

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## 1. Seniorentag

Norderstedt, Moorbek Passage  
am 29.08.13 von 9-19 Uhr



### Mediterrane Küche

Leckere Rezepte



### Sicher zu Hause

Gut informiert ist besser geschützt



### Martin Fletcher

Der Buddha vom Treudelberg



### Die Gelenke

Immer gut in Bewegung



### Reisen

Zur Heideblüte nach Schneverdingen

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

Pflege? ... Aber sicher!



Haus Itzstedt  
Alten- und Pflegeheim



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

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

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

### Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



# Inhalt

Herzlich willkommen 3  
Worte unseres Bürgermeisters Hans-Joachim Grote

## 4-12

### 1. Seniorentag in der Moorbek Passage am 29.08.2013 von 9 bis 19 Uhr

Älter werden wir alle	4
Plattdeutsche Lesung	5
Tolle Touren und Gewinne	5
Tipps zum Reisen mit Handicap	6
Haarfrust adieu	6
Polstervorführung	7
Einfach wieder ganz Ohr sein	7
Pflegen wie man es sich wünscht	8
Seniorengerecht Wohnen	9
Vermittlung von Betreuungskräften	10
Blutdruckmessgeräte-TÜV	10
Jede Bestellung hilft anderen zu helfen	11
Ausstellerverzeichnis zum Seniorentag	12

## Mediterrane Küche 13

Leckere Rezepte	
Langenhorner Wochenmarkt	14

## Sicher zu Hause und unterwegs 16

Gut informiert ist besser geschützt

## Martin Fletcher 17

Der Buddha vom Treudelberg

## So bleiben die Gelenke gesund 18

Immer gut in Bewegung

Was wären wir ohne Oma?	20
Silber, sinnlich, sexy	20
Der erste Erotik-Coach für Senioren	
Haus Doris feiert seinen Dreißigsten	21
Lütte Vertellen	21
Rätsel-Spaß – Sudoku	22

## Reisen 23

Zur Heideblüte nach Schneverdingen	
Veranstaltungen	24

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



INSTITUT FÜR HAUTBEHANDLUNG UND KOSMETIK  
SCHULZ-BRÜSEWITZ

### Sommeraktion!

gültig bis 30.09.13

1 1/2 Stunden  
Feuchtigkeitsbehandlung  
+ Pediküre  
+ Maniküre

€ 99,-



Heidemarie Schulz-Brüsewitz

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

## IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



### Stefan Hagemann

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZSI)
- Mitglied im Gutachterausschuss des Kreises Segeberg
- Mitglied im Expertengremium der Sprengnetter Akademie in Hamburg

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



Grußwort vom Norderstedter Oberbürgermeister

## Liebe Leserinnen und Leser,



herzlich willkommen zum 1. Norderstedter Seniorentag in der MOORBEEK PASSAGE! Unter dem Blickwinkel „Älter werden in Norderstedt - Herausforderungen und Chance für eine Stadt“ möchte ich kurz einige Punkte in den Fokus rücken.

Henry Ford brachte es einmal so auf den Punkt: „Nimm die Erfahrung und die Urteilskraft der Menschen über fünfzig heraus aus der Welt und es wird nicht genug übrigbleiben, um ihren Bestand zu sichern.“ Eine Stadt braucht ihre lebenserfahrenen älteren Bürgerinnen und Bürger, braucht ihre Urteilskraft und profitiert von ihrem Fachwissen.

In den kommenden Jahren wird es besonders darum gehen, unsere Stadt immer mehr zu einer „seniorenfreundlichen“ Kommune umzubauen.

Dabei wird den Bereichen Arbeit, Wohnen und Zusammenleben der Generationen eine besondere Bedeutung zukommen. Gemeinsam mit starken Partnern wie unserem Seniorenbeirat sind wir unterwegs in die richtige Richtung. Ich sehe den demografischen Wandel als Chance für mehr gemeinschaftliches Leben in Norderstedt.

Wie sagt man so schön: Die Jungen laufen schneller, aber die Alten wissen, wo die Abkürzungen sind! In diesem Sinne wünsche ich dem 1. Norderstedter Seniorentag viel Erfolg und Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Hans-Joachim Grote

**MOORBEEK PASSAGE**  
„Komm doch mal rüber!“

# 1. Norderstedter Seniorentag

29.08.2013  
09 - 19:00 h

Rathausallee 35 - 39 - 22846 Norderstedt

Veranstalter: Werbegemeinschaft MOORBEEK PASSAGE  
vertreten durch isn immobilien-service norderstedt gmbh  
und das Senioren Magazin Hamburg. Internet: [www.moorbek-passage.de](http://www.moorbek-passage.de)

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)**

Das SeMa – ab jetzt auch als

# APP

Natürlich kostenlos!

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

**f** Sie finden uns auch unter:  
**SeMa bei facebook**

# MOORBEEK PASSAGE

## „Komm doch mal rüber!“

## Älter werden wir alle

### Erster Norderstedter Seniorentag in der MOORBEEK PASSAGE.

Am 29. August 2013 hat sich die beliebte Einkaufspassage (Rathausallee 35-39, direkt an der U-Bahn Norderstedt-Mitte) ganz auf ältere Besucherinnen und Besucher eingestellt. An diesem Tag findet hier eine Premiere statt: der erste Seniorentag der Norderstedter MOORBEEK PASSAGE in Kooperation mit uns, dem SeMa-Senioren-Magazin-Hamburg. Also, liebe Leser: „Kommen Sie doch mal rüber!“

Reisen, gut und gesund Essen, körperlich aktiv sein, Kultur erleben, den eigenen Bedürfnissen gerecht Wohnen sind einige der Dinge, denen wir uns regelmäßig im SeMa widmen – stets unter dem Aspekt, das Leben im Alter fit, gesund und aktiv zu genießen. Unsere Themen finden sich auch in den Geschäften der Moorbek Passage wieder. So entstand die Idee, hier gemeinsam den ersten Seniorentag in Norderstedt ins Leben zu rufen.

Geboten wird am 29. August von 9 bis 19 Uhr eine ganze Menge Wissenwertes.

#### Es ist ordentlich was los

Beginnen wir an unserem Stand. Hier wird die Flora-Expertin Petra Weinstein, über die wir bereits im SeMa berichtet haben, von 11 bis 14 Uhr Hobbygärtner zu ihrer Balkonbepflanzung beraten. Wer daran interessiert ist, bringt bitte möglichst ein Foto von seinem Balkon mit. Danach, von 14 bis 16 Uhr haben wir Martin Fletcher, den »Buddha vom Treudelberg« bei uns am Stand zu Gast. Er wird unter anderem Fragen zur Selbsthypnose und Gong-Meditation beantworten. Martin Fletcher ist auch Initiator und Mitautor des Bestsellers „Ü60 – na und?“ von Carlo von Tiedemann.

Neugierig sein darf man auch auf die Aktionen der Moorbek Apotheke. Sie bietet anlässlich des Seniorentages eine Kontrolle von handelsüblichen Blutdruckmessgeräten an. Der Check-up von einem Prüflingenieur kostet nur € 8,-. Das Gerät sollte bitte bereits am 28. August direkt in der Moorbek Apotheke abgeben werden. Weiterhin stellt die Moorbek Apotheke die neue Marke Pure als Produzent von hochwertigen Reinsubstanzen vor. Unter ihnen finden nicht nur Allergiker optimale Nahrungsergänzungsmittel ganz ohne Zusatz- und Hilfsstoffe. Wo wir gerade dabei sind: Cellagon-Beraterin Christa Krumm ist ebenfalls mit einem eigenen Stand auf dem Seniorentag. Sie stellt hochwertige funktionelle Lebensmittel zur Nahrungsergänzung vor.



Etwas Besonders hat sich auch »Mein Friseur Meineke« einfallen lassen. Er hat für alle Senioren an diesem Tag Sonderpreise im Angebot: so zum Beispiel waschen, einlegen oder föhnen für € 9,99, waschen, schneiden, einlegen oder föhnen für € 24,99, eine Dauerwelle komplett kostet € 59,99. Selbstverständlich ist jederzeit auch eine Beratung im Salon möglich – kostenfrei. Wichtig ist, bitte einen Termin zu vereinbaren.

#### Noch längst nicht alles

Reiselustige können an den Ständen Meridiana Reisen und Viking Travel vorbei schauen. Für Finanzen und Versicherungen der R+V-Versicherung ist die Volksbank beratend zur Stelle. Ebenso der Pflegedienst Claussen und der Hörgeräteakustiker Jäkel, der unter anderem seine neuesten Hörgeräte präsentiert. Unbedingt einen Besuch wert sind auch die Alzheimer-Gesellschaft Schleswig-Holstein, die Stiftung »Das Rauhe Haus« und der HSV-Tanzsport Norderstedt. Wer möchte, kann zudem E-Bikes von Veloman testen und sich bei einem Polsterer der Suhr Innenausstatter GmbH informieren.

#### Für das leibliche Wohl ist auch gesorgt

Die Gastronomen in der Passage erwarten ihre Gäste mit speziellen Angeboten: das Moorbek Café morgens mit einem günstigen Seniorenfrühstück und am Nachmittag mit einem Seniorenkaffeedeck. Um 15 und 16 Uhr trägt dazu die Hamburger Autorin Silke Frakstein plattdeutsche Geschichten vor. Bei RoSa gibt es einen mediterranen Seniorenteller und beim Grander Katenschinken einen vergünstigten Mittagsteller der Hausprodukte.

#### Gut erreichbar

Die Moorbek Passage ist leicht und gut erreichbar. Sie befindet sich direkt an der U-Bahn-Haltestelle Norderstedt-Mitte. Wer mit dem PKW kommt, der findet in der Tiefgarage Parkplätze. Diese stehen dem Besucher zwei Stunden kostenfrei zur Verfügung.

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

**09-19 Uhr** Präsentation unserer bisherigen Ausgaben. Unsere Herausgeberin Silke Wiederhold freut sich auf viele anregende Gespräche mit Ihnen.

**09-11 Uhr** Gespräche mit unser Chefredakteurin Birgit Frohn

**11-14 Uhr** Balkonpflanzenberatung durch Petra Weinstein (Bitte Balkonfoto mitbringen)

**14-16 Uhr** Martin Fletcher beantwortet Fragen zur Selbsthypnose und Gong-Meditation

# 1. SENIORENTAG

am 29. August von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

## Plattdeutsche Lesung im Moorbek Café

Wer ein schönes Café mit netter Bedienung sucht, der sollte ins Moorbek Café gehen. Hier gibt es passend zu jedem Wetter und zu jeder Tageszeit die richtige Leckerei. Ob morgens das Frühstück oder nachmittags ein Stück frischen Kuchen oder Torte, immer gilt das Motto „Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie“.

Zum Seniorentag gibt es neben speziellen Angeboten noch einen besonderen Anlass, das Moorbek Café zu besuchen: die Hamburger Autorin Silke Frakstein trägt um 15 Uhr und um 16 Uhr plattdeutsche Geschichten vor. Fans der niederdeutschen Sprache sollten dieses auf keinen Fall versäumen.

## Moorbek Café

**Bäckerei • Konditorei**



**Unser Angebot am Seniorentag:**

**1 Stück Kuchen oder Torte + 1 Becher Kaffee**

3,90 €

Tel.: 040/526 12 30, Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr., 7-19 Uhr, Sa. 7-17 Uhr, So. 8-17 Uhr

## Tolle Touren und Gewinne Volles Programm bei Viking Travel

Wer demnächst auf Reisen gehen möchte oder ganz generell daran interessiert ist, sollte am Seniorentag in der Moorbek Passage natürlich auch am Stand von Viking Travel vorbeischaun.

Hier finden sich ausführliche Informationen über die aktuellen Busreisen des Unternehmens. Der eine oder andere entscheidet sich vielleicht gleich spontan für eine der schönen Fahrten – und kann sich dann schon mal darauf freuen, tolle Erlebnisse zu haben und sich rundum verwöhnen zu lassen. Bei den vielen spannenden Zielen ist immer für Jung und Alt etwas dabei.

Was den Besuch bei Viking Travel ebenso sehr lohnenswert macht, ist selbstverständlich das Reiserad. Wer daran dreht, kann mit etwas Glück eine schöne Tagesfahrt mit dem Reisebus oder eines von vielen hübschen kleinen Präsenten gewinnen.

Das Viking Travel Team freut sich schon auf den Besuch!

