

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Dritter Frühling Schmetterlinge im Bauch



„Wir stehen gut da“
Polizeivizepräsident
Reinhard Fallak im Gespräch



Premiere in Hamburg

SeniorA: Informations- und
Erlebnismesse



Besser BIO?

Keineswegs nur eine Frage
des Geschmacks



Apps & iPad

Genau richtig für Senioren



Carlo von Tiedemann

Das Leben als Achterbahnfahrt



NEUBAU-ENERGIESPAR-WOHNUNGEN KfW-Energiespar-Effizienzhaus 70

HH-WOHLDORF-OHLSTEDT, WESTERFELDE 1



Schlüsselfertig ab € 318.104,- inkl. BNK

Westerfelder Suiten, EG-Wohnungen barrierefrei

- Nur 5 Eigentumswohnungen (zum Teil barrierefrei), 3-5 Zimmer, mit Balkon oder Terrasse, Wohn-/Nutzfläche: 100,09 m²-228,25 m²
- Erdgeschoss-Wohnungen mit eigenem Gartenanteil
- Beheizung über Erdwärme: Nie wieder öl- oder gasabhängig
- Komfortable Fußbodenheizung, 3-fach isolierverglaste Fenster
- Kontrollierte Be- und Entlüftung mit Wärmerückgewinnung
- TÜV-Begleitung und -Überwachung während der Bauphase
- Hochwertige Innenausstattung
- Provisionsfrei, direkt vom Bauträger



Tel.: 040 - 28 66 81 11 • www.accentis24.de

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin 3

Schmetterlinge im Bauch 4

Verliebt wie ein Backfisch

Lesergeschichte 7

„Wir stehen gut da“ 8

Polizeivizepräsident R. Fallak im Gespräch

Ausstellung »Alters-los« 11

Premiere in Hamburg 12

SeniorA: Informations- und Erlebnismesse

Lütte Vertellen – Geschichte op Platt 15

Besser BIO? 16

Keineswegs nur eine Frage des Geschmacks

Who is who im Fitness 18

Von Aerial-Yoga bis Zumba

Die Pflanzen-Apotheke 20

Impressum 20

Prostata – tröpfchenweise Beschwerden 21

Multitalent Magnesium 22

Kein Mittel für alles, aber für sehr vieles

Apps & iPad 24

Genau richtig für Senioren

Rätsel 26

Carlo von Tiedemann 28

Das Leben als Achterbahnfahrt

LAB 29

GEZ-Gebühren 29

Die Beatles Tour in Hamburg mit Live-Musik 30

Einsteigen. Anschnallen. Mitsingen

Reisen: Im Land der Vulkane und Geysire 31

Unbürokratisch und engagiert 32

Diakonie Hamburg

Notfall 34

Kleinanzeigen 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 und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Unsere kurze Winterpause ist vorbei und wir starten mit dieser Ausgabe in unser drittes Erscheinungsjahr. Zum Auftakt haben wir uns gleich ein paar wichtige Themen vorgenommen. So wollten wir vom Vize-Präsidenten der Polizei Hamburg wissen, wie die Sicherheit der älteren Bürgerinnen und Bürger weiter verbessert werden kann. In den letzten Jahren wurden in puncto Verringerung der Kriminalität ja bereits einige Fortschritte gemacht.

Weiterhin hat uns beschäftigt, welche Vorteile Apps und Tablett-PCs für Senioren vorweisen können. Eine ganze Menge, das sei hier schon verraten. Übrigens, da auch wir "mit der Zeit gehen", steht Ihnen das SeMa als erstes deutsches Seniorenmagazin auch als App für das iPad zur Verfügung. Einfach im Appstore das Suchwort "Senioren" oder "Senioren-Magazin" eingeben, das App laden und schon können Sie uns digital lesen.

Und weil der Frühling vor der Tür steht, obwohl es im Moment wenig danach aussieht, widmen wir uns auch dem dritten Frühling: Der neuen Liebe im Alter, die so manche wieder verknallt wie ein Backfisch sein lässt. Wie heißt es doch so schön: »Alter schützt nicht vor Liebe, aber Liebe vor dem Alter«.

Am 1. und 2. März präsentieren wir uns auf der Hamburger Seniorenmesse "SeniorA". Wir freuen uns schon jetzt auf Ihren Besuch und auf möglichst viele persönliche Gespräche. Übrigens: Unseren Leserinnen bieten wir die Möglichkeit, sich an unserem Stand von einer Fachkosmetikerin kostenlos schminken zu lassen. Nutzen sie diese.



Nun wünsche ich Ihnen wie immer viel Freude beim Lesen.

Ihre Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit,
schreiben Sie uns:

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de oder
SeMa – Senioren Magazin Hamburg
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
Tel.: 040/41 45 59 97

Das SeMa –
ab jetzt auch als

APP

Natürlich kostenlos!



Für Ihr iPad
finden Sie uns unter:
Senioren Magazin
im App Store



Sie finden uns unter: SeMa
auch bei facebook

Das Senioren Magazin Hamburg im Internet
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.sema-hh.de

Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie!

Unser besonderer Service:
Hausberatung!

Wir beraten Sie gerne
nach Terminabsprache
bei Ihnen zu Hause.



+



+



=

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)



Wieder Schmetterlinge im Bauch Verliebt wie ein Backfisch im dritten Frühling

Huch, was ist denn jetzt passiert? Irgendwie, ja irgendwie fühlt sich das sehr gut an. Irgendwie, ja irgendwie glaube ich, habe ich mich verliebt. So Hals über Kopf. In meinem Alter... Genau, auch in diesem Alter. Und genauso wie früher. Mit Herzklopfen, Schmetterlingen im Bauch und Nervenflattern vor der Verabredung. Toll.

Noch nie zuvor wurden Menschen so alt wie jetzt – die meisten auch noch vollkommen vital und lebensfroh. Entsprechend eröffnen sich heute nach dem Ende der aktiven Berufstätigkeit ganz neue Möglichkeiten, den so genannten dritten Lebensabschnitt für sich zu gestalten. Es gibt viele Wege, die da beschränkt werden können und beschränkt werden. Ideal ist es, wenn man dies gemeinsam mit dem langjährigen Partner tun kann.

Gemeinsam statt einsam

Das Glück dieses Idealzustandes ist jedoch leider vielen Älteren nicht be-

schieden. Denn sie haben ihren Partner verloren und sind verwitwet oder haben sich von ihm oder ihr getrennt. So sind sie nun alleinstehend. Die nach dem Berufsleben neu gewonnene wertvolle Zeit können sie nicht gemeinsam mit jemandem teilen. Sicherlich mag es Freunde, Sportkameraden, ehemalige Kollegen oder Bekanntschaften geben. Doch so richtig nahe steht einem davon keiner. Von Zärtlichkeit und dem Gefühl, zu lieben und geliebt zu werden, mal ganz abgesehen.

Die Zahl jener, die sich mit der Aussicht abfinden, ihr restliches Lebens alleine zu verbringen, wird allerdings stetig geringer. Zunehmend mehr Seniorinnen und Senioren sind bereit, ihr Herz wieder für jemanden zu öffnen: Sie möchten ihr Alter gemeinsam statt einsam verbringen. Die einen gehen dazu aktiv auf Partnersuche, die anderen versuchen, sich von der neuen Liebe finden zu lassen. Wie auch immer Amor seinen Pfeil ver-



Brautschau und Damenwahl im Netz

Partnerbörsen im Internet boomen – auch und vor allem bei den Älteren.

Deutlich günstiger als die althergebrachten »Partner-Institute« bieten sie zudem eine größere Auswahl. Nicht von ungefähr gehen auch unter Senioren immer mehr auf Brautschau und Damenwahl im Netz. Dabei haben sie die Wahl zwischen kostenlosen Angeboten, die sich durch Werbung finanzieren, und solchen, bei denen ein fester Monatsbetrag zu be-

zahlen ist. Beliebt sind unter anderem www.seniorentreff.de, www.forum-fuer-senioren.de, www.finya.de, www.elite-partner.de und www.feierabend.de.

Einigen der älteren Partnersuchenden müssen allerdings erst einmal die Berührungängste davor genommen werden, sich im World Wide Web nach einem neuen Partner umzusehen. Ist dieses Medium vielen Älteren ohnehin noch recht ungewohnt, mutet es umso mehr befremdlich an, sich online zu kontaktieren und vielleicht gar zu verlieben. Solche Sorgen lassen sich leicht



ENDLICH EIN GEL GEGEN ARTHROSESCHMERZEN

Bei Arthrose gehen natürliche Schmierstoffe verloren
 FLEXISEQ bringt Schmierstoffe tief in das Gelenk
 Hilft, Schmerzen und Steifigkeit zu vermindern
 Fragen Sie Ihren Apotheker noch heute nach FLEXISEQ

NEU
FLEXISEQTM
 DAS INTELLIGENTE GEL ZUR
 MOBILISIERUNG IHRER GELENKE
www.flexiseq.de

Pro Bono Bio[®]
 Pro Bono Bio International Trading Limited, 68199 Mannheim.
 Für allgemeine Anfragen kontaktieren Sie bitte: 0800 7236789.

SenM-49/12F



schossen hat, macht er damit ein ganz großes Geschenk – eines, das im höheren Alter oftmals noch mehr als in jüngeren Jahren genossen werden kann.

Verknallt wie einst, aber weiser

»Liebestollheit«, die von der Umwelt oft nur mit Kopfschütteln bedacht wird, kann sich in jedem Alter einstellen. Herzklopfen, Kribbeln im Bauch, feuchte Hände und die bange Frage, gefalle ich ihm oder ihr so – alles wie früher als Teenager erlebt. Die Verliebtheit versetzt geradewegs in die Jugendzeit zurück.

Worin sich das Verlieben im Alter unterscheidet, ist der Umgang damit. Der nämlich ist um einiges besonnener. Die bisher gelebten Jahre haben schließlich so einiges an Erfahrungen mit sich gebracht und diese lassen sich nun gewinnbringend nutzen. Dabei erweisen sich vielfach die weniger schönen Erlebnisse als wertvoll. Diese oder jene Eigenheiten, die man mit einem ehemaligen Partner kennengelernt hat, möchte man möglicherweise künftig auf keinen Fall mehr akzeptieren. Oder aber man hat für sich erkannt, dass man Tisch und Bett

gerne zeitweise teilt, jedoch weiter seine eigenen vier Wände für sich haben will. Mit den Jahren sind die meisten darüber hinaus toleranter geworden, so dass über die Macken des anderen verständnisvoller hinweg gesehen werden kann. Außerdem kennt man sich ja auch selbst inzwischen recht gut: die Fehler und Defizite, ebenso wie die Vorzüge und Schokoladenseiten. Auf Grund dessen lassen sich eigene Bedürfnisse und persönliche Problemsituationen leichter kommunizieren. Die Gefahr einer möglichen Streitigkeit ist damit bereits im Vorfeld gebannt. Insgesamt, so auch das Fazit von Psychologen und Paartherapeuten, gehen ältere Liebende bedachter mit sich und ihren Gefühlen füreinander um.

Darf das überhaupt sein?

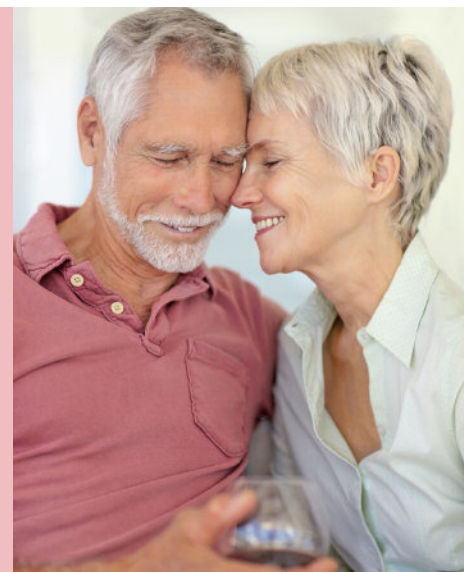
Keine Rose ohne Dorne... Bei so manchen, die eine neue Liebe gefunden haben, schleichen sich Zweifel ein. Ihr Gehirn formuliert unangenehme Fragen wie beispielsweise »gehört sich das in meinem Alter denn noch, wie gehen die Kinder und Enkel damit um, was sollen die Bekannten und Nachbarn denken?«

zerstreuen. Zum Einen können jüngere Weggefährten zeigen, wie die Begegnungen in der digitalen Welt problemlos zustande kommen können. Zum Anderen gibt es professionelle Hilfe, um die Hürde vor der gefühlsbetonten Kommunikation per Tastatur zu nehmen.

Das Portal www.feierabend.de bietet beispielsweise diesen guten Service an. Auf ein paar Dinge sollte man bei der Online-Partnersuche achten – wie bei allen anderen Aktivitäten im Internet. So sollte man nicht zu viel von sich und seiner Lebenssituation preisgeben.

Besser ist es, einen Decknamen zu verwenden. Das wird von fast allen Partnerbörsen sowieso gewünscht.

Auch Adresse und Telefonnummer sollte man nicht zu schnell weitergeben. Drängt der Kontakt dazu, sollte er unbedingt abgebrochen werden. Auch dann, wenn man sich nicht wirklich wohl mit dem fühlt, was geschrieben oder am Telefon gesagt wird. Ist ein erstes Treffen geplant, dann in jedem Fall an einem öffentlichen Ort wie einem Café oder Park und auch am besten tagsüber. Das ist in diesem Alter ja meist auch kein Problem.



Der moderne Hörakustiker

Unser Service für Sie:

- Markenhörgeräte, z.B. von SIEMENS in allen Preisklassen
- Unverbindliche Höranalyse und faire Beratung
- Überprüfung & Optimierung Ihrer Hörgeräte
- Kostenlose Ausprobe von Hörgeräten
- NEU: OTON Hörtherapie • Hausbesuche

oton
DIE HÖRAKUSTIKER

Zertifiziert und Empfohlen
www.die-endverbraucher.de
Kundenbewertung: 4,9/5
★★★★★

Langenhorner Markt 16 | 22415 Hamburg | Tel. 530 047 70
Mundsburger Damm 59 | 22087 Hamburg | Tel. 32 90 85 51
Marktpassage 6 | 21149 Hamburg | Tel. 70 38 86 25
Weitere Infos finden Sie unter: www.oton-hoerakustik.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



Solche und andere Bedenken sind gut nachvollziehbar. So haben auch erwachsene Kinder oft durchaus ihre Probleme, ihre Eltern als sexuell interessiert und aktiv wahrzunehmen. Dass Mutter, Vater, Opa oder Oma nun wieder eine Partnerschaft haben und auch nicht nur Händchen halten – schwer vorzustellen. Deshalb raten Fachleute in diesen Dingen, möglichst früh von den neuen Gefühlen zu erzählen. Wer von Anfang an offen über die gemachte Bekanntschaft spricht, gibt seiner Familie die Gelegenheit, sich nach und nach mit der Situation auseinander zu setzen. Ist dieses behutsame Vorgehen nicht von Erfolg gekrönt und die Kinder reagieren ablehnend, gilt es die Hintergründe dessen heraus zu finden. Zweifelsohne nicht so einfach, aber sehr zielführend.

Werden die eigentlichen Beweggründe für das »Nein« zur neuen Liebe genauer beleuchtet, stellt sich häufig heraus, dass dabei Verlustängste und mitunter sogar Eifersucht im Spiel sind. Die Kinder und/oder Enkelkinder befürchten, nun weniger Zuwendung von dem Elternteil



zu bekommen und sehen den neuen Partner infolgedessen als Eindringling und Konkurrenten. Dann ist es wichtig, den Familienangehörigen klar zu vermitteln, dass man natürlich weiterhin wie früher für sie da ist. Künftig ja auch vielleicht gemeinsam und mit doppelter Energie.

Abseits von der eigenen Familie sehen sich frisch verliebte Senioren auch mit Kritik von anderen Seiten konfrontiert oder mutmaßen diese zumindest. »Seit einem Jahr erst verwitwet und schon wieder liiert« – Kommentare dieser Art können dazu führen, dass die betagte Liebesfreude von Schamgefühlen ge-

schmälert wird. Bitte bloß nicht, sagen die Experten. Nur nicht Rücksicht auf die Meinung anderer nehmen. Zumal diese nicht selten von Neid dirigiert wird. Nein, offen zu den schönen, lang vermissten Gefühlen stehen und die Chance für das neue Glück ergreifen. Schon auch deshalb, weil verliebt sein um einiges jünger macht sowie gesund und vital hält.

Tipps für den Neustart

Aus den zärtlichen Gefühlen soll, so ist es bei den meisten der Wunsch, eine neue dauerhafte Liebe erwachsen. Wenngleich die ältere Generation an Herzensangelegenheiten besonnener herangeht, sind auch von ihr einige Klippen zu umschiffen. Deshalb ein paar Empfehlungen für die Kommandobrücke.

• Den anderen so nehmen wie er ist

Der Versuch, den anderen zu ändern, geht in aller Regel schief – das gilt für jedes Alter und ganz besonders für das fortgeschrittene. Keiner kann und soll über viele Jahre erworbene Eigenheiten und auch Macken nicht auf einmal über Bord werfen. Beide Seiten haben ihr Leben gelebt und sind davon geprägt worden. Deshalb lautet die Devise stets, tolerant und verständnisvoll zu sein und zu bleiben. Die Vergangenheit des Partners muss respektiert werden. Dann hat die neue Liebe gute Chancen.

• Respekt vor früher

Apropos Vergangenheit: Bei verwitweten Menschen nimmt der verstorbene Partner häufig noch eine wichtige Rolle ein. Oder aber, die gemeinsamen Kinder und Enkelkinder aus der ehemaligen Beziehung sorgen für eine weitergehende Verbindung mit dem Ex-Partner. Sowohl das Gedenken an Verstorbene als auch die Beziehung zur bestehenden Familie müssen in der neuen Partnerschaft geachtet werden und ihren Platz bekommen. Das ist oftmals nicht so einfach, vor allem wenn der neue Partner keinen Ex hat oder nicht durch den Tod getrennt wurde. Dennoch sollte man sich darum bemühen, sonst wird ein wichtiges Fundament der Beziehung gefährdet.

• Komplimente sind wichtig

Klar sind da so einige Falten und klar ist die jugendliche Attraktivität der gereiften gewichen. Darum nun nie mehr etwas Positives über sich hören und fühlen? Wirklich nicht. Komplimente in Worten und Taten sind selbstverständlich auch im höheren Alter sehr willkommen und demgemäß wichtig. Deshalb dem anderen wie in früheren Beziehungen zeigen, wie sehr man ihn

begehrt und liebenswert findet. Natürlich gehören dazu auch Liebesbriefe beziehungsweise heutzutage eine Liebes-SMS sowie die guten roten Rosen.

• Zu Dir oder zu mir?

Nach einer gewissen Zeit erwacht oftmals das Bedürfnis, gemeinsam zu wohnen. In der Regel haben beide ein Zuhause – mitunter sogar ein recht großes – und so kommt der Gedanke auf, dass einer bei dem anderen einzieht. Diesen sollte man jedoch ganz schnell wieder verwerfen, raten Beziehungsexperten. Stets ist es nämlich besser, wenn die Partner in ein neues gemeinsames Heim ziehen. Denn die Gefahr, dass auf Grund des »Heimvorteils« die gegenseitige Augenhöhe in Schiefelage gerät, ist hoch.

