

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

November 2012

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Schlafen Sie gut?

Dämpfen

Ein alter Hut?



Helfer auf 4 Pfoten

Therapiehunde im Einsatz



Ayurveda

Mutter der Medizin



Skilanglauf

Auf die Loipe und los



René Kollo

Interview zum 75. Geburtstag



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**

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Schlafen Sie gut? 4
Nicht gleich zur Schlaftablette greifen!

60 Jahre und kein bisschen prude 8
Vanessa del Rae im Gespräch

Lütte Vertellen 9

Dämpfen – ein alter Hut? 10
Leichtes und schonendes Kochen

Helfer auf vier Pfoten 12
Therapiehunde im Einsatz

Ayurveda 14
Mutter der Medizin

Stimmungsvoller Wintermarkt 17

Seniorenzirkus 17

Es weihnachtet wieder 18
Die schönsten Weihnachtsmärkte in und um Hamburg

Leser schreiben Geschichten 20

Lissabon & Douro-Flusskreuzfahrt 2013 21

Skilanglauf 22
Auf die Loipe und los!

Leserreise 24

Gruppenreisen – Gemeinsam mehr erleben 25

Friedhof Ohlsdorf 26
Ein Park voller Erinnerungen

Tod trifft Theater 27

Rätsel – Gewinnspiel 28

René Kollo 30
Interview zu seinem 75. Geburtstag

Die Pflanzen-Apotheke 32

Impressum 32

LAB – Lange aktiv Bleiben 33

Fit bis ins hohe Alter – Sauerstofftherapie 33

Kleinanzeigen 34

Notfall 35

Veranstaltungen 36

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege, 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 

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Das Jahr neigt sich.

So langsam gehen wir in den Endspurt von 2012. Wir beginnen die Vorbereitungen für das Fest der Feste und rüsten uns für Schnee und andere winterliche Begebenheiten. Damit befassen sich auch bereits Beiträge der aktuellen Ausgabe des SeMa – nämlich mit Skilanglauf und den schönsten Weihnachtsmärkten.

Das Titelthema widmet sich jener Betätigung, mit der wir einen großen Teil unserer Lebenszeit verbringen. Sie hat das ganze Jahr über Aktualität und dabei leider nicht immer erfreuliche: Schlafen ist für so manche mit einigen Problemen behaftet. Darüber, wie sich diese lösen lassen und Sie gut schlafen können,

hat sich das SeMa mit einem Experten auf diesem Gebiet unterhalten.

Was er empfiehlt, erfahren Sie gleich.

Selbstverständlich sind auch unsere weiteren Themen wie immer lesenswert.

Wieder einmal viel Freude dabei wünscht Ihnen

**Ihre Silke Wiederhold
(Herausgeberin)**



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



Modellbeispiele



schockmann
Schuhe die passen

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

Schlafen Sie gut?

Wenn ja, dann freuen Sie sich. Um jeden fünften Bundesbürger macht das Sandmännchen nämlich regelmäßig einen Bogen: Sie leiden unter Schlafstörungen. Wer auch dazu gehört, sollte nicht gleich zu Schlaftabletten greifen. Denn neben »Schäfchen zählen« verhilft auch anderes wieder zur ungestörten Nachtruhe.



Guter Schlaf ist ein Geschenk. Wer sich Abend für Abend im Bett von links nach rechts und umgekehrt wälzt – ohne den gewünschten Erfolg – weiß, wie wertvoll dieses Geschenk ist. Umso mehr im höheren Lebensalter. Dazu gleich mehr im Gespräch mit dem Hamburger Schlafexperten Klaus Pfeffer. Zunächst zum Schlaf an sich und wie er, wenn, gestört sein kann.

Die Schlafdauer ist individuell

Ganz wichtig zu berücksichtigen ist, dass Schlaf keine festen Zeiten kennt – viele, die glauben an Schlafstörungen zu leiden, tun dies im Grunde gar nicht. Wie Ergebnisse der Schlafforschung gezeigt haben, ist die Schlafdauer auch bei gesunden Schläfern sehr variabel: Die Palette reicht im Durchschnitt von fünf bis neun Stunden. Eine verkürzte Schlafzeit ist per se also noch nicht als krankhaft einzustufen. Gibt sie doch eventuell nur wieder, dass es sich bei dem Betroffenen um einen »natürlichen« Kurzschläfer handelt.

Schlecht schlafen ist verschieden

Bei Schlafstörungen gibt es unterschiedliche Formen. Am häufigsten sind die Durchschlaf- oder Einschlafstörungen, medizinisch Insomnien genannt. Durchschlafstörungen zeigen sich durch ein- oder mehrmaliges nächtliches Aufwachen. Danach wird mehr als eine halbe Stunde benötigt, um wieder in den Schlaf zu finden. Bei Einschlafstörungen vergeht über eine halbe Stunde und oft auch länger, bis man endlich einschlafen kann. Als Auslöser von Insomnien kommen psychische Belastungen, Stress sowie nächtlicher Lärm und zu helles Licht in Betracht. Auch übermäßiger Alkohol- und Kaffeegenuss sowie Drogen- und Medikamentenmissbrauch können Ein- und Durchschlafstörungen verursachen. Probleme mit der Nachtruhe können zudem Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus und übermäßige Tagesmüdigkeit, Hypersomnie, bereiten. Ursachen von Störungen des Schlaf-

Wach-Rhythmus sind meist Nacht- oder Schichtdienst sowie Zeitumstellung (Jetlag). Einer Hypersomnie liegt in vielen Fällen eine so genannte Schlafapnoe zu Grunde. Dabei handelt es sich um eine Atmungsstörung, die zu kurzem, vorübergehenden Aussetzen der Atmung während des Schlafs führt. Auch bei einem gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus und einer Hypersomnie ist der Schlaf ein- oder mehrmalig unterbrochen, ebenso können Schwierigkeiten mit dem Einschlafen bestehen.

Expertenrat aus der Praxis

Als Inhaber eines Bettenhauses kennt man sich nicht nur mit allem rund um die Schlafstatt bestens aus, sondern lernt auch eine Menge über den Schlaf an sich. So wie Klaus Pfeffer, ehemaliger Geschäftsinhaber in Langenhorn und Norderstedt: Die langjährigen Erfahrungen mit seinen Kunden weckten in ihm das Interesse, sich intensiver mit dem Schlaf und dessen Hintergründen zu beschäftigen. Er besuchte neurologische Seminare an der Universität Hamburg zur Anatomie des Schlafes und setzte sich eingehend mit dessen spirituellen Aspekten auseinander. Heute ist der 65-Jährige ein echter Kenner dessen, womit wir nahezu die Hälfte unseres Lebens verbringen. Darüber sprach das SeMa mit Klaus Pfeffer.



Schlafexperte Klaus Pfeffer

»Mit den Jahren verändert sich auch der Schlaf«

Die biographische Gestalt des Schlafes verändert sich: Ältere schlafen wieder mehr als in ihrer Jugend und in der Mitte ihres Lebens. Die viel vertretene These, ältere Menschen bräuchten weniger Schlaf stimmt also nicht. Man schläft nicht weniger, sondern anders: nicht mehr so tief und in ver-



änderten Rhythmen. Heißt konkret, der starre Tag-Nacht-Rhythmus von früher löst sich auf. An seine Stelle treten viele kleine Schlafphasen wie das kurze Nickerchen tagsüber und ein gewisses Aufmerksamkeitsdefizit, ein Dösen. Der »echte« Schlaf, soll heißen der Nachtschlaf, wird dafür kürzer und ist nicht mehr so tief. Daher entsteht bei vielen der Eindruck, nicht mehr so viel und so gut zu schlafen. Was aber genau genommen nicht stimmt – viele Schlafstörungen sind nur Veränderungen des Schlafes.

»Schlaf spielt im Alter eine andere Rolle«

Schlafen verändert sich nicht nur, es hat im höheren Lebensalter auch eine andere Bedeutung. Anders als in jungen Jahren, als Kind und Jugendlicher, dient er nun nicht mehr zum Aufbau. Im Alter sorgt Schlaf vielmehr für die nötige Regeneration und stärkt die körpereigenen Abwehrkräfte.

»Das Umfeld ist wichtig«

Wie man sich bettet, so schläft man. An diesem bekannten Spruch ist viel Wahres. Allerdings geht es nicht nur um das Bett an sich, sondern auch um den Schlafraum und dessen Ausstattung. So sollte dieser Raum tatsächlich nur zum Schlafen und zum Ruhe finden da sein. Wird dort tagsüber auch gearbeitet und steht entsprechend ein Schreibtisch im Schlafzimmer, kann das die Nachtruhe durchaus beeinträchtigen. Das gilt auch für einen Fernseher, den viele am Bett stehen haben nach dem Motto »ich schlafe ja ohnehin immer beim Fernsehen ein, dann kann ich auch gleich ins Bett gehen«. Auch das ist der Schlafqualität nicht eben förderlich. Übrigens auch Unordnung – so mancher nutzt sein Schlafzimmer ja gerne zum Abstellen von gerade nicht benötigten Möbeln und Haushaltsgegenständen. Sicherlich praktisch, aber keine gute Idee im Hinblick auf einen guten Schlaf. Denn der soll schließlich Ordnung ins Körpersystem bringen. Durcheinander drumherum ist da kontraproduktiv.

Zudem sollte es im Schlafzimmer ausreichend dunkel sein. Hier helfen unter Umständen dicke Jalousien weiter. Vorsicht auch mit Elektromog: Steckdosen direkt am Kopfende des Bettes und elektrische Geräte sind nicht ohne. Wer hier empfindlich ist, und das sind nicht wenige, sollte eine Freischal-

Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie!

Unser besonderer Service:
Hausberatung!

Wir beraten Sie gerne
nach Terminabsprache
bei Ihnen Zuhause.



+



+



=

Super-Set-Preis!
899,- €

Komfortbett

- in verschiedenen Ausführungen
- in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm

Motorrahmen

- mit zwei Motoren
- stufenlos verstellbar
- mit Schulterkomfortzone

Komfortmatratze

- besonders leicht
- waschbarer Bezug, abnehmbar
- in zwei Festigkeiten wählbar

Wohnmeile Halstenbek
(gegenüber Möbel Schulenburg)
Industriestraße 2+4 • 25469 Halstenbek
www.bettenland-halstenbek.de
Tel. 04101-473100

Öffnungszeiten

Mo - Fr 10.00 - 19.00 Uhr
Sa 10.00 - 18.00 Uhr
So Schautag 13.00 - 17.00 Uhr
(außer Juni-August)

 Stillschlafen...
BETTENLAND
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN

tung im Sicherungskasten einbauen. Nicht zuletzt ist es wichtig, dass der Schlafraum gut gelüftet ist. Wer anfällige Atemwege hat, kann statt gekipptem Fenster die ganze Nacht über auf Schocklüften vor dem Zubettgehen umsteigen und dann bei geschlossenem Fenster schlafen.

»Matratzen sind eine individuelle Sache«

Zur Wahl der Matratze, insbesondere deren Material, lassen sich keine generellen Empfehlungen geben. Korpulente Menschen fühlen sich jedoch in der Regel auf weicheren Matratzen wohler, während Schlanke meist besser auf harten schlafen.

»Gut eingestimmt für die Nachtruhe«

Innere Faktoren spielen ebenso eine wichtige Rolle für den Schlaf und bestimmen mit darüber, wie erholsam und gut er ist. So sollte man stets darauf achten, im Reinen mit sich ins Bett zu gehen und aufregende Filme oder Lektüre direkt vor dem Schlafen vermeiden. Sehr zu empfehlen sind weiterhin Schlafrituale wie etwa vor allem eine Rückschau auf den Tag. Dabei lässt man alle Ereignisse und Empfindungen des Tages gedanklich Revue passieren – beginnend von Abends bis zurück an den Morgen. Das bringt sehr wirksam zur Ruhe, so dass man vielfach schon eingeschlafen ist, bevor man mit der Rückschau am Morgen anlangt. Für viele Menschen sind auch Entspannungsmethoden wie Autogenes Training oder Meditation eine ideale Einstimmung für die Nachtruhe.

Wirksame Alternativen

Zu chemischen Schlafmitteln sollte man einzig dann greifen, wenn alles andere nichts geholfen hat. Das sieht auch Klaus Pfeffer so und rät zudem, diese Präparate nie ohne ärztliche Begleitung und Kontrolle einzunehmen.

Ebenso wirksame und weitaus verträglichere Alternativen – ohne Abhängigkeitsrisiko und Nebenwirkungen – sind allen voran pflanzliche Wirkstoffe zur Verbesserung des Schlafs. Sehr bewährt und auch wissenschaftlich in Studien erprobt sind unter anderem Extrakte aus Baldrianwurzeln, Hopfenzapfen, Melissenblättern und den Blüten der Passionsblume. Diese gibt es sowohl als Mono- wie auch als Kombinationspräparate rezeptfrei in Apotheken.

Auch die Volksheilkunde hält seit Generationen bestens bewährte Hausmittel gegen Schlafstörungen bereit. Dazu gehören beispielsweise ein bis zwei Tassen Fencheltee oder dreißig Tropfen Baldrian-Tinktur mit etwas lauwarmem Wasser unmittelbar vor dem Schlafengehen getrunken.

Birgit Frohn © SeMa

Gute Schlafhygiene

Ganz richtig gelesen – so heißt bei Schlafstörungen, was wieder zu einer guten Schlafqualität und ungestörten Träumen verhelfen kann.

- Auf koffeinhaltige Getränke wie Kaffee oder schwarzen Tee vier bis sechs Stunden vor dem Zubettgehen komplett verzichten.
- Nicht zu viel, zu schwer und zu eiweißreich am Abend essen. Auch Rohkost sollte man meiden, da diese ebenfalls schwer im Magen liegen kann. Gut sind Pasta-Gerichte, Suppen sowie Fisch und gekochtes Gemüse.
- Zu viel Alkohol fördert zwar zunächst das Einschlafen, führt aber häufig zu Durchschlafstörungen – als Schlafhilfe also vollkommen ungeeignet.
- Mit beruhigenden, entspannenden Tätigkeiten auf die Nacht vorbereiten. Ideal ist ein abendlicher Spaziergang.
- Für frische Luft und ausreichende Abdunkelung im Schlafzimmer sorgen. Dieses sollte zudem kühl bei 14 bis 18° C gehalten werden; Zugluft ist jedoch zu vermeiden.
- Direkt vor dem Schlafengehen keinen anstrengenden Sport treiben, da dies den Kreislauf zu sehr anregt und ebenso den Schlaf stören kann.
- Möglichst regelmäßige Bettgehzeiten einhalten. Denn das stellt den Körper auf einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus ein.
- Auf das Nickerchen tagsüber verzichten. Wenn man tatsächlich von der Müdigkeit übermannt wird, dann nur ein paar Minuten schlafen.
- Vor dem Schlafen nicht zu lange vor dem Computer oder Fernseher sitzen. Denn je mehr Medien konsumiert werden, desto schlechter ist der Schlaf.
- Wenn man partout nicht mehr schlafen kann, nicht liegenbleiben, sich hin- und herwälzen und ärgern. Besser ist es dann, aufzustehen und Liegegebliebenes zu erledigen – so manch einer bügelt nachts oder macht die Steuer. Stellt sich dann wieder Müdigkeit ein, sollte ein erneuter Schlafversuch gestartet werden.

motion - center
hamburg

Das neue Sanitätshaus

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

Alsterdorfer Markt 2 · fon: 040 5935216 - 0
22297 Hamburg · fax: 040 5935216 - 16
www.motion-center.de

GESUCHT: Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser sowie Eigentumswohnungen

Ihr zuverlässiger Partner für Verkauf, Vermietung und Wertgutachten.

Stefan Hagemann Immobilien
Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt
www.shi-immo.de · info@shi-immo.de
Telefon: 040/80 00 70 37


SHi 

Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

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

Courtagefrei!
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

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



Die einzelnen Schlafphasen

Der Schlaf ist nicht immer gleich, sondern verändert sich während seiner gesamten Dauer. Dabei werden jeweils drei Phasen durchlaufen, die sich etwa alle neunzig Minuten wiederholen. Während dieser Schlafzyklen sind die Hirnströme unterschiedlich stark ausgeprägt.

Die einzelnen Phasen werden wie folgt eingeteilt:

Leichtschlafphase

Darin werden zunächst Atmung und Puls regelmäßiger, die Muskeln entspannen sich und die Körpertemperatur sinkt. Die Wahrnehmung und das Bewusstsein werden geringer, man wacht jedoch selbst bei geringen Geräuschen noch auf. Im weiteren Verlauf wird der Schlaf dann tiefer und die Hirnströme werden geringer. Die Leichtschlafphase dient der Regeneration der Körperfunktionen.

Tiefschlafphase

Der Körper ist nun völlig entspannt. Der Schlafende nimmt um sich herum nichts mehr wahr und ist schwer zu wecken. Die Muskelaktivität nimmt weiter ab. Die Tiefschlafphase ist der erholsamste Schlaf der ganzen Nacht und dient der weiteren, noch tiefer gehenden Regeneration der Körperfunktionen.

REM-Phase (Rapid Eye Movement)

Diese Schlafphase ist durch schnelle hektische Bewegung der Augen unter den geschlossenen Lidern gekennzeichnet. Sie ist besonders wichtig für die optimale Verarbeitung der Eindrücke und Gedanken des Tages – so wird in dieser Phase auch am häufigsten geträumt. In der REM-Phase werden zudem überflüssige Informationen gelöscht und wichtige Informationen im Langzeitgedächtnis gespeichert. Aus diesem Grund ist ein langer und tiefer Schlaf mit ausreichend REM-Phasen auch so wichtig für die geistige Leistungsfähigkeit.

Wie man sich bettet ...

... so schläft man. Eine Erkenntnis, die im Möbelhaus Deubelius seit Jahrzehnten wortwörtlich genommen wird.

Genauer gesagt seit 1919, denn so lange kümmert sich das Unternehmen bereits um ein schönes Zuhause für seine Kunden, allen voran der älteren Generation. Eines der ältesten Möbelhäuser Hamburgs hat sich auf seniorengerechte Möbel spezialisiert.

Im Fokus stehen dabei neben Sitzmöbeln vor allem Betten. Nicht nur, weil man einen Großteil seiner Lebenszeit darin verbringt, das Bett hat auch einen erheblichen Einfluss auf die Qualität des Schlafes, welcher vor allem für die Senioren von großer Wichtigkeit ist.

Sie benötigen oftmals eine besondere Ausstattung, wie beispielsweise ein erhöhtes Bettgestell oder ein automatisch verstellbares Kopf- und Fußteil. Wer in seiner Bewegungsfähigkeit bereits eingeschränkt ist, profitiert weiterhin erheblich von einer Aufstieghilfe. Diese fährt den Benutzer automatisch in den Stand. So geht es sicher und bequem in den Tag. Um Betten für Senioren ganz individuell nach ihren Bedürfnissen anbieten zu können, machen Christian Mock, der Inhaber vom Möbelhaus Deubelius und sein Team natürlich auch Hausbesuche. So bekommen die Kunden auf Maß gefertigte Schlafstätten, die ihnen ein hohes Maß an Sicherheit, Gesundheit und Komfort gewährleisten. Einer erholsamen und guten Nachtruhe steht damit nichts mehr im Weg.

Seit 1919

Möbelhaus Deubelius

Qualität seit Jahrzehnten Möbelvollsortiment

10 % Rabatt
bei Vorlage
dieser Anzeige



**Bett zu niedrig?
Pflege zu Hause?**



**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

60 Jahre und kein bisschen prude

»Alter schützt vor Liebe nicht, aber Liebe vor dem Altern«, fand Coco Chanel in den 1920er Jahren. Wie so viele vor und nach ihr: Amor kennt kein Alter, ebenso wenig wie Eros.

