

Gratis zum Mitnehmen

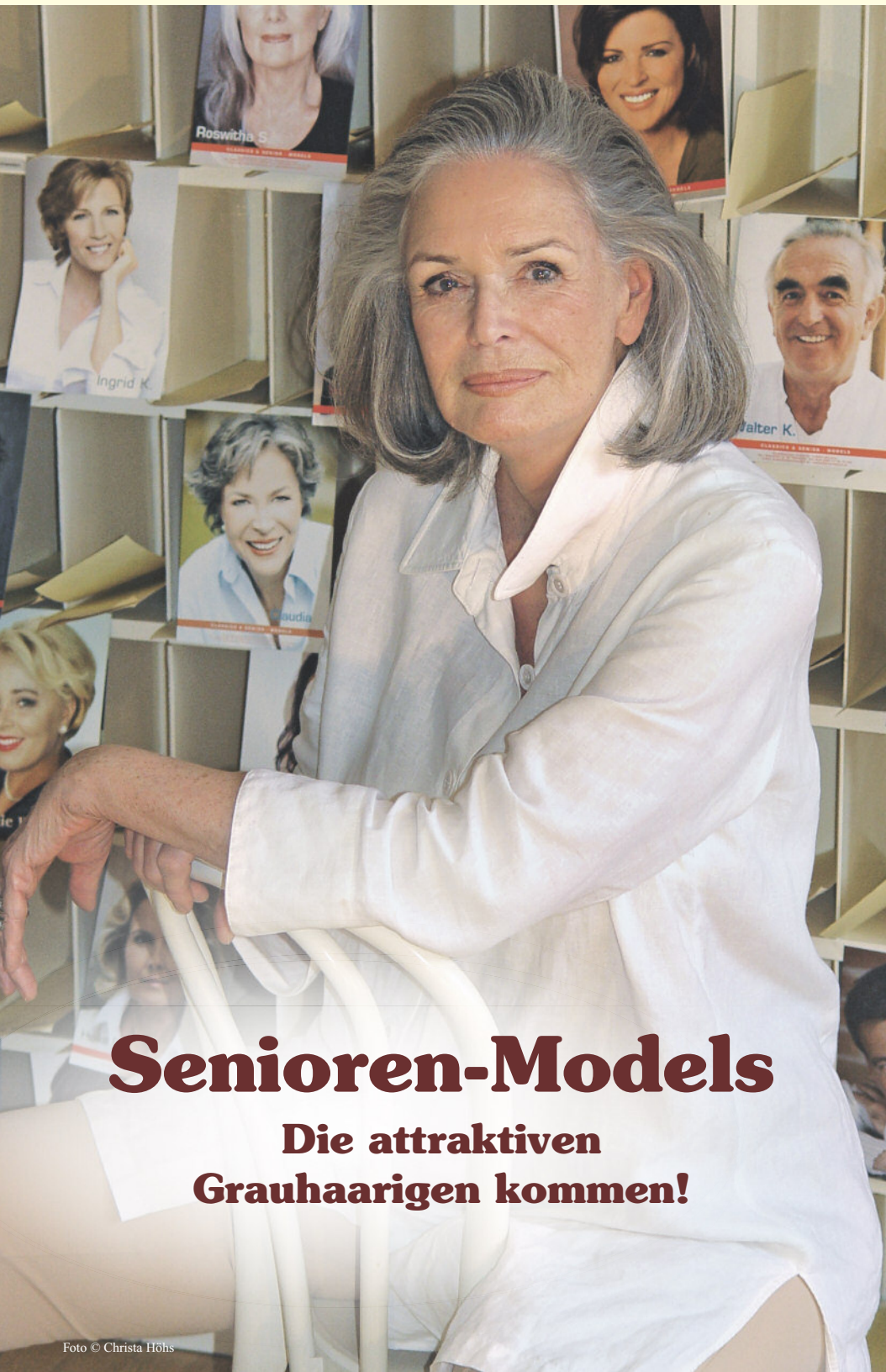
# Senioren Magazin

**SeMa**

Hamburg

Juni 2013

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



## Senioren-Models

Die attraktiven  
Grauhaarigen kommen!

Foto © Christa Höhs



**Bluthochdruck**  
Zeitbombe für die Gesundheit



Foto © Plohe

**Skiken**  
Die neue Trendsportart



**Immer gut frisiert**  
So sehen ältere Haare toll aus



**Urlaub mit Mehrwert**  
Reisen zur Erweiterung des Horizonts



**Heidi Mahler**  
Im Gespräch mit SeMa

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...



## ...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](http://www.haus-itzstedt.de)

**Urlaupspflege, 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 

# WHS Hausmann Immobilien Beratung

## » Was mache ich mit meiner Immobilie im Alter? «

### Veranstungstipp im HIT



Es gilt, viele Besonderheiten zu berücksichtigen, damit der neue Lebensabschnitt gelingt und der Neuanfang ein Erfolg wird. Hausmann Immobilien Beratung und Makler schafft individuelle, verantwortungsvolle und umsichtige Lösungen durch jahrzehntelange Erfahrung.

Referent: Thorsten Hausmann

Erfragen Sie den nächsten Termin. Wir freuen uns auf Ihren Anruf.



**Hausmann Immobilien Treff**  
Schmuggelstieg 4  
22848 Norderstedt

Melden Sie sich **unbedingt** an!  
Telefonisch oder per E-Mail:  
**(040) 529 6000**  
info@hausmann-makler.de

# Inhalt

**Herzlich willkommen** 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Senioren-Models** 4  
Die attraktiven Grauhaarigen kommen!

**Lütte Vertellen – Geschichte op Platt** 7

**Senioren mögen keine Extrawurst** 8

**Helga Brietzkes weite Bücherwelt** 10

**Hospital zum Heiligen Geist - Sommerfest** 10

**Barrierefreie Duschen** 11

**Die stille Gefahr - Bluthochdruck** 12  
Zeitbombe für die Gesundheit

»Alles agile Burschen«  
Der Alte Stamm des FC St. Pauli 14

**Kulturangebote in Hamburg** 15  
Winterhuder Fährhaus, CinemaxX und mehr

**Skaten plus biken macht Skiken** 16  
Eine neue Sportart fürs Ganzkörpertraining

**Immer gut frisiert** 18  
So sehen ältere Haare toll aus

**Die Pflanzen-Apotheke** 20

**Impressum** 20

**Tanzfreudige für ein Musikvideo gesucht** 21

**Schreib- und Kreativwettbewerb** 21  
für alle unter 20 und über 60

**Urlaub mit Mehrwert** 22  
Reisen zur Erweiterung des Horizonts

**Knackige Sommerfrische** 24  
Salate in allen Grünschattierungen

**Erdbeer-Zaubereien** 25  
Das Highlight im Obstkorb

**Rätsel & Gewinnspiel** 26-27

**Heidi Mahler im Dreivierteltakt** 28  
Tiefgründige Tanzstunden

**70. Hochzeitstag** 29  
in der Residenz am Wiesenkamp

**LAB – Lange aktiv bleiben** 29

**Kleinanzeigen** 30

**Für den Notfall** 31

**Veranstaltungen** 32

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Noch nie war es so spannend, alt zu werden!

Denn Jugendkult war gestern, das zeigt sich überall in unserer Gesellschaft. So finden sich auch immer mehr ältere Models in den Medien, auf Plakatwänden und Litfasssäulen – grauhaarig ist sehr gefragt.

Dies greift auch das Titelthema unserer aktuellen Ausgabe auf: Das SeMa traf eine bemerkenswerte Frau, die im Alter von 50 Jahren als Fotomodel zu arbeiten begann und später die weltweit erste Agentur für Senior-Models gründete.



Ganz im Sinne des spannenden Älterwerdens stehen auch weitere Aspekte, die das SeMa dieses Mal beleuchtet. Wie beispielsweise die neue Trendsportart Skiken, interessante Bildungsurlaube und der Alte Stamm des FC St. Pauli.

Viel Freude beim Lesen unserer neuen Themen und Entdecken neuer Anregungen wünscht Ihnen

Ihre Silke Wiederhold

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit  
– schreiben Sie uns:

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



Sie finden uns unter:  
SeMa auch bei facebook

**DB** BAHN



**Das liegt nah.** Mit Ihrer **Regionalbahn Schleswig-Holstein**  
zu schönen Ausflugszielen in der Region.

### Günstig und flexibel unterwegs.

- Schleswig-Holstein-Tarif: zum Beispiel mit einer Tages- bzw. Kleingruppenkarte einen Tag lang eine gewählte Strecke mit Bahn und Bus in Schleswig-Holstein und nach Hamburg
- Schleswig-Holstein-Ticket: für 27 Euro und nur 3 Euro je Mitfahrer (max. vier) mit der Bahn einen Tag lang durch Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg\*
- Informationen unter [www.bahn.de/regio-sh](http://www.bahn.de/regio-sh)

**Die Bahn macht mobil.**



**nah.sh**  
Der Nahverkehr

Regio Schleswig-Holstein

# Senioren-Models

## Die attraktiven Grauhaarigen kommen!

Viele Menschen heute denken viel zu früh, dass es zu spät ist. Vollkommen falsch: Nie war es spannender, alt zu werden. Das ist die Botschaft einer Frau, die genau das selbst erlebte und noch immer erlebt. Das Gleiche sollen möglichst viele andere aus ihrer – der älteren – Generation ebenso erfahren.

»Vergessen Sie alles, was Sie bislang über das Altern gehört haben. (...) Wer heute alt wird, ist nicht nur Rentner oder Pensionär, sondern auch Pionier. Auf ihn wartet eine bislang wenig erforschte Wegstrecke. Viele Türen stehen heute offen. Noch nie war es so spannend, alt zu werden.«

Die, die das sagt ist 72 Jahre alt. Ihr Name ist Christa Höhs und sie wurde im Alter von fünfzig Jahren in New York als Model entdeckt. Damit begann ihre berufliche Karriere. Kurz darauf gründete sie, zurück in Deutschland, 1994 die weltweit erste Agentur für Senior-Models. Damit ist die Unternehmerin bis heute sehr erfolgreich. Bis heute ist sie auch hochattraktiv, wie die Fotos zeigen, die alle erst kürzlich aufgenommen wurden.

### Jugendkult war gestern

Höchste Zeit, dass unsere so lange auf Jugendlichkeit getrimmte Gesellschaft umdenkt und erkennt, dass ältere Menschen enorme Kompetenzen und große Kraft besitzen. Damit können sie sich effektiv einbringen, Lebensträume verwirklichen, Jüngere fördern und noch so ganz schön einiges mehr. Kurz, die jungen »Alten« sind die neuen Pioniere – in vielen Bereichen und neben Christa

Höhs werden es inzwischen stetig mehr.

Wie einflussreich und stark Senioren sind, keineswegs nur zahlenmäßig, bekommen längst auch Industrie und Wirtschaft mit. Sie entdecken die Älteren unter anderem als wertvolle, vor allem als erfahrene, Arbeitskräfte und als sehr kaufkräftige Zielgruppe: Die über 60-Jährigen haben außer mehr Muße auch meist mehr Geld. Was sie verständlicherweise jedoch ungern für Produkte ausgeben möchten, die nur mit jungen Menschen vermarktet werden. So finden sich in der Werbung nicht umsonst immer häufiger die Silver Beauties.

### Grau ist in

Der Wert von Gold ist gestiegen, der von Silber ebenso – nämlich das in den Haaren. Grauhaarige sind heute sehr gefragt, in der Werbung ebenso wie in Film und Fernsehen.

Vorbei die Zeiten, in denen ältere Models für Treppenlifte oder Rheumapflaster gebucht wurden.

Heute stehen sie für Erfolg, Kompetenz sowie besonnene Überlegenheit und damit verbunden für Attraktivität. Entsprechend sitzen sie in teuren Autos und der First-Class renommierter Fluggesellschaften, an Deck eines Luxus-Liners und den Stränden exklusiver Urlaubressorts.

Die schönen Dinge des Lebens, Zufriedenheit und Vitalität sind nicht (mehr) eine Frage des Alters. Der Jugendkult hat tatsächlich abgedankt – endlich.

»Gut aussehen heißt nicht faltenlos sein«

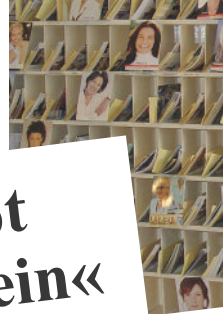
Im Gespräch mit der ehemaligen Hamburgerin Christa Höhs

Als was haben Sie vor Ihrer Zeit als Model und Agenturinhaberin gearbeitet?

Von 1970 bis 1989 war ich unter anderem als kaufmännische Angestellte in einer Werbeagentur als Art-Buyerin tätig, habe also Texter, Models und Fotografen eingekauft. Später war ich dann in der gleichen Agentur auch Kontaktassistentin.

Sie empfanden sich lange Zeit als unattraktiv. Was für ein Gefühl war es dann, Ihr Äußeres zum Beruf zu machen?

Natürlich habe ich gemerkt, dass die Leute nicht schreiend vor mir weglaufen. Doch ich stand nicht auf einmal wie O.W. Fischer vor dem Spiegel und habe mir gesagt, ich bin schön. Um das Modeln ging es mir übrigens auch



Altgold, Bruchgold, Zahngold (auch mit Zähnen), Schmuck aus Gold und Silber, Gold- und Silbermünzen, Silberbesteck (auch versilbert)  
Nutzen Sie unsere 30-jährige Erfahrung. Diskretion ist selbstverständlich.

## GOLDANKAUF 111 Hamburg

Ihr Partner rund ums Edelmetall  
- SOFORT BARGELD -  
2 x in Hamburg

- HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50  
Buslinien 25 und 172, Station Hebbelstraße
- HH-Groß-Borstel, Borsteler Chaussee 179, Tel. 040/75 36 35 60  
Buslinien 23, 34 und 114, Station Warnckesweg

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10 bis 18 Uhr  
Infos: [www.gold-silberankauf-hamburg.de](http://www.gold-silberankauf-hamburg.de)

„Weil's zu Hause am schönsten ist!“

## Treppenlifte und Elektromobile – neu und gebraucht

Persönliche Beratung bei Ihnen zu Hause.  
Krankenkassenzuschüsse möglich.

Tel. 04123/80 97 00

[www.mtb-treppenlift.de](http://www.mtb-treppenlift.de)

MTB-Treppenlift Service – Ihr Spezialist in Norddeutschland



gar nicht. Für mich war das einfach nur eine gute Gelegenheit, in New York zu bleiben – was ich unbedingt wollte, weil es mir so gut dort gefiel. Das war es, was mich an dem Job interessiert hat und für mich das Wichtigste. Allerdings hatte ich schon einmal früher daran gedacht, Model zu werden. Doch da habe ich den Fehler gemacht, Fotomodel mit Mannequin zu verwechseln. Mit meinen dicken Beinen und meinem Kamelgang dachte ich damals, das wird nichts.

### Wann haben Sie aufgehört, selbst zu modeln und warum?

Ich habe nicht einmal ganz zwei Jahre als Model gearbeitet. Grund für diese kurze Zeit war die wirtschaftliche Krise, in der die USA damals steckten – 1992 lagen sie wirtschaftlich darnieder. Da war man dann ganz schnell sehr national eingestellt und wollte möglichst nur noch US-Bürger beschäftigen. Ich

hatte keine Green-card, da es gesonderte Abmachungen für Models gab. So bekam ich keine Aufträge mehr und bin stinksauer zurück nach München gegangen. Dort hatte ich dann erst einmal große Probleme, wieder einen Job zu finden. 150 Bewerbungen habe ich abgeschickt und ebenso viele Absagen bekommen. "Zu alt", war die stete Auskunft. Beim Künstlerdienst in München sagte man mir gar, wenn ich in einem Jahr einen Auftrag bekomme,

sei das "ein Wunder". Nun, dann habe ich mich schließlich selbstständig gemacht und 1994 die weltweit erste Agentur für Senior-Models eröffnet.

sei das "ein Wunder". Nun, dann habe ich mich schließlich selbstständig gemacht und 1994 die weltweit erste Agentur für Senior-Models eröffnet.

### Warum haben die USA dem Jugendkult viel früher abgeschworen als hierzulande?

Weil es dort sehr viel mehr um das Verkaufen geht und nicht um das Image. Man wollte seine Produkte an die Zielgruppe bringen und wenn die älter war, dann eben mit älteren Models. Und man hat damals bereits erkannt, dass die Älteren die mit dem meisten Geld sind. Deutschland in den 1980ern war da ganz anders. Da wurde auf der »Neu«-Welle geritten. Neu war gut und neu war natürlich jung. Alles, was über fünfzig war, hätte man im Grunde am liebsten erschossen. Überall ging es nur um Junge. Die Zielgruppe waren die bis 49 und das war's.

### In diese Stimmung hinein kamen Sie dann mit Ihrer Model-Agentur für die »Alten«.

Ja genau, die Höhs mit ihren Exoten. Die Presse stürzte sich damals darauf wie die Kamikaze-Flieger. Ältere als Models, darüber wurde damals sehr viel berichtet. So ganz langsam und endlich traute man sich, über die »Alten« zu reden und zu schreiben. Das ewige Tabu fing an zu bröckeln und wurde zumindest einmal ein Boulevard-Thema – auf dem ich auch geritten bin.

### Wie sieht es in anderen EU-Ländern mit dem Jugendkult aus?

Noch viel schlimmer, allen voran in Italien. In Spanien, in Barcelona, wurde vor einigen Jahren allerdings ebenso eine Agentur für ältere Models eröffnet. Dito in Frankreich, wo 2008 die erste landesweit gegründete wurde.

## 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](http://www.oton-hoerakustik.de)

## GESUCHT:

Einfamilien-, Doppel- und Reihenhäuser sowie Eigentumswohnungen



Ihr zuverlässiger  
Partner für Verkauf,  
Vermietung und  
Wertgutachten.



**Stefan Hagemann Immobilien**

Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt  
[www.shi-immo.de](http://www.shi-immo.de) · [info@shi-immo.de](mailto:info@shi-immo.de)

Telefon: 040/80 00 70 37



## Sie sprechen sich deutlich gegen die von Ihnen so genannte »Spritz- und Schnippelindustrie« aus. Ist das in Ihrem Business nicht ungewöhnlich?

Keineswegs, denn gut aussehen heißt ja nicht faltenlos zu sein. Ich habe mir zwar mit 49 auch die Tränensäcke machen lassen. Danach sah ich aber noch ganz natürlich aus. Nicht wie diese Grimasen mit Schlauchbootlippen und was sonst noch vor allem aus den USA zu uns kommt. Mir schwant da ja Fürchterliches: Früher definierten sich Mädchen und Frauen über ihr Aussehen und ihre Ehemänner, heute über die Medien. Das ist viel schlimmer und ein sehr schlechtes Vorbild, vor allem für die jungen Mädchen.

## Sie sagen, es ist unerlässlich sich selbst Liebe zu geben und attraktiv zu finden. Kein leichter Job. Wie geht der?

Stimmt, das ist nicht einfach und braucht lange. Ich persönlich hätte es ohne professionelle Hilfe, einer Psychotherapie, nie geschafft. Wichtig ist dabei stets, realistisch zu bleiben und sich zu sagen, ich bin und werde keine Claudia Schiffer. Und wichtig ist, sich vor den Spiegel zu stellen und sich genau anzusehen – so lange, bis man sich wirklich erkennt. Richtig erkennt. Das kann allerdings schon unangenehm werden. Ich habe eine Frau erlebt, die schreiend vor ihrem eigenen Spiegelbild davon gelaufen ist.