• Zwei Wege kreuzen sich

Zieht man zusammen, treffen ganz verschiedene Persönlichkeiten aufeinander. Das ist umso ausgeprägter, je älter man ist und sollte unbedingt auch bei der Gestaltung des neuen gemeinsamen Zuhauses berücksichtigt werden. Beide Seiten sollen sich schließlich einander ebenbürtig empfinden und nicht vom anderen dominiert werden. Deshalb gilt es, die jeweiligen Bedürfnisse gut auszubalancieren und gerecht zu sein. Ebenso wie ein oder sogar beide Augen zuzudrücken, wenn er oder sie partout bestimmte Dinge mit in den neuen Hausstand nehmen möchte. Auch wenn das Samtsofa noch so oll und diese Porzellanfigur einfach nur scheußlich ist...

• Gemeinsam absichern

Beim Start in die neue Beziehung heißt es auch, sich mit Versicherungen zu beschäftigen – zumal dann, wenn man zusammen wohnt. Beispielsweise empfiehlt es sich, Haftpflichtversicherungen in eine gemeinsame Familienhaftpflicht zu deklarieren. Um den Hausstand zu versichern, sollte einer der Partner seine Hausratversicherung kündigen und der andere seine erweitern. Die Verträge können von den Versicherungen einfach angepasst werden. Bei personenbezogenen Versicherungen wie der Lebens-, Renten- oder Unfallversicherung geht es darum, die Bezugsrechte zu überprüfen und zu klären. So muss unter anderem abgestimmt werden, wer im Fall des Falles begünstigt wird. Viel zu häufig kommt es in neuen Partnerschaften im Alter zu Benachteiligungen – meist durch die Familie des einen oder des anderen. Nach dem Motto, die oder der bekommt nichts, da haben wir schließlich ältere Rechte.

Leser schreiben Geschichte(n)



Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!

Ein Besuch auf der Ruhestätte meines Bruders

Unser Reisebus hält vor dem Eingangstor zur Kriegsgräberstätte Narva. Sie befindet sich in Estland an der russischen Grenze. Von Petersburg kommend, hat unser Busfahrer meinetwegen einen kleinen Umweg gemacht. Bei mir soll jetzt ein langgehegter Wunsch in Erfüllung gehen, nämlich der Besuch der Ruhestätte meines Bruders, der 1941 vor Leningrad gefallen ist. Mein Mann und ich sowie die meisten Mitreisenden steigen aus, sie wollen sich auch den von der Kriegsgräberfürsorge eingerichteten Sammelfriedhof ansehen.

Wir betreten eine große, von Bäumen gesäumte Anlage. Das Gräberfeld besteht aus einem gepflegten Rasen, der von kleinen Kreuzgruppen unterbrochen ist. Ein Rundweg umschließt dieses Gräberfeld und führt zu einer kleinen Anhöhe, auf der ein schlichtes hohes Kreuz steht. Da in der Nähe sind die Namenstafeln gruppiert. Ich bin ziemlich aufgeregt, wie werde ich unter den 4.000 Namen den seinen so schnell finden? Aber die Sorge ist unbegründet. Die Namen sind alphabetisch geordnet. Es geht ganz schnell, da habe ich den Namen mei-

nes Bruders gefunden. Er steht da mit Geburts- und Todesdatum. Es ist merkwürdig, ich fühle mich ihm plötzlich ganz nahe. Sechzig Jahre fallen von mir ab. Wie im Zeitraffer wechseln die Bilder aus der Kindheit. Damals konnten wir nicht viel miteinander anfangen, er war 9 Jahre älter und ich das verwöhnte Nesthäkchen. Oft sollte er auf mich aufpassen, das war ihm natürlich lästig. Bei seinen Schularbeiten habe ich ihn mit Begeisterung gestört. Er hat sich dafür auf seine Weise gerächt, wenn es niemand sah. Sehr bewundert habe ich ihn für sein Mundharmonika spielen. Darin war er ein Meister. Wie er an lauen Sommerabenden oder am Weihnachtssabend in der Familie gespielt hat, das gehört zu meinen herausragendsten Kindheitserinnerungen. Die Geschwisterliebe entwickelte sich erst ganz stark, als mein Bruder zu den Soldaten eingezogen wurde. Da habe ich ihm jeden zweiten Tag einen Feldpostbrief geschrieben und große Angst um ihn gehabt. Gerade frage ich mich, was wohl seine letzten Gedanken waren, als er 21-jährig so weit von zu Hause sterben musste. Da tippt mein Mann mir auf die Schulter, die Zeit ist um, wir müssen zum Bus. Ich kehre in die Gegenwart zurück, bin total aufgewühlt und habe gar nicht gemerkt, dass mir die Tränen über das Gesicht laufen. So schmerzlich dieses Erlebnis ist, ich bin auch zufrieden und dankbar. Ja hier mit den vielen Kameraden, hier hat er einen würdigen Platz gefunden. Auch sein in Granit gemeißelter Name mahnt die Lebenden dafür zu sorgen, dass es nie wieder Krieg gibt. Diesen Besuch bei meinem toten Bruder fern der Heimat werde ich wie einen kostbaren Schatz in Erinnerung behalten. Der segensreichen Arbeit der Kriegsgräberfürsorge sei Dank.

Von unserer Leserin Elly Kruse

 **SIG**
Holstein

**Immobilienkompetenz.
Made in Holstein**

Ihre Ansprechpartner für das Hamburger Umland



Svenja Gliem

Langenhorner Chaussee 687/689
22848 Norderstedt
Telefon: 040/52 90 95-75746
E-Mail: gliem@sig-holstein.de



Nicole Möller

Langenhorner Chaussee 687/689
22848 Norderstedt
Telefon: 040/52 90 95-75747
E-Mail: moeller@sig-holstein.de

Ihre Ansprechpartner für das Stadtgebiet Hamburg



Sven Jankowski

Wandsbeker Marktstraße 163
22041 Hamburg
Telefon: 040/71 00 01-75769
E-Mail: jankowski@sig-holstein.de



Brigitte Peschel

Stadtbahnstraße 4
22393 Hamburg
Telefon: 040/71 00 01-75767
E-Mail: peschel@sig-holstein.de

**Ihr Haus und Ihr Garten
werden Ihnen zu groß?**

**Wir unterstützen Sie diskret bei
Ihren Veränderungswünschen.**

**Nutzen Sie unsere langjährigen
Erfahrungen und Marktkenntnisse.**

**Die Immobilienexperten für
Hamburg und Umgebung.**

**Sparkassen Immobilien-
gesellschaft Holstein**

www.sig-holstein.de



Wir stehen gut da

Die Sicherheit der Senioren in Hamburg ist gut aufgestellt. Zu diesem Fazit kommt der Vize-Präsident der Hamburger Polizei, Reinhard Fallak, im Gespräch mit dem SeMa.

In den letzten 10 Jahren hat sich die Kriminalitäts- und Sicherheitslage in Hamburg stark verbessert. War Hamburg noch im Jahr 2001 die »Hauptstadt der Verbrechen« und wies unter den zwölf deutschen Großstädten die höchste Kriminalitätsrate auf, hat sich das gründlich geändert. Inzwischen ist die Hansestadt von Platz eins auf den 8. Platz zurückgefallen und gehört nun mit zu den sichersten Städten in Deutschland. Dieses Niveau ist in den letzten Jahren auch

gehalten worden. »Ein gutes Ergebnis, dass sich sehen lassen kann«, so Reinhard Fallak, von dem auch und gerade die älteren Hamburger sehr profitieren. Zumal auch deshalb, weil sie mobiler als früher und in Folge dessen auch mehr Gefahren ausgesetzt sind.

Sehr geehrter Herr Fallak, wie konnte die Kriminalität in Hamburg so deutlich verringert werden?

Hintergrund war ein Paradigmenwechsel. In dessen Zuge wurden die Weichen in der Stadt neu gestellt, allen voran mehr Polizisten eingesetzt. Maßgeblich beteiligt an diesen positiven Veränderungen war Senator Udo Nagel, der sich an den Sicherheitsmaßnahmen in München orientiert und diese in Teilen nach Hamburg transferiert hat. Diese Sicherheitspolitik wurde von seinen Nachfolgern und dem amtierenden

Innensenator Michael Neumann erfolgreich fortgeführt. Deshalb sind wir mit der jetzigen Situation zufrieden, haben aber den Anspruch besser zu werden – und werden die Sicherheit in Hamburg weiter auszubauen.

Wie kann die Sicherheit von Senioren in Hamburg weiter erhöht werden?

Auf jeden Fall durch mehr Schutz im Straßenverkehr. Das Verkehrsaufkommen in der Metropolregion Hamburg steigt kontinuierlich an. Damit erhöht sich die Gefährdung für Senioren als Fußgänger, Radfahrer und Autofahrer. Deshalb ist es wichtig, dass Senioren auf das sichere Verhalten im Verkehr hingewiesen und gezielt aufgeklärt werden. Unter dem Motto »Einfach mobil bleiben« bietet die Polizei zwei Kurse an, für die man sich an jedem Polizeikommissariat anmelden kann. Zum Anderen müssen Senioren vermehrt vor Betrügereien geschützt werden. Zu nennen sind hier unter anderem der »Enkeltrick« und der »Glas Wasser Trick«, bei dem Fremde

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns

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

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

Telefon (0 40) 60 60 11 11

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg Poppenbüttel · www.hzhg.de

Umfassende Aufklärung

»Wir haben Broschüren für jede Lebenslage«, stellt Reinhard Fallak fest. In der Tat, die Auswahl an Material zur Aufklärung und Beratung der Senioren ist immens. Da gibt es beispielsweise die Broschüre »Goldener Herbst«, in der alle Belange der Sicherheit älterer Bürger laut Fallak »anschaulich dargestellt werden«. Das Gleiche gilt für den Ratgeber »Ungebetene Gäste«, in dem die Hamburger Polizei einfache Maßnahmen zum besseren Einbruchschutz vorstellt. »Es muss ja keineswegs die teure Alarmanlage oder der Schäferhund sein«, so Fallak.

Hier eine Auswahl der Broschüren:

- Ihre wichtigsten Rechte als Opfer einer Straftat
- Ungebetene Gäste: Sicher wohnen – Einbruchschutz
- Pflege zuhause – Schutz vor Gewalt, Betrug und Pflegefehlern
- Online-Sicherheit
- Der goldene Herbst: Sicherheitstipps für Seniorinnen und Senioren
- Verhalten in herausfordernden Situationen: Tipps zur Zivilcourage – für Ihre eigene Sicherheit

Die zahlreichen schriftlichen Helfer sind an jeder Polizeidienststelle kostenlos zu erhalten.

Umfassende Informationen zu vielen Themen gibt es zudem in der Kriminalpolizeilichen Beratungsstelle:

**Landeskriminalamt 123,
Caffamacherreihe 4,
20 355 Hamburg.**

Unter der Nummer
040 – 4286 71280

können Termine zur
Beratung vereinbart werden.



klingseln und um einen Schluck Wasser bitten. Die Hilfsbereitschaft wird dann schamlos ausgenutzt und der Betroffene bestohlen. Ein weiteres wichtiges Thema sind Einbrüche. In einer so großen Stadt wie der unseren gibt es natürlich auch viele Tatgelegenheiten. Schon der Einbau einfachster Sicherheitstechnik kann den persönlichen Schutz jedoch erheblich erhöhen. In den genannten Bereichen ist meiner Ansicht nach noch Luft nach oben – deshalb wollen wir hier die Bürgerinnen und Bürger verstärkt beraten und aufklären.

Welche Maßnahmen werden zum Schutz älterer Bürger vor Verkehrsunfällen und Straftaten ergriffen?

Die Polizei setzt verstärkt auf Prävention durch mehr Beratung und Aufklärung. Beispielsweise im Bezug auf das Internet, denn Cyber-Crime – Kriminalität im Netz – wird immer mehr zur Bedrohung; auch für Senioren, die sich dafür interessieren. Hier zeigen wir auf, wie man sich vor Betrug im Internet schützen kann. Dazu hat die Polizei auch eine Broschüre herausgegeben. Generell gibt es eine große Palette an Aufklärungsmaterial, das eine wertvolle Unterstützung bei unserer Arbeit ist.

Ein weiterer Pfeiler, auf dem die Verbesserung der Sicherheit ruht, ist das direkte Gespräch mit den älteren Bürgern. Im Dialog mit ihnen erhalten unsere Mitarbeiter wertvolle Hinweise auf ungewöhnliche und möglicherweise kriminelle Vorgänge, denen dann nachgegangen werden kann. Deshalb ist uns auch die Nachbarschaftshilfe, die Aktion »Wachsamer Nachbar«, ein so großes Anliegen.

Ebenso übrigens die Betreuung der Opfer von Straftaten. Sie dürfen nicht allein gelassen werden, denn anders als die Täter haben sie viel zu wenig Aufmerksamkeit. Beim Opferschutz arbeiten wir eng mit dem »Weißen Ring« zusammen und veranstalten auch jedes Jahr selbst einen Tag des Opferschutzes.



Individuelle Gleittüren
Vielfältig. Leise. Praktisch. Auch mit Automatik.

Ausstellung Norderstedt | Lemsahler Weg 21
Ausstellung Stilwerk Hamburg | Große Elbstraße 68 - 4. OG

Tel. 040/529 581 - 0
www.utz-design.de



Unsere Chefredakteurin Birgit Frohn im Gespräch mit Reinhard Fallak

Immer mehr Ältere leiden an Demenz. Wie ist die Hamburger Polizei darauf eingestellt?

Jeder unserer Beamten ist so geschult, dass er sehr sorgsam und verständnisvoll mit Menschen umgehen kann, die an Demenz erkrankt sind. Sie wissen genau, was es bedeutet, an dieser Krankheit zu leiden und welche Defizite damit einhergehen.

Derzeit ist der Einsatz von Pensionären als ehrenamtliche Mitarbeiter bei der Polizei in der Diskussion. Wie beurteilen Sie dieses Vorhaben?

Wir haben bereits etliche ehrenamtlich Tätige, in vielen verschiedenen Bereichen der Polizei. Ehrenamtliche werden keine hoheitlichen Aufgaben in der Polizei übernehmen, daran war auch nicht gedacht. Natürlich finde ich es sehr gut, wenn Pensionäre ihr Knowhow weitergeben. Doch so wie der Einsatz von Pensionären jetzt – vor allem in den Medien – dargestellt wurde, wird er nicht kommen. Dagegen sprechen unter anderem auch zu viele Unwägbarkeiten, etwa bedingt durch Verfügbarkeit, Belastbarkeit sowie ein zu großer Organisationsaufwand.

Das heißt, das ganze Vorhaben ist nicht unter der Polizeihohheit geplant?

Hier liegt ganz offensichtlich ein Missverständnis bei den Medien und auch bei Kritikern wie den Polizeigewerk-

schaften vor. Gemeint war nie, Pensionäre, also ehemalige Polizisten, wieder in den Dienst zu stellen und sie auf Streife zu schicken. Überlegt wird unter anderem, sie als so genannte soziale Ansprechpartner (SAP) in der Hamburger Polizei zu etablieren – nach dem Vorbild von Bremen. Diese würden dann im Bereich von Wissenstransfer oder einer persönlichen Betreuung von Kollegen tätig.

Welche Aufgaben würden die SAPs erfüllen?

Unsere ehemaligen Mitarbeiter verfügen über das Wissen und die Erfahrung, die wir weiterhin für die Erfüllung polizeilicher Aufgaben brauchen. Diese wertvollen Ressourcen könnten sie auch als Senior beratend innerhalb der Polizei an Kollegen weitergeben. Aber auch im privaten und sozialen Bereich kann eine Aufgabe liegen, wenn eine Kollegin oder ein Kollege aus welchen Gründen auch immer persönliche Unterstützung benötigt, weil sie oder er in Not geraten ist. Ein weiteres Tätigkeitsfeld ist die Möglichkeit, das große Wissen unserer Pensionäre bei der Ausbildung, Schulung oder bei der Entwicklung von strategischen Themen mit einzubinden.

Können nur ehemalige Mitarbeiter im Polizeidienst SAPs werden?

Ja, das würden ausschließlich alles Pensionäre sein, die früher bei der Polizei tätig waren und die auf freiwilliger Basis sich selbst als Person mit ihrem Wissen weiterhin einbringen wollen. Wenn man so will, könnte man sie als ehrenamtliche Mitarbeiter im Dienst der Polizei bezeichnen.

Was ist Ihr Appell an die Hamburger Senioren?

Mein Wunsch an sie ist, dass die Senioren stets interessiert bleiben – für ihre Umwelt, für die Nachbarn sowie auch für die Polizei und deren Arbeit. Wer mit offenen Augen durch die Welt geht, sieht auch, wo und von wem Hilfe gebraucht wird, durchaus auch von einem selbst.

Nicht wegschauen sondern genau hinzusehen, das erhöht auch die eigene Sicherheit. Ich appelliere auch ausdrücklich für mehr Zivilcourage in unserer Stadt. Zum Telefonhörer greifen, 110 anrufen und sich aktiv für die Sicherheit einsetzen, das kann eigentlich jeder. Und das sehe ich auch, egal in welchem Alter, als ein Stück gesellschaftliche Bürgerpflicht an.

Herr Fallak, haben Sie besten Dank für das Gespräch.

Das Gespräch führte Birgit Frohn © SeMa



HOLGER HAGEMANN e.K.
seit 1970

Wir beraten Sie kompetent und individuell
'rund um die Immobilie'! Gerne übernehmen
wir den Verkauf, die Vermietung oder die
Verwaltung Ihrer Immobilie:

- ▶ Eigentumswohnungen
- ▶ Einfamilienhäuser
- ▶ Reihen-Doppelhäuser
- ▶ Mietwohnungen
- ▶ Gewerbeobjekte
- ▶ Zinshäuser
- ▶ Grundstücke

Einfach unverbindlich anrufen:

528 10 28

Hausmakler
Grundstücksmakler
Grundstücksverwaltung
Rugenbarg 52 | 22848 Norderstedt
Telefon: 040 | 528 10 28
Telefax: 040 | 528 28 66
info@hagemann-immobilien.de
www.hagemann-immobilien.de



Wohnen

„Generation 55 +“

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

• 1 Zi., (mit Schlafnische),
ca. 39 m², € 390,- + 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



Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/5236821 · Fax 040/5236825
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de





Ausstellung »Alters-los«

Alter ist anders – anders, als viele denken. Wie und weshalb, zeigt die interaktive Ausstellung »Alters-los«. Sie nimmt die Vielfalt des Alters in den Blick und inspiriert zum Sinnieren über diese wertvolle Zeit.

Die Alten von heute sind anders als früher – und wie. So wird das Älterwerden inzwischen unter einem anderen

Blickwinkel betrachtet. Die so genannte »dritte Lebensphase« hat nicht zuletzt durch die demografische Entwicklung ein neues Gesicht bekommen. Jenseits von körperlichem und geistigem Verfall gibt es neue, den bisherigen Vorstellungen widersprechende Altersbilder.

Eine Reihe von diesen hat der Künstler Michael Hagedorn mit seiner Kamera festgehalten. Er präsentiert sie vom 3. bis 28. Februar 2013 in der St.-Martinus-Gemeinde in Hamburg-Eppendorf. Hagedorn beschäftigt sich seit längerem mit dem Thema Alter, unter anderem mit der Kampagne »Konfetti im Kopf«. Sie geht um Demenz und wird im Mai 2013 ebenso in Hamburg zu sehen sein.

Im Rahmen der Ausstellung finden interessante Vorträge und Workshops statt. So etwa der Schlagfertigkeitkurs für Senioren »Selbstbewusst und adäquat reagieren« am 11. und 18. Februar 2013, jeweils von 15 bis 17 Uhr oder der Vortrag »Vollmachten – für alle Fälle des Lebens« am 8. Februar von 16 bis 17 Uhr. »Alters-los« hat Montag bis Freitag von 10.30 bis 16 Uhr in der Martinistraße 31-33 für die Besucher geöffnet. Führungen können unter Tel.: 040-48 78 39 vereinbart werden.

Weitere Informationen gibt es zudem bei der Mail-Adresse: leben@alsterbund.de.

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen mit Betreuung«


- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierefrei
- Toplage, nh. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
- Vielfältiges Freizeitangebot

Das Besondere:
4-Zimmer-Penthouse mit 144,79 m²

Fr. Asmussen, Tel. 040.523 02 -168
www.emmaplambeckhaus.de

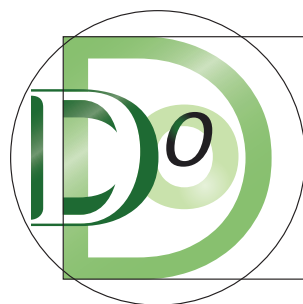
Betreuung durch die  Elm-Diakonie

Wohnungsunternehmen
Plambeck

 **Deutsches Rotes Kreuz** Schnupperkurs:
Selbstverteidigungskurs für Senioren beim DRK

Am Do., 07. Februar 2013 beginnt im DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Str. 2, in 22305 HH ein Schnupperkurs „Selbstverteidigung für Senioren“. Der Kurs läuft über 4 Termine, immer donnerstags in der Zeit von 14-15 Uhr, kostet € 23,- (letzter Termin: 28.02.13). Dieser Kurs bietet älteren Menschen die Möglichkeit zu lernen, wie sie sich in Gefahrensituationen verhalten und verteidigen können. Das Training steigert nicht nur die körperliche Fitness, sondern stärkt auch das Selbstvertrauen der/des Einzelnen, so dass sie/er im Alltag selbstbewusster auftreten kann. Unser Trainer Harry Gerckens besitzt sehr viel Erfahrung in der Arbeit mit Seniorengruppen und hat selbst den dritten Meistergrad im Judo. Weitere Informationen und Anmeldung zu diesem Kurs: Di. - Do. von 14-16 Uhr unter der Tel.: 040-29 80 39 50 bei Andrea Puls oder unter info@drk-hamburg-nord.de. Weitere Kursangebote unter: www.drk-hamburg-nord.de

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

Die Bedeutung von Sauerstoff in der Therapie

Vom Sauerstoff gehen die eigentlichen Lebensimpulse aus. Der Grad der Gesundheit, Vitalität, Leistungsfähigkeit und Lebensdauer hängt von einer guten Sauerstoffversorgung aller Körperzellen ab. Das heißt, dass es keine chron. Erkrankung gibt, die nicht mit einem Sauerstoffmangel in den Zellen in Verbindung steht. Die Verschlechterung des Sauerstoffstatus im höheren Alter ist eine der Hauptursachen für funktionelle Störungen der Organe. Daraus entwickeln sich, je nach genetischer Belastung, chron. Erkrankungen wie z.B. Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose Rheumatische Schmerzen, Depressionen, Herzinfarkt, Schlaganfall bis hin zum Krebs. Bei der Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli (H.O.T.) werden alle wichtigen biochemischen Prozesse wieder in die Balance gebracht und so die Selbstheilungskräfte natürlich angeregt. Durch seine große Wirkungsbreite und der sicheren, transparenten und risikolosen Anwendung hat sich die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli in den letzten 50 Jahren zu einem der erfolgreichsten Naturheilverfahren entwickelt. Die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli wird auch als Hämatogene Oxidationstherapie bezeichnet. Das eigene Blut wird mit Sauerstoff angereichert und zeitgleich mit einem UVC Kaltlicht behandelt. Dieser Effekt macht das Blut zum körpereigenen Medikament. Frau Ostendorf arbeitet seit über 20 Jahren mit dieser Therapie und kann Sie kompetent beraten.

SeniorA in Hamburg

Die Informations- und Erlebnismesse

kommt am 1. und 2. März nach Hamburg

In Bremen, Gifhorn und Hannover ist sie bereits seit Jahren ein voller Erfolg. Nun findet die SeniorA erstmals auch hier in Hamburg statt: Am 1. und 2. März 2013 dreht sich im Congress Center alles rund um Wohnen, Leben und noch einiges mehr im höheren Alter. Der Treffpunkt für alle, die sich auf ihre neue Lebensphase vorbereiten möchten.

Die enorm positive Resonanz auf den Deutschen Seniorentag 2012 und die damit verbundene Senioren-Messe SenNova hat einen nachhaltigen Eindruck in der Hansestadt hinterlassen. An den drei Veranstaltungstagen Anfang Mai letzten Jahres hat sich eindrucksvoll gezeigt, welch hohes Interesse am Leben im Alter und an der Gestaltung des dritten Lebensabschnittes besteht. Keineswegs »nur« bei der älteren Zielgruppe. Auch jüngere Menschen zog es zahlreich in die Hallen des Hamburger Congress-Center CCH. Nicht zuletzt bezeugte das große Engagement seitens der Politiker – mit Bundespräsident Joachim Gauck und Bundeskanzlerin Angela Merkel war die Spitze der Regierung im Hamburger CCH vertreten – dass der demografische Wandel längst Realität geworden ist: In und für unsere Gesellschaft spielt Altwerden und Altsein eine Schlüsselrolle.

SeniorA
HAMBURG

Das SeMa ist wieder dabei

Nach dem rundum gelungenen Einstand auf der SenNova ist das Senioren Magazin Hamburg natürlich auch auf der SeniorA Hamburg wieder vertreten: Das ausnahmslos positive Feedback der Besucher hat uns bestärkt und erneut gezeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

Sie finden das Senioren Magazin Hamburg auf der SeniorA Hamburg am Stand C 12.

Wir freuen uns, Sie bei uns zu treffen!



HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.
Europas größte Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie verhilft jährlich mehr als 6.800 Menschen zu neuer Mobilität.

Sie finden uns am **01./02. März 2013**
auf der **SeniorA Hamburg**
im **Congress Center Hamburg**
Stand D14

www.helios-kliniken.de/ENDO

SeniorenUmzugsservice Hamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

Sorgenfrei in Ihr neues Zuhause!

Sie finden uns auf der SeniorA 2013 in Halle H Stand G13

www.seniorenumzugsservice-hamburg.de
Holstentwiete 17a, 22763 Hamburg
Tel. 040/648 80 277, FAX 040/648 80 276
kontakt@seniorenumzugsservice-hamburg.de

Alle Dienstleistungen rund um Ihren Umzug aus einer Hand

Diakonie pflegt

auf der SeniorA
1. und 2. März 2013 im CCH

**Gott sei Dank,
hier zählt
der Mensch**

www.pflege-und-diakonie.de

Tel. 0800-011 33 33

Auch im Alter gut leben können, das wünschen sich viele Menschen. Damit dies gelingt, haben sich viele verschiedene Pflege-Einrichtungen der Diakonie zu einem Netzwerk zusammengeschlossen:

Diakonie pflegt - auch in Ihrer Nähe.

Etabliertes Erfolgskonzept

Angespornt vom Erfolg des Seniorentages und der SenNova 2012 hat sich die Hansestadt entschlossen, dieses Jahr auch die SeniorA zu sich zu holen. Diese hat sich in den letzten Jahren einen Namen gemacht: Die Informations- und Erlebnismesse für Wohnen und Leben fand bereits in Bremen, Gifhorn und Hannover sowie zuletzt in Dortmund großen Anklang unter den Besuchern. Nun kommt das etablierte Erfolgskonzept nach Hamburg: Am 1. und 2. März 2013 feiert die SeniorA hier Premiere. Ihr Kooperationspartner ist die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg. Die Schirmherrin der SeniorA Hamburg ist Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz.

Aktiv älter werden

Das Älterwerden aktiv gestalten – diesem Motto hat sich die SeniorA verschrieben. Denn ältere Menschen stehen heute mitten im Leben und vor neuen Herausforderungen. Deshalb will die Messe auch Antworten geben auf Fragen wie unter anderem: Welche Wohnformen kommen für mich infrage? Wie skype ich mit meinem Enkel in London? Wie bleibe ich fit und gesund und was muss ich bei der Vorsorge beachten? Nicht von ungefähr nennt sich die SeniorA schließlich auch Informations- und Erlebnismesse. So präsentiert sie ihren Besuchern umfassende Informationen, viele Mitmach-Aktionen und entsprechend vielfältige Erlebnisse sowie ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. Auf der SeniorA-Bühne erwartet die Besucher ein buntes Potpourri an Veranstaltungen.

Die SeniorA richtet sich an alle, die sich ihr Leben nach Beendigung der Berufstätigkeit und nach der Familienphase neu einrichten möchten – ganz individuell zugeschnitten nach ihren Interessen, Vorlieben und Bedürfnissen. Dazu bietet die Messe eine große Auswahl an Angeboten und Dienstleistungen, mit denen sich Wohnen, Mobilität und Sicherheit im Alter gut gestalten lassen. Weitere wichtige Themen sind Freizeitgestaltung und Reisen sowie Bildung und Kultur. Darüber hinaus gibt es auf der SeniorA natürlich umfangreiche Information und Beratung zu Vorsorge, Gesundheit und Wellness sowie auch zu ehrenamtlichem Einsatz im Alter.

Gratis schminken

Ein weiteres Highlight auf der SeniorA: Unsere Leserinnen können sich direkt bei uns am Stand gratis schminken lassen.

Ein kostenloser Service der Kosmetikerin Heidemarie Schulz-Brüsewitz aus Norderstedt, die langjährig erfahren im Umgang mit Puder, Rouge und Lippenstift ist – auch ganz besonders bei älteren Damen.

Am Freitag, den 1. März, von 11 bis 17 Uhr und am Samstag, den 2. März von 11 bis 15 Uhr.



Rinderroulade ist das beliebteste Mittagsgericht der Landhausküche

Kuriere bringen Lieblingsspeisen an 365 Tagen im Jahr direkt ins Haus.

Auf der Speisekarte der Landhausküche stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Fisch. Was aber sind die Lieblingsgerichte der Kunden? „Mein Favorit ist die Rinderroulade mit Rotkohl und Kartoffeln“, erklärt Johann Schärgel. Auf der persönlichen Hitliste des 77-jährigen stehen auch die Königsberger Klopse und das Hühnerfrikassee. Ebenso kommen dem rüstigen Rentner Spezialitäten gerne auf den Tisch: „Das gedünstete Lachsfilet in Weißweinsoße mit Buttergemüse und Petersilienkartoffeln mag ich besonders gerne. Und das Beste: All diese Gerichte werden mir von der Landhausküche bequem und einfach ins Haus gebracht – selbst an Sonn- und Feiertagen.“

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über

200 tiefkühlfrischen Gerichten aussuchen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer. Und dass hinter allem höchste Qualität steht, ist selbstverständlich. Schließlich kommt die Landhausküche aus dem Hause apetito.

Bei der Auswahl der Gerichte legen die Köche der Landhausküche besonders viel Wert auf ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte. Um dem Wunsch der Kunden nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlene Kräutersamen und -knollen, sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de



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

Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr

Unser
„3 x lecker“-Angebot:
3 Tage ein heißes Mittagsgericht mit täglichem Dessert
nur 5,49 € pro Gericht

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de

Breites Spektrum

Auf der SeniorA Hamburg sind rund 150 Aussteller aus vielen Branchen vertreten. So ist für die Besucher ein breites Spektrum abgedeckt: Unternehmen aus Handwerk, Wohnen, Finanzen, Vorsorge und Pflege, Verbände, Vereine und Institution sowie Versicherungen geben auf der Messe wichtigen Input zur Lebensgestaltung im höheren Alter. Darunter finden sich auch zahlreiche innovative Produkte, die den Alltag von Senioren erleichtern.

Highlights auf der SeniorA

Auf den 5.000 Quadratmetern Ausstellungsfläche gibt es am 1. und 2. März 2013 Einiges, was man nicht verpassen sollte: • ausführliche Infos zu Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung • ausführliche Infos zu Demenz und Schlaganfall • Gesundheitsparcours • Reaktionstest • Hörtest • Blutdruckmessungen • Sportshow • Modenschau • Live-Musik

So finden Sie uns

- **SeMa – Senioren Magazin Hamburg: Stand C 12**
- **Landhausküche: Stand C 13**
- **Helios: Stand D 14**
- **Senioren Umzugservice: Stand G 13**
- **Diakonie: Stand A 19**
- **Motion Center: Stand F 14a**
- **Viking Travel: Stand D 24a**
- **Albertinen: Stand B 19**
- **Meyer Menü: G 10**
- **Hospital zum Hl. Geist: Stand D 11**

Birgit Frohn © SeMa

Wann und wo

Die SeniorA Hamburg findet statt am:
1. und 2. März 2013
im **CCH –Congress Center**
Hamburg, Halle H.

Die Messe ist an beiden Tagen jeweils von **10 Uhr bis 18 Uhr** für die Besucher geöffnet.

Die Tageskarte kostet € 4.–.



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

Fahren Sie mit uns zur
SeniorA-Messe
ins **CCH-Hamburg**

nur € 19,- inkl. Eintritt,
Kaffee & Kuchen.

Abfahrt ab Norderstedt,
HH-Langenhorn und Quickborn.
Weitere Abfahrten auf Anfrage:

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

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort
und Pflegequalität residieren
in **Volksdorf** – in unmittelbarer
Nachbarschaft zum

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus
Entscheiden Sie sich jetzt,
aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

Informieren Sie sich über unsere
Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs-
und Verhinderungspflege.
Telefon: 040 - 644 16-0



Residenz am
Wiesenkamp

albertinen⁺

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

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



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

Lütte Vertellen

**Dat niege Johr fangt jo goot an! Alarm, Alarm:
Lüüs inne School un in'n Kinnergoorn.**



Dat weer mien ersten Schooldag. De Mützwärmer, den man freuher över de Koffikann stülpt hett. De Mantel weer en olen Bodemantel un de Scheuh weern ut Pappe.

De Tüüt hett Tant' Käte mookt mit veele, veele scheune Soken binnen. To'n Bispill enen richtigen Ball ut Gummi un een Riesenlollu ut de CONDI vun dat Hotel Vier Jahreszeiten. Dor weer Tant' Käte Pralinenpackerin.

Uns School weer en oole Baracke an'n Mittelweg. Fräulein Büscher weer uns Lehrerin. En ganz seute Deern. De Klass weer al 1948 Multikulti. Veele Kinner ut „Inquartierung“ in de grooten Wohnungen, Diplomatenkinner, de vun'n Chauffeur mit Auto bröcht worrn. Nich to vergeten de Lagerkinner. De harrn den Nomen Pissnelken, wiel de asig stunken hebbt.

In de tweete Klass müssen wi al enen Opsatz schrieben över den Besöök bi Hagenbeck. Mien Opsatz hett'n Pries kregen: „sehr lebhaft und lebensecht geschrieben“ stunn dor ünner. Scheune twee Johren weern dat. Denn sünd wi no Billstedt trocken un de School weer en Olenhuus. Groot, kolt, gräsig.

De Schoolmeester keem wohrschienlich ut'n 1. Weltkrieg, harr ik den Indruck.

Keene Schoolbeuker, keene Leeder, overs – Lüüs, jede Menge. Jeedeen Dag weer wedder een to Huus bleven. De Lüüs wurrn mit allerlei Chemie to Liev gohn. De ganze School hett stunken. Bi veele Kinner harrn se ok den Kopp kahl raseert wenn de Lüüs einfach nich verschwinnen wullen un de kemen denn mit'n Mütz no School.

Un Ik? – harr nich eene Luus!! Jeedeen Dag muss ik no School. Un wiel in de Klass jümmers weniger Kinner weern, müssen wi de Upgooven alleen moken. Ne, denn doch lever Lüüs. Un richtig, endlich harr ik Mudder un twee Kinner op'n Kopp. So, nu kunn ik ok to Huus bleiben! Denkste: Witet Poppier, de Hoor no vörn un jümmers mit den Spezial-

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**

Der nächste Brunch findet am Sonntag den 03.03.13 statt, Thema: Niederlande p. P. € 10,-
Jeden 1. Sonntag im Monat Brunch

ANGST nehmen, Sicherheit geben!
Computerhilfe mit Herz

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



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

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

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

Tel: 040/47 11 67 62
oder pziems@gmx.de

kamm dörch de Hoor. Dat hett beus zwickt un zwackt. Ik heff overs nix seggt. Un Mudder un Kinner klackern op dat Poppier. Dennoch wuschen mit dat Stinkemittel un de Lüüs weern weg. Schiet ok.

No kotte Tiet weer dat Thema dörch un wi harrn annere Soken in'n Kopp un ik keem in de modernste School vun Norddүүtschland.

Un Nu, in dat 21. Jahrhunnert mit 200, in Worten: tweehunnert, verscheden Hoorwaschmittel/Duschmittel (ik heff dat tellt, wirklich) allens „klinisch getestet“, sünd de Beester wedder ünnerwegens op'n Kopp. Wo kümmt de her?

Multikulti? Kann ik in de Lodens noch'n Mütz probieren? Mit'n Bus fohren?

Un Sünndag lees ik Kinner wat vör! Oh nee, oh nee, wat mook ik blots? Dütmol will ik keen Lüüs hebben. Ik heff ok noch keen Schutzkleedooch!

Un – wetst wat? mien Aftheker hett mi enen Flyer tostüert = Läuseplage – dann nehmen Sie doch L..... Da geht der Laus die Puste aus!

Ne, ik goh glieks no Huus un wasch mit eerstmol de Hoor. Dat kribbelt so gediegen op'n Kopp.

Besser BIO?

Bio oder nicht – keineswegs »nur« eine Frage des Geschmacks und auch nicht nur des Geldbeutels. Also dann eher eine Gewissensfrage? Von allem etwas.

Mit »bio« ist das so eine Sache. Das beginnt bereits mit ihr als solche. Denn was ist bio und was nicht? Wo bio drauf steht, ist schließlich nicht immer »echtes« bio drin. Und, ist ökologisch essen tatsächlich gesünder? Zumal auch im Bio-Food Rückstände von Chemikalien und Schadstoffen stecken – weniger zwar, aber immerhin. Schließlich steht der Öko-Bauernhof ja nicht unter einer Glasglocke. Wo bleibt da die Öko-Logik? Lohnt es sich überhaupt, in bio zu investieren?

Je unveränderter, desto besser schmeckt bio

Bringen die strengen Auflagen für Bio-Lebensmittel, die Öko-Standards, mehr Genuss? Nun lässt sich über Geschmack bekanntlich streiten – auch darüber, ob bio besser schmeckt. Laut einem Test der Universität Kassel ist dem so: Obst und Gemüse aus Öko-Anbau macht sich besser auf der Zunge. In anderen Versuchen fanden sich indessen keine Unterschiede. Hm...

