

Gratis zum Mitnehmen

  
SeMa

# Senioren Magazin

Hamburg

Mai 2012

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Beschwingt und vital durch Tanzen



**Prof. Dr. Steinkraus** vom  
Dermatologikum: „Schöner alt werden“



### Spargel

Der König unter den Gemüsen



### Dietrich Wersich

Erfolgreich altern in der Großstadt



### Vitaler Darm

Die Wurzel der Gesundheit



### Harald Glöckler

Designer, Maler, Entertainer



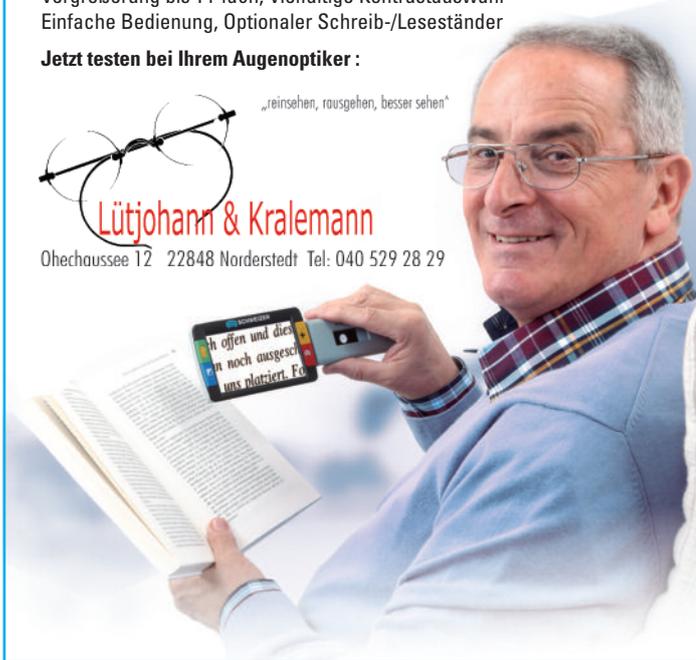
# Mehr als eine Leselupe

eMag 43 ist die perfekte Lesehilfe für unterwegs oder zu Hause – leicht, kompakt, mobil und leistungsstark! Mit ausklappbarem Griff und ihrem großem Display bietet sie angenehmen Komfort und ist kinderleicht zu bedienen.

**eMag 43 – griffig & intuitiv:**

Vergrößerung bis 14-fach, Vielfältige Kontrastwahl  
Einfache Bedienung, Optionaler Schreib-/Leseständer

**Jetzt testen bei Ihrem Augenoptiker :**



## Falls die Brille nicht mehr hilft: Die perfekte Lesehilfe für unterwegs oder zuhause

Brillen oder Kontaktlinsen helfen bei Kurz- oder Weitsichtigkeit, nicht jedoch bei degenerativen Augendefekten wie etwa einer altersbedingten Makula-Degeneration. Die davon Betroffenen können Kontraste, Konturen und Farben nicht mehr klar wahrnehmen. Das gilt ganz besonders dann, wenn die Beleuchtung mangelhaft ist. Klein Gedrucktes ist nicht mehr zu entziffern, weil sich gerade bei schwachem Licht die Buchstaben nicht mehr voneinander abheben. Ein Besuch beim Augenarzt wird in diesem Fall auch keine Abhilfe schaffen.

Es besteht allerdings zum Glück kein Grund, sich damit so einfach abzufinden: Gezielt vergrößernde und gleichzeitig beleuchtende Sehhilfen, wie beispielsweise die elektronischen Leselupen eMag 43 von SCHWEIZER, optimieren die Lichtverhältnisse, vergrößern die Bilder auf der Netzhaut und ermöglichen so wieder das Lesen von Kleingedrucktem im Alltag.

Die Lupen helfen in abendlicher Dunkelheit den Fahrplan an der Bushaltestelle und die Klingelschilder am Hauseingang wieder zu erkennen. Zeitunglesen bei behaglichem Lampenschein ist mit einer beleuchteten Leselupe ebenso wieder möglich wie das Studieren der Speisekarte bei einem stimmungsvollen Abendessen oder einem gemutlichen Dämmerstoppchen.

Dank dieser Sehhilfe sind ältere Menschen in vielen Bereichen nicht mehr auf fremde Hilfe angewiesen und können so ihre Unabhängigkeit bewahren. Gern berät Sie Ihr Augenoptiker Lütjohann & Kralemann in Norderstedt, Ohechaussee 12.

**II ACHTUNG !!**  
wir kaufen auch  
**versilberte Bestecke.**

„rein sehen, rausgehen, besser sehen“

Optik **Lütjohann & Kralemann**

Ohechaussee 12 22848 Norderstedt Tel: 040 529 28 29

**P**  
auf dem Hof

## Gold-, Silber- + Zinnankauf

Wir kaufen Ihr: Altgold, Bruchgold, Platin, Zahngold auch mit Zahn, Silberschmuck, Silberbesteck ab 90er (auch ungeputzt), Familienschmuck, Münzen, etc.. Bei dem derzeitigen Goldkurs (Kursänderungen sind möglich) zahlen wir für hohe Qualität auch hohe Preise.

40,80 € /gr. 999er Feingold**		Silber bei:	
Weiter zahlen wir je Gramm		999er	0,65 €**
Gold bei:		925er	0,56 €*
900er/21,6 kt	34,65 €*	835er	0,50 €*
750er/18,0 kt	28,88 €*	800er	0,48 €*
585er/14,04kt	22,52 €*		
333er/ 8,0 kt	12,82 €*		

\*/\*\* Kursänderungen sind möglich. \*\*Preis gilt für Barren + Münzen bis 31,1gr.

**Wir machen GELD aus Ihrem GOLD!**



Öffnungszeiten: Mo. -Fr. 9.00 - 18.00 Uhr + Sa. 9.00 - 13.00 Uhr  
Tagesaktuelle Preise auch unter: [www.moneymaker-gold.de](http://www.moneymaker-gold.de)

## Goldverkauf sicher, seriös & fair!

Augenoptikermeister + Edelmetallspezialist Thorsten Stegen von Lütjohann & Kralemann und sein Team wissen, worauf beim Verkauf der Familienschätze zu achten ist. Langjährige Erfahrungen im Bereich des Handels mit Edelmetallen sorgen dafür, dass Sie als Kunde von unserer Professionalität profitieren. Hierauf sollten Sie achten:

- kleine Steine wiegen nicht viel (0,3g, sehr gr. Steine 1-2g)
- nach entfernen von Uhrwerken das Gewicht prüfen
- prüfende Blicke auf die Waage werfen
- nicht nur mit dem Preis pro Gramm Feingold abgeben
- lassen Sie sich die Berechnung der Preise genau erklären
- verweigert der Ankäufer Auskünfte oder flüchtet sich in Ausreden, brechen Sie den Verkauf ab
- die Abrechnung auf Einzelpositionen kontrollieren
- prüfen Sie auch, ob der genannte Grammpreis stimmt
- vergleichen Sie Preise z. B. für 585er Gold mit anderen Ankäufern

Vergleichen Sie unsere Preise z. B. für 585er Gold mit anderen Ankäufern und Sie werden sehen, es lohnt sich. Wir zählen zu den wenigen Edelmetallankäufern, die sich mit einem Spektralanalysegerät auf den Ankauf von Edelmetallen spezialisiert haben und sind somit nicht nur auf die sogenannte Prüfsäure angewiesen. Unser Kerngeschäft ist und bleibt die Augenoptik, aber genau das ist der Grund, warum uns unsere Kunden vertrauen. Denn beim Kostbarsten, was Sie haben, dem Augenlicht, geht es auch um Vertrauen und Ehrlichkeit! Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Ohechaussee 12, 22848 Norderstedt, Tel: 040/529 28 29

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

## Wir haben viel vor...!

Im Mai ist volles Programm... Gleich zu Beginn, vom 3. bis 5. Mai, steht der Senio-  
rentag auf dem Zettel, der dieses Jahr zum ersten Mal bei uns hier in Hamburg statt-  
findet. Parallel dazu erwartet die **Messe SenNova** ihre Besucher im CCH-Hamburg  
und wir sind mit dabei: **Am Stand C 38 können wir uns kennenlernen.**

Weiter auf dem Terminkalender vermerkt haben wir uns den Hafengeburtstag vom  
11. bis 13. Mai, der nicht nur Hanseaten anlockt. Dann ist da natürlich noch das fas-  
zinierende Feuerwerk anlässlich des Kirschblütenfestes  
am Abend des 17. Mai. Nachdem das Fest letztes Jahr  
auf Grund der Tsunami-Katastrophe in Japan und dem  
verheerenden Ereignissen in Fokushima abgesagt wurde,  
freuen wir uns nun umso mehr darauf.



Worüber wir uns ebenso und schon seit längerem freuen,  
sind die liebevoll gestalteten Zuschriften unserer Leser  
auf Rätsel und Anfragen. An dieser Stelle unser herzli-  
ches Dankeschön dafür – es ist schön und motivierend  
zu sehen, wie viel Mühe viele unserer Leser sich machen.

Nun wünsche ich Ihnen wie immer viel Freude beim  
Lesen und viele schöne Erlebnisse bei alledem, was Sie  
sich im Mai vorgenommen haben.

Ihre  
Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren  
Magazin mit,  
schreiben Sie uns!

[kontakt@  
senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

oder

SeMa – Senioren Magazin  
Hamburg GmbH  
Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg

Tel.: 040/41 45 59 97

SeMa Senioren Magazin  
Hamburg  
Geben Sie auf Facebook an,  
dass wir Ihnen gefallen!



**Senioren Magazin**  
Hamburg GmbH

DIE NEUEN MODELLE

# MODISCH & GESUND

Größte Auswahl an gesunden Schuhen – auch für lose Einlagen.



**Think!**  
ShopHamburg



ShopHamburg

*Vabeene*

Modellbeispiele | Foto: Pixelio

**NEU** UNSERE FILIALE IN  
POPPENBÜTTEL!

**schockmann**  
Schuhe die passen

HH-City: Amelungstraße 5, Tel. 040 - 413 49 85 - 0  
HH-Poppenbüttel: Frahmredder 3, Tel. 040 - 601 19 55  
Weitere Infos unter [www.schockmann-schuhe.de](http://www.schockmann-schuhe.de)

FAMILIE  
& DAHEIM

## Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung



**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder im Internet unter **www.meyer-menue.de**



HAMBURGER  
SENIOREN  
DOMIZILE



♥ Frohsinngebung

### BETREUTES WOHNEN für SENIOREN

Komfortabel, sicher wohnen und unabhängig leben in der Residenz an der Mühlenau.

- komfortable 1- bis 3- Zimmer Apartments, Haus und Anlage barrierefrei
- viele Serviceleistungen inklusive, wie z.B. Einkaufsservice und Mittagsmenü
- vielfältiges Veranstaltungs- und Ausflugsprogramm
- begleitete Seniorenreisen mit Mitarbeitern des Hauses

**Residenz an der Mühlenau**  
Ihre Ansprechpartnerin: Lore Schmid  
Reichsbahnstraße 20 22525 Hamburg  
**Telefon: 040/ 572 03 - 0**  
www.hamburger-senioren-domizile.de

# Inhalt

**Herzlich willkommen** 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Was wären wir ohne Oma** 5  
Oma ist die Beste – ohne sie läuft nichts

## Tanzen 6

**Beschwingt und vital in den Frühling**

**Tag der offenen Tür** 9  
Haus am Weberspark

**DRK** 9

## Schöner alt werden 10

**Die Uhr der Haut langsamer ticken lassen**  
Fragen an Prof. Dr. Steinkraus, Dermatologikum

**Lesergeschichte** 14

## Spargel 15

**Der »König« unter den Gemüsen**

**Ausflugstipps für den Wonnemonat Mai** 18

**Reisen** 20  
Holsteinische Schweiz

**Mehr Rechte für Hamburgs Senioren** 21  
Das erste Seniorenmitwirkungsgesetz

## Im Gespräch 22

**Dietrich Wersich, CDU Hamburg**

**Harald Glöckler** 24  
Ein Multitalent erobert die Welt

**LAB – Viele Jahre Treue** 25

## Vitaler Darm 26

**Die Wurzel der Gesundheit**

**Pflanzenapotheke** 29  
Teil 7: Ginseng

**Rätsel** 30-31

**Gedächtnistraining** 32

**Impressum** 32

**Notfall** 33

**Markt im Park** 34  
In Norderstedt

**Horoskop** 34

**Kleinanzeigen** 35

**Veranstaltungen** 36

# Was wären wir ohne Oma...

**Wir haben es ja doch schon immer gewusst: Oma ist die Beste. Ohne sie läuft nichts, jedenfalls nicht so viel wie mit ihr. Diese allseits gemachte Erfahrung ist nun auch seitens der Forschung bestätigt.**

Omas verstehen vieles viel besser als Eltern. Sie haben mehr Geduld und Zeit, schimpfen weniger und sind gelassener. Sie bewahren Enkelkinderillusionen, pusten ein Aua wirksamer weg und können schöner vorlesen. Auch so viele Gerichte schmecken einfach besser aus Großmutter's Küche. Der legendäre Milchreis mit Zimt und Zucker beispielsweise oder aber dieser unglaublich leckere Rhabarberkuchen... Omas sind einfach unersetzlich.

Jawoll. Das haben wir jetzt auch amtlich – offiziell verbürgt aus der Wissenschaft. Jene, die sich mit unserer Entwicklungsbiologie beschäftigt, hat nämlich herausgefunden, dass Großmütter eine zentrale Rolle für unser Überleben spielen.

## Omas sind bestes Investment

Wieso eigentlich leben Frauen nach dem Ende ihrer Fortpflanzungsfähigkeit weiter? Eine nicht eben angenehme, aus Sicht der Evolution jedoch berechtigte Frage. Die sich bei Männern deshalb nicht stellt, da sie in der Regel bis ins hohe Alter zeugungsfähig bleiben.

Wie viel Sinn es macht, dass Frauen weit über ihr gebärfähiges Alter hinaus leben, hat nun auch die Forschung bestätigt: Sie besitzen eine einzigartige Bedeutung für das Aufwachsen der übernächsten Generation. Omas haben in der Regel mehr Zeit als die jüngeren Eltern, sind ausgeglichener und positiver gegenüber dem Leben eingestellt. Zudem haben sie auf Grund der mehr gelebten Jahre mehr Erfahrungen und sind in vieler Hinsicht weiser als ihre jüngeren Geschlechtsgenossinnen. Diese altersspezifischen Vorzüge sind ein enormer evolutionärer Vorteil. Denn die zahlreichen Kompetenzen

von Großmüttern stellen das Überleben der Enkel sicher. Weil darüber hinaus nur fitte Omas so lange aktiv sind, erhöht sich die Chance, diese genetische Veranlagung für ein hohes und gesundes Alter zu vererben.

Untersuchungen bei Naturvölkern, die in traditionellen Gesellschaften zusammen leben, zeigen das große Potenzial von Großmüttern ganz offensichtlich. Frauen nämlich, die von ihren Müttern und älteren weiblichen Verwandten unterstützt werden, bringen mehr Kinder zur Welt und können diese auch besser ernähren.

Ein weiterer Beleg dafür, dass die weibliche Langlebigkeit eine überaus sinnvolle Investition für unsere Evolution ist...



## Verkauf • Vermietung • Verwaltung

*Wir vermitteln auch für Sie!  
Immobilienvermittlung lernt man  
nicht in der Schule – sondern durch  
langjährige Praxis.  
Nutzen Sie diese!*



Stefan Hagemann Immobilienmanagement

Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt

www.shi-immo.de · info@shi-immo.de

Telefon: 040/80 00 70 37



## Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:  
0172/4098744**

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt

Telefon 040/5 23 68 21 · Fax 040/5 23 68 25

E-Mail: info@pflagedienst-claussen.de



# Beschwingt und vital durch Tanzen

*Ob Wiener Walzer, Tango oder ChaCha – das Tanzbein zu schwingen macht das ganze Jahr über viel Freude.*

Zur Musik Hand in Hand über das Parkett zu schweben ist eine Wohltat für Seele und Geist. Zugleich verpasst man sich damit ein Rundum-Fitness-Training, von dem der gesamte Körper profitiert.

## *Rundum ideal für Ältere*

Tanzen ist mit Abstand die beste Aktivität für ältere Menschen. Es wirkt sich rundum positiv aus – besonders in jenen Bereichen, die im fortgeschrittenen Alter wichtig sind. So schickt das Bewegen zu schöner Musik die Emotionen auf die Reise: Nicht umsonst wird Tanzen auch »Träumen mit den Beinen« genannt. Auch das gesellige Zusammensein stärkt die Seele ganz enorm. Viele Senioren sind alleine und fühlen sich oftmals einsam. Da ist Tanzen, wo man gemeinsam mit anderen in Aktion ist und sich auf die Musik und den Partner einstellen muss, ein idealer Ausgleich. Der sich umgehend bemerkbar macht: Tanzen erhöht die Bildung und Ausschüttung von Serotonin und Endorphinen. Beides körpereigene Stoffe, die unser Stimmungsbarometer ordentlich in die Höhe schnellen lassen und rundum zufrieden machen. Übrigens ist besonders Tango-Tanzen eine wunderbare Streicheleinheit für die Seele. Denn dabei werden Stresshormone wie Kortisol abgebaut und im Gegenzug mehr Sexualhormone produziert.

Das ist bereits eine Menge guter Argumente, doch es kommt noch besser: Die Bewegungen beim Tanzen erfordern viel Geistesgegenwart. Das hält das Gehirn fit und stärkt das Gedächtnis – schließlich gilt es, sich stets

an die richtigen Tanzschritte zu erinnern und alles genau zu koordinieren. So werden die Verknüpfungen der Gehirnzellen untereinander verbessert und weiter ausgebaut. Auch das Konzentrations- und Lernvermögen steigern sich durch regelmäßiges Tanzen.

## *Am besten auf Krankenschein*

Tanzen ist auch in gesundheitlicher Hinsicht perfekt, da es geradezu wie Medizin wirkt. Ob klassisch, folkloristisch oder modern, lässt sich bei der Bewegung zur Musik umfassend etwas für die Gesundheit tun. Insofern sollte es Walzer & Co. eigentlich auf Krankenschein geben.

Beim Tanzen wird die Muskulatur der Beine, des Rückens sowie der Arm- und Schultermuskeln aktiviert sowie die Feinmotorik und Bewegungskoordination geschult. Das verbessert das Körperbewusstsein und den Gleichgewichtssinn. Was nicht nur den Körper beweglicher macht und sich positiv auf die Körperhaltung auswirkt, sondern auch die Sturzgefahr im Alter vermindert. Weiterhin löst Tanzen Verspannungen auf und Rücken- oder Nackenschmerzen werden im wahrsten Wortsinn »weggetanzt«. Darüber hinaus erstarren beim Schwingen des Tanzbeines Gelenke und Sehnen sowie die gesamte Wirbelsäule. Zudem wird das Herz leistungsfähiger und der Kreislauf in Schwung gebracht, das Immunsystem gestärkt und die Fettverbrennung angeregt. So verbrennt der Körper bei einer Stunde Wiener Walzer bis zu 350 Kalorien und bei manchen Tänzen wie Jive sogar bis zu 500 Kalorien.