### Seniorenreisen Busvermietung

<b>Tagesfahrten</b>	13.08.13	Waren, Schifffahrt, Mittagessen, Stadtführung	€ 46,-
	17.08.13	Ribe-Dänemark, Stadtführung, Mittagessen	€ 46,-
	21.08.13	Helgoland, Schifffahrt, Frühstück	€ 58,-
	21.08.13	Büsum, Schifffahrt, Mittagessen	€ 47,-
25.08.13	Heideblütenfest, Kutschfahrt, Eintritt, Mittagessen	€ 54,-	
29.08.13	Aller-Weser-Schifffahrt, Mittagessen, Rundfahrt	€ 49,-	
07.09.13	Sylt, Schifffahrt, Inselrundfahrt	€ 56,-	
14.09.13	IGS-Hamburg, Barkassenfahrt, Eintritt, Führung	€ 55,-	
17.09.13	Stralsund, Reiseleitung, Mittagessen	€ 49,-	
21.09.13	Kohltag in Dithmarschen, Mittagessen, Führung	€ 43,-	
24.09.13	Winsen, Stadtführung, Mittagessen	€ 39,-	
01.10.13	Schifffahrt in Magdeburg, Mittagessen, Schifffahrt	€ 59,-	
„Fahrt ins Blaue“ € 29,- Busfahrt, inkl. Mittagessen (jeden 1. Do. im Monat)			
<b>Mehrtagesfahrten</b>	08.09.-15.09.13	Schwarzwald und Elsass	ab € 599,-
	07.10.-14.10.13	Masuren	ab € 599,-
	29.11.-02.12.13	Christkindlmarkt Nürnberg	ab € 329,-
Sonderveranstaltung am 31.08.13: Vikinger Sommerfest bei uns von 12-17 Uhr mit Sekt, Grillwurst, Tombola und jede Menge Spaß! Anmeldeschluss bis 15.08.13		Kostenlosen Katalog 2013 anfordern	
Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04 <b>VIKING TRAVEL</b>			



**VOLKSBANK**  
NORDERSTEDT

**Wir beraten Sie gerne!**

Marktplatz 7-9, 22844 Norderstedt

☎ 040 525 00-66, 📠 040 525 00-699

Rathausallee 39, 22846 Norderstedt

☎ 040 526 00-53, 📠 040 526 00-559

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“



Wellnesstage in der Lüneburger Heide  
**Hotel BEST WESTERN PREMIER  
 Castena Resort Hotel \*\*\*\*** in Adendorf

2 Nächte mit Frühstück, inkl. (pro Person):

- 1 x Bator Maritime Salt Body Peeling (20 Min.)
- 1 x Babor Lifting Bodypack (40 Min.)
- 1 Vital-Cocktail

**€ 189,-** p. P. (EZ/DZ)

*Eine kleine Auszeit für Körper und Seele*

Auszeit für die Seele im Harz

**Revita Park- &  
 Sporthotel\*\*\*\***  
 in Bad Lauterberg

2 Nächte mit HP, inkl. (pro Person):

- Begrüßungsgetränk
- 1x Body-Wellness-Massage mit duftenden Ölen (30 Min.)

**ab € 208,-**  
 p. P. (DZ)

Ostseebrise in Boltenhagen

**IBEROTEL Boltenhagen\*\*\*\***

2 Nächte mit HP, inkl. Nutzung des 1.000 m<sup>2</sup>  
 großen Wellnessbereiches "Iberotel Spa" u. a. mit Hallenbad,  
 finnischer Sauna, Biosauna, Dampfbad u.a.

**ab € 180,-** p. P. (DZ)

Weitere Informationen und Buchung:

**MERIDIANA REISEN GmbH** meridiana@t-online.de  
 Rathausallee 35-39, 22846 Norderstedt, Tel. 040/522 -80 07, Fax -90 07

## Die Welt soll und kann allen offen stehen

### Reisen trotz Handicap? Na klar!

Auch mit einer körperlichen Beeinträchtigung muss heute niemand auf das Reisen verzichten: „Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt oder chronisch krank sind, gibt es inzwischen viele Möglichkeiten, die Welt kennen zu lernen“, bestätigt Renald Feil. Der Inhaber des Unternehmens Meridiana Reisen ist bereits lange in der Touristik-Branche. Doch dass er so genau weiß, wovon er spricht und vor allem auch, was er seinen Kunden anbietet, hat noch einen anderen Grund. Seit einem schweren Unfall vor 25 Jahren sitzt er nämlich selbst im Rollstuhl. „Ich kenne es aus eigener Erfahrung, wie gut man auch mit einer Behinderung reisen kann“.

### „Reisen ist überhaupt nicht tragisch...“

China mit ärztlicher Betreuung? Das ist heute kein Problem mehr. Dennoch, so der Reisespezialist, haben viele noch unnötig Angst davor: „Ihnen nehmen wir mit unserer umfassenden Beratung die Scheu und machen ihnen zu ihrer persönlichen Situation passende Vorschläge“. Das können sowohl Pauschalangebote wie auch ganz individuelle Touren sein. Kürzlich hat das Meridiana-Team für einen schwerbehinderten Kunden eine Individualreise durch Israel organisiert – „dabei hat alles bestens geklappt“. Wo es noch etwas hapert, ist in südlichen Ländern wie etwa Italien, Spanien und Griechenland. Hier hinkt man mit behindertengerechten Ausstattungen schon noch etwas hinter her. „Ein Leihwagen für Behinderte etwa ist schwer zu finden“, weiß der Experte.

### Für jeden und jedes Alter das Richtige

Das ist Renald Feils bewährte Devise. Dialyse-Patienten und Diabetikern empfiehlt er beispielsweise vor allem Kreuzfahrten. Ideal sind diese aber auch für alle, die auf Grund einer Allergie eingeschränkt sind oder eine spezielle Diät – etwa bei Laktoseunverträglichkeit – einhalten müssen.

## Haarfrust adieu – Immer gut frisiert

Auch die Haare kommen in die Jahre und benötigen mehr Pflege und vor allem einen perfekten Schnitt. Seinen »Kopf hinhalten« sollte man deshalb nur bei einem sehr guten Friseur – wie etwa bei »Mein Friseur Meinecke« in der Moorbek Passage. Die erfahrenen Mitarbeiter bieten professionelle Beratung und besondere Leistungen. Dazu gehören unter anderem Echthaarverlängerungen von Hairdreams. »Dieser spezielle Service wird von unserer Salonleiterin Katja Hoffmann persönlich übernommen, mithin hochprofessionell«, betont Geschäftsführer Kay Meinecke. Das Verfahren von Hairdreams ermöglicht es nicht nur, die Haare zu verlängern.

Darüber hinaus können dünne Haare verdickt werden – gerade bei älterer Haartracht kann das eine willkommene Unterstützung bei Haarsorgen sein. Zudem lassen sich auch bei der Haarverlängerung auch getönte Strähnen einsetzen. Auf diese Weise, so Kay Meinecke, »kann nahezu jede Wunschfrisur verwirklicht werden«. Ein sehr geschätztes Angebot von »Mein Friseur Meinecke« ist ferner der Seniorentag: Jeden Mittwoch von 9 bis 15 Uhr erhalten Senioren ihren Haarschnitt zu einem Superpreis. Interessierte Kunden sollten sich allerdings vorher dazu anmelden um längere Wartezeiten zu vermeiden. Speziell zum 1. Norderstedter Seniorentag ist dieses Angebot auch am 29. August in der Filiale Moorbek Passage gültig.

## SENIORENTAG



**Jeden  
 Mittwoch  
 nur für  
 Senioren  
 bis 15 Uhr**



In der MOORBEEK PASSAGE auch am Do., den 29.08.13

- 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

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

# 1. SENIORENTAG

am 29. August von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

## Polstervorführung der Firma Suhr

Der Norderstedter Innenausstatter Suhr präsentiert auf dem Seniorentag, wie Polstermöbel mit traditionellen Handwerks-techniken entstehen. »Ob klassisch oder modern, Aufarbeitungen oder Neuanfertigungen: wir polstern stilgetreu und perfekt nach individuellen Maßen«, so Geschäftsführerin Cornelia Suhr. Dank der großen Auswahl an internationalen Möbelstoffen können dabei auch „ausgefallene Wohnwünsche erfüllt werden“.

Die Suhr GmbH ist ein über fünfzig Jahre junger Familienbetrieb in zweiter Generation mit Sitz in Norderstedt, Alter Kirchenweg 8-10. Auf einer 500 qm großen Ausstellungsfläche stellt das Unternehmen ein großes Spektrum raumgestalterischer Möglichkeiten vor. So kann man beispielsweise aus über 200 Parkettmustern und über 1.000 Gardinenmusterschals auswählen. Zudem steht die Suhr GmbH bei der Wohnungseinrichtung wie bei der Ausstattung ganzer Objekte zur Seite. „Dabei arbeiten wir nur mit unseren eigenen Teams sowie in eigenen Ateliers und Werkstätten“, betont Cornelia Suhr.

## Einfach wieder ganz Ohr sein Schlecht hören ist keine Bagatelle

**Gut hören heißt besser wahrnehmen und mehr erleben – diese Tatsache hat sich der Hörgeräteakustiker Jäkel zur Philosophie gemacht.**

Das Unternehmen bietet dazu seit vielen Jahren eine allumfassende Hörgeräteversorgung für Erwachsene und Kinder an. Individuelle und praxisorientierte Beratung gehören dabei natürlich immer dazu. Darüber hinaus widmet man sich bei Jäkel dem Schutz des so wichtigen Hörsinns. Denn Lärm- und Schwimmschutz sind essentiell, in jedem Alter.

Weitere Services des Hauses sind die Behandlung von auditiven Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen sowie die Anpassung von Tinnitus-Noiseern. Damit es mit der guten Verständigung und Wahrnehmung überall und stets gut klappt, gibt es das passende Zubehör: für das Fernsehen und für die Telefonie sowie Bluetooth-Verbindungen der Hörgeräte.

Anlässlich des Seniorentages in der Moorbek Passage stellt das Unternehmen Jäkel an seinem Stand verschiedene Hörgeräte vor. Ein Highlight wird die Live-Vorführung eines Hörverstärkers von Sennheiser zum Fernsehen.

Darüber hinaus können sich die Besucher direkt am Stand eingehend über die Möglichkeiten zum Lärm- und Schwimmschutz des Gehörs informieren.

Lesen Sie alle Ausgaben des Senioren Magazins  
im Internet unter: [www.semahh.de](http://www.semahh.de)



- Polsterei • Gardinen
- Sonnenschutz
- Parkett • Malerei

**Unser Vor-Ort-Service für Sie:**  
Wir beraten, messen aus und montieren. **Festpreisgarantie!**

**Suhr**  
Innenausstatter  
Qualität  
[www.suhr-raum.de](http://www.suhr-raum.de)

**Der Weg  
zum  
schöneren  
Wohnen**



Alter Kirchenweg 8-10  
22844 Norderstedt  
Tel. 040/52 19 71 - 0, Fax: - 31



## Jedes Hörproblem stößt bei uns auf offene Ohren!

Überzeugen auch Sie sich von unseren Leistungen:

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

WIR KOMMEN AUCH ZU  
IHNEN NACH HAUSE.

**Jäkel**  
hören. wahrnehmen. erleben.

Besuchen Sie  
unsere Stand beim  
**1. Seniorentag**

Denise Jäkel  
Meisterin der Hörgeräteakustik  
& Pädakustikerin  
Ohechaussee 11  
22848 Norderstedt

T 040 - 357 78 52 1  
F 040 - 357 78 52 2  
[www.jaekel-hoeren.de](http://www.jaekel-hoeren.de)  
[info@jaekel-hoeren.de](mailto:info@jaekel-hoeren.de)

# MOORBEEK PASSAGE

## „Komm doch mal rüber!“

### Pflegen, wie man es für sich selbst wünscht

#### Das Motto vom Pflegedienst Claussen

„Unser großes Anliegen ist, so zu pflegen, wie wir selbst einmal gepflegt werden möchten“, sagt Verena Müller, Inhaberin des

Pflegedienstes Claussen. Die Pflegedienstleiterin und Krankenschwester übernahm das Unternehmen 2010 von Gunda Claussen, die es vor über dreißig Jahren gegründet hatte. Insgesamt umfasst das Team vierzig Mitarbeiter, die täglich an die 160 Patienten betreuen. »Diese sind aus allen Altersgruppen, wir haben auch viele behinderte Kinder, um die wir uns kümmern«.

Seit April diesen Jahres musste Verena Müller noch einmal personell aufstocken. Denn mit Inkrafttreten des Pflegeausrichtungsgesetzes bietet der Pflegedienst Claussen spezielle Betreuung für Menschen mit Demenz und Entlastungsangebote für deren pflegende Angehörige an. „Eine tolle Sache, die auch gut gefördert wird“, freut sich Verena Müller. Und die auch entsprechend gut ankommt: »Mit einer so enormen Resonanz hatten wir gar nicht gerechnet«. Um die große Nachfrage adäquat abzudecken, sind von anfangs zwei inzwischen sechs Mitarbeiter in der Demenz-Betreuung tätig.

Ein Service, den es beim Pflegedienst Claussen bereits länger gibt, sind Besuche zur Beratung zu Hause vor Ort. „Das wird sehr geschätzt und ist für uns eine sehr wichtige Dienstleistung“, so Verena Müller.

#### 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



Willkommen zu Hause.

#### Seniorenzentrum Røweland

Røweland 6a  
22419 Hamburg

Tel: 040/530465-0  
Fax: 040/530465-903

info@roeweland.de  
www.roeweland.de

Seniorenzentrum   
Røweland

### Das Seniorenzentrum Røweland...

...bietet seit 1984 erfolgreich die Angebote

#### Kurzzeitpflege

#### Stationäre Pflege - Dementenbetreuung

Unser Standort ist ideal: Er bietet eine ruhige Lage mit kurzer Anbindung zum Ortskern „Langenhorner Markt“ mit jeder Menge Geschäften.

Neben den großen Gartenbereichen schätzen unsere Bewohner das „Café Røwissimo“ mit der wunderschönen sonnigen Außenterrasse. In unmittelbarer Nähe lädt das Naturschutzgebiet Raakmoor zum Verweilen ein.

Wir orientieren uns mit unseren Angeboten des Wohnens, der Verpflegung sowie der Betreuung an den individuellen Wünschen und Gewohnheiten unserer Bewohner.

Das Zusammenwirken von Pflege, von Angehörigen, Betreuern, Ärzten und Therapeuten mit ehrenamtlichen Helfern und weiteren Kooperationspartnern führt zu einer hohen Zufriedenheit der Bewohner.

Tägliche Angebote wie z.B. Gymnastik, Bingo oder Kegeln, aber auch jahreszeitliche Feste und Ausflüge vermitteln Geselligkeit und Lebensfreude. Es gibt immer wieder neue Möglichkeiten, sich untereinander auszutauschen - bis hin zu unserem Friseursalon und dem Kaminzimmer mit der Bibliothek.

**Rufen Sie uns an, wir informieren Sie gerne über unsere Einrichtung.**

# 1. SENIORENTAG

am 29. August von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

## Der Lühmann-Park

### Seniorenrechtliches Wohnen in idealer Umgebung

Kurze Wege führen hier an viele Ziele. So ist der Einkaufspark von Henstedt-Ulzburg mit einer Vielzahl von Geschäften nur einen Kilometer von den barrierefrei geplanten Eigentumswohnungen im Lühmann-Park entfernt. Hier bieten an die dreißig Fachgeschäfte ihre Produkte an. Ob Bau- oder Lebensmittelmarkt, Sport-, Schuh- oder Musikgeschäft: alles ist bequem, fußläufig oder mit dem Auto, über den großen kostenfreien Parkplatz zu erreichen. Für das leibliche Wohl sorgen vier Imbissbetriebe und für jenes des PKW die Tankstelle mit Waschanlage. In sieben Minuten geht es vom Lühmann-Park zur A7, wodurch die nahegelegenen Zentren der Großstädte im Norden und Süden schnell und bequem zu erreichen sind. Auch ohne PKW ist eine schnelle Verkehrsanbindung durch die Bus- oder Bahnverbindungen, die fußläufig zu erreichen sind, garantiert.

### Herzliches Miteinander

Das Wohnensemble Lühmann-Park liegt im Herzen von Henstedt-Ulzburg. Diese Gemeinde bietet vieles, was in den Bal-



lungszentren oft verloren gegangen ist. Hier ist noch ein gut ausgeprägtes Miteinander zu erleben. Viele Vereine sowie ein interessantes Kultur- und Freizeitprogramm vereinen gleiche Interessen und schaffen gesellschaftliche Bindungen.

Die Anlage des Lühmann-Parks überzeugt durch verschiedene Haustypen, die harmonisch zueinander ausgerichtet sind und generationsübergreifende Wohnmöglichkeiten bieten. Die zwei barrierearmen Stadthäuser im Lühmann-Park verfügen über jeweils neun großzügig geschnittene 2- bis 3-Zimmerwohnungen mit Wohnflächen von ca. 73 bis 87 m<sup>2</sup>. Die komfortablen Wohnungen sind durch die Automatik-Eingangstüren und über die repräsentativen sowie geräumigen Aufzüge bequem zu erreichen. Das bietet ein Höchstmaß an Wohnlichkeit. Hier lässt es sich herrlich leben, entspannt aufwachen und auf den sonnigen Terrassen, Balkonen oder Loggien das Frühstück genießen. Die lichtdurchfluteten Wohnungen verfügen über großzügige Grundrisse. Rollstuhlgerechte Sanitärausstattungen und extrabreite Innentüren sowie weitere liebevolle Details sorgen für barrierearme Bequemlichkeit. Weitere ausführliche Informationen dazu gibt es am Stand der Firma Manke.

## Henstedt-Ulzburg: „Waterloovillestraße“



Hier können Sie herrlich leben!

### Barrierearmes Wohnen

- Kleine Anlage mit 9 Wohnungen
- 2- bis 3-Zi.-Eigentumswohnungen
- 73-87 m<sup>2</sup> Wohnfläche
- Sonnige Terrassen, Balkone oder Dachterrassen
- Automatik-Hauseingangstüren
- Fenster mit Rollläden
- Extra breite Innentüren
- Rollstuhlgerech. Sanitärausstattung
- Hochwertiges Sanitär- und Fliesenprogramm
- Bezug in 2014

• Kaufpreis ab € 227.000,-

### Unser spezieller Service am Seniorentag: Rohbaubesichtigung per Shuttle-Bus

Um 11 + 15 + 17 Uhr fahren wir Sie von der Moorbek Passage zum Baugebiet (und natürlich wieder zurück)



Grundstücksgesellschaft Manke GmbH & Co. KG, Mo.-Fr.: 041 93 - 90 11 51  
Sa./So.: 041 93 - 90 12 70, [www.manke-bau.de](http://www.manke-bau.de), [verkauf@manke-bau.de](mailto:verkauf@manke-bau.de)



# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“



## Seniorenbetreuung 24 Std. Oma will nicht ins Heim...

Vermittlung von 24-Std.-Seniorenbetreuung.

Legal, seriös und bezahlbar!

Deutschlandweit vermittele ich mit Hilfe meiner osteuropäischen Partnerunternehmen zuverlässige Betreuungskräfte und Haushaltshilfen, die rund um die Uhr für Sie da sind.

Ich informiere Sie gern: Heike Mertens  
Tel.: 04161/ 509 90 69



betreuungsservice24@hotmail.de

seniorenbetreuung24.vpweb.de

Können Sie Ihrem  
**Blutdruck-  
messgerät**  
noch  
vertrauen?

Eine regelmäßige Überprüfung Ihres Blutdruckmessgerätes ist wichtig!

- Zuverlässige Wiedergabe der Werte
- Gezielte Behandlung und Therapie
- Richtige Dosierung Ihrer Medikamente

**Geräte-Prüftag am 29.08.13**

Für € 8,- lassen wir Ihre handelsüblichen Blutdruckmessgeräte prüfen!  
Wir bitten um Abgabe der Geräte bei uns bereits einen Tag vorher!



**moorbek  
apotheke**

Apotheker Nicolas Ahlers, e. K. | Rathausallee 35-39 | 22846 Norderstedt  
Tel 040/522 75 52 | Fax 040/526 17 98 | info@moorbek-apotheke.de

## Vermittlung von Betreuung und Haushaltshilfe rund um die Uhr

Pflegebedürftige und ältere Menschen wollen so lange wie möglich zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung leben – das zeigen auch Studien. Angehörige, die ja ihr eigenes Familien- und Berufsleben haben, können die daraus entstehende körperliche und psychische Belastung oft nicht bewältigen. An diesem Punkt setzt die 24-Stunden-Betreuung an. Erfahrene osteuropäische Betreuungskräfte begleiten Hilfs- und Pflegebedürftige bundesweit rund um die Uhr, damit sie dort leben können, wo sie sich am wohlsten fühlen: im eigenen Zuhause. Angehörige bekommen durch die lückenlose Betreuung eine nachhaltige Entlastung. Diese ermöglicht es ihnen, die gemeinsame Zeit mit ihren pflegebedürftigen Familienmitgliedern positiv zu gestalten; unabhängig von den pflegerischen Bedürfnissen.

Besuchen Sie uns am Stand der 24-Stunden-Betreuung auf dem 1. Norderstedter Seniorentag in der Moorbek Passage am 29. August von 9 bis 19 Uhr!

## Blutdruckmessgeräte-TÜV bei der Moorbek-Apotheke

**Dazu Interessantes zu Schwindel, Diabetes und Mikronährstoffen**

Die Apotheke in der Moorbek-Passage ist auf dem Seniorentag ebenso mit von Partie. Anlässlich dessen bietet sie einen wichtigen und innovativen Service an: einen Blutdruckmessgeräte-TÜV. Denn wer seinen Blutdruck regelmäßig selbst misst, sollte dem dazu verwendeten Gerät auch unbedingt vertrauen können. Nur durch dessen Überprüfung ist gewährleistet, dass die gemessenen Werte zuverlässig richtig wiedergegeben werden und der Blutdruck adäquat behandelt wird.

Der TÜV durch einen Prüferingenieur kostet € 8,-. Die Geräte sollten bitte bereits einen Tag vorher abgegeben werden. Zudem stellt Uta Simonsen von der Moorbek-Apotheke auf dem Seniorentag hochwertige reinste Mikronährstoffe wie Vitamine und Mineralstoffe der Marke Pure vor, die frei von Zusatz- und Hilfsstoffen sind – ideal für Menschen mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten und für Allergiker.

Frau Simonsen berät zum Einsatz im Bereich der Selbstmedikation und bei chronischen Erkrankungen. Darüber hinaus werden am Seniorentag interessante Informationen zu Schwindel sowie ein Fragebogen zum individuellen Diabetes-Risiko präsentiert.

**Ihre Werbung richtig platziert!**

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

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

SeMa

**Senioren Magazin**

Hamburg

GmbH

# 1. SENIORENTAG

am 29. August von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

**Jede Bestellung hilft,  
anderen zu helfen**



Der Verlag AGENTUR des Rauhen Hauses Hamburg und die Reise- und Versandbuchhandlung (r+v), ansässig in Norderstedt, gehören zur Stiftung Das Rauhe Haus in Hamburg.

Johann Hinrich Wichern gründete mit 24 Jahren nach Abschluss seines Theologiestudiums das Rauhe Haus, das sogenannte „Rettungsdorf“. Schockiert über die Lebensbedingungen der Menschen und vor allem der Kinder konnte der einflussreiche Hamburger Politiker und Kaufleute wirkungsvoll davon überzeugen, sich für verwahrloste und verwaiste Kinder zu engagieren. Da ein Rettungshaus auch ein Elternhaus sein muss, bilden familienähnliche Strukturen mit Vertrauen und Liebe bis heute die Basis seines pädagogischen Konzepts. Wer im Rauhen Haus war, lernte auch stets, für die eigenen Gaben dankbar zu sein und sie im Sinne christlicher Nächstenliebe zu teilen. 1842 wurde auf dem Gelände in Horn feierlich eine Druckerei – die Geburtsstunde des Verlages AGENTUR des Rauhen Hauses – eingeweiht. Die Druckerei diente zugleich als Ausbildungsbetrieb für seine Zöglinge. Neben den ersten Zeitschriften wurden auch Bücher und Hefte verlegt, welche mit einem breiten Themenspektrum von der Theologie über Naturwissenschaften bis hin zur bildenden Kunst reichten.

Seit 1971 verfügt der Verlag mit der Reise- und Versandbuchhandlung als Tochterfirma über eine solide und zeitgemäße Vertriebsstruktur. 15 Bezirksvertreter reisen bundesweit, um das Programm des Verlages, viele Geschenkartikel sowie Bücher von Fremdverlagen direkt vor Ort den evangelischen Pfarrämtern aller Landeskirchen der EKD vorzustellen.

Seit 2011 betreibt die r+v mit pfarrer-shopping.de einen Webshop, der auf den Gemeindebedarf spezialisiert ist, durch pfiffige Geschenkartikel aber auch viele Endkunden anspricht. Alle Erträge fließen am Jahresende in die Arbeit der Stiftung. Jede Bestellung hilft, anderen zu helfen:

[www.pfarrer-shopping.de](http://www.pfarrer-shopping.de)



REISE- UND VERSANDBUCHHANDLUNG  
DES RAUHEN HAUSES HAMBURG

*Exklusiv nur bei uns*

## BIBELHONIG

Drei hochwertige Sorten Bibelhonig – ausschließlich von Imkern aus dem Alpenvorland.  
Feinster Blütenhonig mit natürlichen Aromen in den Sorten Zimt, Orange und Mandel.



Jede Sorte können Sie gerne am Seniorentag bei uns probieren.

Jedes 230g Glas  
**€ 5,99**

**Treffen Sie uns auf dem SENIORENTAG in Norderstedt!**

**Wenn Sie diesen Coupon ausfüllen und am SENIORENTAG bei uns am Stand in der Moorbek Passage abgeben, erhalten Sie eine tolle Überraschung! Wir freuen uns auf Sie.**

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

Vorname: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

Haus-Nr. \_\_\_\_\_

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

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

Telefon bei Rückfragen: \_\_\_\_\_

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

**Telefonisch unter 0 40 / 53 53 37 - 0**

[kundenservice@rauhes-haus-buch.de](mailto:kundenservice@rauhes-haus-buch.de)

**PORTOFREI auch unter [www.pfarrer-shopping.de](http://www.pfarrer-shopping.de)**

Reise- und Versandbuchhandlung des Rauhen Hauses Hamburg GmbH  
Postfach 12 60 - 22802 Norderstedt

# MOORBEEK PASSAGE

## „Komm doch mal rüber!“

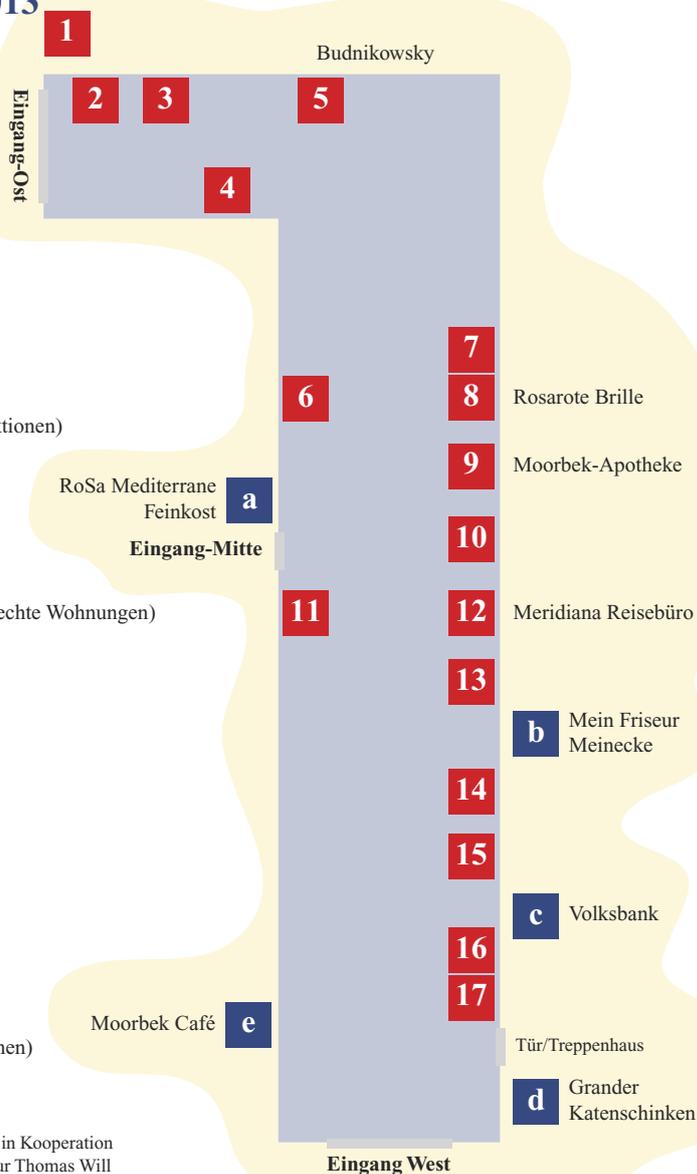
### 1. Norderstedter Seniorentag /Ausstellerliste 2013

- 1** **Veloman** (Elektrofahrräder)
- 2** **Viking Travel** (Busreisen für Senioren)
- 3** **Cellagon** (Funktionelle Lebensmittel)
- 4** **Alzheimer-Gesellschaft S-H e.V.**
- 5** **Budnikowsky** (Freiverkäufliche Arzneimittel etc.)
- 6** **Pflegedienst Claussen**
- 7** **Jäkel Hörgeräteakustik**
- 8** **Rosarote Brille** (Computersehtest)
- 9** **Moorbek-Apotheke** (Überprüfung von Blutdruckmessgeräten u.weitere Aktionen)
- 10** **Seniorenzentrum Röheland**
- 11** **Reise- u. Versandbuchhandlung des Rauhen Hauses GmbH**
- 12** **Meridiana Reisen** (Seniorenreisen)
- 13** **Grundstücksgesellschaft Manke GmbH & Co. KG** (Seniengerechte Wohnungen)
- 14** **Suhr Innenausstatter GmbH** (Polsterei live vor Ort)
- 15** **HSV-Tanzsport Norderstedt**
- 16** **Heike Mertens** (Vermittlung von 24h Betreuungsdienst)
- 17** **SeMa Senioren Magazin Hamburg**

### Aktionen/Sonderangebote in den Geschäften:

- a** **RoSa Mediterrane Feinkost** (Antipasti Seniorenteller zum Sonderpreis)
- b** **Mein Friseur Meinecke** (Sonderpreise für Senioren)
- c** **Volksbank Norderstedt** (Beratung Vermögensschutz für Senioren)
- d** **Grander Katenschinken** (Sonderangebote, z.B. Kartoffelsalat m. Würstchen)
- e** **Moorbek Café** (Seniorenfrühstück und Kaffee/Kuchen zum Sonderpreis)

Änderungen der Ausstellerliste vorbehalten! Veranstalter: Werbegemeinschaft Moorbeek Passage in Kooperation mit dem SeMa Senioren Magazin Hamburg. Organisation + örtliche Durchführung: ATW Agentur Thomas Will



### Impressum Sonderausgabe

**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  
**Druckauflage**  
**Sonderausgabe** 10.000 St.  
**www.** senioren-magazin-hamburg.de

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts sind ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.

# Mediterrane Küche – höchster Genuss mit Mehrwert

Sehr lecker und überaus gesund!

Die traditionelle Küche der Mittelmeerländer ist mit die allerbeste Ernährung, die man sich servieren kann – in doppeltem Wortsinn. Denn sie schmeckt zum Einen ganz hervorragend und ist zum Anderen bezüglich ihres gesundheitlichen Werts nicht zu toppen.

Dampfende Pasta mit leckerem Gemüse und Scampi, dazu einen Salat von knackigen Tomaten und Paprika, alles reichlich mit bestem Olivenöl versehen... Eine Diät sieht anders aus. Ist aber eine: angesichts ihrer umfangreichen gesundheitsfördernden Wirkungen wird die mediterrane Küche heute weltweit als beste diätetische Maßnahme zur Erhaltung und Wiederherstellung der Gesundheit empfohlen. Denn dass, was in den Mittelmeerländern auf den Tisch kommt, ist geradezu



Medizin. Olivenöl und mediterrane Ernährung spielen eine entscheidende Rolle für die Vorbeugung vieler Beschwerden, allen voran Herz-Kreislauf-Krankheiten und Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit). Ebenso können sie dazu beitragen, so manche bereits bestehende Erkrankungen zu bessern.

## Die Mischung macht's

Was die mediterrane Küche so gesund macht, liegt an ihrer gelungenen Zusammenstellung. Sie bringt das auf den Tisch, was in den Ländern rund ums Mittelmeer traditionell seit vielen Generationen serviert wird. Der Fokus liegt dabei auf pflanzlichen Nahrungsmitteln: Gemüse, Salate und Obst sowie Teigwaren machen den Löwenanteil auf den Tellern aus. Dazu gibt es regel-

## Warum die mediterrane Küche so gesund ist

- liefert wenig tierische Fette
- hat als Hauptfettquelle das überaus gesunde Olivenöl
- ist reich an Obst und Gemüse und damit an komplexen Kohlenhydraten und Ballaststoffen
- hilft, Übergewicht zu vermeiden
- liefert viele wichtige Nährstoffe, Vitamine und Mineralien
- ist reich an Omega-3-Fettsäuren, welche die Gesundheit auf vielen Ebenen stärken
- senkt hohen Blutdruck
- wirkt Herzrhythmusstörungen entgegen
- vermindert das Risiko für Thrombosen
- schützt wirksam Herz und Blutgefäße
- reduziert schädliche Blutfette wie LDL-Cholesterin und Triglyceride
- fördert die Verdauung
- aktiviert den Stoffwechsel

mäßig Fisch und Milchprodukte. Mit Fleisch und Wurstwaren wird sparsam umgegangen. Die Hauptfettquelle ist Olivenöl. Gut für die Gesundheit ist zudem Wein, vor allem Rotwein – aller-

## 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, gemahlene 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 aussuchen. 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



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

## Wir bringen Ihnen Ihre Lieblingsgerichte direkt ins Haus!

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

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

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

dings in Maßen getrunken.

Daraus ergibt sich eine optimale Bilanz: Mediterran essen bedeutet wenig gesättigte Fettsäuren und Cholesterin sowie wenig Salz und weißen Zucker. Im Gegenzug dazu gibt es viele einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren, besonders Ölsäure und Omega-3-Fettsäuren. Ebenfalls sehr positiv ist der hohe Gehalt an komplexen Kohlenhydraten, Ballaststoffen, Vitaminen und Mineralstoffen sowie Spurenelementen.

### Das grüne Gold

Oliveneröl spielt in der mediterranen Küche eine Schlüsselrolle. Was seit vielen Jahrhunderten in den Küchen rund um das Mittelmeer praktiziert wird, hat sich inzwischen als eine der besten Maßnahmen zum Schutz der Gesundheit erwiesen. Denn seine einfach ungesättigten Fettsäuren halten gesund. Außer für ein günstiges Verhältnis zwischen dem schädlichen LDL- und dem guten HDL-Cholesterin zu sorgen, besitzen einfach ungesättigte Fettsäuren die Fähigkeit, das LDL-Cholesterin zu »entschärfen«, so dass es weniger schädlich für die Arterien ist. Die gesundheitsfördernde Wirkung von Olivenöl beruht allerdings nicht allein auf

seinem hohen Gehalt einfacher Fettsäuren. Eine nicht minder wichtige Rolle spielen die Inhaltsstoffe wie Vitamin E und die sekundären Pflanzenstoffe.

## Leckere Rezepte:



### Mediterrane Fischpfanne

Zu diesem herrlichen Fischgericht passen ein grüner Salat und Weißbrot am besten.

#### Zutaten für 2 Personen:

4 Fischfilets (Steinbutt oder Rotbarsch)  
200 g Schrimps oder Garnelen  
1 Bund frisches Basilikum  
1 TL gehackter Rosmarin  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1 Knoblauchzehe, gerieben  
5 EL Olivenöl

#### Zubereitung:

- Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Rosmarin kurz anschwitzen.
- Dann die Schrimps oder Garnelen kurz anbraten, Knoblauch dazugeben und die Meeresfrüchte wieder aus der Pfanne heben und warmstellen.
- Nun die Fischfilets mit Pfeffer würzen, in das heiße Fett legen und auf beiden Seiten kurz anbraten.
- Basilikum fein hacken und über die Fischfilets geben. Diese fertig braten, gemeinsam mit den Schrimps auf einem Teller anrichten und servieren.

# Gesunde Frische und Qualität

**Harry's Fischdelikatessen**  
Fisch macht sexy!

Nordsee-Krabbensalat	200g	€ 4,50
Matjes-Salat (natur)	100g	€ 1,60
Räucherlachsbruch	100g	€ 2,50
	200g	€ 4,85

Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.), Isestraße (Fr.), Kirchdorf (Di.+ Fr.), Wilhelmsburg (Mi. + Sa.)

**Thal**  
Vierländer Gemüseanbau

„Eigene Produkte aus dem Hause Thal für Leib und Seele ideal!“

**Auf den Wochenmärkten:**

Langenhorn:	samstags
Fuhlsbüttel:	mittwochs & freitags
Turmweg:	donnerstags

**UNTER HUBER**

...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt

**Birnen, Bohnen und Hubers Speck**

Je nach Geschmack: Magerer und milder **Bauchspeck** oder der etwas fettere und kräftigere **Bergmannspeck**.

Traditionell handgesalzen und auf Buche geräuchert!

**Fischfachhandel R. Diedrichs**

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

**Fisch – ideal auch für den Grill.**

Wir haben die Auswahl, z. B. Hering, Makrele, Scampis, Forelle, Lachs, Thunfisch u.v.m.

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel

### Hähnchenbrust aus der Provence

Statt der Hähnchenbrust kann man alternativ auch Puten- oder Entenbrust verwenden.