## Sie transportieren eine sehr positive Botschaft gegenüber dem Älterwerden. Wie sind Sie zu dieser gekommen?

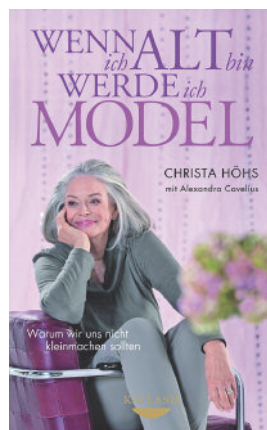
Zu dieser Einstellung kam ich über viele Jahre, das war nicht von heute auf morgen. Ich lerne ja auch ununterbrochen – von den Models, die ich vertrete.

## Welche anderen Agenturen für ältere Models gibt es inzwischen in Deutschland?

Jede Menge, wie Sand am Meer. Vor allem im Internet tummeln sich viele. Aber Achtung: Die vermitteln nicht, beraten nicht und verderben die Preise. Denn sie bieten die Models zu billig an, oft auch kostenlos als "Laienmodel". In den 1970ern wurden Models dagegen noch richtig geholt. Das ist inzwischen vorbei.

## Sie beklagen, dass Ihre Aufträge so gut wie nie aus der Modebranche kommen. Woran, denken Sie, liegt das?

Die Modebranche in Deutschland hat kein Geld und scheut Risiken. Da es mit den 16- und 18-Jährigen bisher immer gut geklappt hat, bleiben sie dabei. Das gilt nicht nur für H&M, wo das verständlich wäre, sondern auch für Chanel, Jil Sander und andere sehr exquisite Labels: Die trauen sich nicht an Ältere ran. So kann übr-



## »Wenn ich alt bin, werde ich Model«

Das bemerkenswerte Buch von Christa Höhs, das sie gemeinsam mit der Journalistin und Autorin Alexandra Cavellius verfasst hat, ist Mitte Mai im Kailash Verlag erschienen. Ungeschminkt und ehrlich lüftet es die Geheimnisse der so genannten „successful agers“, denen auch Falten und Zipperlein nichts anhaben können – Prädikat lesenswert. (€16,99, ISBN 978-3-424-63072-5)

gens auch etwa die "Vogue" keine älteren Models bringen, weil sie sonst Ärger mit den Anzeigenkunden bekommt. Entsprechend gibt es leider auch keine Modenschauen mit älteren Mannequins. Meine Kunden kommen daher allen voran aus der Auto-Industrie, Versicherungen und Banken. Natürlich auch aus dem, wie ich es nenne, »Zipperlein-Markt« mit Rheumapflastern und ähnlichem. Die "Apotheken-Umschau" beispielsweise ist ein guter Kunde von mir.

## Was ist Ihre Botschaft an unsere Leser, Ihre Altersgruppe?

Die habe ich eigentlich nicht. Aber wenn Sie wollen: Wichtig ist, sich selbst zu finden und zum eigenen Ich zu stehen. Und dabei wirklich ehrlich mit sich zu sein, sich nicht vor sich selbst verbergen und vor sich selbst davon laufen. Ebenso sollte man sich Fragen stellen wie: "Stehe ich bei mir, habe ich da jemals gestanden"? Das ist meist schwer, da vielfach der falsche Schlüssel dazu in uns liegt. Der von früher, zu Hause aus dem Elternhaus – der kann oft viel verderben.

Fotos © Christa Höhs und Text: Birgit Frohn © SeMa

## Umfassende Hilfe beim Haus- oder Wohnungswechsel



**Wenn für Sie ein neuer Lebensabschnitt bevorsteht, der verbunden ist mit einem Wohnungs- oder Hauswechsel, dann beginnt schon die Arbeit bzw. Hilfe von DR. IMMOBILIA, denn sein Motto ist „Helfen, Heilen, Vorbeugen“.**

Das Haus ist zu groß, die Kinder sind aus dem Haus, ein kleineres Domizil ist gefragt. Damit Sie

nicht die Katze im Sack kaufen, bietet Ihnen Herr Golunski als Bausachverständiger und Architekt eine umfassende Kaufberatung und gibt Ihnen Sicherheit bei Ihrer Entscheidung. Falls erforderlich, kann er auch die Organisation von Renovierungs- oder Umbauarbeiten des neuen Domiziles für Sie übernehmen. Er steht Ihnen bei der Auswahl eines zuverlässigen und umsichtigen Umzugsunternehmens oder gar bei einer Haushaltsauflösung zur Seite.

DR. IMMOBILIA kümmert sich um Ihren Hausverkauf von A-Z – ohne, dass Sie sich um irgendetwas kümmern müssen: Angefangen von einer realistischen Bewertung Ihrer Immobilie bis hin zum Aufmaß und Fertigung neuer Pläne, falls diese nicht mehr vorhanden sind. Dieser Service ist für den Verkäufer kostenlos.

Was auch immer Ihnen sonst am Herzen liegt, können Sie mit Herrn Golunski vertrauensvoll besprechen. Bei einem kostenlosen Hausbesuch nimmt er sich Zeit, um mit Ihnen ein passendes Konzept zu entwickeln.

*Ich untersuche Ihre Immobilie auf Mark & Bein!*

Rainer Golunski  
Bausachverständiger  
**DR. IMMOBILIA**

[www.dr-immobilia.de](http://www.dr-immobilia.de) 040/66 99 64 49



## Lütte Vertellen

### Keen Hüsung

In dat groote Wark vun Reuter geiht dat um junge Lüüd, de keen Ünnerkommen, keen Hüsung, finnen köönt. Wunnerbor to lesen. Dat schüllt sik de Jungen von hüüt man mol „rintrecken“.

In mien Geschicht geiht dat ok um Lüüd, de keen Ünnerkommen mehr finnen köönt – de Smöker. De beduernswerte Spezie weet nich mehr so recht, wann un wo se smöken dröffft, köönt orrer mööt. In't Lokol bi't Eeten, dat is vörbi. För enen, der nich qualmt, wunnerbor. Nu stoht se buten vör dat Lokol un smöökt nich blots, ne, se bandelt mit dat annere Geschlecht an: „Smirting“ heet dat. Dor ward so mannich een Leev op de Proov stellt. Ik denk, in so'n richtige Kneipe to'n Beer heuert doch de Glimmstengel dorto. Dor kannst di ok op instellen.

Un wat is mit de egen Wohnung? Süh, dor geiht dat los. Hangt Vadder un Mudder an'n Glimmstengel is allens paletti. Hett blots Mudder den Glimmstengel to foten, mutt se ok sülvst de Gardinen waschen. Vadder alleen smöökt mehrstendeels op'n Balkon. Dor hett de Nober denn ok wat dorvun. Un dormit is de Geschicht to Enn. Hest di dacht. Dat geiht erst richtig los. Smöker hebbt ehren egen Kopp. Bi uns üm de Eck sitt se nu an de Töövsteed un smöökt un snackt. Dree Lüüd köönt sitten. De annern stoht locker rum. Fohrgäst sünd ok dor? Ach so, de hebbt noog Platz op'n Footweg. Un denn giffit dat jo ok Regenschirme, neech! Mi argern de Kippen, de överall liggen doht. Ofschonst dor en feinen roden Kassen bummelt, mit „Kippeneinwurf“. Seggen dröffst jo nix, dennso giffit dat „Verbale Attacken“.

In de schlechten Tieden, also nich de, de wie nu hebbt, ne, de no'n Krieg, dor harr so'n Pfiffikus en Vermögen an düsse Kippen verdienen kunnt. Un so froog ik mi: „Mööt wi no de „Gassibüdel“ nu noch de „Smökerbüdel“ hebben? Ik glööv, dat ward nix. Also, mien leven Smöker, smiet de Kippen dorhen, wo se henheuert, un nich op'n Footboden.“

Von Silke Frakstein

[www.frakstein.de](http://www.frakstein.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 [piems@gmx.de](mailto:piems@gmx.de)



TANNENHOFSTRASSE 13+15  
IN NORDERSTEDT

Vermietung  
040.523 02-170  
Courtagefrei!



### Neubau von 26 exklusiven Mietwohnungen mit 2 bis 4 Zimmern

Hochwertig ausgestattete Wohnungen, schön und zentral gelegen.

Alle Wohnungen verfügen über Echtholzparkett, Fußbodenheizung und Einbauküche. Mit dem Aufzug gelangen Sie von der Tiefgarage bis in die Endetage. Die ideale Verkehrsanbindung, die Nähe zum Herold-Center und die Barrierefreiheit machen diesen Neubau gleichermaßen attraktiv für Singles, Familien und Senioren.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf!

Für Generationen ein Zuhause

Wohnungsunternehmen

**Plambeck**

[www.plambeck.com](http://www.plambeck.com)



Pflegeheim

**Haus Doris**

MDK-Pflege-  
note 1,0

### Die Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie seit 1983



#### Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:

- Seelisches Wohlbefinden
- Dementengerechtes Ernährungskonzept
- Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen
- Geschultes Fachpersonal
- Größtmögliche Selbstbestimmung
- Liebevolle Innengestaltung des Hauses
- Freier Zugang zum beschützten Garten

„Ich biete keine isolierte Station für demenzerkrankte Menschen, sondern ein ganzes Haus voller Lebensqualität und größtmöglicher Freiheit und Selbstbestimmung.“

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

Breslauer Str. 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193/5366 • [www.haus-doris.de](http://www.haus-doris.de)

# Senioren mögen keine Extrawurst

*Seniorenteller, Dusch-Sitz im Reiseappartement, klobige Handys mit großen Tasten. Viele Ältere wollen diese fürsorglich für sie gemachten „seniorengerechten“ Dinge gar nicht, um nicht als alt zu gelten. Ältere sind Menschen wie Du und Ich.*

Es steckt britischer Humor im Tagebuch, mit dem die Londoner Autorin Virginia Ironside ihre Leser selbstbewusst in einen goldenen Herbst schickt: Der Titel des Buches: „Nein, ich will keinen Seniorenteller!“. Die Botschaft des Buches: Wer über 60 ist, hat in der Regel zwar graues Haar. Doch keiner braucht Angst vor dem Alter zu haben und ist automatisch reif für Treppenlift oder Großstastendhandy. Das heißt nicht, dass die Annehmlichkeiten des Alters nicht zu schätzen sind. Doch auch für Ältere trifft zu: Jeder ist so alt wie er sich fühlt. Und jeder Ältere kann reisen, wohin er will, kaufen, was er möchte, essen, wie viel er mag. Da kann der Seniorenteller schon den Appetit verderben. Daher taucht er immer seltener auf, sagt Gregor Maihöfer, Hauptgeschäftsführer DEHOGA Hamburg Hotel- und Gaststättenverband e.V.: „Unserer Erfahrung nach sind zwar sicher die sogenannten Best Ager ebenso gern gesehene Gäste, wie die etwas älteren, die Senioren, die ebenfalls eine immer wichtiger werdende Zielgruppe sind. Eine völlig andere Frage ist, ob es dann unbedingt der Seniorenteller sein muss, der im Speisekartenangebot enthalten ist. Wir empfehlen unseren Betrieben, statt dieses Begriffes die kleine Portion auf die Karte zu setzen, die sicher das gewünschte Angebot treffender beschreibt. Die entsprechende Nachfrage jedenfalls ist da und sicher nicht nur von Senioren, sondern zum Beispiel auch von Frauen, Kindern und anderen Zielgruppen.“

## Ältere sind wie Du und Ich

Auch am Tisch stimmt wieder: Ältere sind Menschen wie Du und Ich, nur älter. Vom Klischee, dass Ältere tattrig sind, sich auf Busreisen Heizdecken anschnacken lassen oder das Internet für Teufelszeug halten, bleibt oft nicht viel. Vielfach entstehen die Bilder über die Älteren in den Köpfen der Jüngeren. Wenn sich Jungspunde aus der Werbung Begriffe wie Best Ager oder Silver surfer ausdenken, haben sie eine Generation im Kopf, die nicht nur älter, sondern auch wohlbetuchter ist. Heute ist der Durchschnittsdeutsche um die 45 Jahre alt, fast 40 Prozent aller Deutschen sind älter als 50 Jahre, bis 2035 zählt jeder zweite Bürger um die 50 Lenze. Die geburtenstarken Jahrgänge kommen ins Alter.

Dabei haben diese Babyboomer offenbar ganz schön dicke Portemonnaies. Jeder zweite Euro, der für den Konsum ausgegeben wird, stammt von hier, so die Initiative „Wirtschaftsfaktor Alter“ der Bundesregierung. Ein Fünftel von ihnen hat

über € 50 000,- im Sparstrumpf. Die Älteren strotzen mit einer Kaufkraft von mehr als 700 Milliarden Euro jährlich. Schon heute entfällt die Hälfte der Ausgaben für Reisen, Kleidung und Lebensmittel auf die über 50-Jährigen. Noch attraktiver wird die Zielgruppe 50+ vor dem Hintergrund, dass jährlich zwei bis drei Billionen Euro vererbt werden.

## Freude am Fahren

Die Automobilindustrie freut´s. Neuwagen finden ihre beste Klientel bei älteren Fahrern. Hier haben sich manche Autobauer clever auf Ältere eingestellt. Ein Beispiel: Volkswagen. Die Wolfsburger haben das Auto im Programm, das kein angestaubtes Image hat und trotzdem bequem und zuverlässig ist: Den Golf Plus. „Viele bevorzugen PKW mit hohem Einstieg. Überdies ist er zuverlässig. Gerade ältere Fahrer schätzen zudem die verlässliche Qualität des Golfs, wenn sie auf Reisen sind“, sagt Felix Wolk, Marketing-Leiter von Volkswagen Automobile Hamburg. Vielen (Älteren) ist die Firma noch als Raffay Hamburg bekannt. Doch nicht nur VW hat sich auf Ältere eingestellt. Früher galt Audi als Auto für Fahrer mit Hut. Heute ist Audi schick. Und eine ganze Autokategorie ist der Liebling der Älteren. Die SUV (Sport Utility Vans) sind hoch und erleichtern das Einsteigen, bieten Überblick und vermitteln Sicherheit und Solidität. Das mögen Ältere. Manche scherzen. SUV: Senioren-Unterwegs-Vehikel.

## Reif für den Urlaub

Mobilität spielt auch in anderer Hinsicht eine neue Rolle für die ältere Generation. Im Schnitt sind die Oldies heute rüstiger und fitter. Sie fühlen sich im Kopf 10 bis 15 Jahre jünger als im Personalausweis steht. Und sie trauen sich mehr zu. Davon profitiert auch die Touristik-Branche. Doch auch hier bedeutet das Alter nicht, dass

grundsätzlich anders „gereist“ wird, so eine Studie des Veranstalters TUI. Soziodemografische Merkmale spielen eine immer geringere Rolle. Viel wichtiger als das Alter sind Einstellungen und Urlaubsbedürfnisse. „Senioren sind eine sehr heterogene Zielgruppe, die vom Komfort liebenden, Wellness-affinen Gast bis hin zum günstiger buchenden Langzeiturlauber reicht. Die ältere Klientel von heute ist bereits reiseerfahren und sehr vielfältig in ihren Reisewünschen. Die 65-Jährigen haben wenig mit 65-Jährigen von vor 30 Jahren gemein. Entscheidend ist, dass es den einen Senioren nicht gibt und wohl auch in Zukunft nicht mehr geben wird. Der moderne Kunde legt heute mehr Wert auf Individualität und möchte, dass seine Wünsche passgenau erfüllt werden“, so Kathrin Spichala, Pressesprecherin TUI Unternehmenskommunikation.

Auch TUI passt sich den Senioren an, ohne laut Seniorenreisen auszurufen. Es gibt Hotelkonzepte wie Sensimar, die sich unter diesem altersneutralen Namen an erholungsbedürftige Paare richten, oder Viverde, für naturaktive Urlauber. Es gibt zudem Angebote, wie TUI Vital (ärztlich begleitete Rundreisen) oder TUI FlussGenuss sowie Langzeit- und Seniorenermäßigungen in ausgewählten Hotels. Oft suchen sich Senioren aber auch gerade Ziele aus, wo sie keine Altersgenossen treffen.





## Silver Surfer

Auch Internet und PC sind keine Domänen der Jüngeren mehr. Fast jeder vierte der über 65-Jährigen nutzt das soziale Netzwerk Facebook oder Smartphones. Von den über 60-Jährigen sind 60 Prozent online. In der Hamburger U-Bahn sitzen immer öfter Ältere, die – wie die Jungen – zwei Lautsprecherstöpsel im Ohr haben. Die für sie gemachten Seniorenhandys allerdings haben keine Chance. Sie signalisieren nach außen: Da ist einer, der kann nicht mit moderner Technik umgehen. „Spezielle Produkte ausschließlich für Senioren anzubieten, kommt nicht gut an. Dagegen werden abgestimmte Lösungen honoriert, die zwar altersbedingte Bedürfnisse berücksichtigen, aber allen Generationen gefallen und deshalb nicht als defizitorientiert wahrgenommen werden.“, sagt Mathias Knigge von grauwert, dem „Büro für demografiefeste Produkte und Dienstleistungen“. Es unterstützt Unternehmen, Alterung zu verstehen und attraktive Angebote zu entwickeln.

Ein PC-Spielehersteller hat sich zwar auf Jüngere eingestellt, kommt aber mit der Spielekonsole Nintendo Wii in Altersheimen gut an. Ältere, die eingeschränkt sind, können am Monitor bowlen oder Tennis spielen. In der Seniorenwohnanlage Neuwiedenthal steht derzeit der Wii-Pokal der Hamburger VHW Vereinigten Wohnungsbaugenossenschaften. Für Ältere gehört ein Rollator zum Alltag des Alterns wie ein E-Reader.

## Komfort ist alterslos

Wer jedoch Ältere gezielt anspricht, fürchtet oft, Jüngere zu vergrätzen oder antiquiert zu wirken. Doch dem ist nicht so, wenn Produkte in Form und Funktion auf Ältere abgestimmt sind, ohne aufdringlich Senioren-Produkt zu sein, so Heiner Schote, Leiter der Abteilung Handel der Handelskammer Hamburg: „Produkte, die leicht zu bedienen sind und gleichzeitig ein zeitgemäßes Design haben, werden nicht nur von älteren Menschen, sondern von allen Generationen gekauft. Das gilt für die Milchflasche, die leicht zu öffnen ist, genauso wie für einfach zu bedienende Haushaltsgeräte.“

Der Hersteller Miele präsentierte unter dem Namen Klassik spezielle Waschmaschinen und Trockner. Dank hinterleuchtetem Drehschalter und wenigen Programmen, die hörbar einrasten, sind sie einfach zu bedienen. Ein anderes Beispiel: Edeka Nordbayern-Sachsen-Thüringen erprobte den „Supermarkt der Generationen“: Breite Gänge, rutschfeste Beläge, große Etiketten mit Preis- und Haltbarkeitsangaben, eine sprechende Waage, Regale mit Lupen für das Kleingedruckte auf den Verpackungen und einen Serviceknopf, um Angestellte zu rufen. Fürs Püschchen gibt's Bänke und Zeitungen.


Auch Jüngere schätzen derlei Komfort. Vereinfachungen des Lebens sind also keine Extrawürste für Senioren oder Hilfestellungen für Gebrechliche, die nicht mehr auf der Höhe der Zeit sind, sagt Mohammadi Akhabach, Geschäftsführender Gesellschafter Deutsche Seniorenwerbung (DSW): „Ältere Zielgruppen werden oft als erfahrene Verbraucher bezeichnet und sind daher besonders kritisch und erwarten sehr gute Qualität. Diesen Menschen kann und sollte man nichts vormachen. Sie wollen vor allem nicht als Dumme behandelt werden. Vor allem sehen sich gerade die 50- bis 65-Jährigen selbst nicht als Senioren. Sie kaufen keine Seniorenprodukte und deshalb auch keine Ghetto-Produkte oder Ghetto-Werbung!“ Die Lösung: Seniorenkompatible Produkte nicht als alt ausgeben! Das entspricht dem „Lifestyle von 50plus“.

Dr. Hergen H. Riedel © SeMa


## Seniorenresidenz Fürstenhof

### Zum Wohlfühlen im Alter!

Henstedt-Ulzburg, 2-Zimmer-Eigentumswohnung, Wohnfl. ca. 38,5 m<sup>2</sup>, 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

 sich des Lebens freuen

## EMMAPLAMBECKHAUS



### »Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die  Eilm-Diakonie

www.emmaplambekhaus.de

Wohnungsunternehmen  
**Plambek**



**Begehbare Kleiderschränke**  
Individuell und solide nach Maß gefertigt

Ausstellung Norderstedt  
Lemsahler Weg 21

Ausstellung Stilwerk Hamburg  
Große Elbstraße 68 - 4. OG

Tel. 040/529 581 -0

**utz**<sup>®</sup>

www.utz-design.de

**Über 2.000 Bücher nennt die Bibliothek des Hospitals zum Heiligen Geist ihr Eigen. Darunter ist für jeden Leseschmack etwas dabei – natürlich auch in Großdruck und als Hörbuch.**

Am 25. April hatte Helga Brietzke die Pforten ihrer Wirkungsstätte für interessierte Besucher aufgeschlossen: Es war Tag der offenen Tür in der Bibliothek des Hospitals zum Heiligen Geist in Poppenbüttel. Außer die umfangreiche Literatursammlung zu begutachten und sich eingehend zu

der modernen Gegenwartsliteratur und zahlreiche Bestseller in Brietzkes Regalen vertreten. Natürlich finden sich auch die großen Klassiker der Weltliteratur darin. Eine gute Auswahl eben – sie zu treffen, ist für Brietzke ein Heimspiel. »In meinem Elternhaus wurde viel Wert auf Literatur gelegt und so gehören Bücher seit kleinauf zu meinem Leben«.

Ihr ehrenamtliches Engagement als Bibliotheksleiterin kommt ihr da bei ihrer Begeisterung für gute Lektüre und ihrem fundierten Literaturwissen genau recht. Vielen der Bewohner im

## Helga Brietzkes weite Bücherwelt



informieren, konnten die Besucher auch etwas für ihr Bücherregal zu Hause erwerben: Auf dem Büchertisch standen exklusive Werke im Angebot. Brietzke und ihr Team hatten einiges zu tun, denn das Interesse an der Bibliothek war rege. Kein Wunder, denn das gute Händchen von Brietzke mit Büchern hat sich herumgesprochen. Seit über zehn Jahren leitet sie nun die Bibliothek und hielt sie dabei stets auf dem neuesten Stand des literarischen Schaffens. »Wir müssen selbstverständlich aktuelle Titel anbieten«. In der Tat ist auch vieles aus

HZHG hat Brietzke bereits angenehme Schmökertunden bereitet. Empfehlungen gibt es immer von ihr. Wo es keiner bedarf, sind Krimis: »Die sind alle sehr beliebt«. Wer nicht mehr so gut sieht, kann auch in Großdruck lesen. Ebenso hält Brietzkes Reich eine Auswahl an Hörbüchern bereit, die den Literaturgenuss vielen erleichtern. Nicht zuletzt seien die Internet-Kurse und -Beratungen von Uwe Johannson erwähnt, die in der Bibliothek regelmäßig stattfinden. Auch damit ist Brietzke auf dem aktuellen Stand der Zeit. Birgit Frohn © SeMa

**Wer Bücher für die Bibliothek des HZHG spenden möchte, wendet sich direkt an Frau Brietzke unter 040/60 601 171.**

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



Das Sommerfest  
findet bei jedem  
Wetter statt!

für Jung und Alt

# SOMMERFEST

Der fröhliche Höhepunkt im Sommer  
in unserer »Kleinen Stadt« – von 12 bis 17 Uhr

## Samstag, 15. Juni

**Musik- und Unterhaltungsprogramm, Kinderland mit Schminkzelt, Water-Walking, Hexe Knickebein, Akrobatik, Hüpfburg u.v.m., große Tombola, Hausbesichtigungen, Infostände und Kulinarisches!**

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



## Sommerfest Buntes Programm für Jung und Alt

Eingeladen wird zum fröhlichen Höhepunkt im Hospital zum Heiligen Geist, Hinsbleek 11, zu dem traditionellen Sommerfest am Samstag, den 15. Juni! Rund um den Festplatz am Glockenturm und auf dem weitläufigen Gelände werden Ihnen ab 12.00 bis 17.00 Uhr abwechslungsreiche und musikalische Darbietungen präsentiert. Im »Kinderland« finden viele Spielaktionen statt. Der beliebte Akrobatik-Mitmachzirkus, die riesengroße Piratenhüpfburg, das Kinderschminkzelt, Hexe Knickebein mit ihrem Liederprogramm, »Water-Walking«, Ballon-Entertainment und viele andere Attraktionen finden auf unserer Spielwiese statt. Köstlichkeiten vom Grill und aus der Riesenpfanne, Cocktails, Fassbier, erfrischende Softgetränke und viele andere kulinarische Leckereien sorgen für das leibliche Wohl. Die heißbegehrte Tombola mit attraktiven Gewinnen wartet auf ihre Glückspilze. Wer sich über das Hospital zum Heiligen Geist informieren möchte, kann an den stündlich geführten Hausbesichtigungen teilnehmen. Erleben Sie einen schönen Tag mit Ihrer Familie, Gästen und Besuchern. Seien Sie herzlich willkommen! Das Sommerfest findet bei jedem Wetter statt. Der Eintritt ist natürlich, wie immer, kostenfrei. kp.

## Barrierefreie Duschen erhöhen Komfort und Sicherheit

(djd/pt). Wenn es um die Badsanierung geht, steht für viele Hausbesitzer eine ebenerdige Dusche an der ersten Stelle der Wunschliste. Sie beseitigt nicht nur eine häufige Stolperfalle im Bad, zugleich machen die eleganten Lösungen auch optisch viel her. Doch leichter gesagt als getan: Gerade in älteren Gebäuden ist oft wenig Spielraum im Boden vorhanden, so dass viele Sanierungspläne an den baulichen Möglichkeiten scheitern. Für diese Fälle gibt es jetzt spezielle Renovierungslösungen, die sich besonders klein machen. So weist beispielsweise die bodengleiche Dusche "Fundo Plano" vom deutschen Hersteller Wedi eine Gesamtaufbauhöhe von lediglich 65 Millimetern auf.

Gerade im Altbau, wo es auf jeden Millimeter ankommt, kann nun das Bad ebenfalls mit einer Wellness-Dusche ohne Barrieren ausgestattet werden. Möglich wird dies durch das flache Bodenelement aus extrudiertem Polystyrol-Hartschaum, das zusätzlich mit einer Spezialbeschichtung mit Glasfaser verstärkt wird. Der waagerechte Ablauf spart ebenfalls viel wertvollen Platz ein.



Den Einbau sollte man dabei erfahrenen Fachhandwerkern überlassen: Sie können vor Ort das Duschelement passgenau zuschneiden und exakt einsetzen. Danach werden lediglich noch die Übergänge zum Estrichboden abgedichtet, schon kann die neue Dusche verfließt werden. Unter [www.wedi.de](http://www.wedi.de) gibt es ausführliche Informationen.

Foto: djd/wedi GmbH

 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](http://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](mailto:jankowski@sig-holstein.de)

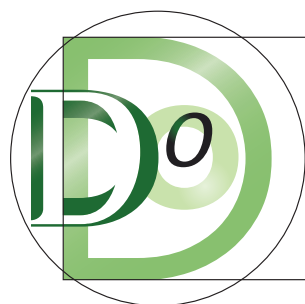


**Brigitte Peschel**

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

Werben auch Sie im  
Senioren-Magazin-Hamburg  
Tel.: 040/524 33 40

### 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](mailto: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](http://www.naturheilpraxis-ostendorf.de)

### Kennen Sie das?

Sie haben gesundheitliche Probleme und „eigentlich“ schon alles ausprobiert. Nun brauchen bzw. suchen Sie eine Alternative oder einen neuen Weg?

Lernen Sie umfangreiche ganzheitliche Diagnoseverfahren und Therapieverfahren kennen, um Ihre Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

In einem unverbindlichen Beratungsgespräch (ca. 1 Stunde) in meiner Praxis, informiere ich Sie über mein erprobtes Diagnose- und Therapiesystem.

Ausführlich kläre ich Sie über Kosten, (auch über eine Kostenerstattung der privaten Versicherungen und der Zusatzversicherungen), die Therapiedauer und Anzahl der voraussichtlich benötigten Therapiesitzungen auf.

Sie können dann selbst entscheiden. Ihre Investition beträgt € 25,-, die Ihnen bei Inanspruchnahme einer meiner Leistungen, vergütet wird.

Info: Telefonnummer 040/22 60 64 47  
Dagmar Ostendorf, Heilpraktikerin

# Die stille Gefahr

## Bluthochdruck – Zeitbombe für die Gesundheit

**Er ist eine stille Gefahr: Über die Hälfte der Betroffenen weiß nichts von ihrem zu hohen Blutdruck. Denn zunächst macht er kaum Beschwerden. Bluthochdruck lässt sich jedoch in den Griff bekommen – nicht nur mit Medikamenten.**

Bluthochdruck, medizinisch Hypertonie genannt (von »hyper« über und »tonus« Druck) ist eine Zeitbombe für die Gesundheit. Was diese so gefährlich macht, ist ihr leises Ticken: Nahezu unmerklich nagt sie über Jahre hinweg an der Gesundheit von Herz und Gefäßen, bis sich ihre fatalen Kräfte in einer gewaltigen Detonation entladen. Diese kann tödlich sein, denn



### Was dem Blut Druck macht

Der Blutdruck ist die Kraft, die das Blut durch Zusammenziehen und Erschlaffen des Herzmuskels auf die Wände der Blutgefäße ausübt. Bei der Blutdruckmessung werden der systolische und der diastolische Druck ermittelt: in Millimeter (mm) Quecksilbersäule (Hg). Der systolische Druck entsteht, wenn sich der Herzmuskel zusammenzieht und der diastolische, wenn er erschlafft.

ein nicht oder unzureichend behandelter Hochdruck zieht gefährliche Folgeerkrankungen nach sich. Zu ihnen gehören koronare Herzkrankheiten, Herzinfarkt, Schlaganfall, Arteriosklerose sowie Demenz und Potenzstörungen. Um nur einige der vielen Krankheiten zu nennen, denen Bluthochdruck den Weg ebnet: Kein Organ bleibt verschont.

### Volkkrankheit Nummer eins

Deutschland hält einen fürwahr nicht rühmlichen Rekord: Es ist weltweit das Land mit den meisten Hypertonie-Patienten. Experten schätzen, dass inzwischen dreißig Millionen Bundesbürger unter Bluthochdruck leiden. Die Ursachen dafür sind zahlreich. Eine der gewichtigsten ist Übergewicht, gefolgt von Bewegungsmangel. Stress steht auf Platz drei der Risiken für Bluthochdruck. Der Daueralarm im Nervensystem treibt die

Blutdruckwerte nach oben. Das gilt auch für Nikotin, das die Gefäße verengt und so den Blutdruck erhöht. Die Neigung zur Hypertonie kann auch erblich bedingt sein.

### Regelmäßig Atü messen

Beim Auto macht man es ja auch: Den Druck in den Reifen messen. Noch wichtiger ist die Bestimmung des Blutdrucks. Dazu kann man in Apotheken gehen, die inzwischen (fast) deutschlandweit kostenlose Blutdruckmessungen anbieten. Bequemer und schneller ist es, den Blutdruck selbst zu Hause zu messen. Dazu sollte man allerdings nur ein hochwertiges Mess-

### Richtlinien der Deutschen Hochdruckliga e.V. für die Blutdruckwerte

Einteilung	systolisch mm/Hg	diastolisch mm/Hg
Optimal	bis 120	bis 80
Normal	bis 129	bis 84
Hoch normal	bis 139	bis 89
Leichter Bluthochdruck	bis 159	bis 99
Mittelschwerer Bluthochdruck	bis 179	bis 109
Schwerer Bluthochdruck	180 und darüber	110 und darüber

gerät aus dem medizinischen Fachhandel kaufen. Sanitätshäuser und Apotheken bieten hier inzwischen ein großes Sortiment an. Geräte zur Messung am Oberarm sind grundsätzlich genauer, da sie automatisch in Herzhöhe liegen. Messungen am Handgelenk können falsche Ergebnisse liefern, wenn sich die Messmanschette nicht auf Höhe des Herzens befindet.

- Ruhe vor dem Messen: drei bis fünf Minuten entspanntes, aufrechtes Sitzen, nicht mehr rauchen und keinen Kaffee oder Alkohol trinken.
- Beste Zeiten zum Messen sind morgens zwischen 6 und 9 Uhr, vor dem Frühstück und der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente. Abends sind Messungen zwischen 18 und 21 Uhr ideal, wieder vor dem Essen und vor der Einnahme blutdrucksenkender Medikamente.

- Gemessene Werte mit Datum und Uhrzeit notieren.

### Druckausgleich auf Rezept

Wurde ein zu hoher Blutdruck festgestellt, muss dieser so bald als möglich gesenkt werden. Sofern der Bluthochdruck nicht in der Arztpraxis festgestellt wurde, sollte ein Arzt – in der Regel ist das der Hausarzt – aufgesucht werden.

Denn ist eine Veränderung des Lebensstils zur Senkung des Bluthochdrucks nicht ausreichend, kann dieser medikamentös behandelt werden. Dazu stehen eine Reihe von rezeptpflichtigen Wirkstoffen zur Verfügung, die Antihypertensiva. Die heute gebräuchlichsten sind ACE-Hemmer wie Captopril oder Ramipril sowie AT1-Antagonisten, auch Sartane genannt, wie Losartan oder Valsartan. Weitere gängige Blutdrucksenker





**HELIOS Kliniken**  
Jeder Moment ist Medizin

**Nächster Patientenvortrag:**  
*„Kniegelenksarthrose“*  
**Mittwoch, 19.06.2013, 17:30 Uhr**



**HELIOS ENDO-Klinik Hamburg**

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg  
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg  
Um Anmeldung wird gebeten:  
**(040) 3197-1225**

Referent: Stefan Luck, Orthopädie

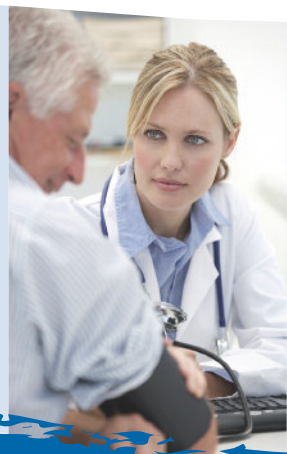
[www.helios-kliniken.de/ENDO](http://www.helios-kliniken.de/ENDO)

sind Beta-Blocker wie Atenolol oder Metoprolol, Kalzium-Antagonisten wie Felodipin oder Nifedipin sowie Diuretika.

Was wirkt, hat auch Nebenwirkungen. Das trifft auch bei Blutdrucksenkern zu. Abgesehen davon, dass die unerwünschten Begleiterscheinungen meist unangenehm sind, bergen sie auch einige Risiken. Allen voran für jene, die mehrere Medikamente zugleich einnehmen müssen - was gerade in der älteren Generation häufig ist.

### Alternative Strategien

Nicht zuletzt angesichts der Nebenwirkungen medikamentöser Blutdrucksenker greifen immer mehr der Betroffenen zu Mitteln aus der Naturapotheke. Mit gutem Erfolg, allen voran bei pflanzlichen Arzneimitteln. Sehr wirksame »grüne« Blutdrucksenker sind unter anderem Knoblauch (*Allium sativum*),



### Hochdruck in der Arztpraxis

Bei rund zwanzig Prozent der Bundesbürger, allen voran den männlichen, tritt dieses Szenario regelmäßig auf: Sie betreten die Arztpraxis und schon schnellen ihre Blutdruckwerte in die Höhe.

Sie alle leiden unter einer so genannten Weißkittelhypertonie. Hat sich gezeigt, dass es sich wirklich »nur« um Praxishochdruck handelt, ist in der Regel keine Behandlung erforderlich.

Weißdorn (*Crataegus monogyna*), Mistel (*Viscum album L.*) sowie die Blätter und das Öl des Olivenbaums (*Olea europaea L.*). Auch Kneippen kann einen erhöhten Blutdruck wirksam senken. Denn die wechselnden Reize von kaltem und warmem Wasser wirken sich sehr positiv auf die Regulation des Blutdruckes aus. Empfohlen dazu werden besonders ansteigende Armbäder, kalte und wechselwarme Schenkelgüsse, kalte Wadenwickel, Wassertreten und wechselwarme Fußbäder. Inzwischen ist weiterhin belegt, dass bestimmte Vitalstoffe gut wirksam gegen Bluthochdruck sind. Der mit Beste hierzu ist Magnesium. Ebenso sehr effektiv zur Regulierung des Blutdruckes sind Kalium, Vitamin C und Coenzym Q10.

Neben natur- haben sich auch alternativmedizinische Methoden als probate Behandlung von Bluthochdruck erwiesen – statt blutdrucksenkender Medikamente oder zur wirksamen Unterstützung einer medikamentösen Therapie. Zu diesen Methoden gehören unter anderem Akupunktur, Autogenes Training und Yoga. Verfahren, die teilweise auf eine Jahrtausende alte Tradition ihrer Anwendung zurückblicken können und die alle den Segen seitens der modernen Wissenschaft erhalten haben – nicht nur hinsichtlich ihrer Wirksamkeit gegen zu hohen Blutdruck. Entsprechend sind sie heute anerkannte Methoden und werden teilweise auch von den gesetzlichen Krankenkassen erstattet.

### Blutdruck-Management in eigener Regie

Gerade gegen Bluthochdruck kann und sollte jeder selbst aktiv werden. Das Rezept zu dessen selbstständiger Behandlung wie auch Vorbeugung besteht aus wenigen Zutaten: Man nehme allen voran eine gesunde Ernährung, gebe ausreichend Bewegung und eine Prise Entspannung hinzu.

- Essen, was das Herz begehrt: Blutdrucksenkung mit Messer und Gabel

Änderungen in der Ernährung können Bluthochdruck so wirkungsvoll senken, dass vielfach blutdrucksenkende Medika-

mente abgesetzt werden können.

Mit die besten Blutdrucksenker bringt die mediterrane Ernährung auf die Tische. Sie wirkt mit reichlich pflanzlichen Lebensmitteln, viel Olivenöl und Fisch sowie Rotwein in Maßen Bluthochdruck und anderen Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegen. Inzwischen wird die traditionelle Mittelmeerkost hierzu offiziell empfohlen. Ebenso wie Omega-3-Fettsäuren, die auch eine wichtige Rolle zur Vorbeugung und Behandlung von zu hohem Blutdruck spielen.

### • Stimmt das Gewicht?

Falls nicht, sollte sich das baldmöglichst ändern. Denn Übergewicht ist eine im wahrsten Wortsinn gewichtige Ursache für zu hohen Blutdruck. Deshalb müssen zu viele Kilos konsequent abgebaut und das erlangte Normalgewicht lebenslang gehalten werden.

### • Bluthochdruck davonlaufen und Herz auf Trab bringen

Regelmäßige Bewegung ist eine der wichtigsten Maßnahmen gegen Bluthochdruck – rezeptfrei und ohne Nebenwirkungen. Vor allem Ausdauersport lenkt den erhöhten Blutdruck wieder in die gesunden Bahnen. Ideal sind Walken, Joggen, Radfahren, Wandern und Schwimmen. Letzteres empfiehlt sich vor allem bei orthopädischen Beschwerden, wie sie im fortgeschrittenen Alter häufig sind.

### • Nur keinen Stress

Regelmäßige Entspannung und Stressabbau tragen ebenso stark zur Regulierung des Blutdruckes bei. Der wichtigste Schritt dabei ist, Stress besser meistern zu lernen. Das bedeutet, widerstandsfähiger gegen die Auslöser dessen zu werden, was stresst.

### • Abschied vom Nikotin

Nicht zuletzt: Rauchen aufhören ist mit das wirksamste Herzschuttmittel und deshalb unerlässlich.

Birgit Frohn © SeMa

**Diakonie pflegt**

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

[www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de) **Tel. 0800-011 33 33**  
Finden Sie sofort freie Heimplätze oder Hilfen für zu Hause! Unser Service-Telefon, rund um die Uhr für Sie besetzt!

**Auch im Alter gut leben zu können**, das wünschen sich alle Menschen. Damit dies gelingt, haben sich über 80 Pflege-Einrichtungen der Diakonie zu einem Netzwerk im Großraum Hamburg zusammengeschlossen:  
**Diakonie pflegt - auch in Ihrer Nähe.**



**Das Senioren Magazin traf den Vorsitzenden des Alten Stamms des FC St. Pauli, Uwe Lemm (72), zu einem sehr interessanten und humorigen Gespräch.**

Uwe Lemm ist seit sechs Jahren beim Alten Stamm, hat jedoch »nie beim FC St. Pauli gespielt«. Aber woanders, in einer einst ganz bekannten Hamburger Mannschaft. Die wäre? Der FC Union, »wir waren die höchste Amateur-Klasse unter der Oberliga Nord«. Wie kam er dann zum FC St. Pauli? »Ich war immer schon ein Fan von diesem Club und bin wenn irgend möglich zu allen Spielen gegangen«. Doch dass er dann im Alten Stamm des FC St. Pauli Mitglied wurde, liegt an der »Donnerstagstruppe«. In dieser trafen sich jeden Donnerstagabend Mitglieder vom FC Union und vom FC St. Pauli. »Wir waren einander freundschaftlich verbunden und haben zusammen geklönt, was gegessen, miteinander Tennis gespielt und gemeinsam beispielsweise am Vatertag etwas unternommen«. Das mit dem Donnerstag, so Lemm, rührt übrigens daher, dass an diesem Abend stets die Scheine des 11er-Totos ausgezählt werden mussten.

Mit dabei in der »Donnerstagsgruppe« war auch Harald Stender vom FC St. Pauli, »damals bereits eine Legende«. Lemm war gut mit ihm befreundet und wurde von ihm zum Alten Stamm eingeladen. »Viele der Mitglieder kannte ich ohnehin schon« und so wurde er schließlich Mitglied.

#### »Die Wunderelf«

So wurde der FC St. Pauli nach dem Krieg genannt, weil viele Fußballgrößen – »die Großkopferten« wie etwa auch Helmut Schön dabei waren. Laut Lemm lag das auch daran, dass es beim FC St. Pauli »immer gut und viel zu essen gab«. So hat etwa der Schlachtersohn und Nationalspieler Karl Miller »die Jungs stets bestens versorgt«.

Doch zurück zum Alten Stamm. Seit seiner Gründung 1962 – letztes Jahr war 50jähriges Jubiläum – hatte er neben ehemaligen Spielern auch stets »Honoren des Vereins« als Mitglieder. Sie alle befinden sich im Alter zwischen sechzig und 95. »Die sind alle noch gut im Kopf«, sagt Lemm. Was seiner Meinung auch vor allem mit daran liegt, dass viele als Trainer und Betreuer tätig waren und daher stets mit jungen Menschen zu tun hatten. »Das hält jugendlich und fit«.

## »Alles agile Burschen« Der Alte Stamm des FC St. Pauli



Der Vorsitzende Uwe Lemm



Lemms Kollegen

Fotos © Uwe Lemm

Die Treffen des Alten Stamms finden jeden ersten Montag im Monat statt, von Anfang an im Clublokal des FC St. Pauli in der Südtribüne. »Da schaut dann auch schon mal Corny Littmann wieder vorbei«. Neben den regelmäßigen Zusammenkünften gibt es zahlreiche weitere gemeinsame Unternehmungen. »In Kürze haben wir wieder unser Spargelessen und am 1. Juli geht es auf Ausfahrt auf einer großen Barkasse«. Natürlich findet auch jedes Jahr eine große Weihnachtsfeier statt – »mit den Damen, die sonst nicht zugelassen sind«.

#### »Herz von St. Pauli«

Dieses bekannte Lied, so Lemm, ist die Hymne des St. Pauli und einer der Titel aus dem Repertoire des Chors vom Alten Stamm. Er selbst singt dort ebenfalls. »An die vierzig Auftritte hatte der Chor seit seiner Entstehung bis jetzt«: unter anderem zum Ständchen bei Geburtstagen, als musikalische Einlage bei Festen und Veranstaltungen sowie auch einst bei der Eröffnung der Südtribüne. Da wollte Corny Littmann, der ehemalige Präsident des FC St. Pauli, »uns unbedingt auch mit dazu«. Apropos Südtribüne: Im Stadion wird vor den Spielen auch »Herz von St. Pauli« gespielt. In einer »rockigeren Version« von Bela B von »Die Ärzte«, was Lemm schon ziemlich gut findet.

#### »Früher gab es reichlich Nachwuchs«

Der Alte Stamm hat immer rund dreißig Mitglieder – Nachwuchs gab es früher reichlich. Heute sieht das allerdings etwas anders aus. »Wir müssen schon schauen, dass wir genug Nachwuchs rekrutieren«, sagt Lemm. So bemüht er sich deshalb unter anderem den Sportdirektor Rachid Azzouzi und Butsche Rosenfeld von der Hamburger Morgenpost für den Alten Stamm zu gewinnen. Natürlich auch Jens Duve, den Vizepräsidenten des Clubs, der früher auch aktiv gespielt hat. Doch »Leute wie Duve«, befürchtet Lemm, »haben meist gar keine Zeit mehr für den Alten Stamm«.

Mal abwarten... Azzouzi, Rosenfeld und Duve waren schließlich auch alle bereits mal bei den Treffen am Montag im Clublokal dabei und »ziemlich angetan«: »Die haben da gemerkt, dass bei uns sehr viel gelacht wird und finden, dass wir alle ganz agile Burschen sind«. Birgit Frohn © SeMa

# KOMÖDIE **k** WINTERHUDER FÄHRHAUS

Im Theater KONTRASTE feiert am **7. Mai** „**Hund, Frau, Mann**“ von Sibylle Berg Premiere. Das Stück ist bis zum 25. Juli zu sehen.

Ab dem **17. Mai** ist auf der großen Bühne die Wiederaufnahme von „**Sechs Tanzstunden in sechs Wochen**“



mit Heidi Mahler und Axel Stosberg zu sehen. Aufgrund der großen Nachfrage zeigen wir das Stück nun erstmals für einen längeren Zeitraum (bis zum 7. Juli).

Am **10. Juni** wird im Rahmen der Privattheatertage „**Benefiz. Jeder rettet einen Afrikaner**“ vom Wolfgang Borchert Theater aus Münster auf der großen Bühne gespielt.

Hudtwalckerstrasse 13, 22299 Hamburg,  
Telefon: 040/480 680 13, [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)



## TRAUMKINO

### im CinemaxX Hamburg-Dammtor

Die beste Zeit, um großartige Kinofilme zu genießen: In der Filmreihe „Traumkino“ zeigt das CinemaxX Hamburg-Dammtor immer am 1. und 3. Mittwoch des Monats einen besonders sehenswerten Film. Neben dem Film, der um 11 Uhr startet, warten auf Sie gegen einen kleinen Aufpreis Kaffee und Gebäck in angenehmer Atmosphäre.

**Am 5. Juni:** „Eine Dame in Paris“ und **am 19. Juni:** „To the Wonder“

Dammtordamm 1 • 20354 Hamburg,  
Tel.: 01805/24 63 62 99 • Die Kasse ist ab 9:30 Uhr geöffnet

### Das Speicherstadtmuseum ist umgezogen!!

Nun liegt es bequem zugänglich im Erdgeschoss eines historischen Speicherblocks, so dass es jetzt endlich auch gezielt Führungen für Seniorengruppen anbieten kann. Das Museum selbst ist barrierefrei. Lediglich im Eingangsbereich gibt es ein paar Stufen mit solidem Handlauf. Kaffeesäcke, Teekisten, Grippen, Zuckerklatschen und Probenstecher - Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Speicherstadt, die für viele ältere Hamburger noch selbst erlebte Geschichte ist, und erfahren Sie, wie die Quartiersleute hier über 100 Jahre lang hochwertige Importgüter wie Kaffee, Kakao, Tabak oder Kautschuk gelagert haben. Machen Sie einen anregenden Ausflug in die Speicherstadt mit vielen interessanten neuen Eindrücken! Für € 7,90 pro Person or-

ganisieren wir für Ihre Seniorengruppe einen Nachmittag im Speicherstadtmuseum für eine seniorengerechte Führung von 45 Minuten Dauer innerhalb des Museums, bei der wir für einen Teil der Gruppe Stühle zur Verfügung stellen, sowie einen Becher Kaffee oder Tee pro Person in unserem Museumscafé „Kaffeeklappe“, so dass die Gruppe nach der Führung noch gemütlich zusammensitzen kann. Kuchen, falls gewünscht, wird extra berechnet und kostet € 2,- pro Stück.

**STIFTUNG HISTORISCHE MUSEEN HAMBURG**, Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Tel. 040/32 11 91, Fax 040/32 13 50, [info@speicherstadtmuseum.de](mailto:info@speicherstadtmuseum.de), [www.speicherstadtmuseum.de](http://www.speicherstadtmuseum.de), Mo. - Fr. 10-17 Uhr, Sa./So. 10-18 Uhr (Nov. - März Di.-So. 10-17 Uhr)

## Anzeigenberatung und -annahme:

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: [hwwa@wtnet.de](mailto:hwwa@wtnet.de)

**Senioren Magazin**

Hamburg GmbH



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

Einfach unverbindlich anrufen:

**528 10 28**

Hausmakler  
Grundstücksmakler  
Grundstücksverwaltung  
Rugenberg 52 | 22848 Norderstedt  
Telefon: 040 | 528 10 28  
Telefax: 040 | 528 28 66  
[info@hagemann-immobilien.de](mailto:info@hagemann-immobilien.de)  
[www.hagemann-immobilien.de](http://www.hagemann-immobilien.de)



**motion - center**  
hamburg

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

Alsterdorfer Markt 2 | Alsterdorf  
22297 Hamburg | [www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)  
Telefon: 040 5935216 - 0  
Telefax: 040 5935216 - 16

### Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 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](http://www.meravis.de)





## Skaten plus biken macht Skiken

Eine neue Sportart rollt zum dynamischen Ganzkörpertraining

**Entspannt im Schlittschuhschritt gleiten, dabei den gesamten Körper nachhaltig trainieren und eine Menge Spaß haben: Das bieten Skikes, Cross-Skates mit den gewissen Extras. Mit ihnen laufen, oder besser gesagt fahren sie anderen Sportarten nun den Rang ab.**

Bereits der Name, der sich aus skate und bike zusammensetzt, deutet an, was sie so besonders macht. Skikes kombinieren Attribute von Skates und Fahrrädern und haben damit den bisherigen Inline-Skates einiges voraus: Luftbereifung, robusten Rahmen und ein einzigartiges, hoch wirksames Bremssystem. Anders als Inline-Skates haben sie nur jeweils zwei Räder, die vor und hinter dem Fuß sitzen. Diese Räder sind, genauer gesagt, richtige kleine Reifen, die mit Luft befüllt sind, ein Profil und einen Durchmesser von 15 Zentimetern haben. Der Vorteil zu Inline-Skate ist auch, dass Skikes keinen integrierten Schuh besitzen. Sie verfügen statt dessen über eine spezielle

Halterung, in der mit Hilfe von Schnallen jeder beliebige Sportschuh befestigt werden kann. So ist der Schuh nicht fest fixiert und die Skikes können jederzeit schnell ausgezogen werden. Wenn es mal tatsächlich auf einem schwierigen Gelände nicht mehr auf den Reifen weitergeht, ist das für den Skiker eine große Unterstützung – denn wer will schon in Socken oder barfuß beispielsweise über spitze Steine oder durch mooriges Terrain tapen. Der eigentliche Clou am Skiken ist allerdings, dass sie eigene Bremsen haben: leistungsfähige so genannte Rückfallbremsen, die mit der Wade bedient werden.

### Meister Eders tolle Idee

Der Erfinder der Skikes ist der Österreicher Otto Eder. Dem

waren die bisherigen Inline-Skates für seine bergige Region zu unsicher. Rauf ging es ja noch so, aber wie wieder hinunter auf steilen, unebenen Wegen? Ganz einfach mit Luft gefüllten und damit geländegängigen Rädern sowie natürlich mit einer Bremse. Darauf kam Meister Eder 1997 und bastelte seine ersten Skikes. Auf einer Schiene zwischen den beiden Rädern steht der Fuß und eine dachförmige Konstruktion aus Messing und Aluminium blockiert die Räder von oben, indem der Fahrer einfach die Unterschenkel zurückdrückt: die so genannte Waden- oder Rückfallbremse, eine tolle Idee und inzwischen weltweit patentiert. Sie leitet die Bremsenergie optimal ab, so dass sich die Reifen nicht aufreiben.

### Fast überall möglich

Skikes sind, neudeutsch formuliert, on- und offroader. Das bedeutet, sie können auf und ebenso gut neben Straßen und auf nahezu jedem Gelände gefahren werden. Ob Asphalt oder Wiese, Feldweg oder Kieselsteine – es gibt fast keinen Untergrund, auf dem Skiken nicht möglich ist. Einzige wirkliche Hindernisse sind Schnee und Eis. Dann müssen wieder die guten alten Langlaufski ran.

### Ok vom Arzt einholen

Es empfiehlt sich, sich vor dem Einstieg in die Skiker-Szene vom Arzt eine Bestätigung einzuholen, dass keine Einwände gegen den neuen Sport bestehen. Dieses ärztliche Ok wird vielfach auch zur Anmeldung für einen Skike-Kurs gefordert.

### Der ganze Körper kommt in Fahrt

Wie bereits angedeutet, wird beim Skiken der gesamte Körper intensiv trainiert. Das ist auch das Ergebnis des Stockeinsatzes: Tempo wird gemacht, indem man sich über die beiden Stöcke abstößt und die Beine ausstemmt. Die Knie sind dabei gebeugt und der Oberkörper schwingt im Takt der Bewegung mit. Auf diese Weise lassen sich schnell 30 km/h erreichen. Radler werden also locker abgehängt. Trotz des flotten Tem-



pos ist Skiken sicher – dank des längeren Radstandes und des effizienten Bremssystems von Meister Eder.

Nun kurz dazu, was Skiken zu einem so wirksamen Ganzkörpertraining macht und wie es vital und jung hält.

• *Wirksames Krafttraining für den ganzen Körper*

Beim Skiken werden neunzig Prozent aller Muskeln des Körpers beansprucht, jedoch nicht überfordert – ein wichtiger Punkt. Bei dem umfassenden Ganzkörpertraining wird besonders die Rückenmuskulatur und bedingt durch den Einsatz der Stöcke die Armstreckermuskulatur gestärkt. Ein weiterer Fokus liegt auf der Oberschenkelmuskulatur auf Grund des Ausstimmens der Beine unter steter Beugung der Knie. Das trainiert zugleich Beuger und Strecker von Hüfte und Beinen. Das ist gerade für Ältere sehr vorteilhaft, denn genau diese Muskeln sind es, die vor Oberschenkelhalsbrüchen und Wirbelfrakturen schützen. Der Stockeinsatz schließlich kräftigt Kilometer für Kilometer jene Muskeln, die Schultergelenk, Schlüsselbein und Armknochen bewegen und schützen.

• *Stärkung von Herz und Kreislauf*

Indem beim Skiken so viele Muskeln des Körpers mitarbeiten, trainiert es auch Herz und Kreislauf sehr intensiv. So ist es gut geeignet, um neben Kraft auch Ausdauer zu erlangen.

• *Schonendes Training der Gelenke*

Sämtliche Bewegungsabläufe beim Skiken sind weich und geschmeidig: Anders als beim Joggen, bei dem bei jedem Schritt das Dreifache des Körpergewichts abgefangen werden muss, bewegt man beim Skiken sein Gewicht gleitend voran. So bekommen die Gelenke und Wirbelkörper keinerlei Stöße und Stauchungen ab. Vielmehr werden die Gelenke sanft trainiert und besser mit wertvollen Nährstoffen versorgt. Denn durch die muskulären Druck- und Ziehkräfte auf die Knochen wird die Produktion von Gelenkflüssigkeit sowie die Durchblutung der Gelenke angeregt. Die wichtigsten Voraussetzungen, um die Gelenke gesund und funktionsfähig zu erhalten.

Skiken ermöglicht also ein schonendes Training der Gelenke, zugleich stärkt es Knochen, Sehnen und Bänder und macht sie erheblich stabiler. Das wiederum entlastet die Gelenke und stabilisiert besonders verletzungsanfällige unter ihnen wie das Sprung-, Knie-, Hüft- und Schultergelenk: indem die Muskelmanschette um das Gelenk herum aufgebaut und gestärkt wird, steigt der Schutz.

• *Starke Fettverbrennung*

Da beim Skiken zugleich Kondition und Kraft in hohem Maß trainiert werden, wird die Fettverbrennung ordentlich angekurbelt. Zudem ist der so genannte Nachbrenneffekt enorm, bei dem die Muskeln zusätzlich Fett verheizen. Ergebnis all dessen ist, dass Skiken ideal zum Erreichen und Halten des Idealgewichts ist.

• *Verbesserte Koordination der Bewegung*

Nicht zuletzt sorgt Skiken auch dafür, dass sich die motorische Koordination – also die Abstimmung und Durchführung von Bewegungen durch die Muskeln – verbessert. Das ist gerade für ältere Menschen überaus wertvoll, da sie damit besser vor Stürzen und infolgedessen vor Knochenbrüchen geschützt sind.

**Für jedes Alter**

Bin ich dafür nicht zu alt? Nein, Skiken kann jeder gesunde Mensch jeden Alters, der etwas für seine Gesundheit tun möchte. Auch total Ungeübte können einfach in diese neue Sportart einsteigen. Einzige Voraussetzung für das Skiken ist, dass man sicher stehen und laufen kann sowie dass körperliche Belastungen keine Gefährdung darstellen – das, was jeder andere Sport auch erfordert.

**Was der Skiker braucht**

Natürlich den Skike und Stöcke und ansonsten ganz normale Sport- und Freizeitschuhe mit einer festen Sohle. Spezielle Schuhe sind nicht erforderlich. Allerdings sollten besonders Anfänger einen Schuh tragen, der über den Knöchelbereich hinaus geht und diesen stützt. Das verleiht zusätzliche Sicherheit und Stabilität. Unerlässlich ist das Tragen eines Helms – zur eigenen Sicherheit und in einigen Ländern bereits Pflicht. Nun sind zum Skiken klassische Fahrradhelme vollkommen ausreichend. Wer möchte, kann sich aber natürlich einen speziellen Skike-Helm zulegen, der dann jedoch etwas teurer kommt. Nicht unbedingt nötig, aber zu empfehlen sind Handschuhe. Sie bewahren die Hände bei einem Sturz vor Schrammen und erleichtern zudem die Handhabung der Stöcke. Apropos stürzen: Ratsam ist ferner, Protektoren an Knien und Ellenbogen zu tragen. Sicher ist sicher. Birgit Frohn © SeMa

**Informationen und Kurse**

**Skike-Point Hamburg**

Die Anlaufstelle in Hamburg für jene, die Skiken lernen wollen. Hier gibt es sowohl Einsteiger- als auch Fortgeschrittenkurse. *Papenstr. 94, 22089 Hamburg, Tel.: 040/200 76 58, www.skikepoint-hamburg.de, skikepoint-hamburg@alice.de*

**Skiken in Kiel**

Die Anlaufstelle in Kiel, gewissermaßen das Pendant zu der in Hamburg. *Wörthstr. 51, 24116 Kiel, Tel.: 0431/122 05 37, www.skiken-in-kiel.de, info@skiken-in-kiel.de*

**Offizielle Skike-Homepage**

Die offizielle Seite der Skiker, auf der man neben vielen Informationen auch Kurse einsehen und buchen sowie seine Ausrüstung kaufen kann, lautet: **www.skike.com**

**Mitten im Leben**  
mitten in Ellerau/Quickborn



Barrierefrei erreichbare 3-Zimmer-Balkon- und Terrassen-Wohnungen mit Wohnflächen von 84-90 m². Top-Ausstattung: KfW 70, große ebenerdige Duschen, Wärmerückgewinnung, Markeneinbauküchen, Maler, Fliesen, Bodenbeläge, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage und vieles mehr.

**Komplett schlüsselfertig ab € 232.500,-**

**Auch zur Miete ab € 780,- + Nk./Kt.**

Courtagefrei – direkt vom Bauträger.

Demnächst neue Bauvorhaben in Quickborn-Zentrum.  
Verkaufsstart vor der geplanten Grunderwerbsteuererhöhung.  
Fertigstellung in 2014. **Jetzt vormerken lassen!!!**

**Schaffarzyk & Co.**  
Stefan u. Axel

041 06 / 63 60 26  
[www.schaffarzyk.de](http://www.schaffarzyk.de)

# Immer gut frisiert

## So sehen ältere Haare toll aus

**Grau oder gefärbt, lockig oder glatt, kürzer oder länger – Fragen, die sich bei älterem Haar stellen. Das Wichtigste für gut aussehende Haare ist in jedem Fall ein perfekter Schnitt und viel Fürsorge.**

Es ist natürlicher Kopfschmuck, Rahmen unserer Gesichtszüge und leider auch immer mal wieder Anlass zu Frust: »Bad hair«-Tage kennt jeder, einerlei in welchem Alter und ob weiblich oder männlich. Natürlich gibt es keine Wundermittel, um aus einer natürlichen Veranlagung wie etwa zu feinem Haar eine kräftige Haarpracht oder aus spärlichem Haar einen Wildwuchs zu zaubern. Doch es gibt so einiges, um aus dem natürlichen Haartyp das Beste zu machen. Das gilt vor allem für das Haar im höheren Alter.

### Auch die Haare kommen in die Jahre

Mit zunehmendem Alter verändert sich die Struktur der Haare: Sie werden feiner und dünner sowie vor allem trockener, da die Kopfhaut weniger Talg produziert. Die Haare verlieren auch an Elastizität und benötigen mehr Feuchtigkeit als früher. Älteres Haar braucht deshalb Pflegeprodukte, die ihm reichlich Feuchtigkeit spenden und es mit wertvollen Inhaltsstoffen vitalisieren. Die Haarstruktur muss regeneriert und vor schädlichen Umwelteinflüssen sowie vor den Auswirkungen von Dauerwelle, zu heißem Föhnen oder regelmäßigem Färben geschützt werden.

### Nicht der Schaum macht's

Ob und wie gut ein Shampoo ist, zeigt sich nicht am Ausmaß dessen, wie sehr es schäumt. Denn das hat weder einen Einfluss auf den Reinigungseffekt noch auf seine pflegenden Eigenschaften. Im Gegenteil, oftmals sind jene Shampoos, die am wenigsten Schaum bilden, die besseren, da sie weniger »Chemie« enthalten. So sind Tenside, so genannte waschaktive Substanzen, Emulgatoren, Duft-, Farb- und Konservierungsstoffe gerade für älteres Haar besonders schädlich. Denn sie entfetten es stark und trocknen es zusätzlich aus. Deshalb ist es wichtig, nur ph-neutrale und sehr milde Shampoos zu verwenden. Sie greifen den natürlichen Säureschutzmantel der Kopfhaut nicht an, kräftigen den Haarboden und schützen das Haar. Für ältere Haare gibt es darüber hinaus inzwischen spezielle Shampoos, die den Wirkstoff Koffein enthalten. Er belebt die Haarwurzeln und sorgt für kräftigeres Haar.

Neben fertigen Produkten lohnt das Anwenden folgender Rezepte zur milden Haarwäsche.

#### Molke-Shampoo

1 Tasse Molke, 1 EL frisch gepressten Zitronensaft und 1 EL Baby-Shampoo mischen.

In das angefeuchtete Haar einmassieren und anschließend gut ausspülen.

#### Ei-Shampoo

2 Eigelb, 1 Eiweiß, 1 EL Honig und den Saft einer ½ Zitrone in einer Tasse miteinander verquirlen. In das angefeuchtete Haar einmassieren, kurz einwirken lassen und dann gründlich ausspülen.



### Pflegende und nährnde Haarkuren

Regelmäßige Kuren sind für die älteren Haare wie Urlaub mit Tiefenwirkung. Sie nähren die Haarwurzeln und legen einen Schutzfilm um das Haar, da sie die aufgerauhten Hornschichten, die jedes einzelne Haar umgeben, lang anhaltend glätten. So erhält es einen seidigen Glanz und neue Spannkraft. Zudem beugen Haarkuren langfristig Problemen wie Spliss oder Schuppen vor.

### Honig-Kurpackung

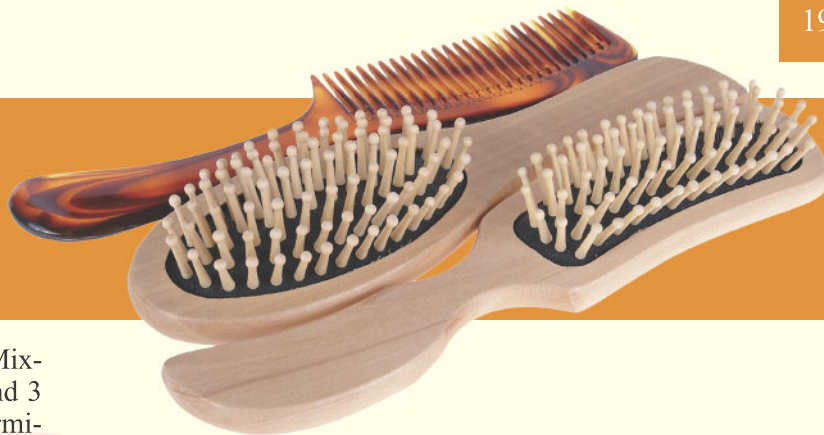
Sie gibt vor allem älterem und sprödem Haar neue Spannkraft und Fülle: 30 ml Mandelöl, 10 ml Weizenkeimöl und 1 EL Honig mit einem elektrischen Schneebesen in einer Schüssel verrühren und diese Mischung ins gewaschene, noch feuchte Haar einmassieren. 10 Minuten einwirken lassen und mit lauwarmem Wasser gründlich ausspülen.

### Ayurvedische Haarkur

Eine Anwendung aus dem Ayurveda, der traditionellen indischen Medizin, die gerade bei feinem Haar besonders wirkungsvoll ist und viel Fülle verleiht: 3 EL farbloses Henna-Pulver, 1 EL schwarzen Tee, 1 EL gemahlene Kaffeebohnen, 2 EL Kokosöl und 1 EL Naturjoghurt mit etwas Wasser zu einem Brei von mittelfester Konsistenz verrühren. Diesen in das Haar einmassieren und am besten unter einem Handtuch eine halbe Stunde lang einwirken lassen. Anschließend mit einem milden Shampoo gründlich auswaschen.

### Tipps für älteres Haar

- Damit graue Haare strahlend bleiben, sollte man sie einmal im Monat mit einer Spülung auf Salbeibasis behandeln. Denn Salbei verhindert, dass das graue Haar einen Gelbstich bekommt.
- Wer seine grauen Haare kolorieren möchte, sollte zu weichen Farben greifen, die der natürlichen Haarfarbe entsprechen und zum Hautton passen. Warmes Schokobraun ist etwa für Brünette meist passend. Durch Abstufen der Farbe und vorsichtigen Einsatz von Highlights vermeidet man ein künstliches Aussehen der gefärbten Haare.
- Für seidig schimmerndes Haar mischt man dem Shampoo einige Tropfen frisch gepressten Zitronensaft und 1 TL Blütenpollen bei. Dann das Haar wie gewohnt damit waschen.
- Bei jeder Wäsche werden die Hornplättchen, die jedes Haar umgeben, aufgerauht. Gerade für älteres und trockenes Haar ist das schlecht. Daher sollte man bei jeder zweiten Haarwäsche zuvor etwas pflanzliches Öl, ideal ist Klettenwurzelöl, ins Haar einmassieren und dann mit hinaus waschen.



- Gegen zu trockene Kopfhaut und Schuppen hilft diese Mischung aus 1 Tasse Apfelessig, 1 Tasse Leitungswasser und 3 EL Blütenpollen. Alles in einer kleinen Glasflasche vermischen und mit einem Wattebausch vor der Haarwäsche auf der Kopfhaut und in den Haaren verteilen. Dann das Haar wie gewohnt waschen.
- Die Haare nach dem Waschen mit dem Handtuch stets sehr sanft abtrocknen und nicht rubbeln. Denn durch das Aneinanderreiben der feuchten Haare brechen diese schneller, werden spröde und es kann zu Spliss kommen. Am besten wickelt man sich für einige Minuten einen Handtuchturban um das nasse Haar und lässt die Feuchtigkeit in den Stoff einziehen. Dann vorsichtig die Haare auskämmen oder -bürsten.
- Bei sprödem Haar und einem trockenen Haaransatz sollte man Kämmen und Bürsten regelmäßig über Nacht in Haaröl legen.

### Waschen, legen und toupieren?

Das ist den meisten älteren Frauen von heute viel zu oll. Da sie aktiv, sportlich und auch öfters auf Reisen sind, wollen sie alltagstaugliche Frisuren – selbstständig und problemlos zu handhaben. Das klappt mit einem perfekten Haarschnitt. Er ist das A und O bei Frisuren für älteres Haar. Daher ist der Friseurbesuch mindestens alle acht Wochen auch Pflicht.

Als ideale Haarlänge empfehlen Hairstylisten älteren Damen eine Länge zwischen Kinn und Schulter. Ein klassischer Bob beispielsweise, großzügig durchgestuft, gibt dünner werdendem Haar mehr Volumen und schmeichelt dem Gesicht. Für noch mehr Fülle und guten Sitz sorgen Styling-Schaum und Haarspray.

Soll es mal festlich sein, lässt sich aus schulterlangem Haar mit ein paar Handgriffen eine Hochsteckfrisur machen. Dabei einige Strähnen locker heraus zupfen, damit es nicht zu streng aussieht. Gut sind zudem Ponys, am besten seitlich getragen, die wie nebenbei etwaige Stirnfalten kaschieren.

### Strahlend schönes graues Haar

Immer mehr Frauen tragen heute ihre Haare so, wie sie mit den Jahren werden: grauer und irgendwann auch ganz schneeweiß. Das sieht meist sehr gut aus und lässt durch die Natürlichkeit oftmals auch jünger wirken. Mitunter kann das Grau jedoch glanzlos, müde oder gelblich erscheinen. Das ist meistens auf äußere Umstände wie Umwelteinflüsse, Produktrückstände im Haar, aber auch auf die Ernährung zurückzuführen. Dagegen helfen Shampoos und Spülungen speziell für graues Haar, die die Haare glänzender wirken lassen und die gelblichen Verfärbungen durch Produktrückstände entfernen. Diese Produkte enthalten in der Regel klärende Substanzen und leicht bläuliche Tönungen, die dem Gelbton entgegenwirken und graues Haar silbrig glänzen lassen.

### Gute Kämmen und Bürsten

Zu einer guten Haarpflege gehören auch die richtigen Accessoires, nämlich hochwertige Kämmen und Bürsten – etwa eine Holzbürste mit Wildschweinborsten oder ein handgearbeiteter

Hornkamm. Ein Hornkamm ist dem Haar vom Material her verwandt und besitzt die tolle Fähigkeit, menschliches Haarfehl anzunehmen. Zudem glättet er das Haar, ohne es zu zerreißen oder zu überdehnen und schont die Schicht aus Hornplättchen, die jedes Haar umgibt. Dies wiederum beugt Spliss in den Haarspitzen vor. Für das im Alter meist feine, empfindliche Haar empfehlen sich Hornkämme mit grober und mit feiner Zahnung. Anstatt Horn ist auch Zelluloid als Kammmaterial zu empfehlen, da ebenfalls organischen Ursprungs.

Eine hochwertige Bürste besitzt einen hölzernen Bürstenrücken, der mit Tierhaaren oder -borsten oder pflanzlichen Materialien, wie etwa abgerundeten Holzstiften, besteckt ist. Eine Bürste mit Wildschweinborsten sorgt beispielsweise dafür, dass der Haartalg im Haaransatz aufgenommen und bis in die meist trockeneren Spitzen befördert wird. Bürsten mit Holzstiften wirken zwar weniger reinigend als jene mit Naturborsten, bringen das Haar aber auf sanftere Weise in Form.

Birgit Frohn © SeMa

### Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.

Wir kommen zu Ihnen.  
Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.  
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z. B. Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

Trockenhaarschnitt € 12,50  
Arbeiten am Bett zzgl. € 6,50

Weitere Leistungen:  
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen  
+ Fahrkostenpauschale

Ihr Friseursalon Marina Behrend • Rufen Sie an: Tel. 60 68 44 40,

*www.Marina-chic.de*



## SENIORENTAG



Jeden  
Mittwoch  
nur für  
Senioren  
bis 15 Uhr



- Waschen und legen oder waschen und föhnen € 9,99
- Waschen, schneiden, legen oder waschen, schneiden, föhnen € 24,99
- Dauerwelle komplett € 59,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

**Mit und ohne Anmeldung.**

Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71  
Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57  
Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73  
Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72  
Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21  
Alsterdorferstr. 253, Tel.: 040/511 30 14  
Eulenkugstr. 55-57, Tel.: 040/60 95 15 51  
Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen unter:  
[www.meinfriseur.de](http://www.meinfriseur.de)

# Die Pflanzen-Apotheke

Teil 18 – Lavendel (*Lavandula angustifolia*)

Volksnamen: Hirnkraut, Nervenkräutlein, Schwindelkraut, Speik, Zitterblümchen



## Botanische Eckdaten

Ursprünglich kommt der Lavendel aus dem westlichen Mittelmeergebiet. Inzwischen findet man ihn auf allen Kontinenten. Der Lippenblütler bevorzugt sonnige Standorte mit trockenem und kalkhaltigem Boden. Arzneiliche Verwendung finden die Blüten mit Kelch.

## Von anno dazumal bis heute

Bereits die alten Ägypter stellten aus Lavendel einen heilenden Balsam her, der wegen seines angenehmen Duftes auch Teil ihrer Mumifizierungsriten war. Die Römer schätzten die Laven-

delblüten mehr im täglichen Alltag – allen voran für Bäder und Waschungen. Die römischen Legionäre trugen das Kraut wegen seiner antiseptischen Wirkung auch zur Wundheilung auf ihren Märschen bei sich. Im 11. Jahrhundert brachten Mönche das violette Heilkraut von Südfrankreich nach Nordeuropa und bauten es in ihren Klostergärten an. In der Volksmedizin wurde Lavendeltee gegen Magenschmerzen, Migräne, Krämpfe, Schwindel und Schlaflosigkeit empfohlen.

## Gesund mit Lavendel

Lavendelblüten enthalten ein stark und angenehm duftendes ätherisches Öl, dessen wesentlichen Bestandteile Linalylacetat und Linalool sind. Sie wirken beruhigend und entspannend auf das Zentralnervensystem, sowohl innerlich als über die Haut oder durch Inhalation. Linalool besitzt zudem antimikrobielle Eigenschaften – ist mithin desinfizierend und reinigend.

Die Volksmedizin wendet Lavendel seit alter Zeit als beruhigendes Mittel bei allgemeinen Erregungszuständen, Unruhezuständen und Einschlafstörungen an. So ist er etwa ein ausgezeichnetes Mittel, um unruhige Babys zum Einschlafen zu bringen. Diese einschläffördernde Wirkung beruht darauf, dass aus den frischen Lavendelblüten ständig ätherische Öle abdunsten, insbesondere Linalylacetat. Lavendelöl wird auch als Einreibung bei Nervenschmerzen, rheumatischen Beschwerden und Gicht eingesetzt, wie auch in Form von Umschlägen bei Wunden und Schwellungen. Bei Verbrennungen lindert das ätherische

Öl den Schmerz, verhindert Brandblasen und nimmt bei Insektenstichen den Juckreiz. Seine krampflösenden und schmerzlindernden Eigenschaften machen Lavendelöl weiterhin zu einem wirksamen Mittel gegen Kopfschmerzen, Migräne, Krämpfe und Asthma. Auch als verdauungsförderndes Mittel, bei nervösem Reizmagen, Blähungen und nervösen Darmbeschwerden leistet die Pflanze gute Dienste. Das Öl wirkt darüber hinaus ausgleichend auf Körper und Seele und hat die Fähigkeit, positiv »umzustimmen«.

## Anwendung von Lavendel

### • Fertigpräparate

Man findet Lavendel in Badezusätzen, kosmetischen und pharmazeutischen Präparaten.

### • Ätherisches Lavendelöl

Die wirksamste Anwendung, die sehr gut über die Haut und Atmung aufgenommen wird: in der Duftlampe zur Beruhigung, als Badezusatz, Cremezutat und für Hautöle. Bei Schlafstörungen ein paar Tropfen auf ein Stück Würfelzucker geben und vor dem Schlafengehen kauen.

### • Tee

2 TL Lavendelblüten mit 1 Tasse kochendem Wasser übergießen und 5 Minuten ziehen lassen. Abseihen und abends trinken.

### • Vollbad

100 g Lavendelblüten mit 2 Litern heißem Wasser übergießen, 5 Minuten ziehen lassen, abseihen und in die eingelassene Badewanne geben.

## Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate mit Zubereitungen aus Lavendel sind beispielsweise Sidroga Entspannungstees.

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** 23.750  
**Anzeigenschluss** Juli/August-Ausgabe:  
 20.06.13  
**www.** senioren-magazin-hamburg.de

## Schreib- und Kreativwettbewerb für alle unter 20 und über 60

**Gesucht: Ideen und Geschichten junger und älterer Menschen zum Miteinander der Generationen**

»Wir leben länger. Wir werden weniger. Wir werden vielfältiger« – die zentralen Themen des Wissenschaftsjahres 2013, einer Initiative des Bundesministeriums für Bildung und Forschung (BMBF) und Wissenschaft im Dialog (WiD). Sie beleuchtet die Herausforderungen und Chancen, die mit den Veränderungen in der Bevölkerungsstruktur einhergehen. Dabei geht es auch darum, wie die verschiedenen Generationen in Zukunft miteinander leben können.

Dazu ruft das Internetportal LizzyNet zum Ideenwettbewerb auf. Gesucht werden Gesellschaftsentwürfe und Zukunftsvisionen, in denen es einen Zusammenhalt zwischen den Generationen gibt, verrückte Stories über Jugendwahn und Altersirrsinn und Beiträge, die aufzeigen, welchen Beitrag Wissenschaft und Forschung für unser zukünftiges Miteinander leisten können. Teilnehmen können alle bis 20 Jahre und über 60 Jahre, Einsendeschluss ist am 3.10.13. Die besten Beiträge werden mit hochwertigen Preisen wie z.B. Smartphones oder E-Reader ausgezeichnet.

Alle Informationen zum Wettbewerb gibt es unter: [www.lizzynet.de](http://www.lizzynet.de) und [www.demografische-chance.de](http://www.demografische-chance.de).

## Tanzfreudige für ein Musikvideo gesucht

**Wer sehr gerne tanzt, könnte damit nun drei Künstlern weiterhelfen und ihnen eine große Freude machen.**

**Das dreiköpfige Team, bestehend aus einer Videokünstlerin, einem Musiker und einem Choreografen, sucht für die Produktion eines Musikvideos »motivierte Damen und Herren« ab sechzig.**

Das Musikvideo wird zu einem Song – zu finden unter <http://soundcloud.com/sebastianprecht/fatha-fahta-fahta-fatha-fatha> – gedreht, in dem es um ältere Soul- und Funklegenden wie James Brown und ihre Bedeutung für die Gesellschaft geht. In dem kurzen Film soll gezeigt werden, dass man auch im Alter noch viel Spaß an Bewegung haben kann und es »noch ganz schön drauf hat«, so die drei Künstler: »Wir wollen mit Klischees aufräumen, ältere Menschen seien unflexibel, wenig motiviert und nicht auf dem neuesten Stand«. Dazu haben sie vor, eine kleine, einfache Tanz-Choreografie einüben zu lassen, die mit der Videokamera festgehalten wird. Da mit diesem Projekt kein Geld verdient wird, können die Mitwirkenden leider keine Bezahlung erhalten. Wohl aber eine DVD von dem fertigen Video als Erinnerung.

Wer Interesse hat, meldet sich bei Sebastian Precht unter [sebastian.precht@gmx.de](mailto:sebastian.precht@gmx.de) oder 0173/295 48 60.

## Die Operation des Grauen Star

**Als Grauen Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse.**

Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter. Meist ist erst ein Auge betroffen, so dass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird.

Die Symptome äußern sich unter anderem durch eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist und durch die verschwommene Wahrnehmung von Bildern. Meist tritt diese Trübung der Augenlinse durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf.

Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellt der Augenarzt bei einer gründlichen Gesamtuntersuchung des Auges fest. Dabei kann er auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen. Die einzige Methode, den Grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch. Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger Grauer Star ist wesentlich schneller und einfacher zu operieren, als ein lange bestehender, dichter Star. Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten. Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland. Bei dieser Operation wird die trübe Augenlinse entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten mit Spezialverfahren eine nahezu völlige Brillunenabhängigkeit zu erreichen. Der Eingriff wird ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Für den Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos.

Andreas Otto, [www.augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de)

# Scharf sehen!



**Augenlasern.  
Linsenimplantationen.  
Grauer Star.**

**Augen-OP- und Diagnostikzentrum**



**ANDREAS OTTO**  
FACHARZT FÜR AUGENHEILKUNDE

Heegbarg 2 · 22391 Hamburg  
[praxis@augenarzt-otto.de](mailto:praxis@augenarzt-otto.de)

**Tel.: 040/53 04 88 77**  
**[www.augenarzt-otto.de](http://www.augenarzt-otto.de)**



# Urlaub mit Mehrwert

## Reisen zur Erweiterung des Horizonts

**Badeurlaub? Nein danke. Jetzt ist Bildung auf Reisen dran. Kultur und Geschichte anderer Länder entdecken, eine andere Sprache erlernen – das reizt inzwischen immer mehr Senioren.**

Reisen bildet – dieser Erkenntnis folgten Goethe, Schiller und zahllose andere Berühmtheiten vor und nach ihrer Zeit. Mittlerweile besinnt man sich darauf zurück, allen voran in der älteren Generation: Bildungsreisen und Sprachurlaube erfreuen sich wachsender Beliebtheit.

### Faulenzen war gestern

Früher hatte der Urlaub allen voran der Regeneration zu dienen: Endlich einmal vollkommen vom Stress durch Beruf und Familie abschalten. Mehr nicht, und schon gar kein Bildungsprogramm. Heute hingegen, im Ruhestand, ist Erholung nicht mehr so dringend nötig. Jetzt will man auf Reisen wieder möglichst viel sehen und erleben, etwas über Kultur und Geschichte anderer Länder erfahren sowie die Mentalität ihrer Bewohner kennenlernen. Deshalb geht es nun ja auch auf Bildungsreisen – enorm bereichernd und vielseitig, geben sie tolle neue Einblicke und schenken beeindruckende Erfahrungen.

### Warum in die Ferne schweifen?

Weltweit locken viele Länder als Ziele für eine Bildungsreise: Ägypten beispielsweise mit seinen Pyramiden und anderen Zeugnissen dieser faszinierenden Hochkultur oder Griechenland, wo sich auf den Spuren der alten Hellenen wandeln lässt und, und, und. Doch auch Deutschland hat eine ganze Reihe an sehr Interessantem zu bieten, was es zu entdecken lohnt. Das kommt jenen entgegen, die aus gesundheitlichen Gründen keine Fernreisen mehr unternehmen wollen und zieht jene an, die nach vielen Sehenswürdigkeiten im Ausland endlich unseren heimischen ihren Besuch abstatten möchten.

Die Auswahl ist reichlich – beginnen wir mal in der Hauptstadt. In Berlin kommen Politikinteressierte auf ihre Kosten und können unter anderem Regierungsviertel sowie Reichstag mit dem Bundestag erkunden. Weitere Zielpunkte wären Brandenburger Tor, Mauerreste als Erinnerung an die deutsche Teilung und Schloss Charlottenburg. Daneben gibt es natürlich noch andere gute Adressen für Städtereisen. Hamburg allen voran, dann München, Köln oder Heidelberg.

Wer sich mehr für Naturerlebnisse, Flora und Fauna begeistert, dem stehen innerhalb Deutschlands 14 Nationalparks für seine Bildungsreisen offen: Von Norden nach Süden und von Westen nach Osten. Hinzu kommen die Küsten von Ostsee und Nordsee – hier das beeindruckende Wattenmeer –, die Vorpommersche Boddenlandschaft, die Mecklenburger Seenplatte oder das Voralpenland. Die zahlreichen Möglichkeiten zur Entdeckung der landwirtschaftlichen Vielfalt Deutschlands lassen sich angesichts der hier gebotenen Kürze gar nicht aufzählen. Wer sich inspirieren und eingehender informieren will, findet im Internet viele Anregungen sowie selbstverständlich bei Reiseveranstaltern. Viele unter ihnen haben sich inzwischen auf Bildungsreisen für Senioren spezialisiert.

### Sprachurlaub – intensiver als eine Bildungsreise

Ein Sprachurlaub beinhaltet von seinem Ablauf und seinem Programm noch mehr als eine Bildungsreise. Insgesamt ist alles intensiver: Die Teilnehmer werden mehr gefördert sowie auch gefordert und kommen über die Sprache noch näher in Kontakt mit Kultur und Lebensart anderer Länder. Der große Vorteil, der Sprachurlaube immer beliebter macht, ist die größere Effektivität des Lernens. Das eben erlernte Vokabular kann gleich direkt vor Ort eingesetzt und dabei die gemachten Fortschritte geprüft werden. So lässt sich recht rasch ein authentisches Sprachgefühl entwickeln. Das ist etwas ganz anderes als das Pauken mit einem Lehrbuch oder in einem Kurs fernab von dort, wo die betreffende Sprache herkommt. Außer dass es sich besser lernt, macht das Kommunizieren mit den Einheimischen viel Freude und bringt zudem so einige Erfolgserlebnisse mit sich. Sehr geschätzt wird auf Sprachreisen auch das Rahmenprogramm, das inzwischen nahezu jeder Veranstalter für die Teilnehmer anbietet – beispielsweise Ausflüge zu interessanten Sehenswürdigkeiten, gemeinsame sportliche Betätigungen und gemeinsames Kochen sowie der Besuch von Kulturveranstaltungen, wie Konzerten oder Theaterstücken.

### Italiano, français, english? Landleben oder City-Flair?

Natürlich geht es zuerst um die Frage, welche Sprache man erlernen möchte. Danach richtet sich dann logischerweise das Ziel des Sprachurlaubs. Zu entscheiden gilt es allerdings auch, auf welche Weise man sich die neuen Fähigkeiten aneignen möchte. Das kann man auf dem Land in einer idyllischen Naturumgebung ebenso wie in einer quirligen Großstadt, in einer Gastfamilie oder einem eleganten Hotel. Was man bevorzugt, sollte vor der Buchung des Sprachurlaubes gut abgewogen werden – nicht, dass dann die Enttäuschung vor Ort groß ist. Denn Landleben oder City-Flair machen schon gewaltige Unterschiede.

## Seniorenreisen Busvermietung

<b>Tagesfahrten</b>	08.06.13	See-Pferd-Tour, Mittagessen, Planwagen-/Schiffahrt	€ 49,-
	15.06.13	Steinhuder Meer, Mittagessen, Schiffahrt	€ 54,-
	22.06.13	Amrum, Schiffahrt, Inselrundfahrt, Mittagessen	€ 59,-
	22.06.13	Föhr, Schiffahrt, Inselrundfahrt, Mittagessen	€ 59,-
	26.06.13	Ribe-Dänemark, Stadtführung, Mittagessen	€ 46,-
02.07.13	Straußenfarm in Hohenfelde, Mittagessen, Führung	€ 43,-	
06.07.13	Wismar, Mittagessen, Stadtrundgang	€ 42,-	
06.07.13	Insel Poel, Mittagessen, Schiffahrt	€ 49,-	
10.07.13	Klütz & Boltenhagen, Mittagessen	€ 39,-	
„Fahrt ins Blaue“ € 29,- Busfahrt, inkl. Mittagessen (jeden 1. Do. im Monat)			
<b>Mehrtagesfahrten</b>	12.07.-16.07.13	4-Flüssefahrt	ab € 359,-
	26.07.-28.07.13	Das Blaue Wochenende	ab € 199,-
	08.09.-15.09.13	Schwarzwald & Elsass	ab € 599,-
Sonderveranstaltung am 31.08.13: Vikinger Sommerfest bei uns von 12-17 Uhr mit Sekt, Grillwurst, Tombola und jede Menge Spaß! Anmeldeschluss bis 31.07.13		Kostenlosen Katalog 2013 anfordern	
Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04		VIKING TRAVEL	



## Kriterien für gute Sprachurlaube

Damit die Reise zur Sprache auch wirklich Nutzen, nämlich Lernerfolg und Spaß bringt, müssen einige Anforderungen erfüllt sein. Zunächst ist die Qualität des Kurses ausschlaggebend. Was jedoch ebenso zählt, ist der Ablauf des Kurses sowie das Alter und die Nationalität der anderen Teilnehmer. Am besten findet der Kurs am Vormittag statt und idealerweise im Kreis von Gleichaltrigen, die gerne aus unterschiedlichen Ländern stammen können. Wichtig ist darüber hinaus die Unterbringung und die Umgebung, in der gelernt wird – wenn das Ambiente nicht gefällt, schmälert das den Erfolg des Sprachurlaubes um Einiges. Worauf weiterhin geachtet werden sollte, ist das Freizeitangebot. Diesbezüglich gibt es bei den einzelnen Reiseveranstaltern mitunter gravierende Unterschiede.

Wer sich einfach und schnell einen umfassenden Überblick über die Angebote und Preise verschaffen will, ist im Internet

## Auf Kreativitäts-Trip

Malerei reizt so manche und jetzt im Ruhestand steht endlich genug Zeit zur Verfügung, den Umgang mit Pinsel und Farbpalette zu erlernen. Das lässt sich natürlich vor Ort zu Hause in



einem Kurs tun. Inspirierender ist jedoch ein Urlaubstrip, auf dem man die Malerei kennen- und erlernen kann. Schöne Orte im In- und Ausland, abseits des bekannten Alltags, fördern die Kreativität um Einiges. Ebenso wie die Tatsache, dass man sich zwischen den Pinselstrichen immer wieder entspannen kann – schließlich ist man ja im Urlaub. Als sehr angenehm wird von den meisten zudem das kreative Tun in einer Gruppe empfunden.

Malurlaube werden heute sowohl für komplette Neulinge als auch für bereits Erfahrene angeboten. Dabei gibt es Kurse, die speziell auf eine Technik ausgerichtet sind, wie etwa Aquarell oder Tuschezeichnungen. Das Angebot, um einen kreativen Urlaub zu machen, ist groß.

inzwischen am besten bedient. Ansonsten sollte man einem Reisebüro einen Besuch abstatten, mit dem man bereits gute Erfahrungen gemacht hat oder das einem empfohlen wurde. Beim Preis-Leistungs-Vergleich sollte berücksichtigt werden, dass ein Sprachurlaub in der Regel teurer als ein »normaler« Urlaub ist. Schließlich kommen ja die Kosten für den Kurs und Lehrmaterialien dazu. Addiert man allerdings den Preis für einen Sprachkurs dazumal, kommt man meist auf vergleichbare Endsummen. Birgit Frohn © SeMa

## Einmalige Jubiläums-Angebote Bergbahn, Postschiff-Reise u.v.m. 120 Jahre Jubiläum der Hurtigruten

„Die Welt ist wie ein Buch. Wer nie reist, sieht nur eine Seite davon“, so der Philosoph Augustinus Aurelius. „Dieses Zitat aus der Antike hat an Wahrheit nichts eingebüßt“, meint Mechthild Hanses, seit 26 Jahren Inhaberin des TUI Travel Star Reisebüros in Sasel. Sie und ihre norwegische Mitarbeiterin Bente Gutbier haben sich auf die legendäre Postschiff-Flotte und die damit verbundenen Reiseangebote spezialisiert. Die meisten der unterschiedlichen Schiffe, die im Linienverkehr täglich 34 kleine Küstenorte anfahren, haben sie sich auf eigenen Reisen angesehen.

Die Spezialisten empfehlen: „In 2013 gibt es tolle, besondere Angebote: z.B. eine 4-Tages-Highlight-Reise inkl. Flügen ab/bis Hamburg, \*\*\*\*Hotel in Oslo, Bergbahnfahrt, 2 Nächte Hurtigruten Außenkabine und Dovrebahn-Fahrt zur Zeit der Mittsommernächte DZ/ÜF ab € 1.182,- und für Alleinreisende warten besondere Bonbons:



an vielen Abfahrtsterminen entfällt der Einzelbelegungs-Zuschlag und man spart bis zu 75 %. Zusätzlich interessant ist das Garantie-Kabinen-Angebot: die Doppel-Außenkabine kostet mit Halbpension für die 11-tägige Reise von Bergen über Kirkenes und zurück nach Trondheim inkl. Flügen ab/bis Hamburg im wunderschönen goldenen September nur € 2.072,- pro Person.“

Basierend auf ihren umfangreichen Erfahrungen können Mechthild Hanses und Bente Gutbier Tipps zum Beispiel bei der Kabinenwahl und Empfehlungen für Ausflüge auf der nordgehenden und südgehenden Route geben.

Mechthild Hanses schwärmt besonders von den Lofoten, dem Nordkap und dem Besuch des unbekanntenen Vega Archipels.

Bente Gutbier weiß viel über die Küstenstädte Trondheim, Tromsø und Hammerfest zu erzählen. „Es ist nicht die Kreuzfahrt im klassischen Sinn und auf Komfort, sehr gutes Essen und vorbildlich gut organisierte Ausflüge braucht nicht verzichtet zu werden. Ganz im Gegenteil: ein zusätzlich großes Plus auf diesen Reisen ist, dass man mit gleichgesinnten Naturliebhabern an Bord unterwegs ist. Man braucht nicht jeden Ausflug mitzumachen, sondern man kann auch ganz entspannt in Eigenregie einen Bummel durch den kleinen Hafenort unternehmen oder hinter dem verglasten Panoramadeck die spektakulären Fjordlandschaften genießen,“ wissen die beiden Profis zu erzählen.

**FEIERN SIE MIT  
UNS IM SCHEIN  
DER MITTER-  
NACHTSSONNE**





**JUBILÄUMS-ANGEBOT**

**Hurtigruten jetzt  
für Alleinreisende!**

**Sie zahlen keinen Einzelkabinenzuschlag und sparen max. 75 %.**

Wählen Sie zwischen 6, 7, 11 oder 12-tägigen Norwegen-Seereisen an ausgewählten Terminen. Wiederholbonus kombinierbar. Buchbar bei Ihren Hurtigruten Best Partner in Hamburg.

**TUI Travel Star Reisebonbon**  
Anspruchpartnerin: Mechthild Hanses,  
Waldweg 11, 22393 Hamburg,  
Tel.: 040/601 98 98  
[www.kleingruppenreisen.com](http://www.kleingruppenreisen.com)

## Knackige Sommerfrische

Jetzt sind sie wieder überall auf den Märkten und im Lebensmittelhandel zu finden: Salate in allen Grünschattierungen, Gurken, Radieschen, Tomaten und einiges mehr aus heimischen Anbau.

Nun ist Auftakt für knackig-frische Salate, die sowohl dem Gaumen als auch der Gesundheit überaus gut tun. Denn aus ihnen lassen sich Köstlichkeiten zubereiten, die voller wertvoller Vitalstoffe stecken: wichtige Mineralien und Spurenelemente wie etwa Magnesium und Zink, viele Vitamine und natürlich reichlich Ballaststoffe. Letztere sind vor allem für die Gesunderhaltung des Verdauungssystems unerlässlich.

Hier einige Rezepte für einmal etwas andere Salatkreationen. Sie sind für vier Personen als Vorspeise oder Beilage angelegt, für zwei wird ein Hauptgericht daraus.



### Rucola mit Mozzarella-Feigen

Zutaten für 4 Personen

200 g Rucola  
4 reife Feigen  
2 Mozzarella  
4 Scheiben Parmaschinken  
100 g frische Minze  
6 EL Olivenöl  
1 EL Honig  
Saft 1 Zitrone  
Parmesan am Stück  
Salz und schwarzer Pfeffer

#### Zubereitung

- Rucola putzen, waschen, trocken schleudern und auf Tellern verteilen.
- Feigen am Stielansatz kreuzweise tief einschneiden. Dann mit Daumen und Zeigefinger unten zusammendrücken, so dass sie sich öffnen und in die Mitte vom Salat setzen.
- Schinken und Mozzarella zerteilen. Zusammen mit Minzeblättern über dem Rucola verteilen. Etwas Parmesan darüber reiben.
- Olivenöl, Honig und Zitronensaft mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und als Dressing über den Salat geben.

## Landhausküche testen: Kuriere bringen 3 Tage lang Mittagessen und Dessert ins Haus

Die Klassiker der deutschen Küche zu einem Sonderpreis von 5,49 € pro Gericht genießen, das umfasst das „3 x lecker“-Angebot der Landhausküche. Für alle, die den Service und Komfort der Landhausküche kennenlernen möchten. Neben dem heißen Mittagessen bringt der Kurier täglich auch ein Dessert direkt ins Haus. „Die Rinderroulade ‚Hausfrauen-Art‘, das Hühnerfrikassee und die herzhaften Mini-Frikadellen gehören zu den Favoriten unserer Gäste“, so Chefkoch Robert Weber. „Daher war die Auswahl der Gerichte für das „3 x lecker“-Angebot einfach. Unser Geschenk ist das zusätzliche Dessert und der besondere Preis. So brauchen sich unsere Gäste um den Einkauf und das Kochen nicht zu kümmern.“

Die Landhausküche hat neben den Klassikern der guten deutschen Küche auch beliebte mediterrane Gerichte oder besondere Spezialitäten wie Wild oder Fisch auf der Speisekarte stehen. Frische Zutaten, beliebte Rezepte und erfahrene Köche machen die Qualität der Gerichte aus. Um dem Wunsch der Kun-

den nach noch mehr Natürlichkeit gerecht zu werden, sind in den Gerichten konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacksverstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlenden Kräutersamen und -knollen sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch. Bei der Heißlieferung kann aus der wöchentlich wechselnden Speisekarte gewählt werden. Wer spontan entscheiden möchte, worauf er Appetit hat, kann aus über 200 tiefkühlfrischen Gerichten auswählen. Die Zubereitung ist kinderleicht – im Backofen oder in der Mikrowelle gelingt es immer.

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



LANDHAUS  
KÜCHE

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 Mittagsgeschicht mit täglichem Dessert  
nur 5,49 € pro Gericht

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



## Birnen-Camembert-Salat

Zutaten für 4 Personen

4 Birnen  
1 Kopf Frisée- oder Kopfsalat  
500 g Camembert  
2 EL Zitronensaft  
100 g Walnüsse, halbiert  
3 EL Birnendicksaft  
3 EL Walnussöl  
2 EL Sonnenblumenöl  
3 EL Weißweinessig  
Salz und weißer Pfeffer

### Zubereitung

- Birnen schälen, vierteln, entkernen und mit Zitronensaft beträufeln. In einer Pfanne im Birnendicksaft 1 Min. von jeder Seite dünsten und die Birnen dann herausnehmen.
- Birnendicksaft sirupartig einkochen und Walnüsse darin wenden.
- Salat putzen, waschen und zerteilen. Camembert in Stücke schneiden.
- Aus Essig, Salz, Pfeffer und den Ölen ein Dressing anrühren. Den Salat in einer Schüssel damit mischen.
- Salat dann mit den Birnen, Nüssen und Camembertstücken auf Tellern anrichten.



## Erdbeer-Zaubereien

Sie sind eines der Highlights im Obstkorb – nicht nur wegen ihrer auffälligen Farbe. Erdbeeren haben enorm viel Gutes für die Gesundheit und die Figur zu bieten.

Jetzt im Juni haben Erdbeeren Hochsaison und da lässt sich wieder im Genuss der tollen roten Früchte schwelgen. Was man in vollen Zügen ausnutzen sollte, denn Erdbeeren enthalten reichlich Spurenelemente, Vitamine und Mineralstoffe. Ihr hoher gesundheitlicher Wert machte sie in der Volksmedizin auch zu einem bewährten Mittel zum sanften Abführen und Entwässern sowie zur Hautpflege. Denn Erdbeeren klären und beruhigen die Haut und wirken entzündungshemmend. Das nutzte auch die Kaiserin Elisabeth von Österreich, um ihre legendäre Schönheit zu erhalten: Sissi verwöhnte im Frühsommer ihr Gesicht täglich mit einer Maske aus Walderdbeeren. Zu ihrer ebenso berühmten schlanken Silhouette könnten die roten Früchte auch mit beigetragen haben. Sie sind schließlich sehr kalorienarm und deshalb ideal für die Figur.

Hier ein paar Rezepte für ausgefallene Erdbeer-Zaubereien, aus denen sich auch ein komplettes Menü zusammenstellen lässt.

Birgit Frohn © SeMa



## Erdbeer-Ricotta-Muffins

Zutaten für 4 Personen

Zutaten für 12 Stück  
250 g Erdbeeren  
250 g Ricotta  
200 g Zucker  
150 g Mehl  
3 Eier, getrennt  
1 EL Rum  
Saft 1/2 Zitrone  
Butter, Puderzucker

### Zubereitung

- Erdbeeren waschen, putzen und vierteln.
- Eigelbe in einer Schüssel mit Zucker schaumig schlagen. Ricotta, Mehl und Rum hinzufügen und glatt rühren. Eiweiße gesondert steif schlagen und behutsam unterheben.
- Muffin-Formen mit Butter einfetten, in jede Mulde 2 EL Teig geben. Darauf geviertelte Erdbeeren legen und leicht eindrücken.
- Die Muffins im vorgeheizten Backofen bei 190 C° Grad 30 Minuten backen. Erkalten lassen, aus den Formen nehmen und mit Puderzucker bestreuen.



## Tunfisch mit pikanten Erdbeeren

Zutaten für 4 Personen

4 Tunfisch-Steaks à 200 g  
400 g Erdbeeren  
2 EL Butter, 2 Schalotten  
4 EL Grenadine-Sirup  
1 Zitrone, 6 EL Sesamsamen  
1 TL gemahlene Senfkörner  
2 EL Olivenöl  
Cayenne-Pfeffer  
Meersalz

### Zubereitung

- Erdbeeren waschen, entstielen und in feine Scheiben schneiden. Die Schalotten in einem Topf in der Butter glasig dünsten. Dann Grenadine-Sirup, abgeriebene Zitronenschale, Zitronensaft, Senfkörner, Cayenne-Pfeffer und Meersalz dazu geben.
- Nun die Erdbeeren vorsichtig untermischen, kurz heiß werden lassen ( nicht kochen) und anschließend vom Herd nehmen.
- Tunfisch-Steaks mit Salz und Pfeffer würzen, die Ränder mit den Sesamsamen bestreuen. Dann die Steaks in einer Pfanne im Olivenöl von beiden Seiten maximal 2 Minuten braten.
- Das lauwarme Erdbeer-Mix auf Tellern anrichten und darauf die Tunfisch-Steaks legen.
- Dazu passen Basmati-Reis oder Pellkartoffeln.



# Rätsel Spaß

**Direktankauf Ihres Hauses oder Ihres unbebauten Grundstücks**

durch den Hamburger Bauträger:



**ACCENTIS**  
bau gruppe

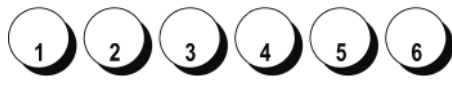
**Ansprechpartner:**  
Marc Christian Stein

Tel.: 040/28 66 81 20 - info@accentis24.de

Fachwort	ein Kapitalverbrechen	Ungeheuer		zwölf Dutzend	Ackergerät	100 qm in der Schweiz	Staatsvolk	Ornamentmotiv	weiblicher Mensch	Stadt in Vietnam (2 W.)	buddh. Tempelfiguren	ein Zeitmesser
			2			französische Airline (2 W.)						
zeitweilig		Norwegen (Landessprache)				Völkergruppe	niederl. Fürstengeschlecht					
				Eingänge	beste Schulnote				Weltorganisation (Abk.)			süßer Brotaufstrich (Mz.)
Kontur		ein großer Planet		germanischer Volksstamm					Zugewinn		indianische Sprachfamilie	
laut verkünden	neuindische Sprache				persönliches Fürwort (4. Fall)		Hunnenkönig (5. Jh.)		Beherbungsbetrieb			
						brasil. Verkehrssprache	griechische Hauptstadt				konstant, andauernd	
				Frauenname	Schreibflüssigkeit				enger Vertrauter	japanisches Flächenmaß		
eine Weltreligion	Saugwurm	Vorname Hitchcocks †	bunte Tanzshow				Hafenstadt in Spanien	Laienbruder eines Ordens				
schnell gehen				antiker Grenzstein	große italienische Insel		Knochengerüste	alkohol. Hopfengetränk		Halbton unter c		Fürstin in Indien
großer Gesteinsbrocken	4	ein Schwermetall				Jubelwelle im Stadion (La ...)		5	Sinnesorgan	Hauptstadt in Osteuropa		
Entdecker von Neuem							Einheit der Leuchtdichte	stimulieren				6
				berühmtes Musical	spanisch: Gesundheit					russ. Stadt an der Wolga	japanische Meile	
Stufen gang	1	ein Tongeschlecht	Fremdwortteil: Hundert				Rang beim Karate		Vorname der Turner			arge Lage
ein Gründer Roms		venezianische Münze im MA.				Initialen Hitchcocks	aus diesem Grund					
				'Italien' in der Landessprache				hin und ...			englisch: nach, zu	
Weißhandgibbon			Werkzeugmaschine						Schalter am Computer			

## Die Gewinner vom Mai!

- Preis:** Eine Tagesreise mit Viking Travel nach Fischland-Darß am 07.08.2013  
Marita Schimkus, 22305 Hamburg
- Preis:** Eine individuelle Balkonberatung von Petra Weinstein  
Anita Bentien, 22850 Norderstedt
- bis 5. Preis:** Jeweils 2 Karten für Alma Hoppes Lustspielhaus  
Hildegard Maria Goedel, 22880 Wedel,  
Rosemarie Reddmann, 22846 Norderstedt,  
Armin Nix, 20539 Hamburg



**Auflösung**  
Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Mai 2013

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

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

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

FINGER

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

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

### 1. Preis:

#### Das neue emporiaCLICK.

Einfach kompakt Telefonieren mit Stil und Sicherheit. Das emporiaCLICK ist der Alleskönner unter den emporia Mobiltelefonen. Große Tasten mit besonders guten Druckpunkten, ein gut lesbares Farbdisplay mit verstellbaren Zeichengrößen und extrastarke Lautsprecher sind für dieses Klapphandy genauso selbstverständlich wie die integrierte Kamera und die emporia Notruffunktion. Die drei wichtigsten Kontakte sind unkompliziert über Kurzwahltasten erreichbar.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 20.06.13 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:

<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1	2	3	4	5	6

### 2. Preis:

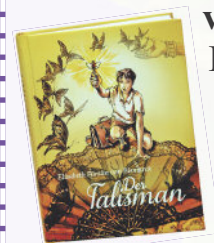
Eine CD-Box mit  
9 CDs von Kammer-  
sängerin  
Professor  
Edda  
Moser



### 3. Preis:

Ein Buch  
„Der Talisman“

von  
Elisabeth  
Fürstin von  
Bismarck



## Heidi Mahler im Dreivierteltakt



### Tiefgründige Tanzstunden in der Komödie Winterhuder Fährhaus

Heidi Mahler wirbelt wie ein junges Mädchen in dem Stück „Sechs Tanzstunden in sechs Wochen“ bis zum 7. Juli 2013 über die Bretter des Theaters „Komödie Winterhuder Fährhaus“. Man sieht ihr die Leidenschaft fürs Spielen an und es macht große Freude, ihr und ihrem Bühnenpartner Axel Stosberg zuzuschauen. Die beiden Stars des Ohnsorg-Theaters kennen sich schon seit vielen Jahren. In der Komödie zeigen die beiden Vollblutschauspieler die ganze Bandbreite ihres Könnens, von melancholisch über nachdenklich und traurig bis hin zur totalen Lebensfreude. Ein Stück mit Tiefgang und Leichtigkeit. Der Altersunterschied fällt kaum auf, wenn der lebenslustige junge Tanzlehrer Michael Minetti der noch sehr jugendlichen, Ende 60-jährigen Lily Harrison wieder das Lachen und die Lebensfreude durch die gemeinsamen Tanzstunden lehrt.



Heidi Mahler kam 1944 als drittes Kind von der Hamburger Volksschauspielerin Heidi Kabel und des Ohnsorg-Theater-Intendanten Hans Mahler in Hamburg auf die Welt. Die beiden älteren Brüder Jan Rasmus und Heiko freuten sich mit ihren Eltern über ein Schwesterchen. Im Alter von 17 Jahren begann Heidi Mahler ihre Schauspielausbildung bei Eduard Marks. Ihre erste Rolle spielte sie 1964 im Stück „De vergnögte Tankstell“ im Ohnsorg-Theater. Unzählige Hauptrollen folgten, u.a. auch die der „Mudder Mews“. In diesem Stück stand sie schon als junge Frau gemeinsam mit ihrer Mutter Heidi Kabel 1977 auf der Bühne. Schon Heidi Kabel erklärte die Rolle der Mudder Mews immer als ihre absolute Lieblingsrolle. Heidi Mahler spielt seit ihrer Jugend in unzähligen Theaterstücken und Filmen. Sie interpretiert viele Rollen auch fürs Radio und als Hörspiel.



Wir trafen Heidi Mahler, die ihren Hauptwohnsitz seit ein paar Jahren in die Eifel verlegt hat, zum Gespräch in ihrer Geburtsstadt Hamburg.

**SeMa:** Wie war ihre Reaktion, als Ihnen diese Rolle angeboten wurde?

**Mahler:** Ich wusste, dass die berühmten Kessler-Zwillinge dieses Stück in Stuttgart mit großem Erfolg spielten. Als ich dann die Anfrage für die Weiterführung dieser Komödie bekam, war ich natürlich hoch erfreut, da dies eine absolute Traumrolle ist.

**SeMa:** Sie traten mit dieser Rolle schon mit einem anderen Bühnenpartner auf. Jetzt steht Ihnen Ihr Kollege Axel Stosberg zur Seite, mit dem Sie schon viele Rollen gespielt haben und der mit seinen Bandkollegen mit der Gruppe „Santiano“ große musikalische Erfolge feiert. Wie ist diese Zusammenarbeit?

**Mahler:** Wir sind beide glücklich darüber und übertragen unser Glück, dieses Stück gemeinsam spielen zu dürfen, auch jeden Abend auf die Bühne. Es ist total niedlich, wenn der Vorhang zum



Schlussapplaus aufgeht und wir die Stimmen der jungen Mädchen hören, die wegen Axel in die Vorstellung gekommen sind.

**SeMa:** Sie tanzen viel in diesem Stück. Fiel es Ihnen leicht?

**Mahler:** Ich tanze privat auch sehr gern. Als ich in dem entsprechenden Alter war, hatte ich mehrere Tanzkurse mitgemacht. Allerdings hat Axel nie eine Tanzschule besucht, wie er mir erzählte. Da er aber sehr musikalisch ist, ging es relativ schnell, dass wir alle Tänze beherrschten und jede Aufführung macht großen Spaß.

**SeMa:** Dieses Stück hat neben den tollen Tanzszenen ja auch Tiefgang und es werden zwei Personen mit Schicksalen vorgestellt...

**Mahler:** Zu Anfang hatte ich gar nicht realisiert, was in diesem Stück alles beschrieben wird. Erst im Laufe des Spielens wurde mir klar, wie tiefgründig und anrührend der Inhalt ist. Die Besucher gehen alle ganz beglückt aus der Vorstellung und das ist besonders schön.

**SeMa:** Sie haben sehr berühmte Eltern, die beide künstlerisch tätig waren. Ihre Mutter, Heidi Kabel stand bis zu ihrem 89. Lebensjahr mit viel Freude und ganzem Körpereinsatz auf vielen Bühnen und war der Star des Ohnsorg-Theaters. Ihr Vater, Hans Mahler, war ebenfalls Schauspieler, aber auch Regisseur und Intendant in diesem, über die Grenzen Hamburgs, sehr bekannten Haus. Hätte es eine andere Berufswahl für Sie gegeben als Schauspielerin?

**Mahler:** Nein – nie.

**SeMa:** Sie leben seit vielen Jahren in der Eifel mit Ihrem Mann Dr. Michael Koch mitten in der Natur. Wie wichtig ist Ihnen diese Umgebung?

**Mahler:** Sehr wichtig. Ich liebe die Natur und die Tiere. Wenn ich zu Hause bin, buddle ich mit beiden Händen in der Erde und erfreue mich an allen Blumen und Pflanzen. Außerdem entspanne total, wenn ich auf dem Rücken meines Pferdes ausreiten kann.

**SeMa:** Was macht Sie glücklich?

**Mahler:** Wie schon gesagt, die Natur, aber auch Harmonie und Musik.

**SeMa:** Wie verbringen Sie Ihre freie Zeit in Hamburg?

**Mahler:** Ich habe mir ein Fahrrad von meinem Bruder geholt und radle gern um die Alster oder paddle auf ihr. Ich gehe auch am Alsterlauf spazieren und genieße die Natur in meiner Heimatstadt. Hamburg ist so schön und phantastisch. Das Wetter könnte ein bisschen besser werden, aber auch bei Regen ist Hamburg schön.

**SeMa:** Gerade bei diesem Stück spielen Sie mit ganzem Körpereinsatz. Nicht nur die Tanzbewegungen sind vielschichtig, sondern auch die Gestik und Mimik. Man sagt, dass Sie Ihrer Mutter im Spiel immer ähnlicher werden.

**Mahler:** „Im Spiel vielleicht. Ich höre aber immer mehr, dass ich meinem Vater sehr ähnlich bin.“

## 70. Hochzeitstag in der Residenz am Wiesenkamp

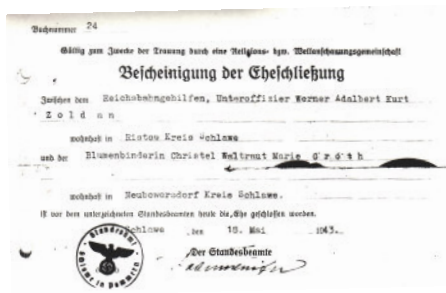


Am Samstag, 18. Mai 2013, traf sich die Familie von Ehepaar Zoldan anlässlich eines Jahrestages, der in Deutschland nur selten gefeiert werden kann. Christel und Werner Zoldan sind am 18. Mai 2013 genau 70

Jahre lang miteinander verheiratet. Die beiden 93-Jährigen freuen sich darauf, den Tag gemeinsam mit den Kindern, Enkeln und Urenkeln zu begehen. „Mein Mann, das war ein schneidiger Junge“, erzählt Christel Zoldan von ihrer ersten Begegnung 1943 in Schlawe bei Rügenwalde in Hinterpommern.

Werner Zoldan hatte 1937 gerade angefangen, bei der Eisenbahn zu arbeiten, als man ihm anbot, den Arbeits- und den Militärdienst in Einem abzuleisten zu können. Dann kam der Krieg. Und mitten im Krieg wurde Hochzeit gefeiert. Im selben Jahr, in dem die erste Tochter geboren wurde, 1944, wurde Werner Zoldan durch einen Granatsplitter schwer am Kehlkopf verletzt. Erst eine Operation ein halbes Jahr später, im Juli 1944 in Budapest brachte die Genesung. Später geriet er in amerikanische Gefangenschaft. Noch heute erinnert er sich: „Am 26. Juni 1945 durfte ich nach Hause.“

Dieses Zuhause in Pommern gab es jedoch nicht mehr. Im Januar und Februar 1945 war Christel Zoldan mit ihrem Vater und der Tochter von Pommern in



Richtung Oranienburg geflüchtet, wo der Bruder von Werner Zoldan lebte. Dort traf Christel Zoldan auch ihre Schwägerin, die als Kriegswitwe mit ihrem Sohn allein

war und sich der Familie Zoldan anschloss. Gemeinsam gelang ihnen die Flucht aus der sowjetischen Besatzungszone durch die Rhön nach Hessen, zu ihrer Cousine. Nach anstrengenden fünf Tagen und Nächten erreichten die beiden Familien Kassel. „Aber wir sagen heute immer: Wir haben den Krieg gewonnen, wir haben doch uns gerettet“, so resümiert Frau Zoldan die schwere Zeit der Angst und des Hungers.

Am 15.10.1948 eröffneten die beiden Frauen ein Blumengeschäft in Kassel. Werner Zoldan arbeitete wieder bei der Eisen- und der Straßenbahn. 1958 kauften sie für 1.500,- DM ein Grundstück und bauten ihr Haus, das bald von einem traumhaften Garten umgeben war. Erst Ende 2004 verkauften sie das Haus und zogen in die Residenz am Wiesenkamp, in die Nähe ihrer ältesten Tochter.

### Pflegedienst Claussen GmbH

Betreuungsleistung: Blutentnahme, Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung, Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



## Ganzjährig...

**Ganzjährig** – nämlich ein ganzes Jahr über finden im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Kurse, Kreise, Treffen und Veranstaltungen statt; es gibt keine Semesterferien. Wer zum Beispiel bei Englisch, Spanisch oder Gymnastik mitmachen möchte, steigt einfach ein und kommt dazu. Das ist bei allen weiteren Angeboten zu jeder Zeit möglich.

**Ohne Ferien** möchten weder Teilnehmer noch Kurs- und Übungsleiter sein. Deshalb wird jeweils im entsprechenden Kurs abgesprochen, in welchem Monat das Zusammensein zwischenmal zwei bis vier Wochen ausfällt oder eine Vertretung da ist. Das ganze Jahr über finden Mitglieder und Besucher jedoch Ansprechpartner für ihre Vorhaben.

**Das Treffpunkt-Programm** erscheint zwölfmal im Jahr – eine ausführliche Information. Besondere Termine können so rechtzeitig im persönlichen Kalender eingetragen und wahrgenommen werden.

**Ein Info-Anruf** im Treffpunkt-Büro hat viele Vorteile: Sie erfahren genau, wann und dass etwas mit Sicherheit stattfindet; stellen Sie ruhig alle Fragen, die Sie haben! Vor allem, wenn Sie beim Kartenspielen mitmachen möchten, wird geklärt, ob ein Platz am Dreier- / Vierer-Tisch für Sie frei ist oder Sie auf die „Warteliste“ kommen.

**Im Internet** finden Sie bei LAB sehr leicht den „Standort Fuhlsbüttel“. Dort können Sie „laufende Kurse und Treffen“ sowie zwei aktuelle „Monatsprogramme“ aufrufen. Unter „Nächste Veranstaltungen“ sehen Sie auf einen Blick, wann zum Beispiel gewandert oder welches Programm am Sonntagmittag geboten wird, welche Besichtigungen und Ausflüge wann wohin gehen – stöbern Sie, seien Sie dabei!

**Ganzjährig** – und natürlich jetzt in den Aktiv-Sommermonaten laden wir Sie sehr herzlich ein, in den Treffpunkt zu kommen und das Team und positive Miteinander kennen zu lernen. Wir freuen uns mit Ihnen, wenn Sie für sich selbst eine Aktivität finden, die Sie seit langem machen wollten.



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,-

## Bekanntschaften

**Sportl., fröhl. SIE**, 62 J., NR, 175 sucht flotten, sensiblen IHN zum Radfahren, Kino, Sonne, Strand + Kuseln, bis 60 Jahre jung. **Tel.: 01522/270 70 78**

**Sie, 75 J.**, NR sucht aufgeschlossenen Menschen für gemeinsame Unternehmungen. Ich mag Ausflüge in die Natur + häusl. Treffen mit klönen + spielen, kochen u.v.m. Ich lebe im Westen von Hamburg. **Tel.: 040/84 57 85**

**Rentner sucht Leute** für Freundschaft und Freizeit (Natur, Rad- und Autofahrten, Gärten, Museumsbesuche, Klönen usw. **Tel.: 01520/666 69 63**

## Suche

**Suche** Gedankenaustausch über Literatur, Kurzgeschichten sowie Fotografie. **Hartmann Sünnewold, Trakehner Weg 25, 22844 Norderstedt**

**Wer tauscht** mit mir Briefmarken? Bundesrepublik Deutschland. **Hartmann Sünnewold, Trakehner Weg 25, 22844 Norderstedt**

**Inflations- und Notgeld** auch im Album von Sammler gesucht. **Tel.: 040/601 96 78 ab 18 Uhr**

**Museum für Filmgeschichte** als IDS Hamburg e.V., gemeinnützig anerkannt, sucht alte Filmprogramme, Filmplakate, Filmbilder und neue Vereinsmitglieder. **Tel.: 0176/ 57 17 59 76**

**Senior** (Langenhorn) sucht Fahrer-/in, NR mit Pkw für Freizeitfahrten gegen Vergütung. **Tel.: 040/527 43 43 bitte ab 18.30 Uhr**

**Suche** (f. Eigenbedarf) eine gut erhaltene, preiswerte, kleine Reiseschreibmaschine. **Tel.: 0152/54 16 49 10**

## Sonstiges

**In Würde alt werden!** Vermittlung von 24h-Haushaltshilfen und Betreuungskräften aus Polen. Legal, seriös und bezahlbar! Mehr Informationen unter **Tel.: 04161/509 90 69, Ansprechpartnerin ist Heike Mertens**

**Computerhilfe:** Ich komme zu Ihnen nach Hause und bringe Ihnen die Grundkenntnisse bei. Damit Sie selbstständig Ihren Computer bedienen können. Peter Ziems, **Tel. 040/47 11 67 62**

**Keine Lust auf Fitness-Studio?** Ich komme gern zu Ihnen. Indiv. Training bei Ihnen zu Hause od. im Büro. Volksdorf/Sasel/Poppenbüttel. Ich freue mich auf Sie! Ulrike Thiel. **Tel. 0170/948 11 79**

**PC-Hilfe für Senioren** von erfahrener Seniorin. Vergütung nach Belieben. **Tel. 040/50 41 74**

**Wir machen** ihre Schätze noch vor der Haushaltsauflösung zu Geld! Alles anbieten. **Tel. 040/60 92 92 53 oder 0162/652 21 09**

## Verkauf

**2 Gartenliegen** mit Fußstütze + Tisch, neu Hartholz, Me.-Beschläge. **Tel.: 040/602 67 92**

**2 Felgen**, 5 Loch mit Reifen, 195/65 R15, VW-Golf/Passat, 4 mm, VB. **Tel.: 040/602 67 92**

**Verlängerungskabel**, 25 m, Litze m. CEE Stecker u. Kupplung, neuwertig, ½ Preis. **Tel.: 040/602 67 92**

## Freizeit

**Hallo!** Wir sind eine nette Gruppe, die viel Spaß am Kartenlegen hat. Wenn du Lust hast, mit uns zu üben oder es kennen lernen möchtest, dann bist du in unserer kl. Lenormand-Orakel-Runde richtig. **Tel.: 0176/54 71 74 52**

**Wo darf ich mal mitspielen?** Habe lange kein Rommé mehr gespielt und andere Brettspiele. **Tel.: 0152/54 16 49 10**

**Heiligenhafen**, Top-NR-FeWo, 10 m<sup>2</sup> Balkon mit elektrischer Sonnenmarkise, S/W-Lage, freier Blick auf die Steilküste und Ostsee. Keine Haustiere, für bis zu 3 Personen. Strandnah. **Tel.: 04101/33 117**

## Reisen

**Hallig Hooge & Rosenfest Friedrichstadt 07. Juli**, entspannter Tagesausflug im \*\*\*\*Bus ab HH-Sasel, pers. begleitet, Busmoderation, Schifffahrt durch die Insel- und Halligwelt, Kutschfahrt mit Inselführung, Zeit zum Mittagessen am Königspesel (nicht inkl.), Besuch des Rosenfestes in Friedrichstadt, € 68,-, **Tel.: 040/601 98 98**

**Naturerlebnis Elbtal-Aue 29. August**, entspannter Tagesausflug im \*\*\*\*Bus ab HH-Sasel, pers. begleitet, Schifffahrt von Boizenburg nach Hitzacker mit Mittagessen, Freizeit in Hitzacker € 65,-, **Tel.: 040/601 98 98**

**Lesen Sie alle Ausgaben online:**  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)

**Schreiben Sie uns:**  
[kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

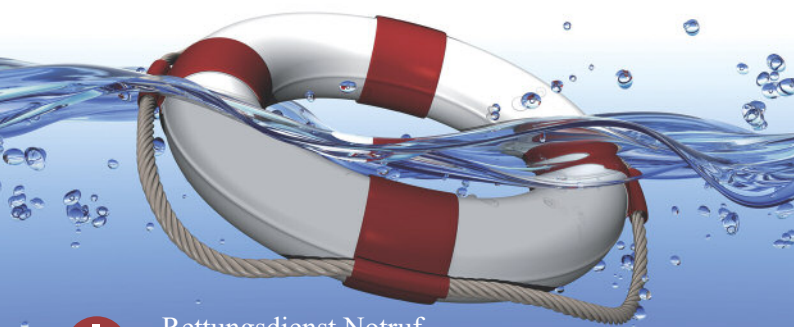
# Kleinanzeigen-Coupon


**Private Kleinanzeigen kostenlos!**  
 Gewerbliche Kleinanzeigen € 5,- pro Zeile (bitte in bar beilegen).  
 Einsenden an: **SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg**

Absender: \_\_\_\_\_  
 Telefon: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!



Ihr Partner  
für Bestattungsvorsorge.  
Eigene Hauskapelle.  
Abschiedsräume.



Segeberger Chaussee 56-58



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

  
**SeMa**

**Jetzt auch im  
Postversand!**

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

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

**Name:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Tel.:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Die € 25,- überweise ich auf das Konto:**

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

**Senden Sie diesen Abschnitt an:**

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

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 04. August 2013  
**Typisch Japan - Reisefotografie des 19. Jahrhunderts.** Neben Landschafts- und Architekturaufnahmen sehen Sie Typenporträts und Einblicke in die traditionelle japanische Kultur. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg, Tel.: 040/428 13 48 80**

\*\*\*

Noch bis zum 15. September 2013  
**„Who cares?“ Geschichte und Alltag der Krankenpflege.** Beeindruckende Einblicke in einen Berufsstand, Mo. 13-21 Uhr, Di.-Sa. 10-17 Uhr, So. 10-18 Uhr. **Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg, Tel.: 040/428 13 30**

## FÜHRUNGEN

**Sonntag, 09. Juni, 11 Uhr**  
**BrainWalking/Erlebnispaziergang.** Fit von Kopf bis Fuß, wecken Sie Ihre Sinne, aktivieren Sie Ihren Kopf. Kosten: € 8,-, davon € 1,- für das Kinder-Hospiz. **Treffpunkt: Stadtpark, vor der Treppe des Planetariums, Hindenburgstr. 1b, 22303 HH, Tel.: 040/27 80 75 97**

\*\*\*

**13., 14., 20., 27., 28. + 29. Juni, 21 Uhr**  
**Hamburger Stadtgeflüster – Ein Stadtpaziergang durch 700 Jahre Geschichte.** Tauchen Sie ein in die Vergangenheit, lassen Sie sich vom Laternenträger und Schlupwächter Jan Ellerbrook begleiten, Dauer 2 Std., i. Pr. enth. je 1 Fischbrötchen + 1 Bier, Karten im Vorverkauf ab € 37,-. **St. Michaelis Kirche, Rückseite Portal 4, Englische Planke 1, 20459 Hamburg**

## LESUNGEN

**Sonntag, 9. Juni, 14 Uhr**  
**ErzählCafé** mit Ursula Schmidt: „Ein interessantes Erlebnis aus der Kindheit.“ Kommen, zuhören, reden, berichten...

**Sonntag, 30. Juni, 14 Uhr**  
**LiteraturCafé** – es werden unterhaltsame Texte von Renate Hutter vorgelesen.

Jeweils im **LAB-Seniorentreff**  
**Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH, Tel.: 040/59 24 55**

## VORTRÄGE

**Montag, 10. Juni, 18 Uhr**  
**Diavortrag: Mit der Transsibirischen Eisenbahn vom Baikalsee nach Peking.** Peter Fabel zeigt beeindruckend die Menschen und ihre unterschiedlichen Kulturen. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

\*\*\*

**Dienstag, 11. Juni**  
**„Was mache ich mit meiner Immobilie im Alter?“** Referent: Thorsten Hausmann. **HIT Hausmann Immobilien-treff, Schmuggelstieg 4, 22844 Norderstedt, telefonische Anmeldung erforderlich unter: 040/529 30 80**

## KONZERTE

**Samstag, 08. Juni 2013, 20 Uhr**  
**Nacht der Chöre: Schönberg und Rachmaninov.** Carl-Philipp-Emanuel-Bach-Chor, Leitung: Doris Vetter. **St. Petri – Hauptkirche, Bei der Petrikirche 2, 20095 HH, Tel.: 040/325 74 00**

\*\*\*

**Sonntag, 09. Juni 2013, 19 Uhr**  
**Volksmusik.** Die Deutschen haben keine Volkslieder, oder? Ein musikalischer Abend von und mit Rainald Grebe. **Thalia Theater, Alstertor 1, 20095 HH, Tel.: 040/32 81 44 44**

\*\*\*

**Mittwoch, 12. Juni 2013, 19 Uhr**  
**Guissepe Verdi-Abend mit anschl. Sektempfang.** Mit dem Tenor Sang Jin Kim, der Sopranistin Miriam Sharoni und Doris Vetter. Kostenbeitrag € 12,- inkl. einem Glas Sekt. **Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung bitte unter: 040/511 27 20 00**

\*\*\*

**Donnerstag, 20. Juni 2013, 18 Uhr**  
**„Musik liegt in der Luft“ – Schlager- und Oldie-Show.** Schlager zum Mitsingen und Schunkeln, heitere Kurzgeschichten zum Lachen. Eintritt € 6,-, ermäßigt € 4,-. **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erbeten unter: 040/69 70 62-0**

\*\*\*

**Freitag, 21. Juni 2013, 20 Uhr**  
**A Tribute To Johnny Cash.** Eine Band aus sechs Musikern hat sich nach dem Ableben von Johnny Cash der Aufgabe verschrieben, sein Andenken im deutschsprachigen Raum würdig zu vertreten.

**Downtown Bluesclub im Neuen Landhaus Walter, Hindenburgstr. 2, 22303 Hamburg, Tel.: 040/27 50 54**

\*\*\*

**Samstag, 29. Juni 2013, 16 Uhr**  
**Sommerlicher Liederabend.** Stefan Bäumler (Tenor) und seine Klavierbegleitung Anna-Tine Eidenberg präsentieren ihr Programm, Eintritt € 6,-. **Im Restaurant im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

## STRASSENFESTE

**Mi., 12. bis Sa., 29. Juni, 11-24 Uhr**  
**Stuttgarter Weindorf 2013.** Schwaben zu Gast in Hamburg. **Rathausmarkt, 20095 Hamburg, www.stuttgarter.weindorf.de**

\*\*\*

**Freitag, 21. bis Sonntag, 23. Juni**  
**Hamburg Harley Days 2013.** Zum 10. Geburtstag der Hamburg Harley Days und zum 110. Geburtstag der Kultmarke Harley Davidson werden auf dem Großmarkt einige Fässer aufgemacht. Fr. 14-24 Uhr, Sa. 10-24 Uhr und So. 12-20 Uhr. **Großmarkt Hamburg, Banksstraße 28, 20097 Hamburg, www.hamburgharleydays.de**

## FLOHMÄRKTE

**08. + 15. Juni, 8-16 Uhr, St. Pauli Flohschanze, Antik- und Flohmarkt,** Alte Rinderschlachthalle, Neuer Kamp 30, 20359 Hamburg

\*\*\*

**Samstag, 08. Juni, 9-15 Uhr, Flohmarkt, Altona Nord, stöbern, hökern & frühstücken,** BiB Bühne im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstr. 3, 22769 HH

\*\*\*

**Samstag, 08. Juni, 9-13 Uhr, Nachbarschaftsflohmarkt – alles muss raus!** Eidelstedter Bürgerhaus e.V., Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag, 09. Juni, 7-17 Uhr, Alsterdorf: Flohmarkt alsterfloh,** Flohmarkt für jedermann! Alsterdorfer Markt, 22297 HH

\*\*\*

**Sonntag, 09. Juni, 8-16 Uhr, Antik- und Trödelmarkt Schmuggelstieg,** Schmuggelstieg/Ochsenszoll, 22850 Norderstedt

\*\*\*

**Sonntag, 09. Juni, 10-17 Uhr, Flohmarkt beim NDR,** bunter Flohmarkt mit Klammotten, Kitsch und Trödel – zu Gunsten des guten Zwecks (diesmal für das erste Kinder-Tageshospiz in HH). **Rothenbaumchaussee/Ecke Werderstr. 134, 20149 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag, 09. Juni, 9-16 Uhr, Volksdorf: Volksmarkt,** Familienflohmarkt der Walddörfer, Wochenmarktplatz Volksdorf, Kattjahren, 22359 Hamburg

\*\*\*

**Sa., 15. bis So., 16. Juni, 9-18 Uhr, Antik- & Flohmarkt zur „altonale 15“,** Platz der Republik 1, 22765 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag, 23. Juni, 8-16 Uhr, Flohmarkt Marktplatz Grundstraße-Eimsbüttel,** Grundstraße 6, 20257 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag, 23. Juni, 9-17 Uhr, Hummelsbüttel: Flohmarkt bei Roller,** Poppenbüttler Weg 15-21, 22339 Hamburg

\*\*\*

**Samstag, 29. Juni, 9-17 Uhr, Barmbek: Kultur-Flohmarkt,** auf dem Vorplatz des Museums der Arbeit, ein „Flohmarkt-Muss“, Wiesenkamp 3, 22305 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag, 30. Juni, 8-16 Uhr, Flohmarkt edeka center Struve Eidelstedt,** Hörgensweg 5, 22523 Hamburg

## AKTIONSTAG

**Sonntag, 16. Juni, 9.30 bis 17 Uhr**  
**16. Aktionstag am Fachbereich Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg.** Fit ab 50? Fit und geschickt bis 100! Wie kann ich Fitness, Geschicklichkeit und Balance verbessern? Alle Aktionen und Vorträge kostenlos. **Universität Hamburg, Eingang zum Gelände: Turmweg 2, 20148 Hamburg Info-Tel. 040-428 38 36 05**