## Tango als Arznei

Lateinamerikanische Tänze gehen unter die Haut – im doppelten Sinn. Vor allem Tango stimuliert die Sinne, erotisiert und wirkt als Arznei. Beispielsweise bei Parkinson, der Schüttellähmung. Bei dieser Erkrankung besteht ein Mangel an einem Nervenbotenstoff namens Dopamin. Durch regelmäßiges Tango-Tanzen wird seine Bildung und Ausschüttung wieder angekurbelt. So sehr, dass Parkinson-Patienten eine deutliche Besserung ihrer Beschwerden verbuchen und ihre Dopamin-Medikamente reduzieren können.

In der evangelischen Stiftung Alsterdorf werden Tanzkurse für Parkinson-Patienten angeboten. Doch nicht nur für sie, sondern für alle, die sich Freude und Gesundheit durch Tango-Tanzen schenken möchten. Anmeldung und Informationen unter 040/50 77 35 48.



## Ab auf's Parkett

Die Devise, um sich rundum etwas Gutes zu tun.

Denn Tanzen

- macht sehr viel Spaß
- ist gesellig und schafft neue Kontakte
- lässt sich überall und immer ausüben
- erfordert keine spezielle Ausrüstung
- hellt die Stimmung auf und hilft gegen Depressivität
- entspannt und baut Stress ab
- stärkt Ausdauer und Fitness
- schützt das Herz und kurbelt den Kreislauf an
- stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte
- lockert und trainiert die Muskeln, Sehnen und Gelenke
- lindert nachhaltig Rücken- und Gelenkschmerzen
- schult Beweglichkeit und Körperbewusstsein
- fördert und erhält die geistige Leistungsfähigkeit
- verbraucht viele Kalorien und ist gut für die Figur



Dem Menschen zuliebe.

## Betreuung und Pflege für Senioren aus einer Hand.

### ■ Häusliche Pflege

**Diakoniestation Alten Eichen**  
Wördemanns Weg 23b  
22527 HH-Stellingen  
Frau Köster  
Tel. 040/5406060

**Ambulanter Hospizdienst**  
Frau Fiebes  
Tel. 040/5475 1084

**Diakoniestation Ottensen**  
Bernadottestraße 41 a  
22763 HH-Ottensen  
Frau Weiss  
Tel. 040/897 12690

**Ambulanter Hospizdienst**  
Frau Janssen  
Tel. 040/43 1854 16

### ■ Tagespflege

**Tagespflege Alten Eichen**  
Wördemanns Weg 23b  
22527 HH-Stellingen  
Frau Kopetzky  
Tel. 040/5475 1085

**Tagespflege Ottensen**  
Hohenzollernring 15  
22763 HH-Ottensen  
Frau Uhl-Geercken  
Tel. 040/8808575

**Tagespflege Wellingsbüttel**  
Rabenhorst 39  
22391 HH-Wellingsbüttel  
Frau Dobrick  
Tel. 040/53 6974 10

### ■ Wohn- und Pflegeheime

**Altersheim am Rabenhorst**  
Rabenhorst 39  
22391 HH-Wellingsbüttel  
Frau Beschoner  
Tel. 040/53 69740

**Auguste-Viktoria-Stiftung**  
Elbchausee 88  
22763 HH-Altona  
Frau Neumann-Wenzel  
Tel. 040/3 9868 30

### ■ Service-Wohnen

**Service-Wohnen Alten Eichen**  
Wördemanns Weg 23  
22527 HH-Stellingen  
Frau Schwarz  
Tel. 040/5487 1001

**Reincke-Gedächtnis-Haus**  
Bernadottestraße 41  
22763 HH-Ottensen  
Herr Rabe  
Tel. 040/8806095

### Weitere Informationen:

[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de) · Tel. 040/5487 10 10

Besuchen Sie uns auf der  
Messe SenNova Halle H / E51

im Verbund der  
**Diakonie**  
Alten Eichen





### *Seitwärts, vorwärts – immer im Takt bleiben*

Wenn der Tanzkurs bereits eine gute Weile zurück liegt, lassen sich die Fähigkeiten auf dem Parkett einfach wieder auffrischen. Oder aber, man macht nun erstmals die ersten Tanzschritte. Beim Tanzunterricht kommt neben der Pflicht auch die Kür nicht zu kurz. Soll heißen, die Kurse sind sehr unterhaltsam. Denn vom »Drill« von einst ist heute in Tanzschulen rein gar nichts mehr übrig geblieben. Statt Anstand und Benimm stehen Freude an der Bewegung und der soziale Austausch im Vordergrund. So besuchen viele, die eigentlich bereits routinierte Tänzer sind, regelmäßig einen Tanzkurs. Ganz einfach, weil er ihnen so viel Spaß bringt.

Übrigens muss, wer seinen Partner nicht zum Tanzen aktivieren kann oder keinen Partner hat, nicht darauf verzichten: Viele Tanzschulen bieten inzwischen Kurse für Singles an, zu denen sowohl Frauen als auch Männer ohne festen Tanzpartner kommen. Von Woche zu Woche wechseln die Tanzpartner, so dass man nach und nach alle Teilnehmer kennenlernt und nicht für die Dauer des Tanzkurses auf einen Partner festgelegt ist. Tanzen kann man nicht nur in Tanzschulen: Auch in vielen Sportvereinen, Stadtteilzentren, Klubs oder Tanztreffs lässt sich – oftmals unter Anleitung eines erfahrenen Trainers – das Tanzbein schwingen.

### *Bundesverband Seniorentanz e. V.*

Da Tanzen bei Senioren zu Recht und zum Glück so beliebt ist, hat sich der Bundesverband Seniorentanz e.V. ([www.seniorentanz.de](http://www.seniorentanz.de)) etabliert. In dessen einzelnen Landesverbänden haben sich Seniorentanzkreise und -klubs zusammengeschlossen – in Hamburg und der näheren Umgebung sind es inzwischen über 130. Bei den Landesverbänden erhält man umfassende Informationen, wo man Tanzunterricht nehmen, sich regelmäßig zum Tanzen treffen oder aber wie und wo man Mitglied in einem Tanzklub für Senioren werden kann.

### **Geschäftsstelle des Bundesverbandes Seniorentanz e.V.**

Ansprechpartnerin Frau Petra Morick  
Insterburger Straße 25, 28 207 Bremen  
Tel.: 0421/44 11 80  
E-Mail: [verband@seniorentanz.de](mailto:verband@seniorentanz.de)

### **Landesverband Hamburg**

Ansprechpartnerin Frau Karin Mädje  
Falkenweg 7, 24 576 Bramstedt  
Tel.: 04192/90 62 188  
E-Mail: [hamburg@seniorentanz.de](mailto:hamburg@seniorentanz.de)

### **Landesverband Schleswig-Holstein**

Ansprechpartnerin Frau Petra Ahrens  
Holsteinerstraße 10, 22 941 Bargteheide  
Tel.: 04532/21 936  
E-Mail: [schleswig-holstein@seniorentanz.de](mailto:schleswig-holstein@seniorentanz.de)



### **Mitten im Leben, mitten in Ellerau!**

Steindamm 2



Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon-, -Terrassen- und Dachterrassen-Wohnungen mit Wohnfl. von 77-102 m<sup>2</sup>. Komplett schlüsselfertig ab € 217.400,-.

Der gesamte Kaufpreis ist erst zur Übergabe im Herbst 2012 fällig.

Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Besichtigung unserer Musterwhg., Feldbehnstraße 70 in Quickborn, sonntags von 14-16 Uhr oder nach Vereinbarung

**Schaffarzyk** 041 06 / 63 60 26 -  
[www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

### *Let's dance!*

Dazu brauchen wir keinen Fernseher, das machen wir selbst. Wo? In den vielen Tanzlokalen, die in Hamburg zu ChaCha, Walzer & Co. aufspielen. Ganz traditionell schwofen lässt es sich beispielsweise hier:

- **Körri Speisekontor**  
Tanztee im Körri – damit lebt eine alte Tradition wieder auf. Zweimal im Monat sonntags ab 14.30 Uhr. Springeltwiete 2, 20 095 Hamburg, Tel.: 040/76 75 51 00
- **Tanzkult**  
Hier gibt es jeden Mittwoch ab 15.30 Uhr einen Senioren-Tanztreff. Mühlenkamp 63, 22 303 Hamburg, Tel.: 040/280 65 65
- **Tango Tanzcafé**  
Tango pur an mehreren Tagen in der Woche... Barmbeker Markt 25, 22 081 HH, Tel.: 040/20 00 42 41
- **Forsthaus Bahrenfeld**  
Hier wird immer sonntags von 15.30 bis 19.00 Uhr getanzt wie früher. Jeden ersten Sonntag-nachmittag im Monat gibt es eine Oldie-Party. Von-Hutten-Straße 45, 22 761 Hamburg, Tel.: 040/89 40 21
- **Museum für Völkerkunde**  
Hier findet jeden Do, ab 21.30 bis 1.00 Uhr ein Tango-Tanz-Abend für Jedermann statt. Rothenbaumchaussee 64, 20 148 HH, Tel.: 040/428 87 90

# Ein Ort zum Wohlfühlen

Das Senioren- u. Therapiezentrum „Haus am Wehbers Park“ ist nun vier Jahre alt. Zu diesem Geburtstag lud das Zentrum zu einem „Tag der offenen Tür“ ein.

Die 189 Bewohner erwartete ein buntes Programm, angefangen bei einem auf den Geburtstag und das Zentrum umgedichteten „Hamburg, meine Perle“ über ein Hamburg-Quiz mit vielen Preisen bis hin zu einer Heidi Kabel Imitation. Für das Buffet aus der hauseigenen Küche durften sich die Bewohner Lieblingsgerichte wünschen, so gab es unter vielen anderen Leckereien auch Hamburger Saure Suppe.

Am 1.4. 2008 sind die ersten Bewohner in das „Haus am Wehberspark“ eingezogen. Das Zentrum ist im Stadtteil Eimsbüttel verankert und möchte sich auch als lebendiger Teil dieses Viertels verstanden wissen. Das sieht man auch an diesem „Tag der offenen Tür“: Die Konditorei Peukert stellte verschiedene Torten aus, die Bücherhalle hat Lesefutter über das Viertel ausgelegt und die Geschichtswerkstatt Eimsbüttel hat eine Ausstellung über die Entwicklung des

Stadtteils zusammengestellt und dem Zentrum als Leihgabe überlassen.

Auch die Zusammenarbeit mit dem Kindergarten Früchtchen e.V. ist eine schöne Initiative. Ältere Menschen und Kinder lernen und profitieren voneinander, ob beim gemeinsamen Laterne laufen oder bei Bastelstunden.

Im Zentrum leben Bewohner mit sehr unterschiedlicher Pflegebedürftigkeit, von Pflegestufe 0 bis 3 und in einem beschützten Wohnbereich Senioren, die an Demenz erkrankt sind sowie Patienten mit Schädel-Hirn-Trauma. Alle werden hier liebevoll nach ihren Bedürfnissen versorgt. Jeden Sonntag kann man sich von 11 – 14 Uhr durchs Haus führen lassen. „Wir beraten die Angehörigen gern und zeigen ihnen, dass man sich in unserem Zentrum wohlfühlen kann“, sagt Uta Möller-Pahnke, Assistentin der Einrichtungsleitung.

Übrigens, jeden ersten Sonntag im Monat gibt es für einen kleinen Kostenbeitrag einen reichhaltigen Brunch für die Bewohner, die Angehörigen und jeden interessierten Gast.



Leiterin Isabelle Nakhjavani (Mitte), ihre Assistentin Uta Möller-Pahnke (Zweite von links) und Qualitätsbeauftragte Aylin Gedik (links) mit einem Teil des Therapieteams sangen zur Begrüßung für die Bewohner



Text und Bilder Stephanie Rosbigal



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

## Schnupperkurs: „Die Fünf Tibeter“

Aus dem tibetischen Hochland stammend und die Wurzeln im Yoga, handelt es sich bei den „Fünf Tibetern“ um einfache, hochwirksame, energetische Körperübungen, die durch eine spezielle, tiefe und bewusste Atmung unterstützt werden. Im Kurs wird das Üben der „Fünf Tibeter“ mit verschiedenen Lockerungs- und Aufwärmübungen eingeleitet. Am Ende jeder Stunde werden Entspannungsübungen durchgeführt, die durch Fantasiereisen oder kurze Meditationen unterstützt werden.

**Kursstart: 7. Mai 2012, 5 Termine**

**Kurszeit: Montag, 18:30-20:00 Uhr**

**Kostenbeitrag: € 36,-**

Anmeldung und Information zu diesem Kursangebot erhalten Interessierte Di. bis Do. von 10-12 Uhr, sowie Di. von 14-16 Uhr bei Susanne Kiendl unter der Rufnummer: 040-29 80 39 50 oder unter: [info@drk-hamburg-nord.de](mailto:info@drk-hamburg-nord.de).

Ort der Kursdurchführung ist das DRK-Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooperstr. 2 in 22305 Hamburg.

**Um Anmeldung wird gebeten. Weitere Kursangebote unter: [www.drk-hamburg-nord.de](http://www.drk-hamburg-nord.de)**



**Glinde**

„Vital Vier“ – ein Zuhause zum Wohlfühlen

### Attraktive Neubau-Eigentumswohnungen

- Moderne, barrierefreie 2 bis 3-Zimmer-Wohnungen, Wohnflächen von 71-115 m<sup>2</sup>
- Dachterrasse, Terrasse oder Balkon
- Aufzug im Haus
- Wohnungen stufenlos erreichbar.
- Exzell. Lage im Herzen von Glinde. Ärzte, Geschäfte, Nahverkehr zu Fuß erreichbar
- Auch für Kapitalanleger interessant
- Baubeginn 2. BA erfolgt, Fertigstellung 2012

schlüsselfertig ab € 189.000,-

### Betreuungs-/Service-Angebot auf Wunsch:

In Kooperation mit der Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. bieten wir ein ausgereiftes und zukunftsweisendes Betreuungskonzept, das sich speziell an den individuellen Bedürfnissen älterer Menschen orientiert. Speziell die „jungen Senioren“ wissen die Vorteile einer pflegeleichten, barrierefreien Neubauwohnung zu schätzen. Falls dann Serviceleistungen, zum Beispiel Hilfe im Haushalt oder Erstversorgung im Krankheitsfall benötigt werden, bietet die Wichern-Gemeinschaft Reinbek e. V. den künftigen Bewohnern ein umfangreiches Service-Angebot. Diese Leistungen werden transparent separat berechnet, ohne dass pauschale Betreuungskosten anfallen.

**BIG**

BIG BAU-UNTERNEHMENSGRUPPE  
Eckernförder Straße 212  
24119 Kronshagen/Kiel  
Tel.: 0431-54 68-0  
[www.BIG-BAU.de](http://www.BIG-BAU.de)

Weitere Informationen erhalten Sie unter  
Tel.: 0431/54 68-424  
Frank Gietzelt  
[f.gietzelt@big-bau.de](mailto:f.gietzelt@big-bau.de)

# »Schöner alt werden«

*Die meisten von uns möchten nicht nur möglichst alt, sondern möglichst gut aussehend alt werden. Das geht: Mit einer Reihe von Maßnahmen kann man heute die Uhr der Haut etwas langsamer ticken lassen. Allerdings sollte das nur so weit gehen, wie es dem Alter auch gerecht wird. Denn angesagt ist schöner alt und nicht krampfhaft auf jung getrimmt...*

Wann die Stunde der Schwerkraft schlägt und die Zeichen der Zeit sichtlich offenbar werden, lässt sich bis zu einem gewissen Maß beeinflussen. Denn der Alterungsprozess und damit auch der Zustand unserer Haut, so Prof. Dr. Volker Steinkraus, Dermatologikum Hamburg, »ruht auf zwei Säulen«: Die eine davon ist die Genetik, also unsere Erbanlagen. Diese lassen sich bekanntlich nicht, auch nicht zu Gunsten eines jugendlichen Aussehens, ändern. Wo wir aber laut Prof. Steinkraus zu »hundert Prozent« eingreifen können, ist bei unserem Lebensstil. Er ist die zweite Säule, auf der die Gesundheit und die Optik der Haut aufbauen. Vor allem das Tempo der Hautalterung wird davon beeinflusst. Dieses ist nämlich nur zu etwa einem Drittel durch Vererbung festgelegt – der Rest ist Lifestyle. Durch gesunde Lebensführung, so die moderne Altersforschung, lässt sich einiges an Jahren dazugewinnen. Was nicht heißt, länger zu leben, sondern mit siebzig so vital sein zu können wie ein Mittfünfziger.

## Tägliches Jahreslifting

Ein gesundheitsbewusster Lebensstil ist das Fundament, auf dem jegliche Maßnahmen zur Verzögerung der Hautalterung aufbauen. Ein immenses Potential, das täglich und gar nicht früh genug genutzt werden kann. Schließlich »muss man sich einen Stecken in der Jugend schneiden, damit man im Alter daran gehen kann«, wie es ein chinesischer Philosoph einst

treffend formuliert hat... Was die Hautalterung verlangsamen und deren Spannkraft länger erhalten hilft, ist allen voran Schlaf. Er ist das einfachste Schönheitsmittel.

Ebenso wirksam, jedoch leider nicht so einfach, ist das Vermeiden von Stress. Er raubt neben Energie auch noch vitales Aussehen – »der Altmacher schlechthin«, warnt Prof. Steinkraus. Eine weitere wichtige Zutat für das Jahreslifting ist eine ausgewogene, gesunde Ernährung. Sich durch die Ernährung länger vital und leistungsfähig zu halten und den Alterungsvorgang hinauszuzögern ist keine Utopie, sondern wissenschaftlich bewiesener Fakt.

Um Gesundheit und jugendliches Aussehen möglichst lange zu bewahren, ist weiterhin regelmäßige Bewegung angezeigt. Sie wirkt wie ein Jungbrunnen auf den Körper. Er reagiert darauf mit höherem Sauerstoffverbrauch, Zellen und Gewebe werden besser durchblutet und so mit mehr Nährstoffen versorgt. Davon profitiert auch und vor allem die Haut – gut durchblutete Haut hat einen rosigen-gesunden Teint und ist glatter. Denn die vermehrte Sauerstoffzufuhr »plustert« die Hautzellen auf und bügelt Falten aus. Zudem halten trainierte Muskeln die Haut länger straff und die Körperkonturen in Form. Jugendliche Vitalität und Attraktivität liegen darüber hinaus in der inneren Haltung begründet: Das biologische Alter lässt sich nicht zurückschrauben, aber das mentale.

## Die Dimensionen des Alters

Alter ist nicht gleich Alter – weit gefehlt. Es gibt vier verschiedene Dimensionen: Das kalendarische Alter, das im Ausweis steht. Dann das optische Alter, das sich im Spiegelbild zeigt, und das biologische Alter. Letzteres wird unter anderem anhand der Qualität der elastischen Fasern der Haut bestimmt, der sogenannten Rückstellkräfte. Last not least ist da noch das gefühlte Alter – »so alt, wie man sich fühlt...«. Ideal wäre, wenn das gefühlte Alter am geringsten und das kalendarische am höchsten ist.

## Eros statt Lifting

Häufige Orgasmen und jugendliches Aussehen, so eine britische Studie, gehen Hand in Hand: Dreimal wöchentlich Sex machen optisch um flotte fünf Jahre jünger. Die Stoffe der (Lebens-)Lust, die hierfür verantwortlich zeichnen, sind die Endorphine. Hormonähnliche Stoffe, die beim Sex vermehrt vom Körper ausgeschüttet werden und als körpereigene Opiate wirken.





## Der Code unserer Haut

»Der Schlüssel zu einer gesunden, schönen Haut« liegt nach den Worten von Prof. Steinkraus in ihrer exakten Analyse. Denn jede Haut ist anders: »Die Individualität des Hauttyps ist wie jene des Fingerabdruckes«. Anders als der Fingerabdruck bleibt der Hauttyp allerdings nicht unser Leben lang gleich. Dieser enormen Variabilität trägt unter anderem ein Hautanalyse-System namens Skin Code Reader Rechnung. Das von Prof. Steinkraus mitentwickelte Gerät ermittelt den individuell unterschiedlichen Code der Haut durch bestimmte Parameter. Dazu gehören unter anderem das optische und biologische Hautalter, die Hautpigmentierung und -feuchtigkeit sowie die Faltentiefe, Elastizität und Talgkonzentration. Anhand dieser Werte kann dann festgelegt, wie die Haut am besten zu pflegen und zu behandeln ist. Diese genaue Bestimmung des Hauttyps – ihrer Struktur und Beschaffenheit – ist in jedem Alter wichtig. Doch vor allem bei der reifen Haut legt das die Basis für die Erhaltung und Wiederherstellung jugendlicher Vitalität.

## Enzyme zur Vitalisierung

Unser Körper bedient sich bei sehr vielen Aufgaben der Hilfe von Enzymen: Biologische Katalysatoren, die wie diese Bezeichnung schon sagt, Reaktionen in Gang setzen und fördern.

Dieser vielseitige Support macht sich auch in und auf der Haut bestens. Deshalb haben sich Enzyme inzwischen einen festen Platz in der medizinischen Kosmetik erobert. Besonders bei der älteren Haut können mit ihrer Anwendung sehr gute Wirkungen erzielt werden. So lassen sich mit Enzymen hervorragend abgestorbene Hautschüppchen und andere Zellbestandteile entfernen. Ebenso werden beispielsweise mit einem Enzym-Peeling Unreinheiten, Wasser- und Schlackenansammlungen tiefenwirksam aus der Haut gelöst. Eine weitere Domäne der Biokatalysatoren ist ihr plasmatischer Effekt: Sie stellen die Kapillaren der Haut, winzig kleine und feine Blutgefäße, weit. In Folge dessen werden die Hautzellen besser durchblutet und mit Sauerstoff versorgt.

Das wirkt Alterungsprozessen in der Haut entgegen, was sich umgehend im Spiegelbild zeigt: Die Haut ist rosiger, straffer und wesentlich glatter. Enzyme haben mithin eine »aufplusternde« Wirkung – sprich, sie bügeln Falten weg. Weiterhin können Masken mit Enzymen eine Art Lymphdrainage in der Haut machen. Denn sie entfalten einen pulsierenden Effekt, im Zuge dessen der Druck in den feinen Kapillaren fällt und wieder steigt. Dieses Auf und Ab transportiert Schlackenstoffe und Zellgifte aus dem Gewebe. Das verfeinert das Hautbild und verjüngt es optisch – eine Wirkung, die überaus attraktiv und sehr nachhaltig ist.

### Wohnen „Generation 55 +“

• 1 Zi., (ohne Schlafnische),  
ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.

• 1 Zi., (mit Schlafnische),  
ca. 39 m<sup>2</sup>, € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn,  
Diekmoorweg, ruhige, grüne  
Lage, attraktiver Schnitt, nette  
Hausgemeinschaft, mit Bad,  
Küche, Balkon und Lift.

Courtagefrei!  
(Ansprechpartnerin Frau Schnell)

Tel.: 040-35 91 51 48

www.meravis-wohnen.de



Besuchen Sie uns  
im Internet:

[www.semahh.de](http://www.semahh.de)

Lesen Sie die aktuelle  
und alle vorigen  
Ausgaben des  
Senioren-Magazin  
Hamburg einfach  
online!

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

### Haus verkaufen – Wohnung gesucht?

Die Kinder sind groß, das Haus ist zu groß und das neue Domizil soll Ihren zukünftigen Anforderungen entsprechen. In dieser Situation können Sie auf unsere **langjährige Erfahrung** bauen.

Unser **detailliertes Marktwissen** bildet die Basis für den optimalen Verkauf Ihrer Immobilie (und sofern gewünscht) bei der Suche nach Ihrer neuen Immobilie.

**Diskretion ist für uns selbstverständlich.**

Informationen und Terminvereinbarungen unter Telefon:

**040 - 524 90 91**

Unser aktuelles Immobilienangebot finden Sie unter

**[www.MBI-Immobilien.de](http://www.MBI-Immobilien.de)**



Jennifer Bormann



**MBI Bormann Immobilien**  
Vermittlungsgesellschaft mbH  
Ohechausee 5 • 22848 Norderstedt





## Schöner Schein?

Für viele kommen kosmetische Maßnahmen zur Erhaltung eines jugendlichen Äußeren oder gar Schönheitsoperationen überhaupt nicht in Frage. Sie möchten ihr Alter nicht hinter dem »schönen Schein« verbergen, sondern präsentieren es voller Selbstbewusstsein. Eine wunderbare Einstellung, die auch unter Schönheitschirurgen und Dermatologen zahlreiche Anhänger hat – wie unter anderem Prof. Steinkraus (siehe Interview). Nicht umsonst rät er Älteren, sehr behutsam und zurückhaltend bei Behandlungen im Dienste einer Verjüngung der Optik zu sein.

Ob man pro oder contra gegenüber Eingriffen für die Optik ist, kann und sollte jeder nur allein für sich heraus finden.

Auf keinen Fall dürfen fremde Ansichten wie etwa »Frau XY sieht nach dem Liften nun viel besser aus, bei Dir wäre...« die Entscheidung beeinflussen und schlimmer noch das Wohlfühlen in der eigenen Haut beeinträchtigen. Das gilt auch für die nur allzu verführerischen Exempel aus der Stars- und Sternchen-Welt wie auch aus der Werbung. Mit siebzig Jahren eine Gesichtshaut wie ein Teenie zu haben, ist nicht einmal mehr schöner Schein. Sondern einfach nur lächerlich und alles andere als attraktiv, da eben nicht altersgerecht.

Für solche Geschmacksverirrungen gibt es ebenfalls viele prominente Beispiele. Hierzu wird jedem von uns mühelos etwas einfallen. Es könnte auch Frau XY sein...

## Altersgerechte Schönheit

»Falten in einem Gesicht«, so hat es ein Dichter schön formuliert, »sind wie Jahresringe eines Baumes: Sinnbild für gelebte Kraft.« Die Spuren, welche die Jahre hinterlassen haben und noch werden, sollten keinesfalls als Verfallserscheinungen und mahnende Fingerzeige für die Endlichkeit der unaufhörlich tickenden Lebensuhr gesehen werden. Sondern als das, was sie wirklich sind: Zeichen der eigenen Geschichte und damit etwas sehr Positives. Deshalb geht es auch nicht darum, partout ein faltenfreies Gesicht zu bekommen. Ziel ist es vielmehr, eine altersgerechte Schönheit zu fördern und zu erhalten.



**DERMATOLOGIKUM  
HAMBURG**  
PROF. STEINKRAUS UND PARTNER

---

**DIAGNOSTIK & THERAPIE FÜR DIE HAUT**

---

BEREICHE DER ALLGEMEINEN DERMATOLOGIE & PRÄVENTION  
Prävention & Hautchecks (Hautkrebsvorsorge) • Dermatologische Onkologie • Entzündliche Hautkrankheiten • Allergien • Kinderdermatologie • Ästhetische Dermatologie & Plastische Chirurgie • Lasermedizin • Gefäß- & Venenerkrankungen • Dermatohistopathologie & weitere Labordiagnostik

PARTNER AM DERMATOLOGIKUM HAMBURG  
PROF. DR. MED. V. STEINKRAUS | PROF. DR. MED. K. REICH  
DR. MED. W. PRAGER | DR. MED. N. BLÖDORN-SCHLICHT | DR. MED. D. HÖLSCHER | DR. MED. J. ALM | DR. MED. J. BÖHME

---

WWW.DERMATOLOGIKUM.DE

---

Sprechstunde: Mo.-Fr.: 7.30-19.30 h, Sa.: 10.00-17.00 h | Termine unter Telefon: 040-35 10 75-0  
Adresse: Stephansplatz 5 | 20354 Hamburg

Altersgerechte Schönheit

»Falten in einem Gesicht«, so hat es ein Dichter schön formuliert, »sind wie Jahresringe eines Baumes: Sinnbild für gelebte Kraft.« Die Spuren, welche die Jahre hinterlassen haben und noch werden, sollten keinesfalls als Verfallserscheinungen und mahnende Fingerzeige für die Endlichkeit der unaufhörlich tickenden Lebensuhr gesehen werden. Sondern als das, was sie wirklich sind: Zeichen der eigenen Geschichte und damit etwas sehr Positives. Deshalb geht es auch nicht darum, partout ein faltenfreies Gesicht zu bekommen. Ziel ist es vielmehr, eine altersgerechte Schönheit zu fördern und zu erhalten.

NEUE  
ADRESSE!

Wir sind wieder  
am Stephansplatz 5



## »Falten können sehr schön sein...«

*Im Gespräch mit Prof. Dr. Volker Steinkraus,  
Gründer und Leiter des Dermatologikum Hamburg:*

### Worin unterscheidet sich medizinische Kosmetik von herkömmlicher?

Die medizinische Kosmetik geht wesentlich gezielter und nachhaltig wirksamer vor. So ist die Basis der Behandlungen stets eine genaue Bestimmung des jeweiligen Hauttyps, um exakt auf diesen abgestimmt arbeiten zu können. Dazu findet auch ein ausführliches Gespräch statt, aus dem sich weitere wichtige Anhaltspunkte ergeben. Sind diese Eckdaten geklärt, lässt sich festlegen, was durch die Behandlung erreicht, also am Zustand der Haut verbessert werden soll. Das ist individuell natürlich verschieden. Gemeinsam ist allen Behandlungen allerdings eine intensive Tiefenreinigung, gefolgt von einem Peeling, dass die Haut gewissermaßen »abradiert«. Anschließend werden der Haut dann je nach Behandlungsziel und Hauttyp Wirkstoffe zugeführt.

### Was lässt sich zum Erhalt eines jugendlichen Äußeren jenseits von Hautpflege und Kosmetik tun?

Der Zustand der Haut wird zum Einen von unseren Genen, zum Anderen vom Lebensstil bestimmt. Hier können wir selbst gut aktiv werden. Grundlage für ein vitales, jugendliches Aussehen ist ausreichend Schlaf und zwar Nachtschlaf sowie regelmäßige Entspannung – kurz ein ausgeglichener vegetativer Rhythmus. Denn Stress ist einer der schlimmsten Altmacher. Wichtig ist natürlich weiterhin eine gesunde, ausgewogene Ernährung und körperliche Aktivität. Davon profitiert auch die Gesundheit der Haut ganz enorm. Wer vorzeitige Hautalterung vermeiden möchte, sollte zudem sehr zurückhaltend mit UV-Licht und Nikotin sein. Rauchen aktiviert nämlich Enzyme, die Kollagen abbauen. Das raubt der Haut Elastizität und lässt sie vorzeitig alt aussehen.

### Worauf sollten ältere Frauen und Männer ganz generell bei ihrer Hautpflege achten?

Wichtig ist, beizeiten etwas gegen das Altern der Haut zu tun – viele warten damit zu lange. Bereits ab Vierzig sollte man sich bewusst um die langsam größer werdenden Bedürfnisse seiner Haut kümmern: Sie benötigt mit den Jahren eine reichhaltigere Pflege. Soll heißen mehr Fett, da die Talgdrüsen immer weniger davon produzieren.

Das A und O ist darüber hinaus eine sehr milde Reinigung, welche die natürliche Schutzbarriere der Haut nicht angreift. Peelings sollten bei der älteren Haut nur noch alle drei bis vier Wochen und sehr sanft durchgeführt werden.

### Was raten Sie bei typischen Alterserscheinungen wie unter anderem »Altersflecken«, Couperose, Krähenfüßen oder Rosazea?

Hier gibt es sehr wirksame Behandlungsmethoden. Um Altersflecken, eine Form von Pigmentstörungen, zu entfernen,

empfiehlt sich eine Behandlung mit dem Rubinlaser oder Neodym-YAG-Laser. Bei Couperose zeigen Diodenlaser gute Erfolge. Gegen Krähenfüße sollte Botox eingesetzt werden, da es die Domäne für die obere Gesichtshälfte ist.

### Was ist von der Liposuction, dem Fettabsaugen, zu halten?

Die Liposuction ist nach wie vor ein etabliertes Verfahren, das auch gut bei älteren Menschen eingesetzt werden kann.

### Welche Methoden sind auch im fortgeschrittenen Alter wirksam und empfehlenswert?

Grundsätzlich eignen sich alle nachgewiesenen wirksame Methoden auch für die ältere Haut. Besonders zu empfehlen sind Behandlungen mit Hyaluronsäure. Diese körpereigene Substanz aus dem Bindegewebe ist wunderbar im Alter, da sie auch Feuchtigkeit bindet und die Haut dadurch glatter aussieht. Weiterhin sehr gut für die ältere Haut ist die Meso-Therapie, bei der Wirkstoffe wie Vitamine oder die erwähnte Hyaluronsäure direkt in die Haut injiziert werden. Zudem kann eine Oberlidstraffung in Erwägung gezogen werden. Sie bringt sehr viel für ein jüngeres Aussehen.

### Enzyme finden zunehmend Eingang in die dermatologische Kosmetik. Wirken diese auch im höheren Lebensalter?

Ja, sehr gut. Allen voran in Form von Enzym-Peelings, beispielsweise mit Enzymen aus der Ananas.

### Sind »forever young« auch Grenzen gesetzt?

Selbstverständlich. Mit Siebzig auszusehen wie eine Dreißigjährige ist doch überhaupt nicht erstrebenswert. Ziel sollte es sein, eine altersentsprechende Schönheit zu erhalten und zu fördern. Zumal Falten auch sehr schön sein können. So manche Achtzig- oder Neunzigjährige ist noch wunderschön...



# Leser schreiben Geschichte



Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!

## Meine erste Liebe in Langenhorn.

Eine Episode aus dem 2. Weltkrieg im Jahre 1944 von Hartmann Sünnewold

Tekla hieß die kleine 14-jährige, die mit ihrer Familie im Hamburger Stadtgebiet durch Bombenangriffe ihre Heimat verlor und im Hamburger Jugendpark in einer der Jugendheime ein neues Zuhause fand. Die Mutter und ihren Bruder habe ich nie persönlich kennengelernt und ob ihr Vater im Krieg war, daran kann ich mich nicht mehr erinnern.

Mein Wohnhaus, wo ich mit meinen Eltern mit 14 Jahren lebte (an der Grenze des Jugendparks in der Nähe der Unterkunft), war nur durch eine große Wiese getrennt und da begegnete ich ihr, als sie einen Wildblumenstrauß pflückte. Es

war, als wenn wir uns gefunden hätten und plauderten über diese und jene Dinge. Es war eine Harmonie zwischen uns beiden und am nächsten Tag stand sie auch schon hinten an unserem Gartenzaun und schaute, ob sie mich ausfindig machen konnte.

Ich mochte diese kleine Blonde und da das Wetter an diesem Tag nicht so schön war, schlug ich vor, sie ins Kino einzuladen und das fand dann am Nachmittag statt. Wir sind dann den Halbenstundenweg nach Fuhlsbüttel ins Alstertalkino spaziert. Unterwegs drückte Tekla mir ein paar Zigaretten in die Hand, die sie Ihrem Bruder aus einer Schachtel entwendet hatte. Ja, ich rauchte schon mit meinen 14 Jahren, weil mein Vater es auch tat.

Es war mal wieder ein schöner Sommertag und wir begegneten uns am Nachmittag und wollten auch mal unbeobachtet sein und verdrückten uns in einen kleinen Birkenwald am Rande der Wiese. Ja und da habe ich sie zum ersten Mal umarmt und geküsst, es war schon aufregend für uns beide.

Im August des Jahres kam ich dann in die kaufmännische Lehre im Einzelhandel und war erst am Abend um 19 Uhr zu Hause. So sahen wir uns nun seltener und später hatten meine Eltern diese Beziehung unterbunden, da ich ja für eine dauerhafte Bindung noch zu jung war. Es war schon schmerzhaft dieser Liebeskummer, ich musste aber später einsehen, dass es wohl doch die richtige Entscheidung meiner Eltern war.

Gerade ältere und pflegebedürftige Menschen benötigen ein Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen. Dabei achten wir auf die Förderung der Selbstständigkeit und auf ein persönlich zugeschnittenes Pflegeangebot. Wir bieten Einzelpersonen und Ehepaaren...

Pflege? ... Aber sicher!



Haus Itzstedt  
Alten- und Pflegeheim



...ein Zuhause, wenn Sie mehr als Hilfe brauchen.

- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Spezielle Beschäftigungsangebote, begleitet durch regelmäßige Freizeitaktivitäten
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

[www.haus-itzstedt.de](http://www.haus-itzstedt.de)

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt · Sabine und Markus Hinz GbR  
Segeberger Straße 38 · 23845 Itzstedt · Tel. 0 45 35/5 15 10



MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

PODOCURA  
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Sylke Ennen  
Podologin  
und Team

Trentmann-Gromotka GmbH  
orthopädieschuhtechnik

Ohechaussee 13  
22848 Norderstedt  
[www.podo-cura.de](http://www.podo-cura.de)

Allen Patienten viel Spaß im Frühling und Good Walking!



Gut zu Fuß?

040 / 593 55 848

Von Mitte April bis zum 24. Juni ist für viele die schönste Jahreszeit – dann hat ihr Liebling Spargel nämlich wieder Saison. Der »König unter den Gemüsen« verdient seine große Beliebtheit voll und ganz

# Hallo Spargel!



## Spargel als Aphrodisiakum...?

»Wer viel Spargel isst, hat auch viele Liebhaberinnen«, heißt es im Volksmund. Den Ruf, ein wirksames Potenzmittel zu sein, hat der Spargel schlicht seiner Form zu verdanken. Denn die Stangen erwecken, ohne dabei die Phantasie zu sehr bemühen zu müssen, Assoziationen zu Phalli. Tatsächlich erotisierende Wirkungen hat dieses Gemüse jedoch nicht.

Asparagus officinalis heißt botanisch, was zu den erlesensten und auch mit gesündesten Gaumenfreuden gehört: Spargel schmeckt nicht nur extrem lecker, er ist auch sehr mineralstoff- wie vitaminreich, entwässernd und entschlackend. Nicht umsonst schätzten ihn bereits Ägypter, Griechen und Römer weit vor unserer Zeit zur allgemeinen Gesundheitspflege. Diese frühzeitige Bevorzugung haben sich die Stangen auch verdient, denn mit ihnen serviert man sich Wohlgeschmack und Gesundheit in einem.