Eines ist jedenfalls geklärt: Je näher am Naturprodukt, desto mehr macht sich der Unterschied am Gaumen bemerkbar. Soll heißen, je mehr ein Nahrungs-

mittel verarbeitet und mit Zusatzstoffen versetzt ist, umso kleiner wird der Bio-Vorsprung. Verschwindend gering ist er mithin bei so genannten Convenience-Produkten: Tiefkühlpizza, Ravioli aus der Dose und anderem, was für Bequemlichkeit in der Küche sorgt. Wo sich bio geschmacklich dagegen lohnt, ist bei Obst, Gemüse und Fleisch. Vorausgesetzt, sie werden unverändert genossen.

Gesundheitlicher Benefit?

Zu beurteilen, ob Bio-Lebensmittel einen gesundheitlichen Vorteil bieten, fällt selbst Experten schwer. Immer noch ist sich die Forschung nämlich uneins darüber, ob bio gesünder ist. So attestieren einige Experten Bio-Obst und -Gemüse einen höheren Gehalt an Vitalstoffen, wie Mineralien, Spurenelementen und sekundären Pflanzenstoffen.

Doch es gibt auch andere Meinungen. So stellen die Bundesforschungsanstalten bei ihrer Fahndung in der wissenschaftlichen Lektüre fest, dass »der ausschließliche oder überwiegende Verzehr von ökologisch erzeugten Lebensmitteln die Gesundheit des Menschen nicht direkt fördert«. Auch die Deutsche Landwirtschafts-Gesellschaft (DLG) findet bei ihren Untersuchungen keine Unterschiede. Unter dem Strich sind ihrer Ansicht bio und konventionell »einfach zwei unterschied-

Dafür stehen die Öko-Standards

- Artgerechte Tierhaltung durch Mindestgrößen für Ställe, genügend Auslauf und natürliche Futtermittel.
- Fütterung ohne Zusatz von Antibiotika und Leistungsförderern.
- Verzicht auf chemische Pflanzenschutzmittel, Wachstumsförderer, synthetische und mineralische Dünger.
- Herstellung ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aromen oder Bestrahlung.
- Schonende Herstellung, um die Inhaltsstoffe des Lebensmittels zu erhalten.
- Nur Zusatzstoffe, wenn das Lebensmittel nicht ohne hergestellt oder haltbar gemacht werden kann.
- Ökologische Zutaten – andere sind nur erlaubt, wenn es sie nicht aus ökologischer Herstellung gibt, wie beispielsweise Salz. Weniger als 5 % konventionelle Zutaten sind nicht kennzeichnungspflichtig, alles darüber muss ausgezeichnet sein. Der konventionelle Anteil darf 30 % nicht überschreiten, sonst gibt es keine Zulassung als Bio-Lebensmittel.
- Verzicht auf Gentechnik: Rohstoffe, Zutaten oder Hilfsstoffe, die gentechnisch verändert wurden, sind strikt verboten. Dazu zählen auch Starterkulturen für Joghurt oder Hefekulturen für Brot.
- Strenge Kontrollen, mindestens einmal im Jahr von amtlich zugelassenen Kontrollstellen.
- Klare Kennzeichnung: Irreführende Bezeichnungen sind verboten.

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN



Immobilienvermittlung aus Leidenschaft ...

- in Hamburg und Umgebung
- mit über 130 Verkäufen und über 110 Vermietungen im Jahr
- als Familienunternehmen, seit über 35 Jahren

Vertrauen Sie einem kompetenten Immobilienvermittler mit Herz und Verstand!



Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG | info@fh-immo.com | www.frankhoffmann-immobilien.de

Gesucht:

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

Tel.: 040/866 455 95



Garantiert bio

Dafür bürgen folgende Labels:

Biokreis www.biokreis.de

Bioland www.bioland.de

Biopark www.biopark.de

Demeter www.demeter.de

Ecovin (Zusammenschluss ökologisch wirtschaftender Winzer)

www.ecovin.org, **Gäa** www.gaea.de

Ifoam www.ifoam.org

Naturland www.naturland.de

Ökosiegel www.oekosiegel-ev.de

liche Produktionsverfahren«.

Vorsicht vor Bio-Schwindel

Die gute Nachricht vorweg: Kaum etwas wird in Deutschland so streng überwacht wie die Lebensmittelherzeugung. Doch dass bio boomt und sich teuer verkaufen lässt, wird gerne ausgenutzt – die schlechte Nachricht. So ist wo »bio« drauf steht, nicht immer auch »bio« drin.

»Integrierter Anbau« ist beispielsweise so ein Täuschungsmanöver – leicht mit ökologisch zu verwechseln.

Für die Verbraucher ist also oft kaum oder nicht zu erkennen, welche Produkte die EU-Richtlinien für ökologische Lebensmittel erfüllen. Deshalb sollten diese folgendes beachten.

Integriert ist nicht ökologisch

Ökologischer und integrierter Landbau sind zwei komplett verschiedene Stiefel. Im integrierten Anbau verpflichten sich die Erzeuger einzig, den Einsatz von Pflanzenschutzmitteln zu minimieren. Aus »integriertem Anbau« kann daher ebenso belastet sein wie aus konventionellem. Denn ab wann und welche Mittel ein Landwirt einsetzt, bleibt ihm selbst überlassen. Kontrollen gibt es keine, schließlich fehlen verbindliche Richtlinien dafür. Anders im Öko-Landbau: Hier wird strengstens kontrolliert, um sicher-

zustellen, dass die EU-Ökoverordnungen eingehalten werden und tatsächlich keine chemisch-synthetischen Pflanzenschutzmittel zum Einsatz kommen.

Diesen Bezeichnungen traut man besser nicht:

- integrierter Anbau • alternative Haltung • biologische Schädlingsbekämpfung • naturgedüngt • gewachsen ohne Chemie • naturnahe Verfahren beim Umweltschutz • nicht chemisch behandelt • nicht gespritzt • umweltschonender Anbau • spritzmittelfrei • rückstandskontrolliert • ohne Kunstdünger • umweltverträglich • unbehandelt • ungespritzt • naturnah • naturrein

Augen auf im Reformhaus

In Reformhäusern steht nicht automatisch Bioware in den Regalen. Hier werden auch konventionelle Lebensmittel verkauft. Was genaues Hinsehen erfordert: Auf das »neufarm-bio« Zeichen, das grüne Blatt mit der Aufschrift »bio« und andere Biosiegel. Nur diese Kennzeichnungen garantieren die Einhaltung der EU-Ökoverordnung.

Nur echt mit staatlichem Siegel

Sicherheit bietet letztlich einzig das staatliche Bio-Zeichen: Nur damit ist »ökologisch« und »biologisch« gesetzlich verbürgt. Das Siegel erhalten nur Le-

bensmittel, die den Anforderungen der EG-Ökoverordnung genügen und die Code-Nummer der Kontrollstelle tragen, die geprüft hat. Hierzulande nach dem Schema: DE-000-Öko-Kontrollstelle.

Die staatliche Auszeichnung garantiert:

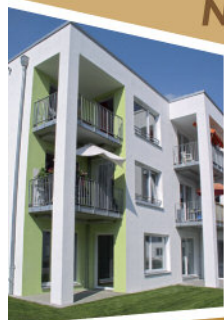
- artgerechte Tierhaltung
- Verzicht auf chemisch-synthetische Substanzen
- Herstellung ohne Geschmacksverstärker, künstliche Aromen oder Bestrahlung
- schonende Herstellung
- wenige, nur ganz bestimmte Zusatzstoffe
- Zutaten aus ökologischem Anbau
- Tabu für Gentechnik
- strenge Kontrollen

Bio hat seinen Preis

Kleinere Erträge, aufwendigere Herstellung, schwierigere Vermarktung – Bio-Lebensmittel sind teurer als andere. Noch zumindest, denn es tut sich einiges auf dem Öko-Markt. So haben inzwischen viele Großmarkt-Ketten und Supermärkte eigene Bio-Marken im Sortiment, die den EU-Ökoverordnungen genügen. Unter anderem »Bio-Bio« von Plus, »Naturkind« von Tengelmann, »Füllhorn« bei Rewe, »Bio Wertkost« bei Edeka. Birgit Frohn © SeMa

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 | Bargteheide · www.stb-care.de

☎ 04532 / 503 94-60



Bei Ihrer Anfrage Code SeMa05 angeben & gewinnen!

Who is who im Fitness

Von Aerial-Yoga bis Zumba



Es ist ja wirklich unglaublich, was es heute alles gibt, um sich fit zu halten. Gymnastik für Bauch-Beine-Po ist längst von gestern. Am Fitness-Himmel sind inzwischen viele neue Sterne aufgegangen. Spannend. Doch was bitte ist eigentlich Spinning, Yagalates oder etwa Zumba?

Beim Blick in die Kursprogramme der Fitness-Studios und Wellness-Center besteht inzwischen einiges an Klärungsbedarf. Denn was da angeboten wird, sorgt für Fragezeichen auf der Stirn. Vieles davon noch nie gehört... Klar, im Kosmos all dessen was fit hält und macht, geht beinahe täglich ein neuer Stern auf. Mancher davon verglüht wieder. Einige aber schaffen es, in den Reigen der Maßnahmen zur körperlichen Ertüchtigung aufgenommen zu werden. Diese Neuerungen auf dem Markt werden hier vorgestellt. Wir sind schließlich auch hier auf dem aktuellen Stand.

Aerial-Yoga

Zugegeben, dieser neue Yoga-Trend aus den USA erfordert ein wenig Mut. Schwindelfrei sollte man möglichst ebenso sein. Denn Aerial-Yoga wird, wie sein Name bereits erahnen lässt, in der Luft durchgeführt – genau gesagt im Raum hängend. Dreh- und Angelpunkt ist im wahrsten Wortsinn ein Tuch, das von der Decke hängt. Damit, daran und darin werden die Übungen gemacht. Das Tuch, Aerial-Sling genannt, ist also das Trainingsgerät. Es ist trapezförmig geschnitten und bis auf die Breite einer Hängematte zu dehnen. Nur hineinlegen und unbeschwert baumeln? Nein, im und am Tuch ist ordentlich was los. Die Yoga-Positionen werden auf den Sling übertragen und wirken dank des Hängens noch stärker. Dehnung und Kräftigung der Muskeln, Entlastung der Gelenke, Gleichgewichtssinn – all das wird schwebend im Tuch intensiver aktiviert. Wer anfängliche Bedenken überwunden sowie Vertrauen in die Stabilität des Tuches und seines Haken an der Decke gefasst hat, bevorzugt Yoga freischwebend. Sein Körpergewicht nicht spüren, kopfüber baumeln, sich hängelassen, Leichtigkeit spüren: Aspekte, die das »Luft-Yoga« immer beliebter machen.

Aqua-Fitness

Aqua heißt Wasser – jenes Element, aus dem wir letztlich alle kommen. Möglicherweise ist das mit ein Grund, warum trimmen und trainieren im Nassen so einen Boom erlebt. Inzwischen gibt es mehr als zehn verschiedene Formen von Aqua-Fitness, Tendenz steigend. Dafür, das Fitness-Studio unter Wasser zu verlegen, sprechen auch viele gute Gründe. Durch den Wasserwiderstand werden alle Muskeln des Körpers gekräftigt und stabilisiert sowie Ausdauer und Bewegungskoordination verbessert. Der Auftrieb entlastet und schont die Gelenke. Beinahe schwerelos lässt es sich so aktiv werden. Zu den derzeit am meisten praktizierten Fitness-Arten im Wasser gehören:



• Aqua-Jogging

Um die Taille einen Gürtel zum Auftrieb – einen Aqua-Jogger – geschnallt und dann kann es losgehen. Kopf hoch, Arme zum Ausgleich bewegen und Loslaufen. Das Joggen im halstiefen Wasser hat durch den Widerstand bei jedem Schritt noch mehr Trainingseffekt als das Altbekannte im Trockenen.

• Aqua-Walking

Dabei wird im hüfttiefen Wasser trainiert und die Füße haben stets Bodenkontakt. Sanfter als Aqua-Jogging und deshalb für alle geeignet, die sich nicht so stark beanspruchen wollen.

• Aqua-Dancing

Zu flotten Rhythmen wird im Wasser getanzt. Ein sehr spielerisches Workout und daher besonders gefragt.

• Aqua-Step

Steppen erfreut sich auch im Trockenen großer Beliebtheit. Im Wasser wird es nun auch ausgeübt. Was insofern besser ist, als dass die Gelenke und Bänder durch die schnellen Schritte und Tempowechsel nicht so sehr beansprucht werden. Allerdings ist es im nassen Element schwieriger, die Balance zu halten.

• Aqua-Biking

Radfahren im Wasser? Genau. Als »Amphibienfahrzeuge« kommen speziell entwickelte Wasserfahrräder zum Einsatz. Also rauf auf den Sattel, dazu gibt es auch noch einige Übungen aus der Gymnastikkiste.

• Aqua-Boxing

Boxen findet ebenso immer mehr Anhänger – in allen Altersgruppen und besonders auch bei Frauen. Im Wasser sind die Schlagbewegungen gedämpft und langsamer, zudem werden die Gelenke geschont.

• Aqua-Zirkel

Zirkel-Training unter Wasser – auch das gibt es inzwischen. Neben Fahrrädern warten Trampoline und Laufbänder in den Fluten auf die Trainierenden.

Box Workout

Anstrengend und intensiv – keine Frage. Die Belohnung dafür kann sich aber sehen lassen: Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und noch einiges mehr werden nachhaltig verbessert. Zu einem Box Workout gehören Seilspringen – keineswegs banal – Schattenboxen und Training am Sandsack, um die Ausdauer, Schlagkraft und Koordination zu steigern sowie »ganz nebenbei« überschüssige Kilos zu verlieren. Weiterhin auf dem Programm beim

Box Workout stehen Krafttraining mit Gewichten, Ausdauerläufe sowie Gymnastik und Stretching.

Flexi-Bar

Ein 150 Zentimeter langer schwingender Stab macht Furore in den Fitness-Studios. Er heißt Flexi-Bar und stärkt die Tiefenmuskulatur. Womit er Hanteln & Co. etwas voraus hat. Denn beim konventionellen Krafttraining werden überwiegend die oberflächlichen Muskeln gefordert. Der Flexi-Bar führt durch seine Schwingung hingegen zu einer unwillkürlichen Anspannung der Muskeln: Sie arbeiten gegen diese auf den Körper einwirkenden Vibrationen und werden dabei in-



tensiv trainiert. Jede der Übungen dauert bis zu einer Minute und hat vor allem auf die Rumpf- und Rückenmuskulatur enorme Effekte. Zudem wird das Bindegewebe gefestigt und der Stoffwechsel angeregt.

Functional Training

Hier geht es um den gesamten Körper und seine Funktionen – wie es der Name schon andeutet. Das heißt konkret, dass beim Functional Training Bewegungen und Bewegungsabläufe trainiert werden statt einzelner Muskeln. Ziel ist das bessere Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, um mehr Kraft zu entwickeln. So kommen dabei auch keine Gewichte zum Einsatz. Geübt werden Alltagsbewegungen, wie etwa eine Kniebeuge. Hört sich einfach an, wird aber anspruchsvoll, wenn ein Ausfallschritt dazu kommt oder die Kniebeuge auf einem wackeligen Untergrund durchgeführt werden soll.

Kraftworks

Klingt spannend, ist jedoch nichts anderes als ein Muskeltraining mit einer Langhantel. Dieses sorgt für eine stabile Körperhaltung, strafft und formt den Körper. Darüber hinaus reduziert Kraftworks das Körperfett – anders ausgedrückt, macht schlank. Der Weg zur knackigen und guten Figur steht jedem, egal in welchem Alter und Fitness-Level offen.

Muay Thai

Eine waffenlose Kampfkunst aus Thailand, wo sie der Nationalsport ist. Das Muay Thai, Thaiboxen, entwickelte sich aus den Kampfkünsten mit Schwert oder Speer. Waren diese aus welchen Gründen auch immer nicht mehr verfügbar, setzten die Kämpfer ihre Beine, Fäuste und Ellenbogen ein.

Nia

Hört sich schon gut an, hat aber eine tiefere Bedeutung. Nia steht nämlich für neuromuskuläre integrative Aktion. Huch. Nein, dieses dynamische Training ist nicht kompliziert. Zu rhythmischer Musik werden Übungen aus dem Yoga, Tai Chi, Aikido und Elemente aus dem Jazz-Dance getanzt – weich, fließend, mit viel Freude und vor allem so, wie es dem Körper jeweils gut tut. Das fördert die körperliche und mentale Fitness, trainiert Herz und Kreislauf, stärkt Balance und Bewegungsfähigkeit.

Spinning®

In einer kleinen Gruppe unter Anleitung eines Trainers auf einem Standfahrrad trainieren – so ließe sich Spinning ganz profan beschreiben. Doch dabei geht es noch um einiges mehr. Der Reihe nach. Der Name kommt von dem schweren Schwungrad, mit dem die Räder jeweils ausgestattet sind: Von »spin the wheel« leitet sich Spinning ab. Jeder Teilnehmer kann über eine stufenlose Widerstandsregelung selbst bestimmen, wie intensiv er trainiert. Solcherart individuell steuerbar, ist Spinning für alle Fitness-Levels gut geeignet. Man trainiert gemeinsam in der Gruppe und kann dabei in den verschiedenen Energiezonen jeweils sein ganz eigenes Ziel verfolgen – etwa Herz-Kreislauf-Stärkung oder Fettabbau. Während des gesamten Trainings wird, das ist wichtig, die Herzfrequenz gemessen. So kann die Belastungsintensität permanent überprüft werden.

Switching®

Dabei geht es um Kraft und Ausdauer: Beide werden über fünfzig Minuten hinweg bei einem Zirkeltraining gezielt ge-



stärkt. Dazu arbeitet man jeweils in einer Belastungsphase von 45 Sekunden mit leichten Gewichten. Die drei Durchgänge beim Switching sorgen dann dafür, dass das Ganze ordentlich fordert.

Yogalates

Wer Yoga und Pilates kennt, versteht sehr gut, dass sich diese beiden perfekt miteinander kombinieren lassen. Was dann Yogalates heißt und die Übungen aus Yoga und Pilates vereint. Eine effektive Mischung aus Kräftigung und Dehnung, Beweglichkeit und Flexibilität sowie mentaler Entspannung.

Zumba®

Salsa, Flamenco, Calypso und andere lateinamerikanische Rhythmen klingen durch den Fitness-Raum: Der Zumba-Kurs beginnt, bei dem sich zur Musik einfach nach Lust und Laune bewegt werden kann. Tanzen muss dafür niemand können. Einzig wichtig ist, Freude an der Bewegung zur Musik zu haben.

Birgit Frohn © SeMa

Mitten im Leben
mitten in Ellerau! Bei Quickborn.
Vermietung und Verkauf



Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon und Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 79-93 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage.

Komplett schlüsselfertig ab € 217.400,-

Auch zur Miete ab € 770,- + Nk./Kt.

Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Besichtigung in Ellerau

Berliner Damm 2 (über KIK-Parkplatz),
 sonntags von 14-16 Uhr oder nach Vereinbarung

Schaffarzyk & Co.
 Stefan u. Axel

041 06 / 63 60 26
www.schaffarzyk.de

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 14 – Ingwer (*Zingiber officinale*)

Volksnamen: Ingber



Botanische Eckdaten

Der ursprünglich auf den pazifischen Inseln heimische Ingwer wird heute überall in den Tropen angebaut. Medizinische und kulinarische Verwendung findet der Wurzelstock: dicke, knollige Triebe, die sich geweihartig verzweigen. Nach der Ernte werden die Wurzeln gewaschen, von der äußeren Korkschicht befreit und in der Sonne getrocknet.

Von anno dazumal bis heute

Die ältesten Berichte über den Ingwer stammen aus China vom zweiten Gelben Kaiser Shen Nung, etwa 2.500 v. Chr. Er ordnete ihn den »Königlichen Pflanzen« zu: den wertvollsten Heilpflanzen, die auch in größeren Mengen und über einen längeren Zeitraum eingenommen werden können und keine Nebenwirkungen haben. Sie sollen vor Krankheit bewahren und die Lebenskraft erhalten. Auch in anderen Ländern außerhalb des Reiches der Mitte sind die runzeligen Wurzeln seit Jahrtausenden geschätzt. Die Kreuzfahrer des Mittelalters machten den Ingwer schließlich in ganz Mitteleuropa populär.

Gesund mit Ingwer

Ingwerwurzeln verdanken ihre umfassenden Wirkungen ihrem hohen Gehalt an ätherischen Ölen und Bitterstoffen, darunter Shoagolen und Gingerole. Letztere hemmen die Zusammenballung von Blutplättchen, was das Risiko von Blutgefäßverschlüssen (Thrombosen) und Arteriosklerose vermindert. Ingwer senkt zudem den Cholesterinspiegel und den Blutdruck. Weiterhin ist er entblähend, regt die Darmperistaltik und den Appetit an, lindert Übelkeit wie Brechreiz und beruhigt den Verdauungstrakt.

Ingwer fördert auch Gallebildung und Darmfunktionen, wirkt bakterien- sowie pilzhemmend und regt die Durchblutung an. Weiterhin hat er eine entzündungshemmende und schmerzstillende Wirkung und stärkt das Herz und das Immunsystem. In wissenschaftlichen Studien konnte auch nachgewiesen werden, dass Ingwer eine antioxidative Wirkung

besitzt – also vor den schädlichen Wirkungen freier Radikaler schützt.

Auf Grund dieses breiten Spektrums an Wirkungen bewährt sich Ingwer zur Behandlung von Verdauungsbeschwerden, Blähungen, Übelkeit und Erbrechen und zur Vorbeugung einer Reise- oder Seekrankheit. Auch Schwindelgefühle können mit Ingwer erfolgreich behandelt werden. In heißen Ländern ist Ingwer wegen seiner anregenden Wirkung auf die Schweißbildung als Zusatz in Kaffee oder Tee beliebt. Die Volkshilfende empfiehlt Ingwer weiterhin bei Husten und Halsentzündung sowie bei Kopfschmerzen. Ebenso entfaltet die Heilpflanze eine positive Wirkung bei rheumatischen Gelenksbeschwerden.

Anwendung von Ingwer

Ingwer kann als Tee, Tinktur oder Pulver eingenommen werden. Zudem ist er als fertiges Arzneimittel – einzeln oder in Kombination mit anderen Heilpflanzen – erhältlich.

• Saft

Ingwersaft ist ein ausgezeichnetes Tonikum, das den Appetit und die Verdauung anregt. Um ihn zu gewinnen, schabt man ein Wurzelstückchen mit einer Reibe und presst den so gewonnenen Brei durch ein Leinentuch.

• Pur essen

Wessen Mageninhalt dazu neigt, sich auf Autofahrten oder Schiffsreisen ebenfalls auf die Reise zu begeben, nimmt vor der Abfahrt einen halben Teelöffel gemahlene Ingwer ein oder kaut ein kleines Stück frische Ingwerwurzel.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Zubereitungen aus der Ingwerwurzel sind beispielsweise: Gastrysat Bürger, Zintona.

Birgit Frohn © SeMa

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@seniorenmagazin-hamburg.de

Handelsregister HRB 118615
Amtsgericht Hamburg
Geschäftsführerin Silke Wiederhold
Chefredaktion Birgit Frohn
Layout u. Grafik Sandra Holst, Katharina Martin
Anzeigen HWWA Werbeagentur GmbH
 Tel. 040/524 33 40
 E-Mail: hwwa@wt.net.de
Bildredaktion Birgit Frohn

E-Mail redaktion@seniorenmagazin-hamburg.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
 Gutenbergring 39
 22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 21.500 St.
Anzeigenschluss März-Ausgabe: 15.02.13
Anzeigenruf 040/41 45 59 97
www. seniorenmagazin-hamburg.de

Tröpfchenweise Beschwerden Und wie gehts der Prostata?



Prostata-spezifisches Antigen: PSA

Anhand eines Antigens, das spezifisch für die Prostata ist, lassen sich bösartige Veränderungen bereits in sehr frühen Stadien erkennen – mit einer einfachen Blutuntersuchung. Das prostata-spezifische Antigen, kurz PSA, ist das wichtigste Warnzeichen für Prostatakrebs und sollte deshalb bei jedem Mann über 50 regelmäßig bestimmt werden.

Beschwerden an beziehungsweise mit der Vorsteherdrüse kennt man – je älter, desto häufiger. Dennoch sind diese Erkrankungen nach wie vor ein Tabuthema. Mann spricht nicht gerne darüber. Was er allerdings tunlichst sollte, und zwar mit seinem Arzt – am Biertisch bringt es ohnehin nichts.

Denn Prostatabeschwerden sind keine Bagatelle. Es muss ja nicht gleich Krebs sein, auch eine gutartige Vergrößerung der Prostata ist alles andere als harmlos. Und sie lässt sich, sofern frühzeitig erkannt, wesentlich besser behandeln. Das zeigen Studien und die ärztliche Praxis.

Die Ursachen für Beschwerden der Prostata sind noch nicht genau geklärt. Gesichert ist, dass die männlichen Geschlechtshormone an altersbedingten Veränderungen der Prostata beteiligt sind.

Selbst ist der Mann

Sind die Prostatabeschwerden noch nicht so ausgeprägt und in einem frühen Stadium, kann man in Absprache mit seinem Arzt zu pflanzlichen Arzneimitteln greifen. Diese haben sich in wissenschaftlichen Studien wie auch in der Praxis als sehr wirksam erwiesen und sind rezeptfrei in der Apotheke zu bekommen.

Aus der grünen Apotheke

• Extrakte aus Brennnesselwurzeln (*Urtica dioica*)

Enthalten die so genannten Phytosterole und Phytosterine, die hormonähnliche Wirkungen haben und zum Rückgang der Schwellung und Vergrößerung der Prostata führen. Damit verschwinden auch die Beschwerden.

• Extrakte aus den Früchten der Sägelpalme (*Sabal serrulata*)

Sie verhindern die Umwandlung des männlichen Geschlechtshormons Testosteron in Dihydrotestosteron. Damit wird das Wachstum des Prostatagewebes gestoppt und die Beschwerden gebessert. Zudem wirken die Extrakte entzündungshemmend und abschwellend.

• Beta-Sitosterine

Von den erwähnten Phytosterinen abgeleitete Stoffe, welche die Harnentleerungsfunktion verbessern und die Restharnmenge verringern. Auf diese Weise gehen die Beschwerden zurück. Darüber hinaus wirken Beta-Sitosterine ebenso entzündungshemmend.

• Extrakte aus Kürbiskernen

Sie reduzieren den Druck auf die Blase und die Harnröhre. Zudem verbessern sie die Blasenfunktion.

- viel bewegen und nicht zu lange am Stück sitzen
- Alkohol, kalte und kohlenstoffhaltige Getränke sowie scharfe Speisen möglichst meiden
- häufig die Blase entleeren und nicht den Harndrang unterdrücken
- auf einen regelmäßigen Stuhlgang achten
- zwei- bis dreimal die Woche warme Sitzbäder nehmen

Wie der Arzt hilft

Beim Auftreten der Beschwerden gilt es immer, einen Arzt aufzusuchen. Denn eine vergrößerte Prostata muss ärztlich beobachtet und in den fortgeschrittenen Stadien auch ärztlich behandelt werden. In jedem Fall wird der Arzt zuerst eine Krebserkrankung der Prostata ausschließen. Dies geschieht durch eine Tastuntersuchung sowie die Bestimmung des PSA-Wertes im Blut (siehe Kasten). Bei einer Harnverhaltung wird ein Katheter gesetzt. In diesem fortgeschrittenen Stadium der Prostatabeschwerden kommt auch eine operative Ausschälung des inneren Prostatagewebes in Betracht und ist sehr erfolgreich.

Weitere Maßnahmen

Birgit Frohn © SeMa

Drei Stadien

Die gutartige Vergrößerung der Prostata, das so genannte Prostataadenom, entwickelt sich in drei Stadien

- 1. Stadium:** häufiger Harndrang (auch nachts), verzögertes Einsetzen des Wasserlassens, der Harnstrahl wird zunehmend schwächer
- 2. Stadium:** vollständige Entleerung der Blase ist nicht mehr möglich (Restharnbildung)
- 3. Stadium:** vollständige Harnverhaltung, oft mit Schmerzen, andererseits ständiges Tröpfeln der Blase (Inkontinenz)

Anzeigenberater/-in

für unser Senioren-Magazin auf Provisionsbasis gesucht.

Wenn Sie bereits Erfahrungen mitbringen, dann freuen wir uns auf Ihre schriftliche Bewerbung, gern auch per E-Mail.

Das Alter spielt bei uns selbstverständlich keine Rolle!

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de



Multitalent Magnesium

Kein Mittel für alles...

...aber für sehr vieles. Magnesium ist kein Allheilmittel, aber einer der bedeutendsten Stoffe in unserem Körper. Wer davon zu wenig besitzt, hat an allen Ecken und Enden Probleme. Wird das Defizit an Magnesium wieder ausgeglichen, lassen sich zahlreiche gesundheitliche Beschwerden in den Griff bekommen.

Das Element mit dem Kürzel Mg besitzt eine Schlüsselfunktion in unserem Körper – unter anderem hat es bei allen Abläufen des Stoffwechsels seine Finger mit im Spiel. Anders könnte die stattliche Zahl von dreihundert Enzymreaktionen nicht ablaufen. Magnesium ist zudem Anti-Stress-Mineral und Balsam für die Nerven. Weiterhin schützt es das Herz und steuert die Muskelfunktionen.

Herzschutzfaktor

Eines der wichtigsten Einsatzgebiete von Magnesium sind Erkrankungen des Herzens und deren Vorbeugung. Dazu

Breites Spektrum

Ein kurzer Überblick über die vielfältigen Tugenden des Multitalents. Es...

- ist an allen Stoffwechselreaktionen beteiligt
- hält das Herz gesund
- ist unerlässlich für die Bereitstellung von Energie
- ist wichtig für den Aufbau von Knochen und Zähnen
- wirkt Stressreaktionen entgegen
- verbessert die Stimmung
- entspannt die Muskeln
- wirkt krampflösend
- lindert Kopfschmerzen und Migräne
- wirkt als natürliches Beruhigungsmittel



setzt der Mineralstoff seine Hebel auf mehreren Ebenen an. Er senkt einen zu hohen Blutdruck, kurbelt die Durchblutung an, verbessert die Sauerstoffversorgung in den Herzmuskelzellen, weitet die Blutgefäße und verdünnt das Blut. So kann das Mineral auch wirksam vor einem Herzinfarkt schützen: Je höher der Magnesiumspiegel, desto geringer das Risiko, an einem Herzinfarkt zu sterben. Demzufolge ist es heute Konsens unter Herzmedizinern, dass bei allen Erkrankungen des Herzens durch ausreichende Zufuhr von Magnesium einem Mangel vorgebeugt und ein bestehender behoben werden muss – die Gabe von Magnesium gehört bei Herz-Kreislauf-Krankheiten mithin zum medizinischen Standard.

Anti-Stress-Mineral

Magnesium schützt vor den negativen Auswirkungen von Stress und Hektik. Es hemmt die Freisetzung des Stresshormons Adrenalin und stärkt die Stressresistenz. Denn Magnesium bringt ein hochtourig laufendes zentrales Nervensystem

in kurzer Zeit zur Ruhe. Indem Magnesium die Nerven zu Drahtseilen macht, stärkt es auch das Herz.

Energiequelle

Jede Zelle des Körpers ist in ihrem Energiehaushalt auf Magnesium angewiesen – es ist damit Dreh- und Angelpunkt der Fitness. Die Produktionskraft der Kraftwerke in den Zellen, der Mitochondrien, damit der Energielevel, ist direkt proportional zur Menge an Magnesium im Blut. Sind die Magnesium-Tanks nur halb gefüllt, haben die Muskeln auch nur halb so viel Kraft. Sie ermüden rascher und quälen uns mit Krämpfen. Der Herzmuskel und dessen Stoffwechsel leiden ebenso und kommen mitunter ins Stolpern. Magnesiummangel lässt allerdings nicht nur die Muskelkraft, sondern die gesamte Leistungsbereitschaft erlahmen.

Stimmungsmacher

Magnesium ist weiterhin wichtig zum Austarieren der psychischen Waagschalen. Sind die Reserven daran erschöpft, macht sich das schnell durch innere Unruhe, erhöhte Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche und schlechten Schlaf bemerkbar. Magnesiummangel hat aber auch häufig Depressionen zur Folge. Denn das Mineral mildert, was die Seele verdüstert: emotionalen Stress durch anhaltende Überforderung, unge löste Konflikte und andere seelische Belastungen.

Magnesium Fehlanzeige?

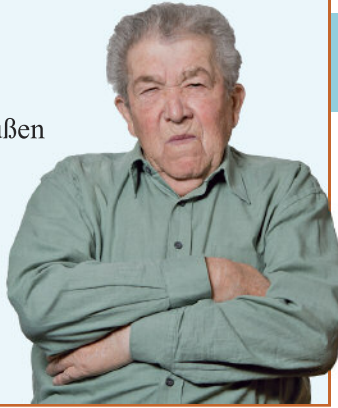
Schnell schlapp, nicht mehr so leistungsfähig wie gewohnt, die kleinsten Kleinigkeiten regen auf, das Stimmungsbarometer ist des Öfteren unten und neuerdings immer wieder Wadenkrämpfe. Magnesiummangel? Könnte gut sein, denn der ist weit verbreitet – mehr als man meint. In den vermeintlich gut versorgten Industrienationen ist es um das so wichtige Mineral nicht gut bestellt. Experten warnen seit geraumer Zeit, dass hier »die Zufuhr von Magnesium aus der täglichen Nahrung suboptimal« ist. »Suboptimal« ist weiterhin, dass ein Mangel oft nicht rechtzeitig erkannt wird. Die meisten der Betroffenen wissen gar nicht, dass in ihren Magnesium-Speichern Ebbe herrscht. Sich auf die Empfehlung der Deutschen Gesellschaft für Ernährung von 300 bis 400 Milligramm täglich zu verlassen, birgt Risiken. Denn jeder Mensch hat einen unterschiedlichen Bedarf an Magnesium. Der Grund dafür liegt sehr wahrscheinlich in den Genen: In unseren Erbinformationen ist festgeschrieben, wie gut wir Magnesium aufnehmen können und wie viel unser Körper mithin davon benötigt. Allgemeine Empfehlungen machen deshalb auch wenig Sinn. Ob genügend Magnesium vorhanden ist, zeigt der Körper selbst anhand einer ganzen Reihe von Erscheinungen, die sich bei einem Mangel an Magnesium einstellen.

Spurensuche im Blut

Um herauszufinden, ob genügend vom Multitalent Magnesium da ist, kommt es auf dessen Gehalt im Inneren unserer Zellen an. Dazu muss im Blut der intrazelluläre Magnesiumgehalt be-

Wenn Magnesium fehlt

- Muskelkrämpfe
- Erhöhte Muskelspannung
- Kribbeln in den Händen und Füßen
- Erhöhte Reizbarkeit
- Ängste
- Stimmungsschwankungen
- Depressivität
- Schwindel
- Konzentrationsschwäche
- Herzstechen und Herzjagen



stimmt werden. Dies erfolgt unter anderem durch Messverfahren wie der so genannten Flammenphotometrie. Im Zuge der üblichen Blutuntersuchungen wird das jedoch meist nicht gemacht. Aus diesem Grund sollte der Arzt auch ganz direkt auf die Bestimmung von Magnesium, möglicherweise wegen des Verdachts auf einen Mangel, angesprochen werden.

Magnesiumreiche Nahrungsmittel

Mit unserem »täglichen Brot« ist es nicht so einfach, ausreichend Magnesium aufzunehmen. Doch mit einer bewussten Zusammenstellung des Speisezettels lässt sich einiges im Magnesiumsoll aufstocken. Das Loch, das dann noch klafft, stopft ein Magnesiumpräparat. Eines gleich vorab: Sehr gute Lieferanten sind Mineralwässer. Wie ihr Name schon sagt, bringen sie Schluck für Schluck Mineralstoffe in unseren Körper, damit auch Magnesium.

Geduld ist gefragt

Magnesium wirkt nicht von heute auf morgen. Bis wieder ein ausreichender Pegel in den Zellen erreicht ist, dauert es. Entsprechend auch, bis die Wirkungen spürbar werden – 3 Wochen, mitunter aber auch 6 und von Mensch zu Mensch verschieden.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Bestimmte Magnesiumverbindungen können leichter aufgenommen werden. Dazu gehören die so genannten organischen Magnesiumsalze: Magnesiumcitrat, Magnesiumorotrat oder Magnesiumaspartat. Deshalb bei der Auswahl eines Magnesiumpräparates darauf achten, dass es eines der genannten Magnesiumsalze liefert.

Lust zum Weiterlesen?

Der Mediziner Paulus Weckerle hat mit der Medizinjournalistin Birgit Frohn ein interessantes Buch über Magnesium veröffentlicht – auf der Basis seiner persönlichen Erfahrungen mit Magnesiummangel und den Erkenntnissen aus seiner Praxis. »Magnesium – Neue Erkenntnisse & Anwendung im Alltag« ist im G&F Verlag erschienen und zu bestellen bei Amazon (ISBN 978-3-00-029723-6).

Birgit Frohn © SeMa

Hier die Spitzenreiter unter den Magnesium-Lieferanten:

- Algen (getrocknet) • Aprikosen (getrocknet) • Bier
- Bohnen • Cashew-Nüsse • Datteln • Erdnüsse • Feigen (getrocknet) • Haferflocken • Haselnüsse • Kakaopulver
- Kokosnuss • Krabben • Mandeln • Pecan-Nüsse
- Rüben • Schokolade • Seemuscheln • Shrimps
- Sojabohnen und Produkte daraus • Spinat • Vollkornbrot
- Vollkornmehl • Walnüsse • Weiße Bohnen • Weizenkeime



MEDIZINISCHE FUSSPFLEGE ZUSAMMENARBEIT MIT KRANKENKASSEN

PODOCURA
FACHPRAXIS FÜR PODOLOGIE

Sylke Ennen
Podologin
und Team

Trentmann-Gromotka GmbH
orthopädienschuhtechnik

Ohechaussee 13
22848 Norderstedt
www.podo-cura.de



Füße in Not?

040 / 593 55 848

**Betreuen mit großem Herzen!
Schenkt Freude am Lebensabend.**



Mit Hausnotruf, Menüservice, ambulanter Pflege, betreutem Wohnen oder Fahrdiensten helfen wir Menschen im Alter, bei Krankheit oder Behinderung. Mit viel Zeit und Zuwendung erhalten und fördern wir Ihre Lebensqualität.

Wir beraten Sie gerne unter 040 65054-0.

www.johanniter.de/hamburg



Ambulante Pflege
Hausnotruf
Rettungsdienst

**DIE
JOHANNITER**
Aus Liebe zum Leben





Apps & iPad – genau richtig für Senioren

Digitale Medien bieten auch und vor allem für die ältere Generation bislang ungeahnte Vorteile. Die große Beliebtheit für Smartphones und Tablet-Computer hat schließlich gute Gründe.

Das Internet und dessen mobile Nutzung haben das Leben verändert – in allen Generationen, auch der älteren. Denn auch immer mehr Menschen aus dieser Altersgruppe sind im World Wide Web unterwegs. 2012 nutzten von den 60- bis 69-Jährigen bereits über sechzig Prozent das Internet. Bei den über 70-Jährigen sind es inzwischen 28 Prozent. Ein Trend, der sich fortsetzen wird.



Reges Interesse

Smartphones, Tablet-PC's und mobile Applikationen wecken ein immenses Interesse bei Senioren – wirtschaftlich gesehen ein Marktsegment mit enormen Wachstumschancen. Denn Geräte wie iPhone und iPad können schließlich nahezu jede Lebenslage erleichtern. Ob im Internet surfen, Fahrplan- und Navigations-Apps nutzen, Fotos machen oder das Handy zum Blutdruckmessgerät umrüsten. Nicht von ungefähr laufen Smartphones mittlerweile den althergebrachten Seniorenhandys den Rang ab. Gut verständlich, denn sie sind einfach zu bedienen, sehen dabei jedoch nicht so klobig aus wie ihre Kollegen mit den riesigen Tasten. Durch die wenig ansprechende Optik fühlte sich so mancher Senior bereits auch geradezu ein wenig stigmatisiert.



Der Rentner-Rechner

Was einst witzig gemeint war, hat sich als sehr zutreffend entpuppt: Tablet-PC's sind hervorragend für Senioren geeignet. Denn alle irritierende Technik ist unsichtbar hinter

einer Scheibe verpackt und durch einfaches Berühren zu bedienen. iPad & Co bieten jedoch noch weitaus mehr Vorteile für ältere Surfer. So ermöglicht es der kontrastreiche Bildschirm und die Zoom-Funktion zum Vergrößern, auch mit beeinträchtigter Sehkraft gut zu lesen. Dank der Größe der Symbole sind diese einfach mit den Fingern zu treffen und erleichtern die Handhabung erheblich – auch wer noch nie mit einem Computer zu tun hatte, findet sich in dem übersichtlich und großzügig gestalteten Design zurecht. Das Multi-Touch-Display macht es möglich.

Das schöne Ergebnis dessen, dass bei Tablet-PC's bewusst einiges weggelassen wurde, um die Funktionen in den Vordergrund zu rücken. Solcherart »abgespeckt« können auch in der Computerwelt Unerfahrene leicht damit umgehen. Ob sie online lesen oder eBooks schmökern wollen, schnell etwas im Internet nachsehen oder eine Mail schreiben. Den Möglichkeiten sind kaum Grenzen gesetzt. Einzig zum Schreiben längerer Texte empfehlen sich Tablet-Computer nicht so. Zudem sollte die pralle Sonne nicht auf den multifunktionalen Bildschirm scheinen, will man nicht »schwarzsehen«.



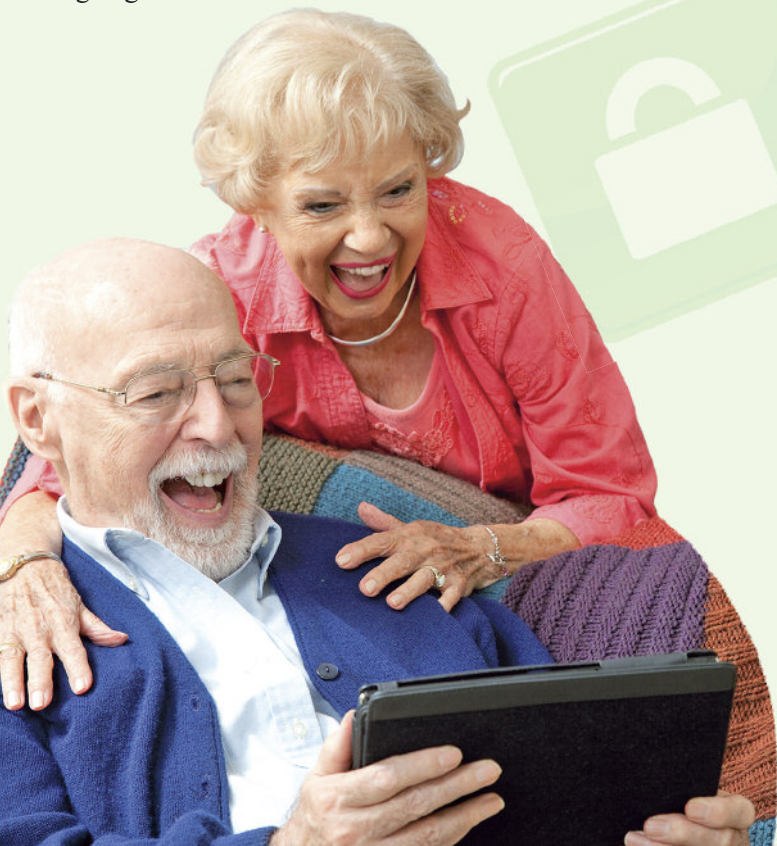
Ideal bei Seh- und Hörschwäche

Da sich die Schrift auf Tablet-PC's ruck zuck vergrößern lässt, haben Weitsichtige endlich keine Probleme mehr mit dem Lesen. Bei ernsteren Erkrankungen der Augen leistet das Gerät ebenfalls wertvolle Hilfe. Dies zeigt sich unter anderem am Beispiel der inzwischen zu einiger Berühmtheit gelangten Virginia Campell aus Oregon: Die 99-Jährige ist am grünen Star erkrankt und kann Dank ihres iPads und seiner Funktionen nun wieder ohne Lupe lesen. Auch vollkommen Erblindete können Tablet-PC's für sich nutzen. Ein spezielles Programm, die so genannte Voice-over-Funktion, setzt die Inhalte der Seiten zum Anhören um. So wird aus der Lektüre flott ein Hörbuch. Bedient wird das Programm durch Gesten der Nutzer, die es in Befehle überführt. Hörgeschädigte profitieren davon, dass sich alle Anwendungen ganz einfach deutlich lauter einstellen lassen.



Dazu gibt's bestimmt eine App

Genau, wie für immer mehr heutzutage. So erobern sich Apps – kurzgefasst für englisch application – auch unter den Älteren einen wachsenden Stellenwert. Logisch, denn die zahlreichen Anwendungssoftwares für Smartphones und Tablet-Computer bergen gerade für Senioren ein wertvolles Potenzial. Denn Apps können für sie eine ganze Menge tun: Ihnen zeigen, wie man am schnellsten und bequemsten von einem Ort zum anderen kommt, sie motivieren sich körperlich und geistig fit zu halten, sie erinnern an die Einnahme ihrer Medikamente oder ihnen den Einkauf erleichtern. Nur ein paar wenige der immensen Möglichkeiten, mit denen Apps älteren Nutzern wertvolle Dienste leisten können. Viele sind bereits ganz gezielt auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten. Das ist auch richtig so. Denn ihr Bedarf an mobilen Anwendungen, vor allem in den Bereichen Information, Freizeitgestaltung, Sicherheit und medizinischer Versorgung, ist sehr hoch. So gibt mehr als die Hälfte der Befragten in der Zielgruppe an, dass sie in Apps einen großen Nutzen für sich sieht.



Konkreter Nutzen gefragt

Ältere Anwender, das haben Untersuchungen gezeigt, sind mehr an Apps interessiert, die ihnen bei der Bewältigung alltäglicher Probleme zur Seite stehen. So stehen bei ihnen Anwendungen für kulturelle Veranstaltungen in ihrer Region, den öffentlichen Fern- und Nahverkehr oder zur besseren Orientierung weit höher im Kurs als beispielsweise Spiele. Schließlich ist es ja auch unglaublich praktisch zu wissen, welcher Bus gleich an der U-Bahn-Haltestelle zum Weiterfahren bereit steht. Abseits davon wünschen sich Senioren, dass folgende Bereiche durch Apps für sie einfacher zu gestalten und zugänglicher werden.

Information unterwegs

Wie komme ich jetzt am besten von A nach B, welche Sehenswürdigkeiten gibt es hier, wo bekomme ich in der Nähe dies oder jenes, welche Apotheke ist gleich um die Ecke? Antworten auf solche Fragen sind für gerade für Ältere, die oft weniger mobil sind, essenziell.

Einfach unterwegs kommunizieren

Wichtig ist weiter die Möglichkeit, sich jederzeit von überall mitteilen zu können. Nicht nur telefonisch und per SMS, sondern auch per Mail. Das gilt nicht nur im Hinblick auf mögliche Vereinsamung im Alter, sondern auch auf die Sicherheit: »Oma ist gut am Bahnhof angekommen...«.

Immer zurecht finden

Die jederzeit verfügbare Navigation wird mit als größter Vorteil von Smartphones und Apps bewertet. Dabei geht es Senioren nicht nur darum, wie sie als Fußgänger, Autofahrer oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zum gewünschten Ziel kommen. Auch Geschäfte, Ämter, Dienstleister oder Restaurants sollen mit Apps leichter aufzufinden sein.

Freizeit und Genuss

Beides fällt und gehört meist zusammen. Daran ändert auch das Alter nichts. Apps für gute Lokale, schöne und altersgerechte Hotels, Wellness-Angebote oder kulturelle Aktivitäten und stoßen daher auf enorme Resonanz unter den Älteren.

Gesundheitliche Versorgung

Per App den Blutdruck messen, Kalorien berechnen, Schritte beim Walken zählen? Geht alles und noch viel mehr, was sich um die Gesundheit und Fitness verdient macht. Neben rein medizinischen Anwendungen sind solche für Yoga, Tai Chi, Gymnastik oder Gedächtnistraining sehr gefragt.

Kontakte schließen

Alleinstehend im Alter – eine Situation, mit der sich zahllose Menschen auseinander setzen müssen. Die digitale Welt ist dabei eine große Unterstützung. Sie hilft, nicht in die Isolation zu geraten, sondern aktiv soziale Kontakte zu schließen. Mit Apps für gemeinsame Unternehmungen in einer Region, Kennenlern-Veranstaltungen und Treffpunkte für Ältere. So manche Freundschaft ist daraus entstanden oder aber nach langen Jahren wiederbelebt worden. Ganz zu schweigen von all jenen, die ihre späte Liebe über mobile Applikationen gefunden haben.

Birgit Frohn © SeMa



Ab
Februar
neu im
App-Store

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

KOSTENLOS

Lesen Sie das
Senioren Magazin Hamburg
einfach und bequem
auf Ihrem iPad

Hilfreiche Wegbegleiter

Sie nehmen ältere User bei ihren ersten Schritten in der digitalen Welt an die Hand: zwei Ratgeber, die den Umgang mit Smartphones und Tablett-PC's erleichtern. Trotz aller Einfachheit bedarf es ja doch mitunter eines guten Rates.

Der findet sich zum Einen in dem Buch »**iPhone und iPad für Einsteiger**« von der Stiftung Warentest. Es gibt wertvolle Anleitungen und Tipps zur Handhabung der Geräte, klärt über deren Vor- und Nachteil auf und unterstützt unter anderem auch bei der Auswahl des passenden Mobilfunknetzes sowie guter Apps. »iPhone und iPad für Einsteiger« umfasst 224 Seiten und ist zum Preis von € 14, 90 im Buchhandel sowie direkt bei der Stiftung Warentest erhältlich.

Zum Anderen hat die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, kurz BAGSO, gemeinsam mit dem Bundesverbraucherministerium einen »**Wegweiser durch die digitale Welt für ältere Bürgerinnen und Bürger**« veröffentlicht. Die Broschüre informiert gezielt ältere Menschen über die Nutzung des Internets und seiner verschiedenen Anwendungsmöglichkeiten. Sie ist kostenlos und kann über den Publikationsversand der Bundesregierung bezogen werden. Entweder schriftlich unter Postfach 48 10 09, 18132 Rostock oder per E-Mail unter publikationen@bundesregierung.de. Weiterhin besteht die Möglichkeit, die Broschüre telefonisch unter 01805-77 80 90 oder per Fax unter 01805-77 80 94 zu bestellen.

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

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

Sudoku-Regeln

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



Verlosung im Februar!

1. und 2. Preis:

je 2 Karten für den Beatles Bus,
die Magical History Tour Hamburg

Der rollende Konzertsaal verbindet Stadterlebnis mit einem beeindruckenden Streifzug zurück zu den Anfängen der Beatles in Hamburg. Die berühmtesten Songs, live gespielt, lassen den Geist der Band wieder ganz präsent werden. Zwischen die Musik eingestreut, bekommen die Fahrgäste Anekdoten und Geschichten erzählt.

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.02.13 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:



3. bis 5. Preis:

je ein Buch
"Ü 60 na und?!"

von Kultmoderator
Carlo von Tiedemann



Das Leben als Achterbahnfahrt - Kult-Moderator Carlo von Tiedemann



Carlo von Tiedemann ist einer der bekanntesten und beliebtesten deutschen TV-Stars. Seine Stimme ist auch ohne Fernsehbild sofort erkennbar. Seine Moderationen in vielen Fernsehsendungen machten ihn auch über die Grenzen des Nordens hin bekannt.

Das Motto des Kult-Moderators Carlo von Tiedemann ist: „Du darfst hinfallen, musst aber immer wieder aufstehen“. In seinem soeben erschienen Buch mit dem Titel „Ü60 - na und?!“ macht er seinen Lesern Mut. Er schreibt, wie man die Balance zwischen Geist, Körper und Seele halten, Freude empfinden und diese auch unbedingt weitergeben sollte. Sein Freund Peter Maffay schrieb das Vorwort zu diesem Buch. „Carlos positives Lebensgefühl steckt an“, schreibt Maffay. „Ich habe im Leben die Erfahrung gemacht, dass das biologische Alter allein nicht viel aussagt. Es gibt Menschen, die sind mit 20 schon alt. Was zählt sind Leidenschaft und Neugier. Das Feuer und die Musik in uns. Carlo und ich sind im Herzen jung geblieben. Das treibt uns an.“

Dass er im Alter von 68 Jahren seinen ersten Sprung aus den Wolken absolvierte, zeigt, dass er heute noch sehr neugierig und abenteuerlustig ist. Einen Ruhezustand gibt es für ihn nicht und genau dies ist es, was ihn so jung und fit hält. Er wuchs in der Ära des Rock'n Roll auf und erlebte als Teenager, wie die Beatles und Rolling Stones große Erfolge feierten und die Welt der Erwachsenen aufmischten.

Carlo von Tiedemann wurde am 20. Oktober 1943 in Stargard in Pommern geboren. Er ist ein weiter Verwandter des Schriftstellers Heinrich von Kleist und Sohn des Generalleutnants Carl von Tiedemann. Der Adelsstand der Familie von Tiedemann reicht bis ins Jahr 1377 zurück. Carlo von Tiedemann kam schon früh nach Hamburg, wo er beim Axel Springer Verlag eine Ausbildung zum Verlagskaufmann absolvierte. Seine journalistische Tätigkeit führte ihn danach zu einer Tageszeitung nach Cuxhaven, dann wieder zurück in die Hansestadt, wo er beim Hamburger Abendblatt arbeitete. Es folgten drei Jahre in Buenos Aires, wo er als Auslandskorrespondent für den Springer-Auslands-Dienst verpflichtet wurde.

Seit 1971 ist er als NDR-Moderator tätig. Inzwischen ist er Kult und wird von Jung und Alt geliebt. Von 1977 bis 1988 und von 1997 bis 2004 moderierte er die „Aktuelle Schaubude“ im NDR-Fernsehen.

Das Leben des Radio- und Fernsehmoderators glich einer Achterbahnfahrt. Immer volles Tempo bergauf wie bergab. Die Palette dieser Hochs und Tiefs ist sehr vielseitig:

Als 12-Jähriger bekam er Kinderlähmung und dachte „das war es jetzt“. Er war damals dem Tod näher als dem Leben, aber er erholte sich wieder von dem hohen Fieber. Neben vielen positiven Erlebnissen und Begegnungen, kam der finanzielle Ruin und seine Drogensucht.

Im Januar 1992 dann ein Schicksalsschlag: „Ich bekam damals rasende Kopfschmerzen und ein angeschwollenes Auge und fuhr sofort ins Krankenhaus“, berichtet der beliebte Moderator. „Ein Tumor im Schädel wurde diagnostiziert. Ein paar Stunden später lag ich schon im OP. In sieben Stunden vollbrachten die Ärzte und Schwestern an mir ein Wunder.

Ich hatte damals ein Erlebnis der dritten Art. Ich war klinisch tot, wie mir die Ärzte später erklärten. Über den Dingen zu schweben, sagt man, sei ganz wunderbar. Aber diese Art des Schwebens, die ich erlebte, war eher unheimlich.

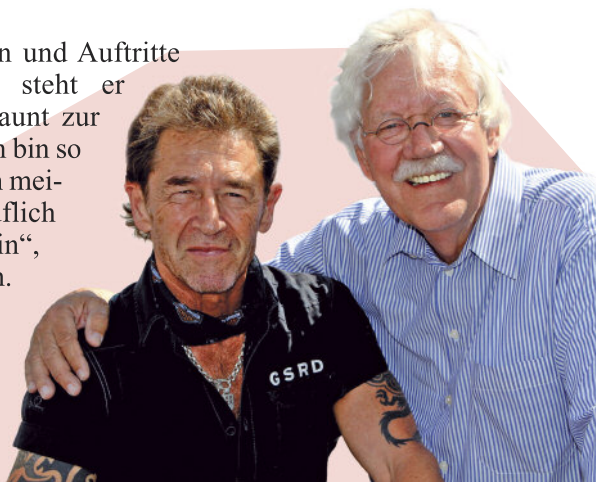
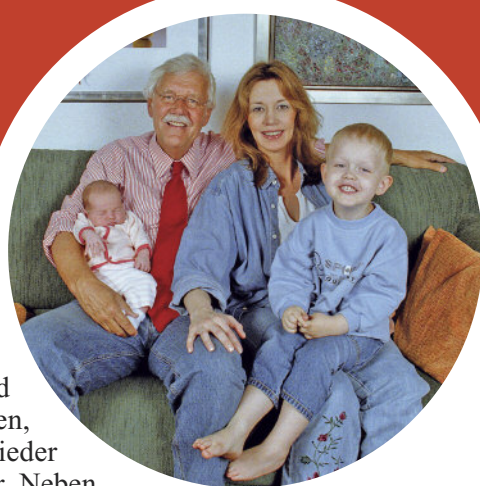
Ich kann mich auch heute noch ganz genau daran erinnern. Plötzlich befand sich noch ein Carlo über mir, mein Spiegelbild. Ich blickte nach oben und betrachtete verduzt, geradezu fasziniert mein Ebenbild. Er sprach zu mir, aber verstehen konnte ich seine Worte nicht. Ich weiß aber, dass er mir Kraft gab, viel Kraft und die Reise nach oben allein angetreten hat. Ich war noch nicht

dran und bin mir auch noch heute sehr bewusst, dass ich sehr, sehr viel Glück hatte. Und das teile ich heute u.a. mit meiner Familie, Freunden, Kollegen, Zuhörern.“ Vier Tage lag Carlo von Tiedemann damals im Koma und insgesamt fünf Monate in der Uniklinik. Die Dankbarkeit noch am Leben zu sein, drückt er heute in Hilfsaktionen und seiner positiven Art aus, die er seinen Mitmenschen entgegenbringt. Wer den Sender NDR 90,3 im Radio einschaltet, kann den Worten des Moderators der guten Laune mehrmals im Monat von morgens bis 14 Uhr folgen.

Er lebt heute mit seiner zweiten Frau Julia und den beiden jüngsten Kindern Viktoria und Nikolas in Quickborn bei Hamburg. Sein Beruf und seine Kinder halten ihn jung. Allerdings ernährt er sich auch vitaminreich, trinkt keinen Schluck Alkohol, macht frühmorgens lange Spaziergänge in der Natur und bewahrt sich immer seine positive Lebenseinstellung.

Für Reportagen und Auftritte im Fernsehen steht er immer gut gelaunt zur Verfügung. „Ich bin so froh, dass ich in meinem Alter beruflich noch gefragt bin“, sagt Tiedemann.

Text & Fotos:
Marion Schröder
© 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
Konto-Nr: 12 61 17 80 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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



Samstag 9. und Sonntag 10. Februar von 14 bis 18 Uhr

Kunstverein Kettenwerk öffnet seine Ateliers, Malerei, Fotografie, Zeichnung, Bildhauerei und Kinderbuch-Illustration.

**Kunstverein Kettenwerk, Essener Str. 2-4
(Valvo Park) Haus 7 B, 22419 Hamburg**

GEZ-Gebühren: Korrekturen des Rundfunkstaatsvertrags vornehmen

(pi) Bonn. Die Änderung des Rundfunkstaatsvertrags, der künftig Bewohner von Pflegeheimen, sowie seh- und hörbehinderte Menschen zur partiellen Zahlung von GEZ-Gebühren verpflichtet, schließt aus Sicht des BDH Bundesverbandes Rehabilitation Menschen von ihrem Recht zur Teilnahme am öffentlichen Leben aus: „Die Tatsache, dass Demente sowie fast gehörlose und blinde Menschen zur Zahlung einer Rundfunknutzungsgebühr herangezogen werden, ist aus unserer Sicht geradezu beschämend und grenzt an bürokratische Willkür. Niemand zwingt die Ministerprä-

sidenten der Bundesländer ihre weltfremde Entscheidung nicht zu revidieren und den Rundfunkstaatsvertrag so zu korrigieren, dass das Gerechtigkeitsempfinden der Menschen nicht weiterhin verletzt wird“, so die Bundesvorsitzende des Sozialverbandes, Ilse Müller. Die Politik ignoriere mit diesem undifferenzierten Vertragsmodell das Gebot der Informationsfreiheit und verletze die Grundprinzipien der UN-Behindertenrechtskonvention, die die politischen Akteure zur Umsetzung von Inklusion auf allen Ebenen des gesellschaftlichen Lebens verpflichtet, so Ilse Müller.

Neue rein!

Im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel am Fliederweg 7 gibt es viele Kurse und Treffen, in denen im Laufe der Jahre Teilnehmer ausscheiden und dafür Neue willkommen sind, damit die Gruppen weiter ‚leben‘ können.

Seien Sie unsere nächste Neue oder unser nächster Neuer!

Zum Beispiel selbst schreiben

Die LAB-Schreibwerkstatt gibt es seit sechzehn Jahren – mit vielen selbstverfassten tollen Texten. Wer Lust zum Mitmachen hat, sollte wissen: Schreiben macht Spaß und befreit. Kursleiterin Inga Czudnochowski-Pelz bereitet zu jedem Mal ein Thema vor, aus dem mit Selbsterlebtem und langjährigen Erfahrungen eigene Geschichten oder Gedichte entstehen – das ist spannend! Tun Sie einen ersten Schritt und kommen dazu: donnerstags 15.30-17.30 Uhr (kostenlos für Mitglieder, ansonsten € 1,50 pro Mal).

Zum Beispiel Skat, Canasta

Seit Eröffnung des Treffpunkts vor vierzig Jahren treffen sich die Kartenspieler zu Skat und/oder Canasta. Die einzelnen Tischrunden wünschen sich nun Spielbegeisterte, die mit dabei sein möchten: dienstags und freitags von 13.00 bis ca. 16.30 Uhr (kostenlos für Mitglieder, ansonsten € 1,50 pro Mal). Ansprechpartnerin: Gisela Hinze.

Zum Beispiel Englisch bei Roy

In den Englisch-Gruppen donnerstags von 10.00 bis 11.30 Uhr: ‚Quasi-Anfänger‘ und freitags von 11.00 bis 12.30 Uhr: ‚mit Vorkenntnissen‘ sind Plätze frei: Schnuppern Sie! Kosten für jeweils zehnmal: € 35,- Mitglieder, € 50,- Nichtmitglieder.



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

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo. - Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U 1, Bus 174 –
Haltestelle Fuhlsbüttel

fuhlsbuettel@lab-hamburg.de
www.lange-aktiv-bleiben.de

Mitglied bei LAB kann jeder werden:
Monatsbeitrag € 5,-

Die Beatles Tour in Hamburg mit Live-Musik

Einsteigen. Anschnallen. Mitsingen.

»Ich wurde in Liverpool geboren, aber aufgewachsen bin ich in Hamburg«, so John Lennon einst: Die beispiellose Karriere der Beatles begann in Hamburg. Ein absoluter »Glücksfall« für die Hansestadt, findet Jan Harries, »der jedoch kaum genutzt wurde«. Das hat er vor vier Jahren geändert, indem er eine Bustour ins Leben rief, die auf den Spuren der Pilzköpfe durch Hamburg fährt. »Auf den Noten der fabulous four geht es durch die Stadt«, so Harries. Nicht nur zu den ohnehin bekannten Orten, sondern auch zu vielen weiteren Originalschauplätzen dieser besonderen Musikgeschichte: »So bekommen die Gäste noch viel mehr an Hintergrund mit«.



Sightseeing trifft Beatles

Der rollende Konzertsaal verbindet Stadterlebnis mit einem beeindruckenden Streifzug zurück zu den Anfängen der Beatles in Hamburg. Die berühmtesten Songs, live gespielt, lassen den Geist der Band wieder ganz präsent werden. Zwischen die Musik eingestreut bekommen die Fahrgäste Anekdoten und Geschichten erzählt, die Bordmonitore präsentieren ihnen die Einspielungen von Konzerten und Interviews der Vier aus Liverpool. Einmal, erinnert sich Harries, entdeckte sich einer der Gäste im Bus auf dem Video eines Konzerts in der Hamburger Ernst-Merck-Halle vor rund fünfzig Jahren wieder. »Das hat alle sehr gerührt«. Abgesehen von so einem konkreten »Wiedersehen« erleben viele der Gäste ein Déjà-vu, wenn sie im Beatles-Bus unterwegs sind. Denn die meisten von ihnen sind aus der älteren Generation – »echte Zeitzeugen«, sagt Harries.

Am Mikro Hamburger Musiker

Für die passende musikalische Untermalung sorgen die beiden Hamburger Szene-Musiker Stefanie Hempel und Thomas Schmidt. Ihre Performance der bekanntesten Songs live sorgt regelmäßig für Gänsehaut bei den Gästen der Magical History Tour. Stefanie Hempel sagt von sich, sie ist Musikerin geworden, weil es John Lennon gab: »Eine Beatles-Kassette ist schuld an allem. Mit einem Mal war meinem Leben eine Richtung gegeben, die Leidenschaft für die Musik war entfacht«. Inzwischen schreibt sie längst auch eigene Texte und trägt ihre Songs in den angesagten Hamburger Clubs vor. Ihre erste CD wird in ein paar Wochen veröffentlicht und ihr Talent ist unüberhörbar. Geblieben ist die Liebe zu den Beatles – der Beatles-Bus bietet ihr die perfekte Bühne, dieser Ausdruck zu verleihen. Thomas Schmidt griff inspiriert von »den unglaublich vielen guten Beatles-Kompo-

sitionen« 1983 selbst zur Gitarre und schrieb die ersten eigenen Songs. Seit 1986 war er als Sänger verschiedenster Bands bei hunderten von Live-Auftritten dabei. 2001 assistierte Schmidt dem Hamburger Beatles-Experten Ulf Krüger bei den Recherchen zum »Beatles Guide Hamburg«. Seitdem ist er sehr mit der Geschichte und den Stationen der Beatles in Hamburg vertraut.

Nach der Winterpause rollt der Beatles-Bus wieder das erste Mal am Freitag den 5. April 2013. Abfahrt ist direkt auf dem Beatles-Platz auf der Reeperbahn um 20 Uhr. Danach startet die Tour jeden Freitag am gleichen Ort und zur gleichen Zeit. Karten können direkt bei Harries' Agentur unter 040/300 33 790 gebucht werden. Ansonsten gibt es Tickets bei allen bekannten Vorverkaufsstellen. Für Leser des Senioren Magazins Hamburg kostet die Reise auf den Spuren der Beatles € 20,-, anstatt wie sonst € 25,-. Birgit Frohn © SeMa

Im Land der Vulkane und Geysire

**Römerbergwerk,
Lavakeller und
Terra Vulcania
lassen Urlauber
staunen**

(djd/pt). Im Landkreis Mayen-Koblenz finden gerade Familien im Vulkanpark viele interessante und abenteuerliche Ausflugsziele. Die multimedialen Info- und Erlebniszentren des Vulkanparks entführen ihre Besucher mit Filmen und Exponaten in eine Welt, die oft tief unter der Erdoberfläche liegt. Aufregend sind auch die dortigen Experimentier- und Mitmachstationen. Dort darf man alles anfassen, denn hier sind Mitmachen, Drücken, Hebeln ausdrücklich erwünscht.

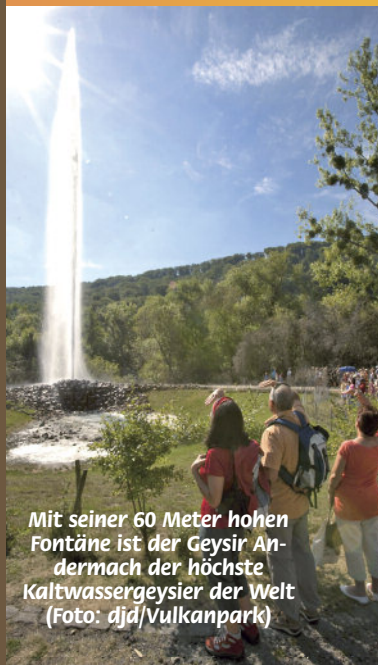
Als Einstieg in die Welt der Eifelvulkane eignet sich das Infozentrum in Plaidt / Safig. Es gilt als Tor zum Vulkanpark, weil es einen guten Überblick über die Vulkane der Eifel und die Bergwerksgeschichte gibt. Es informiert auch über die Erlebniszentren sowie die 20 Natur- und Industriedenkmäler.

Höchster Kaltwassergeysir der Welt

Ein wirklich einmaliger Höhepunkt im Vulkanpark ist der Geysir Andernach. Er ist mit seiner 60-Meter-Fontäne der höchste Kaltwassergeysir der Welt. Auf das Naturschauspiel können sich Groß und Klein im multimedialen Geysir-Erlebniszentrum vorbereiten. Hier in den Andernacher Rheinanlagen gibt es jede Menge Infos zu Vulkanen und Geysiren. Interaktive Exponate vermitteln anschaulich die Erkenntnisse der Wissenschaft. Mit dem Schiff geht es zum wichtigsten Teil des Ausflugs, zum Geysirsprung, denn dieses ungewöhnliche Naturschauspiel live zu erleben, versetzt alle in Erstaunen.

Wie bei den alten Römern

Wer die harte und gefährliche Arbeitswelt römischer Bergarbeiter kennenlernen möchte, den wird das Römerbergwerk Meurin bei Kretz faszinieren. Dort tauchen die Besucher in ein Bergwerk ein, in dem die Römer schon vor rund 2.000 Jahren Tuffstein abbauten. Der Tuffstein stammt aus den mächtigen Ablagerungen des Laacher



Mit seiner 60 Meter hohen Fontäne ist der Geysir Andernach der höchste Kaltwassergeysir der Welt (Foto: djd/Vulkanpark)

See-Vulkans. In authentischer Stollenatmosphäre versetzt ein Kurzfilm die Zuschauer mitten in die Welt des römischen Bergbaus.

Vulkane erleben

Viel zu erleben gibt es aber auch im Lava-Dome Mendig, zu dem ein imposanter Lavakeller gehört. Hier können Besucher den Vulkanismus multimedial mit allen Sinnen erleben. Besonders aufregend ist der Abstieg in die Erde. 30 Meter geht es hinab, denn tief unter der Stadt Mendig liegt ein erkalteter Lavastrom, in dem seit dem späten Mittelalter Gestein abgebaut wurde.

Geschichte des Basaltabbaus

In Mayen zeigt das Erlebnismuseum Terra Vulcania das Erbe der Vulkane. Auf einer Zeitreise durch 7.000 Jahre erfahren die Besucher des Zentrums alles über den Basaltabbau. An den "Arbeitsplätzen" und in der "Werkhalle" stehen die vielfältigen Verarbeitungsschritte, aber auch die sozialen Aspekte der Arbeit in den damaligen Steinbrüchen im Mittelpunkt. Das Zentrum liegt an den alten Steinbrüchen des Mayener Grubenfeldes.

Nach so viel Neuem ist eine Wanderung in der idyllischen Osteifel genau das Richtige um die Eindrücke noch einmal Revue passieren zu lassen und die vulkanische Landschaft zu erleben. Auf Wanderwegen durchquert man Wälder und Felder, Steinbrüche und Vulkankegel oder erreicht die Burg Eltz und die Abtei Maria Laach am gleichnamigen Vulkan-See.

Mehr Infos gibt's unter www.vulkanpark.com nachzulesen.



Die Stollen im Lavakeller Mendig strahlen eine faszinierende Atmosphäre aus. (Foto: djd/Vulkanpark)

Tagesreisen

Seniorenreisen

Tages- fahrten

13.02.13	Bäckerkarneval in Walsrode mit Theater, Mittagessen, Kaffee und Kuchen	€ 59,-
24.02.13	Theater und Grünkohl in Ihlienworth mit Theater, Mittagessen, Kaffee und Kuchen	€ 51,-
09.03.13	Outlet NMS, Einkaufsbummel mit zusätzl. Rabatkarte 10% extra	€ 19,-
16.03.13	Entenparty im Gasthof Eckerworth in der Heide, Entenessen	€ 43,-
29.03.13	Fisch und Schiff, Fahrt auf der Medem, Fischbuffet an Bord	€ 55,-
06.04.13	Kamelienblüte Fahrt in die Wingst, Besichtigung u. Mittagessen	€ 39,-

**Jeden ersten Donnerstag im Monat „Fahrt ist Blau“
€ 29,- Busfahrt, Mittagmenü, Besichtigung!**

Wochen- endreisen

15.03.-17.03.	Wochendendreise ins Blaue mit HP u. Besicht.	€ 199,-
22.03.-25.03.	WE-Reise mit HP in Antwerpen, Rundf. u. Bes.	€ 299,-

Kostenlosen Katalog 2013 anfordern

VIKING TRAVEL

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

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

Unbürokratisch und engagiert

Die Diakonie Hamburg

Im Miteinander handeln – so ist das Leitbild der Diakonie Hamburg beschrieben. Das Motto spiegelt sich auch in der Struktur des Wohlfahrtsverbandes wieder. Die Mitglieder, etwa ambulante Pflegedienste, stationäre Einrichtungen oder Wohngemeinschaften, stehen über Arbeitsgemeinschaften alle in enger Verbindung zueinander. Ein eng verzahntes Netzwerk, dank dessen Menschen in Hamburg praktisch und unkompliziert – sprich ohne zusätzliche bürokratische Hürden – geholfen werden kann. Dazu sehr schnell, wie Katrin Kell aus ihrer langjährigen Erfahrung weiß. Die Leiterin des Fachbereiches Pflege und Soziale Hilfen ist seit 1995 bei der Diakonie Hamburg. »In fast allen Fällen sind die Anfragen von jetzt auf gleich erfolgreich bearbeitet – also beispielsweise ein Platz in einem Pflegeheim oder in einer Tagespflegestelle vermittelt worden«.

0800/011 33 33: der direkte Draht zu Unterstützung und Pflege

Die Diakonie Hamburg hat ein Servicetelefon, das ausnahmslos rund um die Uhr besetzt ist. Anrufe und natürlich auch die Beratung sind kostenlos. Die Nummer lautet 0800/011 33 33. Über den Telefonservice werden Anfragen direkt an die jeweils zuständigen Mitglieder der Diakonie weiter geleitet. Wer beispielsweise für seinen Angehörigen eine Tagespflegestelle benötigt, bekommt vom Telefonservice eine Einrichtung empfohlen, die Plätze frei hat und in der Nähe ist. Die Mitarbeiter der betreffenden Tagespflegestelle setzen sich daraufhin von sich aus mit der Person in Verbindung, die einen Tagespflegeplatz sucht. So werden die einzelnen Anliegen und Wünsche schnell und unbürokratisch abgewickelt und erfüllt.

Offen für alle

Die Diakonie Hamburg ist die soziale Arbeit der evangelischen Kirche. Das bedeutet jedoch keineswegs, dass jene, die keiner Kirche angehören, sich nicht an die Diakonie wenden dürfen. »Wir

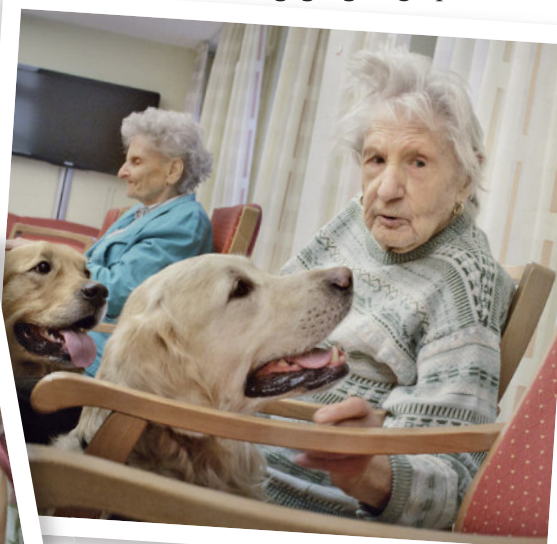
sind offen für alle«, betont Katrin Kell ausdrücklich. Denn das ist ihr sehr wichtig. Schließlich bekommt sie nur allzu oft die besorgte Frage gestellt »ich bin aber aus der Kirche ausgetreten, geht das trotzdem?«. Natürlich »geht das«, und natürlich »geht das« auch für Angehörige anderer Religionsgemeinschaften wie beispielsweise Muslime.

Wer ein Anliegen an die Diakonie Hamburg hat, Rat und Informationen benötigt, greift zum Telefonhörer. Das Servicetelefon ist pausenlos besetzt und den Anrufern wird entsprechend ihrer Anfrage umgehend weitergeholfen (siehe Kasten).



hat die Stadt eine Spitzenstellung in der Bundesrepublik, so Kell. Bei der Diakonie Hamburg sind 28 ambulante Pflegedienste für die Unterstützung zu Hause unterwegs.

Ein sehr beliebtes Angebot sind darüber hinaus die SeniorPartner der Diakonie: Ehrenamtliche, die stundenweise ältere Menschen unterstützen und deren Angehörige entlasten. Auch die freiwilligen Helfer kommen nach Hause. Dann wird möglicherweise eingekauft, spazieren gegangen, gespielt



oder vorgelesen. Ganz wonach jeweils der Sinn steht oder was anliegt, wie beispielsweise auch mal ein Arztbesuch oder ein Gang zum Amt. Für ihren Einsatz bekommen die SeniorPartner, die gründlich dafür geschult werden, eine Aufwandsentschädigung von acht Euro die Stunde. Die überwiegende Mehrheit dieser Ehrenamtlichen ist ebenfalls bereits älter und in Rente, erzählt Katrin Kell. Wer auch ein SeniorPartner bei der Diakonie Hamburg werden möchte, kann sich einfach – ebenso am Servicetelefon – informieren und anmelden.

Für jene, die noch in den eigenen vier Wänden wohnen, aber tagsüber eine Betreuung benötigen, sind Tagespflegestätten das Richtige. Zum Diakonischen Werk gehören acht von diesen Einrichtungen, die über das gesamte Stadtgebiet verteilt sind. Auswahl und Vermittlung sowie vieles mehr übernimmt ebenso die Diakonie Hamburg.

Eine WG? Aber ja!

Wohngemeinschaft – das klingt in den Ohren so mancher Älterer nicht wirklich gut. Ihnen kommen dabei eher schlampige Kommunen und Lotterleben in den Sinn, als eine mögliche

Pflege daheim ist sehr gefragt

So lange es geht, im gewohnten häuslichen Umfeld bleiben – diesen Wunsch haben verständlicherweise die allermeisten Menschen in der älteren Generation. Um ihn zu erfüllen, gibt es unter anderem ambulante Pflegedienste. Mit ihrem umfassenden Leistungsspektrum tragen sie einen großen Teil dazu bei, möglichst lange eigenständig und selbstverantwortlich zu leben. Ob sie Tätigkeiten im Haushalt übernehmen, zu finanziellen Fragen beraten oder aber Kranke medizinisch pflegen. Die Palette ist sehr breit und so verwundert es auch nicht, dass die Helfer, die nach Hause kommen, so hoch im Kurs stehen. Die ambulante Pflege wird laut Katrin Kell unter allen Angeboten »am meisten nachgefragt«. Diesen enormen Bedarf decken im Großraum Hamburg insgesamt 350 Pflegedienste ab. Damit

Wohnform im Alter. Sie sollten umdenken. Denn das Zusammenleben mit

rem Wohnküche und Wohnzimmer leben. Genug Platz für Rückzug wie für Zusammensein ist in jedem Fall gewährleistet.

Trotz all der vielen Pluspunkte einer WG besteht gegenüber dieser Wohnform derzeit allerdings noch Skepsis. »Da ist noch einiges an Überzeugungsarbeit nötig, denn WG's sind noch nicht so populär«,

zeigt. Jene, die sich in kleinen Schulungskursen zusammengefunden haben, sind Angehörige von Pflegebedürftigen sowie ehrenamtlich Pflegende. Sie besuchen die Kurse der Hamburger Angehörigen-schule der Diakonie Hamburg, die an vielen Orten hamburgweit angeboten werden. »Eine sehr gute Einrichtung, die eine wachsende Nachfrage verzeichnet«, so Kell. Das gefragte Bildungsprogramm erfolgt in Kooperation mit der AOK. So können die Beratungen, Schulungen und Pflegekurse für die Angehörigen unentgeltlich angeboten werden – die Kosten übernimmt die Pflegekasse. Eine Pflegestufe ist dazu laut Kell nicht erforderlich. Neben Gruppenschulungen gibt es auch individuelle Schulungen zu Hause oder im Krankenhaus.



anderen Menschen in einer familiären und wohnlichen Atmosphäre hat sich als überaus vorteilhaft erwiesen. Zunächst für Menschen mit Demenz vorgesehen, steht diese Form der Versorgung und Betreuung inzwischen auch anderen Pflegebedürftigen offen. Unter anderem werden aufgrund der positiven Erfahrungen auch Wohngemeinschaften für Schlaganfallpatienten entstehen.

Wer in eine WG ziehen möchte, hat die Wahl zwischen einer ambulant betreuten Wohngemeinschaft, die sich selbstständig organisiert, oder einer Wohngemeinschaft in einer stationären Einrichtung. Anders an Wohngemeinschaften und in den Köpfen noch neu ist, dass die Pflege an sich mehr in den Hintergrund tritt. »Der Fokus liegt auf der Gemeinschaft, dem miteinander den Alltag gestalten und verbringen«, so Kell. Acht bis zwölf Mitglieder hat eine WG, die neben ihren privaten in gemeinsamen Räumen wie unter ande-



bestätigt Katrin Kell. Auch die Angebote der Diakonie Hamburg sind »keine Selbstgänger«. Eine Hemmschwelle ist sicherlich, dass das Leben in Wohngemeinschaften etwas teurer ist als in den üblichen Pflegeheimen. Bedingt durch den personellen Mehrbedarf entstehen auch höhere Kosten: Rund € 250,- monatlich beträgt der Mehraufwand durchschnittlich.

Hamburger Angehörigen-schule

Heute steht auf dem Stundenplan, welche Krankheiten das Alter häufig mit sich bringt. Danach gibt es Tipps zum Umgang im Alltag mit Pflegebedürftigen und es werden Entlastungsangebote aufge-

Letztere sind dann kostenlos, wenn eine Pflegestufe besteht oder beantragt wurde.

Wer sich informieren oder zu Kursen der Hamburger Angehörigen-schule anmelden möchte, wendet sich an Frau Christoffer. Sie hilft unter 040/30 620 - 278 oder christoffer@ppd-eldercare.de gerne weiter.

Birgit Frohn © SeMa



Deutsche Apotheker zeichnen neues Gel gegen Arthroseschmerzen aus

Der Bundesverband Deutscher Apotheker hat den alljährlichen Preis für die »Innovation des Jahres« verliehen. Der Preisträger ist FLEXISEQ®, ein neues Gel gegen Schmerzen bei Arthrose. Die Auszeichnung wurde am 24. Januar 2013 im Rahmen eines wissenschaftlichen Symposiums in Frankfurt/M. an den Hersteller, Pro Bono Bio, übergeben.

Das neue Gel wird direkt auf das erkrankte Gelenk aufgetragen. Seine hohe Wirksamkeit beruht auf der so ge-

nannten Sequessome™ Technologie. Sequessome sind winzige Kügelchen aus Phospholipiden. Sie sind extrem verformbar und gelangen deshalb durch die Haut und die darunter liegenden Gewebe bis in das Gelenk. Hier lagern sie sich an dem beschädigten Knorpel ab und bilden einen schützenden Gleitfilm. Durch diese biologische Schmierung verringert sich die Reibung des Gelenks bei Bewegung. Dies führt zu einer deutlichen Linderung der Schmerzen und

sorgt für eine bessere Beweglichkeit. Und das alles ohne die teilweise schweren Nebenwirkungen, die bei den üblichen Medikamenten zur Behandlung von Arthrose auftreten können. Das ist gerade bei älteren Menschen, die oft mehrere Arzneien zugleich einnehmen müssen, besonders wichtig.

Die innovative Sequessome™ Technologie brachte dem neuen, hochwirksamen Gel nun die Auszeichnung als »Innovation des Jahres« ein.



Ihr Partner
für Bestattungsvorsorge.
Eigene Hauskapelle.
Abschiedsräume.

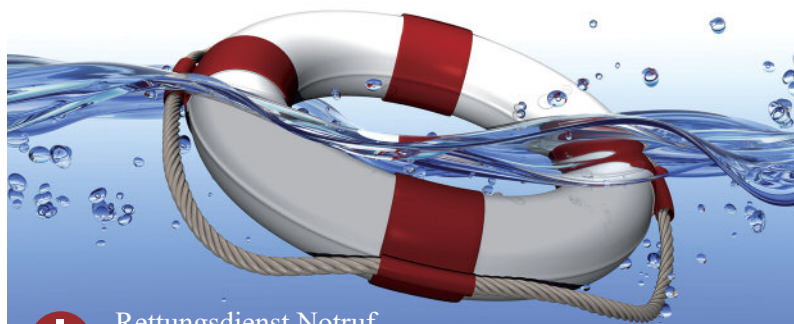
Segeberger Chaussee 56-58



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

Für den (Not)Fall

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



- +** Rettungsdienst Notruf
112
- +** Ärztlicher Notfalldienst bundesweit (alle Kassen)
116 117
- +** Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose
040/228 02 -300 (Schreibtelefon)
- +** Zahnärztlicher Notruf
0180/505 05 18
- +** Zahnärztlicher Notdienst (A&V)
040/18 03 05 61
- +** Ambulanz Ärztlicher u. Zahnärztl. Notdienst (Acut Ärzte)
040/33 11 55
- +** Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord
040/18 18 87 -0
- +** Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord)
0551/192 40
- +** Apothekennotdienst
(Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe)
040/22 80 22
- +** Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege)
040/20 98 82 -0
- +** Hamburger Senioren Hilfsdienst
040/25 30 52 -0
- +** Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz
040/192 50
- +** Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund
040/192 12
- +** Diakonie Hamburg
040/27 85 67 77
- +** Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung)
040/20 22 20 22
- +** Krankenbeförderung Hamburg
040/192 22

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!

zapf umzüge
Umzugspartner VRK Hamburg GmbH

- **Beratung vor Ort**
- **Full-Service-Umzüge**
- **Bereitstellung sämtlicher Packmittel**
- **Beiladungen**
- **Modernes Möbellager**



Tel. 040/853 33 90

Fax: 040/851 51 50

**Großmannstr. 129
20539 Hamburg**

**E-Mail: hamburg@zapf.de
www.zapf.de**

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 10. Februar 2013
Unerkannt durch Freundesland.
 Illegale Reisen durch das Sowjetreich.
 Mo.-Do. 7-18 Uhr, Fr. 7-16 Uhr, Eintritt
 frei! **Altonaer Rathaus, Platz der
 Republik 1, 22765 Hamburg**

Noch bis zum 17. Februar 2013
Mit allen Sinnen. Malerei von Friedel
 Anderson und Hinnerk Bodendieck, Fotos
 von Michael Zapf. Die Galerie ist rund
 um die Uhr geöffnet (gelegentliche Ein-
 schränkungen). **Galerie im Grand Elysée
 Hamburg, Rothenbaumchaussee 10,
 20148 Hamburg, Tel.: 040/41 41 27 21**

Noch bis zum 01. April 2013
Nachtmahre und Ruinenengel. Hambur-
 ger Kunst 1920-1949. Di.-So. 10-18 Uhr.
**Kunsthau Hamburg, Klosterwall 15,
 20095 Hamburg, Tel.: 040/33 58 03**

Noch bis zum 02. Juni 2013
Omas Küche lebt. Spicy's hat alte Koch-
 bücher gewälzt und über 100 Rezepte aus
 Großmutter's Zeiten zusammengetragen.
 Di.-So. von 10-17 Uhr, auch sonn- u. fei-
 ertags geöffnet. **Spicy's Gewürzmuseum,
 Am Sandtorkai 34, 20457 Hamburg,
 Telefon: 040/36 79 89**

THEATER

Samstag 16. Februar, 20 Uhr
Grandios gescheitert. Eine musikalische
 Midlife-Crisis von und mit Claudia Kühn
 & Paul Baeyertz, Inszenierung: Silke Roca.
 Eintritt € 14,-/erm. € 10,-.

**echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15,
 22299 Hamburg, Kartenreservierung
 unter Telefon: 040/248 639 72**

LESUNGEN

Freitag 08. Februar, 19.30 Uhr
Krimilesung: Jeder Mann ein Treffer.
 Mit Tatjana Kruse. Von der Nordsee bis
 zur Zugspitze wird fröhlich gemordet,
 gemeuchelt, filetiert und final entsorgt.
 Eintritt € 10,-/erm. € 8,50, Anmeldung
 empfohlen unter: 040/32 11 91.

**Speicherstadtmuseum,
 Am Sandtorkai 36, 20457 HH**

Samstag 09. Februar, 20 Uhr
Babettes Fest. Lesung nach dem
 Erfolgsroman von Tanja Blixen (Jenseits
 von Afrika) mit Ingeborg Kallweit.
**echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15,
 22299 Hamburg, Kartenreservierung
 unter Telefon: 040/248 639 72**

Dienstag 19. Februar, 19.30 Uhr
Märchen am Abend. Angelika Rischer
 erzählt Märchen für Erwachsene. Eintritt
 € 4,-/erm. € 3,- (wiederholt sich jeden
 3. Dienstag im Monat). **Bürgerhaus
 in Barmbek, Lorichsstraße 28a,
 22307 HH, Tel.: 040/630 40 00**

KONZERTE

• **Freitag 08. Februar, 19.30 Uhr**
**“Hinter jedem großen Mann steht
 immer eine liebende Frau...”** Marie &
 Gerhart Hauptmann in Briefen, Texten,
 Gedichten und Musik.

• **Samstag 16. Februar, 19.30 Uhr**
Liederabend: Me and Mr. Right. Sonja
 Gründemann erzählt und singt humorvoll
 diverse Erlebnisse mit dem männlichen
 Geschlecht über das Lieben und Leben.

• **Donnerstag 28. Februar, 19.30 Uhr**
Wollust mit Gänsehaut. Lieder und Texte
 mit wollüstigem Schrecken.
**Jeweils im Logensaal der Kammer-
 spiele, Hartungstr. 9-11, 20146 HH,
 Telefon: 040/21 05 52 91**

Samstag 09. Februar, 16 Uhr
Auf historischen Tasteninstrumenten.
 Was sind Kielinstrumente? Mit Dr. Jakob
 Hauschildt. **Museum für Kunst und
 Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 HH,
 Telefon: 040/42 81 34-8 80**

Donnerstag 21. Februar, 20 Uhr
**Barry White. A Tribute. CCH Congress
 Center Hamburg, Marseiller Straße,
 20355 Hamburg, Tel.: 040/356 90**

Samstag 23. Februar, 16 Uhr
Mallet Duo. Die polnischen Künstler
 Maciej Bulinski und Piotr Schiller spielen
 klassische Stücke auf der Marimba und
 dem Xylophon. Eintritt € 6,-.

**Im Restaurant des Wohnpark Wiesen-
 kamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH,
 Telefon: 040/644 16-914**

Dienstag 26. Februar, 19 Uhr
Duo “From East...”. Im Westen nichts
 Neues? Im Osten aber schon!
 Alexander Paperny auf der Balalaika
 und Satoshi Oba an der Gitarre.
**Seniorenresidenz Alsterpark,
 Rathenastr. 4-10, 22297 HH, tel.
 Anmeldung unter: 040/511 27 20 00,
 Kostenbeitrag: € 12,-**

VORTRÄGE

Montag 04. Februar, 18 Uhr
**Diavortrag: Neuseeland – Inseln der
 Kontraste am schönsten Ende der Welt.**
 André Pflanz präsentiert Mythen und alte
 Legenden um dieses außergewöhnlich
 schöne Land. Eintritt € 5,-. **Im Studio
 des Wohnpark Wiesenkamp, Wiesen-
 kamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

Mittwoch 06. Februar, 16 Uhr
**Diavortrag: Abenteuer Ecuador und
 Galapagos.** Der Weltenbummler und Rei-
 sefotograf Ekkehard Bruns entführt seine
 Zuschauer in eine unglaubliche, farben-
 prächtige Natur- und Tierwelt.
**Seniorenresidenz Alsterpark,
 Rathenastr. 4-10, 22297 HH, tel. An-
 meldung bitte unter: 040/511 27 20 00**

MÄRKTE

10. Februar, 10-15 Uhr, Sammlermarkt,
 Briefe, Stempel, Geldscheine u. Gedruck-
 tes aller Zeiten, CCH Congress Center
 Hamburg, Marseiller Straße, 20355 HH

**10. Februar, 12-15 Uhr, Frauenkleider-
 flohmarkt,** Brakula, Bramfelder Kultur-
 laden e.V., Bramfelder Chaussee 265,
 22177 Hamburg

**10. Februar, 9-17 Uhr, Kunst-, Antik- &
 Sammlermarkt,** Milchstraße/Mittelweg,
 das Erlebnis für Sammler und Liebhaber
 schöner Dinge! Überdacht und beheizt,
 Pöseldorf Center, Milchstr. 1, 20149 HH

**16. + 17. Februar, 11-18 Uhr, Kunst
 und Handwerk im Wagnerhof,**
 Museumsdorf Volksdorf, Im Alten
 Dorfe 46-48, 22359 Hamburg

**17. Februar, 10-17 Uhr, Flohmarkt,
 Sommer und Winter,** Haus Drei,
 Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg

**17. Februar, 8-17 Uhr, Winterflohmarkt
 in den Messehallen,** Hallen B2, B3
 und B4, Eintritt € 3,50, Hamburg Messe,
 Messeplatz 1, 20357 Hamburg

17. Februar, 8-14 Uhr, Sasel: Flohmarkt,
 Stöbern, Handeln, Kaufen und Verkaufen
 im Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3,
 22393 Hamburg

**17. Februar, 9-17 Uhr, Wandsbek:
 Antikmarkt,** Quarree Wandsbek,
 Quarree 8-10, 22041 Hamburg

ZIRKUS

Sonntag 17. Februar, 20 Uhr
Mother Africa – Circus der Sinne.
 Rund vierzig Künstler aus verschiedenen
 Ländern Afrikas präsentieren eine mit-
 reißende Show aus Akrobatik, Artistik,
 Musik und Tanz. **CCH Congress Center
 Hamburg, Marseiller Straße, 20355
 Hamburg, Tel.: 040/356 90**

TANZ

Montag 18. Februar 2013, 20 Uhr
Night of the Dance. Von klassischem
 Ballett über irischen Stepptanz bis hin
 zu Stomp – dem Tanz der New Yorker
 Straßenszene in höchster Perfektion.
**CCH Congress Center Hamburg,
 Marseiller Straße, 20355 Hamburg,
 Tel.: 040/356 90**

MESSEN

• **Mi. 06. bis So. 10. Februar, 10-18 Uhr**
Reisen Hamburg 2013. Internationale
 Ausstellung Tourismus & Caravaning,
 Hallen B1 bis B7, www.reisenhamburg.de.
 • **Fr. 15. bis So. 17. Februar, 10-18 Uhr**
HanseGolf 2013. Die Golfmesse für den
 Norden, Halle A4, Eingang Mitte.
**Jeweils Hamburg Messe, Messeplatz 1,
 20357 Hamburg, Tel.: 040/356 90**