Gratis zum Mitnehmen

Senioren Magazin

SeMa

Hamburg

Juni 2012

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Alt und Jung

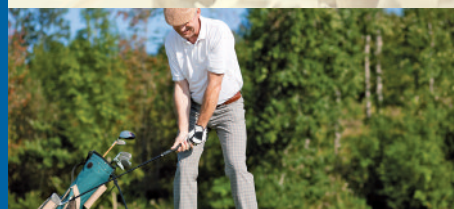
Schüßler-Salze
„Salze des Lebens“
Die große Kraft der Mineralien

Reisen
Zwischen Watt und Wellen
Loire-Tal: Garten Frankreichs

Schminken?
Aber richtig!
Ausstrahlung ist nicht zu malen

Gunter Gabriel
70 Jahre und
kein bisschen leise

Golfen Sie schon?
Entspannende Naturnähe
von einem Loch zum nächsten



FAMILIE & DAHEIM

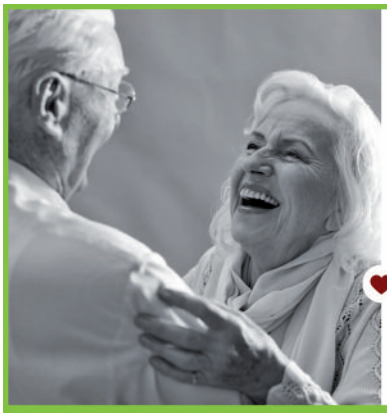
Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

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 Mindest-bestellzeitraum
- 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 Appartements, Haus und Anlage barrierefrei
- viele Serviceleistungen inklusive, wie z.B. Einkaufsservice und Mittagsmenü
- vielfältiges Veranstaltungs- und Ausflugs-programm
- 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

Alt und Jung 4
Die Generationen entdecken sich neu

Silber, sinnlich, sexy 8
Der dritte Frühling

Ganz Ohr
Sind die Hamburger Qualitäts Akustiker 8

Lesergeschichten 9

Matjes und Erdbeeren 10
Rezepte und mehr

Schüßler-Salze 12
Die große Kraft der Mineralien

LAB 15
Spanisch-Kurs, Walking

Poducura 15
Auf gesunden Füßen

Reisen 16
Zwischen Watt und Wellen
Das Loire-Tal: Der Garten Frankreichs

Schminken? Aber richtig! 18
Ausstrahlung ist nicht »zu malen«

Nabu (Naturschutzbund) 20
Was singt denn da?

DRK 20

Betreuungsverein Hamburg-Nord 21
Sucht engagierte Mitmenschen

Pflanzenapotheke 22

Impressum 22

Zeit zu verschenken 23
Ehrenamtlich in der Diakonie

Notfallnummern 24

Gunter Gabriel 25
70 Jahre und kein bisschen leise

Golfen Sie schon? 26
Die Sportart für »ältere Menschen«

Rätsel 28

Bücher-Boten 30

Horoskop 30

Kleinanzeigen 31

Veranstaltungen 32

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir waren beeindruckt...

...von der enormen Resonanz, die unser SeMa auf der Seniorenmesse erhalten hat. Der Stand war beinahe rund um die Uhr besucht – mitunter gar regelrecht belagert – und die ausgelegten Magazine sehr begehrt. Wir kamen mit dem Nachlegen oft kaum noch nach.

Was uns neben dem großen Interesse am SeMa gefreut hat, war das positive Feedback unserer Leser und jener, die es werden möchten: »Ja das kenne ich, das ist sehr gut«, »Ich freue mich schon immer auf das neue Heft«, »Wo es ausliegt, ist es stets schnell weg«, »Kann man das eigentlich auch abonnieren und zugeschickt bekommen?«, »Das sollte es für ganz Hamburg geben«. Aussagen, die uns Freude bereitet haben.

So sind wir ganz offensichtlich mit dem SeMa auf einem guten Weg. Den inzwischen auch die Medien verfolgen. Unter anderem war Jaqueline Heemann vom NDR – die Zweite von rechts im linken Bild – zu Besuch bei uns und hat sich ausführlich das Konzept unseres Magazins erläutern lassen. Unser Fazit: Es war eine rundum gute Idee, beim Seniorentag in Hamburg mit dabei zu sein. Wir gehen nun mit noch mehr Ansporn an die nächsten Ausgaben.

Ihre Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit, schreiben Sie uns!

kontakt@ senioren-magazin-hamburg.de

oder

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH
Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg
Tel.: 040/41 45 59 97
www.sema-hh.de

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

Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Mitten im Leben, mitten in Ellerau!
Steindamm 2

Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon, -Terrassen- und Dachterrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 77-102 m².

Komplett schlüsselfertig ab € 217.400,–.

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

Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

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

Schaffarzyk & Stefan u. Axel
04106/636026
www.schaffarzyk.de

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

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

Alt und Jung

Die Generationen entdecken sich neu: Jüngere und ältere Menschen können eine Menge voneinander lernen, sich gegenseitig unterstützen und viel miteinander unternehmen. Noch lange nicht alles... Vom neuen Miteinander der Generationen können beide Seiten nur profitieren.

»Ach, das sind doch alte Knacker...«, »Die Jungen haben doch noch keinen blassen Schimmer...« – Sprüche dieser Art sind definitiv von gestern. Im Trend liegt heute vielmehr Jüngere und Ältere gemeinsam: Wie viel sich die Generationen geben können, wird immer mehr erkannt.

Das neue Miteinander

Demografische Entwicklung, berufliche Anforderungen, kulturelle Vielfalt, Globalisierung: Vieles hat sich in unserer Gesellschaft in den letzten Jahrzehnten enorm verändert. Ebenso leben mehrere Generationen einer Familie nicht mehr selbstverständlich unter einem Dach zusammen wie früher. Mobilität und Flexibilität können spannend sein, bedeuten für viele aber auch Belastungen und hohen Organisationsaufwand.

Zugleich sehnen wir uns nach wie vor nach Gemeinschaft mit anderen, nach stabilen Beziehungen und Freundschaften sowie nach familiärem Zusammenhalt. Alles im Grunde Selbstverständlichkeiten, die jedoch immer seltener werden. So nimmt es nicht Wunder, dass die Generationen inzwischen (wieder) verstärkt aufeinander zu gehen.

Hand in Hand

Viele Ältere wollen ihre Zeit nach Ende des Berufslebens gewinnbringend für sich und andere nutzen und sich engagieren. Gleichzeitig suchen jüngere Menschen Rat und Orientierung oder wollen sich aktiv einbringen. Jung und Alt haben mithin Hand in Hand ein enormes Potenzial: Im Miteinander der Generationen bleiben Alltagskompetenzen und Erfahrungswissen erhalten und wachsen sogar noch, wird die Integration gefördert und der Zusammenhalt in der Gesellschaft gestärkt. Das Engagement für ältere oder jüngere Generationen – auch und vor allem außerhalb der Familie – birgt große Chancen für die Gemeinschaft als auch für jeden Einzelnen.

Die schöne Erfahrung des generationenübergreifenden Füreinanders wollen immer mehr Menschen machen und immer mehr nicht mehr missen. So mehren sich die Projekte und Initiativen der Mehrgenerationen.

GenerationenInsel

Förderung des Miteinanders von Jung und Alt – diesem Ziel hat sich die GenerationenInsel verschrieben. Die Kontakt- und Informationsbörse präsentierte ihre Projekte auch kürzlich auf der Senioren-Messe SenNova in Hamburg vom 3. bis 5. Mai. Die GenerationenInsel unterstützt den Dialog zwischen Jung und Alt unter anderem durch Medienprojekte, gemeinsames virtuelles Lernen, Online-Angebote für intergeneratives Lernen sowie Anregungen zum Aufbau von Partnerschaften.

Koordiniert wird das innovative Konzept vom Projektebüro »Dialog der Generationen« in Berlin. Dieses Netzwerk widmet sich bereits seit einem Jahrzehnt der generationsverbindenden Arbeit. Dabei entstanden bereits vielfältige Ansätze wie Mehrgenerationenhäuser, Kooperationen von Senioreneinrichtungen und Kindertagesstätten oder aber Schulprojekte mit Zeitzeugen. Auch die Mehrgenerationenhäuser sind im Netzwerk vom »Dialog der Generationen« integriert.

Informationen gibt es direkt beim Projektebüro in Berlin unter 030 – 443 83 475 und unter www.generationendialog.de

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
Elim-Diakonie
Ochsenzoller Str. 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Oma und Opa für ein paar Stunden

Mit dem Verein Jung & Alt e.V. können Senioren Familien sinnvoll helfen. Viele ältere Menschen freuen sich über den Kontakt zur jüngeren Generation, haben aber selbst keine Enkel oder bereits erwachsene. Wer beim Verein Jung & Alt e.V. aktiv ist, kann das soziale Engagement mit diesem erwünschten Kontakt verbinden.

Eine von den momentan 126 Frauen und Männern, die ehrenamtlich tätig sind, ist Christine Meyer (75), die seit 2004 dabei ist. „Ich interessiere mich für die heranwachsende Generation und beschäftige mich viel mit Themen rund um Kinder," sagt Christine Meyer. „Ich entdecke den Trend, dass immer mehr junge Eltern bewusst den Kontakt zu älteren Menschen suchen, weil die eigenen Eltern nicht zur Verfügung stehen, sei es wegen der Entfernung, weil sie gestorben sind oder der Kontakt nicht erwünscht ist".

Christine Meyer ist eine von 126 Aktiven

Oma bietet Exklusivzeit für die Kinder

In einem ersten Vorstellungsgespräch stecken die Interessierten mit dem Verein Jung & Alt e.V. ab, was sie leisten können und möchten. Manche trauen sich ganz kleine Kinder nicht zu oder möchten nicht mehr als zwei Kinder gleichzeitig betreuen. Die Wünsche werden berücksichtigt und führen so zu einer gezielten Vermittlung. Wer gut vorlesen kann oder Kinder bei Ausflügen begleiten möchte, kann auch mal in einem Kindergarten helfen. Jeder Einsatz bei Familien ist freiwillig. Wenn man sich aber dafür entschieden hat, sollte man auch verlässlich die Betreuung übernehmen. In einer projektinternen Umfrage bestätigen 94 Prozent der Eltern, dass sie mit der Kinderbetreuung durch den Verein Jung & Alt e.V. zufrieden sind. Ebenso hoch ist der Prozentsatz der Eltern, die gerade den generationsverbindenden Aspekt gut finden. Die Eltern erwarten vom Projekt eine kompetente und liebevolle Betreuung durch erfahrene Helfer. Dabei trauen sie die Betreuung eher Senioren als jugendlichen Babysittern zu und erhoffen sich zusätzlich eine emotionale Bindung an die „Ersatzomas" und „Ersatzopas".

Die Aktiven des Vereins treffen sich regelmäßig zum Austausch. Auch eine Sprechstunde hilft, wenn Probleme auftreten. Da es aber immer ein Kennenlerngespräch zwischen Familie und Betreuer gibt, kann man schon im Vorfeld sehen, ob die Chemie stimmt. Die Gründerin des Vereins, Beate Schmidt, hat 2008 für ihren vorbildlichen Einsatz das Bundesverdienstkreuz vom damaligen Bundespräsidenten Horst Köhler verliehen bekommen. Seit 33 Jahren ist der Verein aktiv und hat seine Einsätze Jahr für Jahr gesteigert. Mittlerweile sind es fast 2000 Einsätze im Jahr. Christine Meyer geht auch nach acht Jahren immer wieder gern zu „ihren Kindern", die sich auf „Oma Meyer" freuen. „Man muss sich an die Hand nehmen", sagt die Seniorin, „denn aktiv zu sein, gibt Energie".

Wer sich gern engagieren möchte, kann mit dem Verein Kontakt aufnehmen. Der Verein freut sich über jeden neuen Ehrenamtlichen. Auch Spenden sind sehr willkommen:

Jung & Alt e.V.
Mühlendamm 86, 22087 Hamburg
Tel.: (040) 251 77 33, Fax (040) 251 77 34
info@jaz-ev.de, www.jaz-ev.de

Text und Fotos: Stephanie Rosbiegal

Alt und Jung

Leckerer Kuchen, Bingo und grüne Eier

An die zwanzig Senioren haben sich an den großen Tischen im Waschhaus Kaltenbergen in Billstedt zusammengefunden. Wie immer am Mittwochnachmittag und wie ebenso immer bester Laune: Hier wird gescherzt, da gibt ein Herr die neuen Streiche seines kleinen Enkels zum Besten und drüben erzählt eine Dame von der letzten wieder so witzigen »Heute-Show«. Zwischen den älteren Damen und Herren tummeln sich mehrere Kinder. Mädchen und Jungen, alle so zwischen sechs und acht Jahren alt, die sich an das Auspacken der Spiele-Kästen machen. Denn heute ist Bingo angesagt, worauf sich die Senioren schon ebenso freuen wie ihre jungen Mitspieler.

Entsprechend herrscht ein ziemlicher Trubel zwischen all den Kaffeetassen, Kuchentellern und Saftgläsern. Rosalba Gehrke hat das alles gewohnt souverän und fröhlich im Griff.

Altersheime? Wozu das denn?

Was Rosalba indessen oft sehr traurig macht, ist zu sehen, wie hierzulande mit alten Menschen umgegangen wird. »Schlimm ist das, so viele sind einsam und haben niemanden«. Dort, wo sie herkommt, ist das undenkbar. Altersheime gibt es hier so gut wie keine.

Wozu denn auch, fragt sich Rosalba. Denn im Alter ist man hier in der Familie – wo bitte sonst? Sonntags ist dann auch immer Mama-Tag, oder der von Oma und Opa oder der von Großtante oder Großonkel. Je nachdem. Engagiert, wenn man so sagen will, hat sie Gisela Homburg von der HANSA Baugenossenschaft. Die beiden kennen sich bereits seit geraumer Zeit und die Leiterin des Nachbarschaftstreffs Waschhaus Kaltenbergen war der Ansicht, dass dies genau der richtige Beruf für sie wäre. Stimmt vollkommen, wie sich nicht erst

In jeder Hinsicht: »Sie macht alles komplett selbst«, erzählt eine der Damen. Kauft ein, bereitet vor, deckt den Tisch und das Wichtigste: Sie bäckt die Kuchen. Jeder jedes Mal nur lecker. Stimmt, auch beim Ortstermin vom SeMa vom Feinsten. Dieser Kokos-Kuchen... Rosalba Gehrke leitet die Seniorennachmittage und auch die Treffen mit den Kindern im Waschhaus.

Wieso sie das mit so viel Freude und Elan macht, nunmehr bereits seit sechs Jahren? Weil für sie »die Alten die Nummer eins« sind. Genauso wie in ihrer Heimat Kolumbien. Von hier kam sie vor mehr als zwei Jahrzehnten nach Hamburg. Wegen der Liebe, die bis heute und sie rundum glücklich hält.

nach sechs Jahren heraus stellte. Das regelmäßige Zusammentreffen von den Alten und in diesem Fall noch recht Jungen findet Gehrke vor allem auch deshalb so gut, »weil die Kinder im Zusammensein mit den alten Menschen endlich mehr Respekt vor ihnen bekommen«. So, wie sie das von Kolumbien kennt, ist es »hier nämlich leider nicht«.

Kochen in der Kuhle

Jeden letzten Samstag im Monat steht ein Besuch der Seniorengruppe in der Kuhle, gleich in der Nähe des Waschhauses im Rantumer Weg, an. Ab 11 Uhr wird gekocht, Kartoffeln schälen und Vergleichbares inbegriffen, und um 13 Uhr gegessen – das, was zuvor gemeinsam zubereitet wurde. Die Kuhle, aus der die jungen Besucher der Seniorennachmittage kommen, übernimmt die Betreuung von Schulkindern. Hierher gehen die Kinder nach der Schule zum Mittagessen, Hausaufgaben machen und um danach eine Menge Spaß zu haben. Alle sind zwischen fünf und acht Jahre alt und gehen in die Grundschule Bonhofer Straße. In der Kuhle geht es nicht nur wegen der vielen Kinder kunterbunt zu: Im gesamten Areal laufen Schafe, Lämmer und Hühner durcheinander umher. Allen voran das Federvieh ist allseits beliebt, da es für regelmäßigen Eiernachschub sorgt. Darunter finden sich auch grüne Schalenträger, gelegt von einer ganz besonderen Hühnerrasse. Einige Exemplare davon bringen die Kinder aus der Kuhle auch stets zu ihren Besuchen bei den Senioren im Waschhaus mit. Das gegenseitige Austauschen und miteinander aktiv sein kommt immens gut an – auf beiden Seiten. »Es war immer sehr schön«. Die Senioren freuen sich sehr, zumal viele von ihnen keine Kinder und Enkelkinder haben. Azmir (8) und Sahir (7) geht es genauso: Die beiden Brüder kommen »echt total gerne« in das Waschhaus.

Wohnen „Generation 55 +“

• 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,– + Nk./Kt.

• 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 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
meravis

Stellenanzeige

HoBo
Haus-Service Alstertal
HoBo GmbH

Wer hat Lust in den Sommerferien in unserem netten HOBO-Team mitzuwirken? Wir suchen

Rentner/-innen

die Spaß am Reinigen haben und flexibel sind. Wir freuen uns auf Ihren Anruf: Mo.-Fr. zwischen 9-15 Uhr unter

Tel: 040 - 60 60 11 95

Alt und Jung

Oma auf Zeit

Die Hamburger Agentur Granny Aupair vermittelt Omas. Interessierte haben die Möglichkeit, sich als »Ersatz-Oma« in der Kinderbetreuung sowie im Haushalt einer Gastfamilie zu engagieren. Auch im Ausland: Ideal, um Sprachkenntnisse zu intensivieren oder gar neu zu erwerben, und um interessante Erfahrungen jenseits deutscher Grenzen zu machen.

Informationen und Kontakt unter:

Tel.: 040/23 51 77 54 sowie unter
E-Mail: info@granny-aupair.com und
www.granny-aupair.com

Die Zauberharfe aus Barmbek

Marion Recht ist Musikgeragogin: Sie bringt junge und alte Menschen mit Hilfe von Musik in den Dialog und in den Austausch miteinander. Dass das den einzelnen Generationen viel Freude bringt, merkt man den Teilnehmern des intergenerativen Musikprojekts an. Dieses hat Marion Recht vor einiger Zeit im Seniorenheim Herbert-Ruppe-Haus der Mathilde-Zimmer-Stiftung in Barmbek etabliert – mit großem Erfolg. Den haben auch ihre Zauberharfen-Kurse... Neugierig geworden?
Unter http://www.youtube.com/watch?v=YG_h2Fxc_Ro kann man sich ein Harfenstück anhören und ansehen

Buchtipp

Das Umgangsrecht der Großeltern

Kann man etwas tun, wenn der Kontakt zwischen Großeltern und Enkeln – meist auf Grund von Trennungen und Scheidungen – unterbunden wird?

Kann man, denn Großeltern steht ein Umgangsrecht zu.

Wie dessen rechtliche Rahmenbedingungen sind und wie dieses Recht geltend zu machen ist, erklärt der Fachanwalt für Familienrecht Dr. Gregor Sebastian Mayer. Er hat einen praktischen Leitfaden für Betroffene als ebook herausgegeben.

Erhältlich bei
www.amazon.de
für € 5,99.

Mehrere Generationen unter einem Dach

In Großfamilien lebten früher jung und alt zusammen unter einem Dach. Das ist heute zur Ausnahme geworden und wird von vielen inzwischen vermisst. Denn das Miteinander der Generationen – zweifelsohne nicht immer so einfach – hatte auch viele Vorteile. Auf diese besinnt man sich heute wieder: Bundesweit gibt es Projekte, in denen wie einst generationenübergreifend zusammen gelebt wird. Eines davon ist das Aktionsprogramm Mehrgenerationenhäuser des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, das Anfang diesen Jahres startete. Hier sind Menschen aller Altersgruppen miteinander und füreinander aktiv, indem das Wissen und die Kompetenzen aller Generationen unter einem Dach zusammengeführt werden. Junge Menschen lernen hier von Älteren, und diese haben durch die Begegnung und den Austausch die Gelegenheit, Neues zu entdecken und sich aktiv einzubringen. So unterstützen die Mehrgenerationenhäuser die Teilhabe älterer Menschen am gesellschaftlichen Leben: Sie bieten Seniorinnen und Senioren Möglichkeiten, sich freiwillig zu engagieren und sich mit ihrem Erfahrungsschatz für andere einzusetzen.

Bundesweit nehmen 450 Mehrgenerationenhäuser an dem Aktionsprogramm teil. In Hamburg und Umgebung gibt es acht Häuser davon.

Silber, sinnlich, sexy ...und wie ich es werde

Unterhaltsam, seriös und gar nicht prüde: Der erste Erotik-Coach auf DVD, der sich umfassend mit dem dritten Frühling beschäftigt.

Vanessa del Rae ist Buchautorin, Moderatorin, Coach für Sexualität und Leiterin der Berliner Sensuality School. Umfassend, leicht verständlich und wissenschaftlich seriös zeigt sie hier Wege zu einer erfüllten Sexualität speziell in der zweiten Lebenshälfte auf.
Dabei handelt es sich noch immer um ein Tabuthema, das mit diesem Ratgeber erstmals ausführlich und mit leichter Hand behandelt wird: Aus ganz unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet Vanessa del Rae die komplexe Problematik des Älterwerdens, wobei der Fokus stets auf die Sexualität gerichtet bleibt.
Sie schildert, wie sich das sexuelle Empfinden im Lauf der Jahre und Jahrzehnte verändert und gibt zahlreiche konkrete Tipps, wie man seine Sinnlichkeit bis ins hohe Alter bewahren kann. Und sie macht Mut, denn: Ältere Männer sind meist die besseren Liebhaber und ältere Frauen sind nicht weniger leidenschaftlich als junge.

Die DVD ist am 25. Mai 2012 erschienen.

Ganz Ohr

Ganz Ohr sind die Hamburger Qualitäts Akustiker für die Anliegen jener, die Probleme mit dem Hören haben: Der Verein informiert sie umfassend und neutral.

Neutrale Aufklärung im Einsatz für besseres Hören – das ist die Motivation der selbständigen Hörgeräteakustiker, die im März diesen Jahres den Hamburger Qualitäts Akustiker e.V. gegründet haben. Ihnen ist es wichtig, die Ohren von Betroffenen für das Thema »besseres Hören« zu öffnen. Denn zahlreiche Menschen mit einem beeinträchtigten Hörvermögen scheuen den Gang zu einem Hörgeräteakustiker oder Ohrenarzt, weiß Andreas Roberg, Inhaber von OTON die Hörakustiker, aus täglichen Erfahrungen. Der Mitinitiator des Vereins erlebt in seinem Akustik-Fachgeschäft am Langenhorner Markt immer wieder, dass es Vorbehalte gegenüber Hörgeräteversorgungen gibt. »Viele Kunden sind skeptisch, weil sie schlecht informiert sind und fürchten, bei einem Hörakustiker gleich zu einem Hörgerät „gedrängt“ zu werden«.

Diese unbegründete Sorge führt unter anderem dazu, dass Probleme mit dem Gehör auf die lange Bank geschoben werden. So kommen die Betroffenen im Durchschnitt 10 Jahre zu spät, was laut Andreas Roberg »drastische Auswirkungen« haben kann. Denn das Hörzentrum im Gehirn ist dann vielfach stark »entwöhnt«. Da anders als beim Sehvermögen das Hörvermögen nicht so unmittelbar wieder voll hergestellt werden kann, ist ein Hörgerät zu Beginn nicht unbedingt das richtige Mittel. Vielmehr hilft gezielte Vorbereitung, beispielsweise im Rahmen einer Hörtherapie, das Gehör auf eine Hörversorgung vorzubereiten. »Dies und vieles mehr rund um unseren Gehörsinn ist leider kaum bekannt«, so Andreas Roberg. Das will der Verein der Hamburger Qualitäts Akustiker ändern: Mit gezielten Veranstaltungen und Workshops wollen die selbständigen Hörakustiker Wissenslücken im Bereich Hörversorgung schließen und Endverbraucher gezielt darüber informieren, wie immens wichtig gutes Hören ist. Das kommt gut an, wie die große Resonanz der Auftaktverstanstaltung des Vereins am 8. Mai zeigte, zu der knapp 100 interessierte Hamburger in die Handwerkskammer kamen. Abschließend hat Andreas Roberg noch einen Tipp für alle, die vor der Anschaffung einer Hörversorgung stehen: »Das Wichtigste bei der Auswahl des geeigneten Hörsystems ist eine gute Beratung und eine genaue Bedarfsanalyse. Bei einem so dienstleistungsorientierten Handwerk ist der reine Produktpreis nur ein Aspekt. Viel wichtiger ist es, durch eine fundierte faire Beratung gemeinsam die passende Hörlösung zu finden.«

Wer sich weiter informieren möchte, kann sich telefonisch oder per Email entweder an den Verein der Hamburger Qualitäts Akustiker oder aber direkt an eines der Fachgeschäfte wenden. Informationen über den Hamburger Qualitäts Akustiker e.V. gibt es unter Tel.: 040/648 521 42 sowie unter info@h-q-a.de und www.h-q-a.de.

MITTELALTERFEST Sa. 16. Juni, 11-22 Uhr und So. 17. Juni, 11-19 Uhr

Ritter, Gaukler und Edeldamen geben sich die Ehre • Ort: Willy-Brandt-Park, 22844 Norderstedt
Eintritt: Erwachsene € 7,– und Kinder € 3,– • Kinder unter Schwertmaß haben freien Eintritt

Leser schreiben Geschichte

Die gute alte Zeit…

Von Helga Licher

Als Kind gab es für mich nichts Schöneres, als den Erzählungen meiner Oma zu lauschen, wenn sie von der guten, alten Zeit berichtete. Einen Fernseher gab es in ihrer Stube noch nicht, aber die Geschichten, die meine Großmutter zu erzählen wusste, waren viel spannender. Wenn im Herbst draußen auf dem Feld die Arbeit erledigt war und Oma sich abends gemütlich im Sessel zurücklehnte, hockten wir Kinder uns auf einen kleinen Schemel zu ihren Füßen und lauschten.

Und während Großmutter fleißig neue Wollsocken für Opa strickte, erzählte sie Geschichten aus einer völlig anderen Zeit. Aus einer Zeit, in der auch Kinder arbeiten mussten. Für meine Oma und ihre sechs Geschwister war es selbstverständlich, bei der Küchenarbeit zu helfen. Schon früh lernte sie, wie man ein Brot backt oder den Ofen anheizt. Sie erzählte von Vätern, die aus dem Krieg kamen und keine Arbeit hatten und von dem alten Haus, am Rande des Waldes, in dem meine Großeltern lebten.

Ich kann mich gut an dieses Haus erinnern. Als Kinder haben meine Geschwister und ich dort oft unsere Ferien verbracht. Das kleine Haus stand abseits der Dorfstraße und wurde eingerahmt von einem wunderschönen Garten mit vielen alten Obstbäumen. Neben der verwitterten Haustür blühte ein weißer Fliederbusch, der im Frühjahr tausende von Bienen anlockte. Wenn die Sonne durch die Blätter der knorrigen Apfelbäume drang, malte sie bunte Kringel auf die weiße Hauswand. Oft saß ich als Kind auf der alten Holzbank vor dem Hühnerstall und schaute diesem Farbenspiel zu. Ich versteckte mich auf dem Heuboden und beobachtete durch die Ritzen im Mauerwerk die flinken Eichhörnchen, die in den Baumwipfeln herumturnten. Im nahe gelegenen Wald sammelten meine Geschwister und ich Moos, um daraus unzählige Osternester zu bauen. Und wenn wir abends müde und hungrig nach Hause kamen, duftete es aus der Küche nach Bratkartoffeln und frischem Apfelmus.

Meistens saß Großvater bereits am Tisch und blickte uns über den Rand seiner Brille tadelnd entgegen, wenn wir beim Spielen wieder einmal die Zeit vergessen hatten. Doch das Blinzeln seiner Augen verriet mir, dass er uns nicht böse war. Wenn Oma uns zum Nachtisch ein Brot dick mit Margarine bestrich und Zucker darauf streute, war die Welt für uns wieder in Ordnung. Wir fühlten uns geborgen in dieser kleinen, heilen Welt. Die Ferientage bei meinen Großeltern gehören zu meinen schönsten Kindheitserinnerungen.

Der alte Pflaumenbaum, der im Sommer zuckersüße Früchte trug und im Herbst nach der Ernte, zum Klettern einlud, steht noch heute am Rande der Straße. Wie früher streckt er seine knorrigen Äste der Sonne entgegen. Noch immer esse ich Bratkartoffeln mit Apfelmus für mein Leben gerne, doch hat es nie wieder so gut geschmeckt, wie damals in der Küche meiner Großeltern. Als meine Großeltern starben, ist die Welt um mich herum etwas kälter geworden. Sie kommt nicht zurück die gute, alte Zeit…

HOLGER HAGEMANN e.K.
seit 1970
Wir beraten Sie kompetent und individuell 'rund um die Immobilie'! Gern übernehmen wir den Verkauf, die Vermietung oder die Verwaltung Ihrer Immobilie:
- Eigentumswohnungen
- Einfamilienhäusern
- Reihen-Doppelhäusern
- Mietwohnungen
- Gewerbeobjekte
- Zinshäuser
- Grundstücke

Einfach unverbindlich anrufen:
528 10 28
Hausmakler
Grundstücksmakler
Grundstücksverwaltung
Rugenbarg 52 | 22848 Norderstedt
Telefon: 040 | 528 10 28
Telefax: 040 | 528 28 66
info@hagemann-immobilien.de
www.hagemann-immobilien.de
HOLGER HAGEMANN ivd
Inhaberin SUSANNE BÖHM

Winter 1947

Von Marga Albrecht

Es war ein eiskalter Winter. Meine Mutter lag krank im Bett. Nachdem ich tagelang durch den Stadtpark gestreift war, um Zweiglein zu sammeln, wie hundert andere auch, beschloss ich zum Güterbahnhof nach Rothenburgsort zu fahren. Am Zaun befand sich schon eine größere Gruppe. In einem günstigen Moment schlüpften wir durch den Zaun. Nachdem wir schon unter acht abgestellten Zügen durchgekrabbelt waren, wurden wir fündig. Aber, oh Schreck, die Männer hatten die Riegel gelöst und die ganze Ladung Brikett krachte auf die Schienen. Schnell sammelte ich meine Tasche voll und rannte davon. Aber die Schäferhunde waren schneller. Zur Salzsäule erstarrt – vor mir stand ein laut bellender Schäferhund. Die Gruppe wurde abgeführt. Im Gänsemarsch ging es auf den Schienen entlang, flankiert von der Polizei und Hunden, zu einem kleinen Bahnwärterhäuschen. In dem brütend warmen Häuschen mussten wir alles auskippen. Und wieder blieb die Stube kalt. Ich war 14 Jahre alt.

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!

Pflegedienst Claussen GmbH
Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen
24 Stunden erreichbar unter:
0172/4098744
Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/5236821 · Fax 040/5236825
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de

Matjes frisch angelandet...

Nach Salz sollen sie duften und nach Meer: Die Matjes, deren Saison nun wieder beginnt. Was sehr viele, besonders in unserer Region, freut. Denn die jungen Heringe sind eine beliebte Delikatesse. Nicht umsonst gibt es Matjes-Feste, Matjes-Wochen, Matjes-Partys...

Matjes, abgeleitet vom niederländischen Meisje, heißt »junge Mädchen«. Diese Bezeichnung ist auch sehr passend, denn sie steht für das pubertierende Stadium des Herings vor dem Beginn seiner Fruchtbarkeitsphase. Insofern ist Matjes genau genommen ein Zustand...

Kleine Matjes-Kunde

Dass es sich bei Matjes schlicht um einen jungfräulichen Hering handelt, ist nicht ganz korrekt. Vielmehr ist er ein geschlechtsreifer Hering, der vor der alljährlichen Milch- und Rogenbildung gefangen wird. In dieser Phase ist das Fleisch reich an leichtem Eiweiß und wertvollen Mineralstoffen und Spurenelementen. Nach dem Fang wird der Jungfisch gekehlt. So heißt das Entfernen der Kiemen und der Eingeweide – ausgenommen der Bauchspeicheldrüse, die für den Reifeprozess und das typische Matjes-Aroma wichtig ist. Qualitativ hochwertiger Matjes hat eine silbrig glänzende Haut und ein hellrosa bis bräunliches Fleisch. Minderwertiger Matjes ist dagegen grau, gelbliche Töne sind oft ein Zeichen für tranigen Geschmack. Die Konsistenz muss weich sein, zudem darf der Matjes nur mäßig gesalzen und niemals in Öl eingelegt sein – fett ist er schließlich selber... Weiterhin darf Matjes keine Gräten und Schuppen haben, auch keinerlei rote oder sonstige Flecken. Die besten Qualitäten werden als Doppelfilet verkauft. Sie sind also am Schwanz noch zusammengewachsen und an den Rändern leicht ausgefranst.

Schlemmer-Festival für Matjes-Fans

Am 4. Juni 2012 findet in der Fischauktionshalle das größtes Matjes-Festival Norddeutschlands statt. Tickets gibt es unter: www.ticketonline.de.

Glückstädter Matjes-Wochen

Jedes Jahr, am dritten Donnerstag im Juni, werden die Matjes-Wochen mit der traditionellen Matjes-Probe und einer viertägigen Eröffnungsveranstaltung eingeläutet – heuer vom 21. bis 24. Juni. Bis heute wird der original Glückstädter Matjes nach traditionellem Rezept in reiner Handarbeit hergestellt. Er hat nicht nur die Herzen der Glückstädter erobert, sondern vieler Feinschmecker in ganz Deutschland und darüber hinaus.
Hunderte Menschen warten gespannt auf dem historischen Marktplatz, dass das schwere Holzfass geöffnet wird und in die ersten Matjes der Saison gebissen werden darf...
Darüber hinaus gibt es Live-Musik auf der Marktplatzbühne und der schwimmenden Bühne am Hafen, das 11. Glückstädter Entenrennen sowie die Glückstädter Hafenquerung. Informationen bei Glückstadt Destination Management GmbH, Große Nübelstraße 31, 25348 Glückstadt, Tel.: 04124-93 75 85.

Fischfachhandel R. Diedrichs
Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Wir führen auch
Holländer Matjes
im Ganzen, als Filet oder Doppelfilet
Kräutermatjes
und als Beilage **Apfel-Zwiebel-Sahne-Soße**
Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel

Matjes-Tartar

Zutaten für 2 Personen:

300 Gramm Matjes
1 Apfel
1 Knolle Rote Beete, gekocht und geschält
4 mittelgroße Gewürzgurken
3 Frühlingszwiebeln
1 Esslöffel Estragon-Essig
1 Esslöffel Olivenöl
Schnittlauch gehackt

Zubereitung:

- Die Matjes-Filets, den Apfel, die Gewürzgurken, Rote Beete und Frühlingszwiebeln in kleine Würfel schneiden.
- Mit Estragon-Essig und Olivenöl abschmecken. Den Schnittlauch dazugeben und unterrühren.
- Das Matjes-Tartar dann zu Vollkornbrot oder Toast mit Butter servieren.
- Als Getränk passt ein frisch gezapftes Bier, trockener Weißwein oder, wenn es edler sein soll, auch Champagner.

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

Die Erdbeeren sind los...

»Wild nach dem Erdbeermund« wie einst Klaus Kinski sind fast alle von uns: Die roten Beeren gehören zu den beliebtesten Obstsorten der Bundesbürger. Umso besser, dass diese nicht nur in jeder Form gut schmecken, sondern auch noch sehr gesund sind.

Von Mitte Mai bis Anfang August ist die Zeit der Erdbeeren – für jene aus unseren Breiten. Ihnen sollte stets der Vorzug vor Importware, beispielsweise aus Spanien oder Griechenland, gegeben werden. Denn deutsche Erdbeeren werden reif geerntet und sind daher besonders süß und fruchtig. Vor allem steckt in ihnen weitaus mehr an Gutem für unsere Gesundheit wie Vitamine und Mineralstoffe. Apropos gesund: Der Gehalt an Schadstoffen und chemischen Düngemitteln ist in den importierten »Frühchen« weitaus höher als in den heimischen Erdbeeren.

Klar, selbstgebackener Erdkuchen und Erdbeeren mit frischer Sahne oder Quark sind unschlagbar gut. Doch die roten Früchte machen sich auch bestens in Herzhaftem. Hier ein Vorschlag, um sich davon selbst zu überzeugen.

Erdbeeren als Medizin

Bitte? Ja richtig gelesen: Die beliebten Früchte finden seit alters her auch Verwendung zu Heilzwecken. So unter anderem als Mittel zum sanften Abführen und Entwässern sowie als Heilmittel für die Haut, insbesondere gegen Akne, Geschwüre und Hautentzündungen. Die hautpflegenden Wirkungen der Erdbeere machte sich auch Kaiserin Elisabeth von Österreich zunutze, um ihre legendäre Schönheit zu erhalten: Sissi soll im Frühsommer ihr Gesicht und Dekollete täglich mit einer Maske aus Walderdbeeren verwöhnt haben.

Herzhafter Erdbeersalat

Eine sommerliche Vorspeise oder Zwischenmahlzeit.

Zutaten für 2 Personen:

400 Gramm frische Erdbeeren
200 Gramm Frisée-Salat
4 Scheiben Parmaschinken
2 Esslöffel gehobelter Parmesan
2 Esslöffel Balsamico-Essig
2 Esslöffel Olivenöl
Salz und schwarzer Pfeffer
1 Prise Zucker

Zubereitung:

- Die Erdbeeren in Scheiben schneiden und den Salat zupfen.
- Den Balsamico-Essig in einer Tasse mit etwas Wasser, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Dann das Olivenöl darunter schlagen.
- Erdbeeren und Salat in einer Schüssel mit der Marinade vermengen.
- Den Schinken in Stücke schneiden, zum Salat geben und alles mit Parmesan bestreuen.
- Umrühren und mit Vollkornbrot oder frischem Baguette servieren.

SENIORENUMZÜGE

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

040/37 08 58 82

www.SeniorenUmzuege24.de

Wenn der Garten ruft - kommen wir!

Individuelle Planung und Erstellung von:

- **Gartenteichen, Terrassen und Pflasterarbeiten aller Art** (z.B. Einfahrten, Gehwege, Hof- und Stellflächen)
- **Be- und Entwässerungsanlagen**

Beratung gern vor Ort.

Thestorf GmbH
Garten- und Landschaftsbau
Rainer Thestorf GmbH

22844 Norderstedt | Am Stammgleis 7
Tel.: 040/535 51 51 | Fax: -52
info@thestorf.de | www.thestorf.de

Schüßler-Salze

Die große Kraft der Mineralien

Mineralstoffe sind unerlässlich für den Ablauf sämtlicher Lebensfunktionen: Basis einer innovativen Heilmethode, deren Erfolgsgeschichte bis heute ungebrochen ist. Ihr Begründer ist Dr. Schüßler, der seine Heilmittel treffend »Salze des Lebens« nannte.

Die Anwendung der von dem deutschen Arzt Dr. Heinrich Wilhelm Schüßler (1821-1889) entwickelten Mineralsalze erlebt seit Jahren eine Renaissance. Dass Schüßler-Salze über die Generationen hinweg nie in Vergessenheit geraten sind, hat viele gute Gründe. Denn als Nährstoffe der Zellen können sie die Gesundheit maßgeblich beeinflussen. Unter anderem deshalb, weil sie frei von Neben- und Wechselwirkungen den Organismus insgesamt kräftigen und in seinen Funktionen unterstützen.

Gesunde Zelle, gesunder Körper

»Jedes Leiden beruht auf einer Störung der Zelle«: Schüßler hatte erkannt, dass die Weichen zwischen gesund und krank in den Zellen gestellt werden. Sind diese kleinsten Bausteine unseres Organismus gesund, ist der gesamte Organismus gesund. Krankheiten hingegen gehen auf Störungen der Zellfunktionen zurück.

Inspiriert von der zu seinen Lebzeiten bahnbrechenden Entdeckung, dass Mineralstoffe zentrale Bedeutung für die Zellfunktionen haben, postulierte Schüßler: »Gesund bleiben kann der Mensch nur, wenn er die nötigen Mineralstoffe in der erforderlichen Menge und im richtigen Verhältnis zueinander besitzt.« Andernfalls gerät der Stoffwechsel der Zellen aus dem gesunden Gleichgewicht. Und ein solcher entgleister Zellstoffwechsel kann gesundheitliche Störungen auslösen. Führt man den Zellen die fehlenden Mineralstoffe jedoch in der richtigen Menge wieder zu, können die durch den Mangel gestörten Funktionen wieder normalisiert werden. Basierend auf dieser Überlegung baute Schüßler seine Heilmethode auf.

Weniger ist oft mehr…

Auf dem Weg zu deren Durchbruch galt es für Schüßler allerdings eine Hürde zu nehmen: Die Mineralstoffe mussten von den Zellen aufgenommen werden können. Um das – Bioverfügbarkeit genannt – zu erreichen, wandte der Arzt ein Verfahren aus der Homöopathie an. Er verdünnte die Mineralsalze so stark, dass sie schneller an ihre Wirkstätten gelangen können: Über die Schleimhäute von Mundhöhle, Rachen und Speiseröhre unmittelbar ins Blut und auf direktem Weg in die Zellen. Durch diese so genannte Potenzierung verstärkt sich mit der immer feineren Aufschließung der Ausgangssubstanz deren Wirkung.

Die Potenzierung

Im Zuge der Potenzierung wird ein Teil der Ausgangssubstanz mit neun Teilen Milchzucker oder Alkohol verschüttelt. Heraus kommt dabei ein zehnprozentiges Stoffgemisch, eine D1 mit dem Verhältnis 1:10. Dieser Vorgang lässt sich beliebig oft wiederholen – solange, bis die gewünschte Potenz erreicht ist. Für D6, also die 6. Dezimalpotenz, wurde die Ausgangssubstanz sechsmal nacheinander im Verhältnis 1:10 verdünnt. Ein Mittel mit der Potenz D6 enthält also noch ein Millionstel von der ursprünglichen Menge der Ausgangssubstanz.

Hilfe zur Selbstheilung

Schüßler-Salze ersetzen nicht einfach nur, was fehlt. Sie bewirken wesentlich mehr: Sie greifen regulierend in den Stoffwechsel der Zellen ein. Anders als Mineralstoff-Präparate dienen die Salze des Lebens nicht dem mengenmäßigen Ausgleich eines Mangels. Vielmehr helfen sie den Zellen, die Mineralstoffe aus der Nahrung optimal nutzen zu können. Der Grund hierfür liegt in der Potenzierung. Dadurch haben Schüßler-Salze andere Eigenschaften in ihrer Wirkung als »normale« grobstoffliche Mineralstoffe. Sie übermitteln den Zellen die Information, wie sie besser auf das Angebot an Nährstoffen zurückgreifen können. Und geben ihnen so den Impuls, sich selbst wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Damit wird die körpereigene Fähigkeit zur Selbstheilung von Grund auf saniert: Schüßler-Salze zielen auf umfassende, langfristige Gesundung ab und nicht nur auf die kurzzeitige Beseitigung von Symptomen.

Anwendung der Mineralsalze

Damit Schüßler-Salze ihre Wirkungen voll entfalten können, gibt es einiges zu berücksichtigen.

- Schüßler-Salze schluckt man nicht, sondern lässt sie langsam auf der Zunge zergehen – die Wirkung beginnt bereits mit der Aufnahme der Arzneistoffe durch die Mundschleimhaut.
- Die Salze sollten stets frühestens 30 Minuten vor oder eine Stunde nach dem Essen genommen werden.
- Kaffee, Schwarztee, Pfefferminze, Kakao und künstliche Süßstoffe beeinträchtigen die Aufnahme der Schüßler-Salze – deshalb unmittelbar vor oder nach der Einnahme meiden.
- Prinzipiell sollte man nur ein Schüßler-Salz einnehmen. Müssen dennoch zwei oder gar drei genommen werden, sollte zwischen der Einnahme jeweils mindestens eine Stunde liegen.

Die Funktionsmittel

Schüßler therapierte mit zwölf ausgewählten Mineralsalzen. Er nannte sie »Funktionsmittel«, da jedes einzelne ganz bestimmte Funktionen der Zellen, Gewebe und Organe fördert.

Nr. 1 Calcium fluoratum: Kalziumfluorid (Flußspat)

Das Salz für Bindegewebe, Knochen, Gelenke, Sehnen und Zähne. Wirkspektrum von Calcium fluoratum:

- Bandscheibenschäden
- Gelenkbeschwerden
- Gewebserschlaffung
- Krampfadern
- Osteoporose
- Schwaches Bindegewebe
- Zahnfleischschwund

Nr. 2 Calcium phosphoricum: Kalziumphosphat

Das Salz für Muskeln, Zellerneuerung, Knochen, Zähne, Blutbildung und Regeneration. Wirkspektrum von Calcium phosphoricum:

- Allergien
- Blutarmut
- Förderung von Heilungs- und Wachstumsprozessen
- Osteoporose
- Rekonvaleszenz nach Krankheiten
- Schlecht heilende Knochenbrüche
- Schwächezustände
- Wadenkrämpfe
- Zahnbeschwerden

Nr. 3 Ferrum phosphoricum: Eisenphosphat

Das Salz für Immunsystem, Stoffwechsel, Blut und Gefäße. Wirkspektrum von Ferrum phosphoricum:

- »Erste-Hilfe-Mittel« bei akuten entzündlichen und fieberhaften Beschwerden
- Blutarmut
- Durchblutungsstörungen
- Durchfall
- Konzentrationsstörungen
- Körperliche Überanstrengung
- Magen-Darm-Infekte mit oder ohne Erbrechen
- Verletzungen wie Schnittwunden, Quetschungen und Verstauchungen

Nr. 4 Kalium chloratum: Kaliumchlorid

Das Salz für Immunsystem, Wasserhaushalt, Atemwege und Schleimhäute. Wirkspektrum von Kalium chloratum:

- Ekzeme
- Entzündungen jeder Art
- Infekte
- Schwellungen der Gelenke

Nr. 5 Kalium phosphoricum: Kaliumphosphat

Das Salz für Nerven und Psyche. Wirkspektrum von Kalium phosphoricum:

- Angstgefühle
- Depressive Verstimmungen
- Fieberhafte Entzündungen
- Konzentrationsschwierigkeiten
- Nervös bedingte Beschwerden
- Rückenschmerzen
- Schlafstörungen
- Spannungskopfschmerzen
- Stress

Nr. 6 Kalium sulfuricum: Kaliumsulfat

Das Salz für Stoffwechsel und Entgiftung, für Leber, Haut und Schleimhäute. Wirkspektrum von Kalium sulfuricum:

- Förderung von Entgiftung und Entschlackung
- Magen-Darm-Entzündungen
- Rheumatische Gelenkschmerzen
- Schnupfen
- Völlegefühl

Nr. 7 Magnesium phosphoricum: Magnesiumphosphat

Das Salz für Muskeln, Knochen, Nerven, Herz und Darm. Wirkspektrum von Magnesium phosphoricum:

- Blähungen
- Depressive Verstimmungen
- Kopfschmerzen
- Krämpfe
- Migräne
- Nervös bedingte Beschwerden
- Schlafstörungen
- Schmerzen jeder Art

Nr. 8 Natrium chloratum: Natriumchlorid, Kochsalz

Das Salz für Wasserhaushalt, Stoffwechsel und zur Entgiftung. Wirkspektrum von Natrium chloratum:

- Anregung der Durchblutung
- Gelenkbeschwerden
- Kopfschmerzen und Migräne
- Nasennebenhöhlenentzündungen
- Schnupfen
- Unregelmäßiger Stuhlgang
- Verstopfung
- Wasseransammlungen im Gewebe (Ödeme)

Nr. 9 Natrium phosphoricum: Natriumphosphat

Das Salz für Stoffwechsel, Lymphsystem, Säure-Base-Haushalt. Wirkspektrum von Natrium phosphoricum:

- Gelenkbeschwerden
- Magenschleimhautentzündung
- Säureüberschuss im Körper
- Sodbrennen
- Störungen im Stoffwechsel
- Übelkeit
- Verdauungsbeschwerden

Nr. 10 Natrium sulfuricum: Natriumsulfat

Das Salz für Entschlackung, Entgiftung und Verdauung. Wirkspektrum von Natrium sulfuricum:

- Beschwerden nach zu üppigen und fettreichen Mahlzeiten
- Blähungen
- Durchfall
- Entschlackung
- Entzündliche Hauterkrankungen
- Ödeme
- Rheumatische Beschwerden
- Verdauungsstörungen

Nr. 11 Silicea: Kieselsäure

Das Salz für Haut, Haare, Nägel, Bindegewebe und Nerven. Wirkspektrum von Silicea:

- Eitrige Entzündungen
- Hämorrhoiden
- Heilungsförderung von Wunden und anderen Verletzungen
- Krampfadern
- Nervös bedingte Beschwerden
- Probleme mit Haut, Haaren oder Nägeln
- Rheumatische Beschwerden

Nr. 12 Calcium sulfuricum: Kalziumsulfat

Das Salz für Blutreinigung, Zellaufbau und Gelenke. Wirkspektrum von Calcium sulforicum:

- Eitrige und chronisch-entzündliche Prozesse
- Gedächtnisschwäche
- Mandel-, Nasenneben-, Stirnhöhlen-, Mittelohrentzündungen
- Rheumatische Beschwerden
- Schlafstörungen
- Schnupfen

Regelpotenzen für die zwölf Salze

Nr. 1 Calcium fluoratum	D12
Nr. 2 Calcium phosphoricum	D6
Nr. 3 Ferrum phosphoricum	D12
Nr. 4 Kalium chloratum	D6
Nr. 5 Kalium phosphoricum	D6
Nr. 6 Kalium sulfuricum	D6
Nr. 7 Magnesium phosphoricum	D6
Nr. 8 Natrium chloratum	D6
Nr. 9 Natrium phosphoricum	D6
Nr. 10 Natrium sulfuricum	D6
Nr. 11 Silicea	D12
Nr. 12 Calcium sulfuricum	D6

Die Ergänzungsmittel

Zu den Funktionsmitteln sind inzwischen zwölf weitere Mineralsalze hinzugekommen. Sie können, wie ihr Name schon andeutet, zur Ergänzung der zwölf Funktionsmittel angewendet werden – jeweils in der Regelpotenz D6.

- Nr. 13 Kalium arsenicosum: Kaliumarsenit
- Nr. 14 Kalium bromatum: Kaliumbromid
- Nr. 15 Kalium jodatum: Kaliumjodid
- Nr. 16 Lithium chloratum: Lithiumchlorid
- Nr. 17 Manganum sulfuricum: Mangansulfat
- Nr. 18 Calcium sulfidum: Kalziumsulfid
- Nr. 19 Cuprum arsenicosum: Kupferarsenit
- Nr. 20 Kalium aluminium sulfuricum: Kalium-Aluminium-Sulfat
- Nr. 21 Zincum chloratum: Zinkchlorid
- Nr. 22 Calcium carbonicum: Kalziumcarbonat
- Nr. 23 Natrium bicarbonicum: Natriumbikarbonat (Natron)
- Nr. 24 Arsenum jodatum: Arsentrijodid

Schüßler-Salze zur Vitalisierung

Folgende Schüßler-Salze dienen generell der Stärkung der geistigen und körperlichen Vitalität sowie zur Anregung der Abwehrkräfte. Davon sollten jeweils drei- bis sechsmal täglich zwei Tabletten eingenommen werden.

Nr. 1 Calcium fluoratum, Nr. 2 Calcium phosphoricum, Nr.3 Ferrum phosphoricum, Nr. 5 Kalium phosphoricum, Nr. 12 Calcium sulfuricum, Nr. 23 Natrium bicarbonicum

In den kommenden Ausgaben des SeMa finden sich weitere Empfehlungen für Schüßler-Salze bei verschiedenen Anwendungsgebieten.

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren
GESTIFTET 1227

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

Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel

Spanisch vom Feinsten

„Flüssig“ spanisch sprechen – ohne ein Wort Deutsch dazwischen – das ist möglich, in einem Konversationskurs am Fliederweg, regelmäßig donnerstags von 10 bis 11.30 Uhr. Eingeladen sind hierzu Interessierte mit sehr guten spanischen Sprachkenntnissen, die in Deutschland wenig Gelegenheit zum Reden haben und „in Übung“ bleiben möchten. Kursleiterin Ligia-S. Giraldo-Weisgerber ist Muttersprachlerin und bietet bei jedem Kurs-Treffen interessante Literatur und aktuelle Texte aus Spanien und Lateinamerika an.

Spanisch vervollkommnen bei guten Vorkenntnissen: Das ist ein weiterer Kurs am Fliederweg mit Ligia-S. Giraldo-Weisgerber, regelmäßig donnerstags von 11.45 bis 13.15 Uhr. Übung und Praxis garantieren, dass die spanische Sprache – einmal gelernt – nicht in Vergessenheit gerät. Benutzt wird das Lehrwerk „el nuevo Curso 2“. In den Stunden gibt es abwechselnd Grammatikarbeit und kleine Geschichten.

In **beiden Spanisch-Kursen** ist Platz für neue Teilnehmer, vielleicht für Sie?! Vor dem Einsteigen und Mitmachen sind Sie herzlich eingeladen zu einer Schnupperstunde. Das Kursleiterhonorar wird auf die Teilnehmer umgelegt und ist im voraus für jeweils zehnmal fällig (bar oder Überweisung): € 35,– für Mitglieder, € 50,– für Nichtmitglieder.

Walking – zum allgemeinen fit-Bleiben besonders zu empfehlen. An jedem Montag von 11.30 bis 12.30 Uhr walken aktive Senioren mit Renate Hutter eine große Runde durchs Alstertal, mit gymnastischen Übungen am Anfang, Schluss und mittendrin. Wir laden Sie herzlich zum Mitmachen ein! Treffpunkt: Pünktlich vorm Restaurant „Alsterpark“ in Fuhlsbüttel (durch die Unterführung Ecke Schanzenberg). Walken Sie einmal mit und testen Sie! Für LAB-Mitglieder ist Walking kostenlos. Mitglied kann jeder werden, Monatsbeitrag € 5,–. Nichtmitglieder zahlen € 2,– pro Mal.

LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55,
Büro: Mo.-Fr., 10-14 Uhr
HVV: U 1 Fuhlsbüttel, Bus 174
E-Mail: labfuhlsbuettel@t-online.de

Berichtigung: Herzliche Einladung zum **Yoga-Schnuppern und Mitmachen,** regelmäßig am **Mittwochvormittag von 9.30-10.30 Uhr.** Fälschlicherweise hatten wir in der Maiausgabe den Freitag genannt.

Auf gesunden Füßen...

Wer auf gesunden Füßen steht, hat schon mal eine sichere Basis für das Leben. Bei wem es zwickt und zwackt, den versorgt Sylke Ennen, staatlich geprüfte Podologin und das „PodoCura“ Team seit fast 4 Jahren in der Ohechaussee 13, Norderstedt.

„Wir sind eine Praxis für medizinische Fußpflege, nicht für kosmetische“, sagt Sylke Ennen ausdrücklich. Zum Team gehören ihre Tochter Janina Ennen, die im April ihre 3 jährige Ausbildung zur Podologin mit Staatsexamen bestanden hat, Thorsten Künstler und die nette und freundliche Empfangsdame. Bis 1. Mai 2012 gehörte auch Hilde Schneider-Schippmann zum Team „PodoCura“, „die uns nach fast 4 Jahren in den wohlverdienten Ruhestand verlässt“, so Sylke Ennen.

Nicht nur das Team hat sich verändert, auch die Öffnungszeiten werden flexibler. Auch der technische und hygienische Standard wurden auf den neuesten Stand gebracht.

„Durch unsere spezielle Ausbildung behandeln wir fast ausschließlich sogenannte Risikopatienten, wie Diabetiker, Rheumatiker, Patienten mit Durchblutungsstörungen oder Patienten, die Blut verdünnende Medikamente nehmen. Aber auch jeder andere Patient ist bei uns herzlich willkommen“, sagt Janina Ennen.

Um besonders Diabetikern und jedem der es braucht, eine gute Beratung und Behandlung zu bieten, arbeitet das „PodoCura“ Team eng mit den Diabetologen

und Hausärzten/Internisten in der Umgebung zusammen.

Interdisziplinär wird Sylke Ennen auch von dem Orthopädie-Schuhtechnik Haus Trentmann und Gromotka betreut.

„Einmal in der Woche kommt ein Orthopädieschuhmacher in unsere Räumlichkeiten, um Diabetikern eine fachgerechte Schuhversorgung zukommen zu lassen. Auch Einlagenvermessung und Beratungen werden vor Ort angeboten.

Zwischen Watt und Wellen

Urlaub in Büsum, dem Tor zum Weltnaturerbe Wattenmeer

Fotos: djd/TMS Büsum GmbH/O. Franke

(djd/pt.). Im Nationalpark Wattenmeer haben Entspannung, Erholung und spannende Erlebnisse immer Saison. Das gilt besonders für das Nordseeheilbad Büsum: Der besondere Charme des ehemaligen Fischerdorfs versetzt mit seiner maritimen Atmosphäre, dem wohltuenden und belebenden Reizklima und den leckeren Fischspezialitäten die Gäste in eine entspannte Urlaubsstimmung.

Ein Paradies für Wasserratten

Gleich vor der Haustür beginnt das Wattenmeer, das 2009 ins UNESCO-Weltnaturerbe aufgenommen wurde. Diesen einzigartigen Lebensraum kann man barfuß oder in Gummistiefeln bei Wattwanderungen entdecken. Wasserratten kommen aber nicht nur bei Flut in der Nordsee, sondern auch im Erlebnisbad "Piraten Meer" auf ihre Kosten. Unabhängig von Wetter und Gezeiten machen es sich Sonnenhungrige am "Takka-Tukka-Strand" bequem, während Abenteuerlustige im "Sieben-Meere-Erlebnisbecken" schwimmen oder sich den Süßwasserspielen des Geysirs oder der Wasserpyramide hingeben. Highlights sind die 114 Meter lange "Long-John-Silver"-Wasserrutsche mit ihrem beeindruckenden Blick auf die Nordsee und die Brandung im salzhaltigen "Störtebecken". Wer es entspannter mag, tankt im "Freibeuter"-Außenbecken ausgiebig Frischluft und lauscht dem Meeresrauschen von der Massageliege aus. Unter www.buesum.de gibt es alle Informationen zum Nordseeheilbad.

175 Jahre Nordseebad Büsum

(djd). Büsum feiert vom 1. bis 8. Juli 2012 sein 175-jähriges Jubiläum als Nordseebad: Während Hardy Krüger sen. am 2. Juli seine Lesereise "Tango africano" in Büsum startet, rocken "Boppin'B" am 3. Juli beim Sommer Open Air. Vom 5. bis 8. Juli gibt es auf der Künstlermole am Museumshafen ein Varieté- und Straßenkünstlerfest. Der Höhepunkt ist das NDR 1 Welle Nord Open Air am Deich, bei dem die "Hermes House Band" und Guildo Horn am 7. Juli für Stimmung am Hauptstrand sorgen. Eine Drei-Nächte-Jubiläums-Pauschale kann man ab 175 Euro pro Person unter: www.buesum.de buchen.

Wo der "Blanke Hans" wütet

Sturmfluten gehören zur Nordsee wie das Salz ins Meer. Heute sind diese Naturgewalten zwar viel besser vorhersagbar als früher, weniger Sturmfluten sind es dennoch nicht geworden. In der Büsumer Sturmflutenwelt "Blanker Hans" wütet die tosende und raue Nordsee gleich mehrmals am Tag und versetzt die Besucher in die brenzlige Situation der großen Fluten von 1362, 1825, 1962 und 1976. Viel Interessantes verspricht auch der Büsumer Hafen, wo die Krabbenkutter nach ihren Fangfahrten auf dem Meer festmachen. Wer möchte, kann auf einem der hübschen Boote auch in See stechen. Während die Kinder mit Papa oder Opa auf große Fahrt gehen, lassen sich Mama und Oma im Gesundheits- und Thalassozentrum Vitamaris verwöhnen.

Besuchen Sie uns im Internet:

www.semahh.de

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

Senioren Magazin Hamburg GmbH

Das Loire-Tal

Der Garten Frankreichs

Entlang der Loire warten beeindruckende Bauwerke und eine faszinierende Natur darauf, entdeckt zu werden. Hier lässt sich das »savoir vivre« rundum genießen.

Die Loire schlängelt sich rund 1.020 km durch das Herz der Grande Nation. Aus dem Zentralmassiv kommend fließt sie durch die flachen Tiefebenen hin zum Atlantik.

An ihren Ufern reihen sich die zahlreichen Prunkbauten des einstigen Hochadels gleich einer Perlenschnur entlang – einer prächtiger als der andere, sind sie heute Sehenswürdigkeiten von erstem Rang. In einigen von ihnen kann man heute sogar übernachten.

Neben der einzigartigen Landschaft und den berühmten Schlössern kann man noch eine ganze Menge mehr entlang der Loire entdecken. So beispielsweise die berühmte Abtei von Fontevraud, die Städte Tours, Orleans und Nantes sowie das elitäre Seebad La Baule.

Flucht an die Loire

Die zahlreichen Kulturdenkmäler und Bauten entlang der Loire hat die Nachwelt genau genommen einer militärischen Niederlage zu verdanken. Im Oktober 1415 verlor Frankreich die Schlacht von Azincourt. Dies zwang den damaligen französischen König, Karl VII., von Paris aus Sicherheitsgründen an die Ufer der Loire zu fliehen. Hier waren bereits solide Festungen errichtet worden. Zudem hatte diese Region die Vorteile, reich und fruchtbar zu sein sowie einen Fluß zu haben – damals der Hauptverkehrsweg zwischen dem Mittelmeer, dem Burgunderland, der Region von Lyon und den Provinzen des Westens. Was zunächst aus Not geschah, entpuppte sich bald als sehr angenehm: Der Adel im Gefolge des Königs lernte die Schönheit der Loire-Region schätzen und verlegte seine Residenzen zunehmend hierher. Damit begann das goldene Zeitalter als »Garten Frankreichs«, wie das Loire-Tal genannt wurde.

Weltkulturerbe

Im Jahr 2000 wurde das gesamte Loiretal zwischen Sully-sur-Loire und Chalonnes zum Weltkulturerbe ernannt. Mit seiner Länge von 280 km und der Fläche von 800 km² ist das die größte Region Frankreichs, die bislang in das Welterbe der UNESCO eingetragen worden ist – neben renommierten Stätten wie unter anderem der Freiheitsstatue in New York und der Chinesischen Mauer.

Einer der Gründe, das Loiretal mit in das Weltkulturerbe aufzunehmen war, dass es mit seinen zahlreichen historischen Monumenten eine Hochburg der Kunst und Geschichte darstellt.

Facettenreiche Natur

Im Loiretal kommen nicht nur Kunstfreunde und historisch Interessierte, sondern auch Naturliebhaber voll auf ihre Kosten. Die Fauna und Flora rund um und entlang der Loire bieten vielfältige Eindrücke – nicht von ungefähr wird die Loire auch der Fluss der tausend Facetten genannt. Grüne Inseln, breite Windungen mit großflächigen Treibsandbänken, Schwemmwälder und Kalksandsteinhügel wechseln sich miteinander ab. Dazwischen finden sich Sandbänke, die sich in der Sommersonne auf über 50°C erwärmen können. Aus diesem Grund gedeihen entlang der Loire auch tropische Pflanzen aus Amerika und Afrika, die man sonst in Europa kaum antrifft. Nicht ganz so exotisch, dennoch außergewöhnlich, sind die Biber. Sie erobern sich das Loire-Tal seit ihrer Wiedereinführung vor 25 Jahren Pfote für Pfote zurück. Auf der Insel la Folie in Chaumont-sur-Loire tummeln sich besonders viele der niedlichen Nagetiere. Der landschaftliche Facettenreichtum des Flusses bietet weiterhin einer immensen Vielfalt an Vögeln eine Heimat. Mit traditionellen Booten können ornithologisch Ambitionierte sie in der Morgen- oder Abenddämmerung beobachten.

Zu Fuß, auf dem Rad oder mit dem Boot

Die Schönheit der Loire-Region lässt sich auf viele Weisen genießen. So gibt es beispielsweise Interpretationspfade, die mit Informationssäulen gesäumt sind – wandern und lernen in Einem.

Ebenso sehr empfehlenswert ist eine Fahrt mit dem Kanu oder dem Kajak. Diese Spazierfahrten auf dem Fluss sind für jede Altersgruppe geeignet und erfordern keinerlei »seemännische« Vorkenntnisse. Radfahrer können das Loire-Tal auf dem einzigartigen Loire-Radweg erkunden. Er zieht sich über eine Distanz von mehr als 150 km zwischen Tours und Angers entlang (www.loire-radweg.com). Wer möchte, kann auch in die Luft gehen, um sich im Loire-Gebiet umzusehen: In einem Heißluftballon von oben und etwas mehr aus der Ferne.

Mal Schlossherr sein...

Dieser Traum lässt sich in einer Reihe von Hotels erfüllen, die in Loire-Schlössern ihre Gäste empfangen. Im Internet finden sich viele Informationen dazu, unter anderem unter:

www.schloesser-der-loire.com.

Unsere Reisen sind konzipiert für Menschen mit Lebenserfahrung!
In unseren kleinen Gruppen (8-15 Personen) lernen Sie sich schnell kennen!
Wir nehmen gern auf Ihre Wünsche und event. Einschränkungen Rücksicht!
Inkl. deutschsprachige Reiseleitung, ein interessantes Programm und Abholservice!

Reise auf besondere Weise

Sprechen Sie uns an:
Reise auf besondere Weise – Fr. Röpke,
Tucholskyring 52, 22175 Hamburg,
Tel.: 040/63 97 65 08
E-Mail: info.reiseweise@hamburg.de

Schminken? Sehr schön... ...aber richtig!

Ein gutes Make-up verstärkt die Ausstrahlung einer Frau und unterstreicht deren individuelle Persönlichkeit. Dabei gibt es keine Altersgrenzen. Dekorative Kosmetik ist mithin auch im höheren Alter ein wichtiges Thema – und ein schönes dazu.

Nachgezogene Lippen, dezentes Rouge auf den Wangen, zart mattierender Puder, Wimperntusche, Lidstrich und Lidschatten, der die Augen betont: Attribute, die seit ewigen Zeiten eine Frau noch schöner machen. Bereits die alten Ägypter – übrigens nicht nur die weiblichen – nutzten die vielfältigen Möglichkeiten der dekorativen Kosmetik. In den weltberühmten Denkmälern dieser faszinierenden Kultur als auch in deren Schriftwerken, den Papyri, finden sich zahllose Exempel dafür.

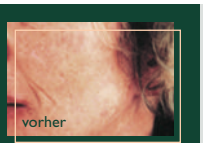
Über die Zeiten hinweg hat sich die Tradition des Schminkens ungebrochen gehalten. Was für die Epochen gilt, trifft auch für die Lebensphasen zu: Make-up kennt keine Zeiten und kein Alter. So greift frau auch betagter weiterhin gerne zu Lippenstift und Puderquaste. Das ist wunderbar und sehr geschätzt. Sofern ein paar kleine Dinge beim Schminken berücksichtigt werden.

Ausstrahlung nicht »zu malen«

Mit den Jahren ändert sich manches – bekanntlich auch die Haut und deren Profil sowie die Haarfarbe. Aber auch die Augenfarbe, was weniger viele wissen. Diese wird mit zunehmendem Alter heller und wässriger. Auf diese Veränderungen gilt es nun beim Schminken Rücksicht zu nehmen. Manches, was in jüngeren Jahren toll aussah, macht sich in fortgeschrittenem Alter nicht mehr so gut. So lautet die Devise noch mehr als zuvor, sich ehrlich zu fragen: Was passt zu mir und was kann ich noch tragen? Schließlich soll die eigene, unverwechselbar schöne Ausstrahlung nicht »zu gemalt« werden. Wie sich das vermeiden und die Persönlichkeit unabhängig vom Alter positiv hervorheben lässt, wissen vor allem Kosmetiker und Visagisten.

Zurückhaltender und genauer

Je älter eine Frau ist, desto vorsichtiger und zurückhaltender sollte sie bei ihrem Make-up sein. Bei der Farbwahl heißt das nun, sehr überlegt vorzugehen. Denn Farben, so die Kosmetikerin Heidemarie Schultz-Brüsewitz aus Norderstedt, wirken nun generell auffälliger – ganz besonders bei grauen und weißen Haaren. »Hammerfarben« sollten nun tabu sein. Vielmehr ist das Make-up dezent zu Augen- und Haarfarbe passend, aber auch zur Statur und zur Frisur zu wählen. Darüber hinaus ist es wichtig, sorgfältiger und genauer zu arbeiten. Ein Vergrößerungsspiegel mit Licht, ein so genannter Schminkspiegel, wird deshalb mit jedem Jahr noch wichtiger. Um das tägliche Ritual zu erleichtern, kann ein Permanent-Make-up hilfreich sein, bei dem bestimmte Partien im Gesicht pigmentiert werden. Auch Wimpern färben sollte, wie



DMK
Behandlungsverfahren.
Die Resultate sprechen
für sich selbst.

DMK
Danné Montague-King®
www.dmk-gmbh.de

Pigmentstörungen

Pigmentstörungen und Lichtschäden können behandelt werden – mit den richtigen Anwendungsverfahren sogar erfolgreich! Die Zellen der Haut können nur positiv auf Stoffe reagieren, die ihrer eigenen Biochemie entsprechen. Alles andere wird entweder ignoriert, abgestossen oder kann zu Verschlechterung führen.

Dr. Danné Montague-King ist Entwickler und Produzent der DMK Behandlungskonzepte für vielfältige Hautprobleme. DMK behandelt Pigmentstörungen seit nunmehr 40 Jahren erfolgreich.

Besuchen Sie uns auf facebook:
Kosmetikinstitut Schulz-Brüsewitz

Ochsenzoller Str. 105
22848 Norderstedt
Tel.: 040/523 14 94
Fax: 040/52 87 70 27

KOSMETIK-INSTITUT
H. SCHULZ-BRÜSEWITZ
www.kosmetik-makeup-norderstedt.de

übrigens in jedem Alter, eine Überlegung wert sein. Damit sehen die Augen morgens gleich nach dem Aufstehen besser aus. Ideal sind gefärbte Wimpern vor allem für Frauen, die viel Sport, vor allem im nassen Element, betreiben.

Generell schöner

Ohne Frage ist jedes Make-up sehr individuell. Je nach Hautton, Haarfarbe und Typ gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Dennoch lassen sich für »höhere Semester« einige generelle Tipps zum Schminken geben.

Make up, Kosmetik-Institut Schulz-Brüsewitz

Grundierung

Das Make-up zur Grundierung sollte transparent und sehr leicht sein.

Puder

Prinzipiell ist es wichtig, im Alter weniger Puder zu verwenden. Er soll das Make-up fixieren sowie Fett und Feuchtigkeit aufsaugen, jedoch nicht »zu kleistern«. Da die Haut unregelmäßiger fett und feucht ist, gibt es mit fortgeschrittenem Alter Unterschiede: An manchen Stellen des Gesichts ist der Puder wegen mehr Trockenheit nahezu weg, an anderen Bereichen wird er fleckig und schmierig. Zudem darf der Puder nie dunkler sein als das Make-up, sondern lieber etwas heller – das gilt auch in jungen Jahren. Ebenso wie der Rat, besser immer losen Puder zu verwenden. Kompakt-Puder ist eine Ausnahme für unterwegs in der Handtasche. Der lose Puder kann mit Schwamm oder Pinsel aufgetragen werden, wie es leichter fällt.

Rouge

Wie früher auch gilt es das Rouge passend zum Hautton und zur Haarfarbe auszuwählen. Allerdings sollte es erheblich reduzierter angewendet werden. Rote Bäckchen, wie sie einst im Rokoko gefragt waren, sind einfach nur daneben.

Lippenstift

Hier darf es weiterhin gerne mal der knallrote sein – dann muss jedoch das restliche Make-up sehr dezent sein, wie auch die Kleidung. Ansonsten empfehlen sich Pfirsich- und Rosé-Töne. Ideal sind ferner die neuen Nude-Töne – sie sind wie gemacht für ältere Damen. Es gibt sie in kälteren und wärmeren Nuancen, je nach Hautton. Unerlässlich ist jedoch noch mehr als früher ein Konturenstift. Er hilft das Verlaufen der Lippenfarbe zu vermeiden und sorgt für klare Linien an den Lippen. Das ist wichtig, da mit den Jahren das Lippenrot weniger und unregelmäßiger wird.

Lidschatten

Auf den Lidern gilt die Parole: Weniger Lidschatten verwenden, da das Lid weniger glatt ist und mehr Fältchen hat – diese werden so nur noch unnötig zusätzlich betont. Darüber hinaus sind mit den Jahren hellere Farben für den Lidschatten angesagt. Denn das bringt die Augen mehr zum Strahlen und zudem lässt es sich mit diesen Tönen leichter und sorgfältiger arbeiten.

Wimperntusche

Die Wimperntusche sollte stets schwarz sein. Nur bei sehr hellen, ehemals rothaarigen Typen geht auch eine braune. Die Wimpernkontur sollte übrigens besser durch einen Lidstrich erzielt werden als durch Kajal.

Keine roten Bäckchen bitte!

Neben den erwähnten roten Bäckchen á la Rokoko gibt es ein paar weitere »Verbote«:

- dunkle Farben beim Lidschatten
- zu knallige, kräftige Farben beim Lidschatten wie etwa Ultramarin-Blau oder Pink
- schwarze Linien statt Augenbrauen
- zu dicke Schicht von Make-up
- zu viel Puder
- keine zu dunklen Farben beim Lippenstift wie Bordeauxrot, Violett oder Braun. Sie machen die Lippen schmaler, was im Alter ohnehin geschieht.

Kleine Farbkunde

Stets Kontraste wählen, statt Ton in Ton vorzugehen – soll heißen, am besten Komplementärfarben einsetzen, besonders an den Augen.

- blaue Augen: braun und Naturtöne statt blau
- braune Augen: blau und grau, zartes Violett
- grüne Augen: Aubergine, zartes Violett, rot-braun
- bei ehemals Dunkelhaarigen besser helle Himbeer-Töne statt Knallpink
- bei ehemals Blonden und Rotblonden einen Pfirsich-Ton und beige-rot statt bräunlich

Zwitscher, träller, pfeiff...

Was singt denn da?

Mal ehrlich – das sich da drüben eine Amsel zum Besten gibt, das kriegen wir raus. Ein frecher Spatz ist für viele auch noch zu erkennen. Aber eine Lerche, eine Blaumeise oder ein Rotkehlchen? Und überhaupt, der Specht: Kann der singen oder kloppt der immer nur ins Holz?

Antworten auf diese Fragen bekommt man auf einem Rundgang der Naturschutzbundes e.V., kurz NABU. Der findet nämlich schon längst, dass es nicht angehen kann, dass Mensch nicht weiß, welcher Vogel singt. Um das zu ändern, gibt es die Aktion »Was singt denn da?« In Hamburg und Umgebung kann sich der am Vogeltier interessierte Bürger aufklären lassen. Natürlich – im wahrsten Wortsinn – nicht im stillen Kämmerlein, sondern live. Sprich, in diesem Fall besser gesagt sing, im Rahmen von Touren in die freie Wild-, beziehungsweise Vogelbahn. Die Teilnahme ist kostenlos.

Die **»Was singt denn da?«-Erkundungen**
finden an mehreren Terminen und in verschiedenen Gebieten statt:

07.06. um 18:05 Uhr
22145 HH/Rahlstedt
Treff: HVV | Busstop 269 | Dänenweg

12.06. um 18:15 Uhr
22337 HH/Ohlsdorfer Friedhof
Treff: Haupteingang Friedhof

17.06. um 10 Uhr
22397 HH/Wittmoor
Treff: HVV Busstop 276 | Fiersbarg

24.06. um 16 Uhr
22397 HH/Ohlstedt
Treff: HVV Busstop 276 | Wohldorf

26.06. um 18:15 Uhr
22337 HH/Ohlsdorfer Friedhof
Treff: Haupteingang Friedhof

29.06. um 19 Uhr
22459 HH/OT Niendorf
Treff: HVV | Metro-Busstop 24 | Keltenweg

Weitere Infos unter: **www.hamburg.nabu.de/naturerleben/termine/wassingtdennda/**

Betreutes Wohnen

Bad Segeberg
Neubau von 87 WE „Betreutes Wohnen" Am Eichberg, 2 Zimmer, zwischen 47 m² u. 57 m² Wohnfl., Balkon od. Terrasse, EBK, barrierefreies Bad, Keller-/Abstellr., Fahrstuhl, Nk. ca. € 140,– inkl. Heizg.,
€ 106.447,50 – € 128.025,–

ImmobilienCenter
Marcel Savinsky
Telefon 0 45 51 / 807 25 44
www.spk-suedholstein.de

Sparkasse Südholstein

Deutsches Rotes Kreuz

„Salsa Workshop" beim DRK

Das DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek bietet einen halbtägigen **„Salsa Workshop"** an, den Sie als Single, oder auch als Paar belegen können.

Salsa ist nicht nur ein Musikstil und Rhythmus, sondern vor allem auch ein Lebensgefühl! Bei mitreißender Musik lernen Sie schon in kurzer Zeit Tanzfolgen, die sich sehen lassen können. Das Alter spielt dabei keine Rolle!

Unsere erfahrene Kursleiterin Ofelia Renteros genoss schon als Kind eine Ausbildung in klassischem Ballett, Jazz- und Modern Dance und tritt auch als Solotänzerin auf. Sie ist mit Begeisterung bei der Sache und freut sich schon auf Sie!

Kurszeit: Sa., 9. Juni 2012, 16:00-19:00 Uhr, 1 Termin, Kostenbeitrag: € 19,–
Kursort: DRK, Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg
Anmeldung und Information immer Di. bis Do. von 10:00-12:00 Uhr und Di. von 14:00 bis 16:00 Uhr bei Susanne Kiendl unter **Tel. 040 - 29 80 39 50** oder unter **info@drk-hamburg-nord.de. Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 30.05.2012.**
Weitere Kursangebote unter www.drk-hamburg-nord.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 | www.senioren-magazin-hamburg.de

SeMa

Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Betreuungsverein Hamburg-Nord sucht engagierte Mitmenschen

Hamburg, 24. April 2012. Was geschieht, wenn ein alter, kranker oder dementer Mensch von jetzt auf gleich Unterstützung bei der Vertretung seiner Interessen braucht und niemand dazu bevollmächtigt ist?

„In diesen Fällen setzt das Betreuungsgericht – zumeist ehrenamtlich tätige - rechtliche Betreuerinnen und Betreuer ein“, erläutert Gert Rich vom Betreuungsverein Hamburg-Nord. „Im Idealfall findet sich dafür eine Vertrauensperson aus dem Familien- oder Freundeskreis.“ Wenn nicht, sind externe, engagierte Mitmenschen gefragt „und diese Menschen suchen wir dringend.“

Der Hilfebedarf reicht dabei von der Regelung finanzieller und gesundheitlicher Fragen bis hin zur Interessenvertretung gegenüber Behörden und Heimen. Spezielle Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Interessenten sollten jedoch Freude am Umgang mit Menschen, Organisationstalent und keine Scheu vor Behörden haben.“ Die Tätigkeit nimmt durchschnittlich drei Stunden pro Woche in Anspruch. „Wir begleiten die Ehrenamtlichen mit Einführungsseminaren, Fortbildungen und persönlichen Beratungsgesprächen“, betont Gert Rich. „Und natürlich kann jeder Ehrenamtliche selbst entscheiden, ob er eine bestimmte Betreuung übernehmen will.“

Wer sich für die ehrenamtliche Aufgabe eines rechtlichen Betreuers interessiert, sollte sich an den Betreuungsverein Hamburg-Nord wenden.
Tel. 040/27 28 78.
Informationen gibt es auch im Internet unter www.bhn-ev.de.

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

Auf vielfachen Wunsch unserer Leser bieten wir die Zustellung unseres Magazins jetzt auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 2,50 pro Ausgabe** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa-Senioren Magazins Hamburg.

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,– überweise ich auf das Konto:
Hamburger Sparkasse
BLZ 200 505 50
Kt.-Nr: 12 61 17 80 30

Glinde

„Vital Vier“ – ein Zuhause zum Wohlfühlen

Attraktive Neubau-Eigentumswohnungen

- Moderne, barrierefreie 2 bis 3-Zimmer-Wohnungen, Wohnflächen von 71-115 m²
- Dachterrasse, Terrasse oder Balkon
- Aufzug im Haus
- Wohnungen stufenlos erreichb.
- Exzell. Lage im Herzen von Glinde. Ärzte, Geschäfte, Nahverkehr zu Fuß erreichbar
- Auch für Kapitalanleger interessant
- Fertigstellung 2. Bauabschnitt im Juli 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

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

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 8 – Granatapfel (Punica granatum L.) Volksname: Granatbaum

Von anno dazumal bis heute

Seit über 5.000 Jahren wird der Granatapfel kultiviert. Aufgrund seiner zahlreichen Samen galt er schon früh als Symbol des Lebens schlechthin. Im alten Testament etwa ist er das Sinnbild für die Lebensfülle der Natur, im Islam verehrt man den Granatapfel als Symbol der Unsterblichkeit. Doch auch seine Heilwirkungen sind altbekannt – bereits im alten Ägypten war er ihretwegen hoch geschätzt. Die Erfolgsstory des Granatapfels zieht sich quer durch die Epoche weiter und erlebt derzeit einen neuen Aufschwung.

Gesund mit Granatapfel

Die Popularität des Granatapfels liegt darin begründet, dass er ein wahres Multitalent für die Gesundheit ist. Denn in den dunkelroten Früchten ist vieles Hochgesundes enthalten. Unter anderem eine hohe Konzentration an Gamma-Linolensäure, die in der Natur nur in dieser Frucht vorkommt. Sie ist in der Lage, Krebszellen unschädlich zu machen und ihre Ausbreitung, die Metastasierung, zu behindern. Diese Wirkungen wurden vor allem bei Haut-, Brust- und Prostatakrebs festgestellt.

Der Granatapfel besitzt zudem ein großes antioxidatives Potenzial. Kraft dessen kann er unter anderem wirksam dazu beitragen, Herz-Kreislauferkrankungen vorzubeugen. Denn er wirkt sich optimal auf die Blutfette aus: Die Oxidation des schädlichen LDL-Cholesterins geht durch den Verzehr von Granatäpfeln stark zurück. Oxidiertes LDL-Cholesterin ist ein wesentlicher Bestandteil der Ablagerungen in den Arterien und damit eine der Hauptursachen für Herz- und Kreislauferkrankungen.

Unter der Schale des Granatapfels stecken weiterhin pflanzliche Hormone, die so genannten Phytoöstrogene. Diese üben auf den menschlichen Hormonstoffwechsel eine ähnlich regulierende Wirkung aus wie körpereigene Hormone und sorgen so für einen hormonellen Ausgleich. Das führt zu einer spürbaren Linderung von prämenstruellen und Wechseljahresbeschwerden. Dank der pflanzlichen Östrogene schützt Granatapfel auch vor Brustkrebs.

Botanische Eckdaten

Die Heimat der Granatapfelbäume ist Pakistan. Sie können bis zu 15 Meter hoch und einige hundert Jahre alt werden. Im Juli bis September tragen sie orangerote Blüten, aus denen die apfelähnlichen Früchte mit dunkelroten Samen heran reifen. Arzneilich verwendet werden die Fruchtschale und die Frucht des Granatapfels.

Darüber hinaus findet man im Granatapfel noch eine Gruppe von Inhaltsstoffen, die vornehmlich in der Schale vorkommen: die Bioflavonoide. Sie wirken entzündungshemmend, stärken das Immunsystem und haben eine antimikrobielle sowie schmerzlindernde Wirkung.

Mit diesem potenten Cocktail wirkt der Granatapfel einer beachtlichen Palette von Erkrankungen entgegen – darunter Herz-Kreislauf-Krankheiten, Bluthochdruck, Entzündungen und Gelenkbeschwerden, Magengeschwüre, Diabetes-Typ-2, Osteoporose und erektile Dysfunktion.

Anwendung von Granatapfel

Angesichts der dargestellten umfassend guten Effekte auf die Gesundheit sollte der Granatapfel möglichst oft auf dem Speiseplan stehen. Er schmeckt einfach so oder in Desserts und kalten Gerichten. Man kann Granatapfel darüber hinaus in Form von Saft oder als Extrakt anwenden. Granatapfelextrakt gibt es fertig in der Apotheke – davon zweimal täglich 30 Tropfen mit etwas Wasser einnehmen.

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, Peter Ziems
Bildredaktion	Birgit Frohn
E-Mail	redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Vertrieb	SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Erscheinung	10 x jährlich
Druckauflage	15.000 Stk.
Anzeigenschluss	Juli/August: 20.06.12
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.

„Zeit ist bekanntlich sehr kostbar – umso schöner, wenn sie dafür gespendet wird, anderen Menschen eine Freude zu machen.“

Einfach so...

Zeit verschenken

Einfach so, wie Verena Dill. Sie verschenkt bereits seit 2007 ihre Zeit: An jene, die viel allein, pflegebedürftig und sehr froh sind, wenn sie jemand regelmäßig besuchen kommt. Diese »Jemands« sind derzeit 16 Frauen und ein Mann, die ehrenamtlich in der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn tätig sind. Unter Leitung von Verena Dill kümmert sich dieses Team um Pflegebedürftige. Jeder hat einmal in der Woche seinen festen Besuchstag, an dem er zu den überwiegend Frauen kommt. Fast alle von ihnen haben eine Pflegestufe und einige sind »ein wenig dement im Anfangsstadium«, so Frau Dill.

Wenn sie und ihr Team zu Besuch kommen, geht es jedoch keineswegs um Pflege: »Dafür sind wir nicht zuständig, wir haben auch keine spezielle Ausbildung für den Pflegedienst«. In ihren Zuständigkeitsbereich fallen andere Dinge – nicht minder wichtig und für die Betreffenden eine große Freude und Hilfe zugleich. So lesen die Ehrenamtlichen vor, plaudern bei Tee oder Kaffee und hören auch mal einfach nur zu. Sehr beliebt ist weiterhin gemeinsames Spielen, beispielsweise Mensch-Ärgere-Dich-Nicht oder Memory. An manchen Besuchstagen wird darüber hinaus Musik gehört oder zusammen ein Lied angestimmt. An Ideen, was Spaß macht, mangelt es nicht...

Mit dem Ausbau des Ehrenamtes in der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn begann Frau Dill im Mai 2007. »Das Rüstzeug dazu holte ich mir in einem Sechs-Tage-Seminar beim Freiwilligen-Zentrum in Hamburg«. Danach ging es an das Akquirieren: Per Flyer und Annoncen suchte sie nach Kollegen.

Die ließen nicht lange auf sich warten. Inzwischen hat sich ein fester Stamm zusammen gefunden, im Moment zwischen 57 und 77 Jahre alt.

Neuzugänge auf der Pflegeliste in Langenhorn werden zunächst am Telefon kontaktiert, ob bei ihnen der Wunsch nach einer ehrenamtlichen Betreuung besteht. Ist dem so – wie meist, vereinbart Frau Dill einen Termin zum Kennenlernen.

Dabei wird abgeklärt, welche individuellen Wünsche bestehen und wie die Betreuung im Einzelnen aussehen soll. Und vor allem: »Ob zwischen Betreuer und Betreutem die Chemie stimmt«. Darauf legt Frau Dill sehr viel Wert und sucht entsprechend aus ihrem Team die passenden Kandidaten aus.

Das wichtigste Kriterium, das alle Ehrenamtlichen erfüllen müssen, ist Zuverlässigkeit. »Das ist ganz entscheidend, denn es geht nicht, dass verabredete Termine nicht eingehalten werden und die zu Betreuenden umsonst warten«. Was nämlich nicht nur ärgerlich, sondern auch schmerzlich ist. Schließlich wird dem wöchentlichen Besuch stets mit Freude entgegen gesehen. Die jedoch beidseitig besteht: »Für uns alle ist es eine große Erfüllung, etwas geben und helfen zu können«. Das stiftet Sinn im Leben und macht rundum zufrieden.

Wer diese Erfahrung ebenfalls machen und sich ehrenamtlich in der Sozial- und Diakoniestation engagieren möchte, ist herzlich willkommen.

Interessierte können sich bei der Diakoniestation unter der Telefon-Nr.: 040/532 86 60 sowie direkt bei Frau Dill unter: 0175/332 54 31 melden.

VORTRAG **14. Juni 2012 von 18 bis 19.30 Uhr**

Erben und vererben – den Nachlass richtig regeln!

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln. Doch wie macht man das richtig? Und wie beteiligt sich der Staat am Erbe? Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen.
Inhalte: Gesetzliche Erbfolge, Erbvertrag, Testament, der letzte Wille – Form, Inhalt, Wirkung, nicht vergessen – das Pflichtteilsrecht, bei der Erbschaft – Nachlass prüfen, verwalten und teilen, die Beteiligung des Fiskus – Erbschaftssteuer, Schenken statt vererben – wie oft, wie viel, an wen? Um Voranmeldung wird gebeten: Sozial– und Diakoniestation Langenhorn e.V., Timmweg 8, 22415 Hamburg, Tel.: 040/53 28 660, **der Vortrag ist kostenlos! Referentin: Frau Sylke Pukatzki, Rechtsanwältin**

Ihr Partner
für Bestattungsvorsorge.
Eigene Hauskapelle.
Abschiedsräume.

Segeberger Chaussee 56-58

Wulff & Sohn
Bestattungsinstitut seit 1912
100 Jahre

BESTATTER VOM HANDWERK GEPRÜFT

www.wulffundsohn.de
Tel. (040) 529 61 73

zapf umzüge®
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

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

Bundesverband Möbelspedition (AMÖ) e.V.

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

Stahltwiete 21
22761 Hamburg
E-Mail: hamburg@zapf.de
www.zapf.de

Für den (Not)Fall

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

Rettungsdienst Notruf
112

Ärztlicher Notfalldienst bundesweit (alle Kassen)
116 117

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 (Acut 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

Krankenbeförderung Hamburg
040/192 22

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

Gunter Gabriel

70 Jahre und kein bisschen leise...

Am 11.Juni 1942 kam Gunter Gabriel in Bünde/Westfalen als Günter Caspelherr zur Welt. Durch seine erste Ehe mit Gabriele kam er zu seinem Künstlernamen. Er war viermal verheiratet und hat aus den Ehen drei Töchter und einen Sohn.

Sein runder Geburtstag steht für ihn unter dem Motto: „Hey, ich werde 70 und das mit einer gewissen Euphorie“. Er ist ein sehr gefragter Künstler in der Country-Musik-Szene. Das Projekt, sein Leben zu verfilmen, steht in den Startlöchern. Ob sein Wunsch zum 70. Geburtstag in Erfüllung geht, ist noch offen: „Ich möchte im Bundestag singen und mit den Texten meiner Lieder den Politikern erklären, wie das Volk wirklich tickt. Außerdem möchte ich auch in Zukunft so frisch und munter bleiben, wie ich mich zur Zeit fühle“.

Als er vier Jahre alt war, starb seine Mutter. Er hat sie immer vermisst. Das einzige Ventil war die Musik. Sein Vater hat ihm das Leben nicht leicht gemacht, wie er in seiner Biographie „Wer einmal tief im Keller saß“ beschreibt. Einen Satz seines Vaters hat sich in sein Herz gebrannt: „Wenn ich dich und deine Schwester nicht am Hals gehabt hätte, hätte ich dafür zwei Häuser“. Er ist trotz vieler Tiefschläge dankbar für sein Leben. Wenn er von seinem Hausboot im Harburger Hafen aus die Sonne aufgehen sieht, dem Kreischen der Möwen oder den Werftsirenen zuhört und den Kapitänen zurückwinkt, die ihn von ihren Schiffen aus begrüßen, ist er glücklich.

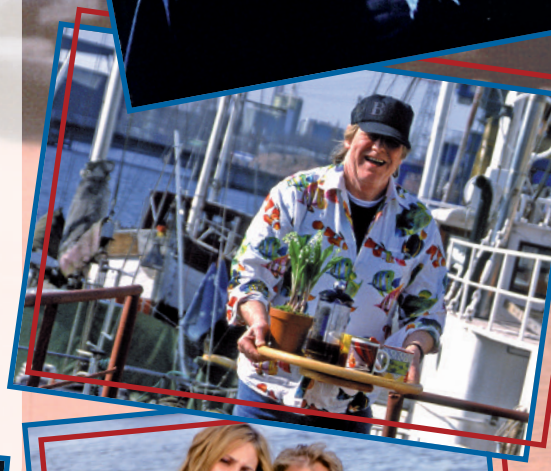
Gunter Gabriel ist Sänger, Texter, Komponist, Autor und vor allem ein Individualist. Er liest viel, besonders gern Biographien. Lieblingsautoren sind Hesse, Kant und Schopenhauer. Beeindruckt ist er auch von Albert Schweitzer. Er selbst schreibt seit 56 Jahren Tagebuch. Ein Leben wie auf einer Achterbahn: Schulden, Alkohol, Depressionen, aber er ist immer wieder aufgestanden.

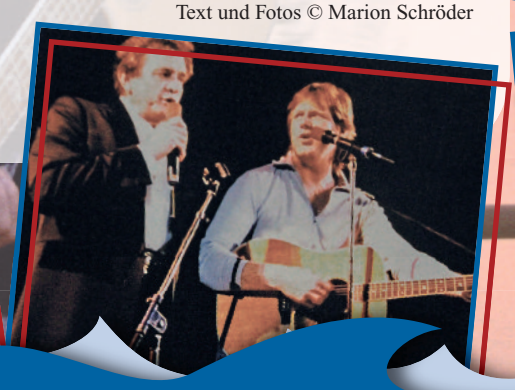
Heute ist er Botschafter des Potsdamer Bündnisses gegen Depressionen. Seine zurückgewonnene Popularität genießt er: „Mein Terminkalender ist randvoll“, sagt der Vollblutmusiker, der mit 500 Wohnzimmerauftritten zu je € 1.000,– in den vergangenen Jahren eine halbe Million Euro Schulden wegsang. „Ich bin ein Männersänger“, sagt der 1,90 m große Hüne. „Für Arbeiter, über ihr hartes Leben singe ich. Das habe ich vom charismatischen Johnny Cash gelernt.“

Die Gitarre und Johnny Cash haben sein Leben geprägt. „Und mein ganz persönlicher Reichtum ist, dass ich mit ihm 25 Jahre befreundet sein durfte“, schwärmt Gabriel. 1977 trafen sich die beiden zum ersten Mal in Tennessee. Seit dieser Zeit verband sie eine enge Freundschaft. Gunter Gabriel durfte sein erstes Album mit Cash-Liedern im Studio von Cash aufnehmen. Dort in Hendersonville kaufte Gunter Gabriel auch seine heutigen Glücksbringer - die Cowboystiefel. „Ohne diese Boots gehe ich nicht auf die Bühne. Eigentlich bin ich nicht abergläubisch, aber diese Stiefel haben mich viele Jahre begleitet und Glück gebracht.“

Gunter Gabriel ist ab 11. Juli 2012 wieder als Johnny Cash in dem Bühnenstück „Hello I`m Johnny Cash“ im Altonaer Theater zu sehen. „Die Rolle meines Lebens“, wie er sagt. Vielleicht auch, weil es Parallelen zu seinem eigenen Leben gibt. Ausverkaufte Vorstellungen und Standig Ovations sind ihm, Helen Schneider als June Carter-Cash und der Begleitband, sicher. 40.000 Menschen haben bisher dieses Stück in Berlin und Hamburg gesehen und bejubelt. „Das A und O des Lebens ist, dass man Freude empfinden und lachen kann und das habe ich nicht verlernt“, sagt er mit seinem spitzbübischen Lächeln zum Abschied.

Text und Fotos © Marion Schröder

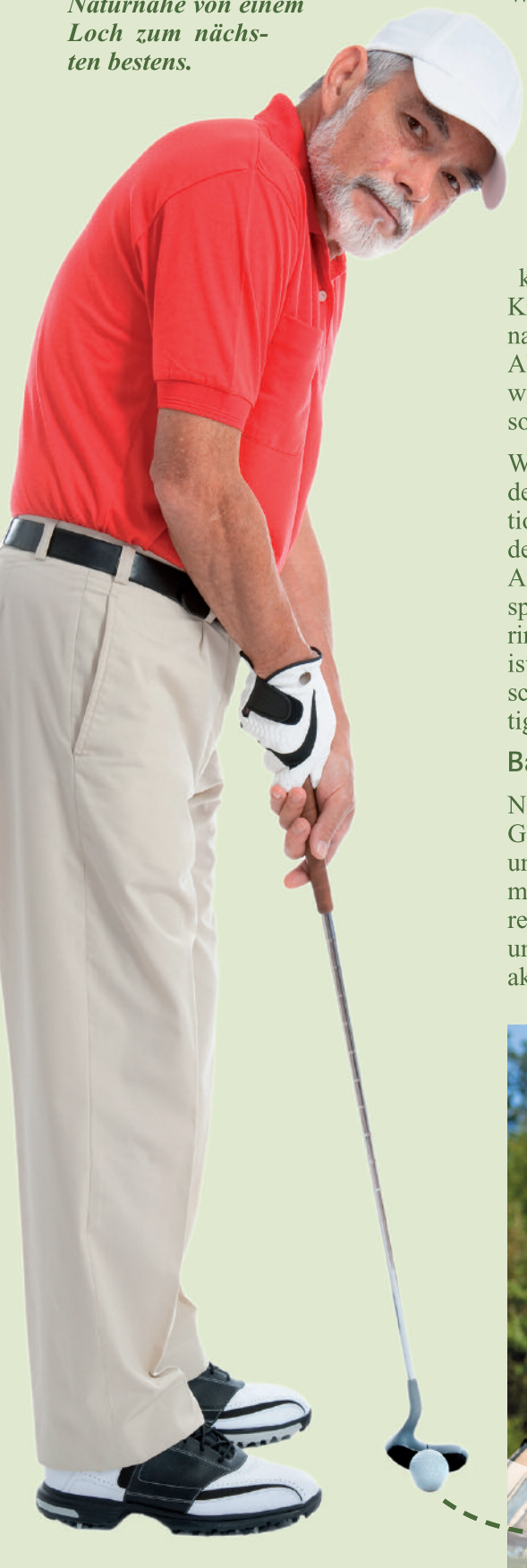




Jeden Abend während der Tournee verwandelt sich Gabriel in seinen Freund Johnny Cash - wir besuchten ihn hinter der Bühne, vor und nach seinem Auftritt und durften die Verwandlung durch die Maskenbildnerin Emma im Bild festhalten.

Golfen Sie schon...?

Falls nicht, empfiehlt es sich, das zu ändern. Denn Golfen ist eine der besten Sportarten für ältere Menschen: Was Herz und Muskeln stählt, stärkt auch den Geist. Aber auch für die Psyche macht sich die entspannende Naturnähe von einem Loch zum nächsten bestens.

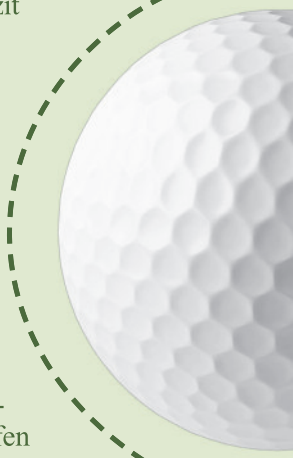


»Beim Golfen kann man die Vorzüge des Alters beanspruchen und sich die Spielereien der Kindheit bewahren«, meinte einst der britische Schriftsteller Samuel Johnson. Doch nicht nur aus diesen Gründen entdecken immer mehr Ältere den Golfsport für sich. Inzwischen sind Senioren die zahlenmäßig stärkste Personengruppe unter den organisierten Golfern in Deutschland – Tendenz weiter steigend.

Was Golfen gerade bei älteren Menschen zu Recht so beliebt macht, ist auch und vor allem der hohe Mehrwert dieser Sportart für Körper, Geist und Seele. Apropos Sportart: Jeder, der auch nur einmal den Parcours mit 18 Löchern gespielt hat beziehungsweise mit Golfspielern allein nur mit gelaufen ist, weiß, welche körperlichen und mentalen Anforderungen dabei gestellt werden. Wenn Golfen oft als »lasch« belächelt wird, geschieht das schlichtweg aus Unwissenheit. Oder auch aus etwas Neid...?

Rundum ideal für Ältere

»Im Alter gibt es kaum einen besseren Sport« – zu diesem Fazit kommen immer mehr Sportmediziner. So werden Herz und Kreislauf durch Golfen in idealer Weise belastet und damit nachhaltig gestärkt. Der komplexe Bewegungsablauf beim Abschlagen der Bälle schult Koordination und Gleichgewichtssinn. Zugleich werden Beweglichkeit, Körperhaltung sowie zahlreiche Muskeln trainiert und Stress abgebaut.



Wie gut sich das alles macht, zeigte eine aktuelle Studie der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention. Sie hat ergeben, dass Senioren, die Golf spielen, ein deutlich niedrigeres gesundheitliches Risiko haben als ihre Altersgenossen. Dazu wurden wichtige Faktoren wie beispielsweise Blutdruck und Blutzucker, Gewicht und Cholesterinwerte der Nicht-Golfer mit denen der Golfer verglichen. Golfen ist auch in geistiger Hinsicht eine ideale Sportart für ältere Menschen. Denn die hohe Konzentration, die es erfordert, verbessert die geistige Leistungsfähigkeit erheblich.

Balsam für die Seele

Neben dem körperlichen und geistigen Befinden profitiert das Seelenleben vom Golfen: Es gibt Gelegenheit, die Schönheit der Natur zu genießen und sich in Ruhe und Gelassenheit zu bewegen. Nicht zuletzt spielt auch das kommunikative Element eine wichtige Rolle für die Psyche. Denn gegolft wird in der Regel zu mehreren – aus jeder Altersgruppe. Bei kaum einer anderen Sportart können jüngere und ältere Menschen, unter anderem Großeltern und Enkel, so gut miteinander aktiv sein, sich austauschen sowie gemeinsam erleben und lernen.

Seniorengolf in Deutschland

Der Deutsche Golf Verband (DGV) hat eine stattliche Anzahl älterer Mitglieder: Von den insgesamt 610.000 waren Mitte letzten Jahres rund 335.000 jenseits der 55. Diese sind sehr leistungsorientiert. Gerade, wer bereits in jungen Jahren viel an Turnieren teilgenommen hat, will darauf im höheren Alter keineswegs verzichten. So gibt es im Seniorengolf auch zahlreiche Wettbewerbe wie unter anderem den Senioren-Länderpokal, den die Landesgolfverbände seit 1998 untereinander ausspielen. Auch das internationale Wettspielangebot hat im Seniorenbereich in den letzten Jahren deutlich an Quantität und Qualität gewonnen. Seit einigen Jahren gibt es beispielsweise das Masters, eine Meisterschaft der Supersenioren ab siebzig Jahren aus mehreren europäischen Ländern.

Der Seniorengolf ist in Deutschland gut aufgestellt. Bereits im Jahr 1956 wurde die Golf Senioren Gesellschaft Deutschland e.V. (GSG) gegründet, um deutsche Golfsenioren zu sportlichen, freundschaftlichen wie auch gesellschaftlichen Begegnungen zusammen zu führen. Inzwischen hat die GSG 1.600 Mitglieder aus bundesweit rund 250 Golf-Clubs. Sie haben die Möglichkeit, an mehr als 50 nationalen und 20 internationalen Turnieren teilzunehmen.

Golf Senioren Gesellschaft Deutschland e.V. (GSG)
Gustav-Linden-Straße 25
40878 Ratingen
Tel.: 02102/133 760
Fax: 02102/133 76 13
E-Mail: info@gsg-golf.de
www.gsg-golf.de

Seniorengolf
Genossenschaftsstraße 5
63512 Hainburg
Tel.: 06182/60 996
Fax: 06182/65 286
E-Mail: webmaster@seniorengolf.com
www.seniorengolf.com

Golfen in Hamburgs Norden

Wer in und um Hamburg Golf spielen oder einen Golfkurs machen möchte, findet dazu reichlich Möglichkeiten. Besonders im Norden der Hansestadt sind viele Golf-Clubs, die eigene Seniorenmannschaften haben und Kurse speziell für ältere Golfer in spe anbieten.

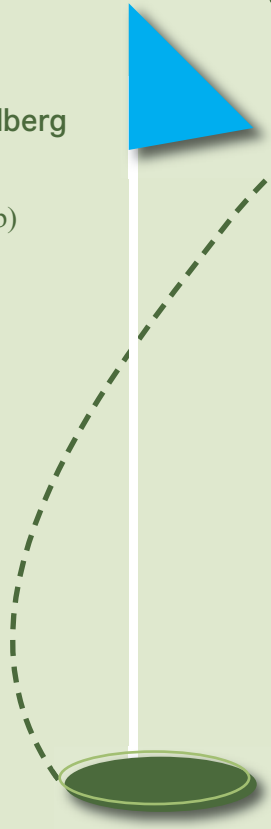
Hier eine Auswahl:

Golf und Land Club Gut Kaden
Kadener Straße 9
25486 Alveslohe
Tel.: 04193/992 90
Fax: 04193/992 919
E-Mail: info@gutkaden.de
www.gutkaden.de

Steigenberger Hotel Treudelberg
Lemsahler Landstraße 45
22397 Hamburg
Tel.: 040/608 22 88 77 (Golf-Club)
Fax: 040/608 22 88 88
E-Mail: golf@treudelberg.com
www.treudelberg.com/golf

Golf-Club an der Pinnau e.V.
Pinneberger Straße 81a
25451 Quickborn
Tel.: 04106/81 800
Fax: 04106/82 003
E-Mail: sekretariat@pinnau.de
www.pinnau.de

Golf-Club auf der Wendlohe e. V.
Oldesloer Straße 251
22457 Hamburg
Tel.: 040/552 89 66
Fax: 040/550 36 68
E-Mail: sekretariat@wendlohe.de
www.wendlohe.de



Seniorengerecht

Wohnpark am „Kleinen Eutiner See“

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

Ausstattung: Duschbad, Einbauküche, Dach-/Terrasse oder Balkon, Abstell- oder Kellerraum, Gemeinschaftsraum, Aufzug.

- 2 Zimmer, ca. 60-71 m², ab € 440,– zzgl. Nk./Kt.

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

SEMMELHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN
Tel. 04121/48 74 -955 · eutin@semmelhaack.de

Rätsel Spaß

Verfahren		künstliches Gewässer			Filmschauspieler (Kevin)	Rasse, Art		Donau-Zufluss in Bayern		besitzanzeigendes Fürwort	Bratroste		Weichtier		britische Prinzessin		Liebesleben	Ziersträuch, Tupelobaum
Kündigung							7				Grundschulfach			8				
Südostasiat		9			vorbei, überholt (franz.)						blasen		Rufname Kissingers					
Erfinder des Funkalphabets		Lagebestimmung						veraltet: Einigung		Absicht					griech. Göttin der Morgenröte		2	
			1		sehr junges Huhn		ertragen									Quantum, Menge		
Teil der Autowerkstatt		Schlagerstar (Roberto)		Vorname Räikkönens					hohe Spielkarte				Ausdrucksform, Machart		Insel der griech. Zauberin Circe			
										Lenkbeil		Stinktier				4		ergreifen
ein Kunstleder	Papageien Neuseelands		rote Filzkappe				karibischer Inselstaat		Religionsgemeinschaft						knausern		männlicher franz. Artikel	
				Wesen, Naturell		Körperstellung		3				begründet		elegante Festtagskleidung				
französisch, span.: in			ausreichend						wahlfrei		flüchten					10		
						Hochschulgrad in England		Schönling (franz.)					Vorname der Sander				kostbarer Kopfschmuck	
hinterer Teil des Halses			Kap auf Rügen		Holzzeichnung							6		Vorname von Annan (UNO)		französisches Adelsprädikat		
Grenzübertritt	Stimmungsbild	Festsaal in Schulen					Teil jeder Adresse (Abk.)				kleine Deichschleuse		Vorname von US-Filmstar Costner					
								Wickelkleid der Inderin		ein Apostel						Feuerlandindianer		Kosename e. span. Königin
					lauter Anruf		Gruppe, Reihe				11		verwunderte Frage, wirklich?		dt. Schauspieler † (Erik)			
Gesetz, Anordnung		Hühnerprodukt		nach unten		5				ausdenken						12		
Steuerrad							Brücke in Venedig							höckerloses Kamel				
tropische Schlingpflanze						ugs.: sehr viele				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Die Gewinner der Tickets für das Galadinner vom Mai sind:

- Frau Elke Susanna Langosch, 22417 Hamburg
- Herr Manfred Gerloff, 22305 Hamburg
- Frau Ursula Kuntzmann, 22453 Hamburg

Auflösung
Sudoku und Kreuzworträtsel
vom SeMa Ausgabe Mai

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

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

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

GALADINNER

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

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

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.

Verlosung im Juni!

1. Preis:

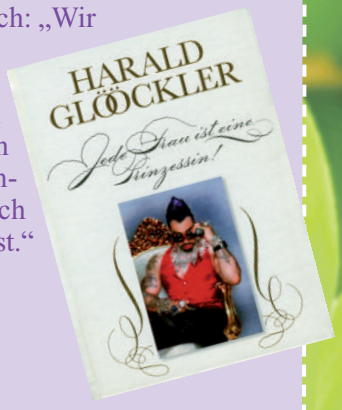
1 x 2 Karten für: „Hello I'm Johnny Cash“

Gunter Gabriel ist wieder als Johnny Cash in dem Bühnenstück „Hello I`m Johnny Cash“ im Altonaer Theater zu sehen. „Die Rolle meines Lebens“, wie er sagt. Vielleicht auch, weil es Parallelen zu seinem eigenen Leben gibt. Ausverkaufte Vorstellungen und Standing Ovations sind ihm, Helen Schneider als June Carter-Cash und der Begleitband, sicher.

2. bis 4. Preis:

3 x 1 Buch von Harald Glööckler: „Jede Frau ist eine Prinzessin“

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. 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. Finden Sie heraus, was Sie glücklich macht, bereichert und strahlen lässt.“



…und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.06.12 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	11	12

motion - center
hamburg
Das neue Sanitätshaus
• Sanitätshaus
• Reha-Technik
• Orthopädietechnik
• foot power
Alsterdorfer Markt 2
22297 Hamburg
fon: 040 5935216 - 0
fax: 040 5935216 - 16
www.motion-center.de

Die Bücher-Boten

Lesen bringt Freude ins Leben. Wie schön ist es, in ein gutes Buch regelrecht zu versinken... Doch was tun, wenn man nicht mehr mobil und der Gang in eine Bücherhalle verwehrt ist?

Sich an die Medienboten wenden: Ehrenamtlich Tätige, die älteren und behinderten Menschen, für die der Weg in die nächstgelegene Bücherhalle zu beschwerlich ist, Romane und Sachbücher in Großdruckschrift sowie Hörbücher direkt nach Hause bringen. Die Medien können von den Kunden aus einem Katalog, der ihnen unentgeltlich überlassen wird, ausgewählt werden. Das Medienbotenprojekt der Stiftung Hamburger Öffentliche Bücherhallen startete im März 2007. Anlass dafür war, dass in den letzten Jahren 25 Hamburger Öffentliche Bücherhallen in Hamburg geschlossen wurden – das hinterließ eine Lücke im Kulturangebot, unter der vor allem die älteren sowie die gehbehinderten Bewohner leiden. Denn für sie ist der Weg in eine der verbliebenen Bücherhallen oftmals zu beschwerlich, so dass es ihnen nicht mehr möglich ist, aktuelle Medien aus dem Bestand der Hamburger Bücherhallen zu entleihen. Das erledigen jetzt die Medienboten: Sie bringen mit den Büchern nicht nur wieder mehr Freude ins Leben, sondern verbessern die soziale Integration und die Lebensqualität der hausgebundenen Personen ganz erheblich.

Der Bestand, aus dem Leseratten auswählen können, wurde aus privaten Geld- und Buchspenden aufgebaut und umfasst derzeit über 5.000 Titel. Der Medien-Lieferservice wird im gesamten Hamburger Stadtgebiet angeboten und ist für die Kunden kostenlos. Sie benötigen lediglich eine Bücherhallen-Kundenkarte zu reduzierten Konditionen von 15 Euro im Jahr. Bei kleinem Geldbeutel kann diese Gebühr auch erlassen werden.

Weitere Informationen gibt es bei dem Leiter des Medienbotenprojekts:

Gerhard Kessel
Norderreihe 5-7
22767 Hamburg

Tel.: 040/43 263 783
Fax: 040/42 606 155

E-Mail:gerhard.kessel@buecherhallen.de

Web: www.buecherhallen.de/infothek

Ihr Horoskop für Juni:

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

Widder • 21. März - 20. April
Planet: Mars • **Element:** Feuer

Abwechslungsreiche Wochen

Sie sind unternehmungslustig und viel unterwegs. Ihr Partner ist immer mit dabei, schließlich ist er gern in Ihrer Nähe. Singles, die allein verreisen, können nette Bekanntschaften machen. Gesundheitlich geht es Ihnen prima. Schlafstörungen oder andere Empfindlichkeiten können sich nun erheblich verbessern. Auch finanziell läuft es rund, Ihr Konto ist im Plus.

Stier • 21. April - 20. Mai
Planet: Venus • **Element:** Erde

Sie starten voll durch

Ihre Fitness ist gut und Sie haben Lust, mehr für sich zu tun. Der Kosmos empfiehlt dafür ein leichtes Lauf- oder Schwimmtraining. Auch beruflich hat Sie der Ehrgeiz gepackt. Sie arbeiten zielgerichtet und scheuen sich nicht, komplizierte Aufgaben anzugehen. In der Liebe herrscht eitel Sonnenschein. Sie zeigen Ihrem Partner immer wieder, wie sehr Sie ihn schätzen.

Zwillinge • 21. Mai - 21. Juni
Planet: Merkur • **Element:** Luft

Nette Begegnungen

Sie sind beruflich auf Zack, es läuft alles nach Plan. Trotzdem sollten Sie nicht übermütig werden. Unrealistische Vorhaben stehen unter keinem guten Stern. In der Liebe haben Sie mit Jupiter das Glück an Ihrer Seite. Singles lernen interessante Menschen kennen, Paare entdecken sich neu. Auch gesundheitlich können Sie nicht klagen. Sie sind fit und ausgeglichen.

Krebs • 22. Juni - 22. Juli
Planet: Mond • **Element:** Wasser

Bleiben Sie realistisch

Erwarten Sie von Ihren Mitmenschen und vor allem von Ihrem Partner nicht zu viel. Akzeptieren Sie die kleinen Schwächen, die jeder hat – auch Sie. Beruflich haben Sie eine Menge zu tun. Bitten Sie Kollegen um Hilfe, wenn es Ihnen zu viel wird, aber vergessen Sie nicht, sich bei Gelegenheit dafür zu revanchieren. Nach Feierabend ist Entspannung Trumpf.

Löwe • 23. Juli - 23. August
Planet: Sonne • **Element:** Feuer

Ihr Charme ist unwiderstehlich

Am Arbeitsplatz punkten Sie nicht nur mit Ihrer Kompetenz, sondern auch mit Ihrer netten, zuvorkommenden Art. Sie kommen mit Kollegen und Vorgesetzten gut klar. Zu Hause herrscht ebenfalls prima Stimmung, Sie ziehen mit Ihren Lieben an einem Strang. Ihre Gesundheit stärken Sie mit flotten Spaziergängen. Die frische Luft sorgt zudem für einen strahlenden Teint.

Jungfrau • 24. August - 23. September
Planet: Merkur • **Element:** Erde

Sie sind fit für zwei

Sie könnten geradezu Bäume ausreißen, so vital sind Sie. Mit dieser Power starten Sie jetzt nicht nur beruflich voll durch, sondern haben auch Lust, eine neue Sportart auszuprobieren. Vielleicht belegen Sie einen Yogakurs oder entdecken Nordic Walking für sich? Dabei können Sie Ihren Bekanntenkreis schnell erweitern, nette Kontakte sind vorprogrammiert.

Waage • 24. September - 23. Oktober
Planet: Venus • **Element:** Luft

Bleiben Sie konzentriert

Mit Ihrem Charme bezirzen Sie nicht nur Ihren Partner. Auch fremde Menschen ziehen Sie in Ihren Bann, als Single finden Sie schnell Anschluss. Im Job hält sich Ihre Motivation in Grenzen. Bleiben Sie dennoch konzentriert, um Fehler zu vermeiden. In der Freizeit stehen kulturelle Veranstaltungen hoch im Kurs – vor allem Ausstellungen und Konzerte begeistern Sie.

Skorpion • 24. Oktober - 22. November
Planet: Pluto • **Element:** Wasser

Beruflich winkt der Erfolg

Sie sind geistig hellwach. Selbst knifflige Aufgaben lösen Sie mit links, was Sie vor allem im Job zu einem gefragten Ratgeber macht. In der Liebe sollten Sie mehr auf Ihren Partner eingehen. Sonst könnte der Haussegen schnell schiefhängen. In Sachen Fitness macht Ihnen niemand etwas vor. Selbst bei einer strammen Wanderung geht Ihnen die Puste nicht aus.

Schütze • 23. November - 21. Dezember
Planet: Jupiter • **Element:** Feuer

Sorgen Sie für neue Impulse

Beruflich ist in den kommenden Wochen nicht viel geboten. Nutzen Sie diese Flaute für einen Kurzurlaub. Egal ob Sie verreisen oder daheim ein paar Ausflüge in die Umgebung machen, Abwechslung tut Ihnen gut und Sie tanken dabei reichlich Energie. In der Beziehung sind Ihnen anregende Gespräche wichtig. Dabei kommen Sie Ihrem Partner wieder ganz nahe.

Steinbock • 22. Dezember - 20. Januar
Planet: Saturn • **Element:** Erde

Zeigen Sie Ihre Gefühle

Gehen Sie aus sich heraus, so lautet der kosmische Tipp für mehr Harmonie in der Beziehung. Auch Singles sollten mutiger sein und auf andere zugehen. Es lohnt sich! Beruflich und finanziell fahren Sie bereits auf der Überholspur. Dank Ihres Ehrgeizes können Sie all Ihre Vorhaben erfolgreich in die Tat umsetzen. Mars sorgt dabei für die nötige Energie.

Wassermann • 21. Januar - 19. Februar
Planet: Uranus • **Element:** Luft

Entspannung ist Trumpf

Schalten Sie einen Gang zurück, Sie brauchen mehr Erholung. Bei einem kleinen Urlaub ans Meer oder in die Berge laden Sie Ihren Akku schnell wieder auf. Finanziell geht es ab Monatsmitte voran. Jupiter beschert Ihnen pfiffige Ideen, wie Sie die Haushaltskasse aufbessern können. Auch in die Liebe kommt frischer Wind. Selbst langjährige Beziehungen blühen auf.

Fische • 20. Februar - 20. März
Planet: Neptun • **Element:** Wasser

Gute Gespräche zahlen sich aus

Ihre kreative Seite kommt zum Vorschein, was Ihnen vor allem beruflich zugutekommt. Sie glänzen mit cleveren Ideen und überzeugen selbst Skeptiker. In der Partnerschaft brauchen Sie mehr Zeit für sich. Ziehen Sie sich aber nicht wortlos zurück, reden Sie mit Ihrem Schatz darüber. Sonst verärgern Sie ihn nur. Gesundheitlich ist alles im Lot, Sie sind topfit.

Verkauf

Siebenarmiger Kerzenhalter aus Holz geschnitzt, 24 cm hoch, 50 cm breit, Holzbild: afrikanische Tanzszene, 36 cm hoch, 83 cm breit, **Tel.: 040/55 58 32 65**

Biete: 24 Bände Brockhaus Enzyklopädie, **Tel.: 040/27 68 06**

Verkaufe: 2 Samsonite Koffer, Zahlenschloss, Kunststoffschalen, Neupreis, € 520,– **jetzt** € 200,–; Komplett: Duschvorhang mit Stange und Ringen, € 20,–, **Tel.: 040/520 27 90**

V + B bodenstehendes Flachspülbecken, weiß 46,5 cm hoch, altersger.; „beurer" Shiatsu-Massagegerät M190; AEG Dampfbügelstation DBS 5665, neu, günstig abzugeben, **Tel.: 040/522 26 46**

Tedd-Liebhaber gesucht!!! Viele Teddys warten auf ein neues Zuhause! Von groß bis klein, wie soll´s denn sein? Preis nach Absprache. Freue mich auf Ihren Anruf, **Tel.: 040/33 98 10 87**

Vermietung

Heiligenhafen, Rapsblüte und Ostseeblick. Gepflegte Nichtraucher-Ferienwohnung, gr. Balkon mit elektr. Markise in S/W-Lage. Activ-Haus, Wellness und Gesundheit am Haus. Wenige Meter zum Strand. Frei. **Tel.: 040/606 17 30**

Heiligenhafen, TOP ausgestattete Ferienwohnung, Nichtraucher, Meerblick, S/W-Balkon, Markise, Fahrstuhl, Parkplatz, **Tel.: 04101/331 17**

Büsum/Nordsee, Ferienwohnung zu vermieten, für 2 Personen, gute Lage, Parkplatz, von privat. € 250,–/Woche, **Tel.: 040/560 56 95**

Bekanntschaften

Langenhorn und Umgebung: Sie, 64 J., naturverbunden/tierlieb sucht netten, warmherzigen, alleinstehenden Mann bis 70 J. für platonische Freundschaft, gerne Schrebergärtner, **Tel.: 040/53 90 41 40**

Pensionär sucht Briefkontakte (m/w) mit ähnlichen Interessen: Natur, Fotografie, kreatives Basteln von Brief- u. Kartenmaterial sowie Collagen. Bitte schreiben Sie an: **Hartmann Sünnenwold, Trakehner Weg 25, 22844 Norderstedt**

Ich bin 63 Jahre (w.) und suche eine Schwimmpartnerin im Raum Langenhorn/Fuhlsbüttel und Norderstedt. Ich bitte um seriöse Rückmeldung unter **Tel.: 040/531019088 (auch AB)**

Sonstiges

Verschenke: Historische Noten, **Tel.: 040/520 27 90**

Sekretärin (selbstständig) hilft Ihnen bei Ihrem Schriftverkehr und begleitet Sie bei Behördengängen oder zu Einkäufen. Was kann ich für Sie tun? Wobei benötigen Sie meine Unterstützung? **Tel.: 0160/98 59 44 42**

Wer hat noch eine Braun-Küchenmaschine aus den 70er Jahren abzugeben? Type: KM3 – ich benötige nur den Getriebearm zum Backen, **Tel.: 040/531 44 59**

Gespräche in vertraulicher Atmosphäre führe ich mit Ihnen bei Konflikten, Einsamkeit, Trauer, Depression, Ängsten, Demenz oder was Sie sonst bewegt. **Tel.: 0151/59 27 20 10**

Computerhilfe: Bringe Ihnen d. Grundkenntnisse bei. **Tel.: 0176/48 29 24 94**

Falten- & Cellulite frei wie nie – ich zeige Ihnen wie! Auf natürliche Art und Weise formen Sie Ihren Körper für den Sommer! Rücken Sie selbst den Dellen auf die Pelle! Zum iPod der Kosmetik rufen Sie Fr. Tan an: **Tel.: 0176/50 52 09 42**

Suche

Älteres Ehepaar sucht kl. Baupl./Pfeifenstiel in ruh./verkehrsgünstiger Lage i. d. Walddörfern, **Tel.: 040/604 80 33**

Suche Hörgerät, kein Hd 0, **Richard Klose, Alter Kirchenweg 2, 22844 Norderstedt**

Kleinanzeigen-Coupon

Private Kleinanzeigen kostenlos!

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,– (bitte in bar beilegen), max. 7 Zeilen.

Einsenden an: **SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH,** Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Absender:_____

_____ Telefon:_____ Unterschrift:_____

Die Anzeige erscheint im Juli/August. Einsendeschluss: 18. Juni 2012

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Sonntag 03. Juni, 15-19 Uhr
Open-Air-Gospelfestival, diverse Chöre und Gospelstars, **Eintritt frei, Planten un Blomen, Musikpavillon, Info: www.gomusik.de**

***

Samstag 09. Juni, 16 Uhr
Duo Imtakt, Die Seele der russischen Musik mit 3 Instrumenten. **Eintritt € 6,–, Restaurant im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

AUSSTELLUNGEN

04. bis 10. Juni, Mo.-So. 10-17 Uhr
Alles im Fluss! Ein kunst- und kulturgeschichtliches Panorama der Elbe. **Altonaer Museum, Museumstr. 23, 22765 HH, Tel.: 040/42 81 35 35 82**

***

06. Juni. 15-16 Uhr
Großeltern und Enkel erforschen das Archäologische Museum. **Eintritt € 6,– (Kinder bis 17 Jahre frei, ohne Anmeldung), Archäologisches Museum (Helms-Museum), Harburger Rathausplatz 5, 21073 HH, Tel.: 040/428 71 24 97**

***

Verlängert bis zum 10. Juni!
Vom Tatort ins Labor, Rechtsmediziner decken auf. **Medizinhistorisches Museum Hamburg im Universitätsklinikum Eppendorf, Gebäude N 30b, Eingang Schedestraße/Ecke Frickestr., Di., Do., Fr. + So. 10-17 Uhr, Mi. + Sa. 10-19 Uhr, Eintritt € 5,– (erm. € 3,–) www.uke.de/medizinhistorisches-museum**

***

Sonntag 24. Juni, 15 Uhr
Kosmos Buenos Aires! Kunst und Leben einer Metropole. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg, Tel.: 040/428 87 90**

VOLKSFESTE

Sonntag 10. Juni, 14-17.30 Uhr
Sommerfest, Kunsthandwerk, Unterhaltungsprogramm und Café. **Wo: Pflegen und Wohnen, Finkenau 11, 22081 HH**

***

Samstag 16. Juni, 10-22 Uhr
Lokalpolitisches und Selbstgemachtes: Einladung zum 6. Volksdorfer Kulturfest Der Kulturkreis Walddörfer e.V. lädt ein zu einem bunten Programm mit ganz unterschiedlichen Akzenten. **Wo: Ohlendorffsche Villa, Im Alten Dorfe 28 in HH-Volksdorf, Vorstand des Kulturkreises Walddörfer e.V., Tel.: 040/603 59 85 und 0171-931 63 12**

***

Samstag 16. Juni, 11-18 Uhr
Alterdorfer Stadtteilfest, Alsterdorf feiert! **Wo: Alsterdorfer Markt, 22297 HH**

DIAVORTRÄGE

Dienstag 05. Juni, 11 Uhr
Reise zu den Sternen!
Erforschen Sie das Universum und das Leben und Sterben der Sterne. **Planetarium, Hindenburgstraße 1 b, 22303 Hamburg, Tel.: 0 40/42 88 65 20**

***

Montag 25. Juni, 18 Uhr
Kultur und Natur in Österreich!
Wien, Neusiedler See und das Burgenland **Eintritt € 5,–, Studio im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

LUSTSPIEL

Di. bis Fr. 05.-08. Juni, 20 Uhr
Alma Hoppe: Gute Frage, nächste Frage! Dieses Programm ist satirischer Balsam für offene Fragen. **Eintritt: € 18,– bis € 25,–, ermäßigt € 12,– bis € 19,–, Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53, 20249 Hamburg, Tel.: 040/55 56 55 56**

FÜHRUNGEN

Samstag 16. Juni, 16 Uhr
Die Wiener Werkstätte mit Dagmar Lekebusch. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 HH, Tel.: 040/42 81 34-880**

OPEN AIR SHOW

04. bis 15. Juni, 22 Uhr
Wasserlichtkonzert Tango! Bunte Wasserspiele mit Musikbegleitung. **Auf dem Parksee, Planten un Blomen, Gorch-Fock-Wall 1, 20354 Hamburg, Tel.: 040/428 54-47 23**

VORTRÄGE

Mittwoch 06. Juni, 10.30-14.30 Uhr
Fit im Alter? Gesund essen, besser leben! Kostenloser Ernährungskurs! Glauben Sie, dass eine gute Ernährung im besten Alter keine große Rolle mehr spielt? Weit gefehlt: Eine gesunde und wohlschmeckende Ernährungsweise lohnt sich immer.
und Dienstag 12. Juni, 18.30-21 Uhr
Patientenverfügung und Betreuung! Was mache ich, wenn ich meine Angelegenheiten von heute auf morgen nicht mehr selbst besorgen kann? Kosten: € 15,–, für Paare € 25,– (Anmeldung erforderlich unter www.vzhh.de oder Tel. 040/248 32-108)
jeweils: in der Verbraucherzentrale HH e. V., Kirchenallee 22, 20099 Hamburg, Tel.: 040/248 32-108

SONSTIGES

Jeden Samstag im Juni, 11-18 Uhr
Der. Die. Sein Markt! Hamburgs erster regelmäßiger Markt für Mode-, Schmuck-, Produkt- und Textildesign. **Wo: Unilever-Haus, Strandkai 1, 20457 Hamburg**

FLOHMÄRKTE

Freitag 08. Juni, 8-15 Uhr
Rindermarkthalle: Floh- und Wochenmarkt, Neuer Kamp 31, 20359 HH

***

Samstag 09. Juni, 11-17 Uhr
Tausendschön-Flohmarkt, Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13 a, 20251 Hamburg

***

Samstag 09. Juni, 8-15 Uhr
Flohdom St. Pauli, Rindermarkthallen-Areal, Neuer Kamp 31, 20359 HH

***

Sonntag 10. Juni, 11-18 Uhr
Hamburg Leuchtfeuer Sommerfest mit großem Benefiz-Flohmarkt, Simon-von-Utrecht-Str. 4 d, 20359 Hamburg

***

Sonntag 10. Juni, 8-16 Uhr
Flohmarkt: IKEA Schnelsen, Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg

***

Sonntag 10. Juni, 8-15 Uhr
Volksdorf: Familienflohmarkt, Wochenmarktfl. Volksdorf, Kattjahren, 22359 HH

***

Samstag 16. Juni, 7-15 Uhr
Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg

***

Samstag 16. Juni, 10-17 Uhr
Antik & Sammlermarkt Eulenkrugpassage, Eulenkrugstr. 55-57, 22359 HH

***

Sonntag 17. Juni, 8-17 Uhr
Flohmarkt: Schmuggelstieg/Langenhorn, Schmuggelstieg, 22848 Norderstedt

***

Sonntag 17. Juni, 7-16 Uhr
Kultflohmarkt: Lehmweg, HH-Eppendorf, Lehmweg 1, 20251 Hamburg

***

Sonntag 24. Juni, 10-16 Uhr
Anwohner-Flohmarkt: Eimsbüttel, Else-Rauch-Platz 1, 20257 Hamburg

***

Sonntag 24. Juni, 8-16 Uhr
Flohmarkt: Max Bahr Langenhorn, Tarpen 19, 22419 Hamburg

***

Sonntag 24. Juni, 10-17 Uhr
Neustadt: Flohmarkt, „schöner trödeln“, Großneumarkt, 20355 Hamburg

***

Sonntag 24. Juni, 9-17 Uhr
Wandsbek: Flohmarkt, Toom Getränke-Markt, Auf dem Königslande 65, 22041 HH

***

Samstag 30. Juni, 9-17 Uhr
Kulturflohmarkt: Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

***

Samstag 30. Juni, 7-15 Uhr
Bahrenfeld: Flohdom, Freifläche an der Trabrennbahn im Sportpark HH, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de