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1, 5 kg Hähnchenbrust
- 4 Knoblauchzehen
- 20 g Sardellen aus dem Glas
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- 2 EL scharfer grober Senf (z.B. Dijon-Senf)
- 2 EL Kräuter der Provence
- 1 Tasse Olivenöl

#### Zubereitung:

- Die Hähnchenbrüste mit einem spitzen Messer rundum mehrmals einschneiden. Knoblauchzehen schälen und in Stifte schneiden.
- Sardellen mit Wasser abwaschen und halbieren. Nun in die Einstiche der Hähnchenbrüste jeweils einen Knoblauchstift und ein Stück Sardelle stecken. Pfeffern und mit dem Senf bestreichen.
- Bevor das Fleisch in eine Bratform mit Olivenöl gelegt wird, dick mit der Kräutermischung bedecken.
- Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad (Gasherd Stufe 6) etwa zwei Stunden braten lassen.
- Dazu grüne Bohnen und Reis oder Weißbrot servieren.

### Fettuccine mit Räucherlachs

Statt der Fettuccine können auch Spaghetti oder Linguine verwendet werden.

#### Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Fettuccine
- 100 g Räucherlachs in Scheiben
- 50 g frische Brunnenkresse
- 1 Knoblauchzehe, gepresst
- frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
- Salz
- 1 EL Olivenöl

#### Zubereitung:

- Fettuccine in Salzwasser bissfest kochen.
- In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und darin den Knoblauch unter ständigem Rühren anbraten.
- Lachs in Streifen schneiden und zusammen mit der Kresse mit in die Pfanne geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und alles für etwa eine Minute anbraten, bis die Kresse zusammenfällt.
- Dann die bissfest gegarten Fettuccine mit in die Pfanne geben, alles umrühren und auf tiefen Tellern servieren.



### Gorgonzola-Sauce zu Pasta oder Fleischgerichten

#### Zutaten für 4 Personen:

- 1/8 l Weißwein
- 200 g Sahne
- 100 g Gorgonzola
- 2 Eigelb
- Salz und weißer Pfeffer
- 3 EL Olivenöl

#### Zubereitung:

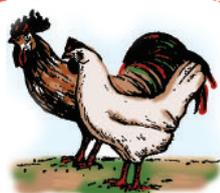
- Olivenöl in einen Topf geben, danach Weißwein und Sahne hinzufügen. Etwas bei schwacher Hitze köcheln lassen.
- In der Zwischenzeit den Gorgonzola würfeln, mit in den Topf geben und in der Sauce auflösen.
- Topf vom Herd nehmen und die Eigelbe unter die Sauce rühren – sie darf nicht mehr zu heiß sein, da sonst die Eigelbe gerinnen.
- Zum Schluss mit Salz und Pfeffer abschmecken und sofort servieren.

# gibt es auf dem



Jeden  
Dienstag  
und  
Sonnabend

### Geflügelhof Hellfritz



Im Angebot (13.08.-17.08.):  
**Frisches Hähnchenbrustfilet**

100 g € 0,99

**Kartoffelsalat**

verschiedene Sorten

100 g € 0,49

Wochenmärkte:

Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr.  
Fuhlsbüttel · Do. Schmuggelstieg  
Sa. Duvenstedt

Eier aus Bodenhaltung, Größe M  
vom eigenen Hof. . . . . 20 St. € 3,50

### Obsthof Palm



**Frisches Obst aus dem Alten Land**

direkt auf dem Wochenmarkt  
– eigene Ernte aus kontrolliertem,  
integriertem Anbau.

**In der nächsten Woche sind sie reif:  
Unsere Dach-Knupper-Kirschen**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Immer etwas Besonderes beim...



Der mit den großen  
Löchern:

**Maasdamer**

nussig-milder Holländer

Fett i. Tr. 45 %

100 g € 0,99

gültig vom 13. bis 24.08.2013

Thomas Gerstenberg • www.käsespezi.de  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



# SICHER ZU HAUSE UND UNTERWEGS!



## Gut informiert ist besser geschützt

**Senioren werden immer häufiger Opfer krimineller Delikte. Die Gefahren lauern überall – unterwegs ebenso wie in den eigenen vier Wänden. Darum ist es immens wichtig zu wissen, worauf es aufzupassen gilt und wie man sich wirksam schützt.**

Ob unseriöse Angebote von Vertretern oder Attacken an der Tür, dubiose Kaffee-fahrten, Abzockereien am Telefon oder im Internet wie natürlich auch der klassische Überfall auf offener Straße: die Zunahme und Dreistigkeit der Fälle sind alarmierend. Dagegen lässt es sich jedoch auch im Seniorenalter gut zur Wehr setzen. Weniger durch körperlichen Einsatz, sondern vielmehr durch Besonnenheit und kluges Vorgehen. Mit einfachen Verhaltensmaßnahmen und Regeln, an die man sich grundsätzlich hält, kann die Sicherheit zu Hause und unterwegs um einiges erhöht werden.

### Generell ist wichtig

- stets ein gesundes Misstrauen zu haben
- selbstbewusst Nein zu sagen, wenn man etwas nicht will
- stets wachsam zu sein
- niemals persönliche Daten an Fremde weiterzugeben
- keine Fremden in das Zuhause zu lassen

### Sicher daheim

- Auch bei kurzer Abwesenheit alle Fenster, Balkon- und Terrassentüren abschließen. Die Haus- oder Wohnungstür immer zweifach abschließen.
- Fenster nie bei Abwesenheit gekippt lassen – denn das sind offene Fenster von Einbrechern leicht zu öffnen.
- Rollläden sollten nur zur Nachtzeit und nie tagsüber geschlossen werden. Ansonsten signalisiert das Abwesenheit.
- Bei einer Tür mit Glasfüllung den Schlüssel nicht innen stecken lassen.

#### • *Genau hinschauen*

Vor dem Öffnen der Wohnungs- oder Haustür gilt immer: Augen auf. Besucher, die klingeln, genau durch das kleine Guckloch in der Tür – den Türspion – ansehen. Wenn es möglich ist, auch einen Blick durch ein Fenster werfen.

#### • *Fremde bleiben draußen*

Fremde Personen dürfen niemals in das eigene Zuhause eingelassen werden.

#### • *Nur gesichert öffnen*

Die Tür zu den eigenen vier Wänden zuerst immer nur mit vorgelegtem Sperrriegel öffnen.

#### • *»Ich bin von...Darf ich reinkommen?«*

Nein. Mitarbeiter von Behörden wie der Polizei und Versorgungsunternehmen wie etwa Wasserwerke weisen sich unaufgefordert mit ihrem Dienst- oder Unternehmensausweis aus. Tun sie dies nicht, ist höchste Skepsis und entsprechende Vorsicht angesagt.

#### • *Ausweise genau prüfen*

Stets einen Dienst- oder Unternehmensausweis in Ruhe und mit ausreichend Zeit gründlich prüfen. Wird von der anderen Seite gedrängelt, sofort die Türe schließen und verriegeln.

#### • *Unterstützung hinzuholen*

Bei Besuchern möglichst einen Nachbarn hinzu bitten oder für dann einen Termin vereinbaren, wenn eine Vertrauensperson mit dabei ist.

#### • *Möglichst nichts kaufen*

Geschäfte an der Haus- oder Wohnungstüre sind immer kritisch. Deshalb möglichst darauf verzichten. Zumal es keine Verpflichtung zum Kauf gibt. Selbst wenn man sich die angebotene Ware angesehen hat, muss man sie nicht kaufen. Also nicht überrumpeln lassen. Ebenso wenig darf man keine Anzahlungen an der Tür für Käufe leisten und auch auf keinen Fall etwas unterschreiben.

#### • *Keine persönlichen Daten*

Niemals an der Tür oder am Telefon die Adresse und andere Daten weiter geben. Das gilt vor allem für Konto-Nummern und Angaben zu finanziellen Anlagen. Deren Preisgabe ist besonders fatal.

#### • *Keine Handwerksdienste annehmen*

Seriöse Handwerker kommen nicht unangemeldet an die Haustür. Kommen Personen, die angeblich Reparaturen

oder Wartungsarbeiten vornehmen wollen, erst einmal beim Hausmeister oder der Hausverwaltung nachfragen.

#### • *Energisch zur Wehr setzen*

Werden die ungebetenen Besucher an der Tür zu aufdringlich oder lassen sich nicht abwimmeln, sollte man energisch abwehren: beispielsweise laut werden oder auch um Hilfe rufen.

### Sicher unterwegs

- Nur so viel Bargeld mitnehmen, wie unbedingt nötig ist.
- Geldbörse, Papiere und Schlüssel körpernah unter der Kleidung, am besten in einer verschließbaren Innentasche, verstauen.
- Beim Abheben am Geldautomaten stets darauf achten, dass man nicht beobachtet wird. Zudem nie in der Öffentlichkeit sichtbar Geld zählen.
- Wird man verfolgt oder hat man das Gefühl dass man beobachtet wird, sofort umstehende Passanten gezielt um deren Hilfe bitten.
- Wenn irgend möglich, sollte man sich bei Angriffen sofort und ohne zu zögern wehren. Denn Gegenwehr ist etwas, was die wenigsten Täter erwarten. Nach den Erfahrungen der Polizei werden knapp drei viertel aller Überfälle allein deshalb abgebrochen, weil das Opfer sich lautstark durch Schimpfen und Schreien bemerkbar macht.
- Nach einem Überfall oder Angriff sofort die Polizei über Notruf 110 informieren und dazu möglichst das Aussehen des Täters, Kleidung, Fahrzeug und Fluchtrichtung notieren.

**Der charismatische Barträger Martin Fletcher hat seine innere Mitte gefunden und ruht in sich. Er hat das Meditieren für sich entdeckt und somit ist die Bezeichnung „der Buddha vom Treudelberg“ für Martin Fletcher passend. Als Buddha (wörtlich: Erwachter) bezeichnet man einen Menschen, der das Erwachen und aus eigener Kraft eine gewisse Vollkommenheit seines Geistes erreicht hat. Diese Menschen bauen Weisheiten des Buddhismus in ihr Leben ein, wie beispielsweise „Jeder Tag ist ein guter Tag“ oder „Tu was du willst – aber nicht, weil du musst“.**

Der im Februar 1949 geborene Entspannungs-Coach Martin Fletcher weiß hundertprozentig wovon er spricht, wenn er seine Seminare und Coachingstunden abhält. Aus seinen eigenen Lebenserfahrungen heraus und den jahrelangen Lernprozessen besitzt der frü-

zu können“. Martin Fletcher besuchte zahlreiche Seminare und trainierte danach zwei Jahre sehr intensiv. „Bevor ich Kontakt zu dieser Materie bekam, dachte ich, wie so viele andere Menschen auch, das sei alles esoterischer Quatsch!“, erklärt Fletcher. „Heute weiß ich, dass z.B. die Klangschalen hochsensible Instrumente sind, um die Psyche und sich selbst in die eigene Mitte und ins seelische und körperliche Gleichgewicht zu bringen“.

Martin Fletcher bietet in dem HEALTHY IN LIFE PREVENTION-CENTER im Steigenberger Hotel Treudelberg Gruppen- und Einzelmeditationen an.

Vorab unterhält er sich intensiv mit seinen Hilfesuchenden. Häufig bittet er auch um eine Stellungnahme des Hausarztes.

Der auf einer Klangwohle liegende Teilnehmer nimmt die Frequenzen

Viele Menschen verbinden jedoch mit dem Begriff Hypnose die Vorstellung, sie würden dabei die Kontrolle verlieren oder könnten manipuliert werden. Das Gegenteil ist aber der Fall. In einer hypnotischen Trance ist der Mensch hochkonzentriert und erfährt vielmehr eine Erweiterung des bewussten Denkens durch das Unterbewusste. Und was er nicht möchte, geschieht auch nicht. Wenn es jedoch durch Hypnose oder Selbsthypnose gelingt, die eigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren, dann ist mehr als der erste Schritt getan.

In dem Buch „Ü60 – na und?! – DURCHSTARTEN MIT CARLO VON TIEDEMANN“ geht es um die sieben Goldenen Regeln, die u.a. auch von Co-Autor Martin Fletcher beschrieben werden, auf denen positives Denken und aktives Leben basieren: Motivation, regelmäßige Bewegung, bewusstes Essen, Pflege der Freund-

## MARTIN FLETCHER

der Buddha vom Treudelberg



here Promotionchef diverser Radiosender inzwischen das optimale Wissen, um den Beruf des Entspannungscoachs auszuüben. Vor fünf Jahren zeigte ihm ein Burnout seine physischen und psychischen Grenzen.

Sein Körper meldete sich. Nichts ging mehr. Er war gezwungen, sein Leben zu ändern. „Heute weiß ich, dass man mit zunehmendem Alter nicht mehr seine Arbeit in dem Laufschriftempo eines 20- oder 30-Jährigen machen kann“, sagt Martin Fletcher. „Ich habe gemerkt, dass ich mich selbst kaputt mache. Dann hat sich der Körper und der Geist gemeldet und der liebe Gott auch. Er meinte, so geht das nun nicht mehr.“ Martin Fletcher musste sein Leben ändern: „Während meiner viele Monate andauernden Genesungsphase habe ich die positive Wirkung der Gongs, Klangschalen und auch der Selbsthypnose kennenlernen dürfen. Diese wunderbare und zu dem damaligen Zeitpunkt sehr notwendige Wandlung und Gesundung meiner Sinne und des Körpers haben mich so fasziniert, dass ich mich danach zum zertifizieren Entspannungscoach habe ausbilden lassen und jetzt in der Lage bin, mein Wissen und die Erfahrungen weitergeben

im gesamten Körper über die Ohren und die Haut wahr. Somit können der Geist und auch der Körper optimal regenerieren. Die Zusammenarbeit von Martin Fletcher und dem Steigenberger Hotel Treudelberg ist ein großer Glücksfall für beide Seiten. Der Entspannungscoach fand hier einen optimalen Standort, um seinen Tätigkeiten und der Berufung nachzugehen. Martin Fletcher bietet hier im Norden von Hamburg, neben der sehr entspannenden Gong-Meditation und dem Erleben der Selbsthypnose, auf dieser schönen Anlage auch das meditative Bogenschießen an. „All meine Entspannungsmethoden sind besonders gut auch für Golfspieler“, sagt Fletcher. „Sie gehen nach den Anwendungen mit einem anderen Bewusstsein an das Spiel. Sie können sich besser auf ihr eigentliches Spiel fokussieren und Dinge um sich herum ausblenden. Es geht auch nicht mehr darum, dass der Ball unbedingt in ein Loch gebracht werden muss, sondern darum, dass der Ball seinen Weg dorthin findet“.

Seit Menschengedenken wird Hypnose in allen Kulturen angewandt. Die wissenschaftliche Forschung hat die hohe Wirksamkeit von Hypnose aufgezeigt.

schaften, eine stabile Beziehung, sinnvolle Aufgaben und die Kunst zu entspannen. Dieser Ratgeber richtet sich an alle jung gebliebenen Ü60-er. Die erfrischend positive Lebensphilosophie bestärkt den Leser darin, dass man immer so alt ist wie man sich fühlt und lange jung bleiben kann – wenn man etwas dafür tut. Es geht darum, weiterhin aktiv das Leben zu genießen. Bewegung im Zusammenspiel mit der richtigen Ernährung stärkt das Immunsystem und erhöht die Lebenserwartung. Mentales Training erfrischt die Gehirnzellen und hält im Geiste fit.

Text & Fotos Marion Schröder © SeMa



**Kontakt Daten zu Martin Fletcher:**  
[www.hypno-Klang.de](http://www.hypno-Klang.de)  
[info@hypno-Klang.de](mailto:info@hypno-Klang.de)  
 Tel.. 040/532 745 68



So bleiben die Gelenke gesund und wir aktiv

## Immer gut in Bewegung

*Keine Frage, auch an unseren Gelenken, Sehnen und Bändern geht die Zeit nicht spurlos vorüber. Doch ihre Gesundheit und damit Leistungsfähigkeit lassen sich fördern und so möglichst lange erhalten – ganz einfach jeden Tag.*

Die beiden Eckpfeiler der Gelenkpflege sind Bewegung und die ausreichende Versorgung der Knorpel mit Nährstoffen. Wobei ersteres letzteres bedingt. Denn regelmäßige Bewegung ist die grundlegende Basis dafür, die Knorpel und so auch die Gelenke gesund zu halten. Da bei körperlicher Aktivität bekanntlich die Durchblutung ordentlich angekurbelt wird, gelangen auch ausreichend Nährstoffe in die Gelenke. Was ihnen mit dem Blut angeliefert wird, ist unersetzliches „Futter“ für die Knorpel. Zugleich werden die Gelenke durch Bewegung besser von Abbauprodukten und Schadstoffen befreit. Die mechanische Stimulation beim Sporttreiben führt darüber hinaus zu einer verstärkten Aktivität der Knorpelzellen. Damit regenerieren sie sich besser und das hält den Knorpel stabil und belastbar.

Anhand dieser Zeilen lässt sich gut nachvollziehen, warum Bewegungsmangel und eingeschränkte Beweglichkeit den Knorpel beeinträchtigen – und damit Gelenkschäden den Weg ebnen.

### Es ist nie zu spät

Das gilt wie für so vieles auch für die Pflege und den Schutz der Gelenke durch Bewegung: Wie auch wissenschaftliche Studien zeigen, können Knorpel und Gelenke ebenso wie Muskeln in jedem Alter trainiert und aufgebaut werden. Dabei gilt stets die Devise, die Gelenke viel zu bewegen und wenig zu belasten. Sportarten, bei denen dies der Fall ist und die entsprechend die Gelenke schonen, sind Rückenschwimmen, Gymnastik, Radfahren, Skilanglauf, Wandern, Walking und Nordic-Walking. Sportarten, welche die Gelenke dagegen strapazieren, sind Tennis, Squash, Joggen auf hartem Untergrund, Hand- und Fußball, Bergsteigen (besonders Abwärtsgehen), alpiner Skilauf und Kraftsport mit hoher Gewichtsbelastung wie Hantelnstemen.

## Gelenk-Workout

Hier ein paar spezielle Übungen für die Gelenke, die sich einfach zu Hause durchführen lassen.

Sollten Schmerzen beim Gelenk-Workout auftreten, diesen sofort abbrechen. Wichtig ist ferner, dass die Gelenke aufgewärmt sind. Am einfachsten geht das durch eine warme Dusche.

### Übungen für die Kniegelenke

#### • Pendelübung

Auf einen Tisch setzen und die Unterschenkel im 90°-Winkel herabhängen lassen – die Füße dürfen allerdings nicht den Boden berühren. Dann die Unterschenkel abwechselnd zehnmal hin und her pendeln.

#### • Übung im Stehen

Mit den Händen gegen eine Wand lehnen. Nun einen Ausfallschritt: Das vordere Knie ist dabei gebeugt, das hintere beinahe gestreckt. Oberkörper zur Wand hin anlehnen, 15 Sekunden halten, zehnmal wiederholen.

#### • Fahrradfahren

In Rückenlage beide Beine hochheben und wie beim Fahrradfahren bewegen.

### Übungen für die Hüftgelenke

#### • Pendelübung im Stehen

Mit der rechten Hand am Türrahmen oder an der Wand abstützen, linkes Bein leicht anheben, nach vorne und hinten pendeln. Dann das Bein kreisen oder Achterlinien damit beschreiben. Nach drei Minuten die Seite wechseln.

#### • Gehen auf der Stelle

Beim Gehen die Oberschenkel so weit wie möglich nach oben ziehen. Das dehnt die Hüftgelenke. Auch die Arme kräftig mitnehmen. 3 bis 5 Minuten durchführen.

#### • Übung auf dem Boden

Im Vierfüßlerstand abwechselnd ein Bein nach hinten oben anheben. Das Bein ist dabei gestreckt oder leicht gebeugt. Diese Position kurz halten, und je 15-mal pro Seite wiederholen.

### Übungen für die Schultergelenke

#### • Schulterkreisen

Schultern und Arme kreisen lassen. Mit kleinen Kreisen beginnen, die immer größer werden. Vorwärts und rückwärts kreisen, etwa drei Minuten lang.

#### • Schultern heben und senken

Im Stehen oder Sitzen: Arme locker hängen lassen, Schultern anheben und abwechselnd zehnmal nach vorne und nach hinten sinken lassen.

#### • Liegestützen gegen die Wand

Mit gestreckten Armen vor einer Wand stehen. Nun die Hände an der Wand abstützen. Der Oberkörper geht vor, die Beine bleiben dabei gerade, die Ellbogen sind



### Richtige Gelenkvorsorge

Regelmäßige Bewegung mit einer Sportart, welche die Gelenke schont. Fehlbelastungen und Überanstrengungen der Gelenke vermeiden. Überschüssige Pfunde abbauen, denn Übergewicht ist ein gewichtiger Risikofaktor für die Gesundheit der Gelenke. Muskeln gezielt trainieren, denn sie schützen die Gelenke.

angewinkelt, das Gesicht berührt fast die Wand. Zehnmal wiederholen.

### Übungen für die Ellenbogengelenke

#### • Lockerung

Im Sitzen rechten Arm im Ellbogen und Handgelenk anwinkeln, so weit beugen wie möglich, mit den Fingern die rechte Schulter berühren, Ellbogen ist nach vorne gerichtet. Dann Arm nach vorne und leicht nach unten so weit strecken wie möglich. Auf jeder Seite zehnmal wiederholen. Zur Unterstützung kann die Gegenhand unter den Ellbogen gelegt werden.

#### • Dehnübung

Vor einen Stuhl stellen und die flachen Hände auf die Sitzfläche legen. Dann die Unterarme nach außen drehen, die Fingerspitzen zeigen dabei zum Körper, und die Ellbogen strecken. Nun leicht in die Knie gehen und dann wieder hochkommen; zehnmal wiederholen.

### Übungen für die Wirbelsäule

#### • Halswirbelsäule

Den Hals jeweils fünfmal nach rechts, links und nach vorne neigen sowie drehen.

#### • Brustwirbelsäule

Vor einen Stuhl stellen, breitbeinig und leicht gebeugt. Mit gestreckten Armen die Hände an der Stuhllehne abstützen und Oberkörper nach unten ziehen. Zehnmal wiederholen.

#### • Lendenwirbelsäule

Auf die Kante eines Stuhls setzen, Beine weit auseinander, Oberkörper nach vorne beugen und mit den Händen den Boden berühren. Im zweiten Schritt die Hände an den Stuhlbeinen festhalten, den Oberkörper aktiv noch etwas weiter hinunter ziehen und wieder hochkommen; fünfmal wiederholen.



### Unsere Gelenke – grandiose Scharniere

Mehr als 143 Gelenke garantieren unsere Beweglichkeit. Sie sind je nach ihren Aufgaben zwar unterschiedlich aufgebaut, die Bauteile sind jedoch stets die gleichen. Nämlich Gelenkfläche mit Knorpelüberzug, ausgehöhlte Gelenkpfanne und Gelenkkapsel. Ist der Knorpel gesund, besitzt er eine glatte und glänzende Oberfläche. Damit schützt er die Knochen, wirkt als Stoßdämpfer und verringert Reibung. Die Gelenkkapsel schließt die Gelenkpfanne nach außen ab. Die innere Kapselschicht bildet die Gelenkschmiere. Sie versorgt den Knorpel mit Nährstoffen und ermöglicht als Schmiermittel und Schutzfilm das mühelose Gleiten der Gelenkflächen. Muskeln und Bänder schließlich schützen und stabilisieren das Gelenk von außen. Dank dieser Konstruktion und dem Knorpelüberzug treffen Belastungen nicht punktförmig auf, sondern werden auf die größere Oberfläche der Gelenkknochen verteilt. So kann ein Gelenk hohen Beanspruchungen standhalten.

### Gelenkschutz auf dem Teller

Abgesehen von regelmäßiger Bewegung kann auch die richtige Ernährung viel zur Gesunderhaltung der Gelenke beitragen: Mit der richtigen „Gelenknahrung“ kann ihre Vitalität wirksam gefördert und wieder hergestellt werden.

#### Tipps für den Speiseplan

Zur Vorbeugung und bei bereits bestehenden Gelenksbeschwerden sollten bei der täglichen Ernährung die folgenden Empfehlungen berücksichtigt werden.

#### • Wenig Fleisch und Eier

Nahrungsmittel mit einem hohen Anteil an tierischen Fetten sollten generell gemieden werden. Dazu gehören allen voran Fleisch, Wurst und Speck, Eier und fetter Käse.

#### • Regelmäßig Seefisch

Schuppentiere, vor allem aus kalten Gewässern, haben viel Omega-3-Fettsäuren in ihrem Öl. Deshalb sollten sie mindestens zweimal die Woche auf den Tisch kommen.

#### • Ausreichend trinken

Nur wenn ausreichend Flüssigkeit zur Verfügung steht, kann der Stoffwechsel reibungslos funktionieren. Und das ist auch wichtig für die Gelenke: Bei zu wenig Flüssigkeit leidet die Versorgung der Knorpel und Schadstoffe werden langsamer abtransportiert.

#### • Five a day

Fünfmal am Tag eine Portion Obst oder Gemüse: Dieser vielzitierte Rat der Ernährungsmediziner sollte auch im Dienste der Gelenkgesundheit beherzigt werden. Übrigens kann eine solche „Portion“ durchaus ein Apfel oder ein Glas Tomatensaft sein.

Birgit Frohn © SeMa

#### Praxis für Physiotherapie

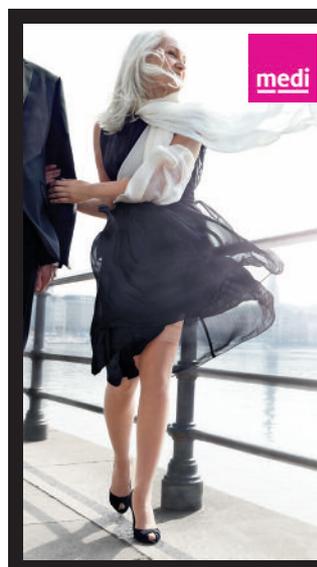
Krankengymnastik  
und Massagen  
Therapie und Wellness

Physiotherapie hilft im Alter die Beweglichkeit zu verbessern, wieder Kraft zu entwickeln und damit Mobilität zu erhalten

#### Physiotherapie Klaus-P. Göldner

Rathausallee 35-39 • Moorbek Passage • 1. Stock

Telefon: 040 - 522 44 54



### Kompressionsstrümpfe

*Man sieht Schönheit.  
Und nicht, dass es ein  
Kompressionsstrumpf ist.  
Mit dem neuen  
mediven elegance  
war es noch nie so attraktiv,  
Kompressionsstrümpfe  
zu tragen.*

SANITÄTSHAUS  
am Rathaus

Rathausallee 70  
Tel. (040) 52 68 27 30

## Was wären wir ohne Oma...

*Wir haben es ja doch schon immer gewusst: Oma ist die Beste. Ohne sie läuft nichts, jedenfalls nicht so viel wie mit ihr. Diese allseits gemachte Erfahrung ist nun auch seitens der Forschung bestätigt.*

Omas verstehen vieles viel besser als Eltern. Sie haben mehr Geduld und Zeit, schimpfen weniger und sind gelassener. Sie bewahren Enkelkinderillusionen, pusten ein Aua wirksamer weg und können schöner vorlesen. Auch so viele Gerichte schmecken einfach besser aus Großmutter's Küche. Der legendäre Milchreis mit Zimt und Zucker beispielsweise oder aber dieser unglaublich leckere Rhabarberkuchen... Omas sind einfach unersetzlich.

Jawoll. Das haben wir jetzt auch amtlich – offiziell verbürgt aus der Wissenschaft. Jene, die sich mit unserer Entwicklungsbiologie beschäftigt, hat nämlich herausgefunden, dass Großmütter eine zentrale Rolle für unser Überleben spielen.

### Omas sind bestes Investment

Wieso eigentlich leben Frauen nach dem Ende ihrer Fortpflanzungsfähigkeit weiter? Eine nicht eben angenehme, aus Sicht der Evolution jedoch berechtigte Frage. Die sich bei Männern deshalb nicht stellt, da sie in der Regel bis ins hohe Alter zeugungsfähig bleiben. Wie viel Sinn es macht, dass Frauen weit über ihr gebärfähiges Alter hinaus leben, hat nun auch die Forschung bestätigt: Sie besitzen eine einzigartige Bedeutung für das Aufwachsen der übernächsten Generation. Omas



haben in der Regel mehr Zeit als die jüngeren Eltern, sind ausgeglichener und positiver gegenüber dem Leben eingestellt. Zudem haben sie auf Grund der mehr gelebten Jahre mehr Erfahrungen und sind in vieler Hinsicht weiser als ihre jüngeren Geschlechtsgenossinnen. Diese altersspezifischen Vorzüge sind ein enormer evolutionärer

Vorteil. Denn die zahlreichen Kompetenzen von Großmüttern stellen das Überleben der Enkel sicher. Weil darüber hinaus nur fitte Omas so lange aktiv sind, erhöht sich die Chance, diese genetische Veranlagung für ein hohes und gesundes Alter zu vererben.

Untersuchungen bei Naturvölkern, die in traditionellen Gesellschaften zusammen leben, zeigen das große Potenzial von Großmüttern ganz offensichtlich. Frauen nämlich, die von ihren Müttern und älteren weiblichen Verwandten unterstützt werden, bringen mehr Kinder zur Welt und können diese auch besser ernähren. Ein weiterer Beleg dafür, dass die weibliche Langlebigkeit eine überaus sinnvolle Investition für unsere Evolution ist...

Birgit Frohn © SeMa

## Silber, sinnlich, sexy ...und wie ich es werde

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



Vanessa del Rae ist Buchautorin, Moderatorin, Coach für Sexualität und Leiterin der Berliner Sensuality School. Umfassend, leicht verständlich und wissenschaftlich seriös zeigt sie hier Wege zu einer erfüllten Sexualität speziell in der zweiten Lebenshälfte auf. Dabei handelt es sich noch immer um ein Tabuthema, das mit diesem Ratgeber erstmals ausführlich und mit leichter Hand behandelt wird: Aus ganz unterschiedlichen Perspektiven beleuchtet Vanessa del Rae die komplexe Problematik des Älterwerdens, wobei der Fokus stets auf die Sexualität gerichtet bleibt.

Sie schildert, wie sich das sexuelle Empfinden im Lauf der Jahre und Jahrzehnte verändert und gibt zahlreiche konkrete Tipps, wie man seine Sinnlichkeit bis ins hohe Alter bewahren kann. Und sie macht Mut, denn: Ältere Männer sind meist die besseren Liebhaber und ältere Frauen sind nicht weniger leidenschaftlich als junge.

**Erhältlich im Buch- und DVD-Handel**

# Das Haus Doris feierte seinen Dreißigsten



## Am 1. August 2013 war 30-jähriges Jubiläum

Das Haus Doris in Henstedt-Ulzburg, heute eine beliebte Facheinrichtung für Gerontopsychiatrie, hat schon ganz andere Zeiten erlebt: Als Doris Dalesch es am 1. August 1983 übernahm, fand sie ein hausbackenes und in die Jahre gekommenes Pflege- und Altenheim vor. Schnell wurde ihr klar, dass sich das grundlegend ändern musste. Denn zu dieser Zeit gab es keinerlei fachgerechte Einrichtungen für Menschen mit Demenz. Höchste Zeit, eine solche zu schaffen.

»Den verwirrten Menschen so akzeptieren wie er ist, denn er kann sich nicht ändern«, das ist das Ziel im Haus Doris.

Doris Dalesch absolvierte die dafür erforderlichen Fortbildungen und ging daran, die Auflagen der Heimaufsichtsbehörde umzusetzen. Stetige Weiterbildung nach den neuesten Erkenntnissen zur speziellen Pflege bei Demenz machten das Haus Doris nach und nach zu dem, was es heute ist: eine gerontopsychiatrische Facheinrichtung mit individueller Pflege in einem liebevollen Ambiente mit einem wunderschönen Garten.

Dank der Besonderheiten der Mäeutik und des breit aufgestellten Pflegepersonals können die Bewohner im Haus Doris ein entspanntes und stressfreies Leben führen. Dabei gibt es neben der intensiven Pflege für die 37 Bewohner auch zwei Sozialpädagogen in Vollzeit sowie zwei Betreuungskräfte, die für die soziale Betreuung und Beschäftigung zuständig sind. Darüber hinaus bieten der Sozialdienst und die Leitungsebene aus der Pflege Sprechzeiten für Angehörige an.

Dieses große Portfolio ist das Ergebnis hoher und stetiger Investitionen, sowohl konzeptionell wie baulich – sie haben sich mehr als gelohnt.

## Lütte Vertellen

### Ferientiet: Bitte wenden

Dat schall jo Lüüd geben, de dat mookt wat Johanna, so heet dat Navi bi uns, seggt. Ok wenn se op de linke Siet vun de Autobahn fohrt: Bitte jetzt wenden! „Navi“, dat unbekannte Wesen. Mit de Beleevenisse vun dat dore Ding kannst 'n Obend füllen orrer een Book schrieben. Keen Bang, ik mook dat kott. De Geschicht vun den Lkw-Fohrer, de eene Bruch toschann fohrt hett, achterno noch dree orrer veer Karambolagen harr, wiel sein Navi em dat seggt hett, kennt ji. Ok de Geschicht vun de Deern, de no Bergen op Rügen wull un in Bergen in Bayern ankommen is, kennt ji ok. Nich to vergeten de egen Beleevenisse mit dat dore Ding. Wi fohrt af un an ok mit Auto. To en Lesung to'n Bispill. Seggt wi mol in Barsbüttel. As Kind heff ik in Barsbüttel Peeräppel sammelt. Nu is dor notürlich allens anners. Niege Hüüs an alle Ecken, groote Strooten ümto, Kreisel, Gewerbe, un, un, un. Also: Navi an un glieks an de erste Krüzung seggt „Johanna“ wi schüllt rechts af. Wat schall dat denn. Dor geiht dat doch op den Kollauwannerweg. Oh nee, Johanna spinnt hüüt düchtig. As dat denn so wiedergüng, hebbt wi den Knopp „Aus“ drückt. In Barsbüttel weer Johanna ehr Menen wichtig, also wedder anstellen. Ober ok hier dat glieke Spill: Footballplatz, Wannerweg etc. p.p. Schietbüdel hett notürlich enen Stadtplan dorbi, für alle Fälle. Doch dat hett ok nix nützt, de weer 10 Jahr oolt. Dat weer intwüschend düster, hett regent un ik weer nervös. Wat'n Glück, dat dat nich blots Navis giff, nee ok noch labennige Minschen. Een Pfortner, snackt ok Düütsch, hett uns op den richtigen Weg bröcht. Sien Empfehlung: enen aktuellen Stadtplan. De Lesung weer scheun un nu wullen wi in Roh testen, worüm Johanna hüüt so opsternaatsch weer. Ik, mit den Stadtplan op'n Schoot, harr den Überblick. Bi den drütten Wannerweg vun Johanna: „Biegen Sie jetzt rechts ab“, klickt dat op'n Mol bi mi. Segg mol, froog ik Schietbüdel, hebbt wi Johanna eegentlich wedder op „Auto“ stellt no de letzte Tour, orrer steiht se jümmers noch op „Fohrrad“? Anmerkung; Bi uns ward dat nie langwielig.

Von Silke Frakstein

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



## Lesung...

...mit der Hamburger Autorin  
Silke Frakstein am 1. Seniorentag in  
der Moorbek Passage, im Moorbek  
Café um 15 Uhr und um 16 Uhr.



## 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



## Zeit der Rosen

Die Zeit der Rosen zieht vorbei  
einen Monat noch den Blütenduft.  
Die abgeblühten Dolden hängen  
kopfüber, entzwei.

Lass fruchten sie in strenger Luft.

Des Gärtners Arbeit ist getan.

Was tat er für Blüt und Frucht?

Der dunkle Teppich streift die Bahn.  
Glücklich der, der nicht Verlorenes sucht.

Von unserer Leserin  
Ingrid Christa

## Herzinfarkt-Schlaganfall Durchblutungsstörungen

**Ein Schlaganfall/Herzinfarkt verändert das Leben des Betroffenen und auch das seiner Familie.**

Bei einem Schlaganfall/Herzinfarkt kommt es zu einem plötzlichen Verschluss in einem arteriellen Gefäß, die Durchblutung ist unterbrochen. Eine sofortige Erstversorgung durch einen Notarzt ist dringend erforderlich. Welche Therapie aus dem alternativen Bereich kann als Nachsorge hilfreich sein? Was kann man vorbeugend machen? Gute Erfolge erzielt man seit vielen Jahren mit der H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli. Das Blut wird mit Sauerstoff angereichert und mit einem UVC-Kaltlicht behandelt. Das eigene Blut wird zu einem wirksamen „Medikament“. Diese Therapie wird präventiv und in der Nachsorge eingesetzt. Warum ist gerade diese The-

rapie, die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli, eine „Domäne“ bei allen Formen von Durchblutungsstörungen, besonders nach einem Schlaganfall oder Herzinfarkt? Eine intakte Hirnfunktion, Herzfunktion und die aller Blutgefäße ist abhängig von einer uneingeschränkten Blutzufuhr. Damit wird eine effektive Versorgung des Gehirns, des Herzens und aller Blutgefäße mit Sauerstoff, Glucose und allen anderen Nährstoffen gewährleistet. Bei einer Behandlung mit der H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli geht es um die Verbesserung im Bereich der Mikrozirkulation. An dieser Stelle, im Bereich der kleinen und kleinsten Gefäße ist es besonders wichtig, dass das Gewebe ständig mit Blut versorgt wird. An diesem zentralen Punkt bewirkt die Behandlung mit der H.O.T. Sauerstofftherapie folgendes:

- Verbesserung der Fließeigenschaft des Blutes.

- Erhöhung der Zellatmung
- Senkung des Cholesterinspiegels
- Steigerung der Immunkraft
- Regeneration im gesamten „System Mensch“.

Sauerstoff ist der Spender des Lebens und somit die Voraussetzung für ein gesünderes Leben in jeder Altersphase. Vor einer Behandlung findet in meiner Praxis ein energetischer Gesundheits – Check statt. Diese Untersuchung wird mit dem Oberon – Diagnose- und Therapiesystem durchgeführt. Vollautomatisch wird der energetische Zustand des gesamten Körpers, aller Organe, des Gewebes und der Zellen gescannt, untersucht und bewertet. Ein individueller Therapieplan kann so erstellt werden. Weitere Infos:

**Dagmar Ostendorf, Heilpraktikerin,**  
Telefon 040/22 606 447

[www.naturheilpraxis-ostendorf.de](http://www.naturheilpraxis-ostendorf.de)  
[hp@naturheilpraxis-ostendorf.de](mailto:hp@naturheilpraxis-ostendorf.de)

## Sudoku

**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 diesem Heft auf der letzten Seite – viel Spaß beim Knobeln.

1

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

2

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

## Zur Heideblüte nach Schneverdingen

Tipps von der Heidekönigin zum Urlaub in Europas  
einzigartiger Naturlandschaft

(djd/pt). Rund um den Luftkurort Schneverdingen ist die Heide noch so, wie der Schriftsteller Hermann Löns sie einst beschrieb: Kutschen und Planwagen ziehen über die hellen Sandwege, die Schnucken blöken und in der Luft liegt der herbsüße Duft der Heideblüten.

Alljährlich am letzten Wochenende im August feiert Schneverdingen ein traditionelles Heideblütenfest, dessen Höhepunkt die Krönung der Heidekönigin ist. Die amtierende Heidekönigin Inga Malin Peters (22) erzählt im Interview über den Alltag einer Heidekönigin und gibt Tipps für einen Urlaub in Europas einzigartiger Naturlandschaft.

### Wie wurden Sie Heidekönigin?

Ungefähr ein halbes Jahr vor meinem Amtsantritt riefen mich Vorstandsmitglieder des Vereins Heideblüte Schneverdingen e.V. an und fragten, ob ich Heidekönigin werden wolle, denn die Königin wird berufen und nicht in einem Wettstreit ermittelt.

### War das ein Mädchentraum?

Ich selbst bin Heidjerin in sechster Generation, habe von klein auf und mit wachsender Begeisterung den großen Festumzug und die Krönung der neuen Heidekönigin verfolgt und mir ge-

wünscht, selbst einmal die Krone aus blühender Heide überreicht zu bekommen. Mit meiner Krönung ging für mich zweifelsohne ein langersehnter Kindheitstraum in Erfüllung.

### Was macht eine Heidekönigin?

Als Schneverdinger Heidekönigin habe ich die Ehre, meine Heimatstadt und die urtypische Schönheit der Lüneburger Heide sowohl regional als auch deutschlandweit beziehungsweise in den Partnerstädten Eksjö in Schweden und Barlinek in Polen zu repräsentieren.

### Was würden Sie Menschen sagen, die noch nie in der Heide waren?

Gäste, die das erste Mal zur Heideblüte kommen, sind total erstaunt, dass die Heide tatsächlich wie ein intensiver lila Teppich über der Landschaft liegt. Wer dann durch die blühende Heide spaziert und das Glück hat, einen Schäfer mit seiner Herde zu treffen, hat Gelegenheit, das perfekte Urlaubsfoto zu machen.

### Wann blüht die Heide?

Eine Faustregel besagt, dass die Heide vom 8. August bis zum 9. September blüht, und dann ist es hier bei uns definitiv am schönsten.

## Heideblütenfest

vom 22. bis 25. August 2013

Am letzten Augustwochenende ist ganz Schneverdingen auf den Beinen, denn die Heidjer lieben es, zu feiern. Mehrere Tausend Gäste aus der ganzen Bundesrepublik mischen sich unter die Einheimischen, wenn zum Höhepunkt des Heideblütenfests die neue Heidekönigin auf der Freilichtbühne im Höpental gekrönt wird. Neben einem großen Festumzug durch Schneverdingen stehen auch Theateraufführungen, Open-Air-Konzerte und ein Feuerwerk auf dem Programm. Alle Informationen findet man im Internet unter: [www.heidebluetenfest.de](http://www.heidebluetenfest.de)



Inga Malin Peters ist noch bis zum nächsten Heideblütenfest am letzten Augustwochenende amtierende Heidekönigin.  
Fotos: djd/Schneverdingen Touristik/Saskia Schutter

## Gedanken an die Heimat

Wie hing so süß mein Herz an Dir  
Du Land in weiter Ferne  
So oft gedenk ich Deiner gern  
An Deinen Mond und Sterne

Nie werde ich vergessen  
Die Weiten Deiner Flur  
Eine unvergessliche Natur  
Der Wälder und der Seen  
Wie konnte es geschehn  
Daß du mein Heimatland

Durch Kriegsverlust verloren gingst  
Und Sehnsucht in mein Herze bringst

Von unserer Leserin  
Irmgard Weinke

Schreiben auch Sie uns Ihre  
Geschichten und Gedichte!

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



GESTIFTET 1271

## Leben bei uns

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

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

**Telefon (0 40) 60 60 11 11**

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

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## OPEN AIR

**Freitag 23. und Samstag 24. August, von 20 bis 24 Uhr**

**ParkFunkeln mit dem Lichtkünstler Wolfgang Flammersfeld.** Zaubhafte Abende mit außergewöhnlichen Illuminationen im Waldpark. Es entsteht eine Zauberlandchaft mit beeindruckenden Farbenspielen, Projektionen und beweglichen Lichtern. Die Karten kosten € 5,- für Erwachsene (Kinder € 2,-) und sind an der Abendkasse sowie im Norderstedter Vorverkauf erhältlich.  
**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

## LESUNG

**Freitag 13. September 2013, 20 Uhr**  
**Siegfried W. Kern** liest aus Werken von **Wilhelm Busch**. Für musikalische Umrahmung sorgen Martin Karl-Wagner und Thomas Goralczyk, Karten ab € 10,-.  
**Berenberg-Gossler-Haus Bürgerhaus für Niendorf, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 HH, Tel.: 040/58 97 66 43, www.buergerhaus-niendorf.de**

## KABARETT

**Freitag 30. August um 20 Uhr**  
**Till Frey „Endlich Freytag“ – Das Büro-Kabarett.** Das Büro ist ein Hai-fischbecken, Lob gibt es selten und um halb zwölf geht's in die Kantine! Till Frey erzählt mal ironisch, mal bissig, mal nachdenklich von Chefs und Unter-Chefs, vom Ende der „Nahrungskette“ im Büro, von unerfüllten Träumen und vielem mehr.  
Eintritt € 9,- (ermäßigt € 7,-).  
**ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30, 22419 Hamburg, Tel.: 040/53 32 71 50**

## KONZERT

**Dienstag 17. September um 20 Uhr**  
**COGNITO – Violine, Klavier.**  
Liv Migdal: Violine, Marian Migdal: Klavier spielen Sonaten von Wolfgang Amadeus Mozart, Ludwig van Beethoven und anderen Komponisten. Karten € 14,-.  
**TriBühne Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt, Tickethotline: 040/30 987-123**

## MESSE

**Samstag 7. und Sonntag 8. September jeweils von 10 bis 17 Uhr**  
**Auto Show Nord.**  
Die neuesten Kfz-Modelle von nahezu allen bekannten Automarken präsentieren die Autohäuser der Region. Geplant ist die Mitwirkung von ADAC, TÜV, Feuerwehr u.v.m., ein Loungebereich mit Musik sowie Attraktionen für Kinder sorgen für Spaß und Unterhaltung und natürlich gibt es, neben dem Restaurant Haus am See, viele leckere Stände zum Schlemmen.  
**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

## FESTIVALS

**Samstag 14. September, 20 bis 24 Uhr**  
**Pyro Games 2013 – Duell der Feuerwerker.** Faszination Feuerwerk in seiner schönsten Effektivvielfalt. Vier Teams aus Pyrotechnik-Profis im Kampf um die goldene Trophäe. Tickets erhalten Interessierte ab € 12,- an allen bekannten Vorverkaufsstellen oder unter [www.pyrogames.de](http://www.pyrogames.de).

**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

**Sonntag 15. September, 13 bis 22 Uhr**  
**HOLI – Fest der Farben.** Nichts für Eintönige... Wilde Beats und ein Bad im bunten Farbpulver, welches in die Höhe geschleudert wird und in den schönsten Farben leuchtet, verbindet die Schönheit und Tanzwütigen unter einer bunten Wolke. Tickets erhältlich an allen bekannten Vorverkaufsstellen ab € 14,-.

**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

## THEATER

**Sonntag 22. September um 20 Uhr**  
**Machos auf Eis.**

Karaoke-Komödie von Christian Kuhn. Vier Männer sitzen nachts im Kühllager eines Restaurants fest. Mit reichlichen Verwicklungen, frechen und witzigen Dialogen sowie gekonnten Tanz- und Gesangseinlagen sorgen die „Machos“ für beste Unterhaltung.

**Freitag 18. Oktober um 20 Uhr**  
**Der Opa.**

Schauspiel von Bjarni Haukur Thorrson mit Karl Dall, inszeniert von Corny Littmann. Ein witziges und rührendes Theaterstück über das Unvermeidliche: den Alterungsprozess!

**Jeweils in der TriBühne Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt, Tickets ab € 16,- unter Tickethotline: 040/30 987-123**

**Dienstag 8. Oktober um 20 Uhr**  
**Der Quereinsteiger.**

Komödie von Sylvia Hoffmann mit Doris Gallert, Petra Liederer, Thomas Stroux u.a., der alternde Schlagertar Johnny soll, um aus dem Karrieretief zu kommen, bei der Wahl kandidieren, eine Katastrophe bahnt sich an.

**Kulturwerk am See, Am Kulturwerk 1, 22844 Norderstedt, Tickets ab € 16,- unter Tickethotline: 040/30 987-123**

## RUNDGANG

**Sonntag 22. September, 13 bis 16 Uhr**  
**Rundum mobil sein!**  
Eine vielfältige und informative Tour um den Stadtpark-See, Treffpunkt: Seepark, Seebrücke. Egal, ob Jung oder Alt, auf zwei oder mehr Beinen, auf Rollen oder Rädern, hüpfend, springend, tanzend.  
**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

## FLOHMÄRKTE

**Sonntag 25. August, 9-17 Uhr,**  
**Flohmarkt, Moorbek Passage,**  
Rathausallee 35, 22846 Norderstedt

\*\*\*

**Sonntag 1. September, 8-16 Uhr,**  
**Flohmarkt, Fegro Norderstedt,**  
Gutenbergring 2-6, 22848 Norderstedt

\*\*\*

**Sonntag 8. September, 8-16 Uhr,**  
**Flohmarkt, Metro Niendorf,**  
Papenreye 33, 22453 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 15. September, 8-16 Uhr,**  
**Flohmarkt, Ikea Schnelsen,**  
ein ganz besonderer Flohmarktspaß.  
Kostenloser Shuttlebus ab der U-Bahn-Station Niendorf Nord.  
Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg

\*\*\*

**Donnerstag 19. September, 9-19 Uhr,**  
**Bauernmarkt, Moorbek Passage,**  
Rathausallee 35, 22846 Norderstedt

\*\*\*

**Samstag 28. u. Sonntag 29. September, 11-18 Uhr, Kunsthandwerker- und Bauernmarkt,** entlang der herrlichen Seepromenade im Norderstedter Stadtpark präsentieren 60 ausgewählte Künstler ihre neuesten Kreationen.  
**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

\*\*\*

**Sonntag 29. September, 8-16 Uhr,**  
**Flohmarkt, Max Bahr Langenhorn,**  
Tarpfen 19, 22419 Hamburg

## OLDTIMER GRAND PRIX

**Samstag 7. bis Sonntag 8. September**  
**12. Stadtpark-Revival**

An einem der schönsten Straßenrundkurse Europas, gesäumt vom Stadtparkgrün und den angrenzenden Wasserläufen, wird das Hamburger Stadtpark-Revival ausgetragen. Es gehen Rennmaschinen und Sportwagen bis zum Baujahr 1978 an den Start. Mit der Tageskarte für € 15,- (inkl. 3 Kinder) können alle Bereiche besucht werden.

**Stadtpark Hamburg/Saarlandstraße U-Bahn-Station Borgweg oder Saarlandstraße sowie S-Bahn Alte Wöhr**

## Auflösung Sudoku von Seite 22

1

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

2

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