Doch vor allem Letzteres passt nicht so recht in viele Köpfe. Was, die haben noch Sex miteinander? In diesem Alter? Aber sicher! Und zwar sehr gern.

Das ist auch die Botschaft von Vanessa del Rae – Coach für Sexualität, Buchautorin und Leiterin der Berliner Sensuality School. Das Senioren Magazin Hamburg hat sich mir ihr unterhalten.

Frau del Rae, Sex wird mit den Jahren immer schöner. Warum?

Allen voran deshalb, weil es immer weniger um die sexuelle Befriedigung an sich geht. Ins Zentrum rücken dafür Genuss und Sinnlichkeit, Raffinesse und Leidenschaft. Ältere Frauen sind beispielsweise oftmals wesentlich hingebungsvoller als in ihren jüngeren Jahren. Ebenso sind ältere Männer meist die besseren Liebhaber – weil erfahrener und in der Regel einfühlsamer. Was an physischer Vitalität verloren geht, wird also durch Erfahrung und Gelassenheit mehr als wettgemacht. So steht man der eigenen Weiblichkeit und Männlichkeit entspannter gegenüber als früher. Das gilt besonders für Frauen, da sie erfahren, dass auch ihre Falten reizvoll und attraktiv sind und so empfunden werden. Jenseits all dessen wird Erotik in den silbernen Jahren des Lebens auch deshalb schöner, weil nun keine Verhütung mehr erforderlich ist. Das ist ebenso ein nicht zu unterschätzender Aspekt.

Wie beurteilen Sie die »sexuelle Lage der Nation« in der älteren Generation?

Gut. In den Schlafzimmern der Älteren passiert eine ganze Menge, wie ich immer wieder höre. Sexuelles Begehren und Spaß an der Erotik hören nie auf – das ist doch einfach wunderbar. Mit Freuden registriere ich auch, wie vor allem Frauen ihre Sexualität vielfach noch einmal ganz neu entdecken und genießen. Das erlebe ich in meinen Seminaren immer wieder.

Was sind das für Seminare?

Unter anderem ein Striptease-Workshop. Dabei geht es um den Ausdruck der eigenen Erotik – etwas, das viele Frauen erst oder wieder lernen müssen. Die Teilnehmerinnen wählen aus meinem großen Fundus an Reizwäsche, High Heels und vielem anderen aus, was ihnen für sich gefällt. In der geschützten Atmosphäre – es sind nur Frauen zugegen – können sie lernen und ausprobieren, ihren eigenen Körper zu präsentieren. Ich bin immer wieder erstaunt, wie schnell sich die Frauen öffnen. Einige wachsen dabei richtig über sich hinaus. Ich denke dabei unter anderem an eine Teilnehmerin mit einer Brustamputation. Das berührt mich heute noch tief. Dann biete ich beispielsweise noch ein Flirt-Seminar an, in dem etwa vermittelt wird, wie man für das andere Geschlecht – oder das gleiche, je nachdem – attraktiv wird. Der Erfolg dieser Kurse ist im wahrsten Wortsinn nicht zu übersehen: Die Frauen, meist zwischen 45 und 70, blühen sichtlich auf, kleiden sich bewusster und haben insgesamt erheblich mehr Anziehungskraft.

Was raten Sie Senioren im Bezug auf Erotik?

Picken Sie sich die Rosinen aus dem Kuchen. Soll heißen, leben und genießen Sie die schönen Stunden mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin. Denn die schweren Zeiten haben Sie nun hinter sich. Nun ist endlich Gelegenheit, dass Erotik und Sexualität nicht vom Alltag verschlissen werden. Das ist eine Riesenchance, die meiner Ansicht nach auch als solche begriffen werden sollte. Weiterhin – nicht minder wichtig – rate ich allen, sich selbst im Älterwerden zu akzeptieren. Dies ist eine Grundvoraussetzung, um auch von anderen angenommen und attraktiv empfunden zu werden. Stellen sie sich dazu auch mal nackt vor den Spiegel. Gibt es dringend etwas zu ändern oder ist doch alles ganz in Ordnung so? Achten Sie zudem darauf, ein gutes soziales Umfeld zu haben und sich sowohl körperlich als auch geistig fit zu halten.

Das Gespräch führte Birgit Frohn.

Silber sinnlich sexy

Unter diesem Titel ist im Mai diesen Jahres (das SeMa berichtete darüber) eine DVD von Vanessa del Rae erschienen. Ansprechend und seriös ist darin dargestellt, wie Menschen in ihrer zweiten Lebenshälfte Sexualität erleben: Offen und ohne Prüderie widmet sich diese Produktion den vielen wichtigen und vor allem schönen Aspekten der reifen Erotik.

Lütte Vertellen

Mien Warmbuddel, ok Bettwärmer nömt

Ik bün hüüt 'n lütten „Schieter“, mutt jümmers no Tante Meier, heff Buuckpien un bibber von boben bit ünnen. Un wat hölpt dorgegen? De Warmbuddel.

So'n lütt Ding ut Gummi 30 X 20 cm groot un bringt soveel Warms. Vun 1920 an geev dat de Buddels ut Gummi. Eene vun miene Warmbuddels hett 'n roden Strickövertog, mit'n Hart binnen, un de anner is'n Muschikatt, mit'n sööt Gesicht. De kümmt jümmers mit in Urlaub. Dörch dat Fell is Muschi Minka noch an'n annern Morgen warm. Bi unsen Aftheker bummelt de Warmbuddels op de Lien dörch'n Loden. Vun A = Affe, bit Z = Zeeg. Mit so'n lütt Deern geiht gern to Bett.

Wi slöppt mit „Frischlufft“, ok bi teihn Grod minus. Dor is son'n Warmbuddel dat Paradies.

As Kind geev dat blots 'n Tegelsteen in Zeitungspoppier inwickelt. Af un an ok so'n Ort Brotpann ut Metall mit'n Deckel op. De keem ober blots in de Puuch, wiel de Betten infroren weern. Uns Siedlungshuus weer mit enen Steen muurt. In de lütte Dackkomer weer dat Ies vun binnen an de Tapeten. Dat glitzer twors wunnerbor, ober wi müssen ok mit Pudelmütze un dicke Flanellhemden un Socken to Bett. Dorüm bün ik ok en Kaltduscher un keen Weichei worrn.

Ganz freuher, so af 1520, geev dat, in de Hauptsook för de Kark, een Fүүrkiek, mit hitte Steenkohlen. Toerst ut Zinn un loter denn ut Zink, Kupfer usw. De Fүүrkiek hett sik lang holen un dörch de langen Röcke bi de Fruunslüüd hett dat af un so'n lütt beten kokelt. Wat geiht uns dat doch goot hüüt. Wüllt hölpn, dat blifft noch so.

Un nu mutt ik eerstmol wedder heet Woter holen.= Lütt beten hett Woter, un recht veel Rum = tüdelüt tüdelütNix dor, Woter för de Warmbuddel !!

Weetst wat? Wat'n Glück, dat ik nich mehr mit'n nackten Buuk un gepierct dörch de Gegend lopen mutt. Un denn de kotten Röck orrer lütte Büxen un dorto blickdichte Strumpbuxen mit'n Blick in dat Nirwana.

Ne, lever mollig warm, ober mit'n Schisslaweng.

Von Silke Frakstein, www.frakstein.de

Ganzheitliches Gedächtnistraining

Bereits seit über drei Jahren bietet die Residenz am Wiesen- kamp (Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg) sehr erfolgreich ganzheitliches Gedächtnistraining in offenen Kursen an. Nun sind wieder einige Plätze für Interessierte frei geworden. Angeboten wird der Kurs von Frau Anika Schelske, Trainerin im Bundesverband für Gedächtnistraining. Das Gedächtnistraining findet immer donnerstags in der Zeit von 9.30 Uhr bis 11 Uhr statt. Selbstverständlich können Interessenten zunächst eine kostenlose Probestunde besuchen. Die Kursgebühr beträgt dann € 3,50 pro Sitzung. Für Anmeldungen und Rückfragen ist Frau Schelske unter **Tel: 644 16-800** zu erreichen.

Mehr als eine Leselupe

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

■ eMag 43 – griffig & intuitiv:

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

Jetzt testen
bei Ihrem Augenoptiker

 SCHWEIZER

RECKE OPTIK

Langenhorner Markt 13c
22415 Hamburg,
Tel. (040) 531 76 34

Täglich wechselnder Mittagstisch p. P. € 5,50

Senioren- & Therapiezentrum
Haus am Wehbers Park

Fruchtallee 82, 20259 Hamburg-Eimsbüttel
040 / 23 93 66 80, www.haus-am-wehbers-park.de

Partner aller Sozialämter und Pflegekassen
Betreuung der **Pflegestufen 0 - 3+**
"Beschützter Wohnbereich"
Gerontopsych. Pflege
Betreuung von Menschen im **Wachkoma der Phase F** und **Beatmungspflege**

Am Sonntag den 11.11.12 ist Martinstag:
um 16 Uhr: Martinsumzug mit Spielmannszug
ab 18.30 Uhr: Martinsgansessen (€ 12,- p.P.)
Um Anmeldung wird gebeten.



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



Dämpfen – ein alter Hut?

Von wegen ...

Leichtes und schonendes Kochen ist heute in aller Munde. Dazu gehört auch das Dampfgaren, das allerdings keineswegs eine Errungenschaft der Moderne ist.

Die kalorienbewusste Zubereitungsart, bei der die Nährstoffe soweit es geht erhalten bleiben, kann auf eine lange Vergangenheit zurückblicken. Denn auf den Gedanken, Speisen über heißem Wasserdampf servierfertig zu machen, kam man im alten China.

Küchentrend mit langer Tradition

In der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) hat die Ernährung seit jeher einen zentralen Stellenwert. So ist es wenig erstaunlich, dass die Wiege dieser rundum gesunden und schonenden Zubereitungsart im Reich der Mitte stand.

Bereits vor über zweitausend Jahren gehörte Dampfgaren zum festen Repertoire der chinesischen Köche. Die Vorläufer der heutigen Dampftöpfe waren meist einfache Bambuskörbe, die in einem Topf mit Wasser übereinander gestapelt und mit den zu dämpfenden Speisen befüllt wurden. Ebenso wie das chinesische Heilwissen die medizinischen Traditionen des gesamten fernen Ostens geprägt hat, fand auch die Küche raschen Eingang in die an das Reich der Mitte angrenzenden Länder. So gelangte das Dampfgaren auch nach Japan und Indien und von dort schließlich nach Europa. 1681 wurde dann von einem Physiker in Frankreich der erste Dampftopf entwickelt – sogar schon mit einem Sicherheitsventil versehen. Die industrielle Fertigung begann allerdings erst in den zwanziger Jahren des letzten Jahrhunderts.

Nun stand dem Dampfgaren bei der Eroberung der westlichen Küchen nichts mehr im Weg. Wo es sich schnell etabliert hat – aus guten Gründen. Schließlich ist Dampfgaren gesund und gut für die schlanke Linie. Zudem ist diese Zubereitungsart sehr einfach: Heute gibt es vielfältige Geräte zum Dampfgaren. Es müssen also nicht mehr die Bambuskörbchen sein.

Wärmstens zu empfehlen

Was Dampfgaren so wertvoll für die Gesundheit macht, ist die Tatsache,

dass die Speisen damit überaus schonend zubereitet werden können. Denn das sanfte Garen über dem heißen Wasserdampf erhält die wertvollen Inhaltsstoffe der Nahrungsmittel – sie verbleiben weitgehend im Gargut. Mithin landen sie auf unseren Tellern und nicht im Abfluss der Küchenspüle. Bekanntlich werden beim Kochen in heißem Wasser die Vitamine, Mineralien & Co. aus der Nahrung gelöst und gehen uns dann zusammen mit dem Kochwasser verloren. Beim Bemühen um eine gesunde Ernährung büßt man somit erheblich ein.

Ein weiterer großer Vorteil beim Dampfgaren ist, dass dabei – sehr gut für die schlanke Linie – kein Fett verwendet werden muss. Erst, wenn die Speisen fertig zubereitet sind, sorgen pflanzliche Öle für die geschmackliche Verfeinerung. Denn Fette bringen als Geschmacksträger das Aroma der Nahrung voll zum Tragen. Zum Einsatz kommen in der Dampfgarküche hochwertige Öle wie Olivenöl oder Raps- und Distelöl. Diese leisten mit ihren einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren einen eigenen weiteren Beitrag zum hohen gesundheitlichen Wert des Dampfgarens.

Dabei kann übrigens auch Salz wesentlich sparsamer eingesetzt werden als bei anderen Kochmethoden: Dämpfen verstärkt den Eigengeschmack von Speisen. Dass Dampfgaren wärmstens zu empfehlen ist, hat auch den Grund,

dass es sehr zeitsparend ist. Man kann dabei mehrere Gänge zugleich zubereiten. Beim Dämpfen kann zudem nichts anbrennen und muss nicht umgerührt werden. Währenddessen lassen sich also gut andere Dinge erledigen.

Nicht nur zum Kochen

Dampfgaren hat neben dem Kochen noch andere Anwendungsgebiete in der Küche. So können damit beispielsweise hervorragend Gerichte wieder aufgewärmt werden. Eine gute und gesündere Alternative zum Aufwärmen in der Mikrowelle, die fast ebenso schnell ist. Der heiße Wasserdampf lässt sich weiterhin zum Sterilisieren und Einkochen einsetzen.

Birgit Frohn © SeMa

Einfache Dampfgar-Rezepte

Spinatklopse

Zutaten für 4 Personen

250 g Brötchen, altbacken

250 g gekochte, mehligte Kartoffeln

200 g Blattspinat (tiefgekühlt)

1 mittelgroße weiße Zwiebel

2 Eier

schwarzer, frisch gemahlener Pfeffer

1/2 TL gemahlener Muskat

Salz

frisch geriebener Parmesan

etwas Butter

Zubereitung

- Brötchen in Würfel schneiden und die gekochten Kartoffeln durch ein Sieb pressen. Die Zwiebel hacken und in der Butter anschwitzen.
- Den Spinat auftauen lassen und ihn danach in einer Schüssel mit den Eiern, Brötchen und Kartoffeln vermengen. Mit Pfeffer, Salz und Muskat abschmecken und alles für zehn Minuten ziehen lassen.
- Nun acht bis zehn Klopse aus der Masse formen und diese bei 96° für etwa dreißig Minuten dämpfen. Dann mit dem geriebenem Parmesan servieren.



Mediterraner Rotbarsch

Zutaten für 4 Personen
 600 g Rotbarschfilets
 (alternativ Viktoriabarsch)
 250 g Kirschtomaten
 1 große Zucchini
 200 g eingelegte
 Artischockenherzen
 2 EL Olivenöl
 1/2 TL Chili-Pulver
 1 Paket italienische
 Kräutermischung
 (TK-Ware)
 Salz
 schwarzer Pfeffer

Zubereitung

- Rotbarschfilets waschen, trockentupfen und mit Salz bestreuen. Cocktailtomaten und Zucchini ebenso waschen und abtrocknen.
- Tomaten halbieren, Zucchini in kleine Würfel schneiden. Artischocken in einem Sieb abtropfen lassen und vierteln.
- Das Gemüse mit Olivenöl und Kräutern mischen, verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Den Fisch in den Dampfgarer in die unterste Dampfschale geben und mit Chili bestreuen. Eine weitere Dampfschale darauf setzen und hier die Gemüsemischung hineingeben.
- Fisch und Gemüse dann für 10 Minuten bei 96°C dampfgaren. Dazu passen Reis oder Linguine gut.



Putenbrust mit Lauch-Möhren-Gemüse

Zutaten für 4 Personen
 750 g Putenbrustfilet
 2 Stangen Lauch
 4 Möhren
 1 Becher saure Sahne
 2 EL Frischkäse mit Kräutern
 (fertig aus der Packung)
 Salz
 weißer Pfeffer

Zubereitung

- Putenbrustfilet in Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Dann mit der sauren Sahne in eine ungelochte Garschale geben und bei 100°C für 10 Minuten dampfgaren.
- Zwischenzeitlich Lauch und Möhren putzen, schälen und in 4 cm lange, dünne Streifen schneiden.
- Das Gemüse nach den 10 Minuten zur Putenbrust zufügen und noch für 2 Minuten mitgaren.
- Dann den Frischkäse zum Binden der Sauce einrühren und alles sofort servieren. Dazu passen Basmati-Reis oder Pellkartoffeln.

Germknödel (Tiroler Dampfnudel)

Zutaten für 6 Personen
 500 g Mehl
 200 ml Milch
 75 g weißer Zucker, 1 Ei
 1 Päckchen Trockenhefe
 2 TL Butter
 1 Prise Salz
 1 EL Rum
 4 EL Puderzucker
 1 Glas Pflaumenmus
 3 EL gemahlener Mohn

Zubereitung

- Milch etwas erwärmen und Butter schmelzen. In einer großen Schüssel zur Milch geben, dann Mehl, Trockenhefe, Zucker und Salz unterrühren. Mit einem Rührgerät zu einem Teig verkneten, anschließend das Ei unterkneten.
- Hefeteig gut abdecken und etwa 1 Stunde gehen lassen, bis sich das Volumen verdoppelt hat. Dann den Teig in 6 gleich große Stücke teilen und etwas platt drücken. Pflaumenmus mit Rum verrühren und den Teig damit füllen.
- Germknödel gut verschließen und auf einer Platte nochmals für 10 Minuten gehen lassen. Dann im Dampfgarer bei 100°C für rund 30 Minuten garen.
- Puderzucker und Mohn vermischen, auf die fertigen Germknödel streuen und servieren.



SENIORENDORF BARGTEHEIDE

NEU – seit September 2012 – jetzt reservieren!



- Betreuung & Beratung
- Zentrale Lage
- Beste Ausstattung
- Pflegewohnzimmer mit geräumigem Duschbad

noch Einzelzimmer frei!



Bahnhofstraße 32 - 44 · 2294 | Bargtheide · www.stb-care.de



04532 / 503 94-60



Bei Ihrer Anfrage Code
SeMa44 angeben & gewinnen!

Helfer auf vier Pfoten

Therapiebegleithunde werden immer mehr zu geschätzten Mitarbeitern in der Pflege und Betreuung von Pflegebedürftigen und kranken Menschen.

In den USA schätzt man sie schon lange als wertvolle Assistenten in der Pflege und Betreuung. Inzwischen wird man sich dessen auch hierzulande bewusst: »Tiergestützte Therapie ist im Kommen«, so Petra Oberbeck. Sie und ihr Therapiebegleithund Cooper sind seit nunmehr zwei Jahren für die Praxis »Therapiehund Hamburg« im Einsatz. Dafür wurden die Krankenschwester und der neunjährige Schäferhundrüde speziell geschult – nunmehr sind sie ein eingespieltes Team. In Kontakt mit tiergestützter Therapie kam Petra Oberbeck durch die Lernschwäche eines ihrer Kinder. Der gute Erfolg der Therapeuten mit Fellnase – »der Effekt von Hunden ist enorm« – animierte sie, auf dem gleichen Gebiet zu arbeiten.

Direkter Draht zu Menschen

Bewährte Mitarbeiter der tiergestützten Therapie sind unter anderem auch Pferde oder Delphine. Doch Hunde sind besonders prädestiniert dafür. Denn ihr Sozialgefüge ist dem des Menschen laut Petra Oberbeck sehr ähnlich: »Hunde brauchen das Gleiche wie wir«. Und geben das, was eine immense Bedeutung für uns alle hat. Dazu gehören allen voran Anerkennung und Vertrauen, Wärme und Nähe. Ein ganz wesentlicher Faktor ist weiterhin die Akzeptanz. »Hunde nehmen einen einfach so an, wie man ist«. Sie gehen entsprechend auch ohne Vorbehalte auf jene zu, denen ihre Besuche gelten – überaus wertvoll für den Erfolg der Therapie. Denn indem Hunde ohne Umschweife in Kontakt mit den Betroffenen treten, bekommen sie ganz schnell einen direkten Draht zu ihnen. Damit gelingt es ihnen geradezu mühelos, beispielsweise Menschen mit Demenz aus ihrer Isolation und Abgeschlossenheit herauszuholen.

Beeindruckend positive Wirkungen

Wenn die Türe aufgeht und Cooper mit seinem Frauchen den



Raum betritt, geschieht bereits eine ganze Menge. Allein an der Mimik kann Petra Oberbeck erkennen, welche große Resonanz ihr Rüde hervorruft. Selbst jene, die scheinbar teilnahmslos dahindämmern, reagieren unmittelbar auf ihn. Bereits allein die Anwesenheit des Vierbeiners tut ihnen gut. Wenn es dann erst ans Streicheln und Füttern geht,

Cooper seine Pfoten auf die Armlehnen des Rollstuhls oder die Bettkante legt, ist die Freude perfekt – Auftrag erfüllt.

Zu jenen, die Cooper besuchen geht, gehören neben Demenzerkrankten und Alten in stationären Einrichtungen unter anderem auch Menschen im Wachkoma. Sobald er freundlich interessiert bei ihnen steht, verändert sich ihr Gesichtsausdruck, wird entspannter und gelöster. Umso mehr, wenn der Therapeut im Fell ihnen ganz nahe kommt – nämlich in ihr Krankbett. Das mag ungewöhnlich erscheinen angesichts der gebotenen Hygiene, hat indessen jedoch enorm positive Effekte: »Der Kontakt mit dem weichen warmen Fell und die sanften Bewegungen des Hundekörpers bewirken sehr viel bei den Patienten«. Meist mehr, als die zweibeinigen Kollegen von Cooper. Das hat Petra Oberbeck immer wieder erleben dürfen, ob bei Menschen im Wachkoma, mit Demenz oder oder...

Bei vielen, die ihren Schäferhundrüden kennenlernen, werden auch alte Erinnerungen wach gerufen. »Diese Rasse kennen

Viktor Bikernieks

Ihr Makler für Norderstedt, Hamburg und Umgebung.



ImmobilienCenter 
Ulzburger Str. 363
22846 Norderstedt
Telefon 04101/807 49 84
oder 0151/40 23 71 68
viktor.bikernieks@spksh.de
www.spk-suedholstein.de

 Sparkasse
Südholstein

Besuchen Sie uns im Internet:

www.semahh.de

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

Ihre Werbung richtig platziert!

Anzeigenannahme & Information unter:
Tel.: 040/41 45 59 97 | Fax 040/50 79 11 16

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de | www.senioren-magazin-hamburg.de

 SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH



viele von früher, zumal löst sie Assoziationen mit dem Urhund, dem Wolf aus«, weiß die 48-Jährige inzwischen. Da werden sonst Zurückgezogene mit einem Mal ganz gesprächig und agil. Genauso, wenn sie mit Cooper Gassi gehen dürfen – ob den Flur rauf und runter oder draußen im Garten. Er geht mit ihnen artig bei Fuß und das schenkt »große Erfolgserlebnisse«.

Umfassende Anforderungen

Nicht jeder Hund ist allerdings ein so guter und wirksamer Therapeut wie Cooper. Um Therapiebegleithund zu werden, bedarf es einiger Voraussetzungen. So etwa eine besonders hohe Toleranzschwelle und ausgeprägte Freundlichkeit. Zudem muss der Hund stark auf Menschen bezogen, sanft und nicht zu temperamentvoll sein. Er darf keinerlei Anzeichen von Aggressionen haben, selbst grobes und herausforderndes Verhalten darf ihn nicht irritieren und aus der Ruhe bringen. Wichtig ist auch, dass er Futter vorsichtig nimmt und nicht zu schnell gestresst ist. Gestresst? Ja, als Therapiebegleithund muss man einiges abkönnen. Weshalb das Team Petra Oberbeck und Cooper auch nur maximal fünf Mal pro Woche »im Dienst« ist. Und weshalb es auch einen deutlichen Qualitätsunterschied zwischen Therapiebegleithunden und Besuchshunden gibt. »Hier ist der fachliche Hintergrund bei weitem nicht so fundiert«, klärt Petra Oberbeck auf. Was wichtig ist, denn die Qualifikationen werden vielfach undifferenziert betrachtet. Cooper hat damit sicher kein Problem. Er weiß ganz genau, wie wertvoll das ist, was er leistet – sanft schnuppernd und instinktiv.

Informationen zu Therapiebegleithunden gibt es unter anderem bei »Therapiehund Hamburg« unter: 040/65 79 51 85 und www.therapiehund-hamburg.de

Rundum wohltuend

Die Wirkungen von Therapiebegleithunden sind mittlerweile gut erforscht und durch wissenschaftliche Untersuchungen belegt.

Körperlich

- Senkung des Blutdrucks und der Atemfrequenz
- Schmerzverringering
- Stärkung des Immunsystems
- Muskuläre Entspannung
- Verbesserung der Bewegungsfähigkeit
- Reduzierung von Körpergewicht
- Förderung von Regelmäßigkeit und Tagesstrukturierung
- Steigerung der Lebenserwartung
- Förderung der Vitalfunktionen
- Beschleunigung der Genesung nach Krankheiten und Operationen

Geistig

- Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit
- Abbau von Stress
- Erhöhung von Aufmerksamkeit, Beobachten und Fokussieren
- Verbesserung von Lang- und Kurzzeitgedächtnis
- Förderung von Kontrolle über sich selbst und die Umwelt: Vermittlung von Kompetenzerfahrung, Kontrollerfahrungen in Versorgung

Seelisch

- Förderung des positiven Selbstbildes, Selbstwertgefühls und Selbstbewusstseins u.a. durch konstante Wertschätzung
- Verringerung von Angst
- Stimmungsaufhellend und erheiternd
- Beruhigung
- Steigerung emotionalen Wohlbefindens
- Antidepressive Wirkung
- Aufhebung von Einsamkeit und Isolation
- Steigerung von Vertrauen
- Förderung von Empathie

www.semmelhaack.de

BETREUTES WOHNEN

LÜBECK SENIORENHAUS HINRICHS

Barrierefreie Neubauwohnungen, die Ihnen das selbstständige Leben im Alter vereinfachen. Die modernen Wohnungen bieten ein exklusives Ambiente und liegen in einer herrschaftlichen Parkanlage in Travenähe. Top-Ausstattung: Duschbad, Einbauküche, Terrasse oder Balkon, Kellerraum, Gemeinschaftsraum, Aufzug.

**2 Zimmer mit ca. 51 bis 61 m² Wohnfläche,
ab € 490,- zzgl. Nk./Kt./Servicepauschale**

**Musterwohnungsbesichtigung nach
telefonischer Terminvereinbarung**

Tel. 04121/4874-7455,
vermietung.luebeck@semmelhaack.de

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Ayurveda – Mutter der Medizin

Ayurveda ist die traditionelle indische Medizin, deren Anfänge bis in das dritte Jahrtausend vor Christus zurückreichen. Ihr Name setzt sich zusammen aus »ayus«, leben und »veda«, Wissen. Daraus ergibt sich »Wissen vom Leben« – dieses hat sich auch für uns als überaus wertvoll erwiesen.



»Wissen vom Leben« entspricht genau den Prinzipien der traditionellen indischen Medizin: Sie ist medizinische Lehre und Lebenskunst in einem. Denn obwohl die Medizin einen bedeutenden Stellenwert im Ayurveda hat, ist er nicht nur heilkundlich ausgerichtet. Vielmehr erfasst er alle Aspekte des täglichen Lebens und findet demgemäß in gesunden wie in kranken Tagen gleichermaßen Anwendung.

Ayurveda bildet die Basis vieler Heilsysteme außerhalb Indiens, etwa der traditionellen chinesischen Medizin. Auch unsere abendländische Medizin wurde entscheidend vom ayurvedischen Wissensgut beeinflusst. So ist beispielsweise von den Ärzten der Hippokratischen Schule überliefert, dass sie in enger Anlehnung an die ayurvedische Lehre behandelten. Nicht umsonst wird Ayurveda auch als »Mutter der Medizin« bezeichnet.

Zwischen Tradition und Moderne

Trotz seiner langen Vergangenheit hat Ayurveda nichts an Aktualität eingebüßt. Bis heute praktiziert nahezu die Hälfte der indischen Ärzte nach diesen Prinzipien. Mit dem wachsenden Interesse an natürlichen Heilmethoden hat die »Mutter der Medizin« auch im westlichen Kulturkreis mehr und mehr an Bedeutung gewonnen.

Denn Ayurveda ist eine moderne Ganzheitsmedizin, welche die westliche Medizin sinnvoll ergänzen kann. So bietet Ayurveda beispielsweise wirksame Therapieansätze gegen eine Reihe von Erkrankungen, bei deren Behandlung der westlichen Medizin Grenzen gesetzt sind.



Fünf Elemente und drei Typen

Ayurveda basiert auf dem Grundsatz, dass die gesamte Natur aus fünf Elementen – Äther, Luft, Feuer, Wasser und Erde – besteht. Angesichts dieser gemeinsamen Abkunft steht nach der Auffassung der traditionellen Medizin Indiens auch alles in einer Wechselbeziehung miteinander: Jeder von uns wird fortwährend von mannigfachen inneren wie äußeren Faktoren beeinflusst. Demzufolge beschränkt sich die ayurvedische Diagnostik auch nicht nur auf die Untersuchung des Körpers, sondern schließt stets psychische Verfassung, Lebensstil, Ernährung und klimatisches Umfeld des Betroffenen mit ein.

Die zweite Säule, auf der das ayurvedische Konzept ruht, ist die Lehre von den drei Dosha Vata, Pitta und Kapha. Der Sanskrit-Begriff Dosha lässt sich übersetzen mit »Stütze«, was auch schon die Funktion verdeutlicht: Dosha können als biologische Prinzipien oder Bioenergien verstanden werden, die alle körperlichen und seelischen Vorgänge im menschlichen Organismus unterstützen und steuern. Sie befinden sich in einem dynamischen Gleichgewicht und sind wechselseitig voneinander abhängig. Da die Dosha von Geburt an bei jedem Menschen in einem individuellen Verhältnis angelegt sind, geht man im Ayurveda von unterschiedlichen Konstitutions-Typen aus. Die Konstitution erlaubt Aussagen über die Disposition eines Menschen – damit über seine gesundheitlichen Schwächen und Stärken.

Die drei Dosha

Vata-Dosha

Entsteht aus der Verbindung der beiden Elemente Luft und Äther; es steht für das Prinzip der Bewegung und des Wechsels, für Leichtigkeit, Instabiles und sich Verändernes.

Eigenschaften von Vata-Typen

- leichter Knochenbau und schlanke Figur
- schwach entwickelte Muskulatur
- eher dunkler Teint mit Neigung zu Muttermalen und einem trockenen Hauttyp
- wenig Haarwuchs, brüchige Nagelsubstanz
- unterschiedlich stark ausgeprägter Appetit und unregelmäßige Verdauung
- Abneigung gegen kaltes und windiges Wetter
- Neigung zu Sorgen und Kummer sowie zu leichtem und unterbrochenem Schlaf
- schnelle Auffassungsgabe und gutes Kurzzeitgedächtnis
- reagiert empfindsam auf seine Umgebung (geräusch- und berührungsempfindlich)
 - phantasiebegabt, große Begeisterungsfähigkeit
 - oftmals schwach ausgeprägter Wille und Selbstvertrauen
 - hektisch, sprunghaft, ermüdet schnell

Kapha-Dosha

Ist aus den beiden Elementen Wasser und Erde abgeleitet und repräsentiert Schwere und Stabilität.

Eigenschaften von Kapha-Typen

- stabiler, schwerer Knochenbau mit Neigung zu Übergewicht
- gut entwickelte Muskulatur, kaum sichtbare Venen
- heller Teint mit normalem bis fettem Hauttyp
- kräftiges, dunkles und häufig welliges Haar, starke Nagelsubstanz
- regelmäßiger Appetit, eher träge Verdauung, wenig Schweißabsonderungen, tiefer Schlaf
- ausdauernd, entspannt, ruhig und beständig
- bedächtig, erdverbunden, an Körperempfindungen orientiert
- langsame Auffassungsgabe, aber gutes Langzeitgedächtnis
- tolerant, vergebend, Liebe schenkend
- oft wenig ausgeprägter Wille und Selbstvertrauen
- besitzgierig und lethargisch



Pitta-Dosha

Generiert sich aus den Elementen Feuer und Wasser; es steht für Wärme und (Stoffwechsel)-Aktivität.

Eigenschaften von Pitta-Typen

- mittelschwerer Körperbau und mittelstarke Muskulatur
- hellerer Teint mit Neigung zu Sommersprossen und Muttermalen sowie einem stärker durchfeuchteten, weichen und sonnenempfindlichen Hauttyp
- feines Haar mit Neigung zu Haarausfall und Grauhaarigkeit
- weiche Nagelsubstanz
- stark ausgeprägter Hunger und viel Durst, gute Stoffwechselfunktionen, normaler Schlaf
- Neigung zu verstärktem Schwitzen
- arbeitet sehr systematisch und organisiert
- Abneigung gegen Hitze
- bevorzugt kalte Speisen und kühle Getränke
- unternehmungslustig, kühn, ehrgeizig (sogenannte »Führernaturen«)
- empfindliche Reaktionen auf Nahrungsgifte, Drogen und ungute Atmosphäre
- gute Auffassungsgabe, scharfsinnig, analytisch und rhetorisch begabt, konzentrationsfähig
- hitzig, ungeduldig, eifersüchtig



Der ayurvedische Behandlungskanon

Angesichts der Funktionen der drei Dosha gilt deren Gleichgewicht im Ayurveda als grundlegende Voraussetzung für Gesundheit. Und so zielen sämtliche Behandlungen darauf ab, die Balance der Dosha zu erhalten oder wieder herzustellen. Dies geschieht vor allem durch pflanzliche Heilmittel: Die Phytotherapie ist tonangebend im ayurvedischen Behandlungskanon. Die ayurvedischen Pflanzenheilmittel werden nach jahrhundertealten überlieferten Rezepten in traditionellen Verfahren hergestellt.

Seit vielen Jahren werden die seit alters her bekannten Wirkungen der ayurvedischen Heilpflanzen von indischen wie europäischen Wissenschaftlern in klinischen Studien nach zeitgemäßen Kriterien überprüft. Weitere wichtige therapeutische Maßnahmen sind die Behandlungen des Pancakarma, zu deutsch »fünf Handlungen«. Diese mittlerweile auch in Europa etablierte und von vielen westlichen Medizinern anerkannte Kur besteht aus einem fein aufeinander abgestimmten System von Reinigungsbehandlungen und Ölmassagen, die sich wie ihr Name schon sagt in fünf Zyklen gliedern.

**Mitten im Leben
mitten in Ellerau! Bei Quickborn.
Ideal für alle Generationen**



Barrierefrei erreichbare 3- bis 4-Zimmer-Balkon u. Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 80-93 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage.

Komplett schlüsselfertig ab € 217.400,-. Der gesamte Kaufpreis ist erst zur Übergabe Ende 2012 (2. BA Mitte 2013) fällig. Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Besichtigung unserer Musterwohnung

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

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel

041 06 / 636026
www.schaffarzyk.de

Fünf Handlungen für die Gesundheit

Die Anwendungen des Pancakarma sind genau das, was die meisten Menschen hierzulande mit Ayurveda verbinden: Öl-massagen, Ölbäder, Ölgüsse, Öl... Ganz zu Recht, denn bei den Anwendungen des Pancakarma spielen Öle eine wichtige Rolle. Sie haben umfassend positive Effekte – auf Körper, Geist und Seele gleichermaßen. Zum einen dienen sie der intensiven Entschlackung und dem Abbau schädlicher Rückstände und Schlackenstoffe in den Körpergeweben und Organen. Zum anderen erhöhen sie die Aktivität des Immunsystems, regen die körpereigenen Selbstheilungskräfte an und harmonisieren das Nerven- und Hormonsystem. Im gleichen Zug werden die Dosha ausgeglichen und damit das körperliche und seelische Wohlbefinden verbessert. Auf der Basis all dessen finden die Therapien des Pancakarma auch hierzulande zunehmend Anklang, auch in Fachkreisen: Immer mehr westliche Mediziner messen den altbewährten Behandlungen eine wichtige Bedeutung bei. Allen voran bei der Behandlung von chronischen Erkrankungen, neurovegetativen Störungen sowie von psychosomatisch und psychisch bedingten Beschwerden, wie auch zu deren Vorbeugung.

Hier die bekanntesten Anwendungen des Pancakarma:



• Abhyanga - Ganzkörpermassage mit Ölen

Dabei wird der gesamte Körper, einschließlich des Kopfes, mit erwärmten pflanzlichen Ölen massiert. Das regt Kreislauf und Stoffwechsel an, beruhigt das Nervensystem, kräftigt die Muskulatur, stärkt Immunsystem und Verdauungskraft.

• Swedana - Schwitzbehandlung

Der »Schwitzkasten« - dabei sitzt man auf einem Stuhl in einem großen Kasten, in den warmer Wasserdampf eingeleitet wird; der Kopf schaut dabei oben heraus. Vorher gibt es ein Abhyanga mit Sesamöl. Die durch die Massage gelösten Gift- und Schlackenstoffe werden vom Blut abtransportiert und ausgeschwitzt.

• Samvahana - Synchronmassage

Die angenehmste unter den Pancakarma-Behandlungen: Vier oder sechs geschickte Hände massieren den ganzen Körper von oben bis unten mit warmen Ölen – vollkommen synchron. Die Massage wirkt regenerierend und hilft, zum inneren Gleichgewicht zurückzufinden.

• Shirodhara - Stirnguss mit Öl

In kontinuierlichen Strom ergießen sich erwärmte, mit heilkräftigen Kräuteresenzen versetzte Öle auf die Stirn und bringen tiefe Entspannung. Das harmonisiert das Nervensystem, beruhigt und verleiht innere Ruhe. Ideal bei nervlichen Störungen, chronischen Kopfschmerzen und Migräne, Schlaflosigkeit und Erschöpfungszuständen.

• Nasya - Behandlung der Nasenschleimhaut

Mit Nasya bezeichnet man die Gabe mediziniertes Öle oder Puder durch die Nase, um Schlacken- und Giftstoffe aus dem Kopfraum zu entfernen. Nicht umsonst heißt diese Anwendung auch Shirovirecana, was soviel bedeutet wie »Abführen aus dem Kopf«.

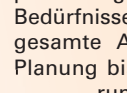
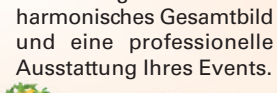
Birgit Frohn © SeMa



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 pro Person (zzgl. Anlieferung) bei mindestens 10 Personen.



**Konzept
Hamburg**

Langmaack GmbH Veranstaltungsservice

Veranstaltungen

Wir planen und realisieren Ihre Veranstaltung in jeder gewünschten Größenordnung. Ob Tag der offenen Tür, Mitarbeiterveranstaltung oder Straßenfest, bei uns erhalten Sie alles aus einer Hand – von d. 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.

Ihr Event-Profi – von der Privatfeier bis zum Stadtfest! Infos: www.pbkonzepthamburg.de, **Tel.: 040/53 16 92 07**

Stimmungsvoller Wintermarkt

Am Samstag, 24. November 2012 lädt Sie das Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg herzlich auf einen Besuch in die »Kleine Stadt für Senioren« ein. Geöffnet werden die Pforten um 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr für den beliebten, traditionellen Wintermarkt. Bummeln Sie durch den weihnachtlichen Außenbereich, wo wieder herzhaft und süße Angebote auf Sie warten. Genießen Sie das Kulinarische in Ruhe, Sitzgelegenheiten im beheizten Zelt sind vorhanden. Im Festsaal und im Foyer des Empfangszentrums erwarten Sie liebevoll hergerichtete Verkaufsstände, die allerlei Vielfalt an adventlichen Angeboten wie Dekorationen und Accessoires vom Kunsthandwerker, Adventsgestecke, Weihnachtsbasteleien, Töpferwaren sowie Hausgemachtes bieten und Sie in vorweihnachtliche Stimmung bringen. Die musikalische Untermalung wird präsentiert von Jens Ahrendtsen am Keyboard auf der Bühne im Festsaal. In der Friesenstube findet ab 13.00 Uhr ein Kinderprogramm statt. Das Kasperle unterhält die kleinen, aber auch die großen Gäste gern mit seinen lustigen Geschichten. Wer Interesse hat, kann zusätzlich an einer der Hausbesichtigungen teilnehmen. Treffpunkt ist das Foyer im Empfangszentrum. Auch das Parkrestaurant lädt Sie während des Wintermarktes auf einen Besuch bei Kerzenschein ein und hat spezielle Angebote für Sie. **Seien Sie, Ihre Freunde, Bekannten und alle Familien herzlich willkommen! kp**



Vorhang auf für reife Artisten in der Manege

Es ist soweit: Der Mignon SeniorCircus Hamburg feiert Welturaufführung am Samstag den 10.11.2012.

Vor einem Jahr trafen sich einige ältere Hamburger Bürger, um im Circus Mignon etwas völlig Neues zu wagen: Sie waren dem Aufruf des Direktors Martin Kliewer gefolgt und wollten bei dem SeniorCircus in Hamburg unbedingt mit dabei sein. Das SeMa berichtete darüber in seiner Dezember-/Januar-Ausgabe.

Kliewer hatte das Projekt vor drei Jahren mit Sylter Senioren ins Leben gerufen und war überwältigt von dem Interesse und von den künstlerischen Möglichkeiten, mit reifen Talenten modernen Zirkus zu machen.

Was die Hamburger Jung-Artisten 60plus im letzten Jahr auf die Beine gestellt haben, geht jetzt raus in die Welt: Die Show »Der Rote Faden« feiert am Sa., 10.11. um 15 Uhr Welturaufführung im Mignon Chapiteau an der Osdorfer Landstraße 380 in Iserbrook.

**Weitere Show: Sonntag 12.11. um 15 Uhr,
Tickets: € 8,- für Kinder/€ 12,- für Erwachsene,
Tel. 040/320 82 802, www.circus-mignon.de**

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



GESTIFTET 1271

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

Glinde

VITAL VIER

Barrierefreie Neubau-Mietwohnungen

- **3-Zi.-EG-Whg.**, ca. 98,6 m² Wohnfl., Terrasse mit Gartenanteil, Marken-EBK, Vollbad mit sep. Dusche, Gäste-WC, Parkett, Fußbodenheizung, € 986,- + Nk./Kt./Carpport
- **3-Zi.-Wwg.**, ca. 99,1 m² Wohnfl., Marken-EBK, V-Bad mit sep. Dusche, Gäste-WC, Süd-/West-Balkon, Schlafzimmer mit sep. Ankleidebereich, Parkett, Fußbodenheizung, € 991,- + Nk./Kt./Carpport

Ansprechpartner Herr Werner
Tel.: 0431/54 68 -178
E-Mail: j.werner@big-bau.de

Keine Mietercourtage!

BIG

BIG Anlagen GmbH
Eckernförder Straße 212
24119 Kronshagen/Kiel
Tel.: 0431-546 80
www.big-bau.de

Es weihnachtet wieder



Nein, es lässt sich nicht leugnen: Die Weihnachtszeit steht vor der Tür. Klare Indizien dafür finden sich überall. Mit die schönsten sind die Weihnachtsmärkte, alljährlich beliebte Einstimmung auf die Festtage. Dazu hat das SeMa einige Vorschläge – im direkten Umkreis und weiter weg.

Weihnachtsmärkte sind kulturelle und gesellschaftliche Attraktionen: Man trifft sich mit der Familie, Freunden oder Kollegen und genießt weihnachtliche Leckereien, umrahmt vom Lichtermeer und dem typischen Glühwein-, Zimtstern-, Lebkuchen- und Noch-viel-mehr-Duft.

Weihnachtsmärkte in Hamburg

So manche sind dem Weihnachtsmarkt auf dem Rathausmarkt seit Jahren treu. Hier finden Sie noch weitere Anregungen im Stadtgebiet.

Eppendorfer Weihnachtsbummel

Seit 2009 ist der kleinste Weihnachtsmarkt Hamburgs auf dem Marie-Jonas-Platz wieder eröffnet, mit viel Erfolg.

Wo: Marie-Jonas-Platz.

Wann: 26.11. - 23.12.12 von 11-20 Uhr



Adventsmesse Koppel 66

Hier finden sich handgearbeitete Unikate, künstlerisch ausgefallene Objekte und zeitgemäßes Design.

Wo: Koppel 66. **Wann:** 30.11.-2.12., 7.-9.12., 14.-16.12., 21.- 23.12 jeweils von 11-19 Uhr



Bergedorfer Weihnachtsmarkt am Schlosspark

Ein mittelalterlicher Weihnachtsmarkt im Schlosspark mit vielen Kunsthandwerkern und einzigartigem Rahmenprogramm. **Wo:** Schloss Bergedorf.

Wann: 26.11.-23.12.12 von 11-22 Uhr



Weihnachtsmarkt in Ottensen

Weihnachtliches Flair auf die besondere Art multikulturell mitten im quirligen Ottensen.

Wo: Ottenser Hauptstraße.

Wann: 26.11.-23.12.12 von 12-20 Uhr



Hexen-Weihnachtsmarkt in Norderstedt

Auch in diesem Jahr erwartet die Besucher der Hexen-Weihnachtsmarkt am Schmuggelstieg.

Wo: Schmuggelstieg.

Wann: 14.12. von 16-23 Uhr, 15.12. von 11-23 Uhr
16.12. von 11-18 Uhr



Weihnachtsmarkt am Michel

Am ersten Adventswochenende findet er vor historischer Kulisse statt: auf dem Kirchplatz des Hamburger Wahrzeichens, in der historischen Krypta und im Gemeindehaus.

Wo: Hauptkirche St. Michaelis. **Wann:** 30.11. von 15-19 Uhr, 1. + 2.12 von 11-19 Uhr



Weihnachtsmärkte außerhalb

Viele nutzen die Adventszeit, um anlässlich des Weihnachtsmarktbesuches neue Orte und Regionen kennen zu lernen. Rund um Hamburg finden Sie reichlich attraktive Ziele – für Tagesausflüge oder mit Übernachtung.

Weihnachtsmarkt auf Gut Basthorst

Auch in diesem Jahr verzaubert Enno Freiherr von Ruffin die Besucher auf seinem Gut Basthorst an den vier Adventswochenenden in vorweihnachtliche Stimmung.

Wo: Gut Basthorst. **Wann:** 30.11.-2.12., 7.-9.12., 14.-16.12., 21.-23.12. jeweils von 11-19 Uhr

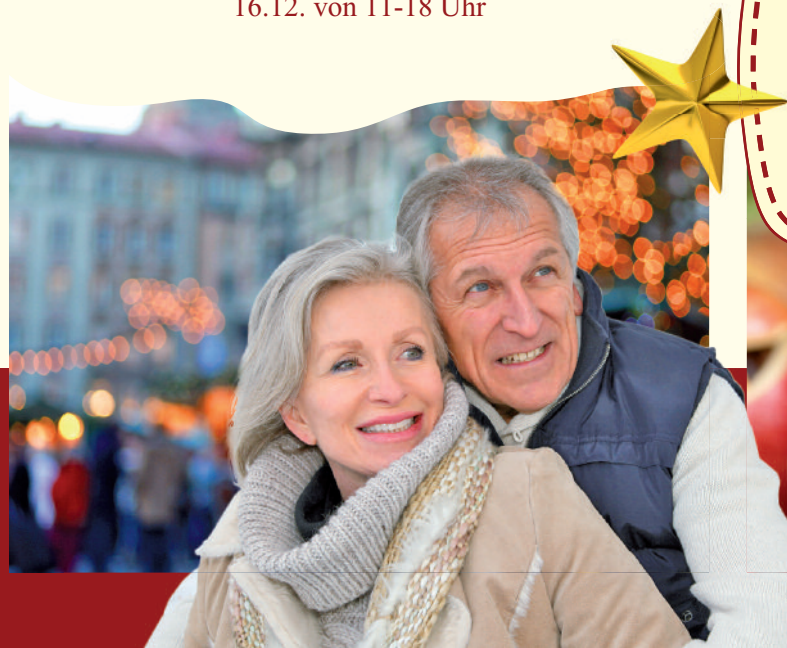
Weihnachtsstadt des Nordens

Die Hansestadt Lübeck, ihres Zeichens UNESCO-Welterbe, ist auch die Weihnachtsstadt des Nordens. Sie wird offiziell mit dem »Adventsleuchten« am 26. November eröffnet.



Dann laden die Weihnachtsmärkte in der mit Lichterketten und Tannen geschmückten Altstadt rund um das Lübecker Rathaus und auf dem Koberg ihre Besucher ein. Ein Bummel über den Weihnachtsmarkt, der 1648 erstmals urkundlich erwähnt wurde, gehört zu den Höhepunkten der Vorweihnachtszeit in der Hansestadt:

26.11. bis 30.12., auf dem Koberg geöffnet von Sonntag bis Donnerstag 11-21 Uhr, Freitag und Sonnabend 11-22, Breite Straße jeweils bis 19.30 Uhr
(am 24.12. ist der Weihnachtsmarkt bis 14 Uhr geöffnet und am 25.12. geschlossen).



Historischer Weihnachtsmarkt Lübeck

Abseits vom Weihnachtstrubel lädt er auf dem Kirchhof von St. Marien mit mittelalterlichem Ambiente zu einer kleinen Reise in vergangene Zeiten ein.

Wo: Marienkirche. **Wann:** 28.11.-23.12.12 von 11-21 Uhr

☆☆☆

Fischers Wiehnacht am Niendorfer Hafen

Schöner könnte die Kulisse nicht sein – der Hafen hat sich weihnachtlich fein gemacht und präsentiert eine bunte Palette an norddeutschen Spezialitäten.

Wo: Hafen Niendorf. **Wann:** 30.11.-2.12.12 von 11-20 Uhr, 7.12.-9.12. von 11-20 Uhr

☆☆☆

Musikalischer Weihnachtsmarkt Timmendorfer Strand

Über 100.000 Lichter bringen den Timmendorfer Strand in der Weihnachtszeit zum Strahlen. Rund um die Nordmann-tanne, die jedes Jahr aufgestellt wird, findet der Musikalische Weihnachtsmarkt statt. **Wo:** Timmendorfer Platz.

Wann: 19.-23.12. von 11-21 Uhr

Weihnachtsmarkt Glückstadt

Am dritten Adventswochenende erwartet der Glückstädter Weihnachtsmarkt auf dem Historischen Marktplatz mit seinen liebevoll geschmückten Holzbuden alljährlich die Besucher. **Wo:** Historischer Marktplatz.

Wann: 14.12. von 14-19 Uhr, 15.12. von 11-21 Uhr, 16.12. von 11-19 Uhr

☆☆☆

Weihnachtsmarkt der Kunsthandwerker in Itzehoe

Kunsthandwerker aus ganz Schleswig-Holstein und Hamburg zeigen, was alles aus Stoffen und Leder, Papier und Holz, Edelsteinen und Metall, Ton und Glas zu zaubern ist. **Wo:** Kulturhof Itzehoe.

Wann: 8.12. von 12-20:30 Uhr und 9.12. von 10-18 Uhr

☆☆☆

Weihnachtsmarkt Flensburg

Ab dem 26. November herrscht in Deutschlands nördlichster Stadt schönste Weihnachtsstimmung – wie immer mit skandinavischem Flair, denn das Nachbarland Dänemark prägt die Traditionen der alten Hafenstadt bis heute. Auch dieses Jahr gibt es wieder das Weihnachtspostamt in der Tourismuszentrale am ZOB. Hier können Briefe und Wunschzettel an den Weihnachtsmann abgegeben werden. **Wo:** Altstadt Flensburg. **Wann:** 26.11. - 31.12.12 von 10-22 Uhr



Weihnachtsmarkt Kampen auf Sylt

Zwar klein, aber in einem urigen und wunderbar weihnachtlich dekorierten Ambiente im Kaamp-Hüs: Die Stände bieten ausschließlich handgefertigtes Kunsthandwerk an. **Wo:** Kaamp-Hüs.

Wann: 7.12. von 15-20 Uhr, 8.12. von 13-20 Uhr und 9.12. von 13-18 Uhr

☆☆☆

Längster Weihnachtskalender der Welt in Tönning

An den Adventswochenenden lädt der in seiner Art einmalige Weihnachtskalender am Tönninger Hafen mit einem tollen Programm und besinnlichen Weihnachtsständen ein. 1997 zum ersten Mal veranstaltet, schaffte es der Weihnachtskalender umgehend in das Guinness-Buch der Rekorde – somit beurkundet ist er der längste Weihnachtskalender der Welt. Ein besonderer Genuss ist es, den komplett erleuchteten Weihnachtskalender ab dem 24. Dezember von außen zu besichtigen.

Wo: Historisches Packhaus in Tönning.

Wann: 1. - 24.12. von 11-18 Uhr



Weihnachtlicher Zauber in Salzburg

Ein ganz besonderes Erlebnis ist die Weihnachtsatmosphäre in der schönen Barockstadt Salzburg. Zweifelsohne mal eine Reise wert – allen voran für Weihnachtsfans. Bereits ab 22.11.12 öffnet der **älteste und größte Christkindmarkt des Salzburger Landes am Domplatz** seine Pforten. Ab dann kann man ihn bis zum 26.12. täglich von 10 Uhr bis Spätabends genießen.

Weiteres Ziel ist dann der »**Hellbrunner Adventzauber**«: Dabei stehen Salzburgs Wahrzeichen Schloss Hellbrunn und die weltberühmten Wasserspiele der Erzbischöfe alljährlich in weihnachtlicher Feststimmung.

Der Weihnachtsmarkt auf Schloss Hellbrunn ist ab 22.11. jeweils mittwochs bis freitags von 13-20 Uhr, samstags und sonntags von 10-20 Uhr, am 22. und 23.12 von 13-20 Uhr und am 24.12. von 10-14 Uhr geöffnet. Hoch oben über der schönen Altstadt lockt dann auch noch der **Weihnachtsmarkt auf der Festung Hohensalzburg**, an den vier Adventswochenenden jeweils von 11-20 Uhr.

Birgit Frohn © SeMa

Traumhafter Kururlaub bzw. Urlaub schon ab € 469,-!

Fordern Sie kostenlos unseren Katalog 2013 an! Kururlaub an der **Müritz**, an der **polnischen Ostsee**, im **Riesengebirge**, in **Kroatien** und in **Tschechien**. 2 Wo. HP o. VP, werktgl. 2 Beh., ärztliche Untersuchungen, Transfer ab Heimatort (geringe, indiv. Pauschale). **Wichtig:** Infos zur **gesetzlich** geregelten **Zuschusspflicht** Ihrer KK (ca. € 300,-, wobei die Zuschussgewährung an bestimmte Bedingungen geknüpft ist).

Ostsee Touristik AG 18147 Rostock, Petersdorfer Str. 15
Tel.: 0381/375 65 80 • 0381/490 40 20 • Fax: 0381/26 525,
E-Mail: info@ostsee-touristik.com

Tagesfahrten
Mehrtagesfahrten
Club- und Vereinsfahrten

Kostenloser Katalog 2012
kann telefonisch angefordert werden.
Abfahrten unter anderem ab Hamburg-Langenhorn, Norderstedt und Quickborn.
Neukundenrabatt: € 5,-



VIKINGTRAVEL

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



Leser schreiben Geschichten



Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!

Udo Lindenberg und seine HoSeWo

Also, Udo Lindenberg tut es schon lange. Udo lebt in einem Hotel! Wie alt ist Udo? Bin ich jünger oder älter als Udo? Ist Udo der Vorreiter für eine aktive Lebensführung in einer Hotel-Senioren-Wohnung? Die Suche nach einer schönen, passenden, nicht zu großen, zentral gelegenen Wohnung gebe ich nun auf. Jeder sucht so eine Wohnung, nicht nur wir Senioren.

Jetzt, wo ich alleinstehend bin, verkaufe ich mein Haus und ziehe für immer in ein Hotel. Zentral gelegen und mit einer ausgehandelten Option für monatliche Be- und Abrechnung. Ich könnte mir eine Hotelgruppe aussuchen, und mich nach Belieben in verschiedenen Städten oder evtl. auch in anderen Ländern aufhalten. Ich werde mir etwas gönnen. Ich werde mich wie ein Langzeiturlauber fühlen und einen aktiven Ruhestand genießen. Mein Geld werde ich verleben und nicht vererben. Es gibt viele Vorteile: Das geduldige Warten auf die desinteressierten Kinder oder undankbare Enkel hat endlich ein Ende. Ich benötige nicht mehr ihre Hau-Ruck-Hilfe bei beschwerlichen Dingen.

Ich habe ausgerechnet, wie viel Geld ich einsparen werde. Ich brauche keine Gebäude-, Feuer-, Wasser und Unwetterversicherung mehr. Auch mit der immer wieder erhöhten Müllgebühr und Grundstücksteuer werde ich mich nicht mehr belasten. Kein Zeitdruck beim Rausstellen der Müllbehälter, keine komplizierte Mülltrennung mehr. Mit Regenrinnenreinigung, Heckenschneiden, Gartenpflege, Laub- und Winterdienst mühe ich mich nicht mehr ab. Die Sorge für Gehweg-, Auffahrt- oder Treppenhausreinigung sowie die Kosten dafür überlasse ich anderen. Keine Vorsorge mehr darüber, ob in diesem Jahr die Fenster oder der Zaun gestrichen werden müssen. Nie wieder die kostenintensive Frage, was ist zu tun, wenn Bäume in den Himmel wachsen. Die verbotenen Schwarzgeldzahlungen, an meinen freundlichen „Hilfs-Polen“ für Haus- und Gartenarbeit, entfallen. Die entmutigende und immer wiederkehrende, Auseinandersetzung mit Energiepreisen für Öl oder Gas, Wasser und Strom, gehört der Vergangenheit an. Kosten für Reparaturen und Rücklagen zur Erneuerung von Dach, Fenster und Heizung fallen nicht mehr an, Installation und Wartung für Rauchmelder ebenfalls nicht.

Ich werde viel Geld einsparen. Ich brauche keinen staubigen Umbau der Badewanne in eine Dusche und den Einbau eines Treppenliftes. In einem Hotel ist der Fahrstuhl vorhanden und eine Rampe für den Rollator oder Rollstuhl ist Pflicht! Sollte ich mich aus Versehen ausgesperrt haben, zahle ich keine Wucherpreise für den Schloss-Notdienst.

Ich verreise ohne mir Gedanken zu machen, wer über Haus und Grundstück wacht und den Garten pflegt. Die Post und Pakete werden, bequem für mich, an der Rezeption abgegeben. Meine Zeitung wird mir nicht mehr aus meinem Briefkasten gestohlen, sondern in den Wintergarten, an meinen reservierten und gedeckten Frühstückstisch gebracht. Meine

Telefonate werden nicht einzeln abgerechnet, ich habe eine Flatrate, natürlich auch für meinen PC, denn ich benötige das Internet.

Ich zahle keine GEZ-Gebühren, aber ich bin trotzdem kein Schwarzseher. Ein sicherer Geldautomat und Tresor sind vorhanden. Ich entspanne bei Fitness, Wellness, Sauna, Beauty- und Massagebehandlungen. Mit dem Fahrstuhl fahre ich zum Schwimmen, ohne das Auto aus der Tiefgarage zu fahren. Ich überlege ernsthaft mein Auto abzumelden, da ich es fast nicht mehr brauche, und Kosten für Benzin und Steuer immer weiter steigen und in keinem Verhältnis zum Nutzwert mehr stehen. Es rechnet sich, lieber einen netten Taxifahrer zu rufen und damit auf nervende Parkplatzsuche zu verzichten.

Ich bin glücklich und zufrieden mit einem behaglichen Wohnraum mit abgetrennter Schlafnische und ich habe einen Balkon. Das Personal behandelt mich wie einen Gast und nicht wie eine zu alte Patientin. Meine Wünsche werden respektiert, ich werde nicht geduzt oder „Oma“ genannt und Vorschriften werden mir keine gemacht. Das freundliche Zimmermädchen kommt und nicht die überforderte, schlechtgelaunte Schwiegertochter oder Pflegerin im Altenheim.

Ich benötige keine Putzfrau mehr, mein Zimmer wird gereinigt und gesaugt ohne dass ich mir jetzt endlich einen leichteren Staubsauger zulegen muss. Ich stürze nicht beim Fensterputzen oder Gardinenwechsel von der Leiter. Es fällt für mich keine große Wäsche an, wenn mein Bett bezogen wird. Mein Duschbad wird täglich gesäubert, das Toilettenpapier geht auf wunderliche Weise nie zu Ende. Da ich nicht mehr koche, habe ich auch keinen täglichen Abwasch mehr. Das exklusive Restaurant, das gemütliche Cafe und die Bar geben mir Abwechslung genug. Mein Hotel liegt völlig zentral in einem Stadtteil von Hamburg.

Ich habe Bahn und Bus vor der Tür, Apotheke und Ärzte, Einkaufszentren und Geschäfte, Theater, Kino, Kirche, Kultur und Parks sind in der Nähe. Mein Besuch, Kinder oder Enkelkinder wohnen nicht mehr bei mir, sondern auch im Hotel. Unsere Zeit ist unbelastet und ein Besuch darf so auch über drei Tage hinaus dauern. Alster und Elbe sind nah und erreichbar, es ist kein Tagesausflug mehr.

Meine ungebundene Freiheit kann ich für Hobbys, Verwandte, Freunde und Freundinnen und für eine kreative und aktive Lebensart nutzen. Ich habe nur noch Zeit für mich und unternehme das, was ich möchte. Immer wieder lerne ich neue Menschen kennen, die mir interessante Kontakte bieten. Ich bin nicht isoliert, ich kann nicht vereinsamen, ich bin mitten im Geschehen! Es wohnen nicht nur alte Leute hier, wie in einem Altenheim. Bei all meinen nun gesparten Kosten für Haus und Grund, für Auto und Versicherungen sowie Energie und Rücklagen, habe ich einen Monats-Miet-Pauschalpreis bis zu meinem Lebensende ausgehandelt. Selbst mit einer Pflegestufe würde sich mein Aufenthalt nicht beenden, da ich genauso, wie zu Hause, von meinem Pflegedienst in einem Hotel betreut werden kann.

Und mein Freund (Udo heißt er) lebt neben mir auf der gleichen Etage. Ich denke mir, Udo und ich, wir machen es richtig! Wir leben mit durchdachtem Service, unabhängig, optimistisch bei aktiver Lebensführung in einer Hotel-Senioren-Wohnung.

Aber wir erzählen es nicht weiter, sonst wohnen hier nur Senioren! Wir haben uns überlegt, dass wir den nächsten Monat in einer anderen großen Stadt oder evtl. in den Bergen oder am Meer wohnen möchten. Ho-Se-Wo gibt es ja nun überall!

Von unserer Leserin Erika Seemann

Zur Zeit der Weinlese

Lissabon & Douro-Flusskreuzfahrt 2013

22.09.2013 bis 02.10.2013 mit der MS Douro Queen



Programm

- 1. Tag, 22.09.2013 – Anreise/Lissabon**
Linienflug nach Lissabon und Transfer zu Ihrem Vier-Sterne-Hotel.
- 2. Tag, 23.09.2013 – Lissabon – Höhepunkte**
Entdecken Sie Lissabon. Tagesausflug zum berühmten Hieronimus-Kloster und zum Kastell St. Georg sowie zum Torre de Belém. Nach dem Mittagessen, in einem typisch portugiesischen Restaurant, haben Sie Gelegenheit, den Park der Nationen kennenzulernen.
- 3. Tag, 24.09.2013 – Estoril – Cascais – Sintra**
Estorils, ein beliebtes Seebad der Adligen und Mitglieder des Königshauses. Cascais, ein traditioneller kleiner Fischerhafen mit entzückenden Häusern und malerischen Gassen. In Sintra, bekannt für seine mystische Atmosphäre, essen Sie zu Mittag. Nach einer Besichtigung des königlichen Palastes (Palácio da Vila) fahren Sie zurück nach Lissabon. Abendessen in einem portugiesischen Fado-Restaurant in Lissabon.
- 4. Tag, 25.09.2013 – Lissabon – Porto**
Busfahrt nach Porto. Unterwegs besuchen Sie den katholischen Wallfahrtsort Fátima und Coimbra mit Spaziergang durch die Altstadt und Mittagessen. Einschiffung in Porto auf Ihrem 4-Sterne-Schiff.
- 5. Tag, 26.09.2013 – Régua – Lamego – Pinhão**
Lamego – eine pittoreske Kleinstadt (existierte bereits zur Römerzeit). Sehenswert sind auch die gotische Kathedrale und die verwinkelten Gassen von Lamego. Das Schiff erwartet Sie in Pinhão, wo es über Nacht liegt.
- 6. Tag, 27.09.2013 – Pinhão**
Vormittags: Besuch eines typisch portugiesischen Weinguts (Quinta). Wieder an Bord geht es weiter stromaufwärts Richtung Vega Terrón. Genießen Sie die Aussicht vom Sonnendeck auf das spektakulärste Weinanbaugebiet der Welt! Die Region des Dourotals im Norden Portugals zählt zum UNESCO-Weltkulturerbe. Über Nacht liegt Ihr Schiff in Vega Terrón.
- 7. Tag, 28.09.2013 – Vega Terrón Salamanca – Barca d'Alva**
Der heutige Tag steht ganz im Zeichen der spanischen Stadt Salamanca. Lassen Sie sich in diesem „lebendigen Museum“ bei unserer Führung zu den wichtigen Sehenswürdigkeiten ins Mittelalter entführen. Abends an Bord erwartet Sie auf dem Sonnendeck ein portugiesisches Barbecue mit Musik.
- 8. Tag, 29.09.2013 – Barca d'Alva – Figueira de Castelo Rodrigo – Pinhão**
Der Vormittagsausflug führt Sie zu der auf 670 Höhenmetern gelegenen Stadt Figueira de Castelo Rodrigo! Die mittelalterlichen, engen Gassen beherbergen noch heute Fassaden aus dem 16. Jahrhundert sowie Fenster im berühmten Manuelino-Stil. Danach geht die Kreuzfahrt stromabwärts weiter nach Pinhão untermalt von einer portugiesischen Folkloredarbietung am Abend.
- 9. Tag, 30.09.2013 – Vila Real – Entre-os-Rios**
Heute nimmt das Schiff Kurs auf Régua. Von dort startet der Ausflug „Besichtigung Mateuspalast“ (das wohl schönste Landhaus Portugals) in Vila Real. Den Besucher erwarten Sammlerstücke aus längst vergangenen Jahrhunderten. Zum Abendessen laden wir Sie in das Jahrhunderte alte, ehemalige Kloster „Alpendurada“ ein. Das Schiff liegt über Nacht in Entre-os-Rios.
- 10. Tag, 01.10.2013 – Porto**
Morgens erreichen Sie wieder Porto. Entdecken Sie bei unserer Stadtrundfahrt die Altstadt und die Kathedrale, die auf einem Hügel erbaut ist und einen traumhaften Blick auf den Douro offenbart. Den gelungenen Ausklang dieses Ausfluges bildet der Besuch eines typischen Portweinkellers.
- 11. Tag, 02.10.2013 Porto – Abreise**
Nach dem Frühstück geht es zum Flughafen von Porto.

**Bildershow & Infonachmittag:
Samstag, 10. November
um 16.00 Uhr im Saselhaus
Anmeldung in unserem Büro.**

- #### Leistungen, die überzeugen
- Vortreffen zum gemeinsamen Kennenlernen
 - Linienflug inkl. Flughafengebühren
 - 3 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel in Lissabon
 - Kreuzfahrt in einer Außenkabine der gebuchten Kategorie
 - Vollpension mit täglich drei Mahlzeiten (Abendessen am Anreisetag bis Frühstück am Abreisetag)
 - Kaffee/Tee nach Mittag- und Abendessen (während der Kreuzfahrt)
 - Begrüßungs- und Abschiedsgetränk
 - Viele Ausflüge inklusive Infos in unserem Reisebüro
 - nicko tours Kreuzfahrtleitung und deutschsprachige örtliche Reiseleitung
 - nicko tours Audio-Set bei allen Ausflügen
 - Besuch einer lokalen Quinta mit Weinprobe
 - Portugiesisches Abendessen inkl. Wein im Kloster Alpendurada
 - Portugiesische Folkloreshow an Bord
 - Ausführliche Reiseunterlagen inklusive Reiseführer
 - Gepäckbeförderung Schiffsanlegestelle-Schiffskabine und zurück
 - Transfer Flughafen – Schiff – Flughafen
 - Nachtreffen zum Austausch von Fotos und Erinnerungen

**Bis € 100,- Frühbucherrabatt +
€ 110,- Wiederholerrabatt möglich**

Preise p. P. bei Doppelbelegung

Kategorie	Super-Frühbucherpreis bis 30.11.2012	Frühbucherpreis bis 31.01.2013	Regulärer Preis ab dem 01.02.2013
2-Bett-Hauptdeck achtern	€ 1.899,-	€ 1.949,-	€ 1.999,-
2-Bett-Hauptdeck	€ 1.999,-	€ 2.049,-	€ 2.099,-
2-Bett-Oberdeck mit Balkon	€ 2.199,-	€ 2.249,-	€ 2.299,-

Grundpreis ab/bis Frankfurt.
Flughafenzuschlag ab/an Hamburg, München, Düsseldorf mit Air Berlin € 50,-.
Andere Abflughäfen auf Anfrage möglich
Aufpreis Alleinbenutzung 2-Bett-Hauptdeck: € 700,-

Auf die Loipe und los!

Durch die verschneite Natur auf schmalen Skiern dahingleiten... Opa-Sport? Aber bitte. Skilanglauf ist eine hoch effiziente Sportart – als Kombination aus Ausdauer-sport und Muskeltraining sorgt sie für ein optimales Ganzkörpertraining.

Rummel auf den Skipisten, lange Schlangen an den Skiliften und das alles für immer mehr Geld? Klingt nicht gut und ist mit ein Grund, warum Langlaufen durch den Schnee dem alpinen Skisport allmählich den Rang ablauft. Dabei lässt sich die weiße Pracht der winterlichen Landschaften nebst Panorama noch weitaus besser genießen. Zudem ist Skilanglauf erheblich gesünder. Davon, dass er sich auch im Norden Deutschlands oftmals vor der Haustüre ausüben lässt und preiswert ist, mal ganz abgesehen. Skilanglauf erlebt nicht von ungefähr und nicht nur in den Skigebieten mit ihrem weit verzweigten Netz an gut gespurten Loipen einen Boom.

Von den Fingerspitzen zu den Füßen: Fitness rundum

Skilanglauf beginnt in den Fingerspitzen und endet in den Füßen. So hält er den gesamten Körper fit: Anders als bei vielen anderen Sportarten sind dabei tatsächlich alle Muskeln des Körpers in Bewegung. Denn neben den Beinen sind auch Arme und Rumpf an den Bewegungsabläufen beteiligt. Durch diesen Einsatz des ganzen Körpers werden zugleich Herz und Kreislauf, Atemleistung und Muskulatur sowie Ausdauer optimal trainiert. Wie groß die Anstrengung dabei sein soll, ist jedem selbst überlassen – die Geschwindigkeit kann schließlich beliebig variiert werden. Positiv ist weiterhin, dass Skilanglauf gut verträglich für die Gelenke ist und dank hohem Kalorienverbrauch überflüssige Pfunde schmelzen lässt. Nicht zuletzt stärkt es die Abwehrkräfte als auch die Koordinationsfähigkeit und reguliert den Hormonhaushalt.

Entspannt dahin gleiten

Mit gleichmäßigen Bewegungen geht es durch die verschneiten, ruhigen Landschaften dahin: Skilanglauf ist auch eine der entspannendsten Sportarten und ideal zum Abbau von Stress. Zudem werden wie bei anderen Ausdauersportarten wie etwa Joggen Endorphine ausgeschüttet. Diese »Glückshormone« heben die Stimmung und versetzen manchen gar in meditative Zustände. So profitiert auch die Psyche ganz enorm vom Gleiten auf den schmalen Brettern.

Gemächlich beginnen

Skilanglauf ist im Grunde für jeden mit einer stabilen Gesundheit geeignet. Um ganz sicher zu gehen, sollte man sich jedoch ruhig vorher mit dem Arzt besprechen. Dank des meist flachen Geländes mit wenig Abfahrten ist die Verletzungsgefahr auch bei Anfängern gering und Knochenbrüche sind selten. Dennoch sollte man es langsam angehen lassen und sich zu Anfang nicht zu viel zumuten.

Die ersten fünf Minuten auf der Loipe dienen dem Aufwärmen der Muskeln und dem Einfinden in die Laufbewegungen. Neueinsteiger in die Loipe sollten zunächst nur Strecken bis etwa drei Kilometer laufen. Mit mehr Übung können die Distanzen dann allmählich länger werden. Ideal wäre es, sich bereits im Sommer auf den winterlichen Langlauf vorzubereiten. Dazu empfehlen sich wegen der Ähnlichkeit natürlich vor allem Nordic Walking, gefolgt von Radfahren, Joggen und Schwimmen.

Gut gerüstet auf die Loipe

Natürlich muss neben dem Körper auch alles andere gut gerüstet sein – sprich, die Bekleidung, die Schuhe sowie auch die Ski und Stöcke.



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



• Kleidung

Beginnen wir mit der Kleidung. Mit das Wichtigste ist dabei so genannte Funktionsunterwäsche, da sie atmungsaktiv ist und rasch trocknet. Die Unterwäsche sollte lange Ärmel und Beine haben. Darüber kommen dann eine ebenso atmungsaktive und windabweisende Laufhose und eine ebensolche Jacke. Da man über den Kopf viel an Temperatur verliert, gehören auch eine Mütze oder zumindest ein Stirnband mit zur Kleidung. Selbstverständlich auch enganliegende Handschuhe, um die Stöcke gut halten zu können und eine Brille zum Schutz der Augen vor Sonne und Wind.

Wer nach dem Laufen nicht gleich nach Hause kommt und von der Loipe noch einen längeren Weg vor sich hat, sollte Kleidung zum Wechseln mitnehmen.

• Schuhe

Sie müssen perfekt sitzen, um die Laufbewegungen zu unterstützen und natürlich höchstmögliche Sicherheit zu gewährleisten. Dazu sollte der Schuh fest am Fuß anliegen – aber nicht drücken – und die Zehen vorne einen knappen Zentimeter Platz haben.

Zur Auswahl stehen heute halb hohe oder flache Klassikschuhe, Skatingschuhe oder Kombimodelle. Beim Kauf sollte man sich in jedem Fall von einem erfahrenen Fachhändler beraten lassen.

• Ski

Für welche man sich entscheidet, hängt mit von der Lauftechnik ab. Für Anfänger empfiehlt sich am meisten der klassische Stil. Dazu nimmt man Wachsski, die in ihrer Lauffläche Steighilfen haben. Das verhindert das Rück-

wärtsrutschen und unterstützt das Abstoßen im Mittelbereich. Klassikski sollten eine Länge von rund zwanzig Zentimetern über der Körpergröße haben. Am besten entscheidet man sich für Schuppenski, die die Abfahrt etwas bremsen und nicht gewachst werden müssen.

Das so genannte Skating ist die sportlichere und schnellere Variante des klassischen Laufstils. Dabei werden die Bewegungen einem Eisschnellläufer nachempfunden und zum Schlittschuhschritt meist die Stöcke im Doppelstock eingesetzt. Diese Technik bedarf jedoch mehr Krafteinsatz und Ausdauer, weshalb dazu unbedingt ein regelmäßiges Training erforderlich ist. Zudem müssen die Stöcke länger (siehe unten) und die Ski kürzer sein: Die Skilänge sollte beim Skating nur fünf bis maximal zehn Zentimeter über der Körpergröße liegen.

• Stöcke

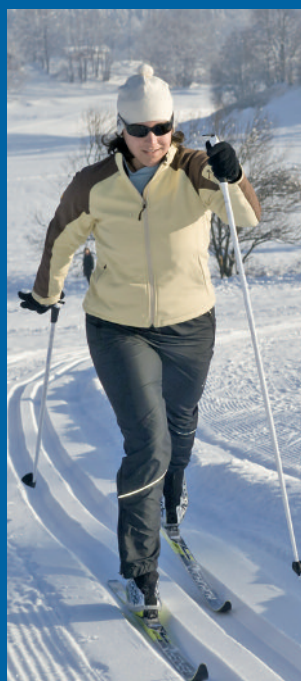
Sie müssen die richtige Länge haben. Das ist wichtig für den Antrieb und schützt vor Fehlbelastungen und Verspannungen. Wer im klassischen Stil läuft, nimmt Stöcke, die bis etwa zur Achselhöhe reichen ($0,85 \times$ Körpergröße). Zum Skating sollten die Stöcke länger sein und bis etwa in Kinnhöhe gehen ($0,9 \times$ Körpergröße).

Papierstreifentest

Mit diesem Test lässt sich die Skispannung gut prüfen:

Die Ski auf eine ebene Fläche legen und mit den Zehen auf den Schwerpunkt des Skis (Markierung) stellen.

Die Spannung ist dann richtig, wenn ein Papierstreifen unter den Ski mindestens eineinhalb Fußlängen nach vorne und knapp über die Ferse nach hinten verschoben werden kann.



Birgit Frohn © SeMa



Landhaus Fuhlsbüttel

Das Haus der Familienfeiern

In gemütlicher Atmosphäre individuell und persönlich feiern.

Rufen Sie uns an oder kommen Sie doch zu einem unverbindlichen Gespräch vorbei.

Brombeerweg 122335 Hamburg-Fuhlsbüttel | Telefon (040) 59 62 38
E-Mail: mail@landhaus-fuhlsbuettel.de

Urlaub im Fischland

Wismar-Boddenfahrt-Warnemünde-Müritz
Reisetermin: 26. April bis 01. Mai 2013

Freitag, 26. April 2013

Hamburg - Wismar - Wustrow

Morgens werden Sie per Taxi zum ZOB in Hamburg gebracht und dort startet unser Komfortbus nach Wustrow im Fischland. Unterwegs haben wir zum Auftakt eine Stadtführung in Wismar eingeplant, bei der Sie auch die herrliche Georgenkirche sehen.

Das Hotel für diese schöne Reise ist das Ostseehotel in Wustrow. Es befindet sich in direkter Strandlage und bietet behagliche Zimmer, ein maritimes Restaurant sowie Sauna und Solarium. Abendessen im Hotel.

Samstag, 27. April 2013

Fischland-Darss-Rundfahrt

Heute erwartet Sie Ihre örtliche Reiseleiterin zu einer Rundfahrt durch Fischland, Darss und Zingst. Sie unternehmen einen Spaziergang durch das wunderschöne Künstlerdorf Ahrenshoop, genießen die zauberhafte Küstenlandschaft und erleben Prerow, den malerischen Ort auf dem Darss. Letzte Station ist Ribnitz-Damgarten, wo Sie die Möglichkeit haben das Bernstein-Museum zu besichtigen. Abendessen im Hotel.

Sonntag, 28. April 2013

Boddenfahrt und Besuch in Zingst

Nach dem Frühstück geht es am Vormittag nach Zingst. Bummeln Sie erst durch den beliebten Urlaubsort und starten Sie dann zu Ihrer rund 1,5-stündigen Boddenfahrt. Abendessen im Hotel.

Montag, 29. April 2013

Ausflug nach Warnemünde

Für diesen Urlaubstag haben wir einen Ausflug ins Seebad Warnemünde geplant. Bei einer Ortsführung lernen Sie die Schönheiten des Ortes kennen, darunter auch den bekannten Leuchtturm an der Promenade. Es bleibt auch noch Zeit für einen Bummel „am Strom“. Abendessen im Hotel.

Dienstag, 30. April 2013

Ausflug an die Müritz

Südlich des Fischlandes liegt die mecklenburgische Seenplatte mit der Müritz, dem größten Binnengewässer Deutschlands. Erleben Sie eine Rundfahrt, die Sie auch in den Nationalpark und den größten Ort Waren führt. Dort ist der Besuch des Müritzeums eingeschlossen. Abendessen im Hotel.

Mittwoch, 01. Mai 2013

Rückfahrt nach Hamburg

Noch einmal stärken Sie sich mit dem schönen Frühstück und nachdem das Gepäck wieder verladen wurde, kehren Sie nach Hamburg zurück, wo die Taxen zur Heimfahrt bereit stehen.

Leistungen:

Taxi-Gutschein, Busfahrt ab/bis Hamburg, Snack-Tüte, 5 Übernachtungen im Ostseehotel Wustrow inkl. Halbpension, Stadtführung in Wismar, Fischland-Darss-Rundfahrt mit Reiseleitung, Boddenfahrt, Rundfahrt Müritz mit Reiseleitung, Stadtführung in Warnemünde, Insolvenzversicherung, Reisebegleitung.

Der Reisepreis beträgt pro Person im Doppelzimmer

€ 599,- EZ-Zuschlag: € 60,-



Strand auf dem Darss

Informationen + Buchung: **Tel. 040/60 91 15 13**

Montag-Donnerstag von 10-17 Uhr, Freitag von 10-14 Uhr



Veranstalter der Reise: HTH Hansetravel GmbH • Heinsonweg 27 • 22359 Hamburg

SeMa

Jetzt auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweise ich auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BLZ 200 505 50
Kt.-Nr: 12 61 17 80 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

Entspannt telefonieren: Intelligentes Zubehör fürs Hörgerät verschenken



(djd/pt). **Karin Keuter aus Meppen wurde als erste Deutsche zur schönsten gehörlosen Frau der Welt, zur "Miss Deaf World 2012", gekürt.**

Die 20-Jährige hat eine hochgradige Hörminderung und war froh, dass sie die Bekanntgabe ihres Sieges mit ihrem besonders kleinen **Hörsystem "Widex Clear" so gut hören konnte** – trotz eines hohen Lärmpegels um sie herum. Und während sie früher aus Angst, etwas nicht zu verstehen, kaum telefonierte, kann sie jetzt mit Familie und Freunden ganz entspannt am Telefon plaudern.

Ihr Hörsystem bietet mit dem Zubehör "Widex Phone-Dex" eine Lösung für komfortables Telefonieren. **Es ist das erste schnurlose Festnetztelefon, das Telefonate direkt in die Hörsysteme überträgt.** Das intelligente Zubehör ist für € 199,- (unverbindliche Preisempfehlung) im Hörgeräteakustik-Fachgeschäft zu haben und für Menschen jeder Altersgruppe mit einer Hörminderung ein willkommenes Weihnachtsgeschenk. Es verbindet sich vollkommen automatisch mit den Hörgeräten "Widex Clear" und "Widex Super". Man hört das Gespräch in beiden Ohren und ist völlig flexibel in der Handhabung des Telefonhörers. Weitere Informationen gibt es unter: www.widex-hoergeraete.de im Internet.


HURTIGRUTEN


GRUPPENREISEN

GEMEINSAM MEHR ERLEBEN

Ein Sommernachtstraum am nördlichen Polarkreis mit den Profis von der Reisen & Service Agentur an das Nordkap!

Seit 119 Jahren fährt die HURTIGRUTEN-Flotte täglich im Liniendienst entlang der norwegischen Küste von Bergen nach Kirkenes. Und wer einmal auf einem der legendären Postschiffe dabei war, ist schlichtweg begeistert von diesem einmaligen Eiserlebnis. Erleben auch Sie diese einzigartige Urlaubsreise in angenehm legerer Atmosphäre! Die ursprüngliche Natur auf der 1.250 Seemeilen langen Küstenstrecke bezaubert mit atemberaubenden Fjorden, idyllischen Inseln und beeindruckenden Bergformationen und bietet Ihnen zu jeder Jahreszeit einzigartige Impressionen. Erleben Sie die Region im frühlinghaften Naturerwachen, im goldenen Lichtschein der sommerlichen Mitternachtssonne, im farbenprächtigen Herbst oder als Winterwunderland mit tanzendem Nordlicht über unberührten Schneefeldern. So entdecken Sie bei jeder Reise neue landschaftliche Besonderheiten und Naturphänomene.

Auch in 2013 bietet Hurtigruten auf der Strecke Bergen – Kirkenes wieder rund 40 verschiedene Ausflüge an, auf denen die Reisenden viel Interessantes aus der reichhaltigen norwegischen Kultur, Natur und Geschichte erfahren. Dabei steht

das Nordkap ganz oben auf der Liste der beliebtesten Ausflüge. 2012 brachte Hurtigruten insgesamt 49.483 Gäste an den 71. Breitengrad und nördlichsten Punkt des europäischen Festlandes.

Wer eine Postschiffreise mit Gleichgesinnten und in Begleitung erfahrener Reiseleiter unternehmen möchte, entscheidet sich für eine Gruppenreise. Die Hurtigruten-Profis von der Reisen & Service Agentur aus Alsterdorf haben

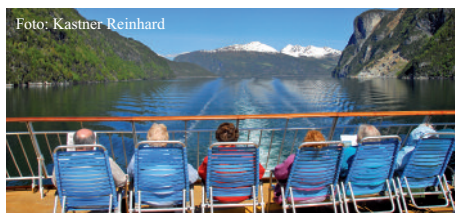


Foto: Kastner Reinhard

zur besten Reisezeit ein wunderschönes Paket zusammengestellt, das ihre Kunden begeistern wird. So sind nicht nur Außenkabinen und Frühstück auf der Colorline und Gepäckservice auf der Bergen- und Dovrebahn inklusive, sondern auch eine Vorübernachtung in der alten Hansestadt Bergen, die Einfahrt in den Geirangerfjord, Stadtrundfahrten in Bergen, Trondheim und Oslo sowie der Eintritt ins Hurtigruten Museum in Stokmarknes. Als weitere Reishöhepunkte zu nennen sind Trondheim, die wunderschönen Lofoten und Vesteralen, Tromsø und natürlich das Nordkap.

Für einen reibungslosen Ablauf sorgt während der gesamten Reise die erfahrene Gruppenreiseleiterin Frau Pollentzke persönlich, Inhaberin des Reisebüros. „Wir haben uns ganz bewusst für diese Jahreszeit entschieden, denn während die Ausläufer der Mitternachtssonne für spektakuläre Sonnenunter- und aufgänge sorgen, sind die Schiffe nicht mehr ganz so voll und der August gilt als der wärmste Monat in Norwegen. Dann hat sich das Land bestmöglich aufgeheizt. Und mit etwas Glück sichten wir sogar Wale“, berichtet Frau Pollentzke mit leuchtenden Augen. „Und das Beste: Obwohl wir so viele Extras inkludiert haben, gibt es diese begleitete Reise zu einem sensationellen Preis weit unter dem des Hurtigrutenkataloges“, weiß die langjährige Touristikerin noch zu berichten.

15 Tage geht es auf die Route: Hamburg-Kiel-Oslo-Bergen-Kirkenes-Trondheim-Oslo-Kiel-Hamburg. Übrigens: Am 30. Januar nächsten Jahres veranstaltet die Reisen & Service Agentur einen informativen Hurtigruten-Abend, unterstützt durch einen Vertreter der Reederei, der bildgewaltig und emotionsgeladen durch den Abend führen wird. Um Anmeldung wird gebeten. Jetzt aber hurtig!

Reisen & Service Agentur GmbH
Alsterdorfer Markt 10, 22297 HH,
Telefon: 040/50 01 88 70

INFORMATIONSBAND: 30. Jan. 2013 | 18 Uhr | Eintritt € 3,- | „ALTE KÜCHE“ Alsterdorfer Markt 18
Anmeldung bis 10. Jan. 2013 unter 040/540 04 93 57 oder office@rsa-reisen.de | www.rsa-reisen.de



Ohlsdorf

Ein großer Park voller Erinnerungen

Der Friedhof Ohlsdorf ist der größte Parkfriedhof der Welt. Mit seinen 391 Hektar ist er zugleich Hamburgs größte Grünanlage. Hier gedeihen 450 Laub- und Nadelgehölzarten, die Teiche und Bäche sind von Wasservögeln belebt. Der Friedhof bietet beispielsweise drei sehr schöne Spaziergänge an, die alle eine bis anderthalb Stunden dauern. Ob es einen ans Gab von Wolfgang Borchert oder Ida Ehre, zur Grabstätte der Familie Hagenbeck mit dem Bronzelöwen oder zur Grabplatte von Graf Luckner mit Dreimastbark zieht, Ohlsdorf ist mehr als ein Platz der Trauer.

Ehrenamtlich engagieren für Ohlsdorf Ilse Strasser ist seit ihrem Renteneintritt vor 15 Jahren für den Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. tätig, der sich im Jahr 1989 gegründet hat. „**Als ich in Rente ging, hab ich mir überlegt, was ich tun kann und da gab es diese Anzeige in der Zeitung, dass Menschen gesucht werden, die dabei helfen, den Bestand alter Gräber zu dokumentieren**“, erzählt die 75-Jährige. Mit sechs anderen Mitstreitern hat sie dann 700 Gräber fotografiert. Aus dieser Arbeit heraus hat sich ihr Interesse entwickelt, den Förderkreis zur Pflege der Friedhofs- und Grabmalkultur zu unterstützen. Jetzt macht Ilse Strasser Dienst

im Museum, führt die Mitgliederlisten und betreut den Infotisch bei Führungen. Das Thema Bestattungen hat sich radikal verändert. Im Jahr 2002 fanden in Deutschland über 95 Prozent aller Beisetzungen auf Friedhöfen statt. Zehn Jahre später zeigt die aktuelle Bestattungen.de-Umfrage ein anderes Bild. 34 Prozent der Befragten würden eine Beisetzung außerhalb klassischer Friedhöfe wählen. Die Beisetzung auf See wird heute vermehrt gewünscht (13 Prozent), besonders gefragt ist jedoch die Beisetzung in einem Bestattungswald (21 Prozent). Allein 2012 entstanden in Deutschland bereits sieben neue Wälder der beiden größten Anbieter. Insgesamt öffneten seit 2001 knapp 100 dieser speziellen Bestattungswälder für Baumbestattungen. Tendenz steigend. "Friedhöfe sollten nicht nur an Traditionen festhalten, sondern ihre Angebote an die heutigen Bedürfnisse der Bürger anpassen", fordert Lutz Rehkopf, Sprecher des Ohlsdorfer Friedhofs in Hamburg. "Wir haben bereits reagiert und bieten unter anderem Baumgräber oder die Beisetzung in einer Urnenwand an." Ohlsdorf ist Friedhof, wunderschöner Park, Begegnungsstätte und kultureller Veranstaltungsort. Gehen Sie spazieren, lassen Sie Ihren Gedan-

ken freien Lauf und erfreuen Sie sich an Ihrem Leben. Veranstaltungen auf dem Friedhof: 20.11.2012, 19 Uhr: Wolfgang Borchert – In Hamburg kann die Nacht nicht süße Melodien summen. Eine szenische Lesung mit Akkordeon und Trompete. Eintritt € 15,- 25.11.2012, 16.30 Uhr: Vortrag „Europäische Friedhofsroute“, Frau Dr. Barbara Leisner (Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V.) stellt die „Europäische Route der Friedhofskultur“ vor, die über 64 historische Friedhöfe aus 20 europäischen Nationen verbindet. Eintritt frei. Beide Veranstaltungen finden im Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf, Cordes-Halle, Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg statt. Wer sich engagieren möchte oder an einer Führung interessiert ist, kann sich an die Mitglieder des Förderkreises wenden: Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. Die Führungen erfolgen in mehreren Gruppen und zu unterschiedlichen Zielen. Kosten: Erwachsene € 4,-/Kinder frei, Fuhlsbüttler Straße 756, 22337 Hamburg, **Tel.: 040/50 05 33 87**. Das Telefon ist sonntags, montags und donnerstags von 10 bis 14 Uhr besetzt. Sie können aber auch gerne eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen.

Text und Foto: Stephanie Rosbiegal

TOD TRIFFT THEATER

Was passiert, wenn Bestatter auf Amateurschauspieler treffen? Sie verwandeln eine Trauerhalle in eine Theaterbühne und spielen zusammen eine herzerfrischende und rabenschwarze Tragikomödie.

Das Team des Bestattungsinstituts Wulff & Sohn spielt zusammen mit einigen Amateurschauspielern unter der Leitung der ausgebildeten Theaterschauspielerin Benita Brunnert die „Kreuzfahrt in den Sonnenuntergang des Lebens“.

Adventszeit in einer noblen Seniorenresidenz. Zeit für geruh-sames Resümieren, feierlichen Julklapp bei Kaffee und Christ-stollen. Eigentlich wäre alles in bester Ordnung, wenn da nicht diese vielen mysteriösen Todesfälle im „Haus Monaco“ wären.

Denn binnen kürzester Zeit werden mehrere Tote gefunden, die auf höchst ungewöhnliche Weise ums Leben kamen.

Nicht, dass sich die Kommissarin Irene Adler um den Job reißen würde, es könnten ja auch einfach nur Unglücksfälle sein. Aber so langsam beginnt die Fassade des überaus vornehmen Heimes zu bröckeln - und mit ihr auch die einiger Personen...

Erwarten Sie im "Theater in der Hauskapelle" (Segeberger Chaussee 56-58 in Norderstedt) ein Krimi-gespicktes Drama, eine komische Satire, eine philosophische Geschichte oder ein-fach alles zusammen. **Der Eintritt ist frei.**

**Termine: Sa. 10.11., 20 Uhr • So. 11.11., 18 Uhr •
Fr. 16.11., 20 Uhr • Sa. 17.11., 20 Uhr • So 18.11., 18 Uhr**

Um Anmeldung unter Telefon: 040/529 61 73 wird gebeten.



Ihr Partner
für Bestattungsvorsorge.
Eigene Hauskapelle.
Abschiedsräume.

Segeberger Chaussee 56-58



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

Ihr Horoskop für November:

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



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

Sie starten voll durch

Mars und Jupiter stärken Ihre Lebensfreude und machen Lust, neue Leute kennenzulernen. Das fällt Ihnen jetzt leicht, denn mit Ihrem Charme wickeln Sie jeden schnell um den kleinen Finger. Auch beruflich geben Sie Vollgas, was Ihnen sogar ein tolles neues Projekt beschert. Lassen Sie aber die Erholung nicht zu kurz kommen. Entspannungspausen sind Pflicht.



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

Entspannung ist Trumpf

Der hektische Alltag fordert Ihre ganze Kraft und Aufmerksamkeit. Da ist es umso wichtiger, für einen Ausgleich zu sorgen: Lesen Sie ein gutes Buch, entspannen Sie bei einem schönen Film oder einem Telefonat mit Freunden. Auch die Zweisamkeit sollten Sie nicht vergessen. Vielleicht können Sie mal über ein Wochenende verreisen? Das belebt die Beziehung ungemein.



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

Starkes Durchsetzungsvermögen

Ihnen kann man nichts vormachen. Sie wissen, was Sie wollen, und tun alles, um Ihr Ziel zu erreichen. So viel Engagement wird belohnt, man zollt Ihnen Respekt. Auch in der Liebe ist alles im Lot, Sie und Ihr Schatz sind ein Herz und eine Seele. Nur gesundheitlich sollten Sie mehr auf sich achten. Setzen Sie vor allem auf eine vitaminreiche Ernährung.



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

Kompromisse sind gefragt

Hand aufs Herz, erwarten Sie von Ihrem Partner nicht etwas zu viel? Schrauben Sie Ihre Anforderungen zurück, dann können Sie die Zeit zu zweit umso intensiver genießen. Gesundheitlich geht es Ihnen gut, Sie haben Power und fühlen sich wohl. Um geistig fit zu bleiben, wäre ein Sprach- oder Computerkurs ideal. Erkundigen Sie sich nach Angeboten in Ihrer Nähe.



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

Eine aktive Freizeit

Bringen Sie mehr Abwechslung in Ihren Alltag, indem Sie häufiger etwas Neues ausprobieren. Sie wissen ja: Wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Im Beziehungsalltag sollten Sie dagegen auf Altbewährtes setzen. Ihr Partner könnte sich sonst schnell überfordert fühlen. Für Singles gilt: Treffen Sie keine übereilten Entscheidungen, das bewahrt Sie vor einer Enttäuschung.



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

Pause vom Alltag

Wenn Ihnen alles zu viel wird, dann sollten Sie sich eine kleine Auszeit gönnen. Bei Unternehmungen mit Freunden können Sie wunderbar abschalten und den Alltag hinter sich lassen. Wie wäre es z. B. mit einem Theaterbesuch oder einem Ausflug aufs Land? Auch in der Partnerschaft tanken Sie jetzt neue Energie, Ihr Schatz unterstützt Sie nach Kräften.



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

Voller Tatendrang

Mars bringt Sie in Schwung und versorgt Sie mit reichlich Energie. Das merkt man sofort, denn Sie sprühen vor Elan und packen Ihre Pflichten tatkräftig an. Auch wenn es anstrengend wird, geht Ihnen die Puste nicht so schnell aus. In der Liebe herrscht eitel Sonnenschein, selbst in langjährigen Beziehungen blüht die Leidenschaft neu auf. Genießen Sie es!



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

Auf dem Boden der Tatsachen

Mars und Saturn sind an Ihrer Seite und bescheren Ihnen tolle Ideen. Werden Sie aber nicht gleich aktiv, sondern prüfen Sie zunächst, ob diese überhaupt realistisch sind. So können Sie sich eine Enttäuschung ersparen. In der Beziehung wird es nun ruhiger, Sie genießen romantische Kuschelstunden mit Ihrem Partner. Singles können sich auf neue Kontakte freuen.



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

Gesundheitsbewusst leben

Achten Sie diesen Monat mehr auf Ihre Ernährung. Setzen Sie auf eine bekömmliche Küche mit Reis und gedünstetem Gemüse und essen Sie Süßigkeiten nur in Maßen. Das hält fit und freut gleichzeitig die Figur. Gute Ideen sollten Sie jetzt nicht gleich verwerfen, nur weil Familie und Freunde skeptisch sind. Bleiben Sie bei Ihrer Meinung, das wird sich auszahlen.



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

Sie lieben die Beständigkeit

Ob das gemeinsame Frühstück oder der abendliche Gutenachtkuss – die kleinen Rituale in Ihrer Beziehung geben Ihnen die Sicherheit, die Sie brauchen, um sich rundum wohlfühlen. Auch finanziell gehen Sie jetzt keine Risiken ein. Vor allem beim Thema Geldanlage schätzen Sie die altbewährten Methoden. Gesundheitlich ist alles im grünen Bereich, Mars macht Sie fit.



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

Ein abwechslungsreicher Monat

Langeweile dürfte ein Fremdwort für Sie sein, denn Mars und Jupiter bringen Sie mit interessanten Leuten in Kontakt. Super vor allem für Singles, vielleicht verlieben Sie sich neu? Auch finanziell unterstützt Sie Jupiter, indem er Ihnen ein glückliches Händchen verleiht. Sie finden jetzt tolle Sparmöglichkeiten! Ihre Gesundheit stärken Sie mit ausreichend Schlaf.



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

Fit und ausgeglichen

Stress und jede Menge Arbeit? Das kann Ihnen kaum etwas anhaben. Sie sind innerlich in Balance und lassen sich durch nichts und niemanden aus der Ruhe bringen. Stattdessen genießen Sie Ihr Leben und die traute Zweisamkeit mit Ihrem Partner. Richtig so! Nur finanziell sollten Sie jetzt auf der Hut sein. Prüfen Sie vor allem Kleingedrucktes in Verträgen genau.

Rätsel Spaß

adrett, sauber		Gruppe im Parla- ment		Sohn Isaaks (A.T.)		gut- gläubig		Wortteil: mehr- fach	Maya- Ruinen- stätte		span., italie- nisch: eins		Verwah- rung	Rasse, Art	Gebirgs- senke	Blut- armut		Kfz-Z. Steinfurt
			3								optimal, hervor- ragend							
Pflan- zen der See		Mandel- likör									Vorname der Hay- worth		Papst- würde		2			
Nudis- mus (Abk.)				ital. Männer- name (Hugo)				Antrieb, Anstoß		russi- sche Währung						Kämpfe unter Völkern		Abk.: Handels- güte
					karibi- scher Insel- staat		Eigen- name der Eskimos		8				Gewebe- art		Maß der Ge- schwin- digkeit			
Auslese der Besten		Gast- stätten		Satz- zeichen						Rück- grat- verkrüm- mung		emsig						
Nach- bildung der Erde						offenes, dürres Land		Mikro- orga- nismus										Ell- bogen- knochen (med.)
akusti- sches Signal				Jauche		süd- philip- Insel- gruppe					be- stimmter Artikel		5	europ. Freihan- delszone (Abk.)		US- Jazz- musiker † (Louis)		
süd- deutsch: Brauerei	Roh- material		gemüt- lich, wohnlich				rote Filz- kappe			franz. Bild- hauer (André)		zu- stellen		fast flüssige Salbe	gleich- gültig			
					Teil des Stillen Ozeans			Staat in West- afrika		7					keimfrei		Initialen Adorfs	
nicht häufig, rar		Schot- ten- rock		Anker- winde							höchster Berg Ägyptens		in ... und Braus					Indianer- stamm in Nord- amerika
Abschrift		schlechte Hand- schrift, scherzh.						krank und gebrech- lich		Kunst- wort: nicht durstig					griechi- scher Buch- stabe		9	
					griech. Göttin der Zwie- tracht		schwa- cher Licht- schein									Strom zum Ganges (Indien)		
vulkan. Binnen- gewäs- ser		arabi- scher Sack- mantel		Rufname des Kom- ikers Arent					englisch: eins				englisch: nach, zu		interna- tionales Notruf- zeichen			
										Abk.: am Ende	Tochter des Ödipus							
engli- sche Brief- anrede			förm- liche Anrede			Sitz des US-Kon- gresses									thail. „James Bond“- Bucht			
				Sieb														

Die Gewinner vom Oktober!

Je 1 Buch „Mit 70 hat man noch Träume“ von Ute Karen Seggelke:

Elsa Heiser, 22848 Norderstedt
 Jutta Lindemann, 22393 Hamburg
 Heino Hagenau, 22457 Hamburg

Je eine „handsignierte“ CD von Margot Hellwig:

Gertrud Rothländer, 22767 Hamburg
 Gerhard Riewoldt, 20539 Hamburg
 Wilfried Hermann, 22523 Hamburg

Auflösung
 Sudoku und Kreuzworträtsel
 vom SeMa Ausgabe Oktober

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

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

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

MIEDER

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

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

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.



**1. Preis:
2 Karten ...**

für das Original KRIMIDINNER

(Hochzeit in Schwarz) im „Parlament im Rathaus“

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 19.11.12 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Lösungswort eintragen:

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

Verlosung im November!

Das Original KRIMIDINNER schreibt Geschichte!

Alexandra Stamm und die Produktionsfirmen ENGELSERVICE und GALADINNER feiern mit dem bundesweit erfolgreichen Showdinner-Konzept „Das Original KRIMIDINNER“ 10-jähriges Jubiläum. Zu den Spielorten des Original KRIMIDINNERS zählen Burgen, Schlösser, Hotels und edle Kasinos.

Bekannte Spielorte sind zum Beispiel der Schlossgarten Stuttgart, das Parlament im Rathaus Hamburg, das Grandhotel Schloss Bensberg in Bergisch-Gladbach oder das Hotel Vier Jahreszeiten Kempinski in München. Alle Spielorte, Termine und Tickets findet man unter: www.galadinner.de.

Damals wie heute verspricht Das Original KRIMIDINNER spannende Unterhaltung im Stil von Edgar Wallace. Die Gäste sind dazu eingeladen hervorragend zu speisen und einen aufregenden Kriminalfall hautnah mit zu erleben, mit zu rätseln und mit zu fiebern.



GALADINNER

Genuss-Theater für alle sechs Sinne



**2.-4.
Preis:**

**Jeweils 1 DVD
„Silber, Sinnlich, Sexy“
von Vanessa del Rae**

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

Ein Hoch auf den kreativen Tausendsassa

René Kollo feiert Geburtstag

Am 20. November 2012 wird Deutschlands erfolgreichster Tenor 75 Jahre alt. Von seiner Faszination und seinem Charme hat er nichts verloren. Er war in der ganzen Welt zu Hause und hat das Publikum in Mailand, New York, Paris, London, Wien und Tokio begeistert sowie das Münchner und Hamburger Publikum.



René mit Familie 1997 auf Mallorca

Kurz nach dem Krieg flüchtet seine Familie in den Osten Hamburgs. Im schleswig-holsteinischen Grande, kurz vor Trittau, verbrachte René Kollo mit seinen Eltern und seiner Schwester einen Teil seiner Kindheit. 1964 sang der damals 27-jährige gebürtige Berliner Lieder der leichten Muse wie: „Meine große Liebe wohnt in einer kleinen Stadt“ und auch den Schlager „Hallo Mary Lou“. Mit diesen Liedern verdiente sich der Spross der sehr berühmten Musikerfamilie Kollo das notwendige Geld für seine Schauspielausbildung. Sein Großvater war Walter Kollo, der unzählige Operetten und Lieder wie „Die Männer sind alle Verbrecher“ schrieb. Vater Willy Kollo war ein sehr erfolgreicher Komponist und Autor. Er schrieb u.a. Filmmusiken und Texte für Operetten.

1965 begann seine Karriere als Opernsänger am Staatstheater Braunschweig. Von 1967 bis 1971 war er erster Tenor an der Deutschen Oper in Düsseldorf und sang und spielte damals schon Hauptrollen in Opern von Mozart, Verdi und Puccini. 1975 sang er das Lied der Fernsehlotterie „Das ganz große Glück“. Er lebte viele Jahre mit seiner zweiten Frau Beatrice, die er in Hamburg kennenlernte, da sie im Ballett der Staatsoper unter der Leitung von John Neumeier tanzte sowie den beiden Mädchen Florence und Magali wieder in Hamburg, am Anfang der Herbert-Weichmann-Straße. Fußgänger konnten ihm bei seinen Spaziergängen an der Alster mit Boxerhündin Erna begegnen. An der Hamburger Staatsoper sang und spielte er u.a. den Othello. Zur Hochzeit 1982 fertigte der Konditor und spätere Aktivist für Menschenrechte Rüdiger Nehberg die Hochzeitstorte an.

Richard Wagners Opern hatten es ihm besonders angetan. Er liebte die Partien des Komponisten, ob Tannhäuser, Siegfried oder Lohengrin. Keine Rolle war ihm zu schwer und seine schauspielerische Ausbildung war immer hilfreich und machte viel von seiner Bühnenpräsenz aus. Durch seine Disziplin und sein Können wurde er in einem Atemzug mit seinen Kollegen Pavarotti und Domingo genannt. Kollo blieb aber auch neben dem ernstesten Fach der leichten Muse treu. 1986 nahm er ein Album mit Liedern von Udo Jürgens auf mit dem Titel „Musik war meine erste Liebe“.

Neben seinen großartigen Auftritten als Sänger inszenierte er 1986 die Oper Parsifal als Regisseur in Darmstadt. Ab 1996 leitete er als Intendant das Metropol-Theater in Berlin, führte dort auch Regie und trat in diesem Haus auch in Hauptrollen auf. Nach jahrelangen Erfolgen als Heldentenor vor allem im Wagner-Fach zog René Kollo sich 2000 aus dem Ersten Tenorfach zurück und begeisterte von da an sein Publikum mit Konzertauftritten und auch Lesungen aus seinen Büchern. Er wohnt wieder in seiner Geburtsstadt Berlin. Zeit mit seiner Familie ist ihm sehr wichtig und natürlich seine Fans. Neben vielen anderen Auszeichnungen bekam Kollo 1979 das Bundesverdienstkreuz am Bande und 1994 das Bundesverdienstkreuz 1. Klasse.

Kochen für Wagner – Ein Interview mit dem Tenor René Kollo, der im November 75 Jahre alt wird.

Sie standen in vielen Ländern der Welt auf großen Bühnen - hatten Sie Lieblingsorte?

Kollo: Bayreuth war natürlich mein Lieblingsort über die ganze Zeit. Es war ja der Anfang meiner Karriere und ich habe dort alles gesungen, was man singen kann. Und natürlich ist auch die Zeit mit Herbert von Karajan in Salzburg immer in meiner Erinnerung und die Auftritte in Japan.

Können Sie sich noch an Ihre erste Rolle erinnern?

Kollo: Ja. Ich spielte den Boten in Aida 1965 am Staatstheater Braunschweig. Es war ein Auftritt mit zwei Sätzen. Ich sollte auf die Bühne laufen, diese zwei Sätze singen und dann wieder verschwinden. Allerdings klappte es nie, weil ich immer das Auftrittszeichen zu spät bekam, was ich bis heute nicht verstehe. Ich war damals noch unerfahren und natürlich auch nervös. Wenn ich vorn auf der Bühne ankam, machte der Dirigent eine Geste, dass ich verschwinden sollte. Ich habe meine Sätze dadurch nie gesungen.

Viele Künstler haben Rituale vor ihren Auftritten. Sie auch?

Kollo: Ich habe überhaupt keine. Ich singe mich natürlich ein. Ich bin auch kein Mensch, der laufend einen Schal um den Hals trägt, außer im Herbst und Winter, wenn es nass und kalt ist, wie jeder andere Mensch auch.

Wie haben Sie sich auf große und schwere Rollen vorbereitet?

Kollo: Das ist eine 40-jährige Klausur, die ich hinter mir habe. Man ist vor so einem Auftritt nur für sich allein, redet nicht. Man passt auf, dass man gesund lebt und spätestens um 22 Uhr im Bett ist.

Hatten Sie Lieblingsrollen?

Kollo: Nein, alle Rollen, die ich gesungen und gespielt habe, waren Lieblingsrollen. Andere habe ich nicht angenommen. Ich kam ja vom Schauspiel und wollte immer Rollen verkörpern, bei denen ich schauspielerisch eine Figur zeichnen konnte.

Sie sind der bekannteste und erfolgreichste Tenor Deutschlands. Wie es klingt, wollten Sie diese Laufbahn erst gar nicht einschlagen?

Kollo: Ich entdeckte zuerst mein schauspielerisches Talent und wusste gar nichts von meiner Stimme. Meine Schauspiellehrerin schickte mich damals zu einer Gesangslehrerin, um die Stimme auszubilden für die großen Theater. Eigentlich wollte ich Hamlet und ähnliche Rollen spielen. Dann führte mich mein Weg zur Oper und bei meinem weiteren Berufsweg hat mir natürlich mein Talent Dinge auf der Bühne auch gestalterisch umzusetzen, sehr geholfen.

Sind Sie mit Ihrem jetzigen Leben zufrieden?

Kollo: Ja, ich habe noch genug zu tun und das reicht mir vollkommen. Ich präsentiere mein „Walter-Willi-Kollo-Programm“, erzähle von meinem Großvater und Vater und singe auch ihre Lieder. Außerdem trete ich in Kirchen auf und habe dafür ein passendes Programm zusammengestellt. Ich möchte

auf keinen Fall nur zu Hause sitzen und Däumchendrehen. Ich lese auch aus den Büchern, die ich geschrieben habe.

Udo Jürgens, der inzwischen 78 Jahre alt ist, sagt, dass seine Stimme eigentlich immer besser wird. Ist es bei Ihnen auch so?

Kollo: Ja, die Stimme wird immer besser, weil man immer lockerer wird. Man muss nichts mehr beweisen und damit ist man einen großen Druck los.

Haben Sie einen Tipp für Opern-Nachwuchs, den es heutzutage auf die Bühne drängt?

Kollo: Ich würde ihnen raten, etwas „Anständiges“ zu lernen. Dieser Beruf ist vorbei. Es gibt keine Fernsehsendungen, in denen sich die Künstler präsentieren können. Als ich meine Karriere anfang, war ich fast jede Woche auf dem Bildschirm zu sehen. Sei es in den Sendungen bei Peter Frankenfeld oder Hans Joachim Kulenkampff. Somit wurden die Zuschauer auch auf die Künstler aufmerksam. Wir hatten eine Plattform. Ich habe einigen jungen Menschen gesagt, dass sie einen anderen Beruf wählen und den Gesang als Hobby ausüben sollen. Ein junger Mann hat sich sogar nach einem Konzert bei mir bedankt, dass ich ihm vormals den Tipp gegeben hatte, nicht klassischer Sänger zu werden. Er erzählte, dass er inzwischen eine Familie hat und einen Beruf, durch den er seine Familie ernähren kann.

Sehen Sie in den Casting-Sendungen eine Chance für junge Sänger?

Kollo: Nein. Keiner von den Gewinnern hat bisher eine große Karriere gemacht.

Es heißt, Sie kochen gern.

Ist das heute noch so?

Kollo: Ja, jeden Abend, wenn ich zu Hause bin.

Für wen würden Sie gern einmal kochen?

Kollo: Für Richard Wagner!!!

Was würden Sie mit ihm besprechen wollen?

Kollo: Welche seine nächste Oper ist und ob er da eine anständige Rolle für mich eingeplant hat.

Und was würden Sie für ihn kochen?

Kollo: Das, was er gerne möchte. Er wurde in Leipzig geboren. Vielleicht liebte er die sächsische Küche und hatte ein Lieblingsgericht. Allerdings wäre es viel wichtiger mit



René mit Ehefrau Beatrice und Rüdiger Nehberg



1993 als Othello



Die lustige Witwe 1996



René vor Schloss Sanssouci



René 1996 mit Dieter-Thomas Heck

Text & Fotos © Marion Schröder

ihm zu reden, als mit ihm zu essen.

Was kochen Sie am liebsten?

Kollo: Quer durch den Garten: Deutsch, Italienisch, Französisch. Ich bin da nicht festgelegt und koche verschieden Stile.

Hatten Sie im Leben viel Glück und glauben Sie, dass man es beeinflussen kann?

Kollo: Nein, beeinflussen kann man es nicht. Ich hatte in meinem Leben viel Glück. Aber, ich muss ja auch etwas gekonnt haben, sonst wäre es nicht gekommen - das Glück. Das heißt, wenn Herbert von Karajan mich sofort für „Meistersinger“ engagierte und Sir Georg Solti davor noch für „Tannenhäuser“, dann habe ich das Glück gehabt, zum richtigen Moment diese Menschen kennenlernen zu dürfen. Wenn ich allerdings nicht die Leistung gezeigt hätte, wären sie auch nicht auf mich aufmerksam geworden.

Machen Sie sich um Ihr Älterwerden Gedanken?

Kollo: Nein, daran denke ich überhaupt nicht. Ich bin jetzt mit 75 so schlau, dass ich weiß, dass irgendwann mal Schluss ist. Ich bin ein Pragmatiker. Ich lebe für morgen. Nicht für gestern. Ich lebe mit mir und meiner Familie völlig in Frieden und wunderbar harmonisch – besser geht es gar nicht.

Wie werden Sie ihren 75. Geburtstag verbringen?

Kollo: Ich weiß es zur Zeit nicht. Kann sein, dass ich sogar an diesem Tag ein Konzert habe. Da ich nicht sehr begeistert bin, älter zu werden, muss ich das nicht auch noch feiern. Mir geht es blendend, aber feiern muss ich deswegen nicht.

Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

Kollo: Dass meine Familie und ich gesund bleiben und dass der liebe Gott mir noch ein paar Jahre schenkt, aus denen ich was machen kann.

Haben Sie sich ein Limit gesetzt, zu welchem Zeitpunkt sie nicht mehr auftreten wollen?

Kollo: Nein, das habe ich nicht. Ich hatte mir vor 20 Jahren mal ein Limit gesetzt aufzuhören. Man sieht, was dabei rausgekommen ist. Wenn ich es stimmlich und körperlich nicht mehr schaffe, dann höre ich auf. Jetzt habe ich noch Spaß beim Singen und die Leute sind begeistert, wie sie mir nach jedem Konzert erzählen.

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 12 – Heublumen (Graminis flos)
Volksnamen: keine bekannt

Von anno dazumal bis heute

In der Volksmedizin haben Heublumen schon lange einen festen Platz. So war ein Heublumenbad auf dem Land noch zu Beginn des 20. Jahrhunderts vollkommen alltäglich zur Behandlung vieler Krankheiten. Heilkundlich »salonfähig« wurden Heublumen schließlich vor allem durch den Pfarrer Sebastian Kneipp – allen voran der Heublumensack. Er wird wegen seiner beruhigenden und schmerzlindernden Wirkung auch das Morphinum Kneipps genannt. Und wirklich ist er seit Generationen vor allem zur Beruhigung und Linderung von Schmerzen, aber auch seiner entkrampfenden und durchblutungsfördernden Wirkung wegen geschätzt.

Gesund mit Heublumen

Heublumen enthalten vor allem ätherische Öle, Harze, Schleim- und Gerbstoffe. Dieses Potpourri macht sie schmerzlindernd und schwach entzündungshemmend. Weiterhin wirken Heublumen lokal durchblutungsfördernd, beruhigend und entspannend. Diese Effekte werden zur Behandlung von rheumatischen Erkrankungen, zur Entzündungshemmung wie auch zur Beruhigung genutzt. Als Sitzbad bewähren sich Heublumen zudem gegen Blasen- und Nierenleiden, bei Blinddarmschmerzen, Rückenschmerzen sowie Magen-Darm-Krämpfen als warme Auflagen und bei Blähungen in Form von heißen Auflagen. Ebenfalls gute Dienste leisten Dampfbäder mit Heublumen bei Atemwegsbeschwerden.

Anwendung von Heublumen

• Bad

500 Gramm Heublumen mit drei Liter kochendem Wasser übergießen und die Mischung eine halbe Stunde ziehen lassen. Dann durch ein Sieb abseihen und dem Badewasser zugeben. Die Badedauer sollte 15 Minuten nicht überschreiten, danach eine halbe Stunde Bettruhe gönnen.

• Heublumensack

Den Heublumensack in einem Topf mit so viel kochendem Wasser übergießen, dass er gerade bedeckt ist. Fünf Minuten ziehen lassen, dann das Wasser abgießen und gut abtropfen lassen. Der Heublumensack wird dann direkt auf die zu behandelnde Stelle aufgelegt, zur Umgebung hin abgedeckt und 50 Minuten lang liegengelassen. Es empfiehlt sich die Verwendung fertig gekaufter Heublumensäcke, da sich im Heu Milben und Toxine bildende Mikroorganismen ansiedeln.

• Heublumenwickel

Ein Kilogramm Heublumen mit fünf Litern Wasser aufkochen und 15 Minuten ziehen lassen. Dann abseihen und ein Leinentuch zehn Minuten lang in die Flüssigkeit tauchen. Das Tuch auswringen und von den Füßen bis unter die Achseln eng an den Körper wickeln. Über das Ganze kommt dann ein trockenes, warmes Leintuch und darüber eine vorgewärmte Decke oder ein Wolltuch. So für eine halbe Stunde ruhen – schläft man dabei ein, was oft der Fall ist, kann der Wickel auch länger angelegt bleiben. Birgit Frohn © SeMa

Botanische Eckdaten

Heublumen sind die Blüten verschiedener Gräser. Man findet sie überall dort, wo Heu noch traditionell gemacht wird, als willkommenes Nebenprodukt. Die Zusammensetzung ist je nach Lage der Wiese, von der das Heu stammt, verschieden. Eines der häufigsten Gräser ist das Ruchgras, das auch den typischen Geruch der Heublumen hervorruft.



Impressum

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

Handelsregister HRB 118615
Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Chefredaktion Birgit Frohn
Layout u. Grafik HWWA Werbeagentur GmbH
Sandra Holst, Katharina Martin
Medienberatung Silke und Herwart Wiederhold
Bildredaktion Birgit Frohn
E-Mail redaktion@
senioren-magazin-hamburg.de

Vertrieb SeMa Senioren Magazin
Hamburg GmbH
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 20.000 Stk.
Anzeigenschluss Dez./Jan.-Ausgabe: 19.11.12
Anzeigenruf 040/41 45 59 97
www. senioren-magazin-hamburg.de

Lange Aktiv Bleiben – LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Kommen. Bleiben. Mitmachen.

Ein Seniorentreffpunkt wie der von Lange Aktiv Bleiben – LAB – lebt von Bestand und Veränderungen, vom Miteinander der zahlreichen Besucher und vom Begrüßen der ‚Neuen‘. Leitung und Team sind erst zufrieden, wenn sich alle wohl fühlen bei genau dem Angebot, das sie gewählt haben. Auf dieser Seite wird gesucht.

Gleich am Montag

Übungsleiterin Helga Rosebrock lädt ein zur Gymnastik. Das Gute daran: Sie verzichtet auf beschwerliche Bodenübungen. Muskeln und Glieder werden im Laufen, Gehen und Sitzen trainiert – schwungvoll mit Musik. Aufforderung zum Mitturnen und das regelmäßig einmal in der Woche! Zeiten: 12.30-13.30 Uhr und/oder 13.45-14.45 Uhr. Kosten für Zehnerblock: € 20,- für Mitglieder, € 35,- für Nichtmitglieder.

Und am Dienstag

Von 17.00-20.00 Uhr treffen sich Hobby-Instrumentalisten des LAB-Musikclubs zu Swing, Schlager und Chansons. Die

Gruppe sucht Mitstreiter, die Akkordeon, Klarinette, Saxophon oder Bassgitarre spielen. Kommen Sie dazu, selbst wenn Sie länger nicht mehr musiziert haben. Trauen Sie sich! Leiter Werner Mantwied gibt Auskünfte: Tel. 040-18 12 34 77. Für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder: € 1,50 pro Mal.

Weiter am Mittwoch

Noch mal Musik: Von 18.30-20.00 Uhr kommen fünf Musiker in der LAB-Combo zusammen, um Swing zu spielen – Klarinette, Saxophon, Klavier, Schlagzeug. Dringend gewünscht wird jemand, der sich mit Standbass dazu gesellt. Die Combo kann sich hören lassen! Leiter Detlef-Horst Heinz gibt Auskünfte: Tel. 040-59 37 07 60. Für Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder: € 1,50 pro Mal.

Plan für Donnerstag

Von 11.45-12.45 Uhr wird es eine Yoga-Gruppe unter Anleitung von Helga Rosebrock geben, wenn sich genügend Yoga-Freunde finden. Motto: Gezielte Fit-

ness für Körper und Seele – ohne Bodenübungen. Kosten für Zehnerblock: € 25,- für Mitglieder, € 40,- für Nichtmitglieder. Interessiert? Rufen Sie im LAB-Büro an und lassen Sie sich auf die Anmeldeleiste setzen!

Good Morning am Freitag

Im Englisch-Kurs von 11.00-12.30 Uhr sind neue Teilnehmer willkommen. Der Unterricht von Leiter Roy Istambouli ist aufgeteilt in Grammatik, Lesen, Rollenspiele und CD-Hörübungen – Lehrbuch: ‚First Choice‘. Kommen Sie, stellen Sie bei einer Schnupperstunde fest, wie weit Sie Ihre Vorkenntnisse einbringen können. Kosten für Zehnerblock: € 35,- für Mitglieder, € 50,- für Nichtmitglieder.

LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg

Telefon (040) 59 24 55

Büro: Mo. - Fr. 10-14 Uhr

HVV: U 1, Bus 174 –

Haltestelle Fuhlsbüttel

Mail: fuhlsbuettel@lab-hamburg.de

Internet: www.lange-aktiv-bleiben.de

Mitglied bei LAB kann jeder werden!

Monatsbeitrag € 5,-

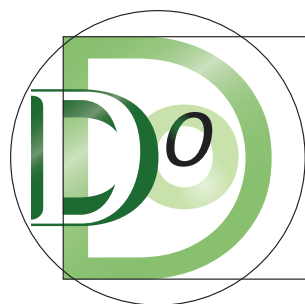
Fit bis ins hohe Alter – mit der Sauerstofftherapie nach Prof. Dr. Wehrli

Die in den letzten Jahren stetig ansteigende Zahl chronischer und degenerativer Erkrankungen haben unser heutiges Gesundheitswesen trotz hoch entwickelter Technik in Diagnostik und Therapie an die Grenzen des Mach- und Finanzierbaren gebracht, ohne dass es den Menschen besser geht. Der einzig gangbare Weg aus dieser Sackgasse ist eine wirksame Vorbeugung (Prävention). Gerade im höheren Lebensalter ist die Vorbeugung von entscheidender Bedeutung.

Sie erhöht die Leistungsfähigkeit und somit die Lebensqualität. Typisch für den Patienten ab 50 Jahren ist, dass mit steigendem Alter auch die Zahl der Mehrfacherkrankungen zunimmt. Man stirbt nicht an „Altersschwäche“, sondern an seinen Krankheiten. Hier finden wir an erster Stelle Degenerationserkrankungen, verursacht durch Durchblutungsstörungen (Arteriosklerose), die in allen Körperregionen auftreten können. Die Folgen sind Herzinfarkt und Schlaganfall. Auch Erkrankungen der Muskeln und Gelenke, sowie Krebserkrankungen und neurologische Krankheiten reduzieren im Alter die Lebensqualität erheblich.

Hier bietet die Sauerstofftherapie (H.O.T. nach Prof. Wehrli) eine wirksame Basistherapie um Körper, Geist und Seele wieder zu stabilisieren. Diese Therapie ist schon sehr alt und ist aus dem Bereich der Erfahrungsmedizin nicht mehr wegzudenken. Sauerstoff ist der Spender des Lebens und aktiviert ohne Zusatz von Medikamenten wichtige Organfunktionen. Hier wird das eigene Blut zum wirksamen Medikament. Sebastian Kneipp hat schon erkannt: Alle Krankheiten, welchen Namen sie auch führen, haben ihren Keim in den Störungen des Blutes. Alle Immunmechanismen und Stoffwechselprozesse benötigen Sauerstoff. Bei der Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli wird das Blut mit Sauerstoff angereichert und mit UVC Kaltlicht aktiviert. Dieser hochaktive Singulett Sauerstoff regt noch nach vielen Wochen einer Basisbehandlung die Selbstheilungskräfte an und regeneriert den Organismus. Oft erreicht man schon mit 6 bis 8 Behandlungen einen guten Erfolg. In der Vorsorgemedizin ist die Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli mit ihrer ganzheitlichen Wirkungsbreite allen anderen Naturheilverfahren überlegen. Frau Ostendorf arbeitet seit über 20 Jahren mit dieser Therapie und kann Sie kompetent beraten.

Praxis für Präventiv- und Komplementärmedizin



Naturheilpraxis Dagmar Ostendorf

Heilpraktikerin

Wischhofstieg 11
22393 Hamburg

Tel.: 040-22 606 447

Fax: 040-22 606 446

hp@naturheilpraxis-ostendorf.de

Diagnose- und Therapieschwerpunkte

- Oberon-Resonanz-Diagnose und Therapiesystematik (NLS Analysen)
- H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli
- Infusionstherapien
- Eigenbluttherapien
- Ernährungstherapie
- Homöopathie



www.naturheilpraxis-ostendorf.de

Sie alle singen zu
Weihnachten
 und helfen* dem Ehrenamt der
 Diakonie in Hamburg Langenhorn.

Das Liederheft erhältlich bei:



Krohnstieg 41,
 22415 Hamburg



Krohnstieg 41-43,
 22415 Hamburg



Timmweg 8, 22415 HH,
 Tel.: 040/532 86 60

*Der Verkaufserlös der Liederhefte (unverpackt € 2,-, verpackt € 3,-) fließt in die ehrenamtliche Arbeit der Diakonie Hamburg-Langenhorn



€ 2,-*
 unverpackt

€ 3,-*
 verpackt

**begrenzter Vorrat

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 (Acute Ärzte)
040/33 11 55
- +** Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord
040/18 18 87 -0
- +** Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord)
0551/192 40
- +** Apothekennotdienst
(Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe)
040/22 80 22
- +** Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege)
040/20 98 82 -0
- +** Hamburger Senioren Hilfsdienst
040/25 30 52 -0
- +** Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz
040/192 50
- +** Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund
040/192 12
- +** Diakonie Hamburg
040/27 85 67 77
- +** Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung)
040/20 22 20 22
- +** Krankenförderung Hamburg
040/192 22

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

zapf umzüge[®]
 Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

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



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

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

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Mittwoch 7. November, 20.15 Uhr
Krypta-Konzert mit Liza Ferschtman.
St. Michaelis, Hauptkirche, Englische
Planke 1, 20459 HH, Tel.: 040/37 67 80

Di. 13. + Mi. 14. November, 20 Uhr
Helene Fischer. Der leuchtende Stern am
 deutschen Schlagerhimmel.
02 World, Sylvesterallee 10,
22525 Hamburg, Tel.: 040/881 63-0

Samstag 24. November, 16 Uhr
Klavierkonzert, Inna und Alexander Ma-
 karenko, **Eintritt € 6,-, im Restaurant**
im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesen-
kamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914

VORTRÄGE

Mittwoch 7. November, 20 Uhr
Ärztkeanzel 2012! Erkrankung der Haut
 - Psoriasis und Neurodermitis, Vortrags-
 reihe mit Kammermusik. Referent Prof.
 Dr. med. Kristian Reich, Leiter des Der-
 matologikums Hamburg. **Eintritt: frei –**
Kollekte am Ausgang erbeten, im Ge-
meindsaal, St. Nikolai Hauptkirche,
Havestehuder Weg 118, 20149 HH,
Tel.: 040/441 13 40

Sonntag 11. November, 16 Uhr
Poesie + Abenteuer – Eine Weltumrun-
dung. 4 Jahre, 73.000 km, 5 Kontinente
 und 1 Weltrekord. Mit dem Fahrrad und
 dem alten, dreirädrigen Taxi einmal um
 den Erdball. **Laeiszhalle-Musikhalle**
Hamburg, Kleiner Saal, Gorch-Fock-
Wall 29, 20355 HH, Tel.: 040/34 69 20

Montag 26. November, 18 Uhr
Multivisions-Lichtbildvortrag: Grön-
land – Leben in der Arktis. Referent Peter
 Fabel berichtet über eine faszinierende Eis-
 welt. **Eintritt € 5,- im Studio im Wohn-**
park am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16,
22359 HH, Tel.: 040/644 16-914

Dienstag 27. November, 19.30 Uhr
Wie will ich im Alter leben? Leitung
 Michael Lütcke. Anregungen zu verschie-
 denen Wohnformen im Alter. **Sasel-Haus,**
Saseler Parkweg 3, 22393 HH, Tel.:
040/60 17 16-0, Eintritt: € 6,-,
Karten an der Abendkasse

MESSE

Samstag 3. bis Sonntag 4. November
34. Reisemarkt. Bus-, Flug- und Schiffs-
 reisen in Deutschland und Europa u.v.m.
Sa. 11-17 Uhr, So. 11-16 Uhr, Messe-
Halle HH-Schnelsen, Modering 1a,
22457 Hamburg, Tel.: 040/550 60 61

Sonntag 18. November, 11-18 Uhr
Hut-Messe. Alles für den Kopf.
Hühnerposten, Hühnerposten 1a,
20097 Hamburg, Tel.: 040/490 35 31

AUSSTELLUNGEN

3. November 2012 bis 3. Januar 2013
Bunte Bilderwelten. Ausstellung der In-
 ternationalen Künstlergruppe „GINKO“,
 Ingrid-Johanna Koops (D), Hans Günther
 Hansen (DK) und Elena Steinke (RUS).
Vernissage am Sa. 3. Nov. 11.30 Uhr,
täglich Mo.-Fr. 8-18 Uhr, Sa./So./
Feiertag 9-15 Uhr, im Forum Alstertal,
Kritenbarg 18, 22391 Hamburg,
Info unter Tel.: 040/60 68 68

7. bis 9. November ab 11 Uhr
8 Künstler – 1 Dampfer. Acht Künstler/
 -innen aus dem Atelier „SO“ aus Roten-
 burg/Wümme stellen ihre Arbeiten aus.
Eintritt € 3,-, Alsterdampfer St. Georg,
Jungfernstieg, 20354 Hamburg,
Tel.: 040/792 25 99

14. November 2012 bis 31. März 2013
Eine Wohnung für uns! Ausstellung über
 die Geschichte der Baugenossenschaften
 und ihre Bedeutung für die Stadtent-
 wicklung und Wohnkultur in Hamburg.
Di.-So. 11-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr,
Museum der Arbeit,
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg,
Info unter Tel.: 040/428 13 30

Noch bis zum 25. November
Louis Gurlitt – Ein Künstlerleben. Zum
 200. Geburtstag des wohl bekanntesten
 deutschen Landschaftsmalers zeigt das
 Jenisch Haus die schönsten Werke.
Di.-So. 11-18 Uhr im Jenisch Haus,
Baron-Voght-Straße 50,
22609 Hamburg, Tel.: 040/82 87 90

Noch bis zum 29. Dezember
Die Optische Wunderkammer. Vom Pa-
 piertheater über die Laterna Magica bis
 zum Videoclip. **Di.-So. 10-17 Uhr, im Al-**
tonaer Museum, Museumstraße 23,
22765 HH, Tel.: 040/42 81 35 35 82

LESUNG

Sonntag 4. November, 14 Uhr
Erzähl-Café mit Ursula Schmidt. „Liebe
 kennt kein Alter“, erzählen, zuhören, mit-
 einander reden. **LAB-Seniorentreff**
Fuhlsbüttel, Fliederweg 7,
22335 HH, Telefon 040/59 24 55

Freitag 9. November, 19.30 Uhr
Blutrot blüht die Heide. Premierenle-
 sung mit Jürgen Ehlers. **Eintritt € 10,-**
(erm. € 8,50), Speicherstadtmuseum,
Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg,
Tel.: 040/32 11 91

Samstag 10. November, 20 Uhr
Anna Karenina. Lesung nach dem
 Roman von Lew Nikolajewitsch Tolstoj
 mit Helmut Gentsch. **Eintritt € 10,-**
(erm. € 8,-), echtzeit studio,
Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg,
Kartenreservierung unter
Tel.: 040/248 639 72

FLOHMÄRKTE/MÄRKTE

Jeweils Sa. 10., 17. und 24. November, 7-
15 Uhr, Bramfeld Flohmarkt, am Otto
 Parkplatz, Moosrosenweg, 22177 HH

Jeweils Sa. 10., 17. und 24. November,
11-18 Uhr, Der.Die.Sein Markt, Ham-
 burgs erster regelmäßiger Markt für Mode-,
 Schmuck-, Produkt- und Textildesign,
 Unilever-Haus, Strandkai 1, 20457 HH

Jeweils Sa. 10., 17. und 24. November, 8-
16 Uhr, St. Pauli Flohschanze, Antik-
und Flohmarkt, Alte Rinderschlacht-
 halle, Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg

Samstag 10. November, 10-17 Uhr,
Holländischer Stoffmarkt,
 Alsterdorfer Markt 4, 22297 Hmburg

Sonntag 11. November, 8-17 Uhr,
Messehallen Winterflohmarkt, Hallen
 B2, B3 und B4, Eintritt € 3,50, Hamburg
 Messe, Messeplatz 1, 20357 Hamburg

Sonntag 11. November, 11-17 Uhr,
Indoor Flohmarkt, für alles was schön
 und nützlich ist, Kulturhaus III 70,
 Schulterblatt 73, 20357 Hamburg

Sa. 17. und So. 18. November, 11-17 Uhr,
Tausendschön-Flohmarkt, Frauen ma-
 chen Flohmarkt, Kulturhaus Eppendorf,
 Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 HH

Sonntag 18. November, 8-17 Uhr,
Eidelstedt Antik- und Sammlermarkt,
 Eidelstedt Center, Alte Elbgaustraße 1,
 22523 Hamburg



WEIHNÄCHTLICHES



25. November, 14-17.30 Uhr
Weihnachtsbasar. Kunsthandwerk und
 Schmuck, ein großes Café erwartet Sie.
Pflegen & Wohnen, August-Krogmann-
Str. 100, 22159 HH, Tel.: 040/642 82 78

30. November bis 2. Dezember
25. Norddeutscher Christkindlmarkt.
 Mit vielem nationalen und internationalen
 Kunsthandwerk sowie Spezialitäten aus
 der ganzen Welt. **10-18 Uhr, Museum für**
Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64,
20148 HH, Tel.: 040/428 87 90

30. November bis 2. Dezember
Ökologischer Weihnachtsmarkt. Weih-
 nachtlisches Ambiente, das den Umwelt-
 schutz an erste Stelle stellt. **Fr. 16-20 Uhr,**
Sa./So. 10-18 Uhr, Museum der Arbeit,
Wiesendamm 3, 22305 Hamburg,
Tel.: 040/425 13 30

1. bis 2. Dezember, 11-18 Uhr
81. Alsterdorfer Advent. Längst kein
 Geheimtipp mehr: Der Alsterdorfer Advent
 bietet Besinnliches für Jung und Alt
 fernab von kommerzieller Hektik.
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg