Bereicherung empfand und die zwar ohne eigene Familie, dafür aber von einem großen Freundeskreis umgeben ist, wollte anderen nur ein wenig Halt und Liebe schenken. <<

Frieden, Versöhnung und soziale Gerechtigkeit

Pax Christi (deutsch, Friede Christi) ist eine internationale ökumenische Friedensbewegung in der katholischen Kirche. Sie entstand zum Ende des Zweiten Weltkriegs in Frankreich. Am 3. April 1948 wurde in Kevelaer am Niederrhein die deutsche Sektion gegründet. In den 70er Jahren öffnete sich die deutsche Sektion von Pax Christi zunehmend dem Nord-Süd-Dialog und ökumenischen Anliegen. Während der Nachrüstungsdebatte Anfang der 80er Jahre positionierte sich Pax Christi auf Seiten der politischen Friedensbewegung. Eine eindeutige Position vertritt die Organisation auch in der Diskussion um Globalisierung und soziale Gerechtigkeit. „Wer Frieden will, muss sich mit der strukturellen Gewalt ökonomischer Rahmenbedingungen und der Dominanz wirtschaftlicher Macht auseinandersetzen“, heißt es in ihrem Positionspapier. Heute ist die Pax Christi-Bewegung in 60 Ländern aktiv. Sie entsendet Freiwillige in verschiedene Länder und Fachkräfte in Projekte des Zivilen Friedensdienstes. <<



Herzliche Begrüßung für Chefpilot Rudolf Mayr (li) und Flugkapitän Werner Utter, die die erste Boeing 707 der Lufthansa am 2. März 1960 von Seattle nach Hamburg gebracht hatten.

Das Jubiläum der Donnervögel

Vor 50 Jahren begann in Hamburg das Jet-Zeitalter im deutschen Luftverkehr. Mit der Boeing 707 startete eine Revolution. Das Fliegen wurde schnell und komfortabel wie nie – und bald auch für viele erschwinglich.



Fotos: Lufthansa Bildarchiv

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

Der Fortschritt kam nicht auf leisen Schwingen, ganz im Gegenteil: „Am 2. März 1960, um 11:51 Uhr, schoss das riesige Flugzeug aus dem diesigen Himmel herab und setzte auf der Landepiste auf. Alles spitzte gewohnheitsmäßig die Ohren, aber man hörte zunächst kaum etwas. Erst als die Maschine auf das Hallenvorfeld rollte, begriff man, was die kopfhörerartigen grauen Dinger für eine Bedeutung haben, die das Bodenpersonal um den Hals trug: Es waren schlicht Ohrenschützer, die sich die Männer überstülpten. Und das war nötig. Die Gäste mussten sich mit eigenen Händen behelfen“, so berichtete ein Reporter über die Ankunft der ersten Boeing 707 der Lufthansa in Hamburg.

Am Tag zuvor hatten die beiden Piloten Rudolf Mayr und Werner Utter den neuen Wundervogel beim Hersteller in Seattle im äußersten Nordwesten der USA übernommen und ihn in einem Rutsch an die Elbe überführt, wo damals das fliegerische Herz der Lufthansa schlug – noch, muss man sagen, denn die Verlagerung des Interkontinentalverkehrs nach Frankfurt war bereits im vollem Gange.

JUNG UND MODERN

Ganz in der Tradition ihrer Vorgängerin war die junge Nachkriegs-Lufthansa technisch und fliegerisch ausgesprochen ambitioniert. Man wollte in der Welt des internationalen Luftverkehrs ganz vorne mitfliegen. So entschied sie sich schnell, den Sprung ins Jet-Zeitalter zu machen und bestellte 1957 vier Maschinen des neuen Typs. Stückpreis: 25 Millionen Mark. Jetzt stand der elegante Vogel in Fuhlsbüttel, bereit, als Botschafter des Wirtschaftswunderlandes Bundesrepublik Deutschland in die Welt zu fliegen. Nach Air France und der belgischen Sabena war Lufthansa erst die dritte europäische Airline, die das neue Flugzeug erhielt.

Bis dahin war die viermotorige, bestechend elegante Lockheed Super Constellation das Flaggschiff der Lufthansa Flotte gewesen. Mit dem Aufkommen der Langstreckenjets wurde die „Connie“ rasch zu

Alteisen. Mit 140 Passagieren und einer Reisegeschwindigkeit von knapp 900 Stundenkilometern war die 707 doppelt so groß und doppelt so schnell und viel zuverlässiger. Spötter nannten die „Connie“ das beste dreimotorige Flugzeug der Welt, denn die Motoren waren anfällig und fielen unterwegs schon mal aus.

IN ACHT STUNDEN NACH NEW YORK

Schon am 17. März war Premiere auf dem Nordatlantik. Von Hamburg ging es mit Zwischenstopp in Frankfurt nach New York. Für die Passagiere war dies tatsächlich eine neue Dimension des Reisens, denn abgesehen von der enormen Geschwindigkeit bot der neue Flieger ungeahnten Komfort. Statt des Dröhnens der riesigen Sternmotoren und der Vibrationen, die sie auf das Flugzeug übertrugen, hörte man in der 707 praktisch nur das Rauschen der Luft. Und mit einer Reiseflughöhe von knapp 11.000 Metern war man komfortabel über dem Wetter unterwegs.

Man saß auf Sesseln, die mit rotem Stoff und kleinem schwarzen Streifenmuster bezogen waren. Der Bodenbelag war schwarz, die Wände beige. An Bord gab es Fassbier und erstmals gab es Toiletten mit Wasserspülung an Bord. Die 120 Fluggäste in der Touristenklasse saßen in Dreierreihen nebeneinander, als Bordunterhaltung gab es Musik über Bordlautsprecher vom Tonband. Rund 1.700 Mark kostete das billigste Ticket nach New York und zurück. Das konnte sich wahrlich nicht jeder leisten, denn ein Angestellter verdiente damals im Durchschnitt 700 Mark und ein VW Käfer kostete gerade mal 4.000 Mark.

Dennoch, mit der Einführung des ersten Passagierjets machte sich der Luftverkehr auf den Weg vom exklusiven Verkehrsmittel für wenige Betuchte zum Massentransportmittel. In nur zwei Jahren verdoppelte sich die Zahl der Passagiere bei Lufthansa auf über 1,5 Millionen.



Didi Kraus (73) kam als junger Copilot von der Super Constellation auf die 707. „Es war alles anders. Die Connie flog sich viel schwerfälliger. Da waren wir fünf Mann im Cockpit. Neben den beiden Piloten der Navigator, der Funker und vor allem der Bordingenieur, der alle Hände voll zu tun hatte, die vier Sternmotoren mit ihren 144 Zündkerzen zu überwachen“, erinnert er sich. „Der hatte es auf der 707 natürlich viel leichter.“

Ende der 70er flog man mit der 707 der Condor von Frankfurt in die Sonne.

DER STOLZ DER FLOTTE

Mit der Einführung moderner Funkgeräte war zunächst der Funker überflüssig geworden, wenig später verschwand auch der Navigator, denn nun fand man mit Hilfe der Trägheitsnavigation den Weg.

„Mit der Connie mussten wir auf dem Weg nach New York einmal, manchmal sogar zweimal zwischenlanden. Jetzt war man nach nur acht Stunden in einem Rutsch da. Das war natürlich auch für die Passagiere viel angenehmer“, erzählt Kraus, der seine Laufbahn 1996 als Jumbo-Kapitän beendete und heute noch einen alten Doppeldecker fliegt.

Zehn Jahre lang blieb die 707 der Stolz der Lufthansa-Langstrecken-

So sah luxuriöses Reisen in den 60er Jahren aus.



Fortsetzung
„Das Jubiläum der
Donnervögel“

flotte, bis sie von etwas Modernem und größerem abgelöst wurde: Am 26. April 1970 flog der erste Jumbo-Jet in Lufthansa-Farben, die Boeing 747, die Strecke Frankfurt – New York. Beinahe dreimal so groß mit bis dahin ungeahntem Komfort läutete sie wiederum ein neues Zeitalter ein.

Am Silvestertag 1984 schickte Lufthansa ihre letzte 707 in den Ruhestand. Didi Kraus war damals an Bord und hat heute noch eine kleine Triebwerksschaufel mit dem

eingravierten Datum auf seinem Schreibtisch stehen. Längst passierte der Star von einst nicht mehr in die Zeit: viel zu klein für den modernen Langstreckenverkehr, viel zu durstig und viel zu laut. Einen der eleganten Vögel behielt man in Hamburg auf der Werft. Er diente als Übungsflugzeug für angehende Flugzeugmechaniker. An ihm konnten sie nach Herzenslust Dinge aus- und wieder einbauen und so alle notwendigen Handgriffe an einem richtigen Flugzeug lernen.

Heute steht dieses Flugzeug in den Farben des Flughafens Hamburg in der Nähe der Feuerwache des Airports, als Besucherattraktion, für Filmaufnahmen und als Übungsobjekt für die Feuerwehr. Der Airport hat es für 1 Euro gekauft. Eine Interessengemeinschaft von Enthusiasten kümmert sich um den Erhalt des Klassikers und kämpft dabei einen zähen Kampf gegen den Zahn der Zeit. Denn auch bei Flugzeugen gilt der alte Satz: Was rastet, das rostet. <<



KATHARINA HAUSCHILDT
 VON DER AOK GIBT
 TIPPS ZUR GESUNDEN
 ERNÄHRUNG.

Die Frühjahrsmüdigkeit

Sind Sie müde, schlapp, gereizt und ohne Power und das, obwohl es endlich draußen wieder hell, warm und grün wird? Keine Sorge: Sie sind nicht ernstlich krank. Diese Symptome klingen ganz nach „Frühjahrsmüdigkeit“.

Damit befinden Sie sich in besser Gesellschaft, denn schätzungsweise 50-70 Prozent aller Deutschen klagen zwischen März und April über Wetterfühligkeit, Kopfschmerzen, Kreislaufprobleme oder Abgeschlagenheit. Zum Glück ist meistens nach einigen Tagen oder spätestens nach 1-2 Wochen der Spuk vorbei.

Doch was passiert da alle Jahre wieder mit uns? Gerade haben wir uns von der winterlichen Trägheit, dem „Winterschlaf“ befreit. Wir freuen uns auf den Frühling, auf das Licht und die helleren Tage, und schon sind wir erneut erschöpft.

So ganz genau sind die Ursachen für die Frühjahrsmüdigkeit nicht geklärt. Sie tritt aber besonders in den Ländern auf, in denen es jahreszeitlich große Licht- und Temperaturschwankungen gibt. Offensichtlich ist unser Körper mit den Umstellungen auf die wärmere Jahreszeit überfordert und es dauert seine Zeit, bis alle Stoffwechselforgänge wieder optimal angesteuert sind.

Einige Mediziner vermuten, dass dabei der Hormonhaushalt eine entscheidende Rolle spielt. Während der dunklen Winterzeit entfaltet das Schlafhormon Melatonin

seine volle Wirkung. Die Körperreserven des Glückshormons Serotonin sind hingegen auf dem Nullpunkt. Serotonin wird mit Hilfe des Tageslichtes hergestellt. Werden die Tage endlich wieder länger und halten wir uns vermehrt draußen auf, dann wird die Serotoninproduktion ordentlich angekurbelt. Gleichzeitig wird die Melatoninmenge reduziert. Bis sich das Gleichgewicht von Wach- und Schlafhormonen wieder neu eingependelt hat, fühlt sich unser Körper irritiert. Dazu werden auch noch Endorphine, Testosteron und Östrogene ausgeschüttet. Auch das geht nicht spurlos an uns vorbei.

SONNE, LUFT, BEWEGUNG

Andere Stimmen meinen, die Frühjahrsmüdigkeit habe ihre Wurzeln in unserer Evolution. In den menschlichen Genen schlummere noch die Erinnerung an den Winter mit wenig Nahrung, in denen der Stoffwechsel gedrosselt werden musste, um zu überleben. Im Frühling dagegen wurde auf Aktivität zur Futterbeschaffung umgestellt. Zusätzlich fordern im Frühling die Temperaturunterschiede den Kreislauf. Wird es wär-

mer, weiten sich die Blutgefäße und der Blutdruck sackt ab, wir fühlen uns schlapp. Wo auch immer die Ursachen liegen mögen, gegen die Symptome lässt sich einiges tun. Der Körper verlangt nach allem, was er im Winter zu wenig erhalten hat: Sonne, Luft, Bewegung und leichte Ernährung.

1 Gehen Sie so oft wie möglich an die frische Luft. Lassen Sie die Lungen mit moderater Bewegung Sauerstoff tanken.

2 Lassen Sie die Sonnenstrahlen auf Ihre Netzhaut. Das regt die Produktion von Serotonin an und drosselt das Melatonin.

3 Richten Sie Ihren Tagesablauf auf die Sonne aus. Stehen Sie früher auf und gehen Sie früher ins Bett, so nutzen Sie das Tageslicht besser aus.

4 Stärken Sie Ihre Gefäße durch Kneipp'sche Anwendungen, Bürstenmassagen, Wechselduschen und morgendliche Gymnastikübungen.

5 Entlasten Sie Ihren Stoffwechsel, in dem Sie auf einen leichten Frühjahrspeiseplan umstellen.

ABNEHMEN MIT

OTTO URBAN

EINERMALT-EINERSCHREIBT.DE

OTTO FÜHLT SICH TRÄGE, FAUL UND SCHWER
EINE VERÄNDERUNG MUSS DRINGEND HER

DIE WANGEN BLASS, DAS BÄUCHLEIN RUND
AUF DAUER IST SO EIN LANGER
WINTER GANZ UNGESUND

DOCH WOMIT BEGINNEN,
WIE OFT, ZU WELCHEN ZEITEN?
ABNEHMEN SOLL SCHLIESSLICH
AUCH EIN WENIG SPASS BEREITEN!

DAHEIM AM SPORTGERÄT DIE MUSKELN VERRENKT

FÜHLT OTTO SICH ZUDEM NOCH ABGELENKT

DURCH DEN GROSSEN WALD LAUFEN
IST NICHT TEUER...

DOCH OTTO LEIDER AUCH NICHT GANZ GEHEUER

IM FITNESSSTUDIO WIRD
EIN JEDER GERNE Gesehen,
DOCH DAHIN MAG OTTO NICHT ALLEINE GEHEN

JA WAS NUR MACHEN,
EINE ENTSCHEIDUNG
MUSS DOCH HER
OTTO FÜHLT SICH NOCH
IMMER GANZ TRÄGE,
FAUL UND SCHWER

ER NIMMT SEINEN STOCK UND SEINEN HUT
EIN KLEINER SPAZIERGANG TUT JETZT SICHER GUT

DIE BLUMEN BLÜHEN, DER HIMMEL IST KLAR -
VOR FREUDE MACHT OTTO SPRÜNGE IN DIE LUFT UND WEISS,
DIE LÖSUNG IST JA SO EINFACH UND GANZ NAH

Weg mit dem Winterspeck

Bald ist der Frühling da – wer das ein oder andere Pölsterchen weg haben will, bevor die warmen Temperaturen da sind, sollte einige Tipps befolgen.

Der Körper befreit sich nun langsam von seiner Winterprogrammierung, es ist eine ideale Zeit, sich von überflüssigem Winterspeck zu verabschieden. Fette, wärmende und kalorienreiche Speisen des Winters sind jetzt nicht mehr nötig. Konnten Sie Ihre guten „Abnehmabsichten“ zum Jahresanfang noch nicht umsetzen? Kein Wunder, denn Ihr Körper hat sich dagegen gewehrt. Wenn wieder alles auf Aktivität geschaltet wird, klappt es mit dem Schlankerwerden viel besser. Aber Achtung, drastische Diäten sind auch jetzt nicht angesagt. Diese fördern nur den JoJo-Effekt.

Nutzen Sie die Gelegenheit zum körperlichen „Frühjahrsputz“. Das entlastet und aktiviert den Stoffwechsel und versorgt Sie mit neuer Energie. Ganz nebenbei verschwinden dabei auch ungeliebte Pölsterchen.

VIEL TRINKEN

- Trinken Sie reichlich natriumarmes Mineralwasser oder Kräutertees, das durchspült die Niere und unterstützt sie bei ihrer Entgiftungsfunktion.

ENTLASTUNGSTAG

- Führen Sie einmal in der Woche einen Entlastungstag durch. Dazu essen Sie 5x täglich jeweils 250-300g geputztes Gemüse ohne Salz

aber mit vielen frischen Kräutern zubereitet. Drei warme Mahlzeiten jeweils mit 1 TL kaltgepresstem Olivenöl und, wer verträgt, 2 mal als Rohkost bereitet. Auch Reistage oder gemischte Tage mit Reis, Obst und Gemüse sind hilfreich. Sie entwässern, reinigen den Darm und entlasten die Verdauung, da Fette und Eiweiß nur in sehr geringen Mengen aufgenommen werden.

FRISCHES GEMÜSE

- Verwenden Sie viel frische Kräuter, Sprossen und Blattgemüse. Mangold, Löwenzahn, Radicchio und Co. enthalten wertvolle Bitterstoffe, die den Stoffwechsel auf Hochtouren bringen.

KEIN FETT

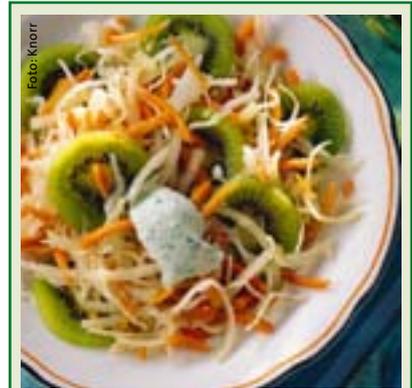
- Vermeiden Sie alles, was fettreich ist und schwer im Magen liegt. Fastfood und Schokoberge können Sie jetzt nicht gebrauchen.

KEINE VÖLLEREI

- Füllen Sie den Magen immer nur zu 2 Dritteln. Dann hat die Magensäure genug Platz für die Verdauungsaktivitäten.

NICHT NASCHEN

- Essen Sie erst wieder, wenn Sie wirklich Hunger (keinen Appetit) verspüren und lassen Sie die Naschereien zwischendurch einmal eine Zeitlang weg. <<



Rohkost mit Kiwi

Zutaten für 4 Portionen:

125 g Weißkohl, 1 Kohlrabi (150 g), 2 Möhren (100 g), 2 Kiwis (150 g), 1 Beutel Knorr Salatkrönung „Frühlingskräuter“, 150 g Vollmilchjoghurt, 1 EL Mazola Keimöl

Zubereitung:

1. Weißkohl, Kohlrabi und Möhren putzen, waschen und raspeln. Kiwis schälen und in Scheiben schneiden.
2. Beutelinhalt der Salatkrönung in eine Salatschüssel geben, Joghurt und Keimöl hinzufügen und alles verrühren. Salatzutaten unter die fertige Salatsauce mischen, sofort servieren. <<



Weitere Ernährungstipps und Hinweise gibt es in der AOK-Broschüre „So schmeckt's natürlich“.

Interessante Kurse rund um die Ernährung beinhaltet auch das neue AOK-Gesundheitsprogramm. Beides – Broschüre und Gesundheitsprogramm – erhalten Sie in allen Hamburger AOK-Geschäftsstellen.

www.aok.de

Frühlingsalat mit Apfel

Zutaten für 2 - 3 Portionen: 150 g Eisbergsalat, 50 g Feldsalat, 1 große Möhre, 1 kleine gelbe Paprikaschote, 1 grüner Apfel (z. B. Granny Smith), 50 g Emmentaler Käse, Sojakerne, Olivenöl, 1-2 Toastscheiben, 150 ml Knorr Salatkrönung „Italienische Kräuter“.

Zubereitung: Alle Zutaten waschen. Eisbergsalat zerkleinern und abtropfen lassen, Wurzelenden des Feldsalates abschneiden, Möhre schälen und in Stifte schneiden, Paprika in kleine Würfel und Apfel in Stifte schneiden. Käse mit einem Gemüsehobel in feine Scheiben hobeln. Alle Salatzutaten auf Teller verteilen. Dressing darüber gießen. Toast entrinden und in kleine Würfel schneiden. Im heißen Olivenöl knusprig braun braten, abkühlen lassen und den Salat mit Sojakernen und Croutons bestreuen. Tipp: Statt Feldsalat können Sie auch junge Spinatblätter oder Brunnenkresse verwenden. <<



Autos mit Windkraft

Experten sind sich einig: Ohne Auto wird es auch in der Zukunft nicht gehen, aber so wie jetzt geht es angesichts des Klimawandels und des absehbaren Endes der Ölreserven eben auch nicht weiter.

Das Auto von morgen läuft mit Strom. Und der könnte aus umweltfreundlicher Windkraft stammen.

Bald besitzt die HafenCity ein neues innovatives Highlight: Denn hier beginnt Vattenfall in diesem Jahr mit dem Bau von Europas größter Wasserstoffstation. Bereits ab Ende nächsten Jahres tankt an einem futuristisch anmutenden Bau die neue Generation der Brennstoffzellenbusse. In rund vier Jahren wird die Tankstelle mit ihrer vollen Lieferkapazität etwa 20 Linienbusse der Hamburger Hochbahn sowie zahlreiche Autos mit dem umweltfreundlichen Treibstoff versorgen können. Das ist das Sechsfache der Kapazität der bestehenden Wasserstofftankstelle in Hamburg-Hummelsbüttel, die Vattenfall bereits seit 2003 betreibt.

Die Wasserstoffstation ist mehr als eine bloße Tankstelle, denn was hier in die Tanks fließt, wird auch hier produziert. Wasserstoff ist Bestandteil fast aller organischen Verbindungen unserer Erde und kann zum Beispiel gewonnen werden, indem man Wasser mit Hilfe von Elektrizität in Wasserstoff und Sauerstoff zerlegt. Die Energie liefert zertifizierten Strom aus erneuerbaren Quellen – also sauber und CO₂-frei.

Dies wäre auch ein Weg, einen der wesentlichen Nachteile der Stromerzeugung von Offshore-

Windparks auszugleichen. Denn die liefern unter Umständen auch dann viel Strom, wenn wenig gebraucht wird. In windreichen Zeiten könnte man den Überschuss künftig zur Wasserstoffherzeugung durch Elektrolyse verwenden. In Form von Wasserstoff ist Strom speicherbar und somit flexibel verfügbar, eine Eigenschaft, die Strom ohne ein Speichermedium nicht besitzt. „Unser Ziel ist es daher, saubere Energie für wasserstoffbetriebene Brennstoffzellenfahrzeuge anzubieten“, sagt Dr. Oliver Weinmann, Leiter des Innovationsmanagements bei Vattenfall Europe.

ANTRIEB AUS DER STECKDOSE

In Berlin installiert Vattenfall zur Zeit 50 öffentliche Stromladesäulen für Elektroautos. Denn dort testet der Energieversorger gemeinsam mit der BMW Group das Elektrofahrzeug „MINI E“ und die dafür notwendige Ladeinfrastruktur. „Wir freuen uns, dass der derzeit größte deutsche Feldversuch zur Elektromobilität so erfolgreich läuft“, sagt Weinmann. Es sollen Erkenntnisse für die Praxistauglichkeit und die Nutzerakzeptanz gewonnen werden. Vattenfall erforscht zudem, wie das Laden von Elektrofahrzeu-



Der MINI E ist an die Vattenfall Ladesäule angeschlossen.

gen in Abhängigkeit vom schwankenden Windenergieangebot und der Netzauslastung erfolgen kann.

Die Entwicklung einer emissionsfreien Mobilität ist ein Teil von Vattenfalls Strategie „Making Electricity Clean“. Bis zum Jahr 2050 möchte Vattenfall seine Energie gänzlich klimaneutral erzeugen. Um dieses Ziel zu erreichen, setzt Vattenfall neben der Verbesserung der Energieeffizienz auf innovative Technologien wie beispielsweise CCS – der klimafreundlichen Kohleverstromung – sowie auf den Ausbau der erneuerbaren Energien, insbesondere auf Offshore-Windparks. <<

www.vattenfall.de

Anzeige

Wohnen in einer Oase im Norden von Barmbek



Unser Alten- und Pflegeheim St. Gabriel Herbert-Ruppe-Haus liegt an einer verkehrsberuhigten Straße, umgeben von einer schönen parkähnlichen Anlage. Die Zimmer sind möbliert und mit TV- und Telefonanschluss ausgestattet. Zu jedem Zimmer gehört, je nach Lage, ein möblierter Balkon oder eine möblierte Terrasse mit Markise und Bepflanzung. Wir haben es uns zum Ziel gesetzt, ein würdiges Leben im Alter zu ermöglichen, durch Begleitung und Hilfe in jeder Lebenslage.

Alten- und Pflegeheim St. Gabriel Herbert-Ruppe-Haus · Mathilde-Zimmer-Stiftung e.V.

Schmachthäger Str. 38 · 22309 Hamburg · Tel. (040) 630 20 01 · hrh-heimleitung@mzst.de · www.mzst.de



urbanes Rätsel

Teil des Autos	nordost-deutsche Landschaft	Lautstärke-maß	Geistlicher	Zahl, Ziffer	▼	Facharzt f. Nervenkrankheiten	Seebad in Belgien	▼	deutsche Fußballlegende (Uwe)	▼	Zapfen zum Verankern	Spiegel-blanke Beschaffenheit	▼	Kartenspiel	▼	Sinnlichkeit	weibliches Haustier	großer Fluss
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Liebenswürdigkeit; Anmut	▶	1	▶	▶	▶	▶	anhänglich, loyal	▶	▶	▶	▶	Vulkan in der östlichen Türkei	▶	▶	▶	▶	▶	▶
griechische Sporadeninsel	▶	▶	▶	Göttin der Künste	▶	▶	▶	▶	Trauben-ernte	▶	▶	▶	▶	Spazier-fahrt, Ausflug	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	8	▶	▶	▶	eine Euro-päerin	▶	▶	rechterer Behälter aus Holz	▶	▶	▶	auf dem Bauch kriechen	▶	früherer Lanzen-reiter
Ruhegeld-empfängerin	▶	mit Haar-wuchs im Gesicht	▶	Stadt am oberen Kocher	▶	▶	Vorstand aus mehreren Personen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
erd-braune Farbe	▶	▶	See-manns-ruf	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
wirklich	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
in kleine Bröckchen zerfallen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
da, zumal	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Binnenstaat in Ostafrika	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Umstellung, Wandel	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
blass-roter Farbton	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Erquickung, Erfrischung	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
schum-meln	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Nachbarstaat des Iran	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
nach-ahmen, nach-machen	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
Einrichtung für Bankkunden	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
höse, schlimm	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶
▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶	▶

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Wir verlosen 3 x die neue CD des Ensemble Resonanz



Das richtige Lösungswort lautet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Haste Töne?

Das Ensemble Resonanz gehört zum Spannendsten, was das Hamburger Musikleben zu bieten hat. Als Grenzgänger zwischen alter und neuer Musik spielen sie das eine wie das andere mit unerhörter technischer Brillanz und unüberhörbarer Spielfreude. Wir verlosen unter den Einsendern der richtigen Lösung drei CDs „Hacia“ mit Werken des spanischen Komponisten Manuel Hidalgo. Neben Hidalgo's Streichquartetten ist darauf auch eine Bearbeitung der Bagatellen op. 126 von Ludwig van Beethoven, die der Komponist im vorigen Jahr für das Ensemble geschrieben hat, zu hören. Bitte senden Sie eine Postkarte an: urbanes c/o advermed, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. **Einsendeschluss: 30. April 2010**

Die Goldenen 20er in Hamburg

Eine Ausstellung und ein Festival lassen eine Zeit lebendig werden, die bunt, verrückt und voller Widersprüche war. Der gesellschaftliche Umbruch der Weimarer Zeit war Humus für die Kunst.

Die Zeit zwischen dem Ersten Weltkrieg bis zum Beginn des Braunen Terrors war auch in Hamburg eine Epoche unglaublicher kultureller Fruchtbarkeit. Die Hamburgische Sezession wurde gegründet, eine Künstlervereinigung, die das kulturelle Leben der

Stadt maßgeblich beeinflusste. Auf der Suche nach neuen Ausdruckformen nahm man die Impulse des Expressionismus, Kubismus, der neuen Sachlichkeit und der abstrakten Malerei auf.

Bildende Künste hatten es in der Hansestadt nie leicht. „In den letzten zwanzig Jahren haben manchmal Namen selbst kleiner Ortschaften einen guten Klang bekommen, weil sich in ihnen Künstlergemeinschaften gebildet hatten. Hamburgs Name ist da nie mitgeklungen“, hieß im Katalog der ersten Ausstellung der Sezession 1991. Mit Vorträgen, Lesungen, Künstlerfesten und natürlich Ausstellungen wollte die Vereinigung von 52 hochrangigen Malern, Bildhauern, Grafikern und Architekten das ändern. Und sie hatten durchaus Erfolg; an der Elbe entstand so etwas wie eine norddeutsch unterkühlte Bohème – jedenfalls bis die Nazis kamen.

Unter dem Titel „Himmel auf Zeit“ hat die Kunsthalle eine Ausstellung zusammengestellt, in der diese Zeit mit ihrer enormen Vielfalt der Stile durch Gemälde und Skulpturen wieder lebendig wird und in der auch solche Künstler zu sehen sind, die längst vergessen sind.

Gleichzeitig läuft der Kulturfrühling „Himmel auf Zeit“. Mit diesem Festival wird drei Monate lang die vielschichtige Hamburger Kultur der 20er Jahre mit Theateraufführungen, Tanzdarbietungen, Lesungen, Konzerten, Vorträgen und vielem mehr an unterschiedlichen Orten in der Stadt zu erleben sein. <<

→ „Himmel auf Zeit“
Kunst der 20er Jahre in Hamburg
Hubertus Wald-Forum der Kunsthalle
28. März bis 16. Mai 2010
www.himmelaufzeit.de

Erich Hartmann (1886 – 1974)
Mädchen am Tisch, um 1921, Öl auf Leinwand



Foto: Elke Walford

Die lange Nacht der Museen



Am 24. April ist es wieder so weit: Zum zehnten Mal öffnen kleine und große Häuser ihre Türen für die Lange Nacht der Museen. Für einen Eintritt von 12 Euro wird acht Stunden lang ein umfassendes Programm geboten.

Am Sonnabend, dem 24. April, laden Hamburgs Museen zum zehnten Mal zur Langen Nacht der Museen ein. Von 18 bis 2 Uhr ermöglichen sie nächtliche Streifzüge durch die Welt der Kunst, Technik und Kultur. Mehr als 46 Museen beteiligen sich mit bunten Rahmenprogrammen an der Nachtaktion. Hier stellen wir Ihnen einen kleinen Auszug des Pro-

gramms vor: Die Deichtorhallen bieten zur aktuellen Schau mit Videos, Fotografien und Installationen junger Künstler passende Live-Performances und Live-Musik an.

Museum für Kunst und Gewerbe: Unter dem Motto „Projekt Paradies“ geben Führungen Einblick in islamische oder alt-ägyptische Paradiese. Neben Kurzfilmen (21, 23 Uhr) zum Thema „Nacktheit“ und Lesungen (20, 22 Uhr) gibt es alte und neue Musik.

Die Hamburger Kunsthalle lädt zur „Pop Night“ ein mit den aktuell ausgestellten Werken von Warhol, Haring und Koons und Aktionen, die das Haus bunt schillern lassen.

Das Museum für Hamburgische Geschichte ermöglicht Blicke „Unter Hamburgs Dächern“ und dokumentiert das

Wohnen zu unterschiedlichen Zeiten.

Im Internationalen Maritimen Museum in der HafenCity sorgen Schauspieler und Sänger mit Shantys und Meeresmythen für Seefahrerstimmung.

Dem Museum der Arbeit sind Hamburgs Brücken derzeit eine Ausstellung wert. Im Museumshof können dazu selbst gebaute Großbrücken bestiegen werden.

Neu dabei sind in diesem Jahr das Beatles-Museum beatlemania (Nobistor 10), das Miniatur Wunderland (Kehrwieder 4) und das Deutsche Zusatzstoffmuseum (Banksstraße 28).

Elf Buslinien, Alsterdampfer und Elbarkassen bringen die Besucher zu den Ausstellungsorten. Das Eintrittsticket kostet 12 Euro, ermäßigt 8 Euro. Es gilt zugleich als Fahrkarte. Erhältlich ist es an allen Vorverkaufsstellen. <<

www.langenachtdermuseen-hamburg.de



Foto: Urbanscreen



Ein Ort der Vertrautheit und Verlässlichkeit

Zum neunten Mal wurde in diesem Jahr der Sozialpreis der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn (SDL) vergeben. Preisträger war diesmal die Erziehungsabteilung des Rauhen Hauses.

Ins „Heim“ zu kommen, das war bis in die 70er Jahre hinein so ziemlich das Schlimmste, was einem Kind passieren konnte. Im Namen der Erziehung wurde dort schikaniert, erniedrigt und geschlagen. Zwei Drittel der Heime befanden sich in kirchlicher Trägerschaft. Nur langsam lüftet sich der Schleier über diesem dunklen Kapitel bundesdeutscher Nachkriegsgeschichte. „Heim war nicht Heim im Sinne von Zuhause, eher Anstalt ohne Recht. Statt dem Kind zu Recht zu verhelfen, hatte der Stärkere Recht, nämlich der Erzieher“, sagte Jörg Krauslach in seiner Laudatio zur Verleihung des Sozialpreises 2010 der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn. Er weiß, wovon er redet, denn er hat das System selbst erlitten.

Weil es im Rauhen Haus nie so lief und dort bis heute eine vorbildliche Erziehungsarbeit geleistet wird, dafür erhielt die Erziehungsabteilung der Stiftung den mit 3.000 Euro dotierten Preis, der seit 2001 vergeben wird. Unter der

Katrin Haider-Lorenz und Sina Lehky vom Rauhen Haus freuten sich über die Laudatio von Jörg Krauslach und über den Scheck, den Rüdiger von Brocke, Geschäftsführer der SDL, ihnen überreichte.



Bezeichnung HueD (Hilfen unter einem Dach) betreibt das Rauhe Haus in Hamburg insgesamt vier Einrichtungen, in denen Jugendliche betreut werden. Das Ziel ist, ihnen einen Ort zu bieten, in dem sie Vertrautheit und Verlässlichkeit finden. Und in dem sie sich sicher und geborgen fühlen können.

In den Einrichtungen in Eimsbüttel, Hamburg-Mitte und Wandsbek werden Jugendliche, die nicht in ihren Familien leben können, in Wohngruppen betreut. Wenn sie in ihre Familien zurück-

gehen oder in einer eigenen Wohnung erste Schritte in die Selbstständigkeit machen, werden sie dabei begleitet, und zwar immer von demselben Team. Auch über die Zeit der Betreuung hinaus ist das HueD eine wichtige Anlaufstelle für die jungen Menschen, einfach um zu reden, andere Jugendliche zu treffen oder Freizeit zu verbringen. <<

→ **Sozial und Diakoniestation Langenhorn e.V.**
Timmweg 8 · 22415 Hamburg
Tel. (040) 532 86 60 · www.sdl-ev.de

TRAUERARBEIT

Heilsame Rituale

Ab 7. April trifft sich eine Trauerselbsthilfegruppe jeweils von 18 bis 20 Uhr in Hamburg Altona. Zur Unterstützung der Gruppe leitet eine Trauerbegleiterin die Abende an. Dabei bieten heilsame Rituale, Meditationen und die Auswahl bestimmter Themen einen Rahmen, behutsam dem Verlust nach-

zuspüren und ins Gespräch zu kommen. Ein unverbindlicher Informationsabend findet am 24. März, um 18 Uhr statt. Eine Anmeldung ist erforderlich. <<

→ **Hamburger Hospiz im Helenenstift**
Helenenstraße 12 · Telefon (040) 38 90 75-204
hospizberatungsdienst@hamburger-hospiz.de

MARTHA HAUS

Auszeichnung für guten Schlaf

Eine Tafel mit zwei roten Sternen schmückt seit kurzem den Eingangsbereich des Martha Hauses in Hamburg-Rahlstedt. Die Einrichtung erhielt sie,

weil sie sich besonders gut um den Schlaf ihrer Bewohner kümmert. Für Patienten, die den Großteil des Tages im Bett verbringen, setzt sie spezielle Bewegungsbetten ein, die Wundliegen verhindern. In diesen Betten wirken spezielle Flügelfedern, welche die Eigenbewegungen des Liegenden in feine Gegenbewegungen umwandeln. Es entsteht eine Mikrostimulation, die den Schlaf und das Liegen verbessert. <<

→ **Martha Haus Zentrum für alte Menschen**
Am Ohlendorfturm 20-22 · 22149 Hamburg
Tel. (040) 675 77-0 · www.martha-stiftung.de



MINIATUR WUNDERLAND

Freier Blick

Mit einer Million Besuchern ist das Miniatur Wunderland eine der größten Attraktionen Hamburgs. An stark besuchten Tagen müssen sich leider vor allem Rollstuhlfahrer eine gute Sicht auf die Anlage nahezu erkämpfen. Deshalb wird es in Zukunft nur für Rollstuhlfahrer und schwerstbehinderte Menschen Exklusivöffnungen geben, so dass sie einen freien Blick auf die Anlage haben können. Der Eintrittspreis beträgt an diesen Abenden 5 Euro und gilt inklusive einer Begleitperson. Rollstuhlabende im Miniatur Wunderland sind am 1. März, 19. April und 14. Juni jeweils 18 Uhr. <<

www.miniatur-wunderland.de



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 19-35 · 22527 HH
 Telefon 54 06 06 0 · Fax 54 76 76 73

Diakoniestation Alstertal
 Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
 Telefon 60 60 11 11 · 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

Diakonie- und Sozialstation HamburgStadt gGmbH
 Heimhuder Straße 88 · 20148 HH
 Telefon 44 45 47 · Fax 44 45 49

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

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

Diakoniestation Niendorf
 Garstedter Weg 9 · 22459 Hamburg
 Telefon 58 50 04 · Fax 20 94 94 86 13

Diakoniestation Wellingsbüttel Bramfeld
 Am Stühm-Süd 85 · 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
 Tel. 55 81-12 54 · Fax 55 81-18 11

Ambulanter Alten- und Hospizpflege-dienst 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
 Holtenkliner 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

Diakoniezentrum Rahlstedt
 Greifenberger Str. 54 · 22147 HH
 Telefon 648999-0 · Fax 648 999-19

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

Hilfe für Behinderte, Senioren, Suchtkranke

Mehr Menschlichkeit für unsere Stadt

Martha Stiftung
 Eilbeker Weg 86
 22089 Hamburg
 Telefon (040) 20 98 76-0
 www.martha-stiftung.de

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

Der Erlensbusch: 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
 Tel. 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
 Tel. 399 03-450 · Fax 399 03-299

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

Frühförderung Gehörloser
 Pirokkamp 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
 Tel. 40 19 49-0 · www.vdk.de

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

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
 Schäferkampallee 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

BESTATTUNGSINSTITUTE

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

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

DEMENTZ

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
 Wandsbeker Allee 68 · 22041 HH
 Tel. 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

Lotensbüro
 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 24195876

Freiwilligen Forum Eimsbüttel
 Bei der Christuskirche 4 · 20259 HH
 Tel. 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 21 6

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

HOSPIZE

Ambulanter Hospizdienst Ohlsdorf
 Fuhsbüttler 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

Bürgerstiftung Hospiz Harburg
 Hölertwiete 5 · 21073 Hamburg
 Telefon/Fax 32 50 67 91

Hamburg Leuchttfeuer Hospiz
 Simon-von-Utrecht-Str. 4 · 20359 HH
 Telefon 31 77 800 · Fax 31 77 80 10
 www.hamburg-leuchttfeuer.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
 Halenreihe 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

MUSEEN

Deichtorhallen HamburgDeichtorstraße 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
Tel. 428 54 26 30 · Fax 428 54 28 34**Hamburger Kunsthalle**Glockengießerwall · 20095 Hamburg
Tel. 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

Albertinen-KrankenhausSüntelstr. 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**Langenhörner 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 4 41 90-0 · Fax 4 10 69 73**HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg**Stader Straße 203 c · 21075 Hamburg
Telefon 790 06-0 · Fax 790 06-231**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**Dehnhaiide 120 · 22081 Hamburg
Telefon 2092-0 · Fax 2092-3015**Uni-Klinik Hamburg-Eppendorf**Martinistr. 52 · 20246 Hamburg
Telefon 74 10-0 · www.uk.e.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

SENIOREN

SeniorPartner Diakonie | BergedorfAlte Holstenstr. 65-67 · 21029 HH
Tel. 63 67 20 47 · Fax 63 67 20 48**SeniorPartner Diakonie | Billstedt**Billstedter Hauptstr. 90 · 22117 HH
Tel. 32 96 58 66 · Fax 32 96 58 65**SeniorPartner Diakonie | Eimsbüttel**Lappenbergsallee 38 · 20257 Hamburg
Tel. 33 98 17 02 · Fax 33 98 17 03**SeniorPartner Diakonie | Harburg**Sand 33 · 21073 Hamburg
Tel. 63 67 17 43 · Fax 63 67 17 44**SeniorPartner Diakonie | Poppenbüttel**Harksheider Str. 6 · 22399 Hamburg
Tel. 32 84 32 50 · Fax 32 84 32 51**Seniorenbegleiter Stanislaw Zaranek**Lattenkamp 90 · 22299 Hamburg
Tel. (0178) 8605891 · zaranek@freenet.de**Seniorenbildung Hamburg e.V.**Bahrenfelder Str. 242 · 22765 Hamburg
Tel. 391 06-36 · Fax 391 06-377**Seniorenbüro Hamburg e.V.**Steindamm 87 · 20099 Hamburg
Telefon 30 39 95 07**Jung & Alt e.V.**Generationen verbindende Projekte
Mühlendamm 86 · 22087 Hamburg
Tel. 251 77 33 · Fax 251 77 34**LAB Lange Aktiv Bleiben**Langstückchen 18 · 22393 Hamburg
Tel. 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 WlnQ e.V.**Berliner Tor 5 · 20099 Hamburg
Tel. 42875-7577 · Fax 42875-7599

SENIORENWOHNUNGEN

Amalie Sieveking-StiftungStiftstraße 65 · 20099 Hamburg
Tel. 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**Moraht Haus Seniorenwohnungen**Vierbergen 25 · 22111 Hamburg
Telefon 655 48 71**Seniorenwohnungen in Rahlstedt**Broddorffstr. 57a · 22149 Hamburg
Telefon 675 77-155 · Fax 675 77-120**Seniorenwohnungen mit Service**Kieler Straße 656 · 22527 Hamburg
Telefon 53 20 67 02 · Fax 53 20 69 73

SENIORENHEIME

Ernst und Claere Jung StiftungEmkendorferstr. 49 · 22605 Hamburg
Telefon 880 10 36 · Fax 88 91 86 66**Stiftung Hanna Reemtsma Haus**Kriemhildstraße 15-17 · 22559 HH
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. Bugenhagen-Haus**Osdorfer Landstraße 28 · 22607 HH
Telefon 822 76 30 · Fax 825 136**Albertinen-Haus**Sellshopsweg 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 Finkenwerder**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 47 54 05 · Fax 47 95 94**Altenhof der evang.-ref. Kirche Hamburg**Winterhuder Weg 98-106 · 22085 HH
Tel. 22 94 11-0 · Fax 22 94 11-11**Altenzentrum Ansgar**Reekamp 47-51 · 22415 Hamburg
Telefon 530 474-0 · Fax 530 474-211urbanes
DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURGHier könnte Ihre
Anzeige für nur
75,- Euro* stehen!Rufen Sie uns einfach an:
Tel. (040) 411 89 88-0

* zzgl. MwSt.

Seniorenhaus MatthäusMaria-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
Tel. 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**Farmensener Landstr. 71 · 22359 HH
Telefon 64 41 25 30 · Fax 64 41 25 04**Hospital zum Heiligen Geist**Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 10 · 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**

Kriererstr. 7 · 21109 HH · Tel. 754 95 50

Matthias-Claudius-HeimWalther-Mahlau-Stieg 8 · 22041 HH
Tel. 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**Schmachthäger Str. 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 HH Tele-
fon 646 04-50 · Fax 41-515**Marie Kroos-Stiftung**Ehestorfer Weg 148 · 21075 Hamburg
Telefon 790 51 10 · Fax 79 14 00 12

ZERTIFIZIERT SIND ...

Auguste-Viktoria-StiftElbchaussee 88 · 22763 Hamburg
Telefon 39 86 83-0 · Fax 39 86 83-49**Stiftung Altenheim
St. Johannes/St. Nikolai**Mittelweg 106 · 20149 Hamburg
Telefon 41 44 90 · Fax 41 44 9599**Epiphanienhäuser - Alten- u. Pflegeheim**Jarrestraße 75 · 22303 Hamburg
Telefon 27 84 4-5 · Fax 27 84 4-600**Altenheim Haus St. Johannes**Bei St. Johannes 10 · 20148 Hamburg
Tel. 44 18 42-510 · Fax 44 18 42-210**Martha Haus Zentrum für alte Menschen**Am Ohlendorffurtum 20-22 · 22149 HH
Telefon 675 77-0 · Fax 675 77-120**Pflegeheim Carl-Ninck-Haus**Tarpbekstraße 107 · 20251 HH
Telefon 46 69-0 · Fax 46 69-400

Pflegeheim Nedderfeld

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

Seefahrer-Altenheim „Fallen Anker“

Bernadottestraße 140 · 22605 HH
Telefon 889 02 70 · Fax 881 09 05

Seniorenzentrum St. Markus

Gärtnerstr. 63 · 20253 Hamburg
Telefon 40 19 08-0 · Fax -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

Ilsfeldstr. 16 · 22589 Hamburg
Telefon 87 30 66 · 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

Altenzentrum Elim

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

SEELSORGE**Evangelische Telefon-Seelsorge**

Rund um die Uhr 0800 / 111 0 111

Krankenhauseelsorge

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

Aids-Seelsorge

Spadenteich 1 · 20099 Hamburg
Telefon 280 44 62

STADTTEILZENTREN**Landesverband f. Soziokultur HH e.V.**

Neuer Kamp 25 · 20359 Hamburg
Telefon 432 900 90

Fabrik

Barner Straße 36 · 22765 Hamburg
Telefon 39 10 70

goldbekhaus e.V.

Moorfurthweg 9 · 22301 Hamburg
Tel. 278 702-0 · www.goldbekhaus.de

Honigfabrik in Wilhelmsburg

Industriestr. 127 · 21107 Hamburg
Telefon 75 88 74

Kulturpalast im Wasserwerk

Öjendorfer Weg 30 a · 22119 HH
Telefon 731 72-0 · Kurse 731 72-7

LOLA Kulturzentrum

Lohbrügger Landstr. 8 · 21031 HH
Tel. 724 77 35 · Fax 724 77 62

MOTTE Stadtteil- und Kulturzentrum

Eulensteinstraße 43 · 22765 Hamburg
Tel. 39 92 62-0 · Fax 39 92 62-11

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 HH
Tel. 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 Bodelschwing

Forsmannstr. 17/19 · 22303 Hamburg
Tel. 69 65 91-0 · Fax 69 65 91-31

Evangelische Stiftung Alsterdorf

Alsterdorfer Markt 4 · 22297 HH
Tel. 50 77 3522 · www.alsterdorf.de

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 HH
Tel. 46 69-311 · www.anscharhoehe.de

SUCHT THERAPIE**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 Tel. 53 80 77-0
Tagesklinik Tel. 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**
Bodelschwingstr. 24 · 22337 Hamburg
Tel 50 77-32 02 · Für Frauen: 50 77-41 62

TAGESPFLEGESTÄTTEN**Tagespflegehaus Alten Eichen**

Wördemanns Weg 19-35 · 22527 HH
Tel 54 75 10 85 · Fax 54 76 76 73

Tagespflege Dulsberg e.V.

Elsässer Str. 4 · 22049 HH · Tel. 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 HH
Telefon 880 85 75

Tagespflege im Max-Herz-Haus

Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 55 81 49 24 · 55 81 19 30

Seniorenpflegepension Haus Marienthal

Ziesenißstraße 30-32 · 22043 HH
Telefon 68 57 13

Geriatrische Tagesklinik des

Ev. Krankenhauses Alsterdorf
Bodelschwingstr. 24 · 22337 Hamburg
Tel 50 77-39 53

ZERTIFIZIERT SIND ...**Tagespflege des**

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

Tagespflegestätte Wilhelmsburg

Rotenhäuser Str. 84 · 21107 Hamburg
Telefon 75 24 5928

Tagespflegestätte Harburg

Lürader Weg 2 · 21077 Hamburg
Telefon 760 81 76

THEATER**Alletheater/Theater für Kinder**

Max-Brauer-Allee 76 · 22765 HH
Kartentelefon 38 25 38

Deutsches Schauspielhaus

Kirchenallee 39 · 20099 Hamburg
Kartentelefon 24 87 13

Ernst Deutsch Theater

Mundsburger Damm 60 · 22087 HH
Kartentelefon 22 70 14-20

Kampnagel

Jarrestraße 20 · 22303 Hamburg
Kartentelefon 270 94 9-0

Komödie Winterhuder Fährhaus

Hudtwalkerstr. 13 · 22299 Hamburg
Tel. Info 480 68 00 · Karten 480 680 80

Kulturbühne Bugenhagen

Volkmanstraße 6 · 22083 Hamburg
Telefon 639 470-42

Laeizhalle Musikhalle Hamburg

Johannes-Brahms-Platz · 20355 HH
Kartentelefon 47 11 06 44

Laeizhalle Musikhalle Kleiner Saal

Eingang Gorch-Fock-Wall
Kartentelefon 47 11 06 55

Sie wollen **umziehen?**
Das **packen** wir schon:
Telefon **04154-7078 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

Schmidts Tivoli

Spielbudenplatz 27-28 · 20359 HH
Kartentelefon 31 77 88 99

St. Pauli-Theater

Spielbudenplatz 29 · 20359 Hamburg
Kartentelefon 47 11 06 55

Thalia Theater

Alstertor · 20095 Hamburg
Kartentelefon 32 81 44-44

Theater Haus im Park

Gräpelweg 8 · 21029 Hamburg
Tel. 72 50-3600 · Fax 72 50-3922

Komische Oper Berlin

Behrenstraße 55-57 · 10117 Berlin
Telefon (030) 479 97-400

PFLEGE**Diakonie Pflege Telefon**

Telefon 08000 11 33 33 (kostenfrei)

Hamburgische Pflegegesellschaft e.V.

Wendenstr. 309 · 20537 Hamburg
Telefon 23 80 87-88 · Fax 23 80 87 87

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE**Hamburger Angehörigenschule**

...in der Asklepios Klinik Harburg
Eißendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg · Telefon 1818 86-3307

VERBÄNDE**ASB-Landesverband Hamburg e.V.**

Schäferkampsallee 29 · 20357 HH
Telefon 833 98-244 · Fax 8 33 98-175

Caritasverband für Hamburg e.V.

Danziger Straße 66 · 20099 Hamburg
Tel. 280 140-44 · www.caritas-hamburg.de

Diakonisches Werk Hamburg

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

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.

Helbingstraße 47 · 22047 Hamburg
Telefon 650 54-0 · 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

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 HH
Telefon 63 800-0 · Fax 63 800-201

Vereinigte Hamburger

Wohnungsbaugenossenschaft e.G.
Hohenfelder Allee 2 · 22087 Hamburg
Tel. 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

DfQ Diakonisches Institut für Qualitäts-

management und Forschung GmbH
Heinrich-Mann-Str. 3 · 13156 Berlin
Telefon (030) 49 90 50-70 · Fax -73

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

Technische Universität Harburg (TU)

Schwarzenbergstr. 95 · 21073 HH
Tel. 428 78-0 · www.tu-harburg.de

HafenCity Universität Hamburg

Hebebrandstraße 1 · 22297 Hamburg
Telefon 428 27 2730

Wissensbörse Hamburg e.V.

Waitzstraße 31 · 22607 Hamburg
Telefon und Fax 890 72 58

Verbraucher-Zentrale Hamburg

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

Volkshochschule (Zentrale)

Schanzenstr. 75-77 · 20357 Hamburg
Tel. 428 41-27 58 · Fax 428 41-15 23

www.vhs-hamburg.de

Pflege im Zeichen der **Diakonie**

**80 Pflegeeinrichtungen
im Großraum Hamburg**



- Ambulante Pflege
- Tages- und Kurzzeitpflege, Senioren- und Pflegeheime



 Servicetelefon gebührenfrei:
0800 - 011 33 33

 Heimplatzsuche online:
www.pflege-und-diakonie.de