

Gratis zum Mitnehmen

  
SeMa

# Senioren Magazin

Hamburg

Juli/August 2012

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## Neue Wohnformen fürs Alter



### Die Silver Surfer

Senioren erobern das Internet



### Kneipen

Elementare Medizin



### Prof. Dr. Bamberger

Prävention – Gesundheitsvorsorge



### Karl May Festspiele

Im Gespräch: Dunja Rajter



### Reisen

Wandern – die schönsten Ziele



FAMILIE  
& DAHEIM

## Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich  
von unseren Vorteilen:

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



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

**Mitten im Leben, mitten in Ellerau!**  
**Steindamm 2**

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



Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon- und Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 78-90 m<sup>2</sup>. Top-Ausstattung: große „befahrbar“ Duschen, Lüftung mit Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Vollbad mit Fenster, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage, KfW 70-Effizienzhaus.

Komplett schlüsselfertig ab € 217.400,-.

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

Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

**Schaffarzyk &**  
Stefan u. Axel

041 06/636026  
[www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

# Inhalt

<b>Herzlich willkommen</b> Worte unserer Herausgeberin	3
<b>Die Oton Hörtherapie</b>	4
<b>Residenz auf Reisen</b>	5

## Neue Wohnformen Konzepte für die ältere Generation

6

<b>Seniorenresidenz Alsterpark</b> Langeweile ist hier Fehlangezeige	10
<b>Hamburger Tüdelboys</b> Musikalische Lesung	11

## Die Silver-Surfer Senioren erobern das Internet

12

<b>Buchtipps</b>	15
------------------	----

## Kneippen

16

<b>Das Erbe der Wasserdoktoren</b>	
<b>Amateurtheater</b> Generationsübergreifendes Projekt	19
<b>Pflanzenapotheke</b>	20
<b>Leser schreiben Geschichte</b>	21

## Im Gespräch mit...

22

Prof. Dr. Christoph M. Bamberger  
über Gesundheitsvorsorge

## Fruchtig sommerlich

24

Obst kann mehr als gedacht

## Karl May Festspiele

26

Im Gespräch mit Dunja Rajter

<b>Rätsel</b>	28
<b>Notfall</b>	30
<b>LAB/Horoskop</b>	31

## Reisen

32

<b>Auf Schuster's Rappen</b> <b>Den Römern auf der Spur</b>	
<b>Döntje op Plattdütsch</b>	34
<b>Kleinanzeigen</b>	35
<b>Veranstaltungen</b>	36

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Zwei Geburtstage freuen mich zur Zeit besonders. Der eine ist die Geburt meines ersten Enkelkindes im Mai diesen Jahres - Oma zu sein ist für mich eine wunderbare neue Erfahrung.

Der andere ist der einjährige Geburtstag unseres Magazins: Im August 2011 starteten wir mit der Erstausgabe des SeMa, des Senioren-Magazin-Hamburg. Es war damals schon ein wenig wie ein "Sprung ins kalte Wasser". Schließlich wussten wir zu diesem Zeitpunkt nicht, wie das SeMa bei Ihnen, den Lesern, aufgenommen wird. Die positive Resonanz der vergangenen Monate hat uns deshalb umso sehr gefreut. Sie motiviert uns, auch das zweite Jahr mit viel Elan und weiteren spannenden Themen anzugehen.



Auf vielfachen Wunsch haben wir nun auch die Möglichkeit geschaffen, unser Magazin im Postversand zu beziehen. Ich begrüße an dieser Stelle die ersten Abonnenten.

Unser Team gönnt sich nun eine kleine (kreative) Sommerpause. Das heißt, das nächste SeMa erscheint wieder Anfang September 2012.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen des Juli/August-Magazins und freue mich weiterhin auf Ihre Anregungen.

**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**

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...



**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



**GESUCHT:** Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser sowie Eigentumswohnungen



**Das SHI-Team:**

Ihr zuverlässiger  
Partner für Verkauf,  
Vermietung und  
Verwaltung.



**Stefan Hagemann Immobilienmanagement**



Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt  
www.shi-immo.de · info@shi-immo.de

Telefon: 040/80 00 70 37



**Pflegedienst Claussen GmbH**

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt  
Telefon 040/523 6821 · Fax 040/523 6825  
E-Mail: info@pflagedienst-claussen.de



# Neues Verfahren für besseres Verstehen von Sprache

Das nachlassen des Gehörs betrifft in Deutschland bereits mehr als 15 Millionen Menschen. Was viele Betroffene nicht wissen, bestätigen jetzt Hirnforscher: Das gemindertes Hören und der Abbauprozess im Gehirn einhergehen. Mit einem neuen audiologischen Hör-Therapie-Verfahren setzt das Hamburger Unternehmen OTON Die Hörakustiker auf die Regeneration des Hörzentrums durch ein spezielles Training. Dabei zielt die OTON Hörtherapie darauf ab, die Bereiche im Gehirn zu trainieren und zu reaktivieren, die für das Verstehen von Sprache und Filtern von Lärm verantwortlich sind.

## Warum besseres Hören vital hält

Durch die reduzierte Hörfähigkeit gelangen weniger Informationen an das Hörzentrum im Gehirn. Dadurch werden die Nervenzellen im Gehirn nicht mehr ausreichend angeregt und beginnen zu verkümmern. Die Folge: Das Gehirn verlernt es, Geräusche und Sprache richtig zu verarbeiten.

Die Hörtherapie wirkt hier wie Krankengymnastik fürs Ohr. „Bereits mit täglich 30 Minuten aktivem Hörtraining zeichnen sich in vielen Fällen schon nach zwei Wochen gute Erfolge ab und die Vitalität des Gehörs wird dadurch gestärkt“, so Andreas Roberg, der die OTON Hörtherapie gemeinsam mit Audiologen und Unterstützung eines Hör-

geräteherstellers entwickelt hat. „Der Kunde kann gezielt und bequem Zuhause sein Gehör trainieren, so Roberg weiter.

## Ablauf der OTON Hörtherapie

Zunächst ermittelt der Hörakustiker bei OTON durch ausführliche Tests sowie eine speziellen Fragenkatalog, ob Sie für die Hörtherapie geeignet sind. Bei einem weiteren Termin erhalten Sie dann für die 14-tägige Hörtherapie zwei Hörsysteme sowie eine individuellen Trainingsplan. Durch das gezielte Training werden die Bereiche im Gehirn wieder aktiv angeregt, die bisher brach lagen.



Die OTON Hörtherapie wirkt auf das Hörzentrum im Gehirn

## So nehmen Sie teil.

Für das neue Verfahren bietet OTON Die Hörakustiker **den ersten 20 Interessenten**, die sich mit Hörgeräten versorgen lassen wollen, die OTON Hörtherapie **kostenlos und unverbindlich an**.

## Das sagen Kunden, die von OTON versorgt wurden.

„Die Geduld und Freundlichkeit der Mitarbeiter ist vorbildlich. Die Gelegenheit verschiedene Geräte zu testen, war sehr angenehm. Die Gründlichkeit der Anpassung hat mich überzeugt!“

**Burkard v. M., 69 Jahre**

„Nach kurzer Eingewöhnungszeit und ein paar Nachjustierungen war alles prima. Die beste Hörhilfe, die ich je kennengelernt habe.“

**Helene S., 72 Jahre**

## Zertifiziert und Empfohlen

[www.die-endverbraucher.de](http://www.die-endverbraucher.de)



Kundenbewertung: **4,9/5**



[www.oton-hoerakustiker.de](http://www.oton-hoerakustiker.de)



## OTON Geschäfte finden Sie in:

### Langenhorn

Langenhorner Markt 16 | 22415 HH  
Tel.: 040 | 530 047 70

### Uhlenhorst

Mundsburger Damm 59 | 22087 HH  
Tel.: 040 | 329 085 51

Für alle Anderen, die das Unternehmen auch kennenlernen wollen, bietet Andreas Roberg, Inhaber von OTON Die Hörakustiker, interessante Aktionsgutscheine an:

# Aktionsgutscheine

## TROCKENGERÄT 1

Elektrisches Trockengerät für die optimale Pflege Ihres Hörsystems.

statt ~~69,90 €~~

nur **49,- €**



Gültig bis 31.07.2012

## HÖRGERÄTEGUTSCHEIN 2

14 Tage unverbindlich Probetragen & profitieren!  
Hansaton Cemia mini. (Zuzahlung\*)

statt ~~799,- €~~

nur **499,- €**

\* Rezept genügt, zzgl. gesetzlicher Zuzahlung von 10€



Gültig bis 31.07.2012

## HÖRGERÄTEBATTERIEN 3

Profitieren Sie durch die Vorteilspackung.  
SIEMENS Qualitätsbatterien – 60 Stück

statt ~~59,- €~~

nur **29,90 €**



Gültig bis 31.07.2012

Residenz an der Mühlenau in Horn-Bad Meinberg

## Residenz auf Reisen

Zweimal im Jahr organisiert die Residenz an der Mühlenau eine große Reise. Rund 20 Seniorinnen und Senioren, vorwiegend aus dem Betreuten Wohnen der Eidelstedter Einrichtung der Hamburger Senioren Domizile, bereisen per Bus gemeinsam die schönsten Gegenden Deutschlands oder des nahen Auslands. Im Mai ging es für die reiselustige Gruppe an den Rand des Teutoburger Waldes: nach Horn-Bad Meinberg.

Die beschauliche Kleinstadt im nordöstlichen Nordrhein-Westfalen bot mit ihren vielen Sehenswürdigkeiten und vier Kurbädern allerlei Spannendes. Die Externsteine, ein Ausflug nach Hameln und der Besuch von Heil- und Thermalbädern waren nur einige Stationen des bunten Programms. „Die Idee dazu kam von meinen Stammreisenden. Die haben häufig tolle Vorschläge“, verrät Lore Schmid, Ansprechpartnerin für das Betreute Wohnen.

Die Reisen der Residenz sind ein Renner, weil sie liebevoll und professionell vorbereitet werden – vor allem von Lore Schmid. Zusammen mit dem Reisebüro Wiegmann sorgt sie für ein Rundum-Sorglos-Paket: seniorengerechte Unterkünfte, Proviant für unterwegs, interessante Sehenswürdigkeiten, gemeinsame Besichtigungstouren, eine gut gefüllte Reiseapotheke, unterhaltsame Geschichten und vieles mehr. „Wir möchten Menschen, die nicht mehr allein reisen können oder wollen, die Möglichkeiten geben, ein wenig rauszukommen. Unsere Reisegruppe freut sich auch über Mitreisende von außerhalb“, lädt Schmid herzlich ein. Der Preis für eine fünf- bis siebentägige Reise liegt zwischen € 500,- und € 600,- pro Person, inklusive Übernachtungen, Halbpension und Busrundfahrten.

Weitere Informationen bei: Lore Schmid, Telefon: 040 572 03-0  
E-Mail: [lore.schmid@hamburger-senioren-domizile.de](mailto:lore.schmid@hamburger-senioren-domizile.de)



HAMBURGER  
SENIOREN  
DOMIZILE



♥ Frohsinngebung

### BETREUTES WOHNEN für SENIOREN

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

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

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

Seit 1919

Möbelhaus Deibelius

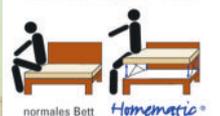
Qualität seit Jahrzehnten  
Möbelvollsortiment

Bett zu niedrig?  
Pflege zu Hause?



Homematic®  
Comfort-Bettssysteme

Für leichtes Aufstehen  
aus dem eigenen Bett



Wir führen auch seniorengerechte Möbel  
Bei Bedarf gerne Hausbesuche!

Hoheluftchaussee 19 • Tel. 040/420 27 12  
20253 Hamburg • U3-Bhf. Hoheluft • Buslinie 5

# Neue Wohnformen fürs Alter

**Das Altenteil ist passé und die Großfamilie hat abgedankt, ebenso wie Oma und Opa einfach ins Heim zu geben: Neue Wohnräume braucht das Land. Das ist nicht erst seit gestern so und deshalb hat sich bereits einiges in der Wohnlandschaft für die ältere Generation getan. Darunter gibt es so manche Konzepte, wo die Jüngeren mit Recht etwas neidisch werden.**

Was machen wir, wenn wir nicht mehr die Treppen hochkommen? Wollen wir in dem großen Haus mit dem weitläufigen Garten bleiben oder uns etwas Kleineres suchen? Wie geht es weiter, wenn Pflege fällig wird? Berechtigte Fragen, die sicher jeder kennt und die zeigen, wie entscheidend das Wohnumfeld und die Wohnbedingungen im höheren Lebensalter sind – genau genommen sind sie noch mehr von Bedeutung als in jüngeren Jahren. Schließlich geht es darum, dass der Alltag noch selbst so aktiv wie möglich gestaltet und bewältigt werden kann. Dabei spielt auch die Lebensgestaltung innerhalb des Zuhauses eine wichtige Rolle: Mit dem Ende der meist außerhalb beruflichen Tätigkeit und auch auf Grund zunehmender körperlicher Beschwerden wird der Aktionsradius mit den Jahren geringer.

## Selbstständigkeit und Sicherheit...

...das sind die beiden wohl wichtigsten Bedürfnisse, die beim Wohnen in älteren Jahren im Fokus stehen. Darüber hinaus sollte es im häuslichen Umfeld ausreichend Möglichkeiten geben, um soziale Kontakte zu pflegen – hat man früher im Beruf andere Menschen getroffen und sich mit ihnen ausgetauscht, bedarf es hierfür heute anderer sozialer Treffpunkte.

Im Alter wie einst geborgen im Familienverbund zu leben, ist heute nur noch den Allerwenigsten vergönnt. Die überwiegende Mehrheit der Älteren lebt alleine, einige Glückliche noch mit ihrem Lebenspartner. Die Kinder und Enkelkinder sind oftmals nicht mehr in der Nähe, sondern mitunter gar im Ausland. Mit Selbstständigkeit, Sicherheit und Sozialkontakten wird es in solchen Situationen schon schwierig. Also deshalb jetzt ins Altenheim? Nein wirklich nicht, man ist ja vielfach noch recht rüstig und vital. Abgesehen davon: wozu auch? Schließlich gibt es inzwischen hervorragende Alternativen – und zwar nicht wenige.

## Breit gefächertes Angebot

Beim Wohnen im Alter steht heute eine reiche Auswahl an Möglichkeiten zur Verfügung – daraus kann jeder nach seinen individuellen Vorlieben, noch vorhandenen Fähigkeiten und natürlich je nach seinen finanziellen Ressourcen auswählen. Im Portfolio finden sich auch spezielle Wohnformen wie das Mehrgenerationen-Wohnen oder aber Senioren-WGs.

## Barrierefrei muss sein

Modernes Wohnen im Alter heißt zugleich bei nahezu allen Konzepten barrierefrei Wohnen. Denn nur so lässt sich der möglichst lange Erhalt einer größtmöglichen Selbstständigkeit gewährleisten.

Wichtig beim barrierefreien Wohnen ist unter anderem genügend Freiraum in der Wohnung, damit man sich auch mit einem Rollstuhl gut bewegen kann. Weiterhin gehören zur Ausstattung per Handsender oder Taster elektrisch zu öffnende Türen, Haltegriffe und Gehhilfen an erforderlichen Stellen sowie niedrige Türklinken für Rollstuhlfahrer. Daneben werden Treppen vermieden und Durchgangsbereiche möglichst breit geplant. Inzwischen gibt es auch individuelle Einrichtungsgegenstände speziell zum barrierefreien Wohnen. So beispielsweise

ein elektrisch verstellbares Bett mit Fernbedienung oder ein Garderobenlift. Dabei handelt es sich um eine Kleiderstange im Schrank, die einfach herausgezogen werden kann und dabei auf Greifhöhe abgesenkt wird. Im Badezimmer stehen höhenverstellbare Waschtische oder Badewannenlifte hilfreich im Alltag zur Seite.

## Betreutes Wohnen

Betreutes Wohnen, auch Service-Wohnen oder begleitetes Wohnen genannt, umfasst verschiedene Wohnkonzepte. Allen gemeinsam ist, dass sie immer eine Kombination aus selbstständiger Lebensführung und dem Angebot professioneller Unterstützung und Hilfe sind: Die Vorteile des Lebens in einer privaten Wohnung werden mithin mit den Vorzügen des betreuten Wohnens im Heim vereint.

Die Vorteile beim betreuten Wohnen bestehen für ältere Menschen darin, dass sie zum Einen ihren privaten Bereich, Autonomie und Selbstständigkeit behalten können, sich zum



## Wohnen wie im Urlaub in Schleswig-Holsteins Toplagen



### 2- und 3-Zimmer-Seniorenwohnungen

Alle Wohnungen sind barrierefrei und sind hochwertig ausgestattet. Zum Beispiel mit modernen Einbauküchen, Bodenbeläge in Holzplankoptik, Duschbäder, Balkone oder Terrassen, Aufzüge und vieles mehr.

#### Mit Betreuung:

- Lauenburg, ca. 51 m<sup>2</sup>, €433,50

#### Ohne Betreuung:

- Büsum, ca. 60 m<sup>2</sup>, €530,-

#### Mit Betreuung bei Bedarf:

- Horst, ca. 60,5 m<sup>2</sup>, €470,-
- Reinbek, Reihengebäude, ca. 80,5 m<sup>2</sup>, €1.050,-

Alle Mieten zuzüglich Nebenkosten/Kaution/Betreuung

Weitere Infos: Frau Stiemke  
Tel. 04121/48 74 -922

E-Mail: stiemke@semmelhaack.de

**SEMELHAACK**

WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Anderen jedoch darauf verlassen können, dass sie Hilfe und Betreuung erhalten, wenn sie diese benötigen. Dabei können die Leistungen individuell gewählt werden. Durch die vorhandenen Unterstützungsangebote besteht beim betreuten Wohnen zudem ein hohes Maß an Sicherheit. Wie erwähnt, gibt es beim betreuten Wohnen mehrere Modelle, die alle gewisse Vor- und Nachteile haben.

#### • Hausmeister-Modell

Dieses Konzept gleicht dem normalen Wohnen in einer Altenwohnung, nur dass für notwendige Reparaturen im technischen Bereich und für die Pflege und Wartung der Gemeinschaftsflächen ein Hausmeister zur Verfügung steht. Weitergehende Betreuung ist nicht dabei – um weitere

notwendige Leistungen wie zum Beispiel eine Haushaltshilfe muss man sich also selbst kümmern. Eine erhöhte Bedürftigkeit in der Pflege führt beim Hausmeister-Modell in der Regel dazu, dass die Wohnung aufgegeben und in ein Pflegeheim umgezogen werden muss.

#### • Betreutes Wohnen mit Ansprechpartner

Neben einem Hausmeister steht bei diesem Modell ein Ansprechpartner zur Klärung sozialer Fragen und zur Vermittlung notwendiger Hilfen zur Verfügung. Dabei erfolgen die Hilfeleistungen allerdings von externen Dienstleistungsunternehmen, da die Wohnanlage selbst kein entsprechendes pflegerisches oder soziales Angebot bietet. Im Falle einer erhöhten Pflegebedürftigkeit bleibt auch bei diesem Konzept schließlich oft nur der Umzug in ein Pflegeheim.

#### • Betreutes Wohnen mit Ansprechpartner und eigenem sozialen Dienst

Hier gibt es neben der sozialen Betreuung durch einen festen Ansprechpartner einen eigenen sozialen Dienst – einen Pflegestützpunkt oder Pflegeabteilung – direkt in der Anlage. Diese Wohnanlagen bieten oft ein 24-Stunden-Pflege-Angebot, so dass der Bewohner auch bei einem erhöhten Pflegebedarf in der Anlage wohnen bleiben kann. In diesen Wohnanlagen ist die Atmosphäre allerdings sehr häufig

durch die Aspekte von Pflege und Betreuung geprägt. »Normales« Wohnen fühlt sich anders an.

#### • Betreutes Wohnen im Hotelverbund

Wohnanlagen dieser Art befinden sich in organisatorischer und räumlicher Nähe zu einem Hotel. Dabei übernimmt das Hotel Serviceleistungen. Sind Dienstleistungen aus dem Bereich der Pflege notwendig, müssen diese extern organisiert werden.

Bei einer erhöhten Pflegebedürftigkeit ist auch bei diesem Konzept wieder meist ein Umzug in ein entsprechendes Pflegeheim notwendig.

#### • Betreutes Wohnen in einer Wohnanlage, die mit einem Pflegeheim verbunden ist

Hier stehen dem Bewohner alle Dienstleistungen und Pflegeangebote zur Verfügung, die auch den Pflegeheimbewohnern angeboten werden. Kommt es zu einer erhöhten, dauerhaften Pflegebedürftigkeit, kann direkt in das Pflegeheim umgezogen werden – mit dem

Vorteil, dass die Örtlichkeiten und die Personen bereits bekannt und vertraut sind.

#### Seniorenresidenzen

Sie gehören zweifelsohne zu den gehobenen Wohnformen im Alter: Seniorenresidenzen, mitunter noch Wohnstifte genannt, muss man sich leisten können. Dafür bieten sie aller-



## SENIORENUMZÜGE



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

040/37 08 58 82

[www.SENIORENUMZUEGE24.de](http://www.SENIORENUMZUEGE24.de)

dings auch sehr viel. So haben die altersgerechten Wohnungen, in denen die Bewohner leben, eine äußerst komfortable Ausstattung – ganz gemäß den persönlichen Ansprüchen und Vorstellungen. Da kann dann auch gerne der geliebte Vierbeiner, das Katzentier oder aber der Piepmatz mitkommen.

In der Wohnanlage selbst stehen dann viele weitere Annehmlichkeiten zur Verfügung. Neben Gemeinschaftsräumen und Restaurants, in denen die täglichen Mahlzeiten eingenommen werden können, sind ein Wellness-Bereich mit Schwimmbad, Sauna und Co. sowie eine Bibliothek und ein Billard-Raum inzwischen Selbstverständlichkeiten. Internet-Cafés und Hot-Spots zum problemlosen Surfen im Netz finden sich ebenso in immer mehr Seniorenresidenzen. In deren Leistungsangebot sind natürlich die mindestens einmal wöchentliche Reinigung der Wohnung, die Fensterreinigung, Telefonate innerhalb der Anlage sowie eine Notrufanlage für die schnelle Hilfe im Notfall inbegriffen. Das gilt auch für die Pflege in der Wohnung bei vorübergehender Erkrankung.

Kommt es zu einer vermehrten Pflegebedürftigkeit des Bewohners, kann dieser meist in der Wohnanlage verbleiben und entsprechend betreut und gepflegt werden. Mitunter sind der Seniorenresidenz auch stationäre Pflegeeinrichtungen angeschlossen. Leistungen, die über das umfassende Grundversorgungsangebot hinausgehen, können jederzeit hinzu gebucht werden.

**Mehrere Generationen unter einem Dach**

Eine sehr innovative Idee, die bestens ankommt: Mehrere Generationen wohnen unter einem Dach. Ähnlich wie einst in der Großfamilie, jedoch mit einem sehr wichtigen Unterschied. Denn man »hockt« nicht aus Not gemeinsam mit Oma, Onkel, Mutter und Enkelkind in gemeinsamen vier

Wänden, sondern aus freien Stücken. Auf diese Weise lässt sich das Gefühl von Geborgenheit leben und genießen, ohne dass dabei Enge besteht. So kommt es innerhalb von solchen Wohnprojekten nicht selten zu regelrechten Wahlverwandtschaften: Das kleine Mädchen aus der Wohnung im Parterre findet in Frau XY aus dem ersten Stock eine tolle Oma oder die Frau der Nachbarin wird ein wenig zum Mutterersatz für den Sohn eines alleinerziehenden Vaters.

Das Mehrgenerationen-Wohnen wird von älteren Menschen vor allem deshalb so geschätzt, weil sie dabei immer wieder erleben dürfen, wie gut sie ihre lange Lebenserfahrung einbringen können. Das gibt eine Menge mehr Selbstbewusstsein, wenn andere Menschen noch von den »Alten« profitieren wollen und können.

Diese neue Wohnform ist inzwischen so beliebt, dass große Immobilienvermittlungen wie beispielsweise Immobilienscout und ähnliche Dienste sie mit in ihr Portfolio aufgenommen haben.

### Prototyp Bärenpark

Wie Mehrgenerationen-Wohnen »live« aussieht, davon kann man sich seit kurzem in der Langenhorner Chaussee 675 ein Bild

machen. Hier nämlich haben im Bärenpark Menschen aus mehreren Generationen ein Zuhause gefunden. Das genossenschaftlich organisierte Bauprojekt ist speziell auf die Wohnbedürfnisse älterer Menschen und Familien zugeschnitten – initiiert von Menschen mit sehr konkreten Vorstellungen vom Wohnen im Alter. Durch den generationsübergreifenden Ansatz kommen ganz unterschiedliche Wohn- und Lebensformen von der Familie mit Kindern bis hin zu allein oder zu zweit lebenden Senioren zusammen. Eine große Bandbreite, die ein Netzwerk von Nachbarschaftskontakten ermöglicht. Die gegenseitige Hilfe steht dabei im Mittelpunkt.

Im Bärenpark sind zwei Wohnprojekte miteinander verbun-





## „Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt**

**2011 fertig gestellt: Vermietung direkt durch den Eigentümer**

Unsere Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei. Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflege, einer Dementen-WG und einiger Wohnungen für Familien. Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ab 2012 ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

Wohnflächen 52,26 m<sup>2</sup> bis 72,26 m<sup>2</sup>, 2 Zimmer, Mieta netto kalt: € 601,11 bis € 830,99 zzgl. Nk. und Serviceentgelt. Courtagefrei!

Weitere Informationen erhalten Sie bei:  
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein  
Stapelstraße 8b  
22529 Hamburg

**Telefon:**  
040/181 513-570  
**E-Mail:** wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

**Einladung zur Besichtigung am 21. Juli 2012 um 11 Uhr**  
Kirchenstraße 12b  
22848 Norderstedt

### Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 360,- + Nk./Kt.

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

**Courtagefrei!**  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

**Tel.: 040-35 91 51 46**  
www.meravis-wohnen.de



den. Eines davon nennt sich »De olen Smugglers«. Es wendet sich an Seniorinnen und Senioren, die sich in einer Initiative zusammengeschlossen haben und sich ein eigenständiges gemeinschaftliches Wohnen im Alter ermöglichen wollen. Es umfasst 22 der insgesamt 47 Wohnungen und wurde unter aktiver Beteiligung der späteren Bewohnerinnen und Bewohner geplant. Die übrigen 25 Wohnungen befinden sich im Wohnprojekt »Die Tarpens«. Dieses vereint Familien und ältere Menschen, die generationenübergreifend zusammen leben wollen. Auch hier waren die späteren Nutzer in die Planung aktiv eingebunden. Die beiden Wohnprojekte werden durch eine ambulant betreute Wohngemeinschaft für demenziell erkrankte Menschen ergänzt – eine Alternative zu einer auf häusliche oder stationäre Pflege ausgerichteten Betreuung.

#### Warum alleine wohnen?

»Biete Mitwohngelegenheit für sie oder ihn ab 65 in XX...«, »Zwei Zimmer in schöner Stadtvilla an Mieter ebenso im Rentenalter zu vermieten...« – solche und ähnlich lautende Anzeigen finden sich immer häufiger in den Immobilienanzeigen der lokalen **Nachrichtenblätter**. Denn **Senioren-Wohngemeinschaften** werden stetig beliebter. Verständlich, denn damit lassen sich »mehrere Fliegen mit einer Klappe schlagen«: Das vielleicht inzwischen zu große Zuhause muss nicht aufgegeben, sondern kann durch eine Mieteinnahme weiterhin gehalten werden. Man wohnt nicht mehr ganz alleine, sondern kann im Notfall auf die Hilfe des Mitbewohners zählen. Nicht nur der Vermieter hat Vorteile, sondern auch der Mieter. Er oder sie kann sich damit eine Wohnumgebung ermöglichen, die sonst nicht leistbar gewesen wäre. Denn bei nicht wenigen der Senioren-WGs handelt es sich um respektable Häuser mit Garten und sonstigen An-

nehmlichkeiten. Jenseits solcher materiellen Aspekte sind jedoch sicherlich der soziale Aspekt und das Miteinander die wichtigsten Argumente für all jene – zunehmend mehr – die sich im Alter für das Wohnen in einer WG entscheiden. Im Hamburger Raum werden Interessierte daran beispielsweise fündig bei:

#### • La Vida, Senioren WG in Hamburg

Karin Hillengaß, Max-Brauer-Allee 249, 22769 Hamburg, Tel.: 040/18 02 58 27, [www.wg-lavida.de](http://www.wg-lavida.de)

#### • Plus WG

[www.pluswgs.de/50plusWG-SeniorenWG-AltenWG\\_Hamburg](http://www.pluswgs.de/50plusWG-SeniorenWG-AltenWG_Hamburg)

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## Leben bei uns

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

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

# Telefon (0 40) 60 60 11 11

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

## Norderstedt-Garstedt Seniorengerechte Neubauwohnungen

In zentraler Lage, Nähe Herold-Center, entsteht diese exklusive Wohnanlage mit nur fünf Wohneinheiten. Aus den vier 3-Zi.-Wohnungen und dem 5-Zi.-Penthouse genießen Sie den Blick ins Grüne. Die Ausstattung ist seniorengerecht, das heißt z.B. barrierearm, rollstuhlgerichte Türbreiten, eine bodentiefe Dusche in einem der zwei Bäder. Mittels eines Aufzuges gelangen Sie bequem von der Tiefgarage in die Wohnung. Ausstattungswünsche und Grundrissänderungen können noch berücksichtigt werden. Der Baubeginn ist für das dritte Quartal

2012 vorgesehen. Die Kaufpreise der 90 bis 160 m<sup>2</sup> großen Wohnungen bewegen sich von € 316.000,- bis € 546.000,-.

Weitere Informationen erteilt Ihnen gern Frau Bormann von MBI Bormann Immobilien unter Telefon: 040/524 90 91



Wir bewegen Immobilien...

- ... Einfamilienhäuser
- ... Doppel- und Reihenhäuser
- ... Eigentumswohnungen
- ... Mehrfamilienhäuser
- ... Grundstücke
- ... Gewerbeimmobilien



Unsere Privat- und Gewerbeimmobilienangebote finden Sie unter

**www.MBI-Immobilien.de**

oder rufen Sie uns an:

**040 - 524 90 91**



Jennifer Bormann



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



## »Langeweile ist hier Fehlanzeige«



Er »lebt seinen Alsterpark« sagt er und auf seine Weise liebt er ihn auch: Lutz Richter, Leiter der Seniorenresidenz Alsterpark. Seit drei Jahren ist er in der Ratheustraße im Dienst der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (VHW) tätig.

Vor dem »Schritt zu den Senioren« 2004 war Richter in der Hotellerie tätig – was dem Alsterpark spür- und sichtbar zu Gute kommt. Denn schließlich, so Richter, »ist die Seniorenresidenz ebenso ein kompletter Hotelbetrieb mit einem großen Portfolio an Dienstleistungen«.

In dem die Lebensqualität und der Komfort der Gäste an erster Stelle stehen. Wobei die Bewohner der 150 Apartments genau genommen natürlich keine Gäste sind: »Sie haben hier ihr Zuhause«. In dem sie »Servicewohnen premium« individuell nach ihren Wünschen gestaltet genießen, umfassende Leistungen wie beispielsweise Wäscheservice inklusive. Dass man sich im Alsterpark »so aufgehoben und geborgen fühlt«, ist laut Richter vor allem der »starken, tollen Mannschaft zu verdanken«, die hier arbeitet.

Das durchschnittliche Alter hier im Alsterpark? »Relativ hoch«: Mitte achtzig, viele sind bereits über neunzig. »Drei der Herrschaften haben sogar schon die Hundertergrenze überschritten«.

### Spezialist im Wunscherfüllen

Hochbetagt ist auch das Ehepaar – er 100, sie 91 – dass gerade vom Mittagessen kommend einen kleinen Spaziergang am Kanal macht. Sie feierten vor Kurzem ihre Gnadenhochzeit, erzählt Richter. Anlässlich dessen hat er einen Oldtimer aus dem Jahr 1938 organisiert, einen »La Gonda mit Chauffeur«. Damit fuhren die Jubilare dann gediegen hanseatisch zum Kaffee ins Hotel Louis Jacob an der Elbchaussee.

Eine typische Aktion im Alsterpark und eine von vielen: Das Erfüllen von Herzenswünschen ist eine Spezialität von Richter. »Wenn man ein Gefühl für den Menschen und seine Biographie hat, kann man versteckte Wünsche heraushören«. So etwa jenen eines flugbegeisterten Bewohners, in einem neuen A380 mit zu fliegen. Oder aber die 96jährige, die ein glühender Fan von Werder Bremen ist, und noch einmal zum Norddeutschen Derby gegen den HSV mit ins Stadion kommen konnte. Mit einem großen Dank an den Hamburger Senat berichtet Richter weiter von einer hundertjährigen Jubi-



larin, die sich für den üblichen Blumenstrauß persönlich beim ersten Bürgermeister bedanken wollte. Keineswegs üblich, doch auch das gelang: Am 6.1. 2012 erhielt man Privataudienz im Dienstzimmer von Olaf Scholz, der sich »eine gute viertel Stunde mit der Dame unterhielt«. Beinahe schon legendär ist die Sache mit der Harley: Für eine Bewohnerin wurde zum 94. Geburtstag ein Ausflug mit einer echten Harley Davidson organisiert. Große Medienpräsenz inklusive.

### Hier tobt das Leben

Wer Beschäftigung haben möchte, findet in dem vielfältigen Angebot des Altersparks reichlich interessante Gelegenheiten – darunter sogar so Exotisches wie Teppich-Curling. Dank des anspruchsvollen Kultur- und Freizeitprogrammes mit regelmäßigen Konzerten, Lesungen und vielem mehr wird die Seniorenresidenz inzwischen als »kulturelles Zentrum« in Alsterdorf gehandelt. »Darüber sind wir sehr stolz«. Alle diese Veranstaltungen sind selbstverständlich auch für externe Gäste. »Damit öffnen wir das Haus und bauen Hemmschwellen ab«.

### Keiner muss Angst haben, älter zu werden

Diese positive Botschaft, die zumal vor allem für den Alsterpark zutrifft, ist Richter wichtig. Hier sind alle Pflegestufen abgedeckt: »Wir haben den großen Vorteil, einen eigenen ambulanten Dienst mit im Hause zu haben«. Wenn es zu Pflegebedarf kommt, lässt sich jederzeit eine Pflegeleistung durch den ambulanten Dienst dazu holen. »Dabei kann ich aber immer noch in meinen eigenen vier Wänden wohnen«, so Richter. Ist noch intensivere Betreuung erforderlich, kann der betreffende Bewohner in den hauseigenen stationären Pflegebereich ziehen. Hier besteht eine 24-Stunden-Versorgung an 365 Tagen im Jahr über alle Pflegestufen hinweg. So darf ein Bewohner der Seniorenresidenz »irgendwann auch hier im Hause ganz in Ruhe gehen«.

**Informationen zur Seniorenresidenz Alsterpark unter 040/511 27 2000 sowie unter [www.vhw-hamburg.de](http://www.vhw-hamburg.de).**





## Stellen Sie uns auf die Probe!

Fühlen Sie sich wie zuhause und tauchen Sie ein in die unverwechselbare Atmosphäre unseres Hauses. Genießen Sie Ihre ganz persönlichen Wohlfühltag. Lassen Sie sich von uns verwöhnen und entscheiden Sie dann ganz in Ruhe, ob unsere Residenz Ihr neues Zuhause sein wird.

Buchen Sie am besten gleich jetzt Ihr Probewohnpaket bei uns! Wir freuen uns auf Sie!

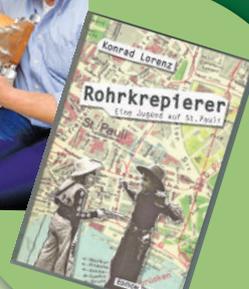
 040 51127 - 2000

Seniorenresidenz Alsterpark  
 Rathenaustraße 4 - 10 · 22297 Hamburg  
[www.vhw-alsterpark.de](http://www.vhw-alsterpark.de)

 **vhw** wohnen  
 im alter

## Erfolgs-Buch trifft Kult-Buch trifft Live-Musik! Musikalische Lesung der Hamburger Tüdelboys

Sie sind mit allen Elb- und Alsterwassern gewaschene Hamburger: Drei Herren gesetzteren Charakters, welche die Hymnen ihrer Stadt lieben. Und so haben sich Jürgen Rau, Konrad Lorenz und Philip Rückel für eine gemeinsame Lesung zu den »Hamburger Tüdelboys« zusammen getan – die erwiesenermaßen älteste Boygroup der norddeutschen Tiefebene. Bei deren musikalischer Lesung geht es – nicht mehr, aber auch nicht weniger – um die schönste Stadt der Welt. Im Seesack haben die Tüdelboys zwei spannende Bücher, ein Satz Musikinstrumente und einen Batzen schönster Hamburg-Lieder, launige Anekdoten und interessanter Geschichten. Von all dem haben die drei Lokalgrößen viel zu bieten: Der Schriftsteller Konrad Lorenz ist direkt auf dem Kiez aufgewachsen, der Musikmanager und Journalist Jürgen Rau kennt die Hamburger Szene wie kaum ein Zweiter. Das gilt ebenso für Philip Rückel und die Hamburger Gassenhauer. Aus den bisherigen Konzertlesungen des Trios im Großraum Hamburg hat sich eine schöne Tradition ergeben: Immer wieder schauen Künstler, die in Jürgen Rau's »Perlen-Buch« porträtiert wurden, spontan mal vorbei. So beispielsweise Su Kramer, Gottfried Böttger, Olli Dittrich, Gunter Gabriel, Stefan Gwildis und Gottlieb Wendehals. Wer als Nächstes kommt? »Schau' n mer mal...« Auch deshalb sollte man sich das lustige Spektakel nicht entgehen lassen. Finden auch die drei Herren gesetzteren Charakters: »Wir freuen uns scheckig, wenn Sie sich für die Tüdelboys und gegen das Sofa entscheiden!«



Nächste Termine:

12. Juli, 19 Uhr: „**BORSTELER TREFF**“

Tornberg 35, 22337 Hamburg,  
 S-Bhf. Kornweg

16. Juli, 14.30 Uhr: „**PFLEGEN & WOHNEN**“

Moosberg 3, 21033 Hamburg

20. Juli, 15.00 Uhr:  
 „**LAB EPPENDORF**“,

Eppendorfer Weg 232, 20251 HH

10. August, 19.00 Uhr:  
 „**KULTURSCHLOSS  
 WANDSBEK**“

Königsreihe 4, 22041 HH

14. August, 19.00 Uhr:  
 „**HAMBURG-HAUS  
 EIMSBÜTTEL**“

Doormannsweg 26,  
 20259  
 HH



# Die Silver-Surfer

## Senioren erobern das Internet

**Es hat Klick gemacht – bei immer mehr Älteren im Land. Jeder Zweite über sechzig Jahren nutzt regelmäßig das Internet, vierzig Prozent der Menschen zwischen 65 und 69 Jahren sind in einer Online-Community angemeldet. Auch im World Wide Web findet der demographische Wandel statt.**

Die ältere Generation ist im weltweiten Netz angekommen: Bereits vor zwei Jahren waren Angaben des (N)Onliner Atlas

zu Folge 54 Prozent der 60- bis 69-Jährigen regelmäßig online, bei den über 70-Jährigen waren es 23,3 Prozent.

Das Internet boomt vor allem als Freundschafts- und Partner-Netzwerk für ältere Menschen. Wie unter anderem eine Umfrage des Bundesverbraucherministeriums im Jahr 2010 zeigte, spielt das Internet ganz besonders für das soziale Leben älterer Nutzer eine wichtige Rolle: Zwei Drittel (64 Prozent) der Befragten gaben an, dass sie auf diesem Weg bestehende Freundschaften aufgefrischt hätten. Mehr als die Hälfte (58 Prozent) hat nach eigener Aussage gute Freunde kennengelernt. Jeder vierte Surfer ab 65 hat der Umfrage zu Folge sogar einen neuen Lebenspartner im Internet gefunden. 82 Prozent der älteren Anwender machen nach eigenen Angaben nur positive Erfahrungen mit anderen Internetnutzern.

### Einfach ins Netz

Neben einem handelsüblichen Computer benötigt man für die Nutzung des Internets eine Verbindungsleitung zum weltweiten Datennetz. Dies ist heutzutage in den allermeisten Fällen ein DSL-Anschluss, vereinzelt finden sich auch noch einfache analoge Telefonleitungen oder eine ISDN-Verbindung. Auch eine Verbindung über Satellit oder in jüngster Zeit verstärkt über den Kabelanschluss ist möglich.

Die nach wie vor am meisten benutzte Verbindungsleitung zwischen Computern ist die Telefonleitung. Bei der verbreiteten Anbindung über DSL wird das eingehende Signal »aufgesplittet« in die Telefon- und die Internetverbindung. Deshalb benötigt man einen so genannten Splitter, der in der Regel vom Telekommunikationsanbieter gestellt wird. Zudem ist noch ein Modem erforderlich, um im Internet surfen zu können. Damit werden die Computerdaten so aufbereitet, dass sie über die Verbindungsleitung übertragen werden können. Allen Geräten liegen spezielle Computerprogramme bei, die das Gerät an die Programme des jeweiligen Computers anpassen.

Die Wahl des Tarifes ist in erster Linie abhängig von der Art der Nutzung. Wird das Internet nur für einige Stunden im Monat benötigt, bietet sich ein zeitabhängiger Tarif an. Dabei entrichtet man das Nutzungsentgelt für die Zeit der Einwahl. Üblich sind jedoch inzwischen Pauschalangebote, die so genannten Flatrates, die neben den Kosten für die nahezu unbeschränkte Internetnutzung oft auch die Telefongebühren enthalten.

### Sicher surfen

Auch die Welt des Internets birgt Gefahren – beispielsweise Programme, die entweder Daten ausspionieren oder den

Service auf Wunsch möglich



## Wohnpark am „Kleinen Eutiner See“

Seniorengerecht

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

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

- 2 Zimmer, ca. 60-71 m<sup>2</sup>, ab € 440,- zzgl. Nk./Kt.

Individuelle Informationen und Beratung nach telefonischer Vereinbarung.

**SEMMEHAACK**

WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Tel. 04121/48 74 74 -25 · vermietung.eutin@semmelhaack.de



Computer manipulieren können. Mit der Beachtung folgender Grundregeln ist man im Internet bereits um einiges mehr auf der sicheren Seite:

- einen aktuellen Virenschoner nutzen
- die Firewall von Betriebssystem und/oder Router aktivieren
- das Betriebssystem regelmässig aktualisieren, am Besten automatisch
- zum Surfen niemals ein Benutzerkonto nutzen, mit dem das Recht verbunden ist, den Computer zu administrieren
- sehr zurückhaltend mit persönlichen Angaben und Daten aus dem Privatleben sein – das Internet vergisst nichts
- stets Datenschutz bei Online-Diensten prüfen
- nur E-Mails öffnen, die von vertrauenswürdigen Absendern stammen und dubiose Mails möglichst sofort löschen

### Wegbegleiter ins Web

Einigen älteren Menschen ist der Umgang mit dem Computer noch nicht so vertraut. Schließlich sind sie anders als die jüngeren Generationen nicht mit PC, Mac & Co. aufgewachsen. Auch im Berufsleben gehörten Dinge wie EDV nicht so selbstverständlich zum Alltag wie heute – vieles, was heute Standard ist, steckte vor einem Jahrzehnt noch in den Kinderschuhen. Die digitale Evolution geht eben rasend schnell.

Was keineswegs bedeutet, an dieser Entwicklung altersbedingt nicht teilhaben zu können. Denn Internet und E-Mail müssen und sollen keine Fremdwörter für Ältere bleiben.

### Eine Idee des US-Militärs

Was weltweit Milliarden verbindet, ist ein Relikt aus der Zeit des »kalten Krieges«: In den 1960er Jahren wurde im Auftrag des US-amerikanischen Verteidigungsministeriums ein System entwickelt, mit dem Daten auch im Falle eines Ausfalls von Verbindungsleitungen zwischen verschiedenen Teilen der Armee sicher übertragen werden konnten. Dazu wurden die Computer ohne eine Zentrale auf unterschiedlichen Wegen miteinander verbunden. Mit immer leistungsfähigeren Computern und bedienungsfreundlicherer Software wurde dann in den 90er Jahren des letzten Jahrhunderts die Nutzung des Systems für die Öffentlichkeit und den Privatanwender ermöglicht.

Das findet unter anderem der Deutsche Senioren-Computer-Club (DSCC) Hamburg e.V.: Ein gemeinnützig anerkannter Club von Gleichgesinnten, in dem Senioren Wissen über Computer sich aneignen oder aus eigener Erfahrung weitergeben können. Die Lehrgänge umfassen nahezu die gesamte Bandbreite der heutigen Computerwelt, unterscheiden sich allerdings in wichtigen Punkten von den sonst üblichen Kursen. So sind die Gruppen in den Kursen klein: Jeder Lehrende betreut vier Schüler. Ein Kurs mit acht Teilnehmern hat dann zwei Lehrer für sich. Die Lehrer sind zudem nicht jünger als die Kursteilnehmer. Diese können weiterhin täglich in den Schulungsräumen das Erlernte üben und erhalten dabei Hilfestellung. Speziell für Senioren verfasste Lehrbücher ermöglichen das Nacharbeiten zu Hause. Über die Lehrgänge hinaus bekommt man Unterstützung beim Anschließen und Konfigurieren des Computers sowie bei Problemen. Der DSCC Hamburg erhebt einen Monatsbeitrag von acht Euro für seine Leistungen. Er hat seinen Sitz im Norden der Stadt, wo auch die Kurse stattfinden: Oehleckerling 6 a, 22 419 Hamburg, Tel.: 040/53 16 92 67, [www.dsccl-hamburg.de](http://www.dsccl-hamburg.de).

Auch der Hamburger Verein Lange Aktiv Bleiben (LAB) bietet Kurse an, in denen die Teilnehmer mit der digitalen Welt vertraut gemacht werden. Die Computerkurse finden regelmäßig an mehreren der insgesamt 14 LAB-Treffpunkte statt. Der LAB hat darüber hinaus einen Computer-Club und diverse Internet-Cafés an verschiedenen Standorten. Mehr Informationen gibt es beim LAB unter: 040/557 79 380 (Montag bis Freitag von 9:00 bis 13:00 Uhr) sowie unter: [www.lange-aktiv-bleiben.de](http://www.lange-aktiv-bleiben.de).

## ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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

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

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



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

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

## Sie haben Post...

Elektronische Post, nämlich eine E-Mail: Darauf können sich die Senioren im Volksdorfer Feierabendhaus seit kurzem täglich freuen. Bislang war ihr Posteingang eher spärlich. Die regelmäßige Kontrolle der Postfächer im Feierabendhaus war nicht selten ein Griff ins Leere. Nun – die guten alten Briefe gelten heutzutage als »Schneckenpost«. So wird der Postweg immer weniger genutzt, zumal von der jüngeren Generation. Sie schickt ihre Nachrichten elektronisch. Doch damit kennen sich leider viele Senioren nicht so recht aus.

Das lässt sich jedoch ändern, fand Petra Rachuy. Sie arbeitet als Pflegeexpertin für Menschen mit Demenz im Feierabendhaus und hatte eine wunderbare Idee: Ein Computer mit WLAN, ein rollbarer Computerschrank, um auch bettlägerige Bewohner zu erreichen und fachliche Unterstützung seitens der Betreuer beim Schreiben und Lesen der E-Mails. Das würde genügen, um den Senioren einfach Zugang zum Internet zu verschaffen. Das hätte nicht nur wegen der E-Mails, sondern ganz generell einen großen Nutzen für die Bewohner des Feierabendhauses – vor allem auch für die an Demenz Erkrankten.

Gedacht, getan: Petra Rachuy reichte ihre Idee für den Förderkreis der Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit 2011 ein, die sich für Menschen mit Demenz und deren Angehörige engagiert. Im Sommer letzten Jahres war es dann soweit: Rachuy's Projekt »E-Mail für mich« gewann und erhielt den Förderpreis. Mit dem Preisgeld von € 2.500,- wurde dann das nötige Equipment für das Projekt angeschafft.

Damit konnte es losgehen, mit großem Erfolg: »Alle sind begeistert, sowohl die Bewohner als auch die Angehörigen«, so Petra Rachuy. Am meisten erstaunt sei man im Feierabendhaus über die Schnelligkeit und Reichweite, mit der die Nachrichten versandt werden und eingehen können.

Erste Berührungängste mit dem Internet waren laut Petra Rachuy »dank des großen Einfühlungsvermögens schnell überwunden«.

## Tipps zum Netzwerken und Surfen

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

Die Interessengemeinschaft SeniorenNet möchte älteren Menschen den Einstieg in die Welt der neuen Medien erleichtern.

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

Webtreff für die besten Jahre: Das größte Netzwerk für Senioren im Internet.

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

Mit dem Senioren-Gütesiegel 2011 ausgezeichnete Community für »Junggebliebene«.

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

Bietet Weiterbildung und Vernetzungsmöglichkeiten speziell für Senioren.

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

Netzwerk für Senioren zum Chatten und Diskutieren.

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

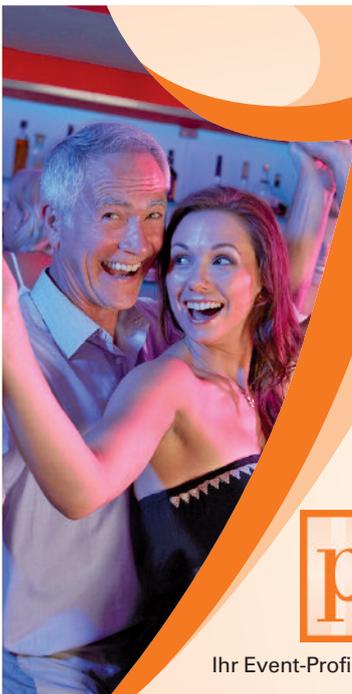
Internet-Portal für alle ab 50plus und Senioren.

## Zum Schluss noch ein Buchtip:

»**Nett, Sie online zu treffen**« von Günter Borns bietet Senioren einen leichten Einstieg ins Internet.



Petra Rachuy, Pflegeexpertin



## Unbeschwert feiern – wir kümmern uns um alles!

### Partyservice

Egal ob rustikales Buffet oder Menü mit mehreren Gängen oder etwas Ausgefallenes wie z.B. Fingerfood. Bei uns bekommen Sie immer etwas Besonderes zu einem günstigen Preis. Nutzen sie auch gern unsere leckeren Aufschnittplatten mit feinstem Bratenaufschnitt, Edelfisch oder Käse. Unsere Preise starten bei 9,90 Euro pro Person (zzgl. Anlieferung) bei mindestens 10 Personen. Gern senden wir Ihnen unsere Preisliste zu.



**Konzept  
Hamburg**

Langmaack GmbH Veranstaltungsservice

### Veranstaltungen

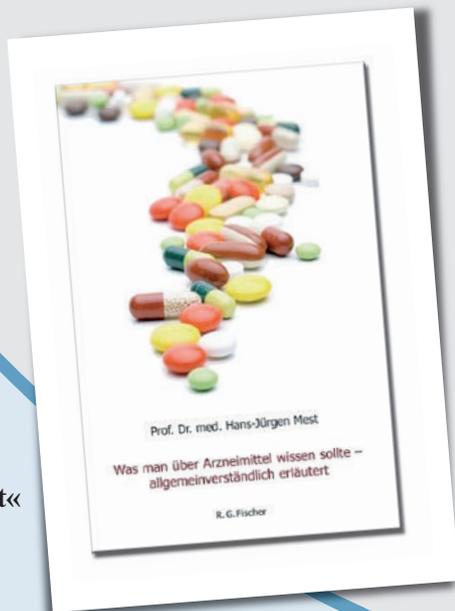
Wir planen und realisieren Ihre Veranstaltung in jeder gewünschten Größenordnung, selbstverständlich abgestimmt auf Ihre Zielvorgaben und Ihre visuellen Leitlinien. Ob Tag der offenen Tür, Mitarbeiterveranstaltung oder Straßenfest, bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand - von der Bühne bis zum Künstler, vom Catering bis zur Dekoration. Dabei sorgen wir für ein harmonisches Gesamtbild und eine professionelle Ausstattung Ihres Events.

### Familienfeiern

Immer, wenn ein freudiges Ereignis ansteht, kommt die Familie zusammen – eine schöne Tradition, die unbedingt gepflegt werden sollte, denn so bleibt der Kontakt zwischen Jung und Alt bestehen. Professionell und perfekt abgestimmt auf Ihre Bedürfnisse wird Ihnen der gesamte Ablauf von der Planung bis zur Durchführung von unserem geschulten und erprobten Team abgenommen. So wird auch Ihre Feier zu einem unvergesslichen Erlebnis.

# Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker...

...oder besorgen sich das neue Buch  
»Was man über Arzneimittel wissen sollte«.



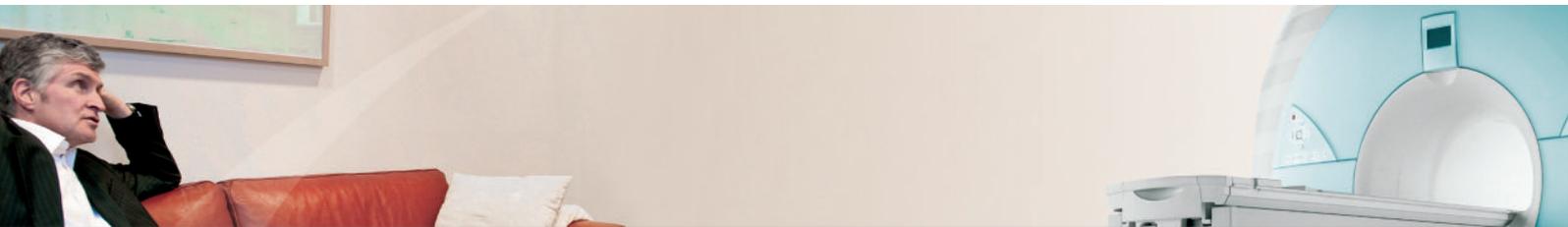
**Prof. Dr. med.  
Hans-Jürgen Mest**  
**»Was man über  
Arzneimittel wissen  
sollte – allgemein  
verständlich erläutert«**  
**88 Seiten, € 9,80**  
**R.G. Fischer Verlag**  
**ISBN 978-3-8301-  
1463-5**

Warum muss dieses Medikament vor den Mahlzeiten eingenommen werden? Weshalb sollen viele Arzneimittel auf keinen Fall mit Grapefruitsaft geschluckt werden? Was ist eigentlich ein Retard-Präparat? Nur einige von vielen Fragen rund um Arzneimittel, auf die viel zu viele Menschen nicht wirklich eine Antwort haben.

Denn Fakt ist: Täglich werden Millionen von Pillen, Kapseln & Co eingenommen. In den meisten Fällen wissen die Patienten jedoch nicht wirklich, was die Wirkstoffe so machen, die sich da in ihrem Körper tummeln.

Die Informationslücken, die hier allerortens klaffen, möchte Prof. Dr. med. Hans-Jürgen Mest mit seinem Buch nun schließen. In »Was man über Arzneimittel wissen sollte« erklärt der emeritierte Professor für Pharmazie in der Tat »allgemein verständlich erläutert« – wie es der Untertitel des Buches ankündigt – worauf im Umgang mit Medikamenten zu achten ist. Vor allem auch warum: Der medizinische Laie lernt die Wirkweisen der einzelnen Arzneimittel und die dahinter stehenden Vorgänge in unserem Organismus kennen. Und versteht so, weshalb er dieses und jenes bei diesem und jenem Medikament beachten muss.

Ein praxistaugliches, gutes Nachschlagewerk – nicht nur für all jene, die täglich in die Pillendose greifen müssen.



Werden Sie aktiv, bevor es akut wird.

## Ihr medizinischer Ganzkörper-Check in Hamburg

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

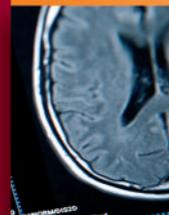
- Untersuchung aller Organsysteme in 5 Stunden, jetzt inklusive Stress- und Gedächtnis-Test sowie dem neuartigen PRÄVENTOMETER
- Ganzkörper-MRT ohne schädliche Röntgenstrahlen
- Gehobenes Ambiente mit eigenen Kundenzimmern
- Zahlreiche Extraleistungen, wie z.B. Mamma-MRT oder Ultraschall mit dem neuen Acuson S2000 von Siemens, sind auch einzeln buchbar



Fünf Stunden für mehr Gesundheit,  
Leistungsfähigkeit und Vitalität.

Prof. Dr. Christoph M. Bamberger  
Internist und Endokrinologe, Direktor des  
Medizinischen PräventionsCentrums Hamburg

### Das neue Mind & Balance- Programm des MPCH



- spezielles Hirn-MRT zur Alzheimer-Früherkennung
- Neuro-Check
- psychologisches Coaching zur Steigerung der Lebenszufriedenheit

MPCH

Medizinisches  
**PräventionsCentrum**  
Hamburg

am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

MPCH · Falkenried 88 · 20251 Hamburg  
Phone +49 (0) 40 / 46 86 36 111 · Fax +49 (0) 40 / 46 86 36 122  
info@mpch.de · [www.mpch.de](http://www.mpch.de)

# Kneippen:



»Die natürlichen Reize des Lichtes und der Luft, der Wärme und des Wassers haben einen wohltuenden Einfluss auf die Lebenskraft.« (Christoph Wilhelm Hufeland)

Wasserbehandlungen, ob heiß oder kalt, innerlich oder äußerlich angewendet, sind seit Jahrtausenden bekannt. Bereits im antiken Griechenland wusste man um die heilkräftigen Wirkungen, die Wasser entfalten kann. Die alten Römer bauten öffentliche Bäder: Treffpunkte der gehobenen Schicht und genau genommen Vorläufer unserer heutigen Kurorte. Doch erst mit Sebastian Kneipp wurde Wassertreten & Co. wissenschaftlich »salonfähig« – nicht nur in der Heilanstalt.

## Der »Wasserdoktor«

Kneipp wurde in eine Zeit hinein geboren, in der sich ein grundlegender Wan-

# das Erbe der Wasserdoktoren

del in der Medizin vollzog: Sich im Zuge von Trink- und Wasserkuren zu kurieren, kam immer mehr in Mode – Besuche in renommierten Kurorten und Seebädern gehörten zum guten Ton. Dies ebnete den Weg zum unaufhaltsamen Aufstieg der Kneippschen Therapien. Das Werk »Meine Wasserkur« fiel auf fruchtbaren Boden. Es erreichte bereits sechs Jahre nach seinem Erscheinen 1886 die fünfzigste Auflage und machte Sebastian Kneipp europaweit berühmt. Prinzen, Kardinäle und Erzherzöge reisten ins Allgäu, um unter seiner Obhut zu gesunden.

Die Kneippsche Kur gilt nach wie vor als Inbegriff der Naturheilkunde. Prozeduren mit Wasserschlauch und Gießkanne, die berühmten Wickel und Wassertreten finden sich vereint mit Heilkräut zubereitungen, gesunder Ernährung und Bewegungsmaßnahmen – eine umfassend wirksame Kombination. Der Wörishofener kurierte eine Vielzahl von Erkrankungen mit seinen Kuren. Daran hat sich bis heute kaum etwas geändert. Die wichtigsten Indi-

kationen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vegetative oder nervös bedingte Beschwerden wie Schlafstörungen und Herzrasen, depressive Verstimmungen und orthopädische Erkrankungen.

## Elementare Medizin

Die Hydrotherapie – zu deutsch Behandlung mit Wasseranwendungen – macht sich den Temperaturunterschied zwischen Körper und Wasser zu Nutze: Die Wirkungen der verschiedenen Anwendungen beruhen auf Temperaturreizen. Trifft Wasser auf die Haut, löst es einen Reiz aus, der über die Nerven zum Gehirn geleitet und hier verarbeitet wird. Je nach Wassertemperatur und natürlich auch Ort und Dauer der Anwendung entfalten die hydrotherapeutischen Maßnahmen ihre Effekte: Kalte Wasserbehandlungen regen beispielsweise die Durchblutung der inneren Organe an und wirken belebend. Warme Anwendungen fördern die Durchblutung der Haut sowie Muskeln und entspannen. Die gesteigerte Durchblutung stärkt das Immunsystem, regt den Lymphfluss und damit die Ausscheidung von Schlacken



## Glinde

„Vital Vier“ – ein Zuhause zum Wohlfühlen

### Wohnungsmarkt statt Geldmarkt – attraktive Neubau-Eigentumswohnungen

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

Wasseranwendungen sind zweifelsohne die tragende Säule einer Kneipp-Kur. Diese umfasst jedoch noch weitere Behandlungen.

- Ernährungstherapie: Auf den Tisch kommen sollte vollwertige, abwechslungsreiche Kost mit wenig Fett und Zucker, dafür aber reichlich Obst und Gemüse, Getreide und Kartoffeln, Milch und Milchprodukte. Um Kaffee, Alkohol und Zigaretten sollte möglichst ein Bogen gemacht werden.
- Bewegungstherapie: Angesagt sind besonders Ausdauersportarten wie Wandern, Walken und Joggen sowie Radfahren und Schwimmen.
- Phytotherapie: Heilpflanzen kommen als Badezusatz, Tee, Säfte oder Tabletten zur Anwendung.
- Ordnungstherapie: Deren Maßnahmen sollen den Abbau von Stress und psychischen Konflikten fördern, da diese bekanntermaßen den Gesundheitszustand beeinträchtigen und Krankheiten den Weg ebnen können.



aus dem Körper an und verbessert die Nährstoffversorgung der Zellen. Neben den thermischen Reizen werden auch die gelenkentlastenden Wirkungen von Wasser genutzt – gymnastische Übungen im nassen Element sind heute eine anerkannte Therapiemaßnahme, allen voran bei orthopädischen Erkrankungen.

### H<sub>2</sub>O – heilsame Reize

Wasser, H<sub>2</sub>O, fungiert als Medium, als Mittler von Wärme- und Kältereizen. Welche Wirkungen diese auf den Körper haben, hängt davon ab, wo, wie lange, mit welcher Temperatur, wann und wie häufig er ihnen ausgesetzt wird. Die Antworten auf die

Temperaturreize betreffen nahezu den ganzen Körper. Besonders empfänglich für Kneippsche Reize ist das vegetative Nervensystem – jene Schaltzentrale, die Funktionen steuert, die wir willentlich nicht beeinflussen können wie den Herzschlag, die Atmung oder den Blutdruck. Dem Vegetativum obliegt auch die Kontrolle über innere Organe und Blutgefäße: Nach einem Kältereiz erteilt es das Kommando an die Gefäße in der Haut, sich flugs zusammenzuziehen und sich nach Abklingen des Reizes wieder weit zu stellen. Was die Durchblutung ankurbelt und erklärt, warum bei einem kalten Guss die Haut erst blass, danach wieder rosig wird und sich dann ein angenehmes Wärmegefühl breitmacht.

Die Reaktion auf Temperaturreize beschränkt sich nicht nur auf die Stelle,

an der kaltes oder warmes Wasser auf die Haut trifft. Vielmehr ist fast der gesamte Körper miteinbezogen. Das liegt daran, dass unser Körper mit einem weitverzweigten Netz an Nervenbahnen durchzogen ist, und so die einzelnen Bereiche miteinander in Verbindung stehen. So ist heute erwiesen, dass ein kalter Knieguss reflektorisch die Durchblutung in den Händen steigert, ebenso wie ein ansteigendes Armbad die Durchblutung in den Unterschenkeln ankurbelt. Ein Essigwickel am linken Arm lässt die Hauttemperatur am rechten Arm in die Höhe klettern. Internisten verordnen Wadenwickel gegen Fieber, wechselwarme Arm- und Fußbäder gegen Durchblutungsstörungen und kalte Kompressen gegen Schlafstörungen. Nur einige Beispiele dafür, wie das Kneippsche Vermächtnis heute wieder zu Ehren kommt.

Einige Klassiker daraus hier:

#### Armbad

Ein kaltes Armbad erfrischt weitaus mehr und hält nachhaltiger wach und munter als eine Tasse Kaffee.

- Beide Arme in eine mit kaltem Wasser gefüllte Armbadewanne oder ein Waschbecken legen.
- Nach spätestens 10 Sekunden die Arme heraus nehmen und das Wasser von der Haut abstreifen.

#### Beinguss

Erfrischt und belebt den ganzen Körper – ideal nach langen Wanderungen oder ermüdenden Einkaufsbummeln.



#### Betreutes Wohnen



#### Bad Segeberg

Neubau von 87 WE „Betreutes Wohnen“ Am Eichberg, 2 Zimmer, zwischen 47 m<sup>2</sup> u. 57 m<sup>2</sup> 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](http://www.spk-suedholstein.de)

 Sparkasse  
Südholstein

- In die Badewanne steigen und den Duschschlauch zuerst an die rechte Ferse halten. Dann ihn langsam über die Wade und Kniekehle nach oben bis zur Hüfte führen.
- Über Oberschenkel, Knie und Schienbein den Wasserstrahl schließlich wieder hinunter zu den Zehen und zur Fußsohle führen.
- Mit dem linken Bein ebenso verfahren.
- Das Wasser von der Haut abstreifen und warme Wollsocken oder Strümpfe anziehen.

### Fußbad

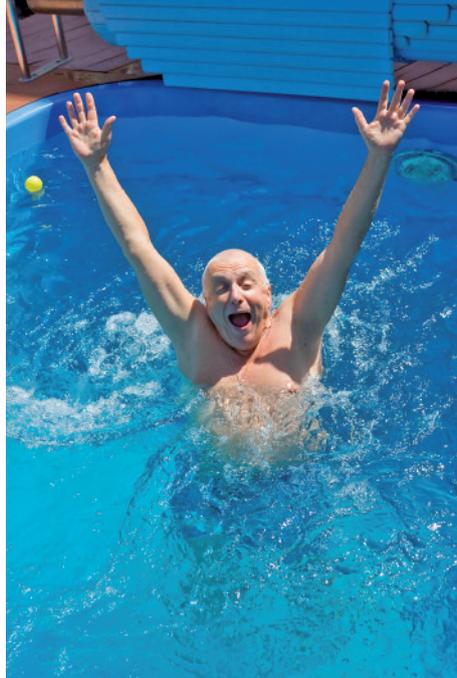
Die Lieblingsanwendung von Kneipp: Fußbäder regen den Kreislauf an, fördern die Durchblutung und regulieren den Wärmehaushalt. Zudem wirken sie entspannend und ausgleichend auf die Psyche.

- In die Badewanne oder Fußbadewanne Wasser mit einer Temperatur von 35 bis 40° einlaufen lassen. Beide Füße hinein stellen.
- Nach 10 bis 15 Minuten das Fußbad mit einem kurzen kalten Guss vom rechten Fuß bis zum Knie (mit dem Duschschlauch) und anschließend am linken Fuß beenden.
- Das Wasser nur von der Haut abstreifen und trockene Wollsocken anziehen.

### Heublumensack

Das Morphinum Kneipp – so wird der Heublumensack auf Grund seiner beruhigenden und schmerzlindernden Wirkung genannt.

- Den Heublumensack in eine große Schüssel legen, kochendes Wasser darüber gießen und den Heublumensack 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Heublumensack ausdrücken, bis kein Wasser mehr heraus tropft.



- Den Sack auf die zu behandelnde Region auflegen und mit einem Handtuch und einer Wolldecke abdecken.
- Nach 20 Minuten den Heublumensack abnehmen.

### Quarkwickel

Quark gilt als »Antibiotikum« der Naturmedizin, denn er besitzt eine stark entzündungshemmende Wirkung, senkt Fieber und lindert kurzfristig Schmerzen.

- 200 Gramm gekühlten Speisequark auf ein schmales Leinentuch streichen und dieses mit der bestrichenen Seite um das zu behandelnde Körperteil wickeln.
- Darüber kommt ein trockenes Baumwolltuch und zum Abschluss ein Wolltuch.
- Sobald der Quark durch die entzogene Wärme trocken geworden ist, den Wickel abnehmen und die Haut mit etwas klarem Wasser reinigen.

### Wadenwickel

Der Klassiker – allen voran bei Fieber

weithin als gutes Hausmittel bekannt.

- Ein Leinentuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und straff um den Unterschenkel wickeln. Der Wadenwickel sollte nicht zu locker sitzen, sonst entfaltet er seine Wirkung nicht so gut und zudem könnte man durch die Luft, die sich zwischen Haut und Tuch befindet, zu frieren beginnen.
- Darüber ein trockenes Leinentuch und zum Anschluss ein Wolltuch wickeln.
- Zur Fiebersenkung den Wickel 5 Minuten angelegt lassen und gegebenenfalls wiederholen. In allen anderen Fällen kann er bis zu 20 Minuten angelegt bleiben.

### Wassertreten

Nach »Storchenart« durchs Wasser zu laufen, zählt mit zu den bekanntesten Verordnungen von Pfarrer Kneipp. Durch das Anheben der Füße aus dem Wasser und den damit verbundenen Wechseln von Kalt und Warm wird die Durchblutung gefördert, der Wärmehaushalt des Körpers sowie der Blutdruck reguliert. Zudem ist Wassertreten eine der besten Methoden zur Abhärtung. Der Storchengang kann nicht nur in speziellen Treibecken der Kurbäder, sondern auch in kleinen Bächen oder zu Hause in der Badewanne praktiziert werden.

- Die Badewanne zu drei Viertel der Wadenhöhe mit kaltem Wasser füllen.
- Darin wie ein Storch für 30 bis 60 Sekunden im Wasser herumstolzieren.
- Anschließend nicht abtrocknen, sondern das Wasser mit den Händen von der Haut abstreifen und warme Wollsocken anziehen. Zum Erwärmen sich etwas bewegen oder für zehn Minuten zugedeckt ins Bett legen.

## Impressum

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

<b>Handelsregister</b>	HRB 118615
<b>Amtsgericht</b>	Hamburg
<b>Geschäftsführer</b>	Silke Wiederhold
<b>Chefredaktion</b>	Birgit Frohn
<b>Layout u. Grafik</b>	HWWA Werbeagentur GmbH Sandra Holst, Katharina Martin
<b>Medienberatung</b>	Silke Wiederhold, Peter Ziems
<b>Bildredaktion</b>	Birgit Frohn
<b>E-Mail</b>	redaktion@ senioren-magazin-hamburg.de

<b>Vertrieb</b>	SeMa Senioren Magazin Hamburg GmbH
<b>Druck</b>	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
<b>Erscheinung</b>	10 x jährlich
<b>Druckauflage</b>	15.000 Stk.
<b>Anzeigenschluss</b>	September-Ausgabe: 17.08.12
<b>Anzeigenruf</b>	040/41 45 59 97
<b>www.</b>	senioren-magazin-hamburg.de

# Des Lebens Spiel

## Amateurtheater als generationsübergreifendes Projekt

In Deutschland gibt es rund 2.300 Amateurtheatergruppen, die im Bund deutscher Amateurtheater (BDAT) organisiert sind. Senioren sind im Verband sehr aktiv. Seit 1996 gibt es den Bundesarbeitskreis Seniorentheater, der sich zur Aufgabe gemacht hat, an der Gestaltung neuer Initiativen zu arbeiten und das Seniorentheater fortzuentwickeln. Der Bundesarbeitskreis organisiert auch das jährliche Europäische Seniorentheater-Forum. In diesem Jahr treffen sich die Senioren vom 21. bis 25. Oktober wieder im bayerischen Steinfeld.

Auch in Hamburg wird viel Theater gespielt. Der Verband Hamburger Amateurtheater e.V. (VHAT) vertritt die Interessen von 34 engagierten Theatervereinen, die sowohl auf das Hamburger Stadtgebiet als auch das Umland verteilt sind. Der Verein hat etwa 1.400 Mitglieder. Ob auf Deutsch, Englisch oder Niederdeutsch, die Mitglieder des Verbands sind sehr aktiv.

Der Verband wird geleitet durch ein fünfköpfiges Vorstandsgremium unter der Leitung von Christian Dennert und hat sich zur Aufgabe gemacht, den Bühnen untereinander Hilfe und Unterstützung zu geben, die niederdeutsche Sprache zu fördern und Kurse zur Weiterbildung im Bereich Regie und Schauspiel zu vermitteln. In Hamburg findet man keine reine Seniorentheatergruppe.

„Hier gibt es viele Mehrgenerationengruppen“, sagt Christian Dennert. „Das wird als sehr positiv und bereichernd empfunden, weil die verschiedenen Altersgruppen voneinander lernen, sich inspirieren und es einen positiven sozialen Effekt hat“. Bei über 70.000 Zuschauern im Jahr zeigen die einzelnen Bühnen das gesamte Theater-Repertoire von Klassikern über Komödien, von Opern bis Märchenaufführungen.

Der Amateurtheaterverband bietet auch verschiedene Kurse rund ums Theater an. Beim Theaterspielen werden viele Sinne angesprochen. Die Lebenswelt der Mitspieler spiegelt sich wider und die Akteure kommen so auch ins Gespräch über Altersgrenzen hinweg. Das Textlernen fällt manchmal vielleicht schwer, aber regt die grauen Zellen immer wieder an. Wer sich nicht zum Spielen auf der Bühne berufen fühlt, ist trotzdem herzlich willkommen, denn es werden viele andere Fähigkeiten ebenso gebraucht. Ob zum Kostüme nähen, Bühnenbilder bauen oder als Hilfe hinter der Bühne: Wer Interesse hat, kann sich gern beim Verband oder direkt bei einem der Vereine melden.

Text: Stephanie Rosbiegal, Fotos: VHAT

### Kontakt:

**Verband Hamburger Amateurtheater e.V.**  
**Geschäftsstelle: Sicherstraße 12a • 22761 Hamburg**  
**Präsident: Christian Dennert**  
**Telefon: 040/890 65 359**  
**E-Mail: praesident@vhat.info**



**Christian Dennert ist seit dem 29.02.2011 Präsident des Verbands**



**Ob alt oder jung – Theater spielen macht Spaß**



**„Eenmol na boben“ von Ingo Sax**



**Gemeinschaftstheateraufführung 2011**

# Die Pflanzen-Apotheke

Teil 9 – Hafer (*Avena sativa* L.) Volksnamen: Biwen, Flöder, Haber, Hattel



## Botanische Eckdaten

Der Hafer gehört zur Familie der Süßgrasgewächse (Poaceae) und stammt ursprünglich aus Kleinasien. Heute wird er weltweit als Kulturpflanze angebaut. Zu Heilzwecken werden Haferstroh und Haferfrüchte verwendet. Haferstroh besteht aus den getrockneten, gedroschenen Laubblättern und Stängeln des Hafers.

## Von anno dazumal bis heute

Die alten Römer befanden ihn als Unkraut, anderswo – bei den Griechen und Germanen – war er hingegen eine wertvolle Nutz- und Heilpflanze. So verarbeitete der berühmte griechische Arzt Dioskurides (1. Jh. n. Chr.) Hafer gegen Durchfall und verwendete ihn für Umschläge.

Als der Hafer ab 1770 durch die Kartoffel zur Ernährung verdrängt wurde, geriet er in Vergessenheit. Es war Pfarrer Kneipp, der ihn schließlich wieder aus der Versenkung holte: Er empfahl ihn als Kraft spendendes Nahrungsmittel und Arznei, so beispielsweise den Abendtee aus grünem Hafer bei nervösen Schlafstörungen.

## Gesund mit Hafer

Hafer ist auf Grund seiner Mineralien und Vitamine sowie der vielen Ballaststoffe ein wertvolles Nahrungsmittel. Aber er ist auch Medizin: So senkt Hafer unter anderem das schädliche LDL-Cholesterin und reguliert den Blutzucker. Studien haben gezeigt, dass Hafer sogar vergleichbar gut wirksam ist wie Cholesterinsenker, die so genannten Statine. Zur Regulierung des Blutzuckerspiegels trägt Hafer bei, indem er mit seinem Schleim eine Art Schutzschicht auf der Darmschleimhaut aufbaut. Dies verlangsamt die Aufnahme des Nahrungszuckers in den Körper und ein übermäßig hoher Blutzuckeranstieg bleibt aus. Hafer ist auch bei hohem Blutdruck angezeigt: Er verringert den Bedarf Blutdruck senkender Medikamente und verbessert die Kontrolle des Blutdrucks. Weiterhin sorgt Hafer für

## »Den sticht der Hafer«

Redensarten enthalten mitunter wertvolles altes Wissen und jahrzehntelange Erfahrung. So auch hier: Der Genuss von Hafer macht tatsächlich wach und munter. So empfehlen etwa naturheilkundliche Ärzte zur morgendlichen Aufmunterung und Anregung ein paar Löffel Haferbrei.

die verstärkte Ausscheidung überschüssiger Harnsäure und schützt so unter anderem vor Gelenkerkrankungen wie Gicht. Auch Magen und Darm leistet dieses Getreide beste Dienste. Denn Haferbrei ist die ideale Schonkost bei Magen- und Darmbeschwerden sowie bei Durchfall. Haferkleie erhöht wiederum die Stuhlmenge und verbessert die Darmfunktion. Damit trägt Hafer auch zum Schutz vor Darmerkrankungen, Hämorrhoiden und Krebserkrankungen im Verdauungsbereich bei.

## Anwendung von Hafer

### • Tee

Für Teezubereitungen wird in erster Linie der grüne Hafer, also Haferkraut, verwendet. Sie haben eine allgemein kräftigende, harntreibende Wirkung und sind hilfreich bei Müdigkeit, Erschöpfung und Nervenschwäche sowie bei Rheuma und Gicht.

Für den Tee wird ein Esslöffel grüner Hafer – etwa drei Gramm – mit einem Viertel Liter kochendem Wasser übergossen. Nach Abkühlen auf Raumtemperatur wird der Aufguss abgeseiht und mehrmals täglich eine Tasse davon getrunken.

## Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Zubereitungen aus Hafer sind beispielsweise: *Avena sativa comp* und *Seda K N*.

Besuchen Sie uns im Internet:

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

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

**Senioren Magazin**

Hamburg

GmbH



**Deutsches  
Rotes  
Kreuz**

## Feldenkrais – kostenloser Schnuppertermin beim DRK

Sie möchten gerne einmal in einen **Feldenkraiskurs hineinschnuppern**, sich aber nicht festlegen müssen und am liebsten auch nichts dafür bezahlen? Dann nutzen Sie doch einfach unseren kostenlosen Schnuppertermin, wir freuen uns auf Sie!

**Ort: DRK,  
Steilshooper Str. 2,  
22305 Hamburg**

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

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

# Leser schreiben Geschichte



**Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!**

## Der Russe, der weinte

Von Friederike Plachy

Es gab wieder Strom, wenn auch nur stundenweise. „Wenn wir einen Elektrokoher hätten, dann müssten wir nicht das kostbare Holz verheizen!“ meinte die Großmutter. „Bei der Mizzi-Tante in der Küche steht einer!“ sagte mein Bruder Karli, aber im Haus der Mizzi-Tante waren die Russen. Sie wohnten dort, weil das Haus leer stand. In der Garage standen 2 Pferde, das Motorrad vom Papa stand im Garten. Die Russen hatten versucht es in Gang zu bringen, aber das konnte nur der Papa – sein Glück, sonst hätte er es nie mehr gesehen.

Die Mama überlegte, wie sie zu dem Kocher kommen könnte, dann sagte sie: „Hört mir jetzt genau zu: Wir gehen in das Haus, denn da sind auch russische Frauen drinnen, da werden sie uns nichts tun, aber ihr müsst immer bei mir bleiben und der Karli soll den Kocher holen!“ So wanderten wir an einem Nachmittag zu dem Haus. Das Gartentor stand offen, auch die Haustüre. Wir gingen die Stufen hinauf, im Gang war alles ruhig. Die Küchentüre stand auch offen und gleich neben der Türe stand ein Bett, darauf lag ein Russe. Er schlief. Er schnarchte. Er hatte schon graue Haare und in meinen Augen war er schon sehr alt. Er wird so 35 bis 40 Jahre gezählt haben.

Da wir über die Russen schon die tollsten Geschichten gehört hatten, sahen wir ihn uns genauer an. „Schaut ob er Läuse hat“ sagte die Mama, wir beugten uns über ihn und betrachteten neugierig seinen Kopf. Das war also einer von den Menschen, vor denen wir uns so sehr fürchteten und nun lag einer friedlich schlafend vor uns. Er muss uns gespürt haben, denn plötzlich erwachte er, schlug die Augen auf und sah genau in meine Augen. Da sprang er hoch und schrie! Wir erschrakten fürchterlich und wussten nicht, was wir tun sollten. Da schüttelte der Russe den Kopf und klagte und weinte, ja er weinte, laut und jammern.

Plötzlich kamen zwei Frauen gelaufen, sie nahmen uns gegenüber eine feindliche Haltung an und stürzten zu ihrem Kameraden. Alle schrien durcheinander, wir verstanden nichts und hatten große Angst. Dann kam auch ein Mann gerannt – in dem ganzen Tumult wollten wir weggehen, da begann der Russe, der so weinte, noch lauter zu weinen und zu jammern.

Er redete und erklärte dem anderen etwas, er schüttelte den Kopf und wirkte ganz verwirrt. Die Mama deutete uns an, wir sollten zu ihr kommen, wir versuchten nochmals den Rückzug anzutreten, wir wollten nichts wie weg, wer weiß, was die noch mit uns machen! Doch die Russen hielten uns zurück, sie redeten nun freundlich auf uns ein und versuchten uns die Angst zu nehmen. Sie redeten mit Händen und Füßen, sie deuteten neben mir verschiedene Größen an und dann verstanden wir!

Als der schlafende Russe erwachte und mich sah, dachte er, er sei zu Hause bei seiner Familie – er habe 4 Töchter, genauso wie ich, er zeigte auf meine Haare und meine Augen. Er sei so traurig, da er sie so lange nicht gesehen hatte. Er bat mich, ihm einen Kuss auf die Wange zu geben, aber ich hatte noch immer so große Angst vor ihm und wollte nicht. Meine Mama zwinkerte und nickte mir aufmunternd zu, da nahm ich all meinen Mut zusammen und küsste den borstigen, alten Mann auf die Backe. Er freute sich so sehr, dass er Tränen in den Augen hatte.

Nun fragten sie uns, was wir denn hier machten. Da erklärte meine Mama mit Händen und Füßen, was wir wollten und zeigte auf das kleine runde Gerät. Die Russinnen schauten sich den Kocher an und konnten nichts damit anfangen, also gaben sie ihn uns. Wir wollten endlich los, aber „mein Russe“ ließ uns nicht weg. Er gab uns einen Teller mit kleinen sauren Heringen – mein Bruder und ich aßen gleich davon, nach einigem Zureden auch die Mama. Mein trauriger Russe schenkte mir eine schöne rote Ledertasche, gefüllt mit Bonbons. Dann verabschiedeten wir uns endlich, bedankten uns und versprachen, bald wiederzukommen.

Als wir auf der Straße waren, waren wir alle sehr erleichtert. „Mama, gehen wir wieder einmal hin?“ fragte ich. „Nein!“ sagte meine Mutter, „Ich hab kein gutes Gefühl, ich hab trotzdem Angst vor ihnen.“ Ich wäre gerne noch einmal in das Haus zu „meinem Russen“ gegangen, aber schon bald dachte ich nicht mehr daran.

## FRANK HOFFMANN

IMMOBILIEN



### Immobilienvermittlung aus Leidenschaft ...

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

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

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



Tel.: 040/866 455 95 und 04191/8 99 88  
www.frankhoffmann-immobilien.de

### Gesucht:

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



mehr möchten wir, dass die Menschen lange gesund bleiben. Das heißt: Dass sie eine möglichst kurze Zeit ihres Lebens in Abhängigkeit von medizinischer Dauerbetreuung verbringen, um geistig und körperlich gesund und glücklich leben zu können.

### **Ist Prävention auch noch in fortgeschrittenem Alter, etwa über 70, erfolgreich und sinnvoll?**

Ganz besonders sogar. Prävention beinhaltet ja auch und vor allem, dass beginnende krankhafte Veränderungen im Körper früh erkannt und eingedämmt werden. Und außerdem, wer an einem Organsystem erkrankt ist, kann bezüglich der anderen, nicht erkrankten Organsysteme immer noch sehr gut Prävention betreiben. Oder anders gesagt: Wer beispielsweise einmal einen Herzinfarkt hatte, sollte natürlich dennoch Darmkrebsvorsorge betreiben.

### **Wie sieht das von Ihnen entwickelte 4-Stufen-Präventionskonzept aus?**

## »Werden Sie aktiv, bevor es

Im Gespräch mit Prof. Dr. Christoph M. Bamberger, Direktor des Medizinischen PräventionsCentrum Hamburg (MPCH) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf.

### **Herr Prof. Dr. Bamberger, Prävention ist für Sie die Medizin des 21. Jahrhunderts – vor allem für ältere Menschen. Warum?**

Die rasante Entwicklung hat im 20. Jahrhundert vor allem auf dem Gebiet der Reparaturmedizin stattgefunden, so dass viele Krankheiten heute gut behandelbar, wenn auch häufig nicht heilbar sind. Aufgrund der Erfolge dieser unbestreitbar notwendigen Reparaturmedizin hat man die zweite, mindestens ebenso wichtige Säule, nämlich die der Prävention, sträflich vernachlässigt. Erst jetzt beginnen wir langsam, den alten Spruch umzusetzen, demzufolge vorbeugen besser ist als heilen. Und ich füge hinzu: für den Einzelnen und für die Allgemeinheit auch deutlich billiger.

### **Was bringt Prävention, also gezielte Gesundheitsvorsorge, konkret für das Alter?**

Lebensqualität. Uns Präventionsmedizinern geht es nicht so sehr darum, um jeden Preis das Leben zu verlängern. Viel-

Wir stellen eine ausführliche Diagnostik an den Anfang. So lernen wir den Menschen genau kennen und können ihm sagen, wo er besonders aufpassen muss und wo er auch einmal »alle Fünfe« gerade sein lassen kann. So muss der eine vielleicht auf sein Cholesterin achten, während der andere eher beim Alkohol aufpassen muss. Und der dritte muss vielleicht ein Vitaminpräparat einnehmen, das die anderen nicht brauchen. Vorsorgeuntersuchungen sind die erste Stufe, darauf aufbauend folgt dann Lebensstilberatung als zweite Stufe und manchmal auch die Gabe vorbeugend wirksamer Medikamente in der dritten Stufe. Die vierte Stufe ist dann der Erhalt der geistigen und sozialen Gesundheit, wo wir auch gezielt beratend tätig sind.

### **Für die geistige und seelische Gesundheit bietet das MPCH das »Mind & Balance«-Programm an.**

#### **Was umfasst dieses?**

Wir können hier mit Hilfe einer hochmodernen Technologie sehr gut bestimmen, ob es sich bei geistigen Befindlichkeitsstörungen oder einer nachlassenden Merkfähigkeit um eine beginnende Demenz handelt. Viele Menschen kommen zu uns, um diese ja sehr angstbesetzte Erkrankung auszuschließen. Auch eine neurologische Untersuchung (Parkinsonfrüherkennung, Schwindeldiagnostik) und eine Messung des Stress-Levels sind bei uns möglich. Schließlich bieten wir auch ein gezieltes psychologisches Coaching für schwierige Lebenssituationen an.

### **Geben Sie auch Tipps zur Pflege der geistigen Gesundheit?**

Ja, das ist ganz klar Teil des Mind & Balance-Programms. Dazu gehört das Coaching ebenso wie moderne, computerbasierte Trainingsverfahren zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit.

### **Die Früherkennung von Alzheimer ist ein Schwerpunkt des MPCH. Wie läuft diese ab?**

Für den Patienten völlig schmerzfrei und unkompliziert. Zunächst wird strahlenfrei eine Kernspin-Aufnahme (MRT) des Gehirns gemacht. Diese dauert rund zehn Minuten. Danach werden die Bilder mit einer hochinnovativen Software ana-

Alle Sicherheit  
für uns im Norden.

**PROVINZIAL**  
Die Versicherung der Sparkassen

Ein starkes Team für Sie.



Detlef Nordhausen e.K.  
Alter Kirchenweg 26a  
22844 Norderstedt  
Tel. 040/522 60 23  
norderstedt.mitte@provinzial.de  
www.provinzial.de/norderstedt.mitte

lysiert. Auf diese Weise wird das Volumen einzelner Hirnabschnitte gemessen. Bei Alzheimer schrumpfen bestimmte Hirnareale, wie beispielsweise der Hippocampus, schneller als der Rest des Gehirns. Dies kann man messen.

### Lässt sich Alzheimer und anderen Demenz-Erkrankungen Ihrer Ansicht nach vorbeugen?

In einem begrenzten Ausmaß schon. Geistig aktiv sein, körperlich in Bewegung bleiben, soziale Kontakte erhalten – all das sind nachgewiesene Vorbeugemaßnahmen. Aber auch eine frühe Diagnose hilft, entscheidende Jahre mit guter geistiger Leistungsfähigkeit »herauszuholen«, manchmal auch durch Medikamente.

### Ist Ihr Lebensstil-Coaching auch etwas für Senioren?

Hauptsächlich sogar. Unsere Programme sind vor allem auf ältere Menschen zugeschnitten.

### Was bietet das Bewegungs- und Ernährungs-Coaching des MPCH an?

## akut wird«

Wir nennen es ganz bewusst Bewegungs-Coaching und nicht Sport, eben genau um Sportmuffel nicht gleich abzuschrecken. Schon drei halbstündige Spaziergänge pro Woche sind enorm wirksam. Wer mehr will, dem empfehlen wir einen Personal Trainer aus unserem Netzwerk, der das Bewegungsprogramm individuell auf den einzelnen Patienten abstimmt. Ernährungs-Coaching bieten wir in Form einer detaillierten, mehrstündigen Beratung im MPCH an.

### Was beinhaltet der medizinische Check-up bei Ihnen genau?

In fünf Stunden kann man sich bei uns von Kopf bis Fuß untersuchen lassen, ohne alle möglichen Termine bei verschiedenen Ärzten machen zu müssen. Dieses schließt folgende Untersuchungen mit ein: eine umfassende Laboruntersuchung, Ultraschall der Halsarterien, der Schilddrüse, des Herzens und der Bauchorgane, eine strahlenfreie Ganzkörper-MRT (wenn gewünscht mit virtueller Darmspiegelung), einen Haut-Check, einen Augen-Check, EKG, Belastungs-EKG, Lungenfunktionsprüfung, Knochendichtemessung und Bestimmung der Körperzusammensetzung. Jeder erhält hier bei uns sein eigenes Kundenzimmer mit Flachbildfernseher und wird von dort aus zu den einzelnen Untersuchungen abgerufen. So wird die Privatsphäre gewahrt und man kann zwischendurch entspannen oder unseren Roomservice genießen.

### Sie bieten auch gezielte Diagnostik an – für welche Bereiche und Erkrankungen?

Eigentlich für alle. Viele Patienten schätzen das hohe medizinische Niveau, den Service und die schnelle Terminvergabe. Entweder können wir hier die Diagnose gleich stellen und eine Therapie einleiten. Oder wir finden nach einer allgemeinen Eingangsuntersuchung den besten Experten auf dem betreffenden Gebiet und stellen den Kontakt her. Wir sehen uns also nicht nur als Präventionsmediziner, sondern auch als »Expertenfinder« für spezielle Fälle.

### Sehr geehrter Herr Prof. Dr. Bamberger, besten Dank für das Gespräch.

Das Interview führte Birgit Frohn.



DMK  
Behandlungsverfahren.  
Die Resultate sprechen  
für sich selbst.

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

## Die Lösung für Rosazea

Eine schöne Haut ist nicht teuer – sie macht sich bezahlt!

Rosazea ist kein Teint-Problem, welches sich von selbst wieder in Luft auflöst; ohne die entsprechende Behandlung verschlimmert sich der Zustand zunehmend. Verheerende psychische und soziale Probleme können neben den physischen entstehen.

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-make-up-norderstedt.de

Wir suchen schnellstmöglich für unseren Fitnessclub

## Rentner/-in

(gerne Frührentner/-in) auf 400,- €-Basis

mit guten handwerklichen Kenntnissen für leichte Service- und Wartungsarbeiten unserer Fitnessgeräte.

**VITAMED** FITNESSCLUB

Krohnstieg 41-43 | 22415 Hamburg | Tel.: 040-50 79 73 50

**15. Juli 2012**

## Tanz am Nachmittag

Ein Nachmittag für alle tanzbegeisterten „plus50er“, Boogie, Twist, Foxtrott oder Walzer bei Live-Musik! Eintritt € 10,-.

**NEW LIVING HOME, Julius-Vosseler-Straße 40,  
22527 HH, Tel.: 040/401 33 100, www.new-living-home.de**

**MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE** ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

**PODOCURA**  
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Trentmann-Gromotka<sup>gmbh</sup>  
orthopädieschuhtechnik

**Sylke Ennen**  
Podologin  
und Team

Ohechaussee 13  
22848 Norderstedt  
www.podo-cura.de

Allen Fuß-Patienten  
viel Spaß im Sommer  
und Good Walking!



# Gut zu Fuß?

040 / 593 55 848

# Fruchtig sommerlich

**Pflaumen, Kirschen, Aprikosen, Erdbeeren, Melonen... Was nicht alles serviert uns der Sommer an leckerem Obst. Die sonnengeküssten Früchte eignen sich aber nicht nur für Kuchen, Marmeladen und anderes Süßes. Obst kann viel mehr – davon kann man sich gerade jetzt und zumal in Hamburg überzeugen lassen.**

Die Vielfalt dessen, was heute im Obstkorb liegen kann, ist enorm. Weitgereiste Exoten sind darin ebenso alltäglich wie die guten Bekannten Apfel oder Erdbeere: Noch nie zuvor war die Auswahl an Obst so groß. Das ist umso schöner, als dass dieses nicht nur hervorragend schmeckt und überaus gesund ist. Aus Obst lassen sich zudem zahllose köstliche Gerichte zaubern – keineswegs nur süße.

## Fruchtige Überzeugungsarbeit

Vierzig verschiedene Apfelsorten sind heute bei uns im Handel und auch bei den vielen anderen Vertretern aus dem Garten Eden ist die Vielfalt immens. Schließlich ist Obst in aller Munde. Doch das war keineswegs immer so. Das, was der Obstgarten alles für uns bereithält, wurde in europäischen Breiten vergleichsweise spät interessant, nämlich erst im Mittelalter. Bis dahin war der Speiseplan – natürlich nur der Oberschicht – auf Fleisch, Fisch und Getreide beschränkt. Die Früchte des Feldes, Baumes und Strauches behielt man lieber den Ärmern vor. Mit den ersten Ausflügen in die reiche Obstwelt und den ersten Verkostungen gehörte die Abneigung von einst rasch der Vergangenheit an: Obst eroberte sich die Tafeln derer, die etwas auf sich hielten.

## Ruck-zuck Obstküche

Die breite Palette der Obstküche serviert auch das Buch »Ruck-zuck Obstküche« von Tanja Braune, neu erschienen im Kneipp Verlag (ISBN 978-3-7088-0556-6). Neben den vorgestellten Rezepten für kirschiges Gemüse und Schinken mit Birnen kredenzt es über hundert weitere pikante und süße Kreationen: Ob Suppe oder Gratin, Risotto oder Pasta, Salat oder Fleischgericht, Dessert oder Süßspeise. In Braunes Obstküche findet sich zudem Überraschendes: Das Berberitzen, Vogelbeeren, Mispeln und Weißdorn »gesellschaftsfähig« für die Küche sind, wissen wahrscheinlich nur wenige.

Das Buch nimmt seine Leser darüber hinaus mit auf einen kleinen Rundgang durch die Pomologie, die Lehre von den Obstsorten: Über die Zutaten gibt es jeweils Wissenswertes zu lesen.



## Die Apotheke im Obstkorb

»An apple a day keeps the doctor away...« Dass ein Apfel am Tag den Arzt fernhält, wie man hierzulande wie bei unseren britischen Nachbarn schon lange weiß, hat inzwischen auch seine wissenschaftliche Bestätigung gefunden. In Obst ist eine Menge wichtiger Stoffe für unsere Gesundheit enthalten: Mit Frucht- und Traubenzucker leicht verdauliche Kohlenhydrate, die einen schnellen Energieschub liefern. Ballaststoffe, wie beispielsweise das Pektin im Apfel, kurbeln die Verdauung an und helfen, Darmkrebs vorzubeugen und einen erhöhten Blutfettspiegel zu senken. Die vielen Vitamine im Obst, besonders Vitamin A und C, und die sekundären Pflanzenstoffe schützen vor den schädlichen Wirkungen freier Radikale und stärken das Immunsystem.

Mit Kirsche, Pfirsich, Kiwi, Banane, Weintraube, Orange & Co. lässt sich mithin nicht nur der Gaumen vielseitig erfreuen, sondern auch aktive Gesundheitspflege betreiben – im Obstkorb steckt in der Tat eine Apotheke.

## Überraschend vielseitig

Mit Obst lässt sich nicht nur Süßes bereiten. Ganz im Gegenteil offenbart die Obstküche auch und gerade im pikanten Sektor einen enormen Reiz – und einen sehr vielseitigen dazu. Wie gut sich die sonnengeküssten Köstlichkeiten in eher ungewohnten Variationen auf dem Teller machen, zeigen folgende Rezepte.

### Kirschiges Gemüse

Zutaten für vier Personen  
300 Gramm säuerliche Kirschen, entkernt  
4 Zweige Zitronenthymian  
2 Esslöffel Olivenöl  
1 Esslöffel Balsamico-Essig  
etwas mildes Chili-Pulver



### Zubereitung

- Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und darin die Kirschen für fünf Minuten bei starker Hitze garen – dabei immer wieder schwenken.
- Gegen Ende der Garzeit die Blätter des Thymian und das Chili-Pulver unterrühren und zum Schluss den Balsamico-Essig zugeben.
- Das kirschige Gemüse passt wunderbar zu gegrilltem Fleisch und Fisch.

**Ihre Werbung richtig platziert!**

**Anzeigenannahme & Information unter:**

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

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

**SeMa**

**Senioren Magazin**

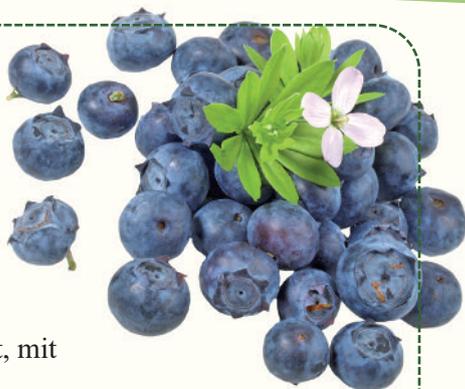
Hamburg

GmbH

## Risotto mit Heidelbeeren

Zutaten für zwei Personen

1 Zwiebel  
600 Milliliter Gemüsebrühe  
2 Esslöffel Olivenöl  
2 Knoblauchzehen  
200 Gramm Risotto-Reis  
100 Milliliter Weißwein  
8 Tiefkühl-Garnelen (geschält, mit Schwanz)  
eine halbe rote Pfefferschote  
2 Zweige Rosmarin  
125 Gramm Heidelbeeren



### Zubereitung

- Die Zwiebel fein würfeln, Gemüsebrühe aufkochen und warm halten.
- Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauchzehe dazu pressen und kurz mitdünsten. Risotto-Reis zugeben und kurz mitdünsten.
- Weißwein zugießen und einkochen lassen. Reis mit Brühe bedecken und offen bei milder Hitze für etwa zwanzig Minuten garen. Dabei häufig umrühren und nach und nach die restliche Brühe zugießen.
- Die Garnelen auftauen und bis zum Schwanz der Länge nach halbieren. Dann die Pfefferschote mit Kernen in Ringe schneiden und den Rosmarin grob zerzupfen.
- Nun die Knoblauchzehe in dünne Scheiben hobeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Darin Garnelen, Pfefferschoten, Rosmarin und Knoblauch unter Rühren fünf Minuten braten und leicht salzen.
- Nadeln vom Rosmarinweig zupfen und die Blaubeeren waschen. Beides unter den Risotto rühren und weitere fünf Minuten garen lassen. Mit den Garnelen anrichten und servieren.

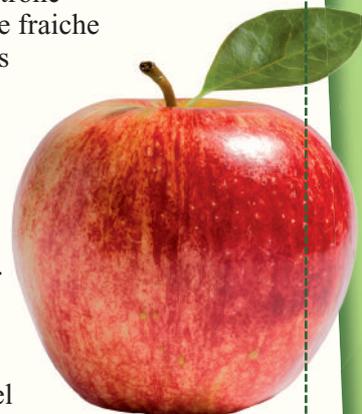
## Herzhaftes Apfelgratin

Zutaten für vier Personen

3 mittelgroße säuerliche Äpfel, z.B. Boskop  
2 Esslöffel Butter  
Saft einer halben Zitrone  
200 Milliliter Crème fraîche  
4 Esslöffel Calvados  
2 Teelöffel frischer Majoran  
Salz und Pfeffer  
Paniermehl

### Zubereitung

- Den Backofen auf 200 C° vorheizen.
- Eine Gratin-Form mit einem Teelöffel Butter ausstreichen.
- Äpfel schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen, Fruchtfleisch in dünne Scheiben schneiden und dann mit Zitronensaft beträufeln. Die Apfelscheiben fächerförmig in die Gratin-Form legen.
- Crème fraîche, Calvados und Majoran verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse über die Äpfel geben. Mit Paniermehl bestreuen, die restliche Butter in Flöckchen darüber verteilen.
- Im vorgeheizten Backofen für etwa 20 Minuten garen.



## Schinken mit Birnen

Zutaten für vier Personen

3 reife Birnen – geschält, entkernt und geviertelt  
100 Milliliter trockener Sherry  
12 dünne Scheiben Serranoschinken  
100 Gramm Zucker  
etwas Olivenöl



### Zubereitung

- Sherry, Zucker und 250 Milliliter Wasser in einer Pfanne aufkochen lassen. Darin die Birnen für 15 Minuten kochen lassen, bis sie weich sind.
- Die Pfanne vom Herd nehmen und die Birnen in dem Sud abkühlen lassen.
- Jedes Birnenviertel in eine Scheibe Serranoschinken wickeln und mit etwas Olivenöl beträufelt servieren.



Wir bringen  
Ihnen Ihre  
Lieblingsgerichte  
direkt ins Haus!



Rufen Sie  
uns an!

0 40 - 89 20 00

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

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

## „Karl May gehört zu meinem Leben!“

### Dunja Rajter im Gespräch



Dunja Rajter verkörpert bei den diesjährigen Karl-May-Spielen die Voodoopriesterin „Marie Laveau“. Bereits 2003 wirbelte die in Kroatien geborene Sängerin und Schauspielerinnen durch die Arena in Bad Segeberg. Damals lockte sie als „Mutter Tick“ im Stück „Old Surehand“ sehr viele Zuschauer ins Freilichttheater. Nun ist sie in die Arena zurückgekehrt und verkörpert die historische Persönlichkeit „Marie Laveau“, die im 19. Jahrhundert in New Orleans eine einflussreiche Frau war. Die charismatische dunkelhaarige Schauspielerin und Sängerin spielte schon in den Wildwest-Kinofilmen 1964 „Unter Geiern“ und 1963 „Winnetou I“ an der Seite von Filmlegenden wie Stewart Granger, Lex Barker und Pierre Brice.

Wir trafen Dunja Rajter zu einem Interview in Bad Segeberg.

#### **Was hat Sie bewogen, noch einmal in Bad Segeberg diese Rolle zu übernehmen?**

Es war genau diese Rolle der Voodoopriesterin Marie Laveau, die Anfang des 19. Jahrhunderts in New Orleans gelebt hat. Sie war sehr bekannt und einflussreich und wandte Voodoopraktiken an,

Das ist diese gerechte Welt. Und, dass der Indianer Winnetou für die Kinder ein Vorbild ist. Auch die Filme werden sehr häufig wiederholt. Eltern zeigen ihren Kindern gern diese Helden und die Philosophie, die dahinter steckt. Die Botschaften, die diese Karl-May-Stücke aufzeigen, sind für die Eltern wichtig, um diese ihren Kindern näherzubringen. Das Gute gewinnt und das Böse wird bestraft.

#### **Es ist aber auch sehr anstrengend bei Wind und Wetter für das Publikum da zu sein.**

Ja, das ist es auf jeden Fall. Ich habe schon überall blaue Flecken und geschädigte Knochen, aber das tolle Team und die Arbeit machen alles wett und lassen die Schmerzen vergessen.

#### **Hatten Sie schon ernsthafte Unfälle bei den Proben oder Vorstellungen?**

In diesem Jahr Gott sei Dank noch nicht. 2003 hatte ich eine Sehne angerissen. Ich war in der Arena umgeknickt und konnte nur ganz schlecht laufen. Monate nach den Aufführungen musste das Bein dann doch operiert werden. Die Sehne war dann total gerissen.

#### **Wie haben Sie sich körperlich auf diese doch sehr anstrengende Rolle vorbereitet?**

Zu Hause mache ich Sport. Hier natürlich nicht, denn ich habe bei jeder Vorstellung genügend Bewegung.

#### **Sie spielen eine Magierin. Gehen Sie privat auch schon mal zu einer Kartenlegerin?**

Nein. Ich bin privat genau konträr. Ich bin der Meinung, wo



Text & Fotos © Marion Schröder



die als Magie bezeichnet wurden. Es gibt zahlreiche Geschichten und Legenden über sie. Viele Menschen besuchen auch heute noch das Museum, welches zu ihrem Andenken eröffnet wurde und auch ihr Grab in New Orleans. Es wurde viel über sie geschrieben und auch Lieder über sie komponiert und getextet. Sie war eine sehr interessante Persönlichkeit. Ich fand die Rolle sehr interessant.

#### **Karl May begleitet Ihr Leben schon viele Jahre. Seit wann etwa?**

Karl May ist mir immer wieder begegnet. In der Literatur oder auch in Stücken oder Filmen. 1963 spielte ich in Winnetou I die Rolle der Belle. Wir drehten damals auch in meinem Heimatland Jugoslawien. Karl May gehört zu meiner Laufbahn und auch zu meinem Leben.

#### **Was interessiert Sie heute an Karl May?**

Aberglaube herrscht, da hört der Glaube auf. Und der Glaube ist etwas ganz ganz Wertvolles und Aberglaube ist für mich Humbug.

#### **Reiten Sie in diesem Stück?**

Nein, ich kann nicht reiten, obwohl ich Rajter heiße. Ein Mädchen fragte mich vor ein paar Tagen, wo denn mein Pferd sei. Wenn ich Rajter heiße, müsste ich natürlich auch ein Pferd haben. Ich habe sehr großen Respekt vor den Pferden, vor Tieren überhaupt. Ich unterstütze ein Hundeprojekt in Kroatien. Die Tiere sind Geschöpfe mit Gefühlen und sie spüren seelischen und physischen Schmerz ganz genau wie wir. Ich finde es sehr wichtig, ihnen zu helfen. In den südlichen Ländern werden Tiere nicht sehr geachtet. Man muss ihnen helfen. Das ist eine meiner wichtigsten Aufgaben neben der Schauspielerei und dem Singen.

## Von den Guten und Bösen „Winnetou II“ am Kalkberg in Bad Segeberg



Es ist die 61. Spielzeit in der Kalkberg-Arena und zum ersten Mal in der Geschichte der Karl-May-Spiele führt ein Abenteuer in die Südstaaten der USA, nach New Orleans. „Winnetou II“ ist am 23. Juni gestartet und bis zum 2. September in Bad Segeberg zu sehen.

Der Mix aus Action, Spannung, Komik und Liebe ist eine optimale Mischung, die eine kurzweilige und spannende Unterhaltung für die ganze Familie garantiert. Ständig steigende Besucherzahlen beweisen, wie beliebt diese abwechslungsreiche Freiluft-Veranstaltungen bei Jung und Alt sind. Es geht am Kalkberg wieder um Moral, Gerechtigkeit, Freundschaft und Frieden. Spätestens wenn die berühmte Winnetou-Melodie erklingt, die von Martin Böttcher komponiert wurde und Erol Sander als Winnetou auf seinem Pferd Iltshi mitten durch die Zuschauer reitet, ist Gänsehautgefühl angesagt. Erol Sander spielt die Titelfigur dieses Jahr zum sechsten Mal. Insgesamt

arbeiten 80 Crewmitglieder vor und hinter der Bühne. Die Kulissenbauer haben wieder eine phantastische, sehr kreative Arbeit geleistet. 200.000,- € wurden in die Kulissen investiert. Nicht nur in der Arena, sondern auch auf drei Plattformen können die Akteure ihr Können zeigen. Das tolle Ensemble mit vielen prominenten Gesichtern lässt die Zuschauer in die Welt von Karl May eintauchen. Mit ihren schauspielerischen Leistungen, farbenfrohen Kostümen, schwungvoller Musik und natürlich auch Kampfszenen und waghalsigen Stunts begeistern 13 Hauptdarsteller, sieben Stuntmen und 45 Komparsen in diesem Jahr die Zuschauer. Zu den 65 Akteuren in der Arena kommen noch 25 Pferde, ein Adler, ein Falke und die erst zwei Monate alte Eule „Monique“, die ihren ersten Auftritt in der Öffentlichkeit hat, hinzu. Die drei Stargäste 2012 sind Timothy Peach, Mola Adebisi und Dunja Rajter. Peach verkörpert im Fernsehen oft den Guten, in Bad Segeberg ist er allerdings der Böse namens Santer. Mola Adebisi, der frühere Moderator von VIVA ist Musicaldarsteller und Schauspieler. Er übernimmt am Kalkberg die Rolle des Saloon-Besitzers Massa Bob. Dunja Rajter spielt die Voodoopriesterin Marie Laveau.

Vorstellungen vom 23. Juni bis 2. September. Jeden Donnerstag, Freitag, Samstag um 15.00 und 20.00 Uhr, Sonntag 15 Uhr, Ticket Hotline und Infos unter: 01805/952111, oder Infos unter [www.karl-may-spiele.de](http://www.karl-may-spiele.de)



### Die Freiwillige Feuerwehr Langenhorn

lädt ein zum

# Grillfest

-Eintritt frei-

am **Sonnabend, dem 25.08.2012,**  
von **15.00 bis ca. 22.00 Uhr**

im Feuerwehrhaus Tangstedter Landstraße 139  
(geg. Am Schulwald)

Kaffee und Kuchen

Steaks und Würstchen frisch vom Grill

Bier frisch vom Fass

Erfrischungsgetränke

**LIVE MUSIK ab 18 Uhr**

Rock, Pop und Oldies von der Band „Sect 396“



## 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

Kontonummer 12 61 17 80 30



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

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

**Sudoku-Regeln**

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

## Wir verlosen **5x2 Karten** für die Karl May Festspiele in Bad Segeberg!



Haben Sie schon einmal mitten in einem Indianerüberfall gesessen? Inmitten knallender Colts, galoppierender Rothäute, großer Explosionen und packender Zweikämpfe? Nein? Dann wird es Zeit! Das alles gibt es bei den Karl-May-Spielen in Bad Segeberg. Träumen Sie sich in den Wilden Westen um 1870, zu Winnetou und Old Shatterhand! Die Karl-May-Spiele sind seit ihrer Gründung im Jahre 1952 ein Erlebnis für die ganze Familie. 7.500 Plätze in einem der schönsten Freilichttheater Europas erwarten Sie!

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.07.12 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
---	---	---	---	---	---	---	---

**motion - center**

hamburg

### Tag der Beingesundheit

- Venenfunktionstest
- Venentraining
- Fußdruckmessung
- computergestützt
- schnell und einfach
- für jede Altersgruppe

**Freitag, 21. September 2012**  
**10:00 Uhr - 18:00 Uhr**

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



Vorbereitet sein,  
wenn der letzte  
Vorhang fällt.

Ihr Partner  
für Bestattungsvorsorge.  
Eigene Hauskapelle.  
Abschiedsräume.

Segeberger Chaussee 56-58



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

## Für den (Not)Fall

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



- +** Rettungsdienst Notruf  
112
- +** Ärztlicher Notfalldienst 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
- +** Krankenförderung Hamburg  
040/192 22

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

**zapf umzüge**  
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

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



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

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

# Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel

## Englisch – yes we can

### Herzliche Einladung an Sie

Englischkenntnisse sind in jedem Alter und in vielen Lebenslagen nützlich, das ist unbestritten. Durch Üben wird es möglich, die fremde Sprache zu verstehen und selbst zu reden. Am Fliederweg können Sie in **sieben Englisch – Kursen** lernen und sicher werden.

Kommen Sie in eine Schnupperstunde, finden Sie heraus, welcher Kurs für Sie zum Mitmachen geeignet ist. Treffen ist regelmäßig einmal in der Woche ohne lange Semesterferien dazwischen. Die Kursleiter Gisela Leffmann (Di.), Knut Frankenstein (Mo., Di.), Roy Istambouli (Do., Fr.) beraten Sie gerne.

Montag von 8.45-10.15 und von 10.30-12.00 Uhr steht **Everyday – Englisch** auf dem Plan. Gearbeitet wird mit fotokopierten Texten, die aktueller als ein Lehrbuch und auf das Können der Teilnehmer zugeschnitten sind. Hier wird möglichst frei geredet, für die nötige

Grammatik gibt es ein Buch.

Am Dienstag wird **Englisch – Konversation** groß geschrieben: für Einsteiger mit leichteren Texten von 11.00-12.00 Uhr. Ein wenig weiter in der Übung ist der Kurs von 10.45-11.45 Uhr, und in der Stunde von 12.00-13.00 Uhr ist das Niveau sehr gut – heißt: Die Teilnehmer beherrschen die Sprache und reden drauf los. Alle Vorlagen sind fotokopiert, bestimmte Lehrbücher werden nicht benutzt.

Der Kurs am Donnerstag von 10.45-12.15 Uhr begann am Fliederweg als **Englisch – Anfänger** mit dem Lehrbuch Bridges 1. In Kürze folgt Bridges 2. Wer sehr lange keine englischen Vokabeln mehr angeguckt hat, könnte hier starten.

Auch am Freitag von 10.00-11.30 Uhr im Kurs **Englisch – Vorkenntnisse** treffen sich Teilnehmer, die als Anfänger in die LAB kamen. Inzwischen

wird mit einem neuen Buch begonnen: First Choice – mit Geschichten und Grammatik – testen Sie einfach!

In den Kursen am Donnerstag und am Freitag werden ab und zu englischsprachige Filme gezeigt, was das Hörverstehen schult.

**Kursgebühren** werden im Voraus für zehnmal eingesammelt.

**1-Stunden-Kurse** Di.: € 14,- für Mitglieder, € 26,- für Nichtmitglieder.

**1 ½-Stunden-Kurse** Mo., Do., Fr.: € 35,- für Mitglieder, € 50,- für Nichtmitglieder.

Mitglied im Verein Lange Aktiv Bleiben e.V. kann jeder werden. Monatsbeitrag: € 5,-.

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

**Fliederweg 7, 22335 Hamburg**

**Telefon (040) 59 24 55,**

**Büro: Mo.-Fr. 10-14 Uhr**

**HVV: U1, Bus 174:**

**Haltestelle Fuhlsbüttel**

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

## IHR HOROSKOP FÜR JULI/AUGUST:

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



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

### Ein turbulenter Monat

Der Alltag fordert Sie. Es gibt eine Menge zu tun und kaum etwas lässt sich verschieben. Achten Sie aber darauf, dass die Entspannung nicht zu kurz kommt. Halten Sie sich zumindest die Wochenenden frei, um sich ausgiebig zu erholen. In der Liebe sorgen die Sterne selbst in langjährigen Beziehungen für Herzklopfen. Sie flirtieren wieder mit Ihrem Partner.



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

### Gehen Sie auf Nummer sicher

Finanziell sieht es rosig aus, denn Sie lassen sich von niemandem etwas vormachen. Sie überprüfen jedes Detail und riskieren nichts. Auch in der Liebe ist alles im Lot, weil Sie nicht zögern, Ihre Wünsche klar zu äußern. So kann Ihr Partner gleich viel besser auf Sie eingehen. Körper und Seele stärken Sie jetzt am besten mit regelmäßigen Wellnessanwendungen.



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

### Erholung ist Trumpf

Sie fühlen sich am wohlsten, wenn Sie unterwegs und in Gesellschaft sind. Achten Sie jetzt aber darauf, dass es Ihnen nicht zu viel wird. Sagen Sie lieber mal eine Verabredung ab und entspannen Sie daheim auf dem Balkon. Ihr Schatz leistet Ihnen sicher Gesellschaft, schließlich ist er gern in Ihrer Nähe. Finanziell lohnt es sich, ein kleines Risiko einzugehen.



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

### Optimismus zählt sich aus

Lassen Sie den Kopf nicht hängen, wenn es in der Beziehung einige Unstimmigkeiten gibt. Versuchen Sie, es positiv zu sehen, schließlich ist die anschließende Versöhnung umso schöner! Finanziell gesehen sollten Sie zurückhaltender sein und vor allem auf Spontankäufe verzichten. In puncto Gesundheit gilt: Wer regelmäßig Sport treibt, der darf auch naschen.



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

### Nehmen Sie sich Zeit für sich

Sie sind gern für andere da und haben vor allem für die Familie stets ein offenes Ohr. Denken Sie aber auch mal an sich und lassen Sie sich von Ihren Lieben verwöhnen. Das haben Sie sich wirklich verdient! Beruflich überzeugen Sie mit Ihrem reichen Erfahrungsschatz, man fragt Sie gern um Rat. Tun Sie Ihrem Rücken etwas Gutes, indem Sie öfter zur Massage gehen.



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

### Herzklopfen pur

Sie können sich auf romantische Wochen freuen, Ihr Partner verwöhnt Sie mit kleinen Aufmerksamkeiten. Singles haben gute Chancen, ein neues Glück zu finden, die Sterne unterstützen sie nach Kräften. Beruflich läuft es rund, Sie profitieren jetzt von einem alten Kontakt. Ihr inneres Gleichgewicht halten Sie, indem Sie ausreichend schlafen und gesund essen.



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

### Bleiben Sie am Ball

Lassen Sie sich nicht einschüchtern, wenn Sie jemand kritisiert. Verteidigen Sie Ihren Standpunkt und zeigen Sie, was in Ihnen steckt. Die Anerkennung wird nicht lange auf sich warten lassen. Gesundheitlich sind Sie fit, sollten aber mehr auf Ihre Ernährung achten. Eine frische Küche bekommt Ihrem Magen besser als Fertigprodukte. In der Liebe wird es harmonisch.



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

### Ihre Fitness ist enorm

Sie fühlen sich prima, Mars verleiht Ihnen Kraft und Ausdauer. Damit bewältigen Sie nicht nur den Arbeitsalltag mit links, sondern haben auch noch genug Power für Ihr Sportprogramm. Wenn Sie joggen oder wandern, dann vergessen Sie aber den Sonnenschutz nicht – Ihre Haut reagiert empfindlich. In der Liebe wird es prickelnd, Sie fühlen sich Ihrem Partner ganz nahe.



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

### Der Erfolg gehört Ihnen

Finanziell geht es steil bergauf. Merkur beschert Ihnen pfiffige Ideen, wie Sie Geld sparen können, und führt Sie gleichzeitig zu den besten Angeboten. In Herzensangelegenheiten haben Sie mit Mars einen guten Ratgeber an der Seite. Er hilft Ihnen, eine wichtige Entscheidung zu treffen. Gesundheitlich geht es Ihnen prima, man sieht es Ihnen richtig an.



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

### Glückliche Wochen

In der Beziehung überwiegen freundschaftliche Gefühle. Sie verstehen sich prima und können über alles miteinander reden. Um Ihre Fitness müssen Sie sich keine Sorgen machen. Sie sind vital und haben Lust, mehr Sport zu treiben. Wie wäre es mit Schwimmen oder Wandern? Auch finanziell geht es Ihnen bestens. Der Kosmos sorgt für einen gut gefüllten Geldbeutel.



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

### Abwechslungsreiche Wochen

Der tägliche Trubel im Büro kann Ihnen nichts anhaben. Im Gegenteil – je mehr los ist, desto ehrgeiziger werden Sie und überholen dadurch sogar die jüngeren Kollegen. Auch zu Hause wird es alles andere als langweilig, Ihr Partner lässt sich von Ihrem Elan und Ihrer Unternehmungslust gern anstecken. Gesundheitlich ist alles im grünen Bereich, Sie sind topfit.



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

### Sorgen Sie für einen Ausgleich

Beruflich kann es anstrengend werden, denn Sie kommen mit den Kollegen kaum auf einen Nenner. Lassen Sie sich aber auf keinen Streit ein. Klären Sie Differenzen sachlich und fair. Ihre Freizeit verbringen Sie am liebsten mit der Familie. Hier können Sie gut abschalten und den Stress hinter sich lassen. Vor allem bei gemeinsamen Unternehmungen blühen Sie auf.

Wandern liegt vor allem in der älteren Generation seit Jahren im Trend. Und immer mehr Senioren steigen zu immer neuen Gipfeln auf. Das ist gut so, denn besonders Ältere sollten sich wandernd fit halten.



## Auf Schuster´s Rappen

Dass das Wandern »des Rentners Lust ist«, erkannte das Nachrichtenmagazin »Der Spiegel« bereits vor über zehn Jahren. Daran hat sich nichts geändert, im Gegenteil: So ist unter anderem im Deutschen Alpenverein (DAV) die Gruppe der Sechzig- bis Siebzيجjährigen immer noch am stärksten vertreten.

Durch Feld, Wald und Wiesen zu streifen, ermöglicht es, die Natur und ihre vielfältige Schönheit mit allen Sinnen zu erleben. Das entspannt, stärkt die Nerven und gibt neue Energie – kurz, tut der Seele rundum gut. Auch das körperliche Wohlbefinden profitiert enorm: Gerade beim älteren Organismus wirkt sich Wandern enorm günstig auf Kreislauf, Stoffwechsel und Abwehrsystem aus. Nicht umsonst raten Sportmediziner, möglichst zweimal wöchentlich ein bis zwei Stunden zu wandern. Ganz ideal ist Bergwandern, die energetische Steigerung des ebenen Wanderns.

### Es ist nie zu spät...

...vor allem nicht für das Wandern. Damit kann in jedem Alter begonnen werden. Natürlich ganz gemach, besonders wenn es ins Gebirge geht. Zur Vorbereitung empfehlen sich regelmäßige zügige Spaziergänge, Walken und Radfahren sowie – ja, wirklich – Treppensteigen. Wer lange keinen Sport mehr getrieben hat, stark übergewichtig ist oder an chronischen Erkrankungen leidet, sollte sich allerdings vor dem Einstieg ins Wandern einem Check-up beim Arzt unterziehen. Besonders dann, wenn Beschwerden bei körperlicher Anstrengung auftreten, hoher Blutdruck, Herzrhythmusstörungen oder andere Herzerkrankungen bestehen.

### Bewegende Argumente

Mit Wandern lassen sich in gesundheitlicher Hinsicht viele Pluspunkte sammeln. Hier einige der bewegenden Argumente.

#### • Ideales Herzschutzmittel

Ausdauersport wie Wandern senkt das Infarkt-Risiko um bis zu 30 Prozent. Auch deshalb, weil mit zunehmender Ausdauer der Sauerstoffbedarf des Lebensmotors sinkt und der Herzmuskel geschont wird. Die bessere Durchblutung der Blutgefäße gewährleistet zudem besseren Schutz vor Arteriosklerose und steigert die Leistungskraft des Gehirns. Weiterhin kann Wandern einen zu hohen Blutdruck senken und die Blutfette optimal regulieren.

#### • Gut für die Figur

Wandern lässt überflüssiges Fett schmelzen.

#### • Schutz für Knochen und Gelenke

Laufen über Stock und Stein regt den Stoffwechsel in Knochen und Gelenken an, was sie belastbarer und elastischer macht. Zudem wird der vorzeitige Abbau von Knochenmasse verhindert – so schützt Wandern auch vor Osteoporose.

#### • Stärkeres Immunsystem

Wie jede Ausdauerbewegung stärkt auch Wandern die Leistung des körpereigenen Abwehrsystems.

#### • Training für die grauen Zellen

Mit der körperlichen steigt auch die geistige Fitness: Konzentrationsvermögen und Merkfähigkeit werden angekurbelt, Kombinationsleistung und Auffassungsgabe beschleunigt.

### In meinen Rucksack packe ich...

...leichte, aber an wertvollen Kohlenhydraten und Mineralstoffen reiche Speisen wie etwa Vollkornbrötchen mit Fisch, Pute oder Tomaten, Bananen sowie natürlich ausreichend Trinkbares. Angesagt sind Mineralwasser, Apfelschorle, mit Wasser verdünnte Obstsäfte und Kräutertees. Mit in den Rucksack gehört zudem ein Handy für eventuelle Notfälle sowie Heftpflaster und Sonnenschutzmittel. Der Rucksack selbst sollte zusätzlich an den Hüften zu gurten sein, um die Schultern zu entlasten.

Zur weiteren Ausrüstung gehören stabile Wanderschuhe mit griffiger Sohle und eigene Wandersocken, die vor Blasen schützen. Gut sind ferner, vor allem bei Bergwanderungen, Wanderstöcke.

Denn sie entlasten die Hüftgelenke und Lendenwirbel.



# Den Römern auf der Spur

## Im Taunus vereinen sich Naturerlebnisse mit Geschichte

(djd/pt). Gleich zwei Naturparks mit 300 Wanderwegen und insgesamt rund 1.800 Kilometern Streckenlänge: Der Taunus im Herzen Deutschlands bietet beeindruckende Landschaftspanoramen und schöne Naturerlebnisse. Radfahrer und Wanderer finden in der attraktiven Mittelgebirgslandschaft für jeden Anspruch die passende Strecke. Doch auch Historiker geraten hier ins Schwärmen. Schon die Kelten und später die Römer hatten den Taunus für sich entdeckt, und man begegnet bis heute auf Schritt und Tritt ihren Spuren.

### Per Pedes, wie der Römer sagt

Eine Kostbarkeit für Wanderer ist der in Teilabschnitten zertifizierte Limeserlebnispfad. Entlang der Strecke liegen

zahlreiche archäologische Stätten wie Wachtürme, Kleinkastelle und der zum Unesco-Welterbe zählende Limeswall. Nicht nur Geschichtskenner werden hier auf ihre Kosten kommen. Das Wissen, dass hier vor fast 2.000 Jahren die Römer die Grenze ihres Weltreichs bewachten, lässt wohl jeden die Gegend aus einem ganz besonderen Blickwinkel betrachten. Höhepunkt des Limeswegs - und obligatorisch für eine Besichtigung - ist das Römerkastell Saalburg. Es ist das einzige rekonstruierte Kastell des gesamten Limes. Eine ebenfalls geschichtsträchtige Strecke ist der Keltenrundwanderweg. In Oberursel befindet sich mit dem "Heide-tränk Oppidum" eine der größten ehemaligen Keltensiedlungen.



Fotos: djd/Taunus Touristik Service e.V.

### Deutschlands erster Heilklima-Park

In der Bäderregion Taunus findet sich neben Naturschönheiten und archäologischen Highlights auch Heilsames. Der Heilklima-Park Hochtaunus besteht aus einem System von ausgemessenen Rundwegen verschiedener Länge und Intensität. Die unterschiedlichen klimatischen Bedingungen in dem 20 Quadratkilometer großen Waldgebiet können die Regulationsmechanismen des menschlichen Körpers positiv beeinflussen und die Abwehrkräfte stärken. Unter [www.heilklimapark.de](http://www.heilklimapark.de) gibt es nähere Informationen.

### Per Pedelec, wie man heute sagt

Auch für Radler ist der Taunus ein wahres Eldorado. Ob gemütliche Tour oder sportliche Herausforderung - hier gibt es für jeden etwas. Nicht so sportliche Radwanderer können von Mai bis Oktober elektrounterstützte Fahrräder, sogenannte Pedelecs, ausleihen. Verleih- und Akkuwechselstationen in der gesamten Region sorgen für eine optimale Vernetzung zur Erkundung der Region. Am Taunus-Informationszentrum in Oberursel starten die fünf für Radwanderer ausgeschilderten Bike-Routen durch das Gebiet des Naturparks Hochtaunus mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden und Streckenlängen.

# Schritt für Schritt genießen

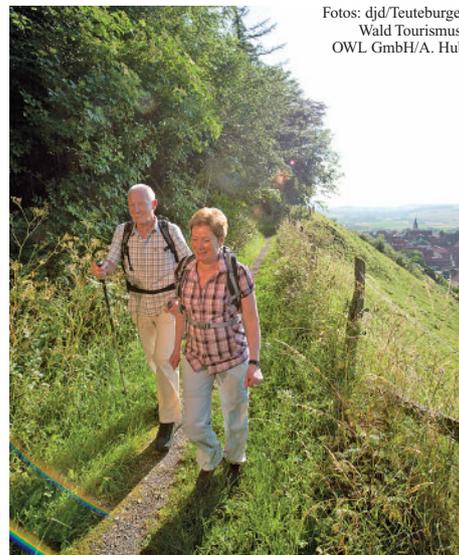
## Prämierte Hermannshöhen: Einer der zwölf "Top Trails" Deutschlands

(djd/pt). Wandern bedeutet, immer wieder neue Ziele und Regionen zu entdecken. Wer diesem Hobby mit Leidenschaft nachgeht und Abwechslung mag, kommt an den "Top Trails of Germany", den zwölf schönsten Wanderwegen Deutschlands, nicht vorbei.

Auf diesen Touren erwarten den Wanderer attraktive Landschaften, viele Sehenswürdigkeiten und eine gute Infrastruktur. Gleich 220 Kilometer Wandervergnügen bieten etwa die Hermannshöhen, einer der "Top Trails" und zugleich vom Deutschen Wanderverband als "Qualitätsweg Wanderbares Deutschland" ausgezeichnet.

Genau genommen handelt es sich sogar um zwei Wanderwege, die nahtlos ineinander übergehen und auf denen sich bis heute die Spuren von Germanen und Römern verfolgen lassen. Eine Wanderung auf den Hermannshöhen wird somit zur Zeitreise: von der Antike und der berühmten "Schlacht im Teutoburger Wald", als die Germanen drei römische Legionen schlugen, bis hin zu den Klöstern, Burgen und Festungen des Mittelalters. Für Sportwanderer ist die Tour mit sechs Tagesetappen eine Herausforderung. Genusswanderer dürften sich eher für einige der Teilstrecken entschei-

den. Unter [www.hermannshoehen.de](http://www.hermannshoehen.de) gibt es viele Informationen zum Streckenverlauf, zu Sehenswürdigkeiten und Unterkünften. Praktisch ist auch der "TEUTO\_Navigator", mit dem sich Touren individuell planen lassen.



Fotos: djd/Teuteburger Wald Tourismus/OWL GmbH/A. Hub

### Tagesfahrten

### Mehrtagesfahrten

### Club- und Vereinsfahrten

#### Kostenloser Katalog 2012

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

Neukundenrabatt: € 5,-



**VIKING TRAVEL**

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



## Döntje op Plattdütsch

### All'ns in't verkehrte Halslock Von Günter Timm

Ede Brinkmann hett al ümmer 'n beten spoorsoom höört, over de letzte Tiet is dat bannig slecht worrn. Sien Fro hett al ümmer seggt, he höört blots dat wat he höör'n will. Een goden Vörmeddag joogt se em no'n HNO oder wie de heet. Ede överleggt wie he dat anstell'n sall, denn womöglich 'n Hörgerät kümmt überhaupt nich in de Tüüt. Duurnd mit so'n Ding in't Ohr rümlopen, dat fehlt noch. Also los no Dr. Hartmann, un den vertellt, datt sien Fro meent, he höört slecht. „So, so“, meent de Dokter, „Ehre Fro seggt dat un Se sölvst, meent Se dat ok?“ „Ik heff bit jetzt noch all'ns mitkregen, blots mien Fro seggt, ik gröhl ümmer so un den Fernseher heff ik ok ümmer so luut an, seggt se.“ „Na, denn wöllt wi mol sehn. Setten Se sik man mol in disse lütte Kabin' rin, setten Se de Kopphörers op un nehm' den Drücker in de Hand. Wenn dor'n Feifton kümmt, op den Knoop drücken... also los. Ogenblick mol, worüm hebbt Se denn nu al drückt, dor weer noch gor nix!“ „Hier is'n Fleeg in de Komer, de hett so summt, ik dach, dat weer dat al.“ „Also nochmol, bi den Piepton drücken. Wat is dat denn? Nu hebbt Se jo al wedder drückt, un dor weer noch nix. Se mööt over ok'n beten oppassen.“ „Kann ik nich, bi mi feift dat ümmer.“ „Wieso dat denn?“ „Ik heff doch Tinnitus, dor feift dat vun morgens bit ovens.“ „Dat harrn Se mi doch segg'n

müß', denn mööt wi jo ganz wat anneres moken. Üm een Hörgerät warrt wi dor woll nich rümkoom.“ „Wieso“ „wi“, bruukt Se denn ok een?“ „Nu man los Brinkmann, setten Se sik mol hier op den Stohl, wi wöllt mol utprobeern, wat dor för Se infroog' kümmt. Steken Se sik dissen Hörer mol in't Ohr un denn segg' ik Ihn' wat vör un Se mööt dat wedderhool'n: Over konzentreer'n, höört Se! „De Ogen wöllt mehr as de Mund.“ „De Fro kümmt dorher mit'n Hund.“ „Se hebbt nich oppaßt, Se kriegt jo all'ns in't verkehrte Halslock. „Lügen haben kurze Beine!“ „Dat ik nich lach', wenn dat wohr weer, denn kunn unse Politikers ünnern Teppich Football speel'n.“ „Kiek mol an, Se köönt beter höörn as Se wohrhebb'n wöllt. Ik glööv Se höört blots dat wat Se höör'n wöllt, hä? Ik speel Ihn' numol' n beten Musik vör un Se segg'n mi, wat dat för Leder sünd, denn kriegt wi ok beter de hogen un de depen Töne hen. Also denn man los, wat is dat?“ „Dat Düütschlandleed!“ „Narrnkroom, dat is „Alte Kameraden!“

Mensch, Brinkmann, hebbt Se denn überhaupt keen beten Musikgehöör? So warrt dat nix, so warrt wi jo nie ferdig, wi mookt numol wat eenfacheres, wi nehmt einfach Slogers, de warrt Se jo woll noch kenn'. Ik speel Ihn' dat lies in de Kopphörers rin, wenn Se wat höörn segg'n Se mi, wie de Sloger heet, also los... na, wat is dat?“ „Howard Carpendale!“ „Narrnkroom, Se söllt mi segg'n wat dat is un nich, wer dat singt un denn is dat ok nich Howard Carpendale, sönnern Humperding. Nu dat Nächste, over beter oppassen...“ „Dat is Roy Black!“ „Blödsinn, dat is Frank Sinatra, over dat will ik jo gor nich weten. Ik will Ihn' mol wat segg'n, Herr Brinkmann, ik geev Ihn' 'n poor Stöpsels, de köönt Se bi't Duschen in de Ohr'n steken, dormit dor keen Woter rinkümmt un denn hett sik dat. Se bruukt keen Hörgerät, Se köönt beter höörn as ik, Se kriegt blots all'ns in't verkehrte Halslock, dat is Ehr'n ganzen Höörfehler, wiederseh'n.“

## Späte Bekenntnisse

### Ein Film für den WDR von Liz Wieskerstrauch

*Großvater und Enkelsohn, Tochter und Mutter, Enkelin und Großmutter, Bewohnerin eines Seniorenwohnheimes und Altenpflegerin – der Film begleitet Menschen, die sich sehr nahe stehen und die sich etwas zu sagen haben: Aussprachen, Bekenntnisse, Lebensbeichten, drängende Fragen, bevor es zu spät ist.*

Das Leben über den Tod hinaus liegt in der Erinnerung der Anderen – Grund genug, warum alte Menschen das drängende Bedürfnis verspüren, die wesentlichen Erkenntnisse ihres Lebens anderen doch noch mitzuteilen. Wer sich jahrzehntelang mit den eigenen Geschichten zurückhält, um erst die Kinder, dann die Enkel unabhängig sich entwickeln zu lassen, staut im Laufe des Lebens vieles an, was erzählenswert wäre. Da bleibt die Hoffnung, schließlich doch noch ein offenes Ohr zu finden. Und manche Menschen haben all die Jahre von sich aus geschwiegen, verzweifelt oft, weil sie Schreckenserlebnisse verdrängt haben und nie darüber reden wollten. Doch im Alter drängt das Verborgene unvermittelt heftig an die Oberfläche. Und wenn solche Gespräche nicht mehr stattfinden, führt dies später bei den Hinterbliebenen oft zu großem Bedauern. Da bleibt nur noch das Gefühl, etwas versäumt zu haben.

Oft sind es die Enkelkinder oder andere junge Leute, denen sich alte Menschen zum Lebensende gern anvertrauen. Auch schwere Themen erhalten im Gespräch mit jungen Menschen ein wenig mehr Leichtigkeit, was es einfacher macht. Und die aus dem Erzählten resultierenden Gefühle können unmittelbar angenommen werden. Oft sind es Familiengeheimnisse, die die Seele bedrücken, oder eine enttäuschte Jugendliebe sowie politische Irrungen und Wirrungen, oder Enttäuschungen in Freundschaften, Verrat, also große und kleine Dramen, die jahrzehntelang das Lebensgefühl beeinträchtigen können. Aber auch schöne Erinnerungen, die den Wert haben, weitergegeben zu werden. Lebenszweifel und Lebensweisheiten. Alles das, was die Alten den Jungen weitergeben wollen. Was sie beschäftigt, was sie entlastet.

Für einen Film für die WDR-Reihe „Menschen hautnah“ suche ich Menschen, die sich im Alter Jüngeren anvertrauen und ihnen aus ihrem Leben erzählen wollen. Da der WDR zeitgleich einen weiteren Film über Kriegstraumata entwickelt, werden diese in meinem Film nicht thematisiert. Aber jede andere Form von Traumata, Familiengeheimnisse, Lebenslügen, Verrat, bedrückende Erinnerungen...

**Bitte schreiben Sie an: Liz Wieskerstrauch, Erikastr. 129, 20251 Hamburg, [liz@wieskerstrauch.com](mailto:liz@wieskerstrauch.com), oder rufen Sie an: 040/51326503 oder 0171/5475667, siehe auch [www.wieskerstrauch.com](http://www.wieskerstrauch.com).**



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Sonntag 08. Juli, 16 Uhr**

**Klavierkonzert: TastenZauberSchlag**, ein Duo mit ungewöhnlicher Klangfarbenkombination, **Eintritt € 6,-**

**Samstag 21. Juli, 16 Uhr**

**Mahogany Jazz Band Hamburg**, mit Musik der 20er und 30er Jahre begeistern diese 5 Hamburger, **Eintritt € 6,-**, jeweils im Restaurant im Wohnpark am **Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

\*\*\*

**Samstag 7. Juli, 12 Uhr**

**Internationaler Eimsbüttler Orgelsommer 2012**, Eröffnungskonzert in der Christuskirche, **Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg, Tel.: 040/ 40 65 55, E-Mail: christuskirche@eimsbuettel.de**

\*\*\*

**Sa. 28. + So. 29. Juli, 15-18 Uhr**

**Hamburg-Wochenende mit Jochen Wiegandt**, Gemeinsames Singen auf Hoch und Platt, **Planten un Blomen, Wallanlagen, Gorch-Fock-Wall 1, 20354 HH, Tel.: 0 40/4 28 54-47 23**

## SONSTIGES

**Sonntag 29. Juli, 14 Uhr**

**Erzähl Café** mit Ursula Schmidt. Thema: Wie ich mir das Leben im Alter vorgestellt habe und wie jetzt die Realität aussieht.

**Sonntag 19. August, 14 Uhr**

**Zauber Kunst – Komik – Magie** in modernem Gewand, Deutschlands jüngster Berufsmagier verzaubert mit Tricks und Wundern. **Eintritt: € 4,-** jeweils bei **Lange Aktiv Bleiben – LAB, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

## FÜHRUNGEN

**Samstag 07. Juli, 14-17 Uhr**

**Archäologischer Wanderpfad in der Fischbeker Heide**. Über 170 archäologische Fundstellen sind Zeugen einer über 3000-jährigen Besiedlung von der Jungsteinzeit bis zur vorchristlichen Eisenzeit.

**Archäologisches Museum (Helms-Museum), Harburger Rathausplatz 5, 21073 Hamburg, Tel.: 040/4 28 71 24 97, Eintritt: € 4,-/€ 6,- Dauer: 2 Stunden, mit Picknick 3 Stunden**

\*\*\*

**Samstag 04. August, 14 Uhr**

**Kirchenführung St. Jacobi. St. Jacobi – Hauptkirche, Jakobikirchhof 22, 20095 Hamburg, Tel.: 0 40/30 37 37 0 E-Mail: info@jacobus.de, www.jacobus.de**

## OPEN AIR SHOW

**Mo. 23. bis Di. 24. Juli, 15-21.30 Uhr**

**Jazz Open Hamburg** in der Musikschel. **Gorch-Fock-Wall 1, 20354 HH, Tel.: 0 40/4 28 54-47 23**

## DIAVORTRÄGE

**Montag 09. Juli, 18 Uhr**

**Das Capri der Ostsee: Ein Besuch** auf der Insel Hiddensee mit Joachim Krenzke, **Eintritt: € 5,-**

**Montag 30. Juli, 18 Uhr**

**Israel**, vom gebirgigen Norden zum heißen Süden mit Wolfgang Scheiter, **Eintritt € 5,-**,

jeweils im Studio im Wohnpark am **Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

## AUSSTELLUNGEN

**06. bis 29. Juli, Sa. 12-18 Uhr**

**So leben die Bienen!** Die Welt der Bienen mit allen Sinnen entdecken.

**NABU Naturschutz-Informationshaus Duvenstedt, Duvenstedter Triftweg 140, 22397 HH, Tel.: 040/6 07 24 66 E-Mail: nabu@nabu-hamburg.de**

\*\*\*

**06. Juli bis 02. September,**

**Di.-So. 11-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr Dekore auf offenem Grund: Katagami - Japanische Färbeschablonen. Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg Telefon: 0 40/42 81 34 - 8 80**

## STRASSENFESTE

**6. bis 14. Juli, 11-24 Uhr**

**Stuttgarter Weindorf 2012** Schwaben zu Gast in Hamburg. **Rathausmarkt, 20095 Hamburg**

\*\*\*

**Fr. 17. bis So. 19. August**

**Cruise Days 2012**

Kreuzfahrt-Event der Superlative, maritime Märkte, Shopping, Mode und Design, Sport und Entspannung, Aktionen für die Kleinsten, Musik und Entertainment sowie kulinarische Highlights, zubereitet von den Top-Gastronomen der Stadt. **Hamburger Hafen, Bei den St.Pauli Landungsbrücken, 20457 Hamburg www.hamburgcruisedays.de**

## LESUNGEN

**Freitag 06. Juli, 19.30 Uhr**

**Krimilesung: „Gewitterstille“ und „Eiswind“.** Lesung mit Sandra Gladow. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtor-kai 36, 20457 HH, Tel.: 0 40/32 11 91, E-Mail: info@speicherstadtmuseum.de**

\*\*\*

**Mittwoch 08. August, 19.00 Uhr**

**Nacht des Schierlings.** Unter dem Motto „Krimi trifft Giftpflanze“ lädt das Giftpflanzen-Team des Regionalverbands Umweltberatung Nord (R.U.N.) zu einer Lesung mit botanischen Zutaten ein.

**Loki Schmidt Haus im Botanischen Garten, Ohnhorststraße 18, 22609 Hamburg, Telefon: 040-42816440**

## FLOHMÄRKTE

**30. Juni bis 12. August, 9-17 Uhr Kulturflohmart in der Zinnschmelze, Maurienstraße 19, 22305 Hamburg**

\*\*\*

**07. + 14. + 21. + 28. Juli, sowie 04. + 11. + 18. + 25. August, 7-15 Uhr Bramfeld: Flohmarkt, Otto Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 Hamburg**

\*\*\*

**Samstag 07. Juli, 8-16 Uhr Eidelstedt: Flohmarkt, Elbgaupassage, Elbgaustraße 120, 22547 Hamburg**

\*\*\*

**08. Juli + 12. August, 7-17 Uhr Flohmarkt alsterfloh, Flohmarkt für Jedermann! Alsterdorfer Straße 4, 22297 Hamburg**

\*\*\*

**08. Juli + 05. August, 10-17 Uhr The Collectors Antique-Market, Der Sommer-Antik-Markt an der Binnenalster Colonnaden, 20354 Hamburg**

\*\*\*

**Samstag 14. Juli, 8-16 Uhr St. Pauli, Flohschanze: Antik – und Flohmarkt, Neuer Kamp 30, 20359 HH**

\*\*\*

**Sonntag 15. Juli, 10-17 Uhr Flohmarkt – Trödel & Kitsch – Kunst & Unterhaltung, Hafen City Trödelmarkt Für Guten Zweck, Großer Grasbrook, 20457 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 15. Juli, 8-16 Uhr Wandsbek: Flohmarkt, Max Bahr, Wandsbeker Zollstraße 91, 22041 HH**

\*\*\*

**28. Juli + 04. + 11. August, 10-19 Uhr Neustadt: Antikmarkt, Gänsemarkt, 20354 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 29. Juli, 8-17 Uhr**

**Niendorf: Flohmarkt, Metro, Papenreye 33, 22453 Hamburg**

\*\*\*

**04. + 26. August, 9-17 Uhr Kulturflohmart, Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 05. August, 8-16 Uhr Eidelstedt: Flohmarkt, edeka center Struve, Hörngensweg 5, 22523 Hamburg**

\*\*\*

**Samstag 11. August, 12-22 Uhr Eppendorf: Flohmarkt & Straßenfest, Eppendorfer Weg 261, 20251 Hamburg**

\*\*\*

**17. bis 19. August: Der maritime Basar „Tüdel un Tampen“, Fr. 16-22 Uhr, Sa. 11-22 Uhr, So. 11-19 Uhr, mit Nautiquitäten, Seefahrts-Trödel, Kunst und Kombüse, Am Sandtorkai, 20457 HH**

\*\*\*

**Sonntag 19. August: 8-16 Uhr Langenhorn: Flohmarkt, Max Bahr, Tarpfen 19, 22419 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 26. August: 8-16 Uhr Schnelsen: Flohmarkt, IKEA, Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg**