

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

April 2013

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

„Born to be wild“ Senioren auf dem Motorrad



Schlecht hören

Wie bitte?



Einfach lecker

Neue Energie mit Basenfasten



Auf den Drahtesel

Die Radler sind unterwegs



Wenn ein Ehepartner

ins Heim geht



Fürstin E. von Bismarck

Freude an Schmetterlingen



FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

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



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



Der ideale Sichtschutz

Innenfensterläden, diverse Formen und Farben.

Ausstellung Norderstedt
Lemsahler Weg 21

Ausstellung Stilwerk Hamburg
Große Elbstraße 68 - 4. OG

Tel. 040/529 581 -0



www.utz-design.de

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Mit 60 auf den heißen Ofen

Senioren auf dem Motorrad

4

Wenn die Kööksch in der Sauna Geschichten erfindet 8
Portrait von Silke Frakstein

Leser schreiben Geschichte(n) 9

Schlecht hören, wie bitte?

Das kann und darf nicht sein!

10

Der Langenhorner Wochenmarkt zieht um 13

Fit-For-Fire-Lauf in Langenhorn 13

Einfach lecker frühjahrsfit

Neue Energie mit Basenfasten

14

Hoch die grünen Daumen 16

Es grünt und blüht wieder!

Florale Weltreise 17

IGS Hamburg 2013

Auf den Drahtesel, fertig, los!

Die Radler sind wieder unterwegs

18

Regelmäßig zum Gesundheits-Check 20

Der Wohnpark an der Pinnau 21

Die Pflanzen-Apotheke 22

Nachlese zur SeniorA in Hamburg 23

Ein voller Erfolg

Jederzeit einfach aktiv mit dem Thera-Band 24

Das kleinste Fitness-Studio der Welt

Rätsel und Gewinnspiel 26

Wenn ein Ehepartner

ins Heim geht

28

LAB – Lange aktiv bleiben 30

Lang fällige Verbesserungen in der Pflege 31

Das Pflegeneuausrichtungsgesetz

Fürstin Elisabeth von Bismarck

Freude an Schmetterlingen und Talismanen

32

Kleinanzeigen 34

Für den Notfall – wichtige Nummern 35

Veranstaltungen 36

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Der lang ersehnte Frühling kommt und dann können endlich wieder beliebte Hobbys gepflegt werden. Dazu gehören auf jeden Fall Radfahren und Gärtnern sowie bei nicht wenigen Senioren das Motorradfahren. Deshalb haben wir unser aktuelles Titelthema auch den älteren Bikern gewidmet. Wer lieber auf einem unmotorisierten Zweirad unterwegs ist, findet in diesem Heft Tipps und Anregungen für Radtouren. Ebenso wie Hobby-Gärtner, die nun wieder eine Menge auf Balkon oder Terrasse zu tun haben – was genau, erfahren Sie von einer Expertin in diesen Dingen. Alles was grünt und blüht, wird in Kürze ohnehin zu einem Highlight in Hamburg werden. Denn am 26. April 2013 öffnet die Internationale Gartenschau (IGS) ihre Pforten und lädt die Besucher zu einer Reise »in achtzig Gärten um die Welt« ein. Bleibt zu hoffen, dass ein aktueller Antrag der CDU-Bürgerschaftsfraktion auf ermäßigte Eintrittspreise für ärmere Menschen über 65 Jahre noch umgesetzt wird. Diese sind bislang nämlich von Ermäßigungen ausgeschlossen.



Diejenigen, die ihren Körper auch „innerlich“ auf den Frühling einstellen möchten, finden in dieser Ausgabe schmackhafte Rezepte unter dem Thema Basenfasten.

Noch ein Wort in eigener Sache: Wir möchten uns herzlich für den Besuch an unserem Stand auf der Senioren-Messe SeniorA Anfang März im CCH und die große positive Resonanz auf das SeMa bedanken. Wir haben viele Anregungen erhalten, auch nach der Messe in schriftlicher Form, die wir in unsere zukünftigen Ausgaben mit einfließen lassen.

Ihnen allen erneut viel Freude mit dem neuen SeMa wünscht Ihnen

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



Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:

www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de



Sie finden uns unter:
SeMa auch bei facebook

FRÜHLING
SOMMER
2013

Frisch eingetroffen
DIE NEUEN
MODELLE

HASSIA



Think!
ShopHamburg



Modellbeispiele
Foto: Manfred Schimmel, pixelio.de

Große Auswahl an gesunden
und nachhaltigen Schuhen,
auch für lose Einlagen.

schockmann
Schuhe die passen

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

Mit 60 auf dem heißen Ofen? Aber volles Rohr!

Senioren auf dem Motorrad

Das Frühlingserwachen wird auch von den Motorradfahrern freudig begrüßt. Denn endlich können sie sich auf ihren heißen Öfen wieder den Wind um die Nase wehen lassen. Viele der Biker gehören zur älteren Generation – sie haben dem SeMa einige Geschichten erzählt.

Motorradfahren ist zu einer Domäne der Älteren geworden. So sind heute knapp zwei Drittel der rund drei Millionen Motorradfahrer in Deutschland 40 Jahre alt oder älter, wie die Studie »Motorradfahren in Deutschland 2012« ergab. Bereits 2007 berichtete das Nachrichtenmagazin »Der Spiegel« über den »Club der greisen Biker«. Der künftig immer mehr Mitglieder bekommen wird. Denn die Tendenz, sich im Seniorenalter (wieder oder zum ersten Mal) auf das Motorrad zu schwingen, steigt stetig.



Gesucht: Biker-Nachwuchs

Schon seit mehreren Jahren entdecken zunehmend mehr Menschen gehobenen Alters ihr »Rebellen-Gen« und verhehlen Marken wie Harley-Davidson, Ducati und BMW zu wachsenden Umsätzen. In der jüngeren Generation sieht es ganz anders aus: Ihr vergeht die Lust aufs Motorrad zusehends. Die Zahl der Führerscheineulinge ist von 2002 bis 2010 von 270.000 inzwischen auf 179.000 gesunken. Dass der Nachwuchs auf zwei Rädern immer mehr ausbleibt, hat vor allem finanzielle Gründe. Schließlich ist die Aufnahme in die Biker-Szene teurer als in so manche deutsche Golfclubs. Mindestens € 1.500,- kostet hierzulande der Motorradführerschein. Außer an Geld mangelt es vielen jungen Menschen an Zeit. Wer kann schon neben einem meist stressigen Berufsleben, Familiengründung oder Hausbau noch los zum Biken? Das Motorrad, so findet der Industrie-Verband Motorrad, hat mithin ganz offensichtlich »seine Jugendlichkeit verloren«. Na, das sehen betagte Biker sicherlich vollkommen anders...



Es ist nie zu spät

Das gilt auch für das Motorradfahren. Birgit Heyden etwa ist mit 51 Jahren erstmals aufgestiegen. Jetzt wird sie demnächst 57 und hat mit ihrer Begeisterung ihren Lebensgefährten angesteckt – so düsen sie nun gemeinsam los. Nur allzu viele, die einst einen Motorradführerschein gemacht haben, packt die alte Leidenschaft ebenso, wenn eine große Maschine vorbei donnert. Nur allzu viele stellen sich jedoch auch die

Frage, ob es ihre schlummernde Fahrpraxis erlaubt, mal wieder zu fahren. Durchaus berechtigt, denn in den letzten Jahrzehnten hat sich der Verkehr auf unseren Straßen deutlich verändert. Das bekommen besonders alle auf einem Zweirad zu spüren – mit oder ohne Motor. Hinzu kommt, dass altersbedingt möglicherweise wichtige Voraussetzungen wie schnelle Reaktionsfähigkeit oder Sehfähigkeit gelitten haben. Wer wieder fest auf dem Motorradsattel sitzen möchte, sollte deshalb einen Kurs für Wiedereinsteiger absolvieren. Sie werden immer zahlreicher angeboten und erleichtern die Rückkehr in das Biker-Leben um einiges.

Harley-Davidson Deutschland beispielsweise hat solche Kurse im Programm. »Back to Biking« genannt sind diese an den etlichen Standorten in Deutschland meist bereits Wochen vorher ausgebucht. Der Wunsch, die verloren geglaubte Sicherheit auf zwei Rädern wieder zu erlangen und die Fahrpraxis zu testen, ist einfach sehr weit verbreitet. Wer ihn ebenso hegt, kann sich für den Kurs bei www.facebook.com/Harley.Davidson.Deutschland anmelden. Gezielt auf Senioren zugeschnitten sind die Kurse zum Wiedereinstieg von fair-bike (siehe Kasten).



Führerschein wie und wo?

Zunächst stellt sich die Frage, muss überhaupt ein Führerschein gemacht werden und wenn ja, welcher. Das ist abhängig vom zukünftigen Zweirad und einer bereits bestehenden Fahrerlaubnis unterschiedlich. Mit der Klasse AM, die alle Inhaber eines PKW-Führerscheins automatisch haben, besteht die Fahrberechtigung für 50 cm³-Fahrzeuge mit maximal 4 kW (5 PS) und 44 km/h. Die Klasse A1 erlaubt ein Leichtkraftrad bis 125 cm³ mit maximal 11 kW (15 PS) und ein Dreirad (Trike) bis 15 kW (20 PS). Wer seinen PKW-Führerschein vor dem 1.4.1980 gemacht hat, besitzt die Klasse A1 bereits. Mit der Klasse A2 dürfen Motorräder bis 35 kW (48 PS) gefahren werden. Die Klasse A, ehemals Klasse 1, berechtigt zum Fahren aller Motorräder und Dreiräder (Trikes). Wer zuvor die Klassen A1 und A2 hatte, darf bereits ab 20 Jahren in A unterwegs sein.

Wird ein Motorradführerschein nötig, fragt sich als nächstes, wie und wo man ihn macht. Hier ein paar Tipps von Insidern.

Ganz wichtig ist Sorgfalt bei der Auswahl des Fahrlehrers. Man sollte persönlich ein gutes Gefühl mit dem Ausbilder



Birgit Heyden – Bikerin aus Leidenschaft



Die Häuslers in »Amerika«

haben und seiner Kompetenz vertrauen können. Weiterhin sollte es in jedem Fall ein Motorradlehrer sein und kein PKW-Lehrer, der Motorräder »so mitmacht«. Denn Auto- und Motorradfahren sind grundsätzlich verschiedene Angelegenheiten – was leider gerne übersehen wird und schlimme Folgen haben kann. Apropos: um sich zu schützen und so sicher wie möglich unterwegs zu sein, darf man sich nie selbst überschätzen. Lieber einen Gang herunterschalten und dafür heil ankommen.

Für die Ausbildung zu empfehlen ist unter anderem die Biker School Hamburg im Heidenkampsweg 32, die ihre Fahrschüler in sieben Tagen prüfungsfähig macht. Angeboten werden auch Schnupperkurse von drei Stunden mit einem Fahrlehrer und ein bis drei Schülern für € 95.–. Infos und Anmeldung unter www.biker-school-hamburg.de und 040/23 68 71 68. Silke Wallon von fair-bike rät zudem zu Fahr-szination. Die Schule hat zwei Filialen in Hamm und Wandsbek, Infos und Anmeldung unter www.fahrszination.de und 040/28 78 18 29.

Kurse für »golden girls« und »silver boys«

Seit sieben Jahren trainiert Silke Wallon von fair-bike Motorradfahrer. In gemischten Gruppen und im »Ladies cup«, wie das Training von Frauen für Frauen liebevoll intern genannt wird. Nun haben sich Silke und ihr Kollege entschlossen, Kurse speziell für Senioren anzubieten – für »golden girls« und »silver boys«. Diese sollen im Mai und Juni starten. Zum einen wird es Kurse für Ungeübtere und solche, die mal schnuppern wollen, geben. Diese finden direkt bei fair-bike, Liebigstraße 2 - 20 in 22113 Rothenburgsort statt und kosten € 75.– für die Schulung von 10 bis ca. 17 Uhr. Zum anderen werden für jene mit mehr Fahrpraxis Kurse in Bad Oldesloe auf dem Travering zum Preis von € 110.– abgehalten. In der Regel laufen die Kurse am Wochenende, gerne können aber auch unter der Woche Termine vereinbart werden. Sehr wichtig ist fair-bike, dass die Kurse in kleinen Gruppen mit individueller Betreuung stattfinden. So kümmert sich ein Instruktor um jeweils nur maximal fünf Teilnehmer. Für die Verpflegung in Bad Oldesloe sorgt ein Catering mit leckerem Buffet (€ 10.–), in Rothenburgsort sollte sich jeder selbst eine Stulle mitbringen. Wer sich für die Senioren-Kurse interessiert, meldet sich direkt bei Silke Wallon unter 0162/965 29 03 sowie info@fair-bike.de oder guckt bei www.fair-bike.de.



Hans-Georg und Elisabeth Häusler am Grand Canyon

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



Seniorenresidenz Fürstenhof

Zum Wohlfühlen im Alter!

Henstedt-Ulzburg, 2-Zimmer-Eigentumswohnung, Wohnfl. ca. 38,5 m², Küche, rollstuhlgerechtes Bad, Blk., Baujahr 1995. Die Seniorenresidenz Fürstenhof bietet alle Annehmlichkeiten vom Restaurant, Schwimmbad und Massagen bis hin zum Pflegedienst, wenn man ihn benötigt. Sofort frei.
€ 95.000,-

ImmobilienCenter 
Kai Modlich/Kerstin Sayer
Telefon 0 45 51 / 807 49 20
www.spk-suedholstein.de

 Sparkasse
Südholstein

Der beste Golf zum besten Preis.



Sie sparen
5.000,00 €!¹

Der neue Golf Trendline, 1,2 TSI, 63 kW, 4-türig

Kraftstoffverbrauch, l/100 km: innerorts 5,9/außerorts 4,2/
kombiniert 4,9/CO₂-Emissionen, g/km: kombiniert 113.

Ausstattung: Metallic, beheizbare Vordersitze, ParkPilot, Radio „Composition Media“, Klimaanlage, Ganzjahresreifen u. v. m.

UVP: 21.950,00 €

Hauspreis: 16.950,00 €²

¹Gegenüber der unverbindlichen Preisempfehlung des Herstellers für ein vergleichbar ausgestattetes Modell. ²Hauspreis durch Kurzzulassung in März 2013. Solange der Vorrat reicht. Abbildung zeigt Sonderausstattungen gegen Mehrpreis.



Das Auto.

Ihr Volkswagen Partner

Petschallies Volksdorf GmbH

Eulenkrogstraße 59–61, 22359 Hamburg, Tel. 040 / 603 14 50
Poppenb. Hauptstr. 13*, 22359 Hamburg, Tel. 040 / 606 88 00
www.petschallies.de

*Volkswagen Agentur



Biker erzählen

Das SeMa hat einige ältere Biker getroffen und sich mit ihnen über ihr Hobby unterhalten. Eines sei vorab angemerkt: Motorradfahren muss sich hervorragend auf die Gemütsverfassung und das Lebensgefühl auswirken. Denn ausnahmslos alle der Biker waren bester Laune sowie unglaublich nett und herzlich.



Was sind schon »überdachte Zündkerzen«...

...wie Thomas Hülsen Autos nennt, gegen Motorräder. Er muss es wissen, denn er fährt sie schon sein »halbes Leben«. Na ja, um ganz genau zu sein, seit er vierzig ist. Inzwischen ist er sechzig, wie viele andere passionierte Biker also bereits etwas älter. Was laut ihm auch daran liegt, dass »Motorradfahren ein teures Hobby ist«. Mit der Grund, weshalb »der Nachwuchs fehlt« – natürlich auch durch Zeitmangel bedingt. Hülsen hingegen kann inzwischen regelmäßige Ausfahrten nach Lust und Laune machen. Hinten drauf hat er dabei meist seine Frau, denn er findet, »dass alleine fahren keinen Sinn macht«. Sonntags düsen die beiden in der Regel mit dem Stammtisch der Biker-Union los. Hier ist Hülsen aktiv engagiert und leitet unter anderem den Stammtisch in Nordstedt. »Das macht sehr viel Spaß« und so freut sich Hülsen schon auf den Saisonstart am 14. April – da findet zum Auftakt gleich eine gemeinsame Ausfahrt der Biker-Union nach Ratzeburg statt.

Mit von der Partie wird dann wohl auch Klaus Wilhelm Krohn sein, der ebenso Mitglied bei der Biker-Union ist. Der 67-Jährige fährt seit 2000. »Wir aus der Nachkriegsgeneration hatten vorher einfach kein Geld für ein Motorrad, nicht mal für ein Moped«. Erst als ihm ein Freund leihweise seinen Heinkel-Roller anbot, konnte Krohn in jungen Jahren die ersten motorisierten Zweiraderfahrten machen. So ein Heinkel, »das war schon was«. Nicht nur irgend so ein Moped. Dann kam jedoch die Vorbereitung auf die Meisterprüfung als Feinmechaniker und danach der Außendienst in der Kundenbetreuung. Da blieb keine Zeit mehr für Moped-Touren. Erst nach vielen Jahren seiner Tätigkeit im Berufsförderungswerk Hamburg kam Krohn wieder zurück zum Zweirad. Genauer gesagt, sattelte er vom Feinmechaniker zum Zweiradtechniker um. »Die Veränderungen in der Berufswelt brachten das mit sich«, und ihm einen zweiten Meisterschein. Als er sich zur Ruhe setzte, hat Krohn schließlich aus seinem großen Interesse für alles auf zwei



Die erste Eigene - Klaus Wilhelm Krohn und seine Suzuki GT 250



Klaus Wilhelm Krohn auf seiner Honda Shadow



Biker-Demo:
WIR SIND NICHT KRIMINELL!



Die Häuslers auf großer Tour durch die USA



Die Häuslers beim Hamburger Motorrad Gottesdienst



Das Ehepaar Häusler auf seiner Suzuki Intruder

Rädern »ein Geschäft gemacht«: Eines, in dem er Fahrräder und Motorräder reparierte und verkaufte. »Da hat es mich dann doch wieder gejuckt«. Fazit dessen war, dass er sich 2001 endlich sein erstes eigenes Motorrad kaufte. Eine Suzuki GT 250, »die ging ab wie Schmitz Katze«. Diesen »heißen Ofen« hat er dann allerdings wieder verkauft: »So hektisch sollte das alles nicht mehr sein«. Viel lieber wollte Krohn jetzt »locker über die Landstraßen cruisen«. Heute fährt er deshalb eine Honda Shadow, mit der er gemächliche Landpartien fährt. Seine Frau konnte er von diesem Spaß nicht überzeugen, wohl aber seine Tochter: »Die habe ich angesteckt«.

Wie sein Geschäft für Zweiräder denn heißt? Oh, dazu gibt es eine kleine Geschichte.



»Biker sind keine Kriminellen«

Ehemals hieß sein Betrieb »Biker-Service Nahe«, nach dem Ort, in dem er lebt. Irgendwie jedoch hat »Biker« einen schlechten Beigeschmack. Leider, wogegen sich die Biker-Union auch wehrt. Denn: »Biker werden viel zu schnell als kriminelle Rocker diskriminiert. Sicher finden etwa bei den Hells Angels eindeutig kriminelle Aktionen statt«, so Krohn. »Doch es gibt in Deutschland viele Tausend Motorrad-Clubs, die damit rein gar nichts zu tun haben«. Um das zu demonstrieren, im wahrsten Wortsinn, hat die Biker-Union im Herbst letzten Jahres auch eine Demonstration veranstaltet. »Da sind 350 Biker nach Kiel vor das Ministerium gefahren – vollkommen friedlich«. Krohn war natürlich mit dabei, »schließlich war ich schon immer ein gesellschaftskritischer Mensch«. Sein Geschäft hat er nun umbenannt in »Zweirad-Service Nahe«.



Dreamteam auf zwei Rädern

Die Häuslers sind das Traumteam auf dem Motorrad: Heinz-Georg, 65, der »Schor-schi«, fährt seit 1996, seine Frau Elisabeth, 62, kam 2003 zu den Bikern. Seither sind die beiden »über 45.000 trockene und nasse Kilometer« auf ihrer Suzuki Intruder unterwegs. Und wie: Neben Tagesausflügen und verlängerten Wochenend-Trips wie beispielsweise in den Harz haben sich die Häuslers auch auf große Tour in die USA aufgemacht. »Diese Motorradreise mit den Flamings Stars im April 2011 war unser bisheriges Highlight«, erzählt Schor-schi. Über 2.000 Meilen durch Arizona, über die Route 66, nach Las Vegas und zum Grand Canyon – wow.

Vom Fahren eines Krads

Ein kleiner Auszug aus der humorvollen Reportage eines Mitgliedes bei www.feierabend.de: Jürgen Mikeler aus Gifhorn, begeisterter motorisierter Zweiradfahrer seit über 50 Jahren. Rund 200.000 km gefahren, ohne selbstverschuldeten Unfall. Zur Zeit fährt er eine Suzuki Bandit 1200-S, 98 PS, 220 km/h Spitze.

»Zum Verständnis« erläutert er in seinem Bericht erst einmal die feinen Unterschiede zwischen einem Motorrad und einem Auto. »Das Krad (Anmerkung der Redaktion: kurz für Kraffrad) hat nur zwei Räder und wird mit den Knien und dem Lenker gesteuert. Man sitzt im Freien und es regnet manchmal rein. Fliegen, Wespen, Mücken, Bienen, Käfer usw. klatschen nicht gegen die Windschutzscheibe sondern bei freundlichen Kradfahrern gegen das Gebiss. Die Beifahrerin meckert von hinten und das Radio kann man dann auch nicht lauter stellen. Klimaanlage gibt es nicht, nur heiß oder kalt oder nass«.

Weiterhin wichtig für Interessierte: »Motorräder haben einen wesentlichen kürzeren Bremsweg als Autos, daher bitte nicht so dicht auffahren. Ab ca. Tempo 150 km/h sind Motorräder so »beweglich« wie Ozeantanker, daher bitte auch Seitenabstand halten. Da die heutigen Maschinen zum Teil Höchstgeschwindigkeiten von weit über 300 km/h haben, bitte lieber zweimal in den Rückspiegel schauen, ob nicht von hinten ein Moped kommt«.

So weit kurz zum Fahren eines Krads.



Trike als Alternative?

Auf drei Beinen steht es sich besser als auf zwei. Genauso fährt es sich auf drei Rädern sicherer und einfacher als auf zwei. Deshalb wurden Trikes entwickelt: offene, motorisierte Fahrzeuge mit einem Vorderrad und zwei Hinterrädern. Das vordere Rad wird wie bei einem Chopper durch eine Gabel geführt. Die Hinterachse inklusive Motor stammte früher vom guten alten VW Käfer. Mittlerweile bringen diverse Hersteller, wie etwa Rewaco, Rassler oder Easy Trike, eigene Konstruktionen auf den Markt.



Trike – die Alternative zum Krad

Die motorisierten Dreiräder sind eine interessante Alternative für alle jene, die mehr Sicherheit beim Motorradfahren haben möchten. Auch wer gesundheitlich etwas beeinträchtigt ist, das geliebte Biken aber

noch nicht aufgeben will, findet mit dem Trike eine gute Lösung. Um es in der EU fahren zu dürfen, ist seit dem 19. Januar 2013 ein Motorradführerschein Klasse A, AM oder A1 erforderlich – abhängig von der Motorleistung und der zugelassenen Geschwindigkeit. Wer einen Führerschein Klasse B besitzt und diesen vor dem 19.1.13 bekommen hat, kann dank Bestandsschutzregelung auch damit auf drei Rädern über die Straßen düsen. Um heraus zu finden, wie sich das anfühlt, kann man sich in Hamburg unter anderem bei Hanse Trike mal eines der Gefährte mieten sowie natürlich auch kaufen. Der Trike-Spezialist sitzt in Schwarzenbek in der Industriestraße 15, Telefon 04151/37 01 (www.hanse-trike.de).

Birgit Frohn & Katharina Martin © SeMa

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



Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon und Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 80-90 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage und vieles mehr.

Komplett schlüsselfertig ab € 219.000,-

Auch zur Miete ab € 770,- + Nk./Kt.

Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Besichtigung in Ellerau

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



041 06/636026
www.schaffarzyk.de



SIG
Holstein

**Immobilienkompetenz.
Made in Holstein**

**Ihr Haus und Ihr Garten werden Ihnen zu groß?
Wir unterstützen Sie diskret bei Ihren
Veränderungswünschen.**

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

**Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
www.sig-holstein.de**

Ihre Ansprechpartner für das Hamburger Stadtgebiet



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

Wenn die Kööksch in der Sauna Geschichten erfindet



Aus dem Senioren Magazin sind die Geschichten von Silke Frakstein nicht mehr wegzudenken. Mit gutem Gespür für spannende, anrührende und lustige Geschichten unterhält sie ihr Publikum. Und das krönende I-Tüpfelchen, das alles auf Plattdeutsch. Wir stellen Ihnen die Frau hinter den Geschichten vor. Da unsere Redakteurin des Plattdeutschen leider nicht mächtig ist, hat sie das Interview auf Hochdeutsch geführt.

SeMa: Wie haben Sie Niederdeutsch gelernt?

Frakstein: Ich bin in Bayern mit Plattdeutsch aufgewachsen. Meine Mutter war echte Hamburgerin und ich bin ja noch eine geborene Hamburgerin. Das heißt, man besitzt die Bürgerbriefe des Groß- und Urgroßvaters. Die Familie ist dann zurück nach Hamburg gegangen, aber plötzlich durfte ich nicht mehr Plattdeutsch sprechen, da Plattdeutsch als nicht fein galt. Alle wollten ja fein sein. Wer mit Plattdeutsch in die Schule kam, musste erst einmal Hochdeutsch lernen. Die Eltern wollten keine Nachteile für ihre Kinder und haben nicht mehr Plattdeutsch gesprochen. Damals gab es den Gedanken der Zweisprachigkeit leider noch nicht.

SeMa: Platt reden ist ja das eine, aber wie sieht es mit dem Schreiben aus?

Frakstein: Es gibt den sogenannten SASS, ein Wörterbuch des Plattdeutschen. Und auch viele Grammatiken. Danach schreibe ich meine Geschichten und Bücher.

SeMa: Wird Plattdeutsch als Sprache ernst genommen?

Frakstein: Leider glaubt man immer, dass man mit Plattdeutsch nur lustige Dinge überbringen kann, dass es immer mit Schenkelklopfen einhergeht. Aber

auch das Ohnsorg-Theater beweist mit seinen tollen Aufführungen von Klassikern, dass es auch ernsthaft sein kann. Und ich habe den gesamten „Reineke Fuchs“ auf CD in Platt gesprochen. Das war sehr viel Arbeit, aber eine tolle Erfahrung. Natürlich kann man mit Plattdeutsch oft sympathischer und weniger verletzend schimpfen, aber das heißt ja nicht, dass Plattdeutsch als Sprache nicht ernsthafte Dinge transportieren kann.

SeMa: Wie kamen Sie auf die Idee, plattdeutsche Geschichtenerzählerin zu werden?

Frakstein: Mit Anfang Zwanzig fiel mir ein, du hast doch mal Plattdeutsch gekonnt, warum sprichst du das nicht wieder? Dann fing ich als Schauspielerin am b.a.m. (Anm. Red.: Bühne am Moorkamp, später Theater in der Marschnerstraße) an. Wir spielten plattdeutsche und hochdeutsche Stücke. Aber durch die anstrengenden Proben und Auftritte habe ich das Plattdeutsche nicht weiterverfolgt.

Nach 20 Jahren Pause kam ich durch Zufall wieder zur Bühne. Ich war in einem Seniorenheim am Empfang tätig. Da kamen immer abends Leute und man sagte mir, das sei eine Theatergruppe, die dort probte. Da habe ich mitgemacht. Wir hatten auch maritime Stücke im Programm und einem Mitspieler fiel meine Stimme auf. Ich habe dann gesungen und gespielt. Zu der Zeit ist auch meine Figur, die Kööksch (Anm. Red.: Köchin/Hauswirtschafterin), mit der ich heute auftrete, entstanden.

SeMa: Wer bucht Sie? Wo treten Sie auf?

Frakstein: Ich werde von Vereinen, Bürgerhäusern, zur goldenen Hochzeit

oder zu Jubiläen gebucht. Die Menschen finden mich über das Internet oder ich werde durch Mundpropaganda empfohlen. Ich trete nicht immer in Tracht auf, aber meine Kööksch ist sehr beliebt. Die Kööksch hatte damals eine sehr gute Stellung und hatte das Sagen.

SeMa: Wo haben Sie die besten Ideen?

Frakstein: Ich gehe mit offenen Augen durch die Welt und fahre sehr viel mit öffentlichen Verkehrsmitteln und mit dem Fahrrad. Ich beobachte gern. Schon als Kind konnte ich Menschen imitieren. Zu Hause mache ich mir Notizen, wenn mir etwas aufgefallen ist oder jemand besonders aussah. Mein Mann weiß dann schon Bescheid, wenn ich am Tisch sitze und schreibe. Ihm lese ich die Geschichten auch vor, ob man sie versteht und nachvollziehen kann. Manchmal erinnern mich Begebenheiten auch an frühere Erlebnisse, so dass ich das dann gut zusammenbringen kann. Schöne Ideen kommen mir auch in der Sauna, wenn ich ganz entspannt bin – da fehlen mir aber Stift und Papier.

SeMa: Sie sind sehr jung geblieben. Wie halten Sie sich fit?

Frakstein: Ich mache Yoga, fahre täglich 25 km mit dem Fahrrad und gehe gern in die Sauna. Mit dem Radfahren kann man Ruhe gewinnen, Stress abbauen und hat frische Luft. Mein Mann und ich haben viele Reisen mit dem Fahrrad gemacht, ob Mallorca, Schweiz oder Schottland.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Wer sich weiter informieren möchte, kann dies auf der Internetseite von Silke Frakstein tun: www.frakstein.de
Stephanie Rosbiegal © SeMa

Leser schreiben Geschichte(n)

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichte!

Per Anhalter – nie wieder

Der Beamte auf dem Lüneburger Bahnhof hob bedauernd die Schultern und sagte: „Ja, kleines Fräulein, der Anschlusszug nach Hitzacker fährt am Sonnabend nicht. Die nächste Gelegenheit nach Hitzacker haben Sie um 11:45 Uhr“. Ich bekam einen Schreck, was nun? Ich musste doch zur Beerdigung meiner Tante und die war um 11 Uhr! „Vielleicht gibt es einen Bus“, fragte ich. Er verneinte. „Sie können es höchstens per Anhalter versuchen.“ Ich war ratlos, anrufen konnte ich nicht, man schrieb das Jahr 1959, da hatten meine Verwandten noch kein Telefon. Es blieb mir gar nichts übrig, ich musste es versuchen.

Ich begab mich also auf die Landstraße. Die war wie ausgestorben, zu der Zeit gab es noch wenig Verkehr. Am Sonnabend schon gar nicht. Nach einiger Zeit – mir wurde schon kalt, denn es war Ende Oktober – hörte ich endlich Motorgerausche hinter mir. Ich drehte mich um und deutete an, dass

ich mit wollte. Es war ein etwas schäbiger VW-Bus, wie ihn die Handwerker haben. Er bremste bei mir und erleichtert kletterte ich hinein. Drinnen saß ein Mann mittleren Alters in Arbeitskluft, er wirkte nicht unsympathisch. Seine Fragen nach dem Woher und Wohin beantwortete ich wahrheitsgemäß. Ich merkte, dass er mich von der Seite musterte und ich fing auch einen ganz komischen Blick auf. Seine Hand lag plötzlich ganz nah an meinem Knie. Irgendetwas warnte mich. Nach kurzer Zeit meinte er: „Zu der Beerdigung um 11 Uhr ist es doch nicht mehr zu schaffen. Ich muss nach Hannover, wie wäre es, wenn wir zwei uns da einen schönen Tag machen?“ Mich packte innere Panik. Ich ließ mir aber nichts anmerken. So ruhig wie möglich sagte ich: „Sie müssen dann aber bei der nächsten Telefonzelle anhalten, ich muss in der Jeetzel-Werft in Hitzacker anrufen, damit man Bescheid weiß, wo ich abgeblieben bin.“ „Wieso denn Jeetzel-Werft?“ fragte er prompt. „Die gehen auch zu der Beerdigung, die Familien sind befreundet,“ war meine Antwort. Nun schien es mir, dass er schneller fuhr und in eine andere Landstraße einbog. Dabei murmelte er etwas, das sich so wie – vielleicht doch schaffen – anhörte. Nun sagte er nichts mehr, erhöhte das Tempo nochmals. Plötzlich erkannte ich, wo wir waren, ein Stein viel mir vom Herzen. In einem rasanten Schwenk bremste er vor dem Friedhofstor, gerade noch rechtzeitig. Er ließ mich aussteigen, ohne ein Wort startete er blitzartig und raste davon. Ich konnte gerade noch den Schriftzug „Jeetzel-Werft“ auf seinem Auto erkennen. Wovon mich ein gütiges Geschick bewahrt hatte, ist offen geblieben.

Von unserer Leserin Elly Kruse

Wunschgericht bequem und einfach zu Hause genießen

Die Landhausküche liefert Wunschgerichte zur Mittagszeit direkt ins Haus

Eine heiße Mahlzeit schmeckt, steigert das Wohlbefinden und ist vor allem gesund. Wer nicht kochen möchte oder nicht kochen kann, kann den Service eines Essenbringdienstes in Anspruch nehmen. Dabei ist es wichtig, den Anbieter zu finden, der die eigenen Wünsche erfüllt und ein vielfältiges Angebot bereithält. Auch Johanna Westen hat sich vor kurzem auf die Suche nach einem Essenbringdienst begeben. „Für mich war wichtig, dass ich aus verschiedenen Gerichten wählen kann und dass es mir schmeckt.“

Was zeichnet einen Anbieter aus?

„Nachdem ich mich erkundigt hatte, welche Anbieter es bei uns in der Region gibt, habe ich mich schnell für die Landhausküche entschieden“, so die 78-jährige. Frische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die Qualität der Gerichte aus. In den Gerichten sind konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Ge-

schmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern sowie natürlichen Gewürzen. „Den Service kann ich übrigens für einige Tage oder auch für längere Zeit in Anspruch nehmen und das ganz ohne Vertragsbindung“, freut sich Johanna Westen.

Wie groß ist die Menüauswahl?

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten. „Am liebsten esse ich Sauerbraten mit Rotkohl und Klößen“, schwärmt Johanna Westen. „Ich hätte ihn nicht besser machen können.“

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

Schlecht hören, wie bitte?

Das kann und darf nicht sein!



Schwerhörigkeit gehört sich nicht – diese lässt sich heute einfach und wirksam behandeln. Was dringend nötig ist. Schlecht zu hören ist schließlich keine Bagatelle, die das Alter so mit sich bringt. Private und soziale Probleme, Gefährdung im Verkehr und nachlassende Leistungsfähigkeit können die Folgen sein.

Über 15 Millionen Bundesbürger sind schwerhörig – Tendenz stetig steigend. Denn durch die zunehmende Lärmbelastung im Alltag wie auch die demografische Entwicklung wird sich die Zahl der Betroffenen zukünftig weiter erhöhen.

Hören – ziemlich komplex

Hören, vermeintlich einfach, ist in Wahrheit ein recht komplexer Vorgang – nachfolgend in der hier gebotenen Kürze

dargestellt. Die auf das Ohr auftreffenden Schallwellen gelangen über den äußeren Gehörgang zum Trommelfell. Dieses wird davon in Schwingungen versetzt, die über die drei Gehörknöchelchen Hammer, Amboss und Steigbügel im Mittelohr an die Schnecke im Innenohr geleitet werden. Hier, im eigentlichen Hörorgan angelangt, werden die Höreindrücke verarbeitet: Feinste Härchen in der Schnecke werden durch die Schwingungen verbogen. Das erzeugt einen elektrischen Reiz. Er wird über die Nervenbahnen des Hörnervs zum Hörzentrum im Gehirn übermittelt. Dort werden die elektrischen Reize schließlich in Information umgewandelt. Nämlich in Töne, die wir nun bewusst wahrnehmen können – hören. Wie angekündigt, ist es vom Gehörgang zum Gehirn ein langer Weg. Auf diesem kann einiges schiefgehen bezie-

Alles verstehen und kaum zu sehen HÖR-INLAYS

Kleine nahezu unsichtbare, unauffällige Hörsysteme mit hervorragenden Eigenschaften für natürliches Hören und besseres Verstehen auch in geräuschvoller Umgebung.

Wir nehmen uns Zeit für Ihr Gehör, machen kurzfristig und kostenfrei einen Hörtest und passen Ihr Hörsystem individuell an. Mit der Erfahrung, dem Know how und der Technologie Ihres TOP Akustikers.

AM BESTEN GLEICH TESTEN!

Vereinbaren Sie einen Termin und testen Sie unverbindlich!

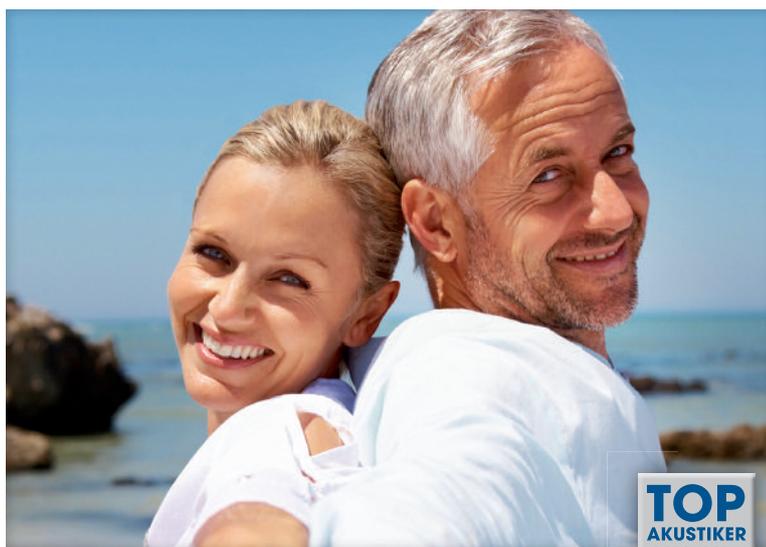
Unter allen Interessenten verlosen wir 3 x 2 Karten für das Musical „Der König der Löwen“

Aktionszeitraum bis 31. Mai 2013



www.akustikum.de

FREUDE AM HÖREN



TOP
AKUSTIKER
2013/2014

BRANDGESCHÜTZTES MITTELSCHWERPUNKT
FÜR BESONDERE KUNDENBETRIEBUNG
VON TEAM AKUSTIK FÜR
INNOVATIVE MARKTFORSCHUNG, ESSEN
Mehr Infos: www.topakustiker.de

ACKERMANN AKUSTIKUM

MEISTERBETRIEB FÜR HÖRSYSTEME

in Hamburg-Poppenbüttel, Heegberg 6, gegenüber AEZ, neben der Post, Tel. 040/608 24 724
in Norderstedt, Europaallee-Passage, Herold-Center, Tel. 040/529 85 840

Erste Anzeichen für Hörprobleme

- Überhören von Naturgeräuschen wie Blätter-, Meeresrauschen oder Vogelgezwitscher
- Überhören von Haushaltsgeräuschen, d.h. Surren des Kühlschranks, Ticken des Weckers usw.
- Überhören von Telefon oder Klingel
- verstärktes Gefühl, dass der Gesprächspartner nuschelt und Nachfragen erforderlich macht
- schlechtes Sprachverstehen bei Geräuschkulisse
- Familienmitglieder oder Nachbarn beschweren sich über zu lauten Fernseher bzw. zu lautes Radio

Wer diese Alarmzeichen bei sich feststellt, sollte unbedingt sein Gehör vom HNO-Arzt oder Hörgeräte-Akustiker überprüfen lassen.

ungsweise den Durchgang versperren. Wenn das geschieht, wird der Betreffende schwerhörig.

Schwer hören ist verschieden

Die Einschränkung des Hörvermögens reicht von einer geringfügigen Beeinträchtigung bis zu vollständigem Hörverlust. Zudem kann sie vorübergehend oder dauerhaft sein. Die Ursachen für eine Schwerhörigkeit sind vielfältig. Sie kann sowohl eine Alterserscheinung als auch Folge einer Erkrankung oder übermäßiger Lärmbelastung sein. Lärmschwerhörigkeit ist in Deutschland übrigens die häufigste Berufskrankheit.

Abgesehen davon, wovon der Hörvorgang gestört wird, unterteilt man drei Arten von Schwerhörigkeit: die Schallleitungs- und Schallempfindungsschwerhörigkeit sowie eine Kombination aus beiden. Bei der Altersschwerhörigkeit handelt es sich um Schwerhörigkeit durch Störung der Schallempfindung. Sie verläuft schleichend und beginnt etwa mit dem 50. Lebensjahr. Ab dann nimmt die natürliche Leistungsfähigkeit des Gehörs, bedingt durch Verschleiß an den Härchen im Innenohr, auf beiden Ohren ab. Auch der Hörnerv und das Hörzentrum werden durch den Alterungsprozess beeinträchtigt. Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Erkrankungen, erbliche Veranlagung oder starkes Rauchen beschleunigen den Hörverlust. Typische Symptome sind das nachlassende Sprachverständnis in einem lauten Umfeld – der so genannte Cocktail-Party-Effekt – und das verstärkte schmerzhaft empfinden von Geräuschen.

Zum Hörcheck

Um das Hörvermögen und etwaige Störungen seiner Funktionen zu überprüfen, werden unterschiedliche Hörprüfungen durchgeführt. Zunächst eine Ohrenspiegelung, Otoskopie: Diese dient dazu, das Trommelfell optisch auf Veränderungen und Defekte zu untersuchen. Anschließend kommen dann diverse Hörtests an die Reihe, als erstes so genannte Stimmgabelprüfungen. So können die Knochenleitung beider Ohren sowie die Luftleitung und Knochenleitung eines Ohrs gecheckt werden. Weiterhin erfolgen apparative Hörtests, unter anderem Audiometrie und Tympanogramm. Die Audiometrie untersucht das globale Hörvermögen bei unterschiedlichen Frequenzen und Lautstärken. Beim Tympanogramm wird die Beweglichkeit des Trommelfells geprüft. Das gibt Aufschluss über die Hörfähigkeit. Dazu kommt eine

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



Jedes Hörproblem stößt bei uns auf offene Ohren!

Überzeugen auch Sie sich von unseren Leistungen:

- Hörgeräteberatung und Anpassung
- Kinderanpassungen
- Prävention
- In-Ear-Monitoring
- Auditive Wahrnehmungsstörungen
- Tinnitusberatung
- Schwimmschutz

WIR KOMMEN AUCH ZU IHNEN NACH HAUSE.

Jäckel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäckel
Meisterin der Hörgeräteakustik
& Pädakustikerin
Ohechaussee 11
22848 Norderstedt

T 040 - 357 78 52 1
F 040 - 357 78 52 2
www.jaekel-hoeren.de
info@jaekel-hoeren.de

ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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

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

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

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

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





kleine Sonde in das Ohr und verändert den Luftdruck im Gehörgang. Damit wird das Trommelfell in Schwingungen versetzt.

Unbedingt (be)handeln

Viele Schwerhörige warten leider sehr lange, bis sie Hilfe in Anspruch nehmen. »Das ist doch noch nicht so schlimm« oder »das ist eben im Alter so« sind beliebte Argumente,

um die Prüfung der Hörfähigkeit auf die lange Bank zu schieben. Dazu kommt, dass viele der Betroffenen ihre Einschränkung als Stigma empfinden. Ein Hörgerät, das möglicherweise erforderlich wird, ist eben kein Accessoire wie eine Brille.

So wird die Schwerhörigkeit nur bei einer Minderheit behandelt: Nur etwa 2,5 Millionen der Betroffenen tragen ein Hörgerät. Fatal. Denn schwer hören hat viele schwere Folgen. Dazu gehören unter anderem der vorzeitige geistige Abbau, sozialer Rückzug und Unsicherheiten im Alltag, allen voran im Straßenverkehr. Das alles muss und darf nicht sein.

Wer feststellt, dass er nicht mehr gut hört, sollte sich unbedingt behandeln lassen. Das bedeutet, sich möglichst frühzeitig ein Hörgerät zu holen. Inzwischen gibt es hier viele verschiedene hochmoderne Geräte, die an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden. Vorbei mithin die Zeiten, wo das Tragen eines Hörgerätes das Alltagsleben beeinträchtigen würde. Auch in kosmetischer Hinsicht sind die Hörhilfen heute akzeptabel – die Optik wird dadurch nicht gestört.

Für jedes Ohr das Passende

Der Hörgeräte-Akustiker wählt das Hörgerät gemeinsam mit dem Patienten aus – je nach individuellem Befund und Höreindruck. Ist das passende Gerät gefunden und angepasst, wird dessen Sitz und die erzielte Verbesserung der Hörleistung kontrolliert.

Grundsätzlich bestehen alle Hörgeräte aus einem Mikrofon, einem Filter und Vorverstärker sowie einem individuell steuerbaren Audioprozessor, mit dem das empfangene Hörsignal bearbeitet werden kann. Darüber hinaus verfügen die Geräte über einen ohrseitigen Wandler und eine Verstärkerendstufe. Auch die Funktionsweise ist bei allen Hörgeräten ähnlich: Sie geben über das Mikrofon empfangene und verstärkte Schallsignale an das Hörsystem des Patienten weiter. Je nach Art der Signalübertragung werden die Geräte allerdings unterschieden.

• Luftleitungsgeräte

Bei der Altersschwerhörigkeit kommen überwiegend so genannte Luftleitungsgeräte ans Ohr. Dabei wird das Schallsignal über einen kleinen Lautsprecher, den so genannten Hörer, in den äußeren Gehörgang und weiter an das Trommelfell abgegeben.

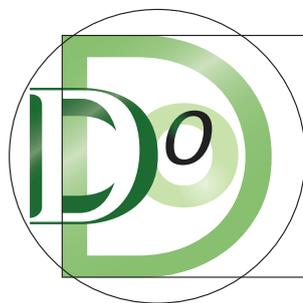
• Implantierbare Hörgeräte

Sie werden eingesetzt, wenn Luftleitungshörgeräte nicht ausreichend sind. Die Geräte wandeln Schallsignale in elektrische Spannungsschwankungen um, die zu einem elektromagnetischen Wandler gelangen. Dieser ist an den Gehörknöchelchen implantiert und versetzt die Knöchelchen mechanisch in Schwingungen. Der Gehörgang bleibt bei dieser Form von Hörgeräten also frei. Zudem sind sie für die Umwelt nicht sichtbar.

• Cochlea-Implantat

Wie der Name schon andeutet, ist dies eine Prothese für das Innenohr, die das Gehörorgan funktionell ersetzt. Ein Mikrofon hinter dem Ohr nimmt die Schallwellen von außen auf und leitet sie an einen Sprachprozessor weiter. Er wandelt die Schallwellen in elektrische Impulse um, die über den Hörnerv an das Gehirn geleitet werden. Birgit Frohn © SeMa

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 auf Grund 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 Oxydationstherapie 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.

Tai Chi/Qi Gong beim DRK in Langenhorn

Am **11. April 2013** startet ein neuer **Kurs Tai Chi/Qi Gong** im DRK Gemeinschaftszentrum Langenhorn, Wördenmoorweg 2, 22415 Hamburg. Der Kurs läuft über **zehn Termine**, immer **donnerstags von 19.30-20.30 Uhr** und kostet **€ 54,-**. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/innen aller Altersstufen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Qi Gong entstammt der traditionellen chinesischen Medizin. Durch bewusste Atmung, gezielte Bewegungen und gelenkte Vorstellungskraft, nimmt der Üben-

de Einfluss auf sein Qi, seine Lebensenergie. So können sich Blockaden lösen und man beugt Krankheiten vor. Tai Chi Chuan sind traditionelle chinesische Übungen, die auf der Philosophie des Tao, dem Yin und Yang beruhen. Geübt werden fließende, harmonische Bewegungen, die langsam durchgeführt werden, dadurch die Vitalkraft positiv beeinflussen und zu mehr innerer Ruhe und Ausgeglichenheit führen.

In unserem neuen Kurs werden die weichen fließenden Bewegungen des Tai Chi Chuan mit dem gelenkten Atemfluss des Qi Gong verknüpft. So kommt man schnell zu einer tiefen Entspannung und

verbessert seinen Kreislauf und Stoffwechsel auf sanfte Weise. Die Übungen sind leicht zu erlernen und man kann sie gut in den Alltag einbauen. Wir wollen mit diesen Übungen lernen, am Ende eines anstrengenden Tages abzuschalten und zu entspannen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

Weitere Informationen und Anmeldung zu diesem Kurs immer Di., Mi. und Do. von 14-16 Uhr bei Susanne Noldin unter Tel. 040/53 93 17 50 oder unter: info@drk-hamburg-nord.de. Anmeldeschluss ist Mittwoch, der 03.04.13. Weitere Kursangebote unter: www.drk-hamburg-nord.de



Fit-For-Fire-Lauf
am
27. April
in Langenhorn

Der jährliche "Fitnesslauf" für die Hamburger Freiwilligen Feuerwehren findet dieses Jahr in Hamburg-Langenhorn statt, veranstaltet von der Freiwilligen Feuerwehr Langenhorn. Es geht auch dieses Jahr nicht darum, Bestzeiten zu laufen, sondern einen möglichst hohen Aktivitätsgrad der Wehren zu erreichen. Die Teilnehmer müssen eine zirka 5.000 Meter lange Laufstrecke bewältigen. Diese befindet sich 2013 im Langenhorn-Raakmoor, gelegen zwischen der

Tangstedter Landstraße und der Glashütter Landstraße. Start und Ziel ist die Fritz-Schumacher-Schule in der Straße Timmerloh. Die Teilnehmer (ausschließlich Mitglieder der teilnehmenden Wehren) starten am 27. April um 10 Uhr. Die Preisverleihung findet um 13 Uhr statt. Besucher, die die Läufer anfeuern möchten, sind willkommen. Frische Würstchen vom Grill, Kaffee und Kuchen sowie kühle Getränke sorgen für das leibliche Wohl.

Der Langenhorner Wochenmarkt zieht um

Am 16.04.2013 geht's endlich los, Langenhorn erhält einen neuen schönen Marktplatz. Auf dieser Fläche findet dienstags und samstags der Wochenmarkt Langenhorn Markt statt. Er ist eine unschätzbare Ergänzung der Nahversorgung und auch für viele eine Attraktion in Langenhorn und Umgebung.



Nach langem Hin und Her geht es jetzt mit den Umbauarbeiten auf dem Langenhorn Markt los. Doch dafür muss der Wochenmarkt vorübergehend weichen. Sie müssen in der Umbauphase von voraussichtlich 12 Monaten nicht auf Ihr Einkaufserlebnis verzichten! Nein, den Wochenmarkt gibt es weiterhin, nur eben auf einer anderen Fläche - in der südlichen Tangstedter Landstraße, zwischen Tannenweg und Kronnstieg. Sie können den Wochenmarkt weiterhin wie gewohnt, mit dem Bus, der Bahn oder zu Fuß erreichen.

Autofahrer können die bisherigen Parkmöglichkeiten rund um das Einkaufszentrum Langenhorn Markt und im KronnstiegCenter nutzen. Über den neuen Überweg am Kronnstieg im Bereich der Einmündung Tangstedter Landstraße erreichen Sie dann auch den Wochenmarkt.

Fragen Sie ruhig schon jetzt Ihren Händler, wo Sie ihn künftig finden. Bitte beachten Sie dabei, dass einige Händler nicht an beiden Markttagen vertreten sind.

WIR ZIEHEN UM!



**jeden
Dienstag und
Sonntag**

Ab dem 16.04.2013 finden Sie uns in der Tangstedter Landstraße (südlich des Kronnstiegs)

Einfach lecker frühjahrsfit

Neue Energie mit Basenfasten

Basen und Säuren sind zwei wichtige Gegenspieler in unserem Körper. Leider haben bei den Meisten die Säuren die Oberhand. Diese Übersäuerung kann durch Basenfasten ausgeglichen werden – einfach und lecker.

Fleisch- und Wurstwaren, fettreiche Milchprodukte, zuckerhaltige Erfrischungsgetränke, Süßigkeiten und Fertiggerichte – dies alles kommt meist tagtäglich auf den Tisch. Nun, das ist doch ganz normal... Falsch, für unseren Körper leider nicht. Diese und andere säurelastigen Nahrungsmittel sind eine große Belastung für ihn und beeinträchtigen auf Dauer die Gesundheit.

Denn der Säureüberschuss lässt das Säure-Basen-Gleichgewicht entgleisen. Basenfasten bringt ihn wieder ins Gleichgewicht, entlastet und entschlackt den Körper. Davon profitieren auch Gaumen und Figur: Diese Ernährung schmeckt ausgezeichnet und lässt überflüssige Pfunde purzeln.

Raus aus der Übersäuerung

Zu viele säurebildende Nahrungsmittel bringen das empfindliche Säure-Basen-Gleichgewicht aus seiner Balance. Das hat zahlreiche negative Konsequenzen, die in allen Bereichen zu spüren sind.

Unter anderem werden durch die Übersäuerung die Abwehrkräfte geschwächt und chronische Schmerzen in Gelenken und Bandscheiben hervorgerufen. Häufige Kopfschmerzen, schnelle Ermüdung und schlechte Konzentration sind weitere Folgen des Säureüberschusses im Körper. Auch die Optik wird in Mitleidenschaft gezogen, denn beispielsweise gehen gereizte Haut, verstärkte Faltenbildung und Bindegewebsschwäche ebenso mit auf das Konto einer anhaltend säurelastigen Ernährung. Deshalb ist es wichtig, aus der Übersäuerung heraus zu kommen.



Spitzenreiter der Basenbildner

Diese Lebensmittel bilden besonders viele Basen im Körper und sollten deshalb oft auf dem Speiseplan stehen:

Aprikosen, Auberginen, Bananen, Basilikum, Blumenkohl, Brokkoli, Feigen, Feldsalat, Fenchel, Grünkohl, Kartoffeln, Mangos, Möhren, Petersilie, Radieschen, Rosenkohl, Rucola, Schnittlauch, Sellerie



Frühjahrsputz im Körper

Was lässt sich gegen die schädliche Übersäuerung tun? Reichlich basenbildende Nahrungsmittel essen und Säurebildner weitestgehend vom Speiseplan streichen – durch Basenfasten. Das entlastet, vitalisiert und bringt wieder neue Energie, ähnlich wie bei einem gründlichen Frühjahrsputz. »Fasten« ist dabei genau genommen der verkehrte Begriff, denn beim Basenfasten wird nicht auf feste Nahrung verzichtet. Weiterhin bedeutet es auch nicht, dass gar keine säurebildenden Nahrungsmittel mehr gegessen werden sollten. Denn zu einer ausgewogenen, gesunden Ernährung gehören sowohl Basen-, als auch Säurebildner, jedoch in den richtigen Mengenverhältnissen. Und beim Basenfasten muss die Ernährung keineswegs radikal umgekrempelt werden. In der Praxis bedeutet das nur kleine Änderungen auf dem Teller. Gemüse, Früchte, Kartoffeln und frische Kräuter in Hülle und Fülle zeigen allerdings große Wirkung: Werden sie im Stoffwechsel abgebaut, entstehen sehr viele Basen. Diese neutralisieren die überschüssigen freien Säuren und harmonisieren damit den Säure-Basen-Haushalt wieder. Das macht sich rasch deutlich bemerkbar. Das Wohlbefinden steigt, Stoffwechsel und Abwehrkräfte sind aktiver, die Haut ist straffer und rosiger – kurz, rundum vitalisiert. Wie »nebenbei« schwinden die Pfunde. Mit zwei bis drei Kilo pro Woche darf man rechnen.

Birgit Frohn © SeMa

Bis zu
5 Jahre möglich!
Verlängerte Gewähr-
leistung für Zahnersatz!

HANSE PRAXIS



Professionelle Zahnreinigung

Ästhetische Zahnheilkunde

Schonende maschinelle
Wurzelkanalbehandlung

Implantate - Mitglied der
DGZI (Deutsche Gesellschaft für
zahnärztliche Implantate)



Patientenfreundliche Öffnungszeiten wie z.B.:

Mo. bis Do. von 9-18 Uhr, Fr. 9-13 Uhr.

Frühere und spätere Termine gern nach Vereinbarung.

Zahnärzte Florian Bochdalofsky & Christian Radu

Ohechaussee 7 | 22848 Norderstedt
Tel: 0 40/5 29 44 66 | www.hansepraxis.de

Vital im Säure-Basen-Gleichgewicht

Wie köstlich und einfach Basenfasten ist, lassen folgende Rezepte mit basenbildenden Zutaten schmecken. Sie steigern in Kürze deutlich spürbar das Wohlbefinden, entlasten, entschlacken und vitalisieren rundum.

Pilz-Auberginen

Zutaten für 2 Personen
400 g Auberginen in Scheiben
250 g weiße Champignons
oder Maronen in Scheiben
1 Knoblauchzehe gehackt
1 TL helle Sojasauce
1 EL Sesamöl
2 TL Sesamsamen
1 TL frischer Ingwer gehackt
Meersalz

Zubereitung

- Backofen vorheizen: Elektro 180 ° Grad, Gas Stufe 3 und ein Backblech mit Backpapier auslegen. Darauf die Auberginenscheiben legen und im Ofen 10 Minuten garen. Dann umdrehen und weitere 10 Minuten garen.
- Das Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Knoblauch und Sesam darin anbraten. Dann die in Stücke geschnittenen Auberginen dazu geben. Mit Sojasauce und Ingwer verrühren, danach alles fünf Minuten leicht weiter köcheln lassen.
- Nun die Auberginen aus der Pfanne nehmen und dafür die Pilze hinein geben. Mit dem Meersalz vorsichtig abschmecken (würzt sehr kräftig) und für weitere drei Minuten schwach braten. Jetzt die Auberginen wieder mit in die Pfanne geben, kurz erhitzen und dann sofort servieren. Dazu passen Kartoffeln oder Wildreis sehr gut.

Brokkoli-Topinambur-Suppe

Zutaten für 4 Personen
½ l Gemüsebrühe
80 g mehlig Kartoffeln
in Stücken
250 g Topinambur
in kleinen Stücken
300 g Brokkoli zerkleinert
1 EL Oliven- oder Rapsöl
Schale einer ungespritzten
Zitrone
2 gehackte Knoblauchzehen
2 Frühlingszwiebeln
in kleinen Scheiben
Salz und frisch gemahlener
schwarzer Pfeffer
3 EL glatte Petersilie
frisch gehackt

Zubereitung

- Die Gemüsebrühe mit Kartoffeln, Topinambur, Knoblauchzehen, Zitronenschale und Öl zum Kochen bringen.
- Dann Brokkoli und Frühlingszwiebeln unterrühren. Weiterkochen lassen, bis der Brokkoli weich, aber noch bissfest ist.
- Vom Herd nehmen, Petersilie dazu geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und die Suppe dann mit einem Mixer oder Pürierstab pürieren.
- In tiefe Teller füllen und mit getoasteten Vollkornbrotstücken servieren.

Kartoffel-Frikadellen

Zutaten für 2 Personen
400 g Kartoffeln
3 EL Kartoffelstärke
3 Frühlingszwiebeln
in Scheiben
2 Tomaten in Stücken
4 EL glatte Petersilie gehackt
2 EL Distelöl
1 TL Paprika gemahlen
Salz, schwarzer Pfeffer
frisch gemahlen

Zubereitung

- Die Kartoffeln mit Schale weich kochen. Dann schälen und durch eine Presse drücken.
- Diese Masse dann mit Kartoffelstärke, Tomaten, Frühlingszwiebeln, Petersilie und Paprika mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Aus der Mischung flache runde Frikadellen formen.
- Das Distelöl in einer Pfanne erhitzen und darin die Frikadellen von beiden Seiten goldbraun braten.

Paprika-Tomaten-Gratin

Zutaten für 2 Personen: • 2 gelbe Paprika in Stücken • 3 Tomaten in Scheiben
• 400 g Kartoffeln • 3 EL krause Petersilie gehackt • 4 EL Pinienkerne
• 2 EL Olivenöl • 1 EL Saft einer ungespritzten Zitrone • 1 TL gemahlener
Thymian • 1 Knoblauchzehe gehackt • Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung

- Backofen vorheizen: Elektro 200 ° Grad, Gas Stufe 4.
- In einem großen Topf etwa 1 Liter Salzwasser zum Kochen bringen. Paprikastücke darin weich dünsten, dann pürieren (Mixer oder Pürierstab). Dieses Mus dann mit Salz und Pfeffer sowie dem Thymian würzen. Bei Seite stellen.
- Die Kartoffeln mit der Schale weich kochen, schälen und in Scheiben schneiden.
- In einer kleinen Schale Petersilie, Olivenöl, Knoblauch und Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Seite stellen.
- Eine flache Gratin- oder Auflaufform dünn mit etwas Olivenöl austreichen. Die Kartoffelscheiben als Erstes hinein legen und leicht salzen. Danach das Paprikamus darauf geben und anschließend die Tomaten.
- Zum Abschluss die Mischung aus Öl, Zitronensaft, Knoblauch und Petersilie über alles gießen. Das Gratin dann 35 Minuten backen. Vor dem Servieren die Pinienkerne darüber streuen.



HOLGER HAGEMANN e.K.
seit 1970

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

- ▶ Eigentumswohnungen
- ▶ Einfamilienhäusern
- ▶ Reihen-Doppelhäusern
- ▶ Mietwohnungen
- ▶ Gewerbeobjekte
- ▶ Zinshäuser
- ▶ Grundstücke

Einfach unverbindlich anrufen:

528 10 28

Hausmakler

Grundstücksmakler

Grundstücksverwaltung

Rugenbarg 52 | 22848 Norderstedt

Telefon: 040 | 528 10 28

Telefax: 040 | 528 28 66

info@hagemann-immobilien.de

www.hagemann-immobilien.de



Hoch die grünen Daumen – es grünt und blüht wieder!

Lang ersehnt, können nun all jene mit grünem Daumen – und davon gibt es in Hamburg viele – wieder ihr Hobby pflegen.

Für alle Hobbygärtner ist es nun wieder an der Zeit, Gartenhandschuhe, Gießkanne, Schaufel und Harke hervorzuholen. Denn die neue Saison auf Balkon, Terrasse und im Garten steht vor der Tür. Da gibt es viel zu tun. Was alles genau, erfahren unsere Leser von Petra Weinstein, die für Balkone und Dachterrassen einen mobilen Pflanz-Service in Hamburg anbietet: Sie kommt direkt nach Hause und schafft grüne Oasen. Hier ihre

Tipps zum Frühlingsbeginn

• Tannenzweige, mit denen Blumenkästen und Beete abgedeckt wurden, können nun weggenommen werden. Aber nicht gleich komplett entsorgen, sondern noch eine Weile aufheben.

Denn falls noch einmal strenger Frost kommt, leisten die Zweige erneut gute Dienste als Kälteschutz. Die abgefallenen Nadeln auf der Erde sorgfältig absammeln, da sie die Erde sauer machen und nicht alle Pflanzen das vertragen.

• Gräser müssen nun auf eine Höhe von zwei Handbreit zurück geschnitten werden.

• Eingelagerte Pflanzen können nun aus ihrem Winterquartier hervor geholt werden. Dabei handelt es sich meist um Geranien und mediterrane Pflanzen wie Oleander, Hibiskus, Palmen sowie Zitrusfrüchte. Sie sollten nun, gut geschützt vor Wind möglichst an eine Wand gestellt, auf die neue Saison eingewöhnt werden. Hilfreich ist es, alte Zeitungen

bereit zu halten, mit denen die Neuankommlinge vor eventuellem Nachtfrost noch geschützt werden können.

• Von den eingelagerten Pflanzen sowie von den anderen, die draußen überwintert haben, muss nun alles

Verwelkte und Vertrocknete abgeschnitten werden. Bei rankenden Gewächsen wie Clematis sollte man allerdings Vorsicht walten lassen. Sie brauchen lange, bis sie erneut austreiben und so sollte man »scheinbar« verwelkte Triebe nicht zu früh abschneiden.

• Nun ist es auch an der Zeit, mit dem Gießen zu beginnen – nicht zu viel, sondern langsam.

Dann zeigt sich, was den Winter überlebt hat und wieder treibt oder was auszugraben ist.

• Auch das Düngen kann wieder losgehen. Ganz bequem geht das mit Düngestäbchen, die in die Blumenkästen oder -kübel gesteckt werden; stets an den Rand, sonst »verbrennen« die Wurzeln. Wer Kästen oder Töpfe neu bepflanzt, dem sei Vorratsdünger eingegraben als Langzeitgranulat empfohlen.

• Blumentöpfe und -kästen aus Terrakotta oder Keramik auf Schäden überprüfen.

• Blumentöpfe und -kübel müssen ein Loch am Boden haben, um Staunässe zu vermeiden. Das mögen Pflanzen gar nicht. Um die Feuchtigkeitsverhältnisse zu überprüfen, einfach einen Holzstab (unlackiert) neben die Pflanze bis zum Topfboden stecken. Kurz warten und dann heraus ziehen. Wie beim Öl messen am Auto zeigt sich nun, wie hoch das Wasser steht.

• Je größer der Topf oder Kasten, desto wichtiger ist eine Drainageschicht. Sie verhindert Staunässe und hält so die Pflanzen gesund. Das geht ganz einfach: Küchenkrepp mehrmals gefaltet über das Loch im Topf legen. Darüber dann eine Schicht Blähton (Hydrokultur-Kügelchen) geben. Auf diese Tonschicht kommt dann nachmals eine Lage Küchenkrepp und darauf schließlich die Erde.

• Mit einem neutralen Reiniger wie grüner Seife sowie Schwamm und Bürste gehören Töpfe, Blumenkästen und Untersetzer nun gesäubert und entmoost. Bodenbeläge aus Holz sollten geölt oder lasiert werden.

• Noch ein Tipp für alle, die pflegeleichte und anspruchslose Balkon- oder Terrassenbewohner möchten. Sie haben die Wahl unter Geranien, Petunien, Nelken, Männertreu, Elfenpiegel, Gräsern und Kapuzinerkresse. Auch heimische Kräuter wie Dill oder Petersilie eignen sich gut.

Birgit Frohn © SeMa



Foto: Arne Weychardt



Was nun gepflanzt werden kann

So wird es draußen jetzt schon blumig bunt: Stiefmütterchen (aus Freilandanbau, da robuster), Zwiebelgewächse wie Tulpen, Narzissen und Hyazinthen (mit Topf in die Erde setzen), Hornveilchen und Bellis (Gänseblümchen).

Florale Weltreise IGS Hamburg 2013

Die Internationale Gartenschau in Hamburg-Wilhelmsburg steht in den Startlöchern. In Kürze geht es bei uns »In achtzig Gärten um die Welt«.

Vom 26. April bis zum 13. Oktober 2013 können sich die Besucher der internationalen Gartenschau – erwartet werden 2,5 Millionen – auf eine Reise durch die Gärten unserer Erde begeben. Denn die Internationale Gartenschau in Hamburg-Wilhelmsburg findet 2013 unter dem Motto »In 80 Gärten um die Welt« statt. Die Weltreise macht unter anderem Station in 26 Blumenthallenschauen, zahllosen Wildstaudenflächen, im Rosenboulevard und bei vielen floralen Attraktionen.

»Jeden Tag ein Fest«

Auf der IGS gibt es allerdings noch einiges mehr als »nur«, was grünt und blüht. An den 171 Tagen der Gartenschau finden rund 5.600 Veranstaltungen statt: Laut den Veranstaltern können damit alle zusammen jeden Tag ein Fest feiern. Das umfangreiche Angebot umfasst verschiedene Bereiche, wie unter anderem Bildung, Kultur und auch Sport. Denn auf dem Gelände der Elbinsel Hamburg-Wilhelmsburg wird auch ein abwechslungsreiches Sport- und Bewegungsprogramm angeboten. Für das Kultur- und Bühnenprogramm hat die IGS bekannte Künstler wie etwa Lotto King Karl, Ulrich Tukur, Extrabreit, Achim Reichel, Inga Rumpf and Friends und die Hamburger Camerata gewinnen können. Auch das bekannte Ohnsorg-Theater ist auf der Gartenschau mit Auftritten vertreten. Ein Novum ist die Präsentation der fünf Weltreligionen – Islam, Buddhismus, Hinduismus, Judentum und Christentum – gemeinsam auf einer Gartenschau. So können die Besucher bei ihrer Reise durch die Gärten der Welt auch deren Religionen besser kennen lernen.

Alle Veranstaltungen der Internationalen Gartenschau sind in deren (nicht eben günstigen) Eintrittspreis enthalten und unter www.igs-hamburg.de/veranstaltungen/veranstaltungen-2013 zu finden.

Barrierefreier IGS-Genuss

Die internationale Gartenschau möchte alle willkommen heißen – auch Menschen mit Behinderung. Deshalb ist der Hauptrundweg durch den Park zu hundert Prozent barrierefrei gestaltet. Auch fast alle der achtzig Gärten sind barrierefrei. Weiterhin ist jede WC-Anlage auf dem igs-Gelände mit einer behindertengerechten Toilette ausgestattet.

Darüber hinaus stellt die Gartenschau kostenfrei gegen Hinterlegung eines Pfands E-Scooter, Rollstühle und Rollatoren für Besucherinnen und Besucher zur Verfügung. Diese sollten allerdings vorab telefonisch unter 01805/04 20 13 oder schriftlich unter info@remove-this.igs-hamburg.de reserviert werden. Jede Reservierung wird schriftlich mit dem Hinweis



Zahlen zur IGS 2013

Die Gesamtfläche der internationalen Gartenschau in Hamburg umfasst 100 Hektar, davon entfallen 20 auf naturgeschützte Flächen und 50 auf Kleingärten. Die Hallenschauen erstrecken sich auf 5.000 m². Geht hat das Ganze rund 70 Millionen Euro.

Die Kosten für Besucher betragen für eine Tageskarte € 21,-, bei Behinderung ab 50 % € 17,-. Eine Dauerkarte für die 171 Tage Gartenschau kostet € 110,- und ermäßigt € 90,-.

bestätigt, wann und wo die Mobilitätshilfe abgeholt werden kann. Wer die IGS nicht (mehr) allein erkunden kann, kann zum Rollstuhl kostenfrei eine Schiebehilfe dazu buchen. Sie ist dann für maximal vier Stunden an der Seite des Besuchers und unterstützt mit weit

mehr, als »nur« schieben: Die Helfer informieren umfassend über die Gartenschau und helfen dabei, sich auf dem Gelände zurecht zu finden. Auch beim Besuch eines der vielen Restaurants der IGS stehen sie zur Seite. Besucher mit Geh- oder Sehbehinderungen können diesen Service ebenso in Anspruch nehmen.

Birgit Frohn © SeMa, Fotos: Andreas Bock

Andreas Gladiator
– **Gartenbau** –
Schnittblumen aus den Vierlanden.
Demnächst: Jungpflanzen
(z.B.: Tomaten, Gurken, Kräuter u.v.m.)
Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.) u. Schmuggelstieg (Do.)

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnen – geborgen im Alter



Seniorenwohnungen mit Service

Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein. Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: **040. 523 02 -168**

Wohnungsunternehmen

Plambeck



Elm-Diakonie

Ochsenzoller Straße
147 · 22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Auch wenn der Winter wieder einmal sehr hartnäckig war: Die Saison für Radtouren beginnt in Kürze. Höchste Zeit, das Fahrrad auf seine Fahrtauglichkeit zu überprüfen und sich schöne Touren heraus zu suchen. Das SeMa hat dazu ein paar Vorschläge.

Ist auch das Rad fit?

Außer dem Fahrer sollte natürlich auch das Rad gut in Form sein. Deshalb muss vor der Tour geprüft werden, ob alles tiptop in Schuss ist. Besonders wichtig sind die Bremsen, vor allem bei einem beladenen Rad. Mindeststandard sind einwandfrei funktionierende V-Bremsen. Noch wirksamer und leichtgängiger sind hydraulische Bremsen. Muss an den Bremsen etwas repariert werden, sollte man nur den Fachhändler ran lassen. Der kann auch prüfen, ob Tretlager und Naben Spiel haben oder rau laufen sowie ob die Felgenflanken vom Bremsen abgenutzt sind. Nach den Bremsen müssen die Reifen gecheckt werden: Sind sie abgefahren, rissig oder brüchig? Stimmt auch der Reifendruck? Dann kommt die Kette dran. Nach der langen Zeit im Fahrradkeller sollte sie mit einer Bürste gesäubert und anschließend geölt werden.

Mit einem Kettenprüfer aus dem Radhandel (um 10 Euro) lässt sie sich auf Verschleiß testen. Wenn sie springt, vom Fachmann tauschen lassen. Natürlich muss auch geprüft werden, dass keine Speichen locker sind, ob die Gänge beim Schalten sauber einrasten sowie ob Vorder- und Rücklicht zuverlässig funktionieren. Nicht zuletzt müssen alle Schrauben fest sitzen und eventuell nachgezogen werden. Ist alles in Ordnung und das Rad fit gemacht, kann es losgehen. Nachfolgend Vorschläge für kürzere Tagestouren in der Hamburger Region und für längere Routen mit Übernachtung.

Auf den Drahtesel, fertig, los!

Die Radler sind wieder unterwegs

Von Wedel zur Haseldorfer Marsch

Die rund vierstündige Radtour über 30 Kilometer beginnt am S-Bahnhof Wedel. Von hier geht es dann bergab in ein paar Minuten zum »Willkomm-Höft« an der Elbe. Über Asphaltstraßen führt die Tour weiter bis zum Jachthafen. Dann folgen asphaltierte Deichwege entlang des Elbufers – je nach Lust binnen- oder außendeichs. Die Entscheidung über Elbblick oder Weidelandschaft beeinflussen möglicherweise auch die Windrichtung sowie freilaufende Schafherden... Sehenswert neben der schönen Landschaft sind auf diesem Streckenabschnitt eine Vogelschutzstation des Naturschutzbundes Deutschland, unweit davon gibt es ein Rasthaus für eine Verpflegungspause.

Am Sperrwerk der Haseldorfer Binnenelbe verlässt man das Elbufer und radelt außendeichs in Richtung Scholenfleth. Von hier geht die Route weiter über die Landstraße »Deichreihe« nach Haseldorf, wo sich ein Besuch der spätromanischen Backsteinkirche St. Gabriel empfiehlt (nur nach telefonischer Anmeldung unter 04129/241). Auch der Haseldorfer Schlosspark mit seinem zum Teil 30 Meter hohen Baumbestand lohnt einen Besuch – allerdings ist im Park das Radfahren verboten.

Entlang der Oberalster

Diese ebenso 30 Kilometer lange Radtour führt vom S-Bahnhof Poppenbüttel zur U-Bahnstation Ohlstedt – auf guten Wegen durch die einzigartige Erholungslandschaft des Oberen Alstertals. Vom Start in Poppenbüttel verläuft die Route entlang des Alsterwanderwegs in Richtung Norden. Man durchfährt dabei die von zahlreichen Wasserläufen durchzogene Urlandschaft des Naturschutzgebietes Rodenbeker Quellental.



Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	Datum	Ort / Aktivität	Preis
	10.04.13	Orchideenfarm Dahlenburg inkl. Eintritt, Essen etc.	€ 54,-
	13.04.13	Vogelpark in Walsrode inkl. Eintritt und Flugshow	€ 42,-
	13.04.13	Serengeti Park Hodenhagen inkl. Eintritt, Parkrundfahrt	€ 46,-
	20.04.13	Cuxhaven, inkl. Mittagessen	€ 43,-
	20.04.13	HH-Cuxhaven, inkl. Brunch-/Kuchenbuffet, Schifffahrt	€ 79,-
	23.04.13	"Zu Omas Zeiten", inkl. Mittagessensbuffet, Kirchenbesuch	€ 55,-
	04.05.13	Heiligenhafen inkl. Maischollenessen, Schinkenräucherei	€ 39,-
	07.05.13	Backtheater in Walsrode, inkl. Theater, Kaffee/Kuchen	€ 59,-
	11.05.13	Helgoland, inkl. Schifffahrt und Frühstück	€ 58,-
	11.05.13	Büsum, inkl. Schifffahrt und Mittagessen	€ 47,-

„Fahrt ins Blaue“ € 29,- Busfahrt, inkl. Mittagessen (jeden 1. Do. im Monat)

Mehrtagesfahrten	Datum	Ort / Aktivität	Preis
	25.04.-29.04.13	Schottenkreuzfahrt	ab € 369,-
	04.05.-13.05.13	Cornwall	ab € 1.189,-
	09.05.-14.05.13	Fischfest in der Toskana	ab € 549,-

Kostenlosen Katalog 2013 anfordern

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



Radreise durch das Weltnaturerbe Wattenmeer

Die Nordsee-Tourismus GmbH bietet organisierte Radreisen an. Unter anderem die Radreise »Erlebnis Unesco-Weltnaturerbe« durch das Wattenmeer an der Nordsee. Der Preis für sechs Übernachtungen mit Frühstück im Doppelzimmer, Karten- und Infomaterial liegt pro Person bei ab € 519,-.

Informationen bei Nordsee Reisen c/o Nordsee-Tourismus-Service GmbH, Zingel 5, 25813 Husum, Tel. 04841/897 50 sowie www.nordsee-radreisen.de.

Gut gerüstet für die Tour!

Das sollte auf längeren Radstrecken mit:

- ⊙ Flickzeug
- ⊙ Teleskop-Luftpumpe
- ⊙ Panzerkabel zum Abschließen (sicherer als Spiralkabel oder einfache Kabelschlösser)
- ⊙ einfach abnehmbare, wasserabweisend imprägnierte Radtaschen Lenkertasche, ebenso wasserfest Trinkflaschen, am Rahmen und im Gepäck die für das Rad notwendigen Schlüssel und Schraubenzieher
- ⊙ Ersatzventil
- ⊙ Isolierband
- ⊙ je eine Ersatzbirne für Vorder- und Rücklicht
- ⊙ zwei Spanngurte
- ⊙ Einmalhandschuhe
- ⊙ Regenschutz für Sattel und Lenkertasche
- ⊙ Fahrradhandschuhe
- ⊙ Ersatzfahrradschlüssel
- ⊙ Sonnenbrille
- ⊙ Insektenschutz
- ⊙ Sonnenschutz
- ⊙ Medikamente (Erste-Hilfe-Set)
- ⊙ Proviant: belegtes Brötchen vom Frühstück, Bananen, Müsliriegel, Getränke (ideal ist Apfelschorle)
- ⊙ Kleidung: Radhelm, Radschuhe, feste Schuhe, Regenbekleidung, kurze und lange Radlerhose, leichte Leinenjacke, Halstuch, Handtuch, Windjacke, Pullover, Funktions-T-Shirts, Unterwäsche, Socken, Waschzeug



Danach biegt man in den Wulksfelder Wald nach Richtung Osten ab. Im Gut Wulksfelde besteht die schöne Möglichkeit, Produkte aus ökologischem Landbau einzukaufen – also Taschen für den Gepäckträger mitnehmen!

Im Naturschutzgebiet Duvenstedter Brook mit seiner abwechslungsreichen Landschaft aus feuchten Wiesen, Heideflächen, Teichen und Wäldern lässt sich von hinter Sichtschutzwänden aus Rot- und Damwild bewundern. Genauso wie eine ganze Reihe seltener Pflanzen, beispielsweise Sonnentau und wilde Orchideen. Zum Ende der Tour geht es durch den Wohldorfer Wald: der letzte Urwald auf Hamburger Stadtgebiet und gleichzeitig das größte zusammenhängende einheitliche Waldgebiet Hamburgs.

Von Hansestadt zu Hansestadt: Hamburg-Bremen

Der 150 Kilometer lange Radfernweg verbindet die beiden größten deutschen Hansestädte und führt durch das Land zwischen Elbe und Weser, Nordsee und Heide. Von Hamburgs Innenstadt werden zunächst die Norder- und Süderelbe auf eindrucksvollen Brücken überquert. Danach geht es vorbei an den Elbinseln Veddel und Wilhelmsburg ins Zentrum der einst selbstständigen Stadt Harburg. Von dort geht es weiter über den Schwarzenbergpark und Meyers Park bis zum Staatsforst Harburg. Dabei handelt es sich um Hamburgs größtes zusammenhängendes Waldgebiet, in dem (leider) einige Anstiege zu bewältigen sind. Hat man die Ortschaft Ehestorf erreicht, befindet man sich bereits auf niedersächsischem Gebiet. Die Orientierung auf dem weiteren Weg über Hollenstedt und Sittensen nach Bremen erleichtert eine spezielle Fahrradwegweisung mit dem rot-weißen Logo »HH-HB«.

Eine detaillierte Wegbeschreibung mit zehn Einzelkarten im radlerfreundlichen Maßstab (1 : 50.000) sowie zwei Sonderkarten (1 : 20.000) sind übrigens in der Spiralo-Radwanderkarte »Radfernweg Hamburg-Bremen« des Bielefelder Verlags zu finden.

Immer nordwärts an der Nordsee

Eine zweitägige Radtour von Hamburg-Blankenese bis nach St. Peter-Ording. Am ersten Tag geht es über 95 Kilometer von Blankenese nach Brunsbüttel. Vom Start in Hamburgs Nobelviertel führt der Weg die Elbe entlang Richtung Wedel. Kurz vor Wedel ist ein Fabrikgelände zu umfahren, bevor die Schiffsbegrüßungsanlage Schulau auftaucht. Danach geht die Fahrt vorbei am Hamburger Yachthafen über Hetlingen nach Haseldorf. Fortan sind Deiche und Deichwege ständige Begleiter, bevölkert von riesigen Schaf- und Rinderherden. Am Sperrwerk Krückau wird übergesetzt. Es ist von Mai bis September stündlich passierbar. Anschließend geht es weiter nach Glückstadt, wo sich eine längere Pause anbietet. Dann führt die Tour weiter nordwärts, an der Störmündung vorbei gen Brokdorf und schließlich nach Brunsbüttel.

Der zweite Tag startet von Brunsbüttel nordostwärts Richtung Speicherkoog Dithmarschen. Der Weg nach Büsum führt durch das Naturschutzgebiet beiderseits der Miele-Mündung. In Büsum angekommen, empfiehlt sich eine kleine Rast – am schönsten im bunten Hafen. Hinter Büsum läuft die Route über Westerdeichstrich, Hellschen und Hillgroven in Richtung Eidersperrwerk. Eine schöne Strecke durch saftige Wiesen und blühende Rapsfelder. Nach dem Sperrwerk kurz hinter dem Naturbeobachtungsturm wendet sich der Radweg nach Westen und führt geradewegs nach St. Peter-Ording.

Birgit Frohn © SeMa



Sprechstunden: Mo. 8-12.30 Uhr + 15-19 Uhr
Di.-Do. 8-12.30 Uhr + 15-18 Uhr
Fr. 8-12 Uhr und nach Absprache.



DR. OLIVER REBSTOCK
Zahnarztpraxis

**Wir sorgen für Ihre Zahngesundheit
– schonend und in freundlicher Atmosphäre**

- Parkplätze direkt vor der Tür
- Barrierefreier Zugang zur Praxis
- Barrierefreie Räume in der Praxis
- Behandlung auch im Rollstuhl möglich
- Akute Schmerztermine kurzfristig möglich
- Digitales, strahlungsarmes Röntgen
- Moderne Behandlungsräume mit TV
- Eigenes Zahntechniklabor im Haus

HH-Schnelsen · Halstenbeker Straße 78
Ecke Kalvslohtwiete · Tel.: 040-57 00 27 28
www.zahnarztpraxis-schnelsen.de

Umfrage: Senioren sprechen mit dem Hausarzt zu selten über ihre Fahrtüchtigkeit.

(dmd-k). Sicherer Autofahren ist vielmehr eine Frage der Gesundheit als des Alters. Das wissen die meisten älteren Verkehrsteilnehmer und sind bereit, das Auto stehen zu lassen, wenn sie sich selbst nicht mehr sicher fühlen oder der Arzt ihnen dazu rät. Der Haken: Nur wenige Senioren sprechen offen mit ihrem Arzt über den Einfluss der Gesundheit auf die Fahrtüchtigkeit. Das ergab eine forsa-Umfrage im Auftrag des Deutschen Verkehrssicherheitsrats (DVR). Ältere Autofahrer und Ärzte sollten daher verstärkt auf das Thema aufmerksam gemacht und für die Notwendigkeit regelmäßiger Gesundheits-Checks sensibilisiert werden. Dazu trägt auch die vom DVR initiierte „Aktion Schulterblick. Bewusst und sicher mobil“ bei (www.dvr.de/schulterblick).

Fahrtüchtigkeit ein Tabuthema?

Der Umfrage zufolge haben über drei Viertel der Befragten über 65 Jahre in den letzten zwölf Monaten ihren Hausarzt zu einem Gesundheits-Check auf-

Regelmäßig zum Gesundheits-Check



Foto: djd/DVR

Verkehrssicherheit ist keine Frage des Alters, sondern der Gesundheit. Diese Tatsache ist den meisten älteren Verkehrsteilnehmern bewusst.

gesucht, ebenso viele ließen beim Augenarzt oder Optiker einen Sehtest machen. Nur zehn Prozent haben ihren Hausarzt aber darauf angesprochen, ob

sich ihr Gesundheitszustand auf ihre Fahrtüchtigkeit auswirkt. DVR-Präsident Dr. Walter Eichendorf: „Einen einheitlichen Gesundheits-Check für Autofahrer gibt es in Deutschland nicht. Daher sollten ältere Autofahrer ihren Hausarzt darauf ansprechen, dass sie ihren Gesundheitszustand mit Blick auf ihre Fahrtüchtigkeit überprüfen lassen wollen.“

Zum Führerscheinverzicht bereit

82 Prozent der Senioren wären bereit, freiwillig auf den Führerschein zu verzichten, wenn sie merken, dass sie ihr Fahrzeug nicht mehr sicher beherrschen. 67 Prozent würden das Auto stehen lassen, wenn ihnen der Arzt dazu riete, 56 Prozent würden auf öffentliche Verkehrsmittel umsteigen, wenn es ihnen ein Fachmann nach einer Testfahrt empfehlen würde. Dr. Walter Eichendorf: „Ältere Verkehrsteilnehmer handeln vernünftig und umsichtig. Viele Gesundheitsbeeinträchtigungen stellen sich jedoch schleichend ein und werden von Autofahrern deshalb erst spät wahrgenommen. Ärzte, Fahrlehrer und Familienangehörige können beim Thema sichere Mobilität eine Unterstützung sein.“

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 40
Kt.-Nr: 12 61 17 80 30

Senden Sie diesen Abschnitt an:
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

Ausstellung HOLZ BEWEGT

Ab dem 5. April präsentieren Tischlermeister, Gesellen, Innenarchitekten und Fachschüler aus ganz Norddeutschland die Ergebnisse des Nachwuchswettbewerbs „Holz bewegt“ im Hamburger Museum der Arbeit. Die Palette der über 40 Ausstellungsstücke reicht von handgroßen Geheimschatullen und Tischspielzeugen über innovativ gestaltete Tische und Sitzmöbel bis zu ungewöhnlichen Produkten wie einem Lastenfahrrad, einer Outdoor-Garküche oder einer Restholz-Anrichte.

„Die Ausstellung soll zeigen, dass die Möglichkeiten unseres vielseitigsten und wertvollsten Werkstoffes auf der Erde fast unbegrenzt sind. Die Holz verarbeitenden Gewerke tun gut daran, hier ihren Beitrag zu leisten und im Verbund mit Verbänden, beruflichen Schulen, wissenschaftlichen Einrichtungen und Zulieferern zukunftsweisende Konzepte in Richtung Nachhaltigkeit, Innovation und moderner Gestaltung zu entwickeln“, erläutert Johannes Jürgensen, Initiator „Holz bewegt“, berufliche Schule Holz. Farbe.Textil, Hamburg. Highlights der Ausstellung, in der der Besucher alle Objekte – vorsichtig – berühren und erproben darf, sind die Besucher-Werkstatt, in der an jedem Ausstellungstag eine andere Vorführung stattfindet, die „Hamburger Schachteltage“ (Verlosung von handgefertigten Holzschachteln an Besucher) und die Holz-Ecke für Kinder, in der gebaut, geleimt und gespielt werden kann. Der Publikumspreis für das beliebteste Ausstellungsstück wird per Abstimmung in der Ausstellung und über facebook ermittelt und am Ende der Ausstellung über www.holzbewegt.info bekannt gegeben. Weitere Informationen zum Rahmen- und Veranstaltungsprogramm unter www.museum-der-arbeit.de

Selbstbestimmt und sorglos Wohnen am Fluss

Der Wohnpark an der Pinnau

Im Mai 2012 hat der Wohnpark an der Pinnau seine Pforten geöffnet: Seither erfreut er sich großer Beliebtheit. Von den insgesamt 112 barrierefreien Appartements mit ein bis drei Zimmern sind inzwischen nur noch 14 frei. Allein in den Monaten Januar und Februar 2013 wurden mehr als zehn Mietverträge provisionsfrei geschlossen.

»Selbstbestimmt, individuell und sorglos wohnen«

Dieses Konzept des Eigentümers, der Provinzial Rheinland, geht mithin voll auf. Schließlich wohnt man im Wohnpark nicht nur schön am Fluss, sondern genießt auch alle Vorteile einer seniorengerechten Wohnanlage und die Sicherheit des Servicepartners »Die Johanniter«. So lässt es sich sorglos wohnen und dazu eingebunden in die Gemeinschaft mit den anderen Bewohnern. Angst vor einem Alleinsein im Alter muss im Wohnpark an der Pinnau also niemand haben.

Die Sicherheit der Johanniter im Hintergrund

Kernstück des Wohnparks ist die Johanniter-Unfall-Hilfe e.V., die als Service-Partner direkt im Haus 600 m² Erdgeschossflächen bezogen hat. Sie bietet den Mietern an der Pinnau mit einem Concierge-Service ein umfassendes Spektrum an Betreuungs- und Serviceleistungen an. Darüber hinaus können zusätzliche Rundum-Leistungen in Anspruch genommen wer-



den wie beispielsweise Wäsche- oder Menüservice. Mit dem versierten Service-Partner im Hintergrund ist eine gute Kombination gelungen: Die Mieter können unter eigener Regie unabhängig in ihren eigenen vier Wänden wohnen und dabei jederzeit auf Betreuung und Service der Johanniter zurück greifen.

Die komfortablen Wohnungen des Wohnparks liegen in der Pinneberger Innenstadt. So sind es überall hin kurze Wege: Die Fußgängerzone mit dem Rathaus, das Kulturzentrum Landdrostei und alles für den täglichen Bedarf ist in nur wenigen Minuten erreichbar.

Insgesamt umfasst der 6.700 m² große Wohnpark sechs Gebäude mit vier Stockwerken. Dank einer optimalen Ausrichtung haben alle Wohnungen Ausblicke in die Grünbereiche und viel Licht. Sämtliche Appartements sind mit dem Fahrstuhl erreichbar und haben alle einen Balkon zum Westen oder Süden oder eine sonnige Dachterrasse. Weiterhin sind sie mit Vollholzparkett, modernen Bädern, hochwertigen Einbauküchen und einem Notrufknopf für die Johanniter ausgestattet.

Weitere
Informationen
erhalten
Interessenten unter
040/28 00 65 80 sowie
im Internet unter
www.wohnpark-pinnau.de




WOHNPAK
AN DER PINNAU

Service-Wohnen mit den Johannitern. Im Alter gemeinsam leben und individuell wohnen!

DIE 60 Jahre
JOHANNITER 

- Helle, barrierefreie 1-3 Zimmer Wohnungen
- Balkone, Süd- oder Westausrichtung
- Vollholzparkett und moderne Küchen
- Concierge-Service, Hausnotruf und mehr
- Innenstadtlage, 200 m zur Fußgängerzone - Pinneberg

„Das Leben selbstbestimmt genießen - gut,
dass gleichzeitig an die Zukunft gedacht ist.“

www.wohnpark-pinnau.de

VERMIETUNGSTELEFON 040-28 00 65 80

Courtagefrei mieten!

Café Vero im Wohnpark

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 16 – Kamille (*Matricaria recutita* L.)

Volksnamen: Kummerblume, Hermel, Mueterchrut, Apfelkraut, Gramille, Kuhmelle, Moderkrud



Botanische Eckdaten

Die Kamille gehört zu den Korbblütlern und kommt in ganz Europa auf Äckern, Wiesen, Brachland, Feldern und sogar Schuttplätzen vor. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die Blütenkörbchen der Kamille.

Von anno dazumal bis heute

Die Kamille ist eine der bekanntesten Heilpflanzen: Schon im alten Ägypten standen die gelben Blüten in medizinischen Diensten. Nicht nur zur Linderung menschlicher Leiden, sondern auch als »Arzt der Pflanzen«: Man pflanzte die Kamille in der Nähe kranker Pflanzen,

da man glaubte, sie könne diese heilen. Quer durch die späteren Epochen wird der »Pflanzendoktor« dann weiter in vielen Herbarien und Rezeptsammlungen genannt und empfohlen. Daran hat sich bis heute nichts geändert.

Gesund mit Kamille

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Kamille sind ihr ätherisches Öl, Flavonoide, Cumarine und Schleimstoffe. Das ätherische Öl der Kamille hat entzündungshemmende und krampflösende Wirkungen und besitzt zudem antibakterielle und fungizide Eigenschaften. Darüber hinaus hemmt es die Freisetzung des Verdauungsenzyms Pepsin im Magen und bewirkt damit eine Linderung von Beschwerden, die auf eine erhöhte Bildung von Magensäure zurückgehen – ein Schutzpuffer für den gereizten Magen und hilfreich zur Vorbeugung von Gastritis. Kamillenblüten wirken zudem entblähend, schweißtreibend sowie wundheilend und schmerzlindernd.

Auf Grund dieses breiten Wirkspektrums ist die Kamille ein vielseitig eingesetztes Hausmittel. Man denke nur allein an den Tee, den fast jeder schon einmal getrunken hat: Ein altbekanntes Hausmittel, unter anderem gegen Blähungen und Verdauungsbeschwerden, allen voran bei Säuglingen und Kleinkindern. Daneben finden Präparate mit Kamillenblüten Anwendung bei Krämpfen und entzündlichen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes sowie der Mundhöhle und bei Reizzuständen der Atemwege. Zur äußerlichen Anwendung sind Extrakte aus Kamillen-

blüten bei entzündlichen Haut- und Schleimhauterkrankungen, beispielsweise Ekzemen, sowie bei bakteriellen Hauterkrankungen und infizierten Wunden angezeigt. Sehr bewährt sind auch Sitzbäder, Spülungen und Inhalationen mit den Kamillenblüten.

Anwendung von Kamille

• Fertige Präparate

Diese enthalten als Wirkstoff einen Extrakt aus Kamillenblüten und sind als Tinktur oder Tabletten erhältlich.

• Kopfdampfbad (Inhalation)

Angezeigt besonders bei Erkältungen sowie vor allem bei Entzündungen der Nebenhöhlen – der Nase, wie auch der Stirn und des Kiefers. Für das Kopfdampfbad kann ätherisches Kamillenöl, Tee aus den Blüten oder die Blüten »pur« verwendet werden: In eine Schüssel kochend heißes Wasser entweder zehn Tropfen Öl, eine Tasse Tee oder aber zwei Esslöffel der Blüten geben. Dann ein Handtuch über den Kopf legen, diesen über die Schüssel beugen und mit tiefen Atemzügen den aufsteigenden Dampf daraus für zehn Minuten inhalieren. Nach dem Dampfbaden für eine halbe Stunde nicht an die frische Luft gehen, um die Atemwege zu schützen.

• Bad

Für ein Vollbad zwei Handvoll Kamillenblüten direkt in das Badewasser geben.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Extrakt aus Kamillenblüten sind beispielsweise:

- Kamille Spitzner N Lösung
- Kamillin Robugen Konzentrat
- Kamillin Bad Robugen
- Markalakt
- Matmille Bad oder Salbe
- Pascoventral
- Tonsilgon Dragees oder Tropfen
- Ulcu-Pasc Tabletten. 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@senioren-magazin-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@senioren-magazin-hamburg.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 23.000
Anzeigenschluss Mai-Ausgabe:
19.04.13
www. senioren-magazin-hamburg.de

SeniorA

Senioren-Messe
CCH, Hamburg

Nachlese

„Ein voller Erfolg“

Die Senioren-Messe SeniorA in Hamburg

»Ein Erfolgskonzept kommt nach Hamburg« durfte das SeMa ganz wörtlich nehmen: Das Motto der Senioren-Messe SeniorA hat sich auch für uns als zutreffend erwiesen.

Nach der so überaus guten Resonanz auf der Messe SenNova anlässlich des Seniorentages 2012 in Hamburg hatte sich das Senioren Magazin Hamburg entschlossen, dieses Jahr wieder mit auf der SeniorA dabei zu sein – eine kleinere Messe für Senioren, die unter anderem bereits in Hannover und Bremen sehr erfolgreich war. Der Grund für die Veranstalter, sie dieses Jahr auch in die Hansestadt zu holen. Das »Erfolgskonzept« ging erneut auf. An den beiden Messtagen 1. und 2. März 2013 strömten die Besucher zahlreich ins Congress Center Hamburg (CCH). Ebenso zahlreich auch zu uns: Sehr viele der rund 9.000 Besucher machten am Messestand des Senioren Magazins Hamburg Halt.

Das hatte auch seine guten Gründe. Denn die weiblichen Gäste waren vom SeMa dazu eingeladen, sich kostenlos direkt am Stand von der Kosmetikerin Heidemarie Schulz-Brüsewitz schminken zu lassen. In ihrem Studio in Norderstedt hat sie als Visagistin auch viel Erfahrung mit älteren Damen gesammelt, die auf der SeniorA nun gerne in Anspruch genommen wurde: Das Interesse am Schminken gratis war sehr groß. Natürlich auch am SeMa selbst, weshalb so viele Besucher bei uns Station machten. »Ja, das kenne ich, das ist gut«, »das lese ich so gerne« waren nur ein paar der positiven Kommentare, die uns sehr gefreut haben. Genauso wie »kann man das SeMa auch geschickt bekommen?«. Ja, das kann man und



Foto: BMS

dass immer mehr Hamburger Senioren das wollen, bestärkt unseren Weg mit dem SeMa.

Fazit der zwei Tage Anfang März im CCH: Bei der nächsten SeniorA in Hamburg sind wir wieder mit von der Partie. Schließlich war unsere Teilnahme, wie schon letztes Jahr bei der SenNova, ein voller Erfolg.



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



motion - center

hamburg

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



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

Die 4 Säulen für eine gesündere, schöne Haut in jedem Alter.

Entfernung

Aufbau

Schutz

Erhaltung

Die Sonne bringt es an den Tag. Jetzt anfangen etwas zu tun mit DMK Enzymbehandlungen aktiv gegen Sonnenschäden und lichtbedingte Alterung der Haut, **ab € 69,- p. Beh.**

Denken Sie an den Schutz Ihrer Haut vor UV Strahlen, DMK Sunblock mit pflanzlichen Inhaltsstoffen, **ab € 22,50 (60 ml)**



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

INSTITUT FÜR HAUTBEHANDLUNG UND KOSMETIK
SCHULZ-BRÜSEWITZ

Ochsenzoller Straße 105 - 22848 Norderstedt - Fon 040/523 14 94
www.kosmetik-makeup-norderstedt.de

Zugegeben, es sind »nur« bunte Strippen aus Latex. Doch die haben es in sich: Beim Ziehen entsteht ein beachtenswerter Widerstand, der ideal zum Muskeltraining ist. So lässt sich mit dem Thera-Band der gesamte Körper fit machen und halten. Einfach, flexibel und besonders gut für ältere Menschen geeignet.

Ob zu Hause, unterwegs oder auf Reisen: Mit Thera-Bändern kann überall und jederzeit trainiert werden. Leicht, klein und weich wie sie sind passen sie in jede Handtasche und in jedes Reisegepäck. So ermöglichen es Thera-Bänder, an jedem Ort ohne aufwendige Geräte ein kostengünstiges und funktionelles Krafttraining durchzuführen. Nicht umsonst nennt man sie auch das kleinste Fitness-Studio der Welt. Seine enorme Wirkung verdankt es einem einfachen, aber sehr wirksamen Prinzip: dem Widerstand. Ein weiterer Pluspunkt ist, dass Thera-Bänder günstig sind. Es gibt sie für rund 10 Euro in jedem gut sortierten Sportgeschäft.

Ideal für Ältere

Seine speziellen Eigenschaften und die einfache Anwendung machen das Thera-Band ideal für Senioren. Denn der Kraftaufbau erfolgt mit steigender Dehnung linear. Das schont die Gelenke und beugt Verletzungen beim Trainieren vor. Da das Band so flexibel ist, kann es individuell an die jeweilige Muskelkraft und Kondition angepasst werden. Damit ist die Gefahr einer Überlastung gebannt und sowohl Untrainierte wie geübte Sportler können das Band einsetzen. Als spezielles Einsatzgebiet der Thera-Bänder hat sich inzwischen die Vorbeugung von Stürzen etabliert. Denn das moderate Kraft- und Gleichgewichtstraining verbessert die Bewegungskoordination und die Körperhaltung insgesamt.

Wichtig zu wissen

Ein paar Dinge vorweg, die beim Trainieren mit dem Thera-Band beachtet werden sollen.

- Grundsätzlich empfiehlt sich eine Bandlänge von 2,5 Metern.
- Beim Trainieren keinen scharfkantigen Schmuck oder Turnschuhe mit starkem Sohlenprofil tragen, da es sonst zu Einrissen in das Band kommen kann.
- Das Thera-Band trocken und kühl aufbewahren. Nach Bedarf mit klarem Wasser reinigen und anschließend mit Talkum oder Babypuder einpudern.
- Beim Trainieren sollte das Band in allen Übungspositionen stets leicht unter Spannung sein.
- Immer auf eine gleichmäßige Atmung achten und langsam sowie kontrolliert trainieren.
- Das Band breitflächig anwenden, um schmerzhafte Druckstellen und Durchblutungsstörungen zu vermeiden.
- Ruckartige Bewegungen vermeiden, sondern weich und fließend trainieren.
- Sollten bei einer Übung Schmerzen auftreten, die Übung sofort abbrechen.



Jederzeit einfach aktiv mit dem Thera-Band

Übungen für den Bauch

1. Für die obere Bauchmuskulatur

- Das Thera-Band an einer Türklinke befestigen. Dann mit dem Kopf voran vor der Türe auf den Rücken legen.
- Beide Fersen aufstellen und mit beiden Händen die Enden des Bandes fassen und etwa in Schulterhöhe halten.
- Dann das Band langsam in Richtung Knie ziehen. Kopf und Schulter dabei leicht vom Boden anheben.
- Das Band anschließend wieder langsam zurückführen, ohne dabei den Kopf ganz abzulegen.
- Die Übung 20-mal wiederholen und nach jedem Durchgang eine kleine Pause von 30 Sekunden einlegen.

2. Für die untere Bauchmuskulatur

- Auf den Rücken legen. Die leicht gebeugten Beine zeigen nach oben.
- Die Mitte des Bandes auf die Fußsohlen legen. Dann die beiden Enden des Bandes mit den Händen fassen und die Arme neben dem Körper auf dem Boden ablegen.
- Dann die Füße zur Decke anheben und wieder sinken lassen.
- Die Übung 25-mal wiederholen und nach jedem Durchgang wieder eine Pause von 30 Sekunden einlegen.

Übungen für die Beine

1. Für die äußeren Oberschenkelmuskeln

- Einen Knoten in das Thera-Band machen, sodass es eine Schleife in der Länge des Unterschenkels ergibt. Dann die Schleife um beide Fußgelenke legen und selbst in Seitenlage auf dem Boden gehen.
- Den Kopf mit der Hand abstützen und das untere Bein vor dem Körper abwinkeln. Dann das obere Bein bei gestreckter Hüfte gegen den Widerstand des Thera-Bandes nach oben hinten heben und wieder senken.
- Diese Übung 20-mal pro Körperseite durchführen.

2. Für die inneren Oberschenkelmuskeln

- Beine schulterbreit mittig auf das Thera-Band stellen. Die Enden des Bandes von hinten über die Schultern führen und das Band etwa auf Höhe des Halses halten.
- Dann mit geradem Rücken in Kniebeuge und wieder zurück gehen. Dabei jeweils für einige Sekunden mit gebeugten Knien verweilen.
- Die Übung 25-mal wiederholen. Nach jedem Durchgang eine kurze Pause von 30 Sekunden machen.

Übungen für Schultern und Arme

1. Stärkung der Armmuskeln

- Aufrecht und mit beiden Füßen mittig auf das Thera-Band stellen. Die Hände umfassen die beiden Enden des Bandes.
- Nun mit beiden Armen das Band seitlich bis auf Schulterhöhe ziehen, jedoch nicht über Kopfhöhe. Nicht den Rücken krümmen, sondern die Wirbelsäule gerade halten.
- Die Arme 25mal strecken, dann eine Pause von 2 Minuten machen und nochmal 25 Durchgänge.

2. Kräftigung der Schulterblätter

- Auf einen Stuhl setzen und das Thera-Band mit beiden Händen in einem Abstand von 30 cm fassen. Die Handflächen sollten dabei nach oben schauen.
- Die Schultern locker hängen lassen und die Oberarme und Ellenbogen ganz nah am Körper anlegen.
- Dann langsam und gleichmäßig die gebeugten Unterarme ausein-

ander ziehen – Oberarm und Ellenbogen bleiben dabei stets am Körper angelegt.

- Auf eine gleichbleibende Geschwindigkeit bei der Ausführung achten. In der Anstrengung aus- und in Entspannung wieder einatmen.
- Die Übung 20-mal wiederholen und zwischen den Durchgängen kurze Pausen von 30 Sekunden einlegen.

Farblich abgestimmt! Die Thera-Bänder sind in verschiedenen Farben erhältlich. Das hat auch seinen Grund, denn jede Farbe steht für einen anderen Widerstand. Entsprechend mehr oder weniger Kraft ist dann beim Trainieren erforderlich.

weiß = extra leicht, gelb = leicht, rot = mittel stark, grün = stark, blau = extra stark, schwarz = spezial stark, silber = super stark, gold = maximal stark

Das kleinste Fitness-Studio der Welt

Übungen für den Rücken

1. Stärkung des oberen Rückens

- Mit beiden Händen das zusammengelegte Band fassen. Dann die Arme über Kopfhöhe etwas mehr als schulterbreit auseinander halten. Beide Handflächen zeigen dabei nach vorne und die Hände bilden eine Linie mit den Unterarmen.
- Dann die Arme in einer gleichmäßigen, langsamen Zugbewegung gleichzeitig nach außen und nach unten ziehen. Das Band wird knapp hinter den Kopf bis auf Nackenhöhe geführt.
- Die Spannung im Oberkörper immer aufrecht erhalten und die Schultern leicht nach hinten ziehen.
- Die Übung 25-mal wiederholen und zwischen den Durchgängen kurze Pausen von 30 Sekunden einlegen.

2. Kräftigung des hinteren Rumpfes

- Mit nahezu gestreckten Beinen aufrecht auf den Boden setzen.
- Das Band flächig um beide Füße legen und mit beiden Händen greifen, so dass es leicht vorgespannt ist. Die Arme befinden sich neben dem Körper, die Ellbogen sind um ca. 90° gebeugt.
- Nun beide Ellbogen leicht nach hinten ziehen und die Schulterblätter dabei aktiv zusammenziehen.
- Die Übung 15-mal wiederholen und zwischen den Durchgängen kurze Pausen von 30 Sekunden einlegen.

3. Stärkung des unteren Rückens

- Aufrecht stehen und ein Bein auf das Thera-Band stellen. Dessen Enden mit beiden Händen fassen.

- Dann die Arme in Schulterhöhe gerade und langsam nach außen zurückziehen – bis die Arme und der hintere Schultergürtel eine Linie bilden.
- Während des Zurückziehens ein- und beim Vorgehen wieder ausatmen.
- Die Übung 30-mal wiederholen. Zwischen den Durchgängen kurze Pausen machen.

Birgit Frohn © SeMa



ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.

Tag der offenen Tür
Sonntag, 14. April, 11 - 16 Uhr



- Besichtigung des neuen stationären und ambulanten Reha-Zentrums
- Besichtigung der Stationen und Abteilungen
- Gesundheitsparcours
- Fachvorträge

- Demonstration chirurgischer Operationen
- Einblicke in die Intensiv- und Anästhesiebereiche
- Blick in den OP und die Sterilgutversorgung
- Kinderattraktionen u.v.m.



HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Telefon: (040) 3197-0 · Termine: (040) 3197-1225



HELIOS
Privatkliniken

In Kooperation mit der HELIOS ENDO-Klinik lädt Sie die HELIOS Privatkliniken GmbH im Rahmen des Tags der offenen Tür herzlich in ihre neue Betriebsstätte in die 7. und 8. Etage des sanierten Altbaus ein.

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im April!

**VIKING TRAVEL®**

1. Preis:

1x2 Gutscheine für die "Fahrt ins Blaue", eine Bus-Tagestour von Viking Travel, mit freier Terminwahl

Jede Menge Spaß ist bei der „Fahrt ins Blaue“ garantiert. Steigen Sie ein und lassen Sie sich überraschen. Zur Mittagszeit erwartet Sie ein leckeres Essen und im Anschluss ist stets ein nettes Ziel für Ihre Nachmittagsfreizeit ausgewählt.

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 19.04.13 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:



2. bis 4. Preis

jeweils 1 Buch

„Kannst keen Platt,
fehlt di wat“

von Silke
Frakstein



5. bis 7. Preis

jeweils 2 Eintritts-
karten für den
Garten der Schmetter-
linge in
Aumühle



Wenn ein Ehepartner ins Heim geht

Immer mehr Ehepaare erreichen an der Hand ihres Partners ein hohes Alter – und stehen irgendwann vor der Frage: Was mache ich, wenn der weitere Lebensweg in ein Pflegeheim führt? Wie steht dann der oder die da?

Für Leni Müller ist die Entscheidung nicht einfach. Als Enkel Lars konfirmiert wurde, hatte ihr Mann Karl noch in der Kirche geflüstert: „Weißt Du, vor 50 Jahren, damals hab ich Dir hier den Ring angesteckt“. Die Konfirmation ist drei Jahre her. Immer öfter findet Leni Karls Brille im Kühlschrank, beim Arztbesuch hatte der Doktor sie dazugebeten und etwas von Altersdemenz und leichtem Schlaganfall gesagt. Drei Jahre hat Leni Karl zu Hause betreut. Jetzt schafft sie selbst nur mit Mühe den Weg zum Supermarkt. Karl schlägt vor: Ich gehe in ein Heim, solange ich mir das noch selbst aussuchen kann. Beide machen sich auf den neuen Weg. Beide fragen sich: Wie kommt Leni alleine klar? Reicht die Rente? Was wird mit der gemeinsamen Wohnung?



Auch wenn das Ehepaar Leni und Karl Müller erfunden ist: Vor einer ähnlichen Entscheidung werden künftig immer mehr Ehepartner stehen. Die Deutschen werden immer älter, egal ob Mann oder Frau. Dank medizinischen Fortschritts und demografischem Wandel erreichen auch immer mehr Ehepaare gemeinsam ein Alter, in dem der eine dem anderen zur Seite stehen muss. Das Kuratorium Deutsche Altershilfe geht davon aus, dass gut ein Drittel der pflegebedürftigen älteren Menschen von Partner oder Partnerin betreut werden

Irgendwann steht dann jedoch das Ehepaar vor einer Frage, die fast so bedeutsam ist wie die einst im Standesamt: „Was bedeutet es für mich, wenn der Ehepartner ins Heim geht?“ Jedem wird das Herz schwer, wenn er sich nun, nach vielen Ehejahren trennen muss. Was sagen die Nachbarn, die Kinder? Und irgendwann schaltet sich der kühle Kopf ein und rechnet: Welches Heim passt zu uns? Was kostet es? Wird es finanziell für mich reichen? Alexander Keller von dem Beratungs- und Vermittlungsportal Wohnen im Alter: „Täglich werden über unsere Seite 100 Heimplatzanfragen gestellt. Ich würde vermuten, dass rund ein Drittel dieser Anfragen von Lebenspartnern gestellt werden.“

Leider existiert keine Statistik über den Familienstand der Pflegebedürftigen. Daher lassen sich nur Hinweise dafür sammeln, dass mehr Ehepaare betroffen sein werden. So erhält von etwa 15.000 pflegebedürftigen Männern in Hamburg etwa jeder zweite Pflegegeld, um eine Versorgung zu Hause in Eigenregie zu übernehmen, aber nur jede dritte Frau. Diese Verteilung lässt sich zudem interpretieren, dass Männer öfter als Frauen auf die Hilfe ihrer Ehepartner oder anderer Angehöriger bauen können. Insgesamt sind etwa 46.000 Hamburger pflegebedürftig. 2003 waren es 42.000. Dabei liegt die Zahl derer, die Zuhause gepflegt werden, unter dem Bundesdurchschnitt. Die Politik musste reagieren: In Hamburg entstanden 2009 die ersten acht regionalen Pflegestützpunkte.

Für Rico Schmidt, Sprecher der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV), sind sie die erste Adresse, um schon in einer frühen Phase der Hilfe- und Pflegebedürftigkeit Rat zu suchen. Hier klären Fachkräfte aus den Bereichen Pflege, Sozialarbeit und Verwaltung die Ausgangssituation, um Wünsche und Möglichkeiten des Ratsuchenden und des pflegebedürftigen Ehegatten zu ermitteln. Auf Wunsch kommen die Berater auch ins Haus. Schmidt: „Nach dem Sammeln der Wünsche und Ziele beider Partner wird versucht, den Eheleuten weiter ein gemeinsames Leben zu ermöglichen. Es wird geklärt, in wieweit eine stationäre Pflege notwendig und gewollt ist. Gegebenenfalls werden andere Möglichkeiten wie ambulante Pflege, aber auch alternative Wohnformen, Tages-

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

Pflege? ... Aber sicher!

Haus Itzstedt
 Alten- und Pflegeheim



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

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

www.haus-itzstedt.de

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage
 Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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





pflegeeinrichtungen, Kurzzeitpflege oder die Beschäftigung einer Pflegeperson in der eigenen Häuslichkeit als 24-Stunden-Pflege aufgezeigt. Bei der Beratung wird nach Möglichkeit berücksichtigt, dass der zu pflegende Ehegatte eine umfassende Pflege und Versorgung erhält und es auf der anderen Seite nicht zu einer Überlastung des Partners kommt.

Was aber, wenn die Pflege zu Hause nicht mehr möglich ist? Dann gilt es, eine für beide passende Alternative zu finden, so Schmidt. Das könne der Einzug des pflegebedürftigen Partners in eine Wohngemeinschaft für Menschen mit Pflegebedarf sein, der gemeinsame Umzug in eine Einrichtung, in der ein Partner im Pflegebereich, der andere in einer Seniorenwohnung leben kann oder der Umzug des Pflegebedürftigen in eine stationäre Pflegeeinrichtung. Wenn die Entscheidung pro Pflegeheim fällt, werden die finanziellen Belastungen ermittelt und Finanzierungsmöglichkeit aus Pflegeversicherungs- und Sozialhilfeleistungen geprüft.

Möglicherweise fällt die Wahl auf ein Haus der Hamburger Pflege und Wohnen GmbH, die in der Hansestadt in zwölf Häusern ein „Zuhause für erwachsene Menschen mit Pflege- und Betreuungsbedarf“ verspricht. Pflegen und Wohnen ist mit 2.835 Plätzen, nach eigenen Angaben, größter Anbieter stationärer Pflege in der Hansestadt. Pressesprecherin Imke Göken, Diplom-Gerontologin, weist darauf, dass der Anteil der Paare, bei denen der eine stationär versorgt und der andere in den eigenen vier Wänden bleibt, vom Grad der Pflegebedürftigkeit des Bewohners abhängt. In fachlich spezifischen Wohnbereichen, z.B. im Wachkomabereich oder im Demenzbereich liegt der Anteil höher als in der normalstationären Pflege. Obwohl die Zahlen je nach Einrichtung unterschiedlich sind und recht gering bei fünf Prozent liegen, bereiten sich Einrichtungen und Pflegeinstitutionen wie Pflegen und Wohnen auf diese sensible Situation vor.

Göken: „Durch die Teilnahme an hausinternen Festivitäten gewinnt der Partner in der Regel neue soziale Kontakte, das soziale Umfeld erweitert sich und oft schöpft der Partner wieder neue Kraft. Denn häufig ist der Einzug in eine Pflegeeinrichtung vor allem bei Angehörigen gepaart mit einem schlechten Gewissen und einem Gefühl, versagt zu haben. Hier ist es unsere Aufgabe, nicht nur den künftigen

Bewohner, sondern auch die Angehörigen aufzufangen und ihnen in dieser Situation beizustehen. Viele Angehörige und Ehepartner nehmen am offenen Mittagstisch teil und stellen so ein Stück weit Alltag für ihren Partner her.“

Auf der einen Seite sind Ehepartner, von denen einer in ein Heim geht, in Seele und Gefühl getroffen. Plötzlich endet der Weg, gemeinsam zu Hause alt zu werden. Auf einmal bekommt Liebe und die Eheformel „in guten und in schlechten Tagen“ eine neue Bedeutung. Begehe ich einen Loyalitätsbruch gegenüber meinem Gefährten? Doch diese emotionalen Probleme werden, gerade bei älteren Menschen mit geringer Rente, von finanziellen Problemen begleitet, zuweilen sogar überdeckt. Göken: „Ein Umzug in eine Pflegeeinrichtung bedeutet fast immer einen emotionalen Einschnitt, aber auch einen finanziellen. Hier gehört es zu unseren Aufgaben, dem zukünftigen Bewohner und seinen Angehörigen die Finanzierungsmöglichkeiten aufzuzeigen“.

Wenn Leistungen der Pflegekasse mit dem persönlichen Einkommen und Vermögen nicht auskömmlich sind für die erforderlichen Pflegeleistungen, besteht die Möglichkeit, Sozialhilfeleistungen zu beantragen. Oftmals fällt dieser Schritt den Angehörigen und Bewohnern schwer, vor allem, wenn vor Ein-

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



GESTIFTET 1227

Leben bei uns

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

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

Telefon (0 40) 60 60 11 11

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



tritt der Pflegebedürftigkeit die eigenen finanziellen Mittel ausreichend waren.“

Eine stationäre Einrichtung kostet in der Regel um die € 3.000,- im Monat. Bei einer vorhandenen Pflegestufe trägt die Pflegeversicherung etwa die Hälfte. Kann jedoch der Pflegebedürftige nicht selber für die Pflegekosten aufkommen, steht ihm „Hilfe zur Pflege“ zu. Derzeit erhalten 400.000 Menschen in Deutschland diese Hilfe zur Pflege. Wann gibt es diese Unterstützung?

Die Fachabteilung für Pflege der Pflegekasse AOK Rheinland/Hamburg zeigt, welche Leistungen getragen werden. Überschaubar ist die Sachlage, geht ein alleinstehender Mensch in eine Pflegeeinrichtung: Die Pflegekasse zahlt bei vollstationärer Pflege 75 Prozent des Heimentgeltes, maximal € 1.279,- pro Monat. Bei zusätzlicher Einschränkung der Alltagskompetenz trägt die Kasse auch z.B. den Vergütungszuschlag zur Aktivierung und Betreuung des Heimbewohners. Wenn einer der Partner den anderen zu Hause pflegt, sieht die Sache anders aus: Die Leistungen der ambulanten Pflege unterscheiden sich je nach Pflegestufe, also dem Grad der Pflegebedürftigkeit. Pflegesachleistungen für die Hilfe Dritter (pro Monat, Maximalbeträge) betragen auf der Stufe I € 450,-, Stufe II € 1.100,-, Stufe III € 1.550,-, Stufe III+(Härtefall) € 1.918,-. Pflegegeld (pro Monat, Maximalbeträge): Stufe I € 235,-, Stufe II € 440,-, Stufe III € 700,-.

Wenn Sachleistungen nur teilweise in Anspruch genommen werden, wird anteiliges Pflegegeld gezahlt. Auch bei der Hauspflege kommen bei zusätzlicher Einschränkung der Alltagskompetenz weitere Leistungen hinzu. Und wenn der häusliche Helfer einmal selbst Verschnaufen muss und „verhindert“ ist, gibt es Geld für die Ersatzkraft – die Verhinderungspflege. Wenn nun ein Ehepartner ein Pflegeheim wählt, ändert sich mit Blick auf die Pflegekasse wenig. Sie übernimmt bei vollstationärer Pflege 75 % des Heimentgeltes (pro Monat, Maximalleistung). Das sind auf Stufe I: € 1.023,-, Stufe II: € 1.279,- und Stufe III: € 1.550,-, Stufe III+(Härtefall) € 1.918,-, zuzüglich Betreuungsleistungen bei eingeschränkter Alltagskompetenz.

Der Blick ins Portemonnaie wird erforderlich, wenn es um zusätzliche Kosten für einen Heimplatz geht. Ein Musterbeispiel: Ein Ehepaar bezieht Rente, gemeinsam € 1.200,-. Damit liegt die Rente unter dem Durchschnitt, der 2012 für den Mann € 970,- und die Frau € 473,- betrug. Das Ehepaar zahlt € 500,- Warmmiete und € 12,- pro Monat Haftpflichtversicherung. Und hat € 4.000,- gespart. Da die Rente kaum für den € 3.000,- Heimplatz reicht, hat das Paar Anspruch auf Leistungen der „Hilfe zur Pflege“. Zuständig dafür sind die Sozialbehörden, die Sozialhilfe gewähren. Sie rechnen zunächst den Bedarf beider Ehegatten gemäß eines Regelsatzes aus, fügen dem die Miete hinzu, rechnen die aus der Heimunterbringung entstehenden geringeren Kosten für den alten Haushalt raus und kommen nach vielen Zu- und Abzügen zur Schlussrechnung: Bei Heimkosten von € 3.000,- trägt die Pflegekasse € 1.023,- auf der Pflegestufe I. Das Ehepaar muss von der gemeinsamen Rente € 313,33,- dazuschließen. Der Bedarf „Leistungen der Hilfe zur Pflege“ beträgt € 1.344,80. Das Sparbuch bleibt jedoch offen: Der Vermögensfreibetrag liegt bei € 2.600,- plus € 614,- für den Ehegatten. Also bleiben € 786,-, die das Ehepaar einmalig für den Heimplatz einsetzen muss.

Dr. Hergen H. Riedel © SeMa

Alles da...!

Am 3. April wird der internationale „Tag der älteren Generation“ begangen, vor 45 Jahren ins Leben gerufen von der Kasseler Lebensabendbewegung (LAB). „Tag der älteren Generation“ ist im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel praktisch das ganze Jahr über - von Sonntag bis Freitag, von morgens bis in den frühen Abend. Es gibt hier unzählige Angebote für eine sinnvoll gestaltete Freizeit. Jüngere und ältere Senioren sind herzlich eingeladen, sich im Treff beim LAB-Team zu informieren.

Fremdsprachen üben und Kenntnisse vervollkommen ist möglich in sieben Englisch- und zwei Spanischkursen, die in unterschiedlichen Leistungsstufen angeboten werden.

Rund ums Wort geht es in den Runden für Literatur und Zeit(ungs)geschehen und in der Schreibwerkstatt.

Sportlich Interessierte kommen zur Gymnastik, zum Yoga ohne Bodenübungen, zum Walken, Kegeln oder Wandern.

Kreative finden Spaß in drei Malkursen für Anfänger und Fortgeschrittene, außerdem kann je nach Vorlieben gebastelt oder gehandarbeitet werden.

Musik kommt nicht zu kurz: Ob Chor, Volkslieder-Singen, Spielen auf diversen Instrumenten bei Swing oder beliebten Weisen – hier gilt es, einfach mitzumachen und sich zu „trauen“.

Spielen wird ganz groß geschrieben: Da gibt es Schach, Bridge, Skat, Canasta, Doppelkopf und einmal monatlich einen zünftigen Spiele-Sonntag mit SkipBo, Rummikub, Siedler von Catan u.a.

Beliebt sind der Bingo-Nachmittag, Frühstückstreffen auf Plattdүүtsch, Busausfahrten in Hamburgs weiteres Umland und Besichtigungen in der Stadt.

Die Angebote im Seniorentreff schenken allen Besuchern Freude und Geselligkeit, Fertigkeiten werden genutzt und graue Zellen bewegt – es lohnt zu kommen!



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,-

Lang fällige Verbesserungen in der Pflege



Seit dem 1. Januar diesen Jahres gilt das Pflegeneuauausrichtungsgesetz. Mit seinem Inkrafttreten hat sich für Pflegebedürftige und deren Angehörige eine Reihe von Dingen verändert – erfreulicherweise zum Positiven.

Mit Beginn des Jahres 2013 traten einige Neuerungen im Pflegeversicherungsgesetz in Kraft, die gesetzlich im so genannten Pflegeneuauausrichtungsgesetz verankert sind. Was die Gesetzgeber darin festgelegt haben, erleichtert pflegebedürftigen Menschen und ihren pflegenden Angehörigen das Leben. Hier kurzgefasst die wichtigsten der längst fälligen Neuerungen ab 1.1.2013.

Mehr finanzielle Unterstützung bei Demenz

Bei Demenz erhalten Pflegebedürftige in Pflegestufe I monatlich ein um € 70,- erhöhtes Pflegegeld von € 305,- oder um € 215,- höhere Pflegesachleistungen bis zu € 665,-. Demenzkranke Pflegebedürftige in Pflegestufe II erhal-

ten ein um € 85,- höheres Pflegegeld von € 525,- oder um € 150,- höhere Pflegesachleistungen von bis zu € 1.250,-. Barrierefreie Umbauten der Wohnungen werden künftig mit bis zu € 2.557,- pro Maßnahme gefördert.

Mehr Flexibilität in der häuslichen Pflege

Pflegebedürftige und ihre Angehörigen können sich flexibler mit den Pflegediensten auf die Leistungen verständigen, die sie in der häuslichen Pflege benötigen – individuell je nachdem, welche Leistungen in welchem Zeitkontingent erbracht werden sollen.

Hälftige Weiterzahlung von Pflegegeld

Um pflegenden Angehörigen eine Auszeit zu ermöglichen, wird bei Inanspruchnahme von Leistungen der Kurzzeit- oder Verhinderungspflege zugleich das Pflegegeld zur Hälfte weitergezahlt.

Berücksichtigung bei der Rente

Die Pflege und die daraus resultierende Belastung werden nun ausreichender in der Rentenzahlung gewürdigt. Zukünftig werden rentenrechtlich wirksame Pflegezeiten bei der Pflege hinzu addiert, sofern mindestens die Pflegestufe I anerkannt ist.

Förderung neuer Wohn- und Betreuungsformen

Ambulanten Wohngruppen wird eine zusätzliche, zweckgebundene Pauschale von € 200,- pro Versichertem ausgezahlt für die Beschäftigung einer Präsenzkraft, die für die Organisation und Sicherstellung der Pflege in der Wohngruppe sorgt. Zudem erhalten Pflegebedürftige für die altersgerechte Umgestaltung der gemeinsamen Wohnung pro Kopf eine Förderung von einmalig bis zu € 2.500,-. Der Gesamtbetrag ist

pro Wohngruppe auf € 10.000,- begrenzt. Zur Weiterentwicklung neuer Wohnformen werden zusätzlich 15 Millionen Euro zur Verfügung gestellt.

Besserer Service vom MDK

Der Medizinische Dienst der Krankenversicherung (MDK) muss zukünftig schnelleren und besseren Service bieten. Wird etwa bei einem Antrag zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit die Entscheidungsfrist nicht eingehalten, erhält der Versicherte ab diesem Zeitpunkt einen Betrag von täglich € 10,-. Diese muss er nicht zurückzahlen und auch später nicht mit den Leistungen verrechnen.

Mehr Beratung

Die Pflegekassen müssen innerhalb von zwei Wochen nach Stellung des Antrags Menschen mit Demenz und ihren pflegenden Angehörigen einen konkreten Termin für eine umfassende Beratung unter Nennung eines Ansprechpartners anbieten. Auf Wunsch des Versicherten muss die Beratung in dessen häuslichen Umfeld stattfinden.

Medizinische Versorgung in Heimen wird besser

Zur besseren ärztlichen und zahnärztlichen Versorgung müssen Heime, Ärzte und Zahnärzte künftig Vereinbarungen schließen, die auch die Zusammenarbeit mit den Pflegekräften regeln. Pflegeheime haben darüber zu informieren, wie die Bewohner ärztlich, zahnärztlich und medikamentös versorgt werden.

Einfachere Hilfe für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige sollen künftig eine Auszeit von der Versorgung eines Pflegebedürftigen nehmen können. Weiterhin sollen sich Einrichtungen des Müttergenesungswerks stärker als bisher um Vorsorge- und Rehabilitationsleistungen für pflegende Angehörige kümmern.

Birgit Frohn © SeMa

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:
0172/4 098744**

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



„Weil's Zuhause am Schönsten ist!“

Treppenlifte und Elektromobile – neu und gebraucht

Persönliche Beratung bei Ihnen Zuhause.
Krankenkassenzuschüsse möglich.



Tel. 04123/80 97 00

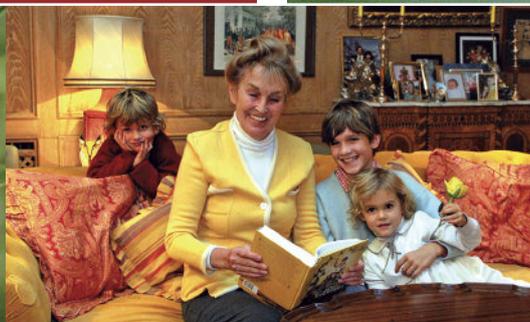
www.mtb-treppenlift.de

MTB-Treppenlift Service – Ihr Spezialist in Norddeutschland



Elisabeth von Bismarck – Freude an Schmetterlingen und Talismanen

Schmetterlinge, die fliegenden Edelsteine, spielen die Hauptrolle bei Fürstin Elisabeth von Bismarck, ob im Garten der Schmetterlinge in Aumühle vor den Toren Hamburgs oder in ihrem druckfrischen Buch „Der Talisman“.



Fürstin Elisabeth von Bismarck suchte sich vor 28 Jahren eine Aufgabe, die ihr Freude bereitet. Sie gründete damals ihren Schmetterlingsgarten. Dass die Fürstin im Mai ihren 74. Geburtstag feiert, glaubt ihr kein Mensch, denn sie hat die Kraft und die Jugendlichkeit einer 40-Jährigen. Sie liebt ihr kleines Freizeitparadies und ist auch häufig hier selbst anzutreffen. Ein Freund aus ihrem Heimatland Belgien brachte sie vor über 28 Jahren auf den Gedanken, im schönen Aumühle, dem Wohnsitz ihrer Familie, einen Besuchergarten zu entwickeln und zu gestalten. 1985 eröffnete die Fürstin Deutschlands ersten Schmetterlingsgarten.

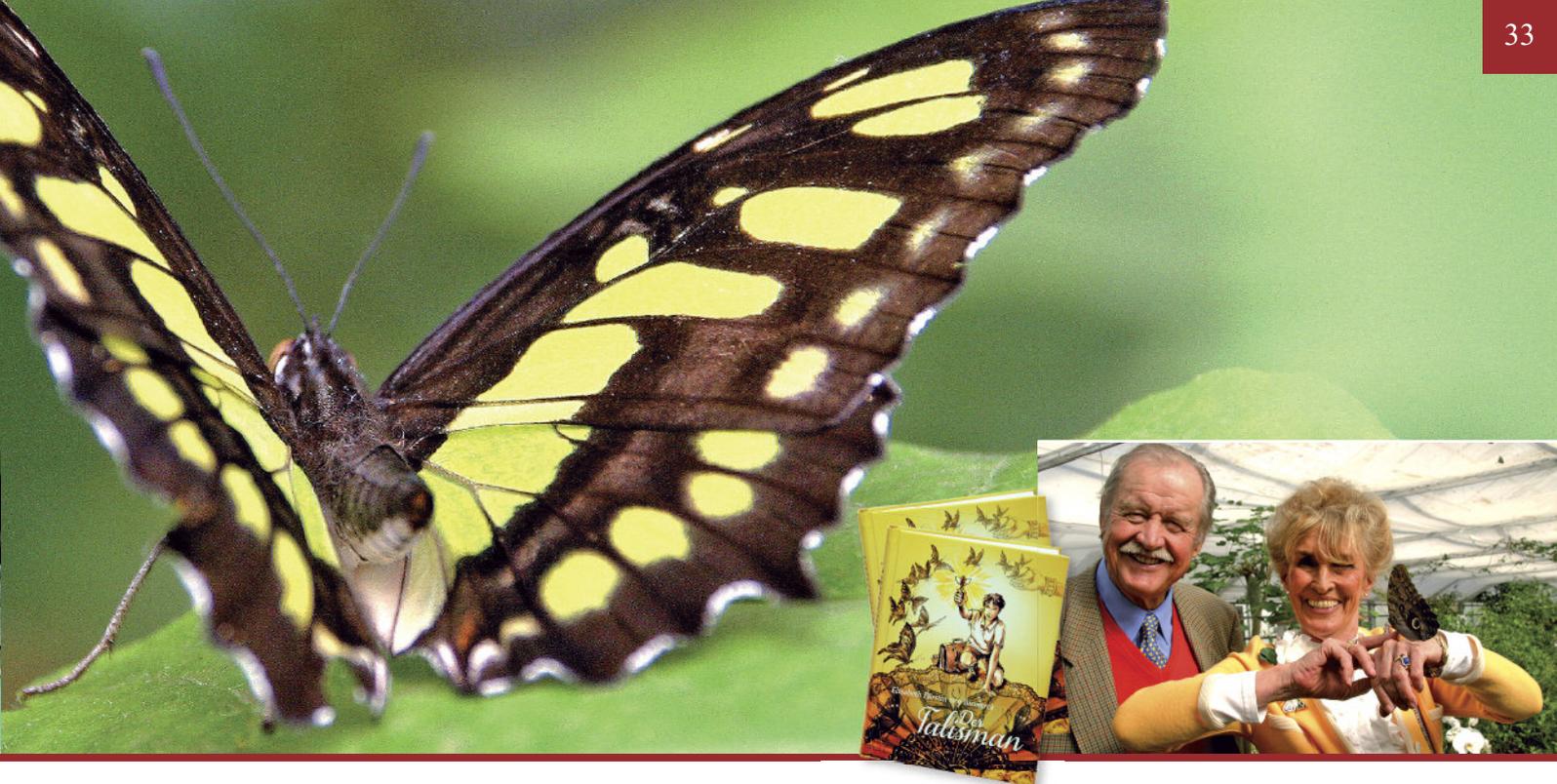
Rund 80.000 Besucher erleben jährlich die Farbenpracht der schönen Falter und der tropischen Gewächse und Blumen. Inzwischen flattern ca. 800 bewundernswerte Falter durch das tropische Glashaus im Sachsenwald. Für Nachwuchs ist ständig gesorgt, denn in ein paar Hundert Raupen und Puppen warten die Schmetterlinge auf den Start ins Leben. Die Fürstin ist immer wieder aufs Neue fasziniert von der Vielfalt ihrer Schützlinge. „Sie stehen für Hoffnung und Freiheit, sind verletzlich und zart und verzaubern ihre Umwelt. Die Verwandlung vom Ei über die Raupe zu einem wunderschönen Schmetterling ist ein sehr großes Wunder in der Natur“, erklärt uns die Fürstin, die uns sehr herzlich zu einem Gespräch im Herrenhaus und Garten empfing, um uns über Ihr Buchprojekt „Der Talisman“ zu berichten. In dem 484 Seiten starken und mit 285 Illustrationen angeereicherten Hardcover-Buch schildert die Fürstin, wie sich der kleine Yasha zwischen Magiern und Fabelwesen auf eine abenteuerliche Reise durch viele ferne Länder begibt, um seine verschollenen Eltern zu finden. Ein Schmetterlings-Amulett begleitet den Jungen auf seiner Abenteuerreise. „Ich kann, ich kann, ich kann!“ sagt sich der 12-jährige Junge Yasha, der in das größte Abenteuer seines Lebens mit viel Mut startet. Und genau dieses „ich kann“ ist auch das Lebensmotto der vielseitig begabten Fürstin. Die Mutter von vier Kindern, liebevolle Omi, Autorin, Malerin und seit 28 Jahren Betreiberin des ältesten Schmetterlingsgarten Deutschlands ist das beste Beispiel dafür, dass man im Rentenalter noch nicht zum „alten Eisen“ gehören muss. „Arbeit hält jung, gesund und wach und Neugierde ist in jedem Alter wichtig“, erklärt uns die 73-jährige, junggebliebene Fürstin.

Wie entstand die Idee zu diesem Buch? **Fürstin:** „Die Idee zu „Der Talisman“ entstand im Jahre 1990. Ich besuchte die Kinderkrebsklinik am Universitätsklinikum in Düsseldorf. Statt über Krankheiten oder Schmerzen zu sprechen, erzählten mir die Kinder, wie langweilig es ihnen oft im Krankenhaus ist. Beim Abschied versprach ich ihnen, mir etwas Spannendes für sie auszudenken. So wurde die Idee zu dieser Geschichte geboren. Das Urmanuskript entstand über mehrere Jahre Anfang der 90er und war dann die Grundlage für eine Hörspielreihe, die ehrenamtlich vom NDR produziert wurde, um als Kassetten an die Kinderstationen verschiedener Krankenhäuser verschenkt zu werden. Vor ca. 2,5 Jahren habe ich nun zusammen mit meinem jüngsten Sohn Gregor und einem kleinen, einmalig kreativen Team (Co-Autorin und Lektorat Ehepaar Buchwald aus Reinbek und die Zeichnerin Stefanie Kühl auch aus Reinbek) begonnen, die Hörspiele zu diesem Kinderbuch umzuschreiben und zu illustrieren. Lustig ist, was mir die Illustratorin Stefanie Kühl erzählte, als sie den Auftrag bekam, eine Probezeichnung herzustellen. Sie bekam Kapitel sieben und sollte dazu eine Zeichnung machen. Sie wusste damals nicht, wer ihr Auftraggeber ist. Sie bekam nur die Information: Es handelt sich um eine ältere Dame. Ein feine ältere Dame, eine sehr feine ältere Dame, eine sehr sehr feine ältere Dame. Sie hat alles per Hand gezeichnet und nicht durch einen Computer. Die wunderschönen Zeichnungen sind kleine Bonbons, die Freude bereiten. Wir hatten eine sehr harmonische Zusammenarbeit, die sich in diesem Buch widerspiegelt.“

Das Buch beschreibt die Reise des Jungen durch viele Länder. Beruhen die Beschreibungen auf ihren eigenen Erfahrungen, die Sie auf Reisen gemacht haben? **Fürstin:** „Teilweise. Einige Länder kannte ich aus meinen Reisen dorthin. Als ich die Geschichten schrieb, habe ich unzählige Bücher über das Land zur Hand genommen, über welches ich gerade geschrieben hatte und mich sehr in den Inhalt vertieft, damit alles stimmt.“

Sind alle Geschichten Ihrer Phantasie entsprungen oder auch erlebt? **Fürstin:** „Alle Geschichten sind aus meiner Phantasie. Manchmal saß ich drei Tage vor einem weißen Blatt Papier und mir fiel nichts ein. Gar nichts! Ich las dann noch einige geographische Bücher und ging alles mit Ruhe an. Plötzlich hatte ich den Faden wieder und konnte weiterschreiben. Ich habe die ganze Geschichte mit der Hand geschrieben.“

Der Junge heißt Yasha - wie kamen Sie auf diesen Namen? **Fürstin:** „Anfänglich hieß der Junge Martin. Als ich darüber



nachdachte, dass er ein Zigeunersohn ist, wählte ich den Namen Yasha.“

Dass der Talisman ein Schmetterling ist, liegt ja sehr nahe, da Sie sich seit über 28 Jahren mit diesen Wesen intensiv beschäftigen. **Fürstin:** „Zuerst war es ein Kreuz, welches in sein Laibchen eingenäht war von den Eltern, als sie das Kind ausgesetzt hatten. Ich dachte mir dann, dass ich doch einen Schmetterling mit einbauen möchte. Jetzt ist der Talisman ein Schmetterling in Kreuzform, der magische Kräfte hat. Die Schmetterlinge spielen eine große Rolle auch in meinem Buch. Die schwarzen sind die Spione von dem Schwarzmagier.“

Sie haben auch ein besonderes Anliegen, welches Sie in Bezug auf Schmetterlinge den Menschen ans Herz legen möchten.

Fürstin: „Jeder Mensch empfindet eine große Freude, wenn er einen bunten Schmetterling entdeckt. Ihre Metamorphose, ihr leichtbeschwingter Flug, ihr buntschillerndes Aussehen, ihr elfenhaftes Wesen und auch ihre Nützlichkeit haben unzählige Generationen und Kulturen zum Nachdenken, zu Phantasien und auch zum Träumen und Gestalten angeregt. Leider ist der Niedergang der Gaukler der Lüfte fast nicht mehr aufzuhalten. Ihre Lebensbedingungen werden nicht mehr geschaffen. Zum Beispiel benötigen sie dringend Brennnesseln und bunte Wiesen mit Blumen wie z.B. Korn, Mohn, Kamille zum Überleben. Wir müssen wieder optimale Lebensräume für sie schaffen. Und vor allem dürfen die Menschen auf keinen Fall die Raupen im Garten vernichten, denn um einen Schmetterling lieben zu können, müssen wir auch die Raupen mögen. Wie wir wissen, gibt es ohne Raupe keinen Schmetterling.“

Für welche Leser ist das Buch gedacht? **Fürstin:** „Für Kinder vielleicht ab zehn. Wenn sie aber schon früher gut lesen können und die Geschichte verstehen, auch schon in einem jüngeren Alter. Und natürlich für alle Eltern und Großeltern, die diese spannende und abenteuerliche Reise des Jungen Yasha ihren Kindern vorlesen möchten und die schönen Bilder zeigen.“

Sie haben für den Druck dieses Buches einen eigenen Verlag gegründet - ist das Ihr Lebenswerk? **Fürstin:** „Ja, kann man sagen. Ich war sooooo stolz, als ich das Buch zum ersten Mal in der Hand hielt. Ich dachte damals - das gibt's doch nicht!!! Ich habe immerhin zwei Jahre daran gearbeitet. Das Buch wurde in einem Vierfarbdruck hergestellt und das auf 484 Seiten auf einem sehr hochwertigen Papier. Ich war froh, dass ich dies alles bestimmen und auch bezahlen konnte.“

Haben Sie selbst einen Talisman? **Fürstin:** „Nein, früher hatte ich eine Kette mit kleinen Holzperlen, aber die habe ich leider verloren. Ich habe meiner Tochter zu ihrer Taufe eine Kette mit einem Anhänger geschenkt, den sie auch heute noch ständig bei sich hat. Sie liebt diese Kette und ich merke, wenn sie in eine schwierige Situation gerät, dass sie an diese Kette fasst. Allerdings habe ich eine Glückszahl. Es ist die 43. Ich kann Sachen messen und sie sind 43 cm. Ich kann an das Ende der Welt gehen in ein Hotel und bekomme das Zimmer 43. Ich nehme die Bahn und habe den Platz Nr. 43.“

Hat der Inhalt dieses Buches eine Botschaft an die Leser?

Fürstin: „Ja, absolut. Es ist die Kraft des positiven Denkens. Der Junge hat die Kraft in sich und sein Herz steuert alles. Die Kraft ist in jedem Menschen selbst und wird durch einen Talisman positiv unterstützt. Das Buch soll Mut machen und zum gelebten Optimismus führen.“

Was wünschen Sie sich für die Zukunft? **Fürstin:** „Natürlich in erster Linie Gesundheit für mich und meine Familie und dass wir noch lange in Harmonie miteinander und der Flora und Fauna hier im schönen Sachsenwald leben können. Und für das Buch wünsche ich mir, dass es viele Leser erfreut und dadurch die Botschaft des positiven Denkens verbreitet wird.“

Weitere Infos zum Schmetterlingsgarten unter: www.garten-schmetterlinge.de. Das Buch ist zu bestellen unter: www.dertalisman.de zum Preis von € 27,90.

© Text und Fotos Marion Schröder

Was ist Ihre Immobilie wert?

Nur für kurze Zeit:
Unser Angebot für Immobilien-
Eigentümer:

**Verkaufswertermittlung zum
Aktionspreis von € 111,-***

Wir beraten Sie gerne:
Tel. 040.35 74 01-2030

* gültig pro Wohneinheit, bis zum 30.04.13



**Aktion
bis 30.04
verlängert!**



SPARDA IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de



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
- +** Krankenförderung 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 30.04.2013!

Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr
15 Jahre Galerie der Gegenwart.

Zahlreiche Ausstellungen präsentiert die ständig wachsende Sammlung in wechselnden Inszenierungen und Zusammenstellungen. **Kunsthalle, Galerie der Gegenwart, Hubertus-Wald-Forum, Glockengießerwall 1, 20095 Hamburg, Tel.: 040/428 13 12 00**

Sa. 13.04.13, 18-2 Uhr

Lange Nacht der Museen. 2013 nehmen an der Langen Nacht der Museen 53 Hamburger Museen und Ausstellungshäuser teil. Zwischen 18 und 2 Uhr wird ein vielfältiges Programm geboten: Ausstellungen, Führungen, Kulinarisches, Musik, Tanz, Film.

MESSEN

Fr. 05. bis So. 07.04.13, Fr. 13-19 Uhr,
Sa. 10.30-19 Uhr, So. 10.30-18 Uhr
Lebensfreude Hamburg – Frühjahrsmesse 2013. Gesundheit, Ökologie, Spiritualität. **CCH Congress Center Hamburg, Marseiller Str., 20355 HH, Tel.: 040/356 90**

Samstag 06.04.13, 9-17 Uhr

bis Sonntag 07.04.13, 9-16 Uhr

Größte Münzmesse des Nordens. Die Besucher haben im Börsensaal der Handelskammer Hamburg Gelegenheit zum An- und Verkauf von Münzen und Edelmetallen. **Handelskammer Hamburg, Hamburger Börse, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg**

LESUNGEN

Sonntag 07.04.13, 18-20 Uhr

Die Stunde des Detektivs Edgar Allan Poe und die Anfänge des Kriminalromans. Hanjo Kesting und Siegfried W. Kernen begeistern das Publikum! **Eintritt: € 18,-/Mitglieder € 16,-, Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75b, 22391 Hamburg, Telefon: 040/536 12 70**

Dienstag 16.04.13, 15 Uhr

Döntjes aus Schleswig Holstein – Plattdeutsche Lesung von Karin Boine. **Eintritt € 3,-/Ermäßigt € 2,-, Anmeldung erbeten, Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Tel.: 040/69 70 62-0**

Dienstag 23.04.13, 19 Uhr

Weltreise skurriler Erlebnisse – von der Stammkneipe in die weite Welt! Vattenfall-Lesetage mit Stefan Nink. **Anmeldung tel. 040/35 74 63 -0 oder per E-Mail: veranstaltung@landundkarte.de, Dr. Götze Land & Karte, Alstertor 14-18, 20095 HH, Tel.: 040/35 74 63-0**

KONZERTE

Samstag 06.04.13, 15 Uhr,

Big-Band WHO'S THAT live. Mit Swing, Jazz-Rock & Latin am Nachmittag!

Unter der Leitung von Reinhardt Schade wird "WHO'S THAT" mit neuem Programm zu hören sein.

Eintritt 5,-, Kulturschloss Wandsbek, Königsreihe 4, 22041 Hamburg

Sa. 06.04.13, 16 Uhr, Konzert mit

Flamenco und Konzert-Kastagnetten.

In der Residenz beschert uns Frau el Masri einen spanischen Nachmittag – olé!
Im Restaurant Wohnpark Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16 -914

Do. 11.04.13, 19.30 Uhr. Das Wasser des Lebens. Der Hamburger Klavier-Künstler Mathias Weber präsentiert in meisterhafter Weise Komponisten des 19. und 20. Jahrhunderts. Wasser ist end- und zeitlos und bleibt ein geheimnisvolles Element, das sie an diesem ganz besonderen Konzertabend musikalisch erfahren werden.

Eintritt € 15,-, Horowitz-Konzertsaal, Rondenbarg 15, 22525 Hamburg, Tel.: 040/853 91 -300

Sa. 20.04.13, 16 Uhr im Restaurant

DomraPiano. Die aus Moskau stammende Künstlerin, Natalia Anchutina, gastiert mit dem Pianisten Lothar Freund in der Residenz am Wiesenkamp. **Eintritt: € 6,-, im Restaurant Wohnpark Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16 -914**

Dienstag 23.04.13, 19 Uhr

Klavierabend mit Klaus Leutgeb. Mit Werken von Wolfgang Amadeus Mozart, Joseph Haydn, Franz Schubert, Frédéric Chopin. **Eintritt € 12,-, Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, telefonische Anmeldung bitte unter: 040/511 27 20 00**

Sonntag 28. April, 14 Uhr

Frühlingsliedersingen mit dem LAB-Chor. Unter Leitung von Dieter Dziobaka. **LAB-Seniorentreff Fuhsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

VORTRAG

Donnerstag 18.04.13, 20 Uhr

Christine Belling greift das Thema „Der Baum – ein uraltes Symbol in den Mythen der Völker und in der Kunstgeschichte“ auf. Baumfotografien, Gedichte und Worte über die schöpferische Kraft des Baumes von der Romantik bis in die Neuzeit. **Eintritt: € 12,-/ermäßigt € 10,50, Konventsaal, Rockenhof 1, Vorverkauf ab 4. April in der Buchhandlung I. v. Behr, Restk. an d. Abendkasse**

FLOHMÄRKTE

Immer mittwochs, 10-15, und samstags, 7-15 Uhr, **Bahrenfeld "Flohdorn", Flohmarkt, Freifläche a. d. Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg**

Sa. 06.04.13, 12 Uhr, Fahrradflohmarkt. Nur draußen! Haus Drei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg, Tel.: 040/38 89 98

Sa. 06.04.13, 9-15 Uhr, Altona-Nord: Flohmarkt Stöbern, hökern & frühstücken, BiB Bühne im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 Hamburg

So. 07.04.13, 8-16 Uhr, Flohmarkt Fegro-Großmarkt Norderstedt, Gutenbergring 2-6, 22848 Norderstedt

So. 07.04.13, 10-18 Uhr, Antikmarkt im Alstertal Einkaufszentrum, Alstertal Einkaufszentrum (AEZ)

Sa. 13.04.13, 14-17 Uhr, Kleiderflohmarkt für große Größen, Senioren- und Pflegezentrum „Am Barmbeker Markt“, Stückenstraße 1, 22081 Hamburg (U-Bahn Dehnhaide)

So. 14.04.13, 9-16 Uhr, Volksdorf: Volksmarkt, Familienflohmarkt der Walddörfer. Wochenmarktfäche Volksdorf

Sa. 20.04.13, 10 Uhr, Antik.Spielzeug. Forum, Ausstellung - Verkauf - Ankauf - Tausch! **Eintritt: € 3,50/€ Paare 5,-/Kinder bis 12 Jahre frei, Ort: Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Sa./So. 20.-21.04.13, 10-18 Uhr, Nutzpflanzenmarkt. **Eintritt: € 9,-, Freilichtmuseum am Kiekeberg, Am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten**

So. 28.04.13, 8-16 Uhr, Flohmarkt Max Bahr Langenhorn. Max Bahr Langenhorn

Mo. 01.05.13, 8-16 Uhr, Antik- und Trödelmarkt Schmuggelstieg. Schmuggelstieg/Ochsenszoll, Norderstedt

THEATER

13. bis 28. April, 16 bzw. 20 Uhr
Plattdeutscher Thriller „Lauras düster Siet“ in 4 Akten von Helmut Schmidt. **Hennebers Bühne e.V., Festsaal im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, 22391 HH, Kartenverkauf unter Tel.: 040/606 42 96, 13.-28. April, 16 u. 20 Uhr**

FEST

Sa. 27.04.13 bis So. 28.04.13, Sa. 14-23 Uhr, So. 11-20 Uhr Holsten Brauereifest 2013. Auf dem Brauereigelände an der Holstenstraße erwartet die Gäste neben Wissenswertem zu den Marken und der Brauereigeschichte wieder zahlreiche spielerische und musikalische Top-Acts – und dies alles bei freiem Eintritt.