### Letzter Stichtag am 24. Juni

Die Spargelsaison endet am Johannistag, dem 24. Juni. Nach diesem sogenannten Spargelsilvester wird und sollte nicht mehr gestochen werden. Denn der Spargel benötigt ausreichend Zeit, um genügend Kraft für das nächste Jahr zu sammeln. Dazu entwickeln sich aus den Spargelstangen kräftige Büsche mit feinen nadelförmigen Blättern. Dieses Spargelkraut wird gerne in Blumensträußen als Ziergrün verwendet. Dem Spargel dient es als »Kraftwerk«: Er betreibt damit Photosynthese und sammelt auf diese Weise Energie. Ein Teil davon wird in den Wurzeln gespeichert. Damit kann der Spargel dann im kommenden Jahr wieder austreiben und neue Stangen bilden.

### Kleine Spargelkunde

- Geschälter Spargel sollte spätestens am Tag darauf gegessen werden. Unge-

schälter Spargel hält sich bei richtiger Lagerung bis zu sechs Tage: Dazu in ein feuchtes Küchentuch einwickeln und in das Gemüsefach des Kühlschranks legen.

- Spargel nicht in der Nähe von stark riechendem Obst oder Gemüse aufbewahren, da er sonst den fremden Geschmack annimmt.

- Sowohl weißer als auch grüner Spargel kann problemlos eingefroren werden. Dazu wird er geschält und dann in Tüten verpackt portionsweise eingefroren. Den gefrorenen Spargel später nicht auftauen lassen, sondern den gefrorenen Block ins kochende Wasser geben. Wenn es dann wieder kocht, benötigt der Spargel je nach Dicke acht bis zwölf Minuten, bis er gar ist. Tiefkühlspargel ist allerdings auch nur begrenzt, maximal sechs Monate, haltbar.

- Spargel kann auch gut roh gegessen werden – allerdings nur dünne, zarte Stangen und am besten nur das obere Drittel davon.

- Grüner Spargel ist gesünder als weißer, da er mehr Inhaltsstoffe und wertvolle Vitamine enthält.

Grünspargel sollte deshalb auf keinen Fall geschält werden, da die wertvollen Inhaltsstoffe direkt unter der Schale liegen. Da er schnell weich wird, sollte grüner Spargel nur für einige Minuten ins kochende Wasser getaucht werden.

### Kuren mit Spargel

Spargel wird seit Generationen im Rahmen der sogenannten Frühjahrskuren eingesetzt. Diese Kuren heißen so, weil sie am besten nach den kalten Wintermonaten durchgeführt werden sollten. Unsere Großmütter nahmen zum Entschlacken das Wasser, das beim Spargelkochen im Topf bleibt und gaben es, so wie es ist, pur zu trinken. Alternativ oder zusätzlich wurde eine Spargelsuppe aus dem Kochsud bereitet, indem dieser mit zerstampften Kartoffeln und saurer Sahne eingedickt wurde. Für eine Spargelkur sollte man jedoch nicht nur das Spargelwasser trinken, sondern zwei Wochen lang täglich mindestens ein Pfund frischen Spargel essen – zubereitet nach den geschmacklichen Vorlieben.

### Vitale Stangen

Da Spargel zu 95 Prozent aus Wasser besteht, hat er nur sehr wenige Kalorien. In hundert Gramm gekocht stecken gerade mal 13 Kilokalorien. Wovon die Stangen reichlich haben, sind Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente: unter anderem Kalzium, Phosphor und Natrium, Vitamin A, B1, B2 und C sowie Niacin. Spargel ist ideal zum Entwässern und Entschlacken, regt die Nieren an und beruhigt den Magen.

## Überbackener Spargel

### Zutaten für 4 Personen:

500 g weißer Spargel  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
250 g braune Champignons  
100 g Gorgonzola oder Taleggio  
1 Prise Zucker  
Butterschmalz (z.B. Butaris)  
Salz und Pfeffer zum Abschmecken

### Zubereitung:

- Den Spargel schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Frühlingszwiebeln und Champignons in Scheiben schneiden und alles in Butterschmalz anbraten.
- Mit Salz, Pfeffer und der Prise Zucker abschmecken.
- Käse in kleine Stückchen zerteilen.
- Dann die Masse in eine Auflaufform füllen und den Gorgonzola oder Taleggio darüber streuen. Bei 200°C für 15 Min. (bis zu einer leichten Bräune) überbacken.



## Spargel-Lachs-Nudeln

### Zutaten für 2 Personen:

1 kg weißer oder grüner Spargel  
Gemüsebrühe oder Salzwasser  
Butter und Zucker für das Spargel-Kochwasser  
150 g Sahne  
300 g Tagliatelle  
150 g frischer oder tiefgefrorener Lachs  
gehackte Petersilie

### Zubereitung:

- Spargel schälen, kleinschneiden und in ausreichend Gemüsebrühe oder in Wasser mit Butter, Salz und Zucker nicht zu weich kochen.
- Vier Spargelstangen mit 2 Esslöffel Spargelsud im Mixer pürieren. Die Mischung mit der Sahne in eine Pfanne geben und einkochen, bis eine leicht sämige Sauce entsteht. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Tagliatelle bissfest kochen.
- Den Lachs in Stücke schneiden, sanft garen und mit dem Spargel in die Sahnesauce geben.
- Tagliatelle abtropfen lassen und auf Tellern anrichten. Anschließend die Spargel-Lachs-Sauce über die Pasta geben und mit der Petersilie garnieren.

# Gesunde Frische vom Wochenmarkt !!!!



## Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt  
– eigene Ernte aus kontrolliertem,  
integriertem Anbau.

**Saftige und knackige Äpfel**

– verschiedene Sorten

**Frischer, selbstgepresster Apfelsaft  
in der 5-Liter BIG-BOX!**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

2 kg-Beutel  
Elstar € 1,50

## Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische  
zu günstigen Preisen...



**Fangfrische  
Maischollen**  
zum aktuellen Tagespreis



Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel

Immer etwas Besonderes beim...



**Spargel mal anders  
genießen – z.B. mit  
Parmesan  
und Taleggio**

**Rezepte  
bei uns am Stand!**

Thomas Gerstenberg • www.kasespezi.de  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



Jeden  
Dienstag  
und  
Sonnabend

# Langenhorner Wochenmarkt



## Frische · Qualität · Vielfalt

...bieten die Kaufleute vom Wochenmarkt

*Aus eigener  
Ernte,  
Herstellung  
und Zucht*

GEBRÜDER  
**TIMM**

### Gesundgeflügel

Wochenmärkte  
Ahrensburg · Langenhorn  
Berne · Volksdorf  
Hamm  
ab Hofverkauf  
freitags v. 9.00–17.00 Uhr

*Wir stehen für  
Aufzucht in  
altbewährter  
bäuerlicher  
Tradition:*

- langsames Wachstum
- viel Platz für die Tiere
- ohne Medikamente

Elmenhorster Straße 9  
23863 Bargfeld-Stegen  
Tel. (0 45 32) 2 22 08

Spargel schmeckt am besten frisch – deshalb kauft man ihn möglichst direkt beim Selbsterzeuger. Das bietet der Langenhorner Wochenmarkt: Hier gibt es frischen Spargel aus der Region, den die Anbieter selbst anbauen und stechen. Das garantiert dem Verbraucher beste Qualität. Und wer Spargel nicht gerne selbst schält, der findet auf dem Langenhorner Wochenmarkt sogar eine Spargelschälmaschine zu seiner Unterstützung: »Aus eigener Ernte und eigener Schälung fertig zum Genuss«. Köstlicher und einfacher geht es nicht.

Besonders beliebt ist Spargel bei den Deutschen mit Schinken. Auch hier bietet der Wochenmarkt allerbeste Qualität: Traditionell geräuchert, ob mild und weich oder kernig und würzig, für jeden Geschmack ist etwas dabei. Wer lieber ein schönes Putensteak oder andere Geflügelprodukte zum Spargel genießt, wird ebenfalls auf dem Wochenmarkt fündig. Natürlich kommt das frische Geflügel aus eigener Zucht.

## Bardowicker Frischgemüse

aus integriertem Anbau · Inh. Peter Schröder

### Spargel aus eigener Ernte

– Schälen gratis! –

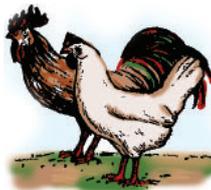
Dazu besonders lecker – die neuen Kartoffeln!

Jetzt auch im Internet: [www.fit-durch-gemuese.de](http://www.fit-durch-gemuese.de)

Auf den Wochenmärkten Langenhorn (Di. + Sa.),  
Ashausen (Mi.), Schmuggelstieg (Do.), Poppenbüttel (Fr.)



## Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:

Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr.  
Fuhsbüttel · Do. Schmuggelstieg  
Sa. Duvenstedt

Die Grillsaison beginnt:

- **Putenbratwurst & große Grillfleischauswahl**
- **Im Angebot (gültig bis 05.05.12)**  
**Hähnchenbrustfilet**  
100 g. € 0,99

**Eier aus Bodenhaltung, Größe M**  
vom eigenen Hof ..... 20 Stk. € 3,50



Erntefrischer  
**Spargel,**  
Gemüse  
und Kartoffeln



**direkt vom Erzeuger**

Im Einklang mit der Natur

Wochenmärkte: Alsterdorf: Fr. 10–17 Uhr, Langenhorn: Di. 14–18 Uhr und Sa. 8–13 Uhr

## Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

Nordsee-Krabbensalat

„Krabbe an Krabbe“ 200 gr. € 3,90

Lecker zum Spargel:

Räucherlachs in Scheiben

100 gr. € 2,50, 200 gr. € 4,85

Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.), Isestraße (Fr.), Kirchdorf (Di.+ Fr.),  
Wilhelmsburg (Mi. + Sa.)



**UNTER  
HUBER**



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

Die Spargelzeit genießen  
**Huber's milden  
Heide-Katenschinken**

ob weich & mild oder kernig & würzig,  
für jeden Geschmack haben wir den  
richtigen Schinken.  
Auch haltbar verpackt.

**Frisches Schweinefilet**  
fett- und sehnenfrei, kg € 13,90

**Thal**

Vierländer Gemüseanbau

„Eigene Produkte  
aus dem Hause Thal  
für Leib und Seele ideal!“



**Auf den  
Wochenmärkten:**

Langenhorn: samstags  
Fuhsbüttel: mittwochs &  
freitags  
Turmweg: donnerstags

# Unterwegs im Wonnemonat

**Die aufblühende Natur lockt: Die Knospen brechen aus den Nähten, Maigrün wohin das Auge blickt und die Wiesen strahlen im satten Grün. Da hält es keinen mehr, der noch mobil ist, zu Hause.**

Selbst hartgesottene »Frischlufthuffel« zieht es nun im Mai hinaus ins Grüne. An schönen Zielen mangelt es gerade den Hamburgern ja ohnehin nicht. Für Ausflüge steht eine ganze Menge zur Auswahl: Ob ins Alte Land, in den Sachsenwald, in die Haseldorfer Marsch oder, oder. Das wäre ja vielleicht auch etwas für den Mutter- oder den Vatertag.

## Durch die Stormarnsche Schweiz

Eine Rundtour für Radelfreunde: 38 Kilometer durch Wälder und Auen, vorbei an malerischen Dörfern und alten Gasthöfen. Start ist in Hoisdorf, rund fünf Kilometer entfernt von der U-Bahn-Station Großhansdorf. Von hier aus geht es über Lütjensee zur Hausbrauerei nach Grönwohld. Anschließend führt der Weg weiter vorbei an der Trittauer Wassermühle und durch das Naturschutzgebiet Hahnheide. Wenn sich dann der Magen meldet, empfiehlt sich ein Abstecher zum Landgasthof Stahmer in Hohenfelde. Gut gestärkt radelt es sich noch besser über Schönberg zurück zum Lütjensee. Hier lohnt der Besuch des Forsthauses Seebergen zum Kaffee oder anderweitigem Durstlöschen. Von hier ist es auch nicht mehr weit nach Hoisdorf.

**Landgasthof Stahmer, Haus 6**  
22946 Hohenfelde  
Telefon: 041 54-50 48  
[www.gasthof-stahmer.de](http://www.gasthof-stahmer.de)

**Forsthaus Seebergen**  
Seebergen 9-15 | 22952 Lütjensee  
Telefon: 04154-792 90  
[www.forsthaus-seebergen.de](http://www.forsthaus-seebergen.de)

## Auf den Spuren Bismarcks...

...oder der Schmetterlinge. Doch nicht nur das historische Bismarckmuseum und der »Garten der Schmetterlinge« machen den Sachsenwald so attraktiv. Wer darin spaziert oder radelt darf wunderschöne und unberührte Natur genießen. Dann auch noch in leuchtendes Maigrün getaucht und der Genuss ist perfekt. Um ihn mit einem guten Essen zu krönen, geht es in das Forsthaus Friedrichsruh. In dem über hundert Jahre alten denkmalgeschützten Gebäude hatte einst der berühmte Boxer Max Schmeling sein Trainingsquartier. Statt Kinnhaken gibt es hier heute leckere rustikale Gerichte und unwiderstehliche Kuchen sowie Torten. Das Ganze, wenn die Sonne passend zum Mai-Spaziergang lacht, auf der geräumigen Terrasse serviert.

**Forsthaus Friedrichsruh**  
Oedendorfer Weg 5  
21521 Friedrichsruh  
Telefon: 04104-69 23 66  
[www.forsthaus-friedrichsruh.de](http://www.forsthaus-friedrichsruh.de)

## Hier sind Fischköpfe richtig

Mitten in der Haseldorfer Marsch, in Neuendeich bei Uetersen, liegt ein Mekka für Fischliebhaber: Die Aal-Kate bietet ihren Gästen eine große Auswahl an traditionellen norddeutschen Fischgerichten und Spezialitäten aus der hauseigenen Fischräucherei. Fisch soll bekanntermaßen gut schwimmen und deshalb hat die Aal-Kate auch ein umfangreiches Angebot an Weinen auf der Karte. Zum Appetitanregen oder Verdauen empfiehlt sich vor oder nach dem Fischgenuss ein Spaziergang in der idyllischen Haseldorfer Marsch.

**Restaurant Aal-Kate**  
Kuhlworth 21  
25436 Neuendeich (bei Uetersen)  
Telefon: 04122-22 64  
[www.aal-kate.de](http://www.aal-kate.de)



### Tagesfahrten

### Mehrtagesfahrten

### Club- und Vereinsfahrten

#### Kostenloser Katalog 2012

kann telefonisch angefordert werden. Abfahrten unter anderem ab Hamburg-Langenhorn, Norderstedt und Quickborn.

**Neukundenrabatt: € 5,-**



**VIKING TRAVEL**

Ulzburger Str. 289 | 22850 Norderstedt  
Tel. 040-526 70 04



**Wir bringen  
Ihnen Ihre  
Lieblingsgerichte  
direkt ins Haus!**



**PROBIER-  
ANGEBOT**  
Jetzt bestellen und  
selbst überzeugen!

Für mich gekocht. Für mich gebracht. Von **apetito**

**Rufen Sie  
uns an!**

**0 40 - 89 20 00**

[www.landhaus-kueche.de](http://www.landhaus-kueche.de)

**Besuchen Sie unseren Stand auf der SenNova!!!!**

### Eintauchen ins Blütenmeer

Das Alte Land ist bekanntlich das größte Obstanbaugebiet Mitteleuropas. In den Frühlingsmonaten zaubern die zahllosen Obsthaine ein riesiges Blütenmeer. In dieses lässt sich im wahrsten Sinn eintauchen – ob zu Fuß bei einem Spaziergang oder auf dem Fahrrad. Zur Stärkung bietet sich dann ein Besuch in Stubbe`s Gasthaus an: Direkt am malerischen Deichwanderweg, nur fünf Minuten vom Lühe-Anleger entfernt, kann man sich hier nicht nur die Mai-Scholle schmecken lassen.

**Stubbe`s Gasthaus**  
**Lühe 46**  
**21635 York-Borstel**  
**Telefon: 04142-25 35**  
**[www.stubbes-gasthaus.de](http://www.stubbes-gasthaus.de)**

### Deftiges am Alsterufer

Der Alsterwanderweg bietet Erholung pur in nächster Nähe – in den Frühlingsmonaten ist es dort besonders schön. Wer sich zwischendurch oder nach einem ausgedehnten Spaziergang oder einer Fahrradtour etwas Gutes gönnen möchte, dem sei die Alte Mühle in Bergstedt empfohlen. In dem direkt am Alsterwanderweg gelegenen Mühlhaus aus dem 16. Jahrhundert werden deftige Gerichte aus der Region serviert.

**Alte Mühle Bergstedt**  
**Alte Mühle 34**  
**22395 Hamburg**  
**Telefon: 040-604 91 71**  
**[www.alte-muehle-hamburg.de](http://www.alte-muehle-hamburg.de)**

### Zum Matjes bei Matjen`s

Für einen Tagesausflug lohnt sich eine etwas weitere Fahrt nach Neuendorf. Hier nämlich empfängt eines der ältesten Restaurants Schleswig-Holsteins seine Gäste – immerhin bereits seit 1587. Das Matjen`s Landhaus hat sich, möglicherweise ja wegen seines Namens, auf Matjes spezialisiert. Klassisch gereift, zart und mild kann man diese Delikatesse hier das ganze Jahr über genießen. Im Mai gibt es zusätzlich umfangreiche Matjes-Büfets.

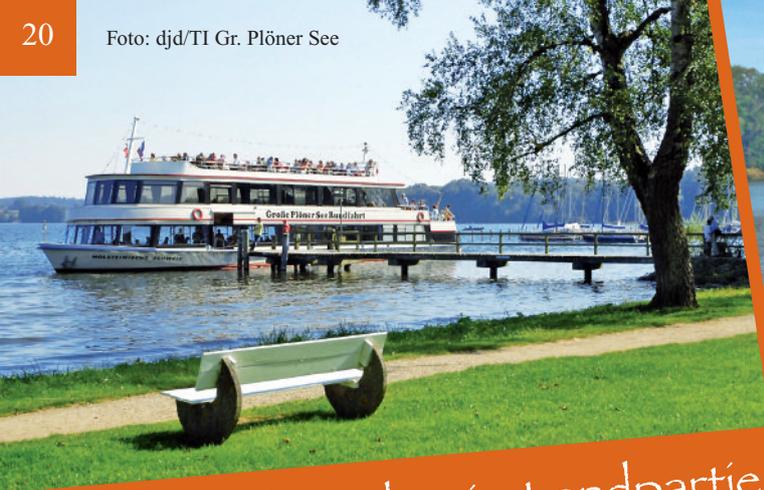
**Matjen`s Landhaus**  
**Kirchdorf 73**  
**25335 Neuendorf**  
**Telefon: 04121-202 58**  
**[www.matjens.de](http://www.matjens.de)**



### 12. Mai ist Weltfischbrötchentag

Ob mit Matjes, Aal, Krabben oder Bismarckhering – manch einer soll regelrecht süchtig nach Fischbrötchen sein. Einer von vielen Gründen einen Weltfischbrötchentag einzuführen, an dem dieses gefeiert wird. Am Samstag, den 12. Mai 2012, heißt es bereits zum zweiten Mal »Hoch lebe das Fischbrötchen«: Zwischen Glücksburg und Travemünde dreht sich entlang der schleswig-holsteinischen Ostseeküste alles um den knusprig ummantelten Fischgenuss. In Eckernförde beispielsweise geht es »Rund um den Ostsee-Burger«, selbstverständlich inklusive dem original Kieler-Sprotten-Brötchen. Das Ostseebad Kellenhusen veranstaltet ein Fischbrötchenquiz und einen Wettbewerb im Krabbenpuhlen. Auf der Seeplattform Flunder in Hovwacht steigt ab Nachmittag eine große Flunderparty mit Shantys, Lagerfeuerromantik und heißen Rhythmen. Im Ostseebad Grömitz werden Comedian Jens Ohle und die Baltic Brass Band die Fischbrötchenfans in Stimmung bringen. Auch im Landesinneren gedenkt man des »Ostsee-Burgers«. Fischer Reese baut unter anderem direkt am Plöner See eine Schauküche auf, wo die Gäste ihr individuelles Fischbrötchen kreieren und Ausgefallenes wie einen Hechtburger probieren können.

Informationen zum 2. Weltfischbrötchentag gibt es unter: [www.weltfischbrötchentag.de](http://www.weltfischbrötchentag.de). (Quelle: djd/Ostsee-Holstein-Tourismus e.V.)



## Holsteinische Schweiz: Landpartie zwischen Seen, Hügeln und Wäldern

(djd/pt). Die Ostsee ist zwar nur einen Katzensprung entfernt, doch die Holsteinische Schweiz ist vor allem bekannt für ihre mehr als 200 kleinen und großen Seen. Eingebettet in eine sanfte und bewaldete Hügellandschaft, finden Urlauber hier - im Gegensatz zu den oft vollen Stränden am Meer - ein stilles Plätzchen mit Blick aufs Wasser, idyllische Badestellen mit oder ohne Bademeister, mit Sprungbrett oder ganz allein im Grünen. Ob am Bosauer Südstrand, auf der Plöner Prinzeninsel, an der Dersauer Badewiese oder in der 100-jährigen Eutiner Freibadeanstalt: Die Region punktet mit klarem Wasser und viel Grün.

### Aber bitte mit Picknick

Einst von den Gletschern der Eiszeit geschaffen, ist die Landschaft wie gemacht für Wanderer, Rad- und Kanufahrer,

Angler und Naturfreunde. Doch viel frische Luft macht hungrig und nichts ist schöner, als danach ein zünftiges Picknick unter freiem Himmel einzunehmen. Ein Faltblatt mit Karte (erhältlich bei den Tourist-Informationen am Großen Plöner See, in Eutin, Bosau und Dersau) informiert über die schönsten Picknickplätze der Region. Einsam an einer Naturbadestelle gelegen und nur zu Fuß oder mit dem Boot zu erreichen oder mitten in der Feldmark mit Tisch, Bank und einem weiten Blick über die Landschaft - unter den 17 ausgewählten Plätzen findet sich immer ein schönes Ziel.

### Rucksack mit leckerem Picknickzubehör

Damit das Picknick nicht in Arbeit ausartet, können sich die Urlauber von den Gastronomen der Region ganz unterschiedliche Rucksäcke packen lassen. Je nach Geschmack kommen Obstkuchen, Nudelsalat oder Brote mit Holsteiner Katenschinken sowie Kaffee, Erfrischungsgetränke oder Prosecco hinein. Auch Decke, Geschirr, Besteck, großes Kühlfach sowie ein Brotmesser, Schneidebrett oder Salz- und Pfefferstreuer dürfen nicht fehlen. Wer seinen Picknickrucksack abholt, kann bei der Gelegenheit ganze Tagespakete in der Holsteinischen Schweiz buchen – beispielsweise mit Yogastunde, Seefahrt, einem Stadtrundgang oder sogar einer Freiluftoper. Unter [www.holsteinischeschweiz.de](http://www.holsteinischeschweiz.de) gibt es alle Informationen.

### Schippern bei Eis und Kuchen

Wer es gemütlich mag, sich dabei aber gerne den Wind und die Sonne um die Nase wehen lässt, sollte sich in der Holsteinischen Schweiz auf eine Schifffahrt begeben. Fünf Linien verkehren auf den Seen der Region. Ob Große Plöner See-Rundfahrt, Kellersee-, 5-Seen-, Große Eutiner See- oder Bosau-Fahrt: Jede Tour hat ihren eigenen Reiz und kann auch in Teilstücken befahren und etwa mit einer Wanderung kombiniert werden. Die Natur aus einer anderen Perspektive erleben, ist das Motto aller Fahrten – und auch auf Kuchen oder Eis an Bord muss niemand verzichten.

Service auf Wunsch möglich



## Wohnpark am „Kleinen Eutiner See“

Seniorenrecht

**Barrierefreie** Neubauwohnungen mit Service-/Betreuungsmöglichkeiten, die das selbstständige Leben im Alter vereinfachen.

**Ausstattung:** Duschbad, Einbauküche, Dach-/Terrasse oder Balkon, Abstell- oder Kellerraum, Gemeinschaftsraum, Aufzug, Fertigstellung ab Januar 2012.

- 2 Zimmer, ca. 50-71 m<sup>2</sup>, ab € 370,- zzgl. Nk./Kt.

### Musterwohnungsbesichtigung:

Elisabethstraße 30 b, jeden Dienstag 13-15 Uhr.  
Individuelle Infos + Beratung auch nach tel. Vereinbarung.

# SEMMEHAACK

WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Tel. 04121/48 74 -955 · [eutin@semmelhaack.de](mailto:eutin@semmelhaack.de)

SeMa

## Austräger/-in

mit eigenem Pkw auf geringfügiger Basis gesucht.  
Senioren-Magazin-Hamburg, Tel.: 040/41 45 59 97

## Mehr Rechte für Hamburgs Senioren

Der Hamburger Senat hat am 17. April 2012 den Entwurf für das erste Seniorenmitwirkungsgesetz der Hansestadt beschlossen. Diese ist damit nach Berlin und Mecklenburg-Vorpommern das dritte Bundesland mit einer solchen Regelung.

Mit dem neuen Gesetz erhalten die derzeit 400.000 Senioren Hamburgs eine gesetzliche Grundlage zur demokratischen Mitwirkung. Künftig haben die Bezirks-Seniorenbeiräte das Recht, in den Ausschüssen der Bezirksversammlung mitzuarbeiten. Das stärkt die Interessen der Senioren in der Hansestadt und wird entsprechend allseits begrüßt.

Problematisch erachtet es die CDU-Fraktion allerdings, dass bereits mit zwanzig Unterstützern Personen in die Delegiertenversammlungen der Bezirke gewählt werden können. Die seniorenpolitische Sprecherin der CDU-Fraktion, Dr. Friederike Föcking, sieht darin die Gefahr eines Missbrauchs durch mächtige Verbände und interessierte Gruppen: »Das ist mit uns nicht zu machen«. Vor diesem Hintergrund werde die CDU-Fraktion den Gesetzentwurf zwar konstruktiv, aber dennoch kritisch begleiten.

## Lernen Sie Hamburgs modernen Hörakustiker kennen.



**Tag der offenen Tür**

**Fr. 11. Mai 2012  
in Langenhorn**

### Unser Service für Sie:

- Markenprodukte, z.B. von SIEMENS, in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und Beratung
- Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörsysteme
- Gehörschutz- und Tinnitus-Beratung
- Hausbesuche

**oton**   
DIE HÖRAKUSTIKER

### Für einen Termin einfach anrufen:

Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 530 047 70  
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 32 90 85 51  
Marktpassage 6 | 21149 Hamburg | Tel. 73 08 86 25  
Infos im Internet: [www.oton-hoerakustik.de](http://www.oton-hoerakustik.de)

## Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben nach Ihren Bedürfnissen, individuell und doch in Gemeinschaft.

Eine besondere Aufgabe für das betreute Wohnen fällt der ELIM Diakonie zu, die die Betreuung des Pöhlshofes leistet. Großzügig geschnittene und seniorengerecht ausgestattete 1 ½ und 2-Zimmer-Wohnungen mit Notruf, videoüberwachtem Hauseingang, parkähnlicher Gartenanlage mit Teich, Terrasse und Grillplatz. Für Begegnungen stehen zur Verfügung: Clubraum, Sauna, Fitness- und Hobbyräume. Für Freizeitaktivitäten außerhalb des Pöhlshofes wie zum Beispiel Ausflugsfahrten steht der hauseigene Kleinbus zur Verfügung.

Besucher können in Gästeappartements übernachten. Im Haus befinden sich eine Arztpraxis, Restaurant und Friseur. Einkaufsmöglichkeiten, Ärzte, Kultureinrichtungen und U-Bahn zur City Hamburg sind fußläufig zu erreichen.

**Sind Sie interessiert?** Unser Wohnungsangebot zeigt Ihnen unsere Frau Bendig gern nach vorheriger Terminvereinbarung (Telefon 040-52 30 21 68) oder besuchen Sie uns am **9. Juni 2012** in der Zeit von 14.00 bis 17.00 Uhr am „**Tag der offenen Tür**“ bei Kaffee und Kuchen.

## Willkommen im Pöhlshof

*Der Pöhlshof*  
Seniorenwohnungen mit Service

Servicewohnen – geborgen im Alter



**Tag der offenen Tür**  
am 09. Juni 2012 bei Kaffee  
+ Kuchen von 14-17 Uhr,  
Rathausallee 83a  
in 22846 Norderstedt

Informieren Sie sich bei  
Fr. Bendig: 040. 523 02 -168

Wohnungsunternehmen

**Plambeck**



Ochsenzoller Str. 147  
22848 Norderstedt  
[www.plambeck.com](http://www.plambeck.com)

# »Hamburg soll die Metropole der Chancen werden«

## Erfolgreich altern in der Großstadt



Auch und vor allem für Menschen jenseits des Erwerbsalters – das ist der Appell des CDU-Fraktionsvorsitzenden Dietrich Wersich. Er sieht im Älterwerden zahlreiche Chancen und Möglichkeiten, dieses erfolgreich zu leben: »Wir sollten ‚Ja zum Alter‘ sagen und nicht nur Defizite sehen«.

Eine Stadt, die ganz konkret Chancen gibt, wird zugleich zur Heimat, in der man sich sicher und wohl fühlt. »Das sichert die hohe Lebensqualität in der Hansestadt, wozu für mich auch innere und soziale Sicherheit gehören«.

**»Alter ist nicht Ruhestand – so lange Urlaub ist doch unerträglich...«**

Im Gespräch mit Dietrich Wersich, dem Vorsitzenden der CDU-Bürgerchaftsfraktion Hamburg.

***Die Bevölkerungsstruktur wird sich auf Grund der demografischen Entwicklung künftig stark verändern. Wie kann Hamburg darauf reagieren?***

Nie zuvor war die Lebenserwartung so hoch wie heute. Wir sind also Pioniere und müssen bisherige Ansichten über das Alter dringend ändern. So gibt es auf Grund des längeren Lebens nicht

automatisch mehr Probleme, sondern wir gewinnen inzwischen auch mehr an gesunden Jahren dazu und werden gar nicht oder später pflegebedürftig. Wir sollten uns entsprechend positiv mit dem Altwerden auseinandersetzen. Heißt, die vielen Chancen des Alterns in den Blick nehmen und nicht nur die Defizite. Denn es wäre doch verrückt, gegen ein Viertel und oftmals ein Drittel unserer Lebenszeit eine Abwehrhaltung einzunehmen. Bei diesem »Ja zum Alter« kann und wird Hamburg beispielhaft und zukunftsweisend sein. Indem ältere Menschen ganz konkret

**FRANK HOFFMANN**  
IMMOBILIEN



**Immobilienvermittlung aus Leidenschaft ...**

- von Kaltenkirchen bis Hamburg
- mit über 100 Verkäufen und über 110 Vermietungen im Jahr
- seit über 35 Jahren

**Vertrauen Sie einem kompetenten Immobilienvermittler mit Herz und Verstand!**

Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG  
Königstrasse 8 | 24568 Kaltenkirchen | E-Mail: [info@fh-immo.com](mailto:info@fh-immo.com)



Tel.: 04191/8 99 88 und 040/866 455 95  
[www.frankhoffmann-immobilien.de](http://www.frankhoffmann-immobilien.de)

**Gesucht:**

Aufgrund der großen Nachfrage in unserer Kundschaft suchen wir Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser in Hamburg und Norderstedt

Chancen erhalten und nutzen können – etwa zur Beschäftigung jenseits des Erwerbsalltags, in der Mitarbeit bei Projekten oder im nachbarschaftlichen Engagement.

**Wie ist damit umzugehen, dass sich laut WHO die Zahl der Demenz-Patienten bis 2030 verdoppeln wird?**

Gerade bei Demenz haben wir einen großen medizinischen Fortschritt zu verzeichnen. Die Forschung hat gezeigt, dass man mit Demenz umgehen kann – da bin ich Optimist und sehe eine große Chance! Wir können und müssen eine Kultur entwickeln, mit Demenz zu leben und lernen, wie wir sowohl das Leid der Betroffenen als auch das Leid der Angehörigen mindern. Hier haben wir in Hamburg bereits viel aufgebaut, unter anderem mit der Alzheimer Gesellschaft: Dazu zählen zum Beispiel besondere Betreuungskonzepte und Aufklärungskampagnen. Nur wenn wir alle Demenz besser verstehen, können wir besser damit umgehen.

**Wie kann die Altenpflege insgesamt verbessert werden?**

Gute Altenpflege umfasst meiner Ansicht nach weit mehr als die Bereiche Ernährung und eine ausreichende medizinische Versorgung. Unser Auftrag ist es, ein Leben im vertrauten Alltag zu ermöglichen – selbstbestimmt im gewohnten Umfeld. Zur Verwirklichung dieses Pflegebegriffs sind bereits viele Schritte gemacht worden, unter anderem die ambulante Pflege zu Hause. Doch in den kommenden Jahren wird hier noch sehr viel mehr nötig sein.

Ein großes Potenzial sehe ich in Nachbarschaftskontoren in den einzelnen Stadtteilen: Diese lokalen Anlaufstellen können soziale Netzwerke etablieren, nachbarschaftlich unterstützen und den Zusammenhalt stärken. So, wie es früher in den Dörfern der Fall war – und zum Teil auch heute noch ist. Die Kontore sollen keine Spezialeinrichtungen für Senioren, sondern mitten in der Gesellschaft stehend für alle da sein.

**Wie steht es mit alternativen Wohnformen für Senioren, etwa Alters-WG's oder Jung und Alt unter einem Dach?**

Ich finde es sehr wichtig, künftig so zu bauen, dass sowohl junge wie alte Menschen in einem Haus wohnen können. Die CDU hat hier unter anderem das Projekt »Mehrgenerationenwohnen« initiiert. Schließlich muss im Blick auf

die Veränderung der Gesellschaft heute nachhaltig gebaut werden. Jeder ist gut beraten, von vorne herein Barrierefreiheit in den Planungen zu berücksichtigen. So kann ein Umzug im Alter eventuell verhindert werden. Dafür gilt es, die Köpfe der Bauherren und Architekten zu öffnen.

Ein weiterer wichtiger Punkt ist, dass wir weg von großen Pflegeeinrichtungen am Rande der Stadt und stattdessen hin zu stadtteilbezogenen, kleineren Einrichtungen kommen. Wir sind zum Glück weg vom Krankenhausstandard. Aber wir müssen auch weg vom Hotelstandard. Um nicht von der Alltagsbetätigung abgeschnitten zu werden, benötigen wir vielmehr den Wohnungscharakter. Man will doch auch einmal etwas kochen und seinen Haushalt führen können.

**Senioren verfügen über ein großes Potenzial an Erfahrung. Sollte man dieses nicht gesellschaftlich nutzen?**

Selbstverständlich, deshalb war einer unserer Schwerpunkte der Ausbau von Ehrenamt und gesellschaftlichem Engagement. Und es ist auch noch mehr möglich: Unter anderem in Gestalt von „Bürgerprofis“, die sich mit ihrer Kompetenz in den einzelnen Stadtteilen einbringen können: Soziale Netzwerke schaffen und Nachbarschaften stärken. Ich möchte gerne, dass dafür mehr Mittel zur Verfügung stehen. Denn das ist ein sehr gutes Aufgabenfeld, in dem auch Ältere etwas verdienen und gleichzeitig ihre Fähigkeiten einbringen können.

**Was kann und muss gegen die Altersarmut unternommen werden?**

Ein sehr guter Schritt ist, dass Frau von der Leyen die Zuverdienstgrenzen ändern will. So können auch vorzeitig in Rente Gegangene jetzt durch Nebenverdienste bis an ihre alten Gehaltsgrenzen heran verdienen und bekommen es nicht abgezogen. Darüber hinaus müssen wir alte Denkmuster überwinden. Bisher gibt es nur eine Altersteilzeit,

die bis zur Ruhestandsgrenze geht. Warum gibt es nicht eine, die darüber hinaus geht und den Zeitraum von 63 bis 68 erfasst?

Sprich, man kann länger arbeiten, aber dafür früher kürzer, ohne Rentenansprüche zu verlieren. Der nächste Bereich, den ich mir für Hamburg gut vorstellen könnte, ist, dass man mit seinen Fähigkeiten nicht nur ehrenamtlich tätig ist, sondern auch tatsächlich etwas damit verdient. Denn das Rentenniveau wird nicht steigen. Aber wir können die Jahre nutzen – vielleicht wird das durch den Fachkräftemangel sogar automatisch passieren – auch jenseits der Rentengrenze Möglichkeiten zu bekommen, Geld dazu zu verdienen.

**Reicht die Pflegeversicherung?**

Natürlich wünschen wir uns alle mehr. Doch wir kommen objektiv an Grenzen, was wir über die Sozialversicherung tatsächlich umverteilen können, damit den Arbeitnehmern heute noch genug Geld zum Leben bleibt. Im gesamten Pflegebereich sollte daher differenzierter und gezielter vorgegangen werden: Fachkundige Pflegearbeiten aufwerten und besser bezahlen, einfache Alltagsunterstützung anders organisieren.

**Angesichts ihres hohen Anteils bei Unfallverursachern hat Michael Neumann Gesundheits-Checks für ältere Autofahrer gefordert. Wie sehen Sie das?**

Starre Altersregelungen, z.B. beim Führerschein, sind meines Erachtens falsch. Sie haben nichts mit der Realität zu tun und sind alles andere als gerecht. Aber:

Regelmäßige und freiwillige Vorsorgeuntersuchungen, im Zuge derer die Fahrtüchtigkeit geprüft wird, sind wichtig und sinnvoll – für jede Altersgruppe!

## SENIORENUMZÜGE



- Individuelle Betreuung
- Ein- u. Auspackservice
- Umzug
- Renovierung
- Haushaltsauflösung

040 / 37 08 58 82

www.SENIORENUMZUEGE24.de

# HARALD GLÖÖCKLER

*Ein Multitalent erobert die Welt*

**Er ist Designer, Maler, Entertainer und Schriftsteller. GLÖÖCKLER ist angesagt und ist dabei die Welt zu erobern. Er ist ein Multitalent und zählt zu den außergewöhnlichsten Künstlern unserer Zeit.**

Das 46-jährige Allroundtalent mauserte sich vom jungen Mann, der in Stuttgart Jeans bestickte bis hin zum momentan „erfolgreichsten Designer der Welt“. Aber nicht nur Kleidung, sondern auch Bettwäsche, Geschirr, Schuhe, Brillen, Parfum und seit neustem auch Tapeten, tragen seine Handschrift und sein Logo „Pompöös“. Sein neuestes Projekt: ein Haus. „Gerade erst habe ich ein Haus entworfen. Nein, es wird ein Schloss für meine Prinzessinnen“, erklärt er voller Stolz.

Europa und Asien hat er schon erobert, jetzt warten die amerikanischen Frauen brennend auf seine Mode. „Die Amerikaner haben mich einmalig nett empfangen und schon für diverse Fernsehshows gebucht“, sagt Glööckler.

„Als sie erklärten, dass Liberace und Versace nicht mehr leben und sie mich jetzt als deren Nachfolger bestimmt haben, fühlte ich mich sehr geehrt.“

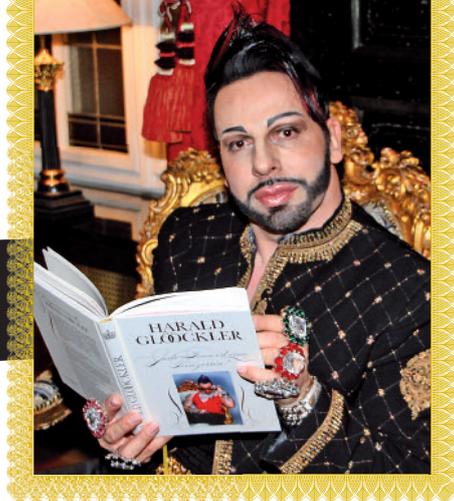
Der äußerst kreative Schwabe hat sich durch Fleiß, Ideen und

äußerste Disziplin hochgearbeitet. Viele halten ihn für einen Verrückten, der es sich im Luxus gut gehen lässt, sehen aber nicht, wieviel Arbeit dahinter stecken.

Seit 25 Jahren ist der Kaufmann Dieter Schroth (62) an seiner Seite. Immer dezent gekleidet und im Hintergrund. Er ist sein Fels in der Brandung, der dem Designer oft den Rücken freihält. Bei Glööckler und Schroth bewahrheitet sich die These, dass Gegensätze sich anziehen.

Im Verkaufssender QVC präsentiert er mehrmals im Monat mit viel Humor und Professionalität seine tragbare Glitzerwelt. Da sich keiner so authentisch inszeniert wie er, hat der Fernsehsender VOX jetzt eine achteilige Reality-Show mit ihm gedreht, die demnächst gesendet wird.

Die Presse äußert sich oft zu seinem schrillen Aussehen. „DER SPIEGEL“ schrieb: „Harald Glööckler ist ausgestattet wie Las Vegas auf zwei Beinen“. Und DIE ZEIT: „Harald Glööckler ist das personifizierte Neuschwanstein“.



Gina Lollobrigida erzählte über ihren Freund Harald Glööckler, dass er ein Vulkan sei, voller Ideen. Seine Fans sagen, er sei eben anders als die Anderen und immer nett und höflich zu allen Menschen.

Auf der diesjährigen Leipziger Buchmesse präsentierte der Designer sein neuestes Buch mit dem Titel „Jede Frau ist eine Prinzessin“. Etwa 500 Fans warteten über eine Stunde um ihn begrüßen zu dürfen und das Buch signieren zu lassen. Glööckler betont, dass er das Buch selbst geschrieben hat. Eine Co-Autorin hat lediglich geholfen, die Worte in die richtige Reihenfolge zu bringen.

Er schreibt in seinem Buch: „Wir gehören einem Zeitalter an, in dem wir, wenn es gut läuft, neunzig Jahre und älter werden können. Es ist nie zu spät noch einmal sein Leben zu ändern. Erkunden Sie ihr eigenes Leben und nicht nur das der Stars in der Presse. Finden Sie heraus, was Sie glücklich macht, bereichert und strahlen lässt. Für einen Neuanfang gibt es keine Altersgrenze“.

Davon, dass jede Frau eine Prinzessin ist, ist er hundertprozentig überzeugt. „Jede Frau hat etwas Einmaliges, etwas Schönes an sich“, sagt Glööckler. „Auch mit über 50 Jahren und einer Größe 54 kann man sich gut fühlen. Ich möchte, dass die Frauen durch meine Kleidung und starkes Selbstbewusstsein bekommen. Sich gut und schön fühlen – eben wie eine Prinzessin.“

Er selbst möchte keine Prinzessin sein. „Wenn schon, dann ein Prinz“, sagt Glööckler mit einem Lächeln. „Ich habe überhaupt keine Ambitionen, eine Frau zu sein. Allerdings, wenn ich eine wäre, wäre ich eine Femme fatal und würde den Männern so den Kopf verdrehen, dass ihnen ganz schwindlig wird“.



Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel

## Viele Jahre Treue

### Fünfzehn Jahre **Basteln**

Zweimal im Monat am Donnerstag-nachmittag von 13.45 bis ca. 16.30 Uhr treffen sich in den Räumen am Fliederweg Teilnehmerinnen der **Bastelgruppe**: Rund um eine große Arbeitsfläche sitzen sie – vor sich das jeweilige Material, das sie für die gestellte ‚Aufgabe‘ brauchen. Übungsleiterin Ursula Kampe gibt jeweils einen Bastelvorschlag, den alle nacharbeiten. Und das bereits fünfzehn Jahre lang! Einige der Bastlerinnen sind (fast) von Anfang an dabei. Was ist der Reiz dieses Hobbys? Ganz einfach: Die Hände sind beschäftigt, die Gedanken konzentriert, alltägliche Sorgen ausgeklammert, und das fertige Produkt macht einfach Freude. Durch das gemeinsame Werken entsteht ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, wobei die Phan-

tasie eigene Wege geht und immer Zeit für ein Gespräch bleibt.

**Neue, die mitmachen**, sind herzlich willkommen und zu einer Schnupperstunde eingeladen! Reizvolle Aufgaben warten wie unter anderem: Karten mit Folienfenster, Holzstäbchen mit Brennarbeit, Holzkästen mit Krakeliertechnik, Geschenktaschen.

**Basteln** wird für LAB-Mitglieder kostenlos angeboten. Mitglied kann jeder werden; Monatsbeitrag € 5,-. Nichtmitglieder zahlen pro Mal € 1,50. Materialkosten werden umgelegt, und im Juni ist Sommerpause.

### **Yoga am Freitagmorgen**

regelmäßig von 9.30 bis 10.30 Uhr existiert noch nicht ganz so lange. Die ‚Treuen‘ jedoch schätzen das gute Gefühl, dass sie nach dieser aktiven Stunde

haben: Die Übungen von und mit Helga Rosebrock sind Labsal für die Seele und stärkend für den Körper. Auf schwierige Bodenübungen wird verzichtet. Wer schnuppern und mitmachen will, ist herzlich willkommen – **Plätze sind frei!** Kosten für diesen Kurs werden im voraus jeweils für zehnmal fällig: € 25,- für Mitglieder, € 40,- für Nichtmitglieder.

**Auch für die Gymnastik** montags von 12.30-13.30 und 13.45-14.45 Uhr mit Helga Rosebrock gilt: Schnuppern, mitmachen, dabei bleiben, Mitturner sind erwünscht. Kosten für zehnmal: € 20,- für Mitglieder, € 35,- für Nichtmitglieder.

### **LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Lange Aktiv Bleiben e.V.**

Fliederweg 7, 22335 Hamburg  
Telefon (040) 59 24 55,

Büro: Mo. - Fr. 10.00 - 14.00 Uhr  
HVV: U 1 Fuhlsbüttel, Bus 174

**E-Mail:**

[labfuhlsbuettel@t-online.de](mailto:labfuhlsbuettel@t-online.de)

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## Leben bei uns

- Stationäre und ambulante Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung, Apotheke
- Gottesdienste, Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen, Bibliothek mit Internetcafé u.v.m.

Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Hospital zum Heiligen Geist · Kundenzentrum

**Telefon (0 40) 60 60 11 11**

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · [www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)

[www.semahh.de](http://www.semahh.de)

**motion - center**

hamburg

- Sanitäts-  
haus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik
- **foot power**



Alsterdorfer Markt 2 fon: 040 5935216 - 0  
22297 Hamburg fax: 040 5935216 - 16  
[www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)

**Ihre Werbung richtig platziert!**

Anzeigenannahme & Information unter:

Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16

[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de) | [www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

SeMa

**Senioren Magazin**

Hamburg

GmbH

# Vitaler Darm

## So kommt die Verdauung auf Trab

Sie ist eine Volkskrankheit, allerdings eine heimliche: Die Rede ist von Verstopfung, von der rund acht Millionen Bundesbürger regelmäßig betroffen sind. Dennoch ist ein träger Darm ein Tabu, über das kaum jemand spricht. So weiß auch kaum jemand, wie er wirksam mit seinem Problem umgehen kann.

Klar, es fällt nicht leicht, in der Apotheke über seine Verstopfung zu sprechen und Abhilfe dagegen zu erfragen. Noch dazu, wenn da vielleicht noch andere Kunden sind und mithören. Gar aus dem Bekanntenkreis oder einer der Nachbarn.

Doch diese Scham ist fehl am Platze. Zum Einen, weil damit die Darmträchtigkeit wohlmöglich zum dauerhaften Begleiter wird. Zum Anderen, weil damit die Gesundheit eines unserer wichtigsten Organe gefährdet wird. Denn Verdauungsstörungen wie Verstopfung oder auch Durchfall sind klare Indizien dafür, dass etwas mit dem Darm nicht stimmt. Genau gesagt mit seiner Bakterienflora, wie die Besiedelung des Darminnen mit verschiedenen Bakterien genannt wird. Zwischen fünfhundert und tausend verschiedene Bakterienarten tummeln sich hier – damit ist der Darm das am dichtesten von Mikroorganismen besiedelte Ökosystem der Welt.

### Ursachen oft unklar

Doch was lässt den Darm träge werden und führt zu einer Verstopfung? Das ist schwierig zu beantworten. Denn die Fahndung nach den Ursachen bleibt bei vielen Patienten ergebnislos, wissen Experten wie unter anderem Prof. Dr. Stefan Müller-Lissner, Chefarzt der Abteilung für Innere Medizin der Park-Klinik Weißensee in Berlin. Gesichert ist allerdings, dass eine Reihe von Medikamenten die Verdauung aus dem Takt bringen kann. So stecken laut Prof. Müller-Lissner hinter einer Verstopfung oftmals starke Schmerzmittel aus der Gruppe der Opiate, krampflö-

sende Arzneimittel oder Calcium-Antagonisten. Zudem können auch Erkrankungen wie Typ-2-Diabetes, Schilddrüsenunterfunktion sowie eine Depression für einen trägen Darm verantwortlich sein. Warum Frauen häufiger an Verstopfung leiden, ist bislang noch unklar. Der einst vermutete Zusammenhang mit den Sexualhormonen vor der Menstruation oder in den Wechseljahren erwies sich als nicht zutreffend.

### Mehr Ballaststoffe und Flüssigkeit? Oft Fehlanzeige...

Wer unter Verstopfung leidet, bekommt vielfach den sicherlich gut gemeinten Rat, zu getrockneten Feigen oder Pflaumen zu greifen oder sich mit alten Hausmitteln wie Leinsamen oder Sauerkrautsaft zu helfen. Doch diese Maßnahmen zeigen vielfach nicht die gewünschte Wirkung. Bei Menschen mit einer gesunden Verdauung können ballaststoffreiche Nahrungsmittel wie eben beispielsweise Leinsamen oder Trockenobst durchaus die Stuhlmenge und -frequenz erhöhen. Bei nicht wenigen Patienten mit schwerer Verstopfung verschlimmern sich dagegen Symptome wie Blähungen und Bauchkrämpfe, wenn sie ihren Ballaststoffverzehr steigern. Der träge Darm jedoch kommt nicht auf die Sprünge. Ballaststoffarme Kost ist mithin nicht generell als Ursache einer chronischen

## Die Wurzel der Gesundheit

So bezeichnete der Erfinder der bekannten Darmreinigungskur »F.X. Mayr-Kur«, der österreichische Arzt Dr. Franz Xaver Mayr (1875 - 1965), einst den Darm. Dass dessen Gesundheit und infolgedessen eine gute Verdauung das Fundament für unser Wohlbefinden sind, ist seit dem Altertum bekannt. So warnten bereits die antiken griechischen Ärzte ihre Zeitgenossen, dass »alles Übel im Darm wohnt«.

Wo es schließlich auch reichlich Platz findet, denn dieses wichtige Organ misst stattliche sieben Meter. Könnten wir die zahllosen Ausstülpungen und Zotten seiner Schleimhaut ausbreiten, ließe sich damit ein halbes Fußballfeld bedecken. Angesichts solcher Dimensionen lässt sich gut ausmalen, was sich da so alles abspielt. Völlig autonom und unbemerkt verarbeitet der Darm im Laufe des Lebens über dreißig Tonnen Nahrungsmittel und 50.000 Liter Flüssigkeit. Doch nicht nur im Dienste des Sattwerdens leistet er Schwerstarbeit, sondern ganz generell zur Erhaltung der Gesundheit. Unter anderem ist unser Darm ein wackerer Mitstreiter des Immunsystems: Die Schleimhaut, die den gesamten Verdauungstrakt auskleidet, trägt entscheidend zur Abwehr von Krankheiten bei.

Verstopfung anzusehen, so Prof. Müller-Lissner. Ebenso wenig ist eine Verstopfung durch Steigerung der Flüssigkeitsaufnahme über das normale Maß hinaus erfolgreich zu behandeln. Laut Prof. Dr. Müller-Lissner ist inzwischen längst bekannt, dass Patienten, die unter Obstipation leiden, nicht weniger trinken als Gesunde. Gänzlich abzuraten ist von Laktulose bei Verstopfung: Sie verursacht starke Blähungen, zeigt aber keine Erfolge beim Gang auf die Toilette.

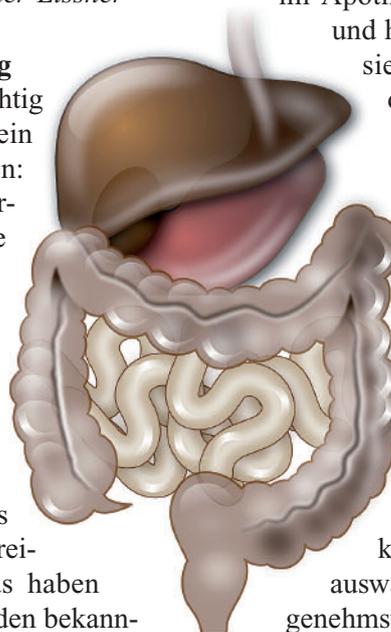
Was wirklich hilft, wenn der Darm hartnäckig »lahmt«, sind Abführmittel. Vor der Anwendung dieser so genannten Laxantien schrecken jedoch viele der Betroffenen zurück, weil sie Nebenwirkungen wie Elektrolytverluste, Gewöhnung und erneute Darmträgheit befürchten. Falsche Ansichten, die allerdings auch unter Ärzten und Apothekern mitunter noch anzutreffen sind.



Prof. Dr.  
Müller-Lissner

### Abführen – aber richtig

Werden Abführmittel richtig eingesetzt, besteht kein Grund zu Befürchtungen: Laut Prof. Dr. Müller-Lissner führt selbst eine chronische Einnahme von Laxantien nicht zu einer Schädigung des Darms. Weiterhin kann es keinesfalls zu einem Elektrolytverlust kommen, wenn die Dosierung so gewählt ist, dass ein weicher, allenfalls breiiger Stuhl entsteht. Das haben auch Studien zu den beiden bekann-



ten Wirkstoffen Bisacodyl und Natriumpicosulfat gezeigt. Sie sind unter den Namen

Dulcolax® und Laxoberal® rezeptfrei im Apothekenhandel erhältlich und haben den Vorteil, dass

sie nur lokal im Dickdarm – also am Ort der Verstopfung – wirken. Darüber hinaus kommt es bei ihrer Einnahme nicht zu Gewöhnungseffekten. Beide Wirkstoffe gibt es in unterschiedlichen Darreichungsformen: als Dragées, Zäpfchen, Tropfen oder Pulver. Daraus kann sich jeder Patient auswählen, was ihm am angenehmsten ist.

## Keine Panik

Wer einige Tage lang nicht auf die Toilette kann, muss nicht sofort beunruhigt sein und denken, er sei verstopft: Stuhlgang nur dreimal pro Woche ist genauso normal und entsprechend unbedenklich wie dreimal am Tag. Von einer tatsächlichen Verstopfung – fachsprachlich Obstipation – ist in der Medizin erst dann die Rede, wenn der Darm über einen längeren Zeitraum seltener als dreimal pro Woche entleert werden kann und der Betroffene dadurch unter weiteren Beschwerden wie Völlegefühl oder hartem Stuhl leidet.



### Reinemachen stärkt den Darm

Um Verdauungsstörungen wie Verstopfung vorzubeugen, sind Maßnahmen wie eine Darmreinigung sehr zu empfehlen. Da »alles Übel im Darm wohnt«, wie Heilkundige bereits vor langer Zeit wussten, ist eine regelmäßige Reinigung dieses Organs immens wichtig. Sie ist das beste Mittel, den Darm von allem Schädlichen zu befreien und ihm zu helfen, seine Bakterienflora im richtigen Gleichgewicht zu halten. Für eine Darmreinigung stehen verschiedene Möglichkeiten zur Auswahl. Hier die drei geläufigsten.

#### • Colon-Hydro-Therapie

Diese Methode, genau genommen die moderne Version eines Einlaufs, erfolgt unter professioneller Begleitung eines darin geschulten Therapeuten. Dabei wird mit Hilfe eines so genannten Colon-Hydromaten warmes und gefiltertes Wasser über den After in den Darm eingeleitet – was ihn sanft, aber dennoch sehr intensiv reinigt. Während der Behandlung liegt man entspannt rücklings auf einer Liege. Um die Wirkung zu verstärken und die Colon-Hydro-Therapie angenehmer zu machen, führt der Behandler in der Regel eine Darmmassage auf dem Bauch aus. Bundesweit gibt es derzeit an die tausend Ärzte und Heilpraktiker, die eine Colon-Hydro-Therapie anbieten.

#### • Glaubersalz

Bei diesem natürlichen Abführmittel handelt es sich um Natriumsulfat (Natrium sulfuricum). Glaubersalz ist in allen Apotheken erhältlich. Wer seine Darmreinigung damit durchführen möchte, muss den Zeitpunkt der Einnahme so legen, dass in den folgenden Stunden keine wichtigen Termine anstehen und immer eine Toilette in der Nähe ist. Wenn die Wirkung des Glaubersalzes nämlich einsetzt, gibt es kein Aufschieben mehr.

Zur Anwendung löst man vierzig Gramm Glaubersalz in einem halben Liter Wasser auf und gibt etwas Zitronensaft dazu. Diese Lösung langsam trinken und danach reichlich Wasser oder Kräutertee, um den Salzgeschmack loszuwerden. Nun sollte innerhalb der folgenden ein bis drei Stunden eine gründliche Darmentleerung erfolgen. Wenn sich nach acht bis zwölf Stunden noch nichts getan hat, sollte die Einnahme wiederholt werden.

#### • Einlauf

Eine weitere Möglichkeit, den Darm zu reinigen, bietet ein Einlauf. Sie hat den Vorteil, dass man den Zeitpunkt der Darmentleerung relativ exakt festlegen kann: Wer einen Einlauf macht, kann davon ausgehen, dass sich sein Darm im Lauf der nächsten Stunde entleert.

# VERDAUUNGS-QUIZ

Mehr, größer, weiter...

## Erstaunliche Zahlen rund um die Verdauung

Unser Verdauungssystem bringt Höchstleistungen und ist ein beeindruckender Energielieferant. Doch wie viel verarbeitet es wirklich, wie viele Nervenzellen hat es und wie groß ist die Oberfläche des Darms?

Testen Sie Ihr Wissen!

1. Welche Menge an Nahrungsmitteln verarbeitet ein Darm durchschnittlich im Laufe eines Lebens?

- 500 Kilo     1 Tonne     30 Tonnen

2. Wie viele verschiedene Bakterienarten leben im Darm?

- 50-100     500-1.000     1.000-2.000

3. Etwa wie viele Nervenzellen gibt es in den Verdauungsorganen?

- 100.000     1.000.000     100.000.000

4. Etwa wie groß ist die Oberfläche des Darms?

- 100 qm     200 qm     300 qm

5. Welche Strecke legt die Nahrung von Mund zu Ausgang im Durchschnitt zurück?

- 9 Meter     10 Meter     11 Meter

6. Wie viel Liter Flüssigkeit verarbeitet der Darm im Laufe eines durchschnittlichen Lebens?

- 5.000 Lt.     50.000 Lt.     500.000 Lt.

**ANGST** nehmen, Sicherheit geben!  
Computerhilfe mit Herz

Sie haben Angst im Internet zu stöbern? Sie würden gerne mehr mit Ihrem Computer machen?

Ich komme zu Ihnen nach Hause und bringe Ihnen die Grundkenntnisse bei, damit Sie sicher und selbstständig einen Computer bedienen können.

Sollten Sie keinen Computer haben, so berate ich Sie gerne bei einem Kauf.



Rufen Sie mich an oder schicken Sie mir eine E-Mail mit dem Betreff: - Schulung -

Tel: 0176/48 29 24 94  
oder [pziems@gmx.de](mailto:pziems@gmx.de)

1. 30 Tonnen | 2. 500-1.000 Bakterienarten  
3. 100.000.000 Nervenzellen | 4. 200 Quadratmeter | 5. 9 Meter | 6. 50.000 Liter

**RICHTIGE ANTWORTEN:**

# Die Pflanzen-Apotheke

Teil 7 – Ginseng (*Panax ginseng* C.A. Meyer)

Volksnamen: Allheilkraut, Menschenwurzel, Lebenswurzel, Kraftwurzel



## Botanische Eckdaten

Die Heimat des echten Ginseng sind die Gebirgswälder Ostasiens. Heute wächst er auch in Nepal sowie in den östlichen Regionen des indischen Subkontinents. Arzneilich verwendet wird die Wurzel der ausdauernden Pflanze, die das stattliche Alter von hundert Jahren erreichen kann.

## Von anno dazumal bis heute

Ginseng wird seit Jahrtausenden in Ostasien zur Verbesserung der Leistungsfähigkeit, zur Steigerung der Abwehrfähigkeit des Organismus und zur Vorbeugung des Alterns eingesetzt. So galt er in den asiatischen Medizintraditionen als Sinnbild für Gesundheit und langes Leben und durfte einst nur von Königen verwendet werden – entsprechend war er wertvoller als Gold. Hierzulande begann man den Ginseng erst im 20. Jahrhundert auf Grund seiner vielfältigen Wirkungen als Heilpflanze zu schätzen: Er wird zunehmend als wertvolles Mittel zur Erhaltung der körperlichen und geistigen Gesundheit anerkannt.

## Gesund mit Ginseng

Die Inhaltsstoffe der Ginsengwurzel haben ein weitgefächertes Wirkspektrum: Sie regulieren Blutdruck und Blutzucker, stärken Herzkraft und Entgiftungsfunktion der Leber. Weiterhin fördern sie Stoffwechsel und Kreislauf, Schlafqualität und Widerstandskraft gegenüber Stress, indem sie das vegetative Nervensystem ausgleichen. Die Ginsengstoffe sind zudem antibakteriell und antiviral wirksam, hemmen Entzündungen und steigern die Energieproduktion. Damit erhöht sich die Leistungsfähigkeit, vor allem des Ge-

## Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Extrakt aus Ginsengwurzeln sind beispielsweise:

Korea Ginseng extra stark

Tai Ginseng forte, Tai Ginseng N

hirns – Konzentrationskraft und Gedächtnisleistung verbessern sich. Ginseng ist mithin nicht gegen einzelne Beschwerden ausgerichtet, sondern wirkt als Tonikum allgemein stärkend und vitalisierend auf Körper und Geist: Er versorgt sie mit neuer Energie, stärkt nachhaltig das Immunsystem, schützt vor den negativen Folgen von Stress und beugt frühzeitigen Altersbeschwerden vor. Kurz, Ginseng hilft, gesund zu bleiben und zu werden. Aufgrund seiner stärkenden Wirkung auf die Widerstandskraft des Körpers eignet sich Ginseng auch begleitend zur Chemotherapie oder nach Operationen zur schnelleren Erholung.

## Anwendung von Ginseng

### • Fertigpräparate

Es gibt Ginseng-Tinktur, Flüssigextrakt und Gelatinekapseln, die über maximal drei Monate einzunehmen sind. Dann sollte eine Pause von zwei bis drei Wochen gemacht werden.

### • Tee

Zwei Gramm der getrockneten Wurzel mit einem halben Liter kaltem Wasser in einem geschlossenen Topf aufkochen. Bei geringer Hitze ohne Deckel 10 bis 15 Minuten weiter köcheln lassen und dann durch ein Sieb abgießen.

**KBA e.V.** Notarzt • Rettungsdienst • Krankentransport  
Dienstleistungen im Gesundheitswesen



Beförderung sitzend • liegend • im Rollstuhl

**KBA-Krankentransport**

Tel.: 0800 / 8000 112 (gebührenfrei)

Sicherheit und Service für Sie zu Hause!

**KBA-Hausnotruf**

Tel.: 040 / 529 00 30

Wir sind vor Ort, wenn Sie uns brauchen!  
Notarzt • Rettungsdienst • Krankentransport

[www.kba-ev.de](http://www.kba-ev.de)

## MediCounter+

Ihr medizinisches Fachgeschäft für:

- Körperpflege-, Wellness- und Sportprodukte
- Homecare-, Reha- und Pflegebedarf
- Erste-Hilfe- und Notfallausrüstung
- Verbandstoffe und Instrumente

Ohechaussee 169 • 22848 Norderstedt

Tel: 040 / 529 009-25 • Fax: 040 / 529 009-77

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9:00 - 15:00 Uhr

Onlineshop: [www.medicounter.de](http://www.medicounter.de)

Einlösbar direkt im Shop oder im Internet!

**5 €**  
**Gutschein**

Gutscheincode: hsm4  
Ein Gutschein pro Einkauf und Person, keine Barauszahlung

# Rätsel Spaß

Geld betreffend	Ticket	Vorname des Sängers Humphries †	Kurort am Gardasee	Flächenmaß der Schweiz	chinesische Dynastie	verwundert	kleine Brücke	Fluss durch Gerona (Span.)	Babywickeltuch	englisch, französisch: Alter	altröm. Philosoph † 65	Gott der Massai
Einrichtungsgegenstände	Inhaltslosigkeit		Hautpflege-mittel	Regen-auffang-becken	alt-griech. Maler (Athen)	lang-same Höhen-zunahme				1	span.-portug. Prinzen-titel	
unvollständig	eine Pflanzenform	Pförtner-raum			unbestimmt			Vorname des engl. Filmstars Guinness	französisch: hier			
Welt-raum-fahrer						markig	tätiger Vulkan auf Sizilien					Autor von 'Die Schatz-insel'
osteuro-päische Hauptstadt		griechische Unheils-göttin		Stausee in Sierra Leone	Explo-sionsge-räusch				Schiff-fahrts-route		Kfz-Z. Alten-kirchen	
			unge-trübt	Jacke ohne Ärmel			Unbe-weglich-keit	Keim-gut		4		
maß-regeln, rügen	altgriech. Tragö-dien-dichter	Kegel-stumpf			Wolfs-milch-gewächs	Wirts-haus						
				kalte Süß-speise	Jung-eisbär im Berli-ner Zoo			ein Mainz-el-männ-chen			ver-zweifelt (veraltet)	
		Höchst-maß, Bestfall	Industrie-erzeug-nis						Stadt in Lettland		Kfz-Z. Dessau	
Binde-wort	den Mund be-tref-fend			Saug-strö-mung		Sultanat auf Borneo	ein-fetten			9		
Pokal-wett-bewerb		Teil schotti-scher Namen		altröm. Fami-lien-verband	Segel-schiff					10	dt. Astro-nom † 1865	
			Miterfin-der des Tonfilms	nase-weißes Kind			artig, brav	Doping-mittel (Abk.)				
griechi-scher Buch-stabe	Gott der Poly-nesier	mund-artlich: Ameisen			kaufm. Begriff (Abk.)	Flach-garn-gewebe					7	
Süd-frucht				Abk.: oben ange-führt	Fremd-wortteil: gegen			EDV-Begriff (Abk.)				engl. Fürwort: es
Ort bei Lands-hut (Bayern)		Brand-katastro-phen						gemau-ertes Ufer			2	
Staat in Ost-afrika					'Wonne-monat'		schirm-lose Mütze					

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10

Der Gewinner des „Sister Act-Gutscheins“ vom April ist:

**Ingrid Brennecke**  
20251 Hamburg

Auflösung  
Sudoku und Kreuzworträtsel  
von SeMa Ausgabe April

5	1	6	4	7	9	3	8	2
2	4	3	5	1	8	9	6	7
9	8	7	6	2	3	5	4	1
6	9	5	2	3	4	1	7	8
4	7	2	9	8	1	6	3	5
8	3	1	7	5	6	2	9	4
7	6	4	1	9	2	8	5	3
1	5	8	3	6	7	4	2	9
3	2	9	8	4	5	7	1	6

4	2	7	3	1	5	6	8	9
9	6	1	7	2	8	5	3	4
5	3	8	6	4	9	1	7	2
8	5	9	1	6	7	4	2	3
2	1	6	4	8	3	9	5	7
7	4	3	9	5	2	8	1	6
1	9	5	2	7	4	3	6	8
3	8	2	5	9	6	7	4	1
6	7	4	8	3	1	2	9	5

■	E	T	U	B	■	S	I	■	O	■	■	■							
■	B	O	D	E	N	S	E	E	■	P	A	N	T	O	F	F	E	L	N
■	L	R	A	L	L	E	■	A	■	S	E	L	L	E	R	I	E	■	
■	H	I	N	Z	U	F	■	S	T	R	O	E	M	E	N	■	L	O	
■	T	H	E	■	S	O	K	O	■	A	F	N	■	G	E	I	N	■	
■	H	A	L	T	E	R	U	N	G	■	E	F	F	E	R	N	E	■	
■	R	R	O	R	T	■	A	D	R	A	L	■	L	I	■	W	■	■	
■	O	K	A	Y	■	M	■	S	T	E	R	N	■	U	■	E	D	L	E
■	A	L	■	F	O	R	K	E	■	O	■	S	T	A	R	E	■	E	I
■	T	E	I	L	E	N	■	O	■	T	H	A	I	■	E	T	H	O	S
■	U	E	■	L	■	S	P	R	E	N	G	E	L	■	R	U	■	S	■
■	F	■	S	U	M	M	■	O	N	E	■	G	■	B	A	Y	E	R	■
■	D	E	M	O	K	R	A	T	■	U	■	L	E	D	I	G	■	R	U
■	K	R	O	N	E	■	R	■	S	T	I	E	R	■	M	■	A	L	S
■	■	■	N	■	M	A	I	P	O	■	G	E	M	I	L	■	S	■	■
■	■	■	P	A	T	Z	I	G	■	R	K	O	N	T	E	R	F	E	I
■	■	■	A	N	A	■	A	D	R	E	T	■	M	A	L	■	A	H	N
■	■	■	Z	U	G	V	O	E	G	E	L	■	■	■	■	■	■	■	■

KUPPEN

		7	3					2
8		1	6					
	3	6		4	1	5		
4		5	9				7	
2				5				8
	6				2	4		3
		4	1	2		8	9	
					4	1		6
1					8	7		

7		5	3					6
4	9	3				7		
6						8	7	
		4	8				6	1
1		8		6			3	9
3		2				4	8	
		7	2					6
			7				4	1
	4					6	5	8

**Sudoku-Regeln**

Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die Auflösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa - viel Spaß beim Knobeln.

## Wir verlosen 3 x 2 Tickets für eine Galadinner-Show und Lokation nach Wahl im Marriot Hotel Hamburg, Parlament Hamburg oder Park Hotel Ahrensburg.

### Genusstheater für alle sechs Sinne



Mit fast einer Million Besuchern zählt das Unternehmen GALADINNER GmbH & Co KG bundesweit zu den erfolgreichsten Theater-Dinner-Veranstaltern. Neben der wohl bekanntesten Veranstaltung KRIMIDINNER – das ORIGINAL, finden sich inzwischen zahlreiche weitere Genuss-Theater Produktionen im Repertoire des Unternehmens. Durch die Zusammenarbeit mit den schönsten Schlössern, Burgen, Hotels und Veranstaltungs-Orten in ganz Deutschland bietet GALADINNER Theater auf höchstem Niveau. Unsere Gäste sind Teil der Handlung, spielen mit oder lehnen sich einfach nur zurück und genießen den stimmungsvollen Abend als erlesener Gast bei einem delikaten Show-Dinner.

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.05.12 an: **SeMa** – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg senden.

#### Persönliche Angaben:

Name

Straße

PLZ/Ort

#### Lösungswort eintragen:



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Die erlebnisreichen Stücke, detailverliebte Inszenierungen, ausgewählte Musik, opulente Kostüme, insbesondere professionelle Schauspieler und Musical-Darsteller und nicht zuletzt die vorzüglichen Speisen lassen unsere Genuss-Theater Abende zu einem unvergesslichen Erlebnis werden.

  
 Genuss-Theater für alle sechs Sinne  
[www.galadinner.de](http://www.galadinner.de)



## »Das verbindet die Generationen - das bringt die Generationen zusammen...«

Gedächtnistrainerin Christa Wallewein über ihre Erfahrungen in der Arbeit mit Senioren



Denktraining und Spiele jeder Art für junge und alte Menschen sind eine hervorragende Möglichkeit die Verbindung zwischen den Generationen zu fördern.

Im Seniorenheim freuen sie sich auf meinen Besuch, auch wenn dieser meist mit viel Denken, Nachforschen und Grübeln sowie stets auch mit »Hausaufgaben« verbunden ist. Denn ich bin Gedächtnistrainerin.

Bei den Übungsnachmittagen fordere ich die Bewohner des Seniorenheimes mit allerlei Denksport: Übungen zur Wortschatzerweiterung, zur Förderung von Konzentration und Ausdrucksfähigkeit, zum Training des Gedächtnisses und des logischen Denkens. Doch Gedächtnistraining soll nicht nur die Gedächtnisleistung von älteren Menschen verbessern, sondern auch ihre Gefühlswelt und ihren sozialen Austausch bereichern: Außer die grauen Zellen zu fordern, soll auch die Seele der alten Menschen »gestreichelt« werden.

So hat Gedächtnistraining auch zum Ziel, die Geselligkeit und das Zusammengehörigkeitsgefühl der Senioren untereinander zu fördern. Da der Erfahrungsbereich der Senioren oftmals durch Krankheit oder körperliche Gebrechen eingeschränkt und der Lebensradius auf die Wohnung begrenzt ist, bringt Gedächtnistraining auf diese Weise Abwechslung in die Alltagsroutine und in eingefahrene Themenbereiche. Es bewirkt eine Neubelebung der Kommunikation und weckt Interesse an neuen Inhalten.

### Austausch zwischen Jung und Alt

Gedächtnistraining gibt darüber hinaus zahlreiche Impulse zur Gesprächserweiterung zwischen Gleichgesinnten: Viele der Senioren tauschen sich untereinander über die Aufgaben aus, die sie von mir bekommen. Es gibt sogar eine kleine Arbeitsgruppe, die sich bei Kaffee und Kuchen trifft und gemeinsam über den schriftlichen Aufgaben »grübelt«. Darüber hinaus ist Gedächtnistraining eine gute Möglichkeit, die Generationen zusammen zu bringen. Denn auch die Familie wird oft mit einbezogen. So bittet mich eine der Teilnehmerinnen manchmal um ein Extrablatt mit Aufgaben: »Weil Lucy, meine Enkelin morgen kommt«. Und oft höre ich, dass die Kinder zu Besuch gekommen sind und gefragt haben: »Und was für Aufgaben hast du denn vom Gedächtnistraining mitgebracht?« Dabei erwies sich unter anderem das an sich eher frauenferne Thema »Auto« als generationsverbindend. Der Enkel einer Teilnehmerin konnte bei einem Besuch seine Kenntnisse dazu einbringen. Aus der Erzählung der Dame aus meinem Kurs weiß ich auch, dass das Thema die bisherigen gemeinsamen Gesprächsthemen erweitert hat und sich ein Austausch über den Beruf des Enkels ergeben hat. Das hat beiden gut getan und gefallen – der Seniorin und dem Enkel.

Sogar auf Familienfeiern sind schon ganze Aufgabenblätter diskutiert worden. Allerdings: »Bitte nicht so schwierige Aufgaben, sonst verliere ich meine Verwandtschaft...« Eine weitere Teilnehmerin nimmt immer ein Aufgabenblatt für ihren Mann mit und bringt dann seine Lösungen mit zum nächsten Kurs. »Da waren wir nicht einer Meinung, mein Mann hat eine andere Lösung«. Gedächtnistraining ist also eine sehr gute Möglichkeit, die Kommunikation zwischen den Generationen zu fördern: Jung und Alt können sich dabei gemeinsam Themen widmen, voneinander lernen und sich so gegenseitig bereichern. Diese Möglichkeiten sind noch nicht ausgeschöpft und sollten in Kindergärten, Vorschulen und Schulen noch weiter ausgebaut werden.

[www.gedaechtnistraining-hamburg.de](http://www.gedaechtnistraining-hamburg.de)

### Impressum

**Herausgeber** SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH  
**Adresse** Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg  
**Telefon** 040/41 45 59 97  
**Fax** 040/50 79 11 16  
**E-Mail** kontakt@senioren-  
magazin-hamburg.de

**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführer** Silke Wiederhold  
**Chefredaktion** Birgit Frohn  
**Layout u. Grafik** HWWA Werbeagentur GmbH  
Sandra Holst, Katharina Martin  
**Medienberatung** Silke Wiederhold  
Klaus Töde  
Peter Ziems  
**Bildredaktion** Birgit Frohn

**Vertrieb** SeMa Senioren Magazin  
Hamburg GmbH  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt  
**Erscheinung** 10 x jährlich  
**Druckauflage** 16.000 Stk.  
**Anzeigenschluss** Ausgabe Juni: 18.05.12  
**Anzeigenruf** 040/41 45 59 97  
**www.** senioren-magazin-hamburg.de

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts sind ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.



Ihr Partner  
für Bestattungsvorsorge.  
Eigene Hauskapelle.  
Abschiedsräume.

Segeberger Chaussee 56-58



[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)  
Tel. (040) 529 61 73

## Für den (Not)Fall

Ist es gut zu wissen, wie die wichtigsten ärztlichen Notdienste und Pflegedienste zu erreichen sind:



- +** Rettungsdienst Notruf  
**112**
- +** Ärztlicher Notfalldienst Hamburg (alle Kassen)  
**040/22 80 22**
- +** Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose  
**040/228 02 -300** (Schreibtelefon)
- +** Zahnärztlicher Notruf  
**0180/505 05 18**
- +** Zahnärztlicher Notdienst (A&V)  
**040/18 03 05 61**
- +** Ambulanz Ärztlicher u. Zahnärztl. Notdienst (Acute Ärzte)  
**040/33 11 55**
- +** Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord  
**040/18 18 87 -0**
- +** Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord)  
**0551/192 40**
- +** Apothekennotdienst  
(Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe)  
**040/22 80 22**
- +** Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege)  
**040/20 98 82 -0**
- +** Hamburger Senioren Hilfsdienst  
**040/25 30 52 -0**
- +** Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz  
**040/192 50**
- +** Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund  
**040/192 12**
- +** Diakonie Hamburg  
**040/27 85 67 77**
- +** Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung)  
**040/20 22 20 22**
- +** Krankenförderung Hamburg  
**040/192 22**

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

**zapf umzüge**  
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

- **Seriöse Beratung**
- **Full-Service-Umzüge**
- **Bereitstellung sämtlicher Packmittel**
- **Beiladungen**
- **Lagerservice**



**Tel. 040/853 33 90**  
**Fax: 040/851 51 50**

**Stahlwiete 21**  
**22761 Hamburg**  
**E-Mail: [hamburg@zapf.de](mailto:hamburg@zapf.de)**  
**[www.zapf.de](http://www.zapf.de)**

## Neubau-Penthouse im Süden Norderstedts Barrierefrei erreichbar



Ruhige Sackgassenlage am Waldrand (Am Ossenmoorgraben 7), Staffelgeschosswohnung, Wohnfläche 147 m<sup>2</sup>, Süd/West-Lage, Fahrstuhl, Marken-Einbauküche, 2 Bäder plus Gäste-WC, schlüsselfertig inklusive: Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Lüftungssystem mit Wärmerückgewinnung, Fußbodenheizung, 50 m<sup>2</sup> Dachterrasse, 30 m<sup>2</sup> Keller, Carport. Fertigstellung: Mai 2012.

€ 439.000,-

Komplett zahlbar zur Übergabe.  
Courtagefrei – direkt vom Bauträger.



041 06 / 63 60 26 -

[www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

Am 19. und 20. Mai findet im Norderstedter Stadtpark der große Markt im Park statt. Mehr als 115 Aussteller werden sich im herrlichen Ambiente der Seepromenade und im neuen Kulturwerk am See präsentieren.

Die Besucher erwartet ein ansprechender und interessanter Mix mit Verkaufs- und Beratungsständen zu den Themen Garten, Wohnen, technische Innovationen sowie ein Kunsthandwerker- und Pflanzenmarkt. Hier finden die Gäste besondere Pflanzen und Kräuter, Tips zur Floristik und werden zur Gartengestaltung inspiriert. Strandkörbe, Gartengeräte, Grill-Kamine, Markisen und Sonnenschutzsysteme, Hölzer und viele weitere Trends zur Einrichtung des Balkon- und Terrassenbereichs werden vorgestellt. Solar- und Windenergie, E-Cars und E-Bikes. Für Charme sorgen die vielen Pagodenzelte und Staudenbänder an der Seepromenade. Musik unterhält die Besucher an mehreren Orten, ein Kletter- und ein Wasserspielplatz für die Kinder runden das Angebot für eine mehrstündige Verweildauer ab. Es wird 4 Themenbereiche geben: Garten, Wohnen, technische Innovationen und einen Kunsthandwerkermarkt. Der Eintritt beträgt 5 Euro, bis 16 Jahren frei und es gibt kostenlose Parkplätze.

Der Markt ist samstags und sonntags von 10.00 bis 18.00 Uhr geöffnet.



## IHR HOROSKOP FÜR MAI:

Möchten Sie mehr über Ihre Zukunft erfahren? Die Astrologen, Kartenleger und Hellseher von **viversum** beraten Sie **15 Minuten GRATIS** am Telefon unter **0800/63 63 607** (gebührenfrei) oder [www.viversum.de](http://www.viversum.de)



**WIDDER** • 21. März - 20. April  
PLANET: Mars • ELEMENT: Feuer

### Ein gefühlvoller Monat

Der Wonnemonat macht seinem Namen alle Ehre. Sie fühlen sich wohl und genießen romantische Ausflüge mit Ihrem Partner. Auf die Singles unter Ihnen wartet ein kleiner Flirt. Auch finanziell sieht es vielversprechend aus, Merkur könnte für unerwarteten Zuwachs sorgen. Beruflich punkten Sie mit kreativen Vorschlägen, die Chef und Kollegen gleichermaßen begeistern.



**LÖWE** • 23. Juli - 23. August  
PLANET: Sonne • ELEMENT: Feuer

### Schalten Sie eine Gang zurück

Auch wenn Sie sonst den großen Auftritt lieben, halten Sie sich nun eher zurück. Vor allem beruflich überlegen Sie nichts. Gut so, denn die Sterne raten ohnehin, unnötigen Stress zu vermeiden. Wenn Sie zudem vitaminreich essen und genügend schlafen, kommen Sie fit durch die nächsten Wochen. Für die Liebe gilt: Reden Sie Klartext, aber bleiben Sie freundlich.



**SCHÜTZE** • 23. November - 21. Dezember  
PLANET: Jupiter • ELEMENT: Feuer

### Ihnen wird nichts zu viel

Sie sind fit für zwei, körperlich wie geistig. Damit absolvieren Sie nicht nur Ihr Sportprogramm in einem atemberaubenden Tempo, sondern glänzen auch bei kniffligen Aufgaben am Arbeitsplatz. Bleiben Sie aber offen für die Vorschläge anderer, das sorgt für ein gutes Betriebsklima. Zu Hause herrscht Harmonie, Sie ziehen mit Ihren Lieben an einem Strang.



**STIER** • 21. April - 20. Mai  
PLANET: Venus • ELEMENT: Erde

### Weniger ist mehr

Was immer Sie vorhaben, lassen Sie sich nicht hetzen oder zu etwas überreden. Versprechen Sie nur das, was Sie auch halten können. In der Liebe sind Missverständnisse möglich. Die lassen sich aber in einem Gespräch rasch klären. Gesundheitlich rät der Kosmos, einen Gang zurückzuschalten. Gehen Sie spazieren, anstatt sich bei einer Fahrradtour zu verausgaben.



**JUNGFRAU** • 24. August - 23. September  
PLANET: Merkur • ELEMENT: Erde

### Sparsamkeit ist Trumpf

Sie sind sich und anderen gegenüber großzügig. Übertreiben Sie es aber bitte nicht, Ihrem Geldbeutel zuliebe. Bei einem Treffen mit Freunden reicht es, eine Runde auszugeben, mehr muss nicht sein. Ihre Feierabende verbringen Sie jetzt am liebsten gemütlich zu Hause. Entspannen Sie bei einem schönen Film, das lädt Ihr Energiedepot schnell wieder auf.



**STEINBOCK** • 22. Dezember - 20. Januar  
PLANET: Saturn • ELEMENT: Erde

### Herzklopfen pur

Freuen Sie sich auf gefühlvolle Wochen! Selbst wenn Sie schon lange mit Ihrem Partner zusammen sind, sorgt er immer noch für weiche Knie bei Ihnen. Beruflich sind Sie sehr ehrgeizig, bleiben aber gleichzeitig auf dem Boden der Tatsachen. Genau diese Mischung macht Sie jetzt so erfolgreich. Was Ihre Fitness betrifft, können Sie nicht klagen. Sie sind top in Form.



**ZWILLINGE** • 21. Mai - 21. Juni  
PLANET: Merkur • ELEMENT: Luft

### Erfolgreiche Wochen

In der Liebe dürfte kaum ein Wunsch offenbleiben. Ihr Schatz ist ganz vernarrt in Sie und trägt Sie auf Händen. Auch beruflich und finanziell ist der Erfolg vorprogrammiert, Geschäftsplanet Merkur steht günstig. Da können Sie sogar ein kleines Risiko eingehen. Körper und Seele tun Sie mit einem Friseurbesuch oder einer Kosmetikbehandlung etwas Gutes.



**WAAGE** • 24. September - 23. Oktober  
PLANET: Venus • ELEMENT: Luft

### Sorgen Sie für einen Ausgleich

Liebesgöttin Venus macht Ihnen das Leben schön, in der Beziehung herrscht Romantik pur. Ob Restaurantbesuch oder ein Fernsehabend, Sie verbringen die Zeit am liebsten gemütlich zu zweit. Großen Trubel mögen Sie momentan nicht, da Sie beruflich schon genug um die Ohren haben. Verfallen Sie hier aber nicht in Hektik, erledigen Sie alles der Reihe nach.



**WASSERMANN** • 21. Januar - 19. Februar  
PLANET: Uranus • ELEMENT: Luft

### Eine spannende Zeit

Beruflich tun sich mit Sonne und Jupiter neue Chancen auf. Ein wichtiger Kontakt kann Ihnen dabei von großem Nutzen sein. Zu Hause bringt Venus frischen Wind in die Beziehung. Sie fühlen sich Ihrem Partner ganz nahe. Auch gesundheitlich profitieren Sie von dem günstigen Venus-Einfluss, Sie sind gut drauf und voller Schwung. Toll für eine sportliche Freizeit.



**KREBS** • 22. Juni - 22. Juli  
PLANET: Mond • ELEMENT: Wasser

### Eine aktive Freizeit

Sport ist jetzt Ihr Steckpferd, Mars beschert Ihnen Bärenkräfte. Erkundigen Sie sich doch einmal nach einer Mitgliedschaft im Fitnessstudio. Bei finanziellen Entscheidungen sollten Sie nichts überstürzen. Prüfen Sie vor allem Verträge auf mögliche Stolperfallen. In der Beziehung sorgt Mars für ein aufregendes Knistern. Sie erobern Ihren Schatz ganz neu.



**SKORPION** • 24. Oktober - 22. November  
PLANET: Pluto • ELEMENT: Wasser

### Setzen Sie auf gute Gespräche

Bei Verhandlungen haben Sie die Nase vorn, Merkur stärkt Ihr kommunikatives Geschick. Selbst einen skeptischen Chef überzeugen Sie im Nu. In der Liebe sollten Sie mit Versprechungen vorsichtig sein. Überlegen Sie zunächst, was Sie selbst wollen. In puncto Gesundheit sorgt die Sonne für nervöse Unruhe. Entspannungspausen helfen, die innere Balance wiederzufinden.



**FISCHE** • 20. Februar - 20. März  
PLANET: Neptun • ELEMENT: Wasser

### Denken Sie mehr an sich

Ihre Hilfsbereitschaft in allen Ehren, aber versuchen Sie bitte nicht, es allen recht zu machen. Sie kommen sonst vom Hundertsten ins Tausendste. Nehmen Sie sich lieber mehr Zeit für sich und Ihre Hobbys, dabei tanken Sie neue Kraft für den Alltag. Finanziell ist aktuell Sparsamkeit gefragt. So können Sie ein Loch in der Haushaltskasse schnell stopfen.



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Samstag 05. Mai, 16 Uhr**  
**Klassische Musik aus 3 Jahrhunderten**  
 mit Toshiko Tanabe-Schmitz und Ihren  
 jungen Künstlern des International  
 College of Music Hamburg

**Samstag 19. Mai, 16 Uhr**  
**Shanty-Chor „Windrose“.**  
 Unter der Leitung von Helmut Stegmüller  
 bringt der Chor maritimen Hörgenuss.  
**Jeweils: Eintritt € 6,-, Restaurant**  
**im Wohnpark am Wiesenkamp,**  
**Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg,**  
**Tel.: 040/644 16-914**

\*\*\*

**Samstag 12. Mai, 18 Uhr**  
**"Mondnacht auf der Alster"**  
**Konzert des**  
**PHILHARMONIA CHOR HAMBURG**  
 Lassen Sie sich auf den munteren Wellen  
 der Musik durch den Abend tragen.  
**Eintritt € 13,-/16,- oder 20,-,**  
**Kartenverkauf unter:**  
**www.philharmonia-chor.de,**  
**Tel.: 04103-701 94 85, bei allen**  
**Vorverkaufsstellen, Konzertkasse**  
**Gerdas und an der Abendkasse**

## LESUNG

**Samstag 19. Mai, 20 Uhr**  
**OPERN-EINTOPF, (K)EIN GESANG**  
 Szenische Lesung von & mit Manuela  
 Schelle und Jürgen Wegscheider  
 (Gastspiel aus München)  
 Liebe, Leid, Eifersucht und Tod – aber  
 auch Freude, Hoffnung, Sehnsucht.  
 Die Schauspieler sind der Sache auf den  
 Grund gegangen u. servieren Ihnen einen  
 Opern-Eintopf vom Feinsten. Bon Appétit!  
**echtzeit studio**  
**Alsterdorfer Str. 15, 22299 HH-Winter-**  
**hude, Kartenreservierung erbeten**  
**unter: 040/24 86 39 72, Eintritt: € 14,-**

## VOLKSFEST

**Sa. 05.05., 10-13 Uhr/So. 06.05., 10-19 Uhr**  
**Osterstraßenfest 2012**  
 1,2 km Meile – Open Air-Wochenende  
**Osterstraße, HH-Eimsbüttel**

\*\*\*

**Fr. und Sa. 11. und 12.05., 10-24 Uhr**  
**und So. 13.05., 10-21 Uhr**  
**823. Hafengeburtstag:**  
**Große Einlaufparade**  
 Das größte Hafenfest der Welt  
**an den Landungsbrücken**

\*\*\*

**Samstag 12.05., 10-18 Uhr**  
**Bunte Maile –**  
**Barmbeks schönstes Straßenfest**  
 Flohmarkt, Live-Musik und Mitmach-  
 Aktionen locken zahlreiche Besucher an!  
**Außengelände der Köster-Stiftung,**  
**Meisenstraße 25, 22305 Hamburg**

## DIAVORTRÄGE

**Montag 14. Mai, 18 Uhr**  
**Diavortrag: Island**  
 – **Feuerinsel am Polarkreis**  
 Feuer, Asche und als Höhepunkt der  
 Vulkanausbruch am Eyjafjallajökull 2010!

**Montag 21. Mai, 18 Uhr**  
**Dia-Multivisionsshow! Lanzarote**  
 – **die eigenwillige Kanareninsel**  
 Wolfgang Senft zeigt die schönsten Plätze  
 u. berichtet über d. Künstler César Manrique  
**Jeweils: Eintritt € 5,-, Studio im Wohn-**  
**park am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16,**  
**22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

## FÜHRUNGEN

**Sonntag 06. Mai, 10.30 Uhr**  
**Öffentliche Führung über den Ohlsdor-**  
**fer Friedhof im Sommerhalbjahr 2012**  
 Dieser Frühlingsspaziergang widmet sich  
 schwerpunktm. Zeugnissen hamburgischer  
 Geschichte des 19. und 20. Jahrhunderts.

**Pfingstmontag 28. Mai, 10.30 Uhr**  
 Der Rhododendron steht in voller Blüte. Der  
 Stille Weg und der Waldteil werden daher  
 bevorzugte Orte sein, auf denen bemerkenswerte  
 Grabmalkunst zu betrachten ist.

**Jeweils: Eintritt € 4,-, Kinder sind frei**  
**Eine Anmeldung ist nicht erforderlich,**  
**Treffpunkt hinter dem Verwaltungs-**  
**gebäude, Fuhsbüttler Straße 756.**  
**Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V.**  
**Tel.: 040/50 05 33 87**

\*\*\*

**Montag 07. Mai, 16.30-18 Uhr**  
**Archäologie entdecken im Zentrum**  
**Hamburgs: Führung rund um den**  
**Bischofsturm am Domplatz**

Im Rahmen von archäologischen Rund-  
 gängen können die Besucher Hamburgs  
 Geschichte hautnah erleben u. Spannendes  
 über Hamburg im Mittelalter erfahren.

**Kosten: € 3,- pro Person,**  
**Treffpunkt: Eingang "Dat Backhus",**  
**Speersort 10, 20095 Hamburg**

**Archäologisches Museum**  
**Hamburg (Helms-Museum),**  
**Informationen unter:**  
**Tel.: 040/428 71 24 97**

## KAFFEE + KUCHEN

**Sonntag 13.05. ab 15.30 Uhr**  
**Tortenbuffet mit Caféhausmusik**  
 Ein Schlaraffenland mit süßen Ver-  
 suchungen in Hülle und Fülle präsentieren  
 wir Ihnen am "süßen Sonntag" in der  
 Residenz am Wiesenkamp. Für einen  
 Pauschalbetrag kann von Torten,  
 Schnitten oder Teilchen nach  
 Herzenslust gekostet werden.  
**Eintritt: € 6,- pauschal**  
**Wohnpark am Wiesenkamp**  
**Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg**  
**Tel: (040) 644 16 -914, Fax: -915**

## FLOHMÄRKTE

**Sonntag 06. Mai, 9-16 Uhr**  
**Bramfeld: Flohmarkt**  
 Marktplatz Herthastraße, 22179 HH

\*\*\*

**Sonntag 06. Mai, 8-16 Uhr**  
**Eidelstedt: Flohmarkt, E-Center Struve,**  
**Hörgensweg 5, 22523 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 06. Mai, 8-17 Uhr**  
**Eppendorf: Antik- und Flohmarkt -**  
**Der Kult-Markt zwischen**  
**Hoheluftchaussee und Hegestraße**  
 Lehmweg, 20251 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 06. Mai, 7-16 Uhr**  
**Floh- und Antikmarkt, Stadtzentrum**  
 Schenefeld, 22869 Schenefeld

\*\*\*

**Sonntag 13. Mai, 8-16 Uhr**  
**Flohmarkt, familia Steilshoop,**  
 Eichenlohweg 17, 22309 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 13. Mai, 7-15 Uhr**  
**Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz,**  
 Moosrosenweg , 22177 Hamburg

\*\*\*

**Donnerstag 17. Mai 8-16 Uhr**  
**Norderstedt: Flohmarkt, familia,**  
 Stormarnstr. 33-41, 22844 Norderstedt

\*\*\*

**Samstag 19. Mai, 10-19 Uhr**  
**Neustadt: Antikmarkt**  
 Gänsemarkt, 20354 Hamburg

\*\*\*

**Samstag/Sonntag 19.-20. Mai, 9-17 Uhr**  
**Fuhsbüttel: Flohmarkt zum Straßen-**  
**fest Fuhsbüttler Straße, 22305 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 20. Mai, 9-17 Uhr**  
**Kulturlohmmarkt, Museum der Arbeit,**  
 Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 20. Mai, 8-16 Uhr**  
**Uhlenhorst: Flohmarkt**  
 Immenhof, 22081 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag/Montag 27.-28. Mai, 10-17 Uhr**  
**Der Sommer-Antik-Markt**  
**an der Binnenalster**

Colonnaden, 20354 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 02. Juni, 10-17 Uhr**  
**"Holländischer Stoffmarkt"**  
 Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

## SONSTIGES

**Do. 31. Mai/So. 03.06., 10-19 Uhr**  
**Home & Garden**  
 Typisch hanseatisch, klassisch u. charmant  
 entführt sie ihre Besucher stets aufs Neue,  
 Derbyplatz Klein Flottbek,  
 Hemmingstedter Weg 2, 22607 Hamburg