

Gratis zum Mitnehmen

  
SeMa

# Senioren Magazin

Hamburg

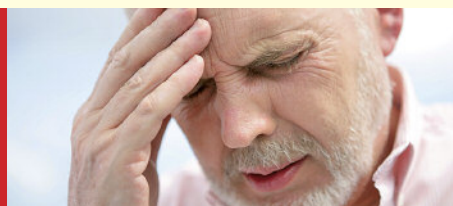
Oktober 2013

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



## Lust oder Frust

Zurück zur unbeschwerten Sexualität



### Eisenmangel

Gerade bei Senioren häufig



### Ganz entspannt

Einfach und jederzeit



### Traumziele

Für Winterflüchtlinge



### Margot Schöneberndt

Die fröhliche Stimme von der Waterkant



### Fischgerichte

Leicht und lecker

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



Am besten heute  
alles regeln –  
am besten GBI  
Tel. **040 - 24 84 00**

## Ich bin ein Vorsorger!

Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem Finale auf Erden. Komme, was wolle: Alles ist jetzt in besten Händen.

**GBI**

Großhamburger  
Bestattungsinstitut rV

14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe  
[www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)

# Inhalt

**Herzlich willkommen** 3  
Worte unserer Herausgeberin

**Lust oder Frust** 4  
Zurück zur unbeschwerten Sexualität

**Weltpoliotag in Hamburg** 8  
Für eine Welt ohne Kinderlähmung

**Gedächtnistraining, das Spaß macht!** 9

**Eisenmangel** 10  
Gerade bei Senioren häufig

**Der Chorverein Note schlägt andere Töne an** 12

**SOS-Kinderpatenschaft** 13

**Ganz entspannt** 14  
Einfach und jederzeit

**Handchirurgie bei älteren Patienten** 16

**Radio „happy aua“** 17  
Wieder auf Sendung

**Traumziele für Winterflüchtlinge** 18  
Stadt, Strand, Sightseeing

**Hurtigrutenreisen** 19

**Lesergeschichte(n) & Lesergedicht(e)** 20

**LAB – Lange aktiv bleiben** 20

**Kultur: Theater, Lesungen und mehr** 21

**Der Heaven Can Wait Chor** 22

**Lütte Vertellen – Geschichte op Platt** 23

**Buchtipps & DRK** 24

**Margot Schöneberndt** 26  
Die fröhliche Stimme von der Waterkant

**Kunst und Hobby im Alter** 27

**Rätsel & Gewinnspiel** 28

**Die Pflanzen-Apotheke: Teil 21 – Nachtkerze** 30

**Impressum** 30

**Für den Notfall – wichtige Nummern** 31

**Fischgerichte** 32  
Leicht und lecker

**Macht Schokolade glücklich?** 34

**Kleinanzeigen** 35

**Veranstaltungen** 36



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

zunächst möchten wir uns bei allen bedanken, die uns trotz eines langen und umständlichen Anfahrtsweges (durch Sperrung der U-Bahn) am 29.08.13 auf dem Seniorentag in der Norderstedter Moorbek-Passage besucht haben. Aus den vielen netten und persönlichen Gesprächen konnten wir auch wieder neue Themen und Anregungen mitnehmen. Erfreut hat uns die umfangreiche positive Resonanz zu unserem Titelthema „Musizieren“ aus der jüngsten Septemбераusgabe.

Apropos Musik: Ich hatte im September das Vergnügen, Roger Waters, der zu seinen 70. Geburtstag in Düsseldorf auf der Bühne stand, live mit „The Wall“ zu erleben sowie Rod Stewart, der inzwischen auch schon 68 Jahre ist und in Hamburg auftrat. Beide Künstler strahlten dabei soviel Energie und Freude aus, dass es das Publikum von den Stühlen riss. Soviel zu den „alten Knochen“.



Unser aktuelles Titelthema dürfte, wie wir hoffen, ebenfalls auf großes Interesse stoßen. Schließlich geht es jeden von uns an, einerlei ob weiblich oder männlich und einerlei welchen Alters. Doch gerade im Alter spricht man wie frau vielfach nur ungern oder gar nicht darüber. Deshalb will dieser Beitrag auch helfen, zu enttabuisieren und dazu ermuntern, sich offen und ohne Scheu mit sexuellen Problemen auseinanderzusetzen – natürlich auch mit ärztlicher Unterstützung.

Mit diesem Anliegen und dem Wunsch, dass Ihnen unser Oktoberheft gefällt, wünsche ich Ihnen wie immer viel Freude beim Lesen.

Ihre Silke Wiederhold

## SENIORENTAG



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

- Waschen und legen  
oder waschen und föhnen € 13,99
- Waschen, schneiden, legen  
oder waschen, schneiden, föhnen € 29,99
- Dauerwelle komplett € 64,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

**Mit und ohne Anmeldung.**

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

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



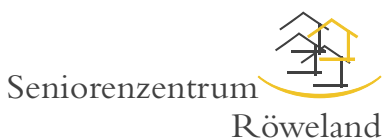
Willkommen zu Hause.

### Seniorenzentrum Røweland

Røweland 6a  
22419 Hamburg

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

[info@roeweland.de](mailto:info@roeweland.de)  
[www.roeweland.de](http://www.roeweland.de)



## 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 „Cafe 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.**

# Frust mit der Lust muss nicht sein

## Zurück zur unbeschwertem Sexualität

*Störfälle im Liebesleben lassen sich wirksam beheben. Das Repertoire zur erotischen »Pannenhilfe« ist inzwischen vielfältig. Deshalb: unbedingt ohne Scheu den Arzt darauf ansprechen.*



### Was heißt hier impotent?

Punktuelles Nicht-Funktionieren ist kein Anlass zur Sorge. Ärztliche Hilfe sollte erwogen werden, wenn das männlichste Organ bei drei von vier »Einsätzen« seinen Dienst verweigert – wiederholt über ein halbes Jahr. Dann spricht der Mediziner von »erakter Dysfunktion«, Erektions- oder Potenzstörungen. Davon betroffen sind Männer aller Altersgruppen, allerdings steigt die Häufigkeit mit zunehmendem Alter.

»Wer über fünfzig ist, hat seine beste sexuelle Zeit eher noch vor als hinter sich. Denn guter Sex braucht Reife«, sagt die Sexualforschung. In der Tat offenbart ihr Blick durchs Schlüsselloch, dass ältere Paare sexuell sehr aktiv sind. Oftmals noch mehr als in ihren jüngeren Jahren.

Was die erotische Freude jedoch mitunter trübt, sind gesundheitliche Veränderungen, die das Alter mit sich bringen kann. Denn anders als lange angenommen, sind sexuelle Probleme nicht überwiegend psychisch, sondern auch durch organische Beschwerden bedingt. Anatomie und Hormone bewirken, dass dies bei Frauen und Männern unterschiedlich ist.

### Was Adams Potenz bedrohen kann

Bei Männern kann Eros durch so einiges verprellt werden. Dazu gehören allen voran Durchblutungs- und Stoffwechselstörungen, Arteriosklerose, hoher Blutdruck, starkes Rauchen sowie Typ-2-Diabetes. Denn sie alle setzen die Sauerstoffversorgung im Blut herab und vermindern so die Erektion. Weitere häufige Störenfriede sind Schäden an den für die Erektion zuständigen Nerven. Diese treten leider sehr häufig in Folge von Prostata-Operationen und manchmal auch nach anderen chirurgischen Eingriffen im Beckenbereich auf. Der Manneskraft ebenfalls abträglich sind eine Reihe von Medikamenten.

### Wirksam helfen lassen

Hat man Potenzstörungen, sollte er unbedingt ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, am besten von einem Urologen. Dieser macht einen kompletten medizinischen Check-up, um die Ursachen des Problems zu finden. Dabei werden unter anderem Blut- und Leberwerte genommen, der Hormonstatus bestimmt sowie der Schwellkörperperst durchgeführt. Dabei wird eine erektionsfördernde Substanz in den Penis eingespritzt und die Dauer und Stärke der Versteifung gemessen. Sind die Probleme mit der Erektion körperlich bedingt, gibt es diese wirksamen Behandlungen.

### SKAT

Eine bewährte Maßnahme ist die Schwellkörper-Autoinjektionstherapie, kurz SKAT. Dabei werden mittels Spritze gefäßerweiternde und erektionsfördernde Substanzen in den Penis injiziert. Diese führen binnen zehn bis 15 Minuten zur Erektion. Gespritzt wird in der Regel Prostavasin, das die Penismuskeln entspannt und so zum gewünschten Ergebnis verhilft.

### Viagra & Co.

Bekanntlich wurde sie zufällig entdeckt, die Potenz im wahren Wortsinn der PDE-5-Hemmer. Sie bieten dem wirksam und nachhaltig Einhalt, was maßgeblich über Aufstieg und Fall entscheidet: dem Molekül Phosphodiesterase-5. Wird dieses in seinem Wirken gehemmt, klappt es zuverlässig mit der Erektion. Mit den PDE-5-Hemmern begann daher eine neue Ära in der Behandlung von Potenzstörungen. Sildenafil, bekannt als Viagra®, war als Erstes auf dem Markt. Ihm folgten Vardenafil (Le vitra®) und Tadalafil (Cialis®), auch Weekend-Pill genannt. Denn es hat eine Wirkdauer von 36 Stunden – genug für ein Wochenende... Die beiden anderen sind dagegen »nur« 6 bis 12 Stunden wirksam. Angewendet werden alle drei gleichermaßen gern und häufig. Zu Recht, denn sie ermöglichen wieder ein erfülltes Liebesleben.

### Was Evas Liebesleben stören kann...

...ist mehrheitlich auf körperliche Ursachen zurückzuführen: So gehen Störungen der weiblichen Libido häufig auf Hormonstörungen wie etwa einen Mangel an männlichen Hormonen, aber auch auf Chemotherapien bei Krebserkrankungen sowie Dialyse bei Nierenschaden zurück. Weitere Ursachen



### Potenzielle Spielverderber auf Rezept

Folgende Medikamente können sich störend auf die Libido auswirken – bei Frauen wie Männern. Wer diese nimmt und sexuell so seine Schwierigkeiten hat, sollte sich mit seinem Arzt besprechen.

- Cholesterinsenker zur Regulierung der Blutfette
- Magen-Darm-Mittel wie Cimetidin und Ranitidin
- Antiepileptika, wie vor allem Carbamazepin
- entzündungshemmende Medikamente wie Kortison
- Medikamente zur Entwässerung wie Thiazide und Spironolacton
- blutdrucksenkende Medikamente wie Beta-Blocker
- Haarwuchsmittel wie Finasterid
- Antidepressiva

können Bluthochdruck, Erkrankungen der Eierstöcke oder bestimmte Medikamente sein. Auch Depressionen rauben die Lust. Die Schatten auf der Seele gründen allerdings ebenso in körperlichen Beschwerden, nämlich in einem Ungleichgewicht der Nervenbotenstoffe. Will die Scheide nicht feucht werden oder bleibt der ersehnte Gipfel der Lust häufig unbezungen, ist oft eine schlechte Durchblutung die Ursache. Auch Störungen der Nervenfunktionen können zu Problemen mit der Erregung und dem Orgasmus führen. Viele Frauen haben auch Schmerzen beim Sex. Was die Lust zur Pein macht, kann eine krankhaft erhöhte Schmerzempfindlichkeit in der Scheide oder ein Scheidenkrampf (Vaginismus) sein.

### Risikofaktor Typ-2-Diabetes

Bei Frauen mit Diabetes mellitus ist das sexuelle Verlangen leider oft beeinträchtigt. Denn die Folge erhöhter Blutzuckerwerte können Scheidenkrämpfe, schmerzhaft Entzündungen und eine zu geringe Durchfeuchtung der Scheide sein. Zudem kann es zu Nerven- oder Durchblutungsstörungen kommen.

### Operationen im Unterleib

Eingriffe im Becken wie unter anderem Operationen an Gebärmutter oder Eierstöcken sowie Sterilisation können leider mit Gefahren für Lust und Liebe einhergehen. Denn immer wieder passiert es, dass dabei Nervenstränge oder Blutgefäße beschädigt werden, die für die Versorgung von Scheide und Klitoris zuständig sind. Neben solchen »mechanischen« gibt es auch hormonelle Gründe dafür, dass die Libido durch Operationen im Unterleib abflacht. So drosselt eine Entfernung der Eierstöcke die Testosteron-Produktion um glatt die Hälfte.

### Zurück zum Genuss

Weibliche Probleme mit der Sexualität sind vielschichtiger, weshalb sich die Behandlung bei jeder Frau aus anderen Bausteinen zusammensetzt. Im Werkzeugkasten der Sexualmedizin steht dazu heute eine ganze Reihe an sehr wirksamen Behandlungen zur Verfügung – abgestimmt auf die jeweilige Problemlage.

### Bei Libidostörungen

- örtliche Behandlung der Scheide mit Östrogen-Salbe oder -Gel, dazu Progesteron oder Östrogene
- Gabe von männlichen Hormonen, am besten mit Testosteronpflastern

### Bei Störung der Erregung

- örtliche Behandlung der Scheide mit Östrogen-Salbe oder -Gel, dazu Progesteron
- bei Durchblutungsstörungen Behandlungsversuch mit PDE-5-Hemmern (Sildenafil)
- Östrogen in höheren Dosierungen, kombiniert mit Progesteron • Gleitmittel

## IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



### Stefan Hagemann

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZIS)
- 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**



## 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)



### Bei Orgasmusstörungen

- Verwendung einer Klitoris-Vakuum-Pumpe
- PDE-5-Hemmer (Sildenafil)

### Bei Schmerzen in der Scheide

- örtliche Hormonbehandlung mit Salbe oder Gel
- örtliche Schmerzbehandlung mit einem lokalen Anästhetikum

### Bei Scheidenkrampf (Vaginismus)

- Desensibilisierung durch Dehnen der Scheide wie etwa durch das Einführen von Pumpen wie Epi-No, um die unwillkürliche Anspannung als Schutzreflex allmählich zu reduzieren

### Und die Wechseljahre?

Ein Thema für sich. Fakt ist, dass die körpereigenen Luststoffe

weniger werden: Östrogen um 80, Testosteron um mehr als 50 Prozent. Doch mit dem Nachlassen der Eierstockfunktion schwindet keineswegs auch die sexuelle Erregbarkeit und Orgasmusfähigkeit. Was der weiblichen Leidenschaft mitunter im Weg stehen kann, ist eine (zu) trockene Scheide. Das lässt sich aber einfach wegräumen. Unter anderem durch östrogenhaltige Cremes, Zäpfchen oder Gele, die in die Scheide eingeführt werden. Hier entfalten sie sofort ihre Wirkung und ebnen den Weg zu genussvollem Sex. Zusätzlich können Feuchtigkeit spendende Cremes und Gleitmittel, so genannte Lubricants, den Geschlechtsverkehr erleichtern.

## Aus der »pole position«

Vanessa del Rae, Coach für Sexualität ist mit ihrer Sensuality School in Berlin sehr gefragt, wenn es um die vielen Aspekte der »schönsten Nebensache« geht – im wahrsten Wortsinn. Vor allem zur Erotik im Alter kann sie umfassend beraten und wertvolle Anregungen geben. Denn als ehemalige Leiterin einer Pflegeeinrichtung in Berlin hat die gelernte Altenpflegerin langjährige Erfahrung. Damit, sagt Vanessa del Rae, »habe ich natürlich eine pole position«. So weiß sie genau, wie schön und wichtig der betagte Sex ist und auch, was mal Probleme bereiten kann. Darüber hat sich das Senioren Magazin Hamburg mit ihr unterhalten.

### »Nicht dem Orgasmus hinterher jagen...«

Frau del Rae, kommen auch sexuelles Begehren und Spaß an der Erotik ins Alter?

Ja, aber auf sehr positive Weise. Wie ich immer wieder erfreut erlebe, entdecken gerade viele Frauen ihre Sexualität noch einmal ganz neu und genießen sie in vollen Zügen. Im Fokus stehen dabei nun weniger sexuelle Befriedigung, als vielmehr Genuss und Sinnlichkeit, Raffinesse und Leidenschaft. Das macht Erotik in den silbernen Jahren des Lebens schöner. Dennoch kann es hier natürlich auch Probleme geben.

### Welche sind das?

Zum Einen können körperliche Beeinträchtigungen und Erkrankungen das Sexualleben erschweren und mitunter sogar zum Erliegen bringen. Bei einigen der typischen Alterskrankheiten wie etwa Arthrose, Diabetes und Kreislauf- sowie Durch-



**a** auric Hörcenter  
Die Adresse für  
erstklassiges Hören

Seit zwei Jahren bereits ist der renommierte Hörgerätehersteller auric mit einem Fachgeschäft in der Ohechaussee 19 (Am Tarpenufer, gegenüber von „Cup&Cino“) in Norderstedt vertreten.

Selbstverständlich findet der Kunde hier neben den modernen Hörgeräten der Marke auric auch die Modelle aller anderen namhaften Hersteller – vom stylischen Schmuckstückchen hinter dem Ohr, bis zum nahezu unsichtbar im Gehörgang getragenen Miniaturgerät ist hier die ganze Vielfalt modernster Hörgeräte-Technologie vertreten.

Das besondere Augenmerk liegt jedoch auf einem weitreichenderem als dem herkömmlichen Service-Angebot für den Kunden und eine technische Ausstattung, die eine optimale Hörgeräteversorgung nach modernsten technologischen Maßstäben ermöglicht. Bei der Anpassung von Hörgeräten kommt etwa das Soundsystem AtmoX zum Einsatz. Die Erzeugung realistischer Schall-Landschaften – vom klassischen Konzert bis zur Parklandschaft mit Vogelgezwit-

scher – ermöglicht eine exakt auf die individuellen Höreigenschaften des Kunden abgestimmte Feineinstellung.

Auch eine umfassende Betreuung von Patienten mit teil- oder vollimplantierten Hörsystemen, wie z.B. Cochlea-Implantaten, wird angeboten. „Wir verstehen uns als Anbieter mit besonders hoher medizinisch-audiologischer Kompetenz“, erläutert Dipl.-Ing. (FH) Tobias Pötzl, Betriebsleiter und Hörgeräteakustikmeister von auric. „Auch technische und audiologische Hintergründe können im auric Hörcenter Norderstedt tiefgehend berücksichtigt werden.“

**auric** auric Hör- und Tinnitus-  
HÖRGERÄTE Zentrum Norderstedt  
Ohechaussee 19, 22848 Norderstedt,  
Tel.: 040-31 10 89 50,  
norderstedt@auric-hoercenter.de



blutungsstörungen besteht leider dieses Risiko. In Ihrem Artikel befassen Sie sich ja auch damit. Zum Anderen kann die Erotik durch das seelische und emotionale Befinden gestört werden.

### Was kann die Sexualität seelisch und emotional belasten?

Nun, vor allem die Sorge um die eigene Attraktivität und sexuelle Leistungsfähigkeit. Frauen, aber auch immer mehr Männer fürchten, nicht mehr ausreichend attraktiv und Männer, nicht potent genug zu sein. Wir neigen leider dazu, uns negativ auf uns zu beziehen. Deshalb lege ich in meinen Seminaren den Fokus auf die positiven Aspekte und das, was reizvoll ist.

### Wie sollte man denn damit umgehen, wenn es mit der Erektion nicht mehr so klappt?

Zunächst sei gesagt, dass dies ganz klar auch »frau« betrifft... Sie sollten sich beide darauf besinnen, dass es Alternativen

zur Penetration gibt, die keineswegs weniger befriedigend sind. Die Zunge und die Hand können vieles vollbringen, was der Penis nicht schafft. Zudem sollte man etwas umdenken: auch ein halb erigierter Penis ist wunderbar. Hier können Frauen gut unterstützend wirken, indem sie ihrem Partner vermitteln, dass er auch »so« weiterhin ein toller Liebhaber für sie ist.

### Was raten Sie älteren Paaren, die sexuell so ihre Probleme haben?

Alles zu versuchen, um weg von ihrer erotischen Routine zu kommen. Sich zu überlegen, was man früher mal sehr erotisch fand und sich gegenseitig damit überraschen. Zur Abwechslung kann sie ja auch mal ihn verführen. Ein Paar sollte sich auch nicht scheuen, voreinander zu masturbieren und sich selbst zum Höhepunkt zu bringen. Apropos Orgasmus, er sollte nicht das alleinige Ziel sein. Lust geht auch anders – ohne die Jagd nach dem Orgasmus. Es gibt noch andere Wege, auf denen Sex beglückt und schön ist. Wichtig ist nicht zuletzt, besonders für Frauen, wieder in die eigene Körperlichkeit zu kommen.

### Wie gelingt das?

Natürlich erfordert es Mut, sich erotisch neu zu beleben und wieder zu spüren – da heißt es durchaus, über den eigenen Schatten zu springen. Als Hilfestellung biete ich deshalb meine Striptease-Workshops an. In diesen geht es darum, dass Frauen ihre eigenen Reize erkennen, ihrer Erotik wieder Ausdruck verleihen und sich als begehrenswert annehmen. Dazu suchen sich die Teilnehmerinnen aus einem großen Fundus an Reizwäsche und anderer erotischer Kleidung aus, was ihnen für sich gefällt. Damit können sie in einem geschützten Rahmen experimentieren und ausprobieren, wie sie sich und ihren Körper sexuell präsentieren. Das hilft sehr und findet entsprechend Resonanz – vor allem unter älteren Frauen. Meine Kerntruppe ist zwischen fünfzig und siebzig.

### Würden Sie die Workshops auch in Hamburg anbieten?

Sehr gerne, ebenso wie meine anderen Seminare zu Sexualität und den Umgang damit.

Vielen Dank Frau del Rae.

Artikel & Gespräch, Birgit Frohn © SeMa



**Vanessa del Rae**  
Coach für Sexualität,  
Buchautorin  
und Leiterin  
der Berliner  
Sensuality  
School

**Silber sinnlich sexy**

Unter diesem Titel ist eine DVD von Vanessa del Rae erschienen (das SeMa hat darüber berichtet). Darin ist sehr ansprechend und seriös dargestellt, wie ältere Menschen Sexualität erleben: offen und ohne Prüderie widmet sich diese Produktion den vielen schönen Aspekten der reifen Erotik. Die DVD ist im DVD-Handel erhältlich.



**Komfortmatratze**

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

+

**Komfortbett**

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

+

**Motorrahmen**

- mit zwei Motoren
- stufenlos verstellbar
- mit Schulterkomfortzone

**Unser besonderer Service: Hausberatung!**  
Wir beraten Sie gerne nach Terminabsprache bei Ihnen zu Hause.

**Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie!**

**Super-Set-Preis!**

**= € 899,-**



**Öffnungszeiten:**  
Mo.-Fr. 10-19 Uhr,  
Sa. 10-18 Uhr,  
So. (Schahtag) 13-17 Uhr  
(jeden 1. und letzten Sonntag  
im Monat, außer Juni-August)



# Für eine Welt ohne Kinderlähmung

Weltpoliotag in Hamburg klärt über das Post-Polio-Syndrom auf

**Kinderlähmung? Die ist doch längst vom Tisch. Keineswegs. Weltweit leiden zahlreiche Menschen unter den teils gravierenden Spätfolgen – oftmals ohne es zu wissen. Deshalb soll nun in Hamburg über das Post-Polio-Syndrom aufgeklärt werden.**

Als 1962 endlich die Schluckimpfung gegen Kinderlähmung kam, wurde weltweit aufgeatmet. Die Epidemie konnte gestoppt werden und das Schreckgespenst Polio schien vertrieben. Ein Irrtum, die Erkrankung war damit längst nicht besiegt. Denn ihre Opfer leiden heute unter dramatischen Spätfolgen, dem sogenannten Post-Polio-Syndrom, kurz PPS. Die meisten von ihnen sind inzwischen im Rentenalter und erinnern sich teilweise gar nicht mehr an ihre Kinderlähmung in den 1940-er oder 1950-er Jahren.

Gegenwärtig schätzen Experten die Zahl derer, die an dem Post-Polio-Syndrom leiden, auf 550.000 bis eine Million. Die Dunkelziffer ist sehr hoch und es muss von wesentlich mehr PPS-Erkrankungen ausgegangen werden, als bisher angenommen wurde.

## Bessere Versorgung von PPS-Patienten

PPS-Patienten haben mit dramatischen Spätfolgen ihrer Erkrankung zu kämpfen. Doch die Ärzte können ihnen in der Regel nicht sagen, worunter sie leiden, geschweige denn wirklich wirksam helfen. Denn Polio ist schon lange vom Lehrplan der Medizinstudenten gestrichen worden. Schließlich bestand kein Bedarf mehr – vermeintlich.

So kommt es, dass »das Wissen über das Post-Polio-Syndrom noch viel zu gering ist«, wie Karola Rengis, erste Vorsitzende des Bundesverbandes Polio Selbsthilfe e.V. in Bielefeld beklagt. Zudem hätten viele Mediziner »Angst vor hohen Behandlungskosten, die ihr Budget sprengen könnten«. Hier muss sich etwas ändern: »Wir wünschen uns mehr Ärzte, die PPS-Patienten gut versorgen«. Sie beobachtet seit langem in den deutschlandweit verteilten Selbsthilfegruppen, dass PPS-Patienten sich von niedergelasse-

nen Ärzten mangelhaft behandelt fühlen. Dr. Karl Christian Knop, Facharzt für Neurologie und Sprecher des neuromuskulären Zentrums in Hamburg, bestätigt die Befürchtungen und Forderungen des Bundesverbandes Polio Selbsthilfe e.V. Der Mediziner appelliert an seine Kollegen, sich mehr Zeit für mögliche Post-Polio-Patienten und die Untersuchung ihrer Beschwerden zu nehmen. »Für uns als Ärzte ist es wichtig, das Post-Polio-Syndrom gewissenhaft zu diagnostizieren«, so Dr. Knop. Er bedient sich dazu der Elektromyografie: damit wird die elektrische Muskel-Aktivität der Patienten gemessen, um das PPS zweifelsfrei zu diagnostizieren und Fehldiagnosen auszuschließen. Was wichtig ist, denn »mir ist es bereits zweimal passiert, dass Patienten meinten, sie hätten Kinderlähmung gehabt und würden nun unter dem PPS leiden. Doch die Symptome waren nicht mit dem PPS vereinbar, die Schmerzen hatten andere Ursachen«. Handelt es sich bei einem Patienten tatsächlich um das PPS, ist eine Heilung leider nicht möglich. »Dann gilt es, für den Patienten das richtige Maß zwischen muskulärer Belastung und Schonung zu finden«.

## Mehr Aufklärung über die Erkrankung PPS

Jedes Jahr am 28. Oktober ist Weltpoliotag, auch 2013. Aus diesem Anlass lädt der Bundesverband Polio Selbsthilfe e.V. am Samstag, den 2. November 2013, zu einer zentralen Informationsveranstaltung in Hamburg ein. Unter dem Motto »Für eine Welt ohne Kinderlähmung« informieren Ärzte und Mitglieder der Selbsthilfegruppen über die medizinische Versorgung von Post-Polio-Patienten, die bis heute unter den Spätfolgen der Kinderlähmung leiden. Dr. Knop wird auch dabei sein und von seinen Erfahrungen als behandelnder Arzt berichten.

Die Veranstaltung wendet sich an Ärzte wie Patienten. Sie findet am 2. November ab 11 Uhr in der Schön-Klinik in Eilbek, Dehnhaide 120, in 22081 Hamburg statt. Weitere Informationen dazu unter [www.polio-selbsthilfe.net](http://www.polio-selbsthilfe.net). Birgit Frohn © SeMa

## Das Post-Polio-Syndrom

Jahre oder Jahrzehnte nach der Infektion mit dem Polio-Virus kann es wieder zu massiven Beschwerden kommen. Den Betroffenen versagen auf einmal erneut die Beine und sie haben Lähmungen, da ihre Muskelkraft wegen der Poliomyelitis aufgezehrt ist. Dazu gesellen sich Atemnot und Schluckbeschwerden, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen und weitere Symptome.

1. Vorsitzende Karola Rengis und ihr Ehemann Peter Rengis

Bilder © Bundesverband Polio Selbsthilfe e.V.



Kinderlähmung kann Spätfolgen haben

Sie hatten auch als Kind diese schlimme Virusinfektion überstanden. Heute fühlen Sie sich oft oder manchmal müde? Haben Sie schon mal über Schmerzen der Beine, Muskelschwäche, Atemnot, Schluckbeschwerden, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Atemnot, Schluckbeschwerden, Erschöpfungszustände, Schlafstörungen und weitere Symptome nachgedacht? Holen Sie sich einen Rat bei der

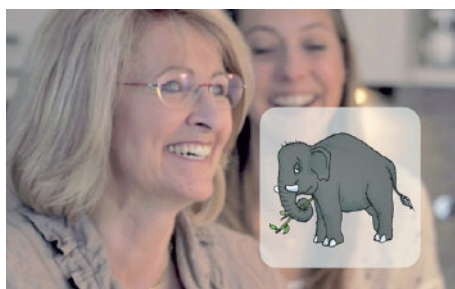
Bundesverband Polio Selbsthilfe e.V. in Bielefeld  
Anspruchsbefragte: Karola Rengis  
Telefon: 0521/403930



## Gedächtnistraining das Spaß macht!

(pi) Sich Dinge zu merken, ist in jedem Alter schwierig. Ist man unterschiedlichen Reizen ausgesetzt und muss vieles auf einmal lernen, wie Kinder in der Schule, scheint der Kopf irgendwann voll zu sein. Nimmt die Belastung durch Beruf und alltägliche Anforderungen aber ab, fühlt man sich schnell unterfordert – das Gehirn scheint aus dem Training zu kommen. Der Schlüssel ist in beiden Fällen Konzentration: nicht die Menge an Information macht es aus, sondern die Fähigkeit seine Gedanken entsprechend auf eine Sache auszurichten. Viele ältere Menschen haben das schon entdeckt und halten sich mit Sudoku oder Kreuzworträtseln geistig fit. Das menschliche Gehirn liebt aber die Abwechslung und lernt so schneller und nachhaltiger. Deshalb ist es sinnvoll, sich beispielsweise an einem Tag mit Wörtern, an einem anderen mit Zahlen zu befassen. Wieso nicht noch eine neue Sprache lernen oder mit Gedächtnistraining die grauen Zellen in Schwung bringen? Dieses ist in allen Fällen hilfreich, egal ob es darum geht sich Namen von Men-

schen, den eigenen Bankcode, Geburtstage oder Ereignisabläufe zu merken. Nicht einmal Einkaufszettel sind noch nötig! Im Grunde gibt es keine Grenzen!



**Wie funktioniert Gedächtnistraining?** Schritt eins: Nehmen wir an, Sie wollen sich die beiden Worte Milch und Brief merken, da Sie noch Milch kaufen und einen Brief zur Post bringen wollen. Nun ist der erste Schritt, sich die beiden Begriffe erst einmal bildlich vorzustellen. Das heißt, Sie malen sich vor Ihrem geistigen Auge aus, wie die Milch in einer Milchflasche aussieht. Und auch der Brief muss als Bild in Ihrem Kopf abgespeichert sein. Ihre Vorstellung darf dabei sehr detailliert sein. So können Sie sich zum Beispiel ausmalen, wie groß der Brief ist, welche Farbe er hat und was in dem Brief steht. Schritt zwei: Jetzt geht

es ans Verknüpfen: die beiden einzuprägenden Begriffe werden zu einer lustigen, vielleicht sogar absurden Geschichte verbunden. Zum Beispiel: Stellen Sie sich vor, Sie möchten eine Milchtüte in einem Umschlag verschicken und schütten die Milch in den Umschlag. Was für eine Sauerei! Je verrückter und außergewöhnlicher die Bilder sind, desto leichter bleiben sie in unserem Gedächtnis. Durch diese Assoziation der beiden Begriffe in einem Bild oder einer kleinen Geschichte, quasi einem „Foto im Kopf“, lassen sich die beiden Wörter leicht einprägen und auch wieder abrufen. Man muss diese Visualisierungstechniken einige Male wiederholen, bis sie zuverlässig abgespeichert werden. Wie oft dies erforderlich ist, muss jeder selbst ausprobieren. Die „Merken lernen“-DVD von und mit Junioren-Gedächtnisweltmeisterin Christiane Stenger zeigt, wie man sich ganz einfach Dinge im Alltag merken kann. Das Konzept baut auf Lernspielen, gezielten Trainingsplänen fürs Langzeitgedächtnis und fantasievollen Geschichten auf. Neben dem Lernerfolg fördert „Merken lernen“ außerdem das Selbstbewusstsein, die Kreativität und hält das Gedächtnis fit.

## FORUM ALSTERTAL

Wir bieten Ihnen Servicewohnen, Tagungen & Events direkt neben dem AEZ



Fertigstellung  
Frühjahr 2014  
Bereits 30% vermietet



### Grundausstattung/ Eckdaten der Mietung\*

- Balkon/Terrasse
- Fußboden in Eichenparkett inkl. Fußbodenheizung
- Hochwertige Kunststofffenster, Sonnenschutzverglasung
- Stilvolle weiße Einbauküche
- Duschbad mit modernen Sanitäröbekten u. Haltegriffen
- Kabelanschluss, Türspion und Video-/Gegensprechanlage
- Abstellschrank in der Wohnung
- Eigener Kellerraum mit Steckdosenanschluss im UG



2 - 2 1/2 Zimmer Whg. 44 - 70 m<sup>2</sup>



Beispielwohnung N4

## Erweiterungsbau

von 36 Servicewohnungen/Betreutes Wohnen

Das FORUM ALSTERTAL erweitert bis zum Frühjahr 2014 sein Wohnungsangebot um 36 Servicewohnungen nach den neuesten Erfordernissen für ein selbstbestimmtes Leben in einem hochwertigen Ambiente. Vermietung und Aufnahme in die Interessentenliste **ab sofort** möglich...



**ab € 1.114,00** pro Monat  
Servicekosten inklusive!

\* Änderungen der Eckdaten/Wohnungsgröße/Grundausstattung noch möglich. Angaben ohne Gewähr.

www.forum-alstertal.de

**040 - 60 68 68**  
Kritenbarg 18 · 22391 Hamburg



# Eisenmangel

## Gerade bei Senioren häufig

*Er gehört zu den häufigsten Mangelerscheinungen weltweit, besonders in unterentwickelten Ländern. Doch auch in Deutschland sind viele Menschen von Eisenmangel betroffen – allen voran aus der älteren Generation.*

Auch in deutschen Arztpraxen ist Eisenmangel ein oft angesprochenes Thema. Beileibe nicht nur bei jüngeren Frauen, die wegen des regelmäßigen Blutverlustes durch die Menstruation zu den Risikogruppen für eine Unterversorgung mit Eisen gerechnet werden.

Mindestens ebenso gefährdet sind jedoch ältere Menschen. Immer mehr unter ihnen wird ein Eisenmangel bescheinigt. Was keine Bagatelle, sondern unbedingt behandlungsbedürftig ist. Denn Eisen erfüllt in unserem Körper lebenswichtige Aufgaben.

### Multitalent Eisen

Das Spurenelement Eisen wird vom Körper benötigt, um Blut zu bilden und alle Gewebe und Organe mit Sauerstoff zu versorgen. Damit hat Eisen einen sehr großen Einfluss auf das allgemeine Befinden: steht genug davon zur Verfügung, ist man leistungsfähig und vital.

### Gute Eisenlieferanten

Ein bestehender Eisenmangel kann über die Ernährung allein nur selten wieder ausgeglichen werden. Dennoch ist es hilfreich zu wissen, womit wir uns viel Eisen servieren können – so lässt sich einem Mangel besser vorbeugen. Das sollte deshalb öfter auf dem Speiseplan stehen:

Austern, Eigelb, grüne Gemüse, Hirse, Hülsenfrüchte, Jakobsmuscheln, Kürbiskerne, Leber, Leinsamen, Sojamehl, Steinpilze



Ist ausreichend Eisen vorhanden, beträgt sein Gehalt im Körper drei bis fünf Gramm. Zweifelsohne nicht viel, aber mit weitreichenden Wirkungen versehen. Rund siebenzig Prozent des Eisens sind im Blut an das Hämoglobin gebunden. Hämoglobin ist der rote Blutfarbstoff, der den roten Blutkörperchen ihre Farbe verleiht. Seine noch wichtigere Funktion ist es, den eingeatmeten Sauerstoff von der Lunge in alle Zellen des Körpers zu transportieren. Das restliche Eisen ist im Knochenmark gespeichert.

Bei einem Eisenmangel kann nicht mehr genügend Hämoglobin hergestellt werden. Das hat zur Folge, dass die Zellen nicht mehr die optimale Menge an Sauerstoff erhalten. Was längerfristig logischerweise unsere Leistungskraft und Vitalität herabsetzt. Doch Eisenmangel zeigt sich auch noch anders.

### Warum Ältere oft zu wenig Eisen haben

Da der Körper Eisen nicht selbst herstellen kann, muss es ihm in ausreichender Menge mit der Nahrung zugeführt werden. Mit zunehmendem Alter verändern sich jedoch oftmals die Essgewohnheiten: so haben ältere Menschen häufig nicht mehr so viel Appetit, essen weniger und oftmals auch einseitig. Zudem servieren sich viele den wichtigen Eisenlieferanten Fleisch seltener oder verzichten vollkommen darauf, weil sie nicht mehr so gut kauen können. Erschwerend hinzu kommt,

### Zeichen von Eisenmangel

Ein Eisenmangel liegt vor, wenn dem Körper durchschnittlich ein bis drei Gramm Eisen fehlen. Die typischen Symptome dafür sind:

- Abgeschlagenheit
- Antriebslosigkeit
- Appetitlosigkeit
- Blässe
- Blutarmut (Anämie)
- brüchige Fingernägel und Haare
- Gedächtnisstörungen
- gestörter Wärmehaushalt des Körpers
- Haarausfall
- Konzentrationsschwäche
- Kopfschmerzen
- Müdigkeit
- rissige Mundwinkel
- schwaches Immunsystem (erhöhte Infektanfälligkeit)
- Schwindelanfälle
- trockene Haut



dass im fortgeschrittenen Alter vom Darm nicht mehr so viel Eisen aus der Nahrung aufgenommen wird wie in jungen Jahren. Darüber hinaus können altersbedingte Erkrankungen wie beispielsweise Typ-2-Diabetes (Zuckerkrankheit) oder Nierenschwäche die Aufnahme von Eisen zusätzlich behindern. All das führt dazu, dass viele ältere Menschen zu wenig Eisen haben.

### Auf Mangel testen lassen

Wer die genannten Anzeichen eines Eisenmangels bei sich feststellt und oft schlapp und kaputt ist, sollte einen Arzt aufzusuchen und seinen Eisenstatus bestimmen lassen.

Damit ist einer Unterversorgung mit dem wichtigen Spurenelement leicht auf die Spur zu kommen. Hat sich der Verdacht auf Eisenmangel bestätigt, heißt es schnellstmöglich dagegen vorgehen. In der Regel reicht eine Ernährungsumstellung allerdings nicht mehr aus, um das Defizit auszugleichen.

### Eisenspeicher auffüllen – aber richtig

Um den Eisenmangel schnell und wirksam in den Griff zu bekommen, sollte das fehlende Eisen über ein Eisenpräparat wieder zugeführt werden.

Bei diesen Mitteln gibt es jedoch Unterschiede, die zu berücksichtigen sind. So sollte das Präparat eine gute Bioverfügbarkeit besitzen – sprich, vom Körper gut und vollständig aufge-



nommen werden können. Um das zu gewährleisten, sollte man zu einem Präparat greifen, das zweiwertiges Eisen enthält. Dieses kann am besten vom Körper verwertet werden. In der Apo-

theke kann man sich hierzu gut beraten lassen. Darüber hinaus ist wichtig, dass das Eisen in einem magensaftresistenten Überzug verpackt ist.

Das sorgt dafür, dass das Spurenelement erst dort freigesetzt wird, wo es hingehört: nämlich im Zwölffingerdarm, dem Ort, an dem Eisenaufnahme in den Körper erfolgt. Darüber hinaus schon diese Verpackung des Eisens den Magen.

### Immer erst Schlucken

Eisenmangel sollte immer zuerst mit einem Präparat behandelt werden, das geschluckt wird – also oral verabreicht, wie das medizinisch heißt. Mit dieser Art der Behandlung kommen die meisten der Betroffenen gut zurecht und können ihren Eisenmangel wieder beheben. Daneben gibt es die Möglichkeit, das fehlende Eisen als Infusion mit Hilfe einer Spritze zu ersetzen.

Das ist ebenfalls wirksam, kann jedoch zu Problemen bei der Anwendung führen. So kann es unter anderem zu allergischen Reaktionen kommen. Darüber hinaus sind diese Eiseninfusionen verhältnismäßig teuer. Deshalb wird Eisen nur dann intravenös gegeben, wenn sich die orale Behandlung als unwirksam erwiesen hat oder nicht angewendet werden kann. Das kann bei bestimmten Erkrankungen wie beispielsweise der Darmerkrankung Morbus Crohn oder einer Niereninsuffizienz der Fall sein.

Birgit Frohn © SeMa

**Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:**

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

Das SeMa – gibt es 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)

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



GESTIFTET 1221

## 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)



**Einige singen im Rollstuhl, die Alt-Stimme erscheint mit Rollator und der Geiger trägt eine Beinprothese. Wo gibt es denn so was? Beim ChorvereinbNote: Hier machen Menschen mit und ohne Handicap gemeinsam Musik. Damit helfen sie auch vielen anderen.**

Wieso eigentlich bNote fragt sich, wer den Namen des Chorvereins hört oder liest. Nun, das b steht für Behinderung erklärt Peter Runck, der Gründer und Leiter des Chorvereins. Auf die Idee zu seinem außergewöhnlichen Projekt kam der knapp 60-Jährige, als er vor einigen Jahren die Anfrage bekam, einen Chor

schwerer Arthrose in den Knien aufhören musste«, erzählt der Chorleiter. Bis dahin hat er jedoch stets viel mit den Kranken und Behinderten gesungen – und seine Begeisterung dafür entdeckt.

#### Was darf's denn sein?

Das musikalische Spektrum von Runcks Chören ist breit: »Wir haben Songs aus den 1950er- und 1960er-Jahren auf dem Programm, ebenso wie altes deutsches Liedgut«. Vor kurzem sind auch Lieder aus den Dreißigern dazu gekommen – zu Peter Alexander & Co. gesellt sich nun Hans Albers. Demnächst, so Peter Runck, »präsentieren wir ein Potpourri an Songs der Neuen Deutschen Welle«.

forderlich, ebenso gibt es kein Vorsingen wie bei vielen anderen Chören«. Englisch muss auch niemand können: englische Texte werden von einem Kollegen Runcks in Lautschrift übertragen. »Das klappt hervorragend. Man meint, die sprechen alle perfekt englisch«.

Selbstverständlich sind alle Orte, an denen geprobt und aufgetreten wird, behindertengerecht. Blinde Menschen sind noch nicht unter den Mitgliedern, »sie könnten aber jederzeit gerne ebenso dazu kommen«. Menschen mit Demenz singen schon lange im ChorvereinbNote. Was ihnen sehr gut tut: »Man merkt, dass Singen therapeutischen Erfolg haben

Musik vereint – mit und ohne Handicap

Der ChorvereinbNote schlägt andere Töne an



für Behinderte aufzubauen. Daraus wurde dann allerdings nichts. Doch bei seinen Recherchen hatte Peter Runck festgestellt, dass es eine solche Möglichkeit bislang für Menschen mit Handicap noch nicht gibt. Also schuf er selbst eine: 2007 gründete er den ChorvereinbNote. Musikalisch »vorbelastet« war Peter Runck: den ersten Zugang zur Musik bekam er, als er bei Steinway & Sons in Hamburg Klavierbauer lernte. Seine erste Lehrstelle, danach sattelte er um. Es folgte eine Ausbildung zum Krankenpfleger. »In diesem Beruf habe ich dann 35 Jahre gearbeitet, bis ich wegen

Damit nicht genug, gibt es natürlich noch die »Rockenden Senioren«. Deren ältestes Mitglied ist 89 Jahre jung. Bei den Proben und Auftritten werden die vitalen Rocker von einer Band begleitet. Eben war von Chören die Rede, denn im ChorvereinbNote gibt es nicht nur einen Chor. »Bei uns singen Menschen mit und ohne Handicap aus fünf Generationen, vom Kindergarten bis ins hohe Alter«. Im Seniorenchor vom LAB, den Runck ebenfalls leitet, reicht die Altersspanne beispielsweise von Anfang sechzig bis 93. Alt und Jung singen auch zusammen, »was sehr gut ankommt«,

so Peter Runck.

#### Benefizkonzert mit Carlo von Tiedemann

Neulich gaben ein Kindergartenchor und die Rockenden Senioren „Die Blumen tanzen Rock'n Roll“ zum Besten – »das war toll«.

Für das Kinderhospiz Sternenbrücke haben sich Runcks Musiker bereits öfter engagiert. Am 26.10.13 gibt es erneut ein Benefiz-Konzert dafür, unterstützt von Carlo von Tiedemann. Die leckeren Notenschlüssel, gebacken aus Laugenteig, wird es auch wieder geben. Sie werden von den Rockenden Senioren beim Konzert verkauft und der Erlös geht an das Kinderhospiz.

Das Benefizkonzert am 26. Oktober findet in der Flottbeker Kirche von 14 bis 18 Uhr statt. Mit von der Partie sind auch der Musikclub aus Fuhlsbüttel und ein Kindergartenchor. Der Eintritt ist frei, Spenden sind gerne gesehen. Was Peter Runck ebenfalls begrüßen würde, sind Musiker: »Wir brauchen dringend noch Schlagzeuger, Gitarristen und Flötisten für das Konzert«. Wer also von unseren Lesern noch spontan mitmachen möchte – jederzeit.

Informationen rund um den Chorverein, seine Mitglieder, Auftritte und vieles mehr gibt es unter [www.chorvereinbnote.de](http://www.chorvereinbnote.de). Zudem steht Renate Langenberg, die zweite Vorsitzende des Vereins, unter 040/83 00 500 bereit. Birgit Frohn © SeMa



## Paulig Laufgut®

GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE









### Das Bequemschuhgeschäft in Volksdorf

Orthopädie Schuhtechnik	Einlagen
Maßschuhe	Schuh- Reparatur
Bequem- Schuhe	Diabetiker- Versorgung

**Ihr Spezialist für gutes Laufen.  
Orthopädienschuhtechnik und Schuhmacherei**

Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 - 603 52 14  
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr · Sa. 09:00 Uhr - 13 Uhr

[www.laufgut-paulig.de](http://www.laufgut-paulig.de)

»Jeder ist willkommen«

Wer mitmachen will, meldet sich einfach beim Chorverein. »Notenkenntnisse sind bei uns nicht er-



## Doppelt Freude schenken

Eine SOS-Kinderpatenschaft ist ein ganz besonderes Weihnachtspäsent

(rgz-p). Die Hilfsbereitschaft der Deutschen ist ungebrochen: 2012 spendeten sie rund 4,2 Milliarden Euro, nach Angaben des Deutschen Spendenrats gaben insgesamt rund 22,5 Millionen Bundesbürger aus ihrem privaten Vermögen etwas für Bedürftige in aller Welt ab.

### Helfen – und anderen eine Freude bereiten

Doppelt Freude schenken: Bei einer SOS-Geschenkpatschaft beispielsweise kann man zu Weihnachten nicht nur einem bedürftigen Kind nachhaltig helfen, sondern gleichzeitig einem Verwandten, Freund oder Geschäftspartner eine große Freude bereiten. Wer die Patenschaft verschenkt, übernimmt die Patenbeiträge von € 31,- im Monat (steuerlich absetzbar) und sorgt damit unter anderem für das Essen, die Kleidung, die Schulausbildung und die medizinische Versorgung des jeweiligen Patenkindes. Geholfen wird Kindern, die durch Krieg, Armut, Krankheit oder Katastrophen ihre Eltern verloren haben und deshalb in einem der weltweit 545 SOS-Kinderdörfer untergekommen sind. Im Namen des Beschenkten werden ein SOS-Kind und sein neues Zuhause im SOS-Kinderdorf sowie dessen Zusatzeinrichtungen, etwa Schulen und Ausbildungszentren, unterstützt. Der Beschenkte wird regelmäßig über die Entwicklung „seines“ Patenkindes in Text und Bild informiert.

Die Geschenkpatschaft kann jederzeit und ohne Angabe von Gründen beendet werden. Selbstverständlich lässt sich die Patenschaft für ein SOS-Kind nicht nur verschenken, sondern man kann auch ganz einfach selbst zum Paten werden. Alle weiteren Informationen gibt es unter [www.sos-paten.de](http://www.sos-paten.de) im Internet.

### Geschenkkurkunde ausdrucken

Nach der Anmeldung über ein Onlineformular oder telefonisch unter 0800-5030500 – druckt der Spender eine Geschenkkurkunde aus. Etwa zehn Tage nach der Anmeldung kommen dann die Patenunterlagen per Post, die zu Weihnachten an den Beschenkten weitergeleitet werden. Die Unterlagen enthalten unter anderem Angaben und Fotos vom Patenkind und dem jeweiligen Land. Bei der Anmeldung kann man den Kontinent auswählen, in dem man ein Kind unterstützen möchte. Auch andere Wünsche, wie etwa das Alter des Patenkindes, werden bei den SOS-Kinderdörfern möglichst berücksichtigt.



*Wer eine SOS-Kinderpatenschaft geschenkt bekommen hat, wird regelmäßig in Wort und Bild über die Entwicklung seines Patenkindes informiert.  
Foto: djd/SOS Kinderdörfer weltweit*



*Mit einer SOS-Kinderpatenschaft für € 31,- monatlich kann man ein Kind unterstützen, das in einer SOS-Familie Zuneigung und Schutz gefunden hat.  
Foto: djd/SOS-Kinderdörfer weltweit*

Täglich wechselnder Mittagstisch p. P. € 5,50

Senioren- & Therapiezentrum  
**Haus am Wehbers Park**

Fruchtallee 82, 20259 Hamburg-Eimsbüttel  
040 / 23 93 66 80, [www.haus-am-wehbers-park.de](http://www.haus-am-wehbers-park.de)

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

Am Montag den 11.11.13, 17 Uhr:  
**Martinsgansessen** (€ 7,50 p.P.)  
Um Anmeldung wird gebeten.

 **SIG  
Holstein**

**Immobilienkompetenz.  
Made in Holstein**

Mit zunehmendem Alter wandeln sich die Anforderungen und Ansprüche an die eigene Immobilie. Sorgen Sie rechtzeitig vor.

Wir unterstützen Sie diskret bei Ihren Veränderungswünschen.

Nutzen Sie unsere langjährigen Erfahrungen und Marktkenntnisse.

**Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein**

**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)  
[www.sig-holstein.de](http://www.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)  
[www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)

**Ihr Ansprechpartner für das Hamburger Umland**



**Hauke Hansen**

Langenhorner Chaussee 687/689  
22848 Norderstedt  
Telefon: 040/52 90 95-75747  
E-Mail: [hansen@sig-holstein.de](mailto:hansen@sig-holstein.de)  
[www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)



**Wer nie zur Ruhe kommt, beraubt sich nach und nach seiner Gesundheit und Lebensfreude: regelmäßige körperliche wie geistige Entspannung sind essenziell für das Wohlbefinden.**

»Entspannen Sie sich mal...« Gar nicht so einfach: Die Kunst der Muße müssen viele (wieder) lernen. Denn wer stets aktiv und leistungsbereit war und ist, hat verständliche Mühe damit, exakt das Gegenteil davon zu tun. Techniken zur gezielten Entspannung zu erlernen, ist daher sehr hilfreich – die Möglichkeiten dazu sind vielfältig. Jeder muss selbst herausfinden, welche Methode ihm am besten hilft: ebenso wie es unterschiedliche Bewegungstypen gibt, spricht jeder auf andere Erholungsstrategien an.

### **Autogenes Training: das vegetative Nervensystem überlisten**

Genau genommen müsste es Autosuggestion heißen. Denn beim Autogenen Training findet statt, was biologisch prinzipiell nicht möglich ist: Atmung, Herzschlag, Blutdruck und andere Prozesse willentlich zu beeinflussen. All diese Funktionen unterliegen samt und sonders der Kontrolle des vegetativen Nervensystems. Und das agiert vollkommen autonom – soll heißen, es lässt sich nicht reinreden. Es sei denn, man geht einen Umweg über das Gehirn, wie es sich der Psychologe Johannes Heinrich Schultz ausdachte. So nämlich können körperliche Vorgänge beeinflusst werden, indem Nervenimpulse den Spannungszustand der Muskeln verändern. Eine Kaskade von Reaktionen sorgt ausgehend von den grauen Zellen im Oberstübchen dafür, dass körperliche Funktionen wie Atmung oder Verdauungstätigkeiten entspannter ablaufen. Das vegetative Nervensystem wird also gewissermaßen ausgetrickst.

Um binnen weniger Minuten in den gewünschten Entspannungszustand zu kommen, bedarf es allerdings einiger Übung. Deshalb sollte man die Technik auch unter professioneller Regie im Rahmen eines Kurses erlernen. Volkshochschulen bieten beispielsweise solche Veranstaltungen an, die meist recht gut und dabei nicht teuer sind. Wer bei einem Arzt oder psychologischen Psychotherapeuten in Behandlung ist, der eine Zusatzausbildung für das Autogene Training besitzt, kann die Anleitung dafür mit der Krankenversicherung abrechnen. Ebenso bieten inzwischen einige Krankenkassen eigene Kurse für Autogenes Training an.

### **Grundübungen zum Einstieg**

Anbei einige Übungen zum Ausprobieren. Dabei ist es wichtig, sich ausschließ-

# Ganz entspannt: einfach und jederzeit

Ab zum Kurzurlaub  
vom Alltag



lich auf seinen eigenen Körper zu konzentrieren. Man liegt dazu auf dem Rücken oder befindet sich in der so genannten Droschkenkutschhaltung und stellt sich ein bestimmtes Körpergefühl vor – beispielsweise »Mein linkes Bein wird ganz schwer.« Nach einiger Zeit der Konzentration auf dieses Gefühl empfindet man es dann tatsächlich: Der Körper hat reagiert.

- **Schwereübung**

Zunächst auf ein bestimmtes Körperteil, einen Arm oder ein Bein, konzentrieren. Die Formel könnte lauten: »Mein Arm ist ganz schwer.« Diese Schwere dehnt man dann nach und nach auf andere Körperteile und schließlich den gesamten Körper aus.

- **Wärmeübung**

Wie bei der Schwereübung stellt man sich vor, dass ein bestimmter Körperteil sich ganz warm anfühlt. Diese wohlthuende Wärme verbreitet man dann nach und nach über den ganzen Körper.

- **Atemübung**

Die Formel dazu: »Mein Atem ist ganz ruhig. Ich selbst bin ganz ruhig.«

- **Herzübung**

Durch die Konzentration auf den Takt des eigenen Herzschlages wird dieser gleichmäßig und ruhig.

### **Progressive Muskelentspannung: fortschreitend relaxen**

Die Methode der Progressiven Muskelentspannung geht auf den amerikanischen Physiologen Edmund Jacobson (1885-1976) zurück. Der kam bereits vor neunzig Jahren zu dem richtigen Schluss, dass sich anhaltender Stress negativ auf unsere Gesundheit auswirkt. Die dauerhafte Ausschüttung von Stresshormonen lässt die Muskeln nach und nach verspannen. Gezieltes Anspannen und abruptes Entspannen bestimmter Muskelgruppen könne daher eine tiefgehende »Relaxation« bewirken, so die Überlegung Jacobsons. Ein einfaches Prinzip, das auch tatsächlich funktioniert: Die kräftige Anspannung führt zur verstärkten Durchblutung des Muskels. In der Entspannungsphase empfindet man das als angenehme Wärme. Sie durchströmt den Körper und bewirkt Entspannung rundum.

Jacobsons Muskelspiele sind schnell und einfach zu erlernen – allerdings am besten unter fachkundiger Anleitung. Kurse werden heute von Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ärzten oder Sportlehrern angeboten. Für zu Hause empfehlen sich CD's und Videos, denn auch hier gilt: Übung macht den Meister. Um von den Wirkungen der Muskel-



relaxation zu profitieren, sollten dreimal wöchentlich 30 Minuten investiert werden. Nur so lernen die Muskeln nämlich, sich schnell und effektiv zu entspannen.

### Grundübung zum Einstieg

Das Grundprinzip der Übungen besteht darin, eine Muskelgruppe zunächst kräftig anzuspannen und danach zu entspannen. Nach und nach schreitet man damit über alle Muskelgruppen des Körpers voran – daher auch die Bezeichnung »progressiv«, voranschreitend.

- Bequem auf einen Stuhl setzen. Der Rücken ist angelehnt, die Füße stehen fest auf dem Boden.
- Nun die Augen schließen und die Hände locker auf die Oberschenkel legen. Dann die rechte Hand zur Faust ballen und diese Spannung für zehn Sekunden halten.
- Dann die Faust öffnen und den Arm für dreißig Sekunden ruhig liegen lassen. Auf den Unterschied zwischen der Anspannung vorher und der Entspannung jetzt achten und mit der inneren Aufmerksamkeit bei den Muskeln bleiben, die gerade angespannt werden.

### Atemübungen – mit jedem Atemzug lockerer

In stressigen Situationen »bleibt uns die Luft weg« und oftmals keine Zeit mehr zum »Luftschnappen«... Aus solchen Redewendungen geht hervor, wie eng Atmung und geistig-seelische Verfassung verbunden sind. So können wir über die Atmung auch rundum tief entspannen. Unter anderem mit dieser Atemübung.

- Bequem hinsetzen, mit geradem Rücken auf einen Stuhl oder im Schneidersitz auf den Boden.
- Mit dem rechten Daumen das rechte Nasenloch verschließen und langsam durch das linke Nasenloch einatmen. Dann dieses Nasenloch mit dem Ringfin-

ger verschließen, das rechte Nasenloch wieder öffnen und langsam ausatmen.

- Dann wieder durch das rechte Nasenloch einatmen. Danach mit dem Daumen das rechte Nasenloch verschließen, das linke öffnen und dadurch ausatmen. Diesen Zyklus - links einatmen, rechts ausatmen und rechts einatmen, links ausatmen – noch dreimal wiederholen.

### Entspannt in Minuten

Diese Übungen wirken wie ein Kurzausgang auf Körper und Seele.

- Mit dem Po auf die Fersen setzen, der Rücken ist dabei ganz gerade. Die Arme um den Oberkörper legen, sodass die Hände die Schulterblätter berühren.

### Stress abschütteln

Aufrecht stellen, die Füße stehen schulterbreit auseinander, die Knie sind leicht gebeugt. Dann von unten nach oben ausschütteln. Das lockert die Muskeln von den Füßen bis zum Kopf, aktiviert Kreislauf und Durchblutung und befreit blitzschnell von Anspannung.

Dann diesen Griff lösen, die Arme seitlich fallen lassen und so weit es geht nach hinten strecken – zehnmal wiederholen.

- Mit angewinkelten Knien auf den Rücken legen und die Arme hinter dem Kopf verschränken. Dann die Knie nach links, den Kopf nach rechts neigen und dann die Knie nach rechts und den Kopf nach links neigen – zehnmal zu jeder Seite wiederholen.
- In den Schnei-

dersitz setzen, die Hände hinter dem Kopf verschränken und die Augen schließen. Tief einatmen und Oberkörper sowie Kopf langsam nach vorne senken, dabei ausatmen. Beim Einatmen wieder aufrichten – zehnmal wiederholen.

### Meditation: zur Mitte zurück finden

Der Begriff »Meditation« kommt aus dem Lateinischen und bedeutet »Zur Mitte kommen«. Das hat umfassende Wirkung: stärkt das Selbstwertgefühl, fördert die innere Ruhe und Gelassenheit im Alltag. Hier einer der Klassiker zur inneren Einkehr.

- Im Schneidersitz auf ein nicht zu weiches Kissen setzen. Der Rücken ist gerade und aufrecht, die Hände ruhen auf den Knien, Daumen und Zeigefinger können einander berühren. Die Augen sind nicht geschlossen, sondern das Lid ist nur leicht herabgesunken.
- Den Blick auf einen Gegenstand in der Nähe oder auf den Boden richten. Die innere Konzentration richtet sich auf die Region unterhalb des Bauchnabels. Dabei versuchen, aufkommende Gefühle und Gedanken nicht zu beachten. Falls die Aufmerksamkeit abschweift, sie wieder auf die Region unter dem Bauchnabel lenken.
- So etwa fünf Minuten sitzen bleiben. Dann die Aufmerksamkeit auf das Innere wieder lösen, einige Male tief ein- und ausatmen und sich erheben.

Birgit Frohn © SeMa



Senioren**Umzugsservice**Hamburg  
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

**Sorgenfrei  
in Ihr neues  
Zuhause**

Beratung



Tel.: 040 / 648 80 277  
Fax: 040 / 648 80 276

Michael Leppelt  
Sozialpädagoge




www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

## Spezialbrillengläser

für altersbedingte  
Makuladegeneration

Jetzt testen!

„Ich habe eine Makulaerkrankung. Mir fehlt ein Teil des Sichtfeldes. Ich konnte fast nichts mehr lesen oder in der Ferne erkennen. Mit den neuen Spezialbrillengläsern

AMD-(omfort®  
von SCHWEIZER

hat mich mein Augenoptiker optimal versorgt. So bin ich im Alltag wieder aktiv und sicher.“

Nur bei Ihrem Augenoptiker

 SCHWEIZER

**RECKE  
OPTIK**

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



# Handchirurgie bei älteren Patienten

## was - wann - wie?

Die Hand wird im Alltag ein Leben lang beansprucht. Demzufolge kann es zu bestimmten Erkrankungen oder Verletzungen der Hand kommen, die die Betroffenen in ihrer Lebensqualität stark einschränken.

In Deutschland wird von den Ärztekammern nach mindestens dreijähriger spezieller Weiterbildung für Fachärzte die „Zusatzbezeichnung Handchirurgie“ vergeben. An der Abteilung für Plastische Chirurgie und Handchirurgie der Klinik Dr. Guth in Flottbek wird nun seit kurzem ein spezialisiertes Angebot für Patienten mit Handerkrankungen oder Verletzungen angeboten. Die Abteilung wird von Dr. med. Alexander Handschin geleitet. Dr. Handschin ist u.a. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Handchirurgie, zu seinen Spezialgebieten zählt die Behandlung folgender Erkrankungen an der Hand:



Dr. Handschin (links) bei der klinischen Untersuchung der Hand einer Patientin

## Daumensattelgelenksarthrose (Rhizarthrose)

Eine der häufigsten Arthrosen (Gelenkverschleiß) an der Hand tritt am Daumensattelgelenk auf. Gerade bei älteren Patienten wird diese schmerzhafte Erkrankung oft beobachtet, Frauen sind etwas häufiger betroffen als Männer. Die Erkrankung macht sich durch einen stechenden, bewegungsabhängigen Schmerz über dem Daumen bemerkbar. Dieser tritt vor allem bei Drehbewegungen, etwa beim Öffnen einer Flasche oder eines Marmeladenglases auf. Sind auf dem Röntgenbild entsprechende Veränderungen sichtbar, kann möglicherweise durch eine Operation eine wesentliche Verbesserung erzielt werden. Bei der Operation wird ein Teil des erkrankten Gelenks entfernt und der Daumen mithilfe einer körpereigenen Sehne wieder stabilisiert. Hierbei kommen gewebeschonende Techniken zum Einsatz, die lediglich kurze Narben verursachen. Die großen Vorteile der Operation liegen in der raschen Schmerzfreiheit bei gleichzeitig erhaltener Bewegung des Daumens.



Typische Schmerzprojektion bei Daumensattelgelenksarthrose



Bild links: Normales Daumensattelgelenk ohne Arthrosezeichen. Bild Mitte: Beginnende Arthrose am Daumensattelgelenk (Pfeil) mit Gelenkspaltverschmälerung. Bild rechts: Fortgeschrittene Rhizarthrose, ausgelöschter Gelenkspalt, deutliche Entzündungsreaktion um das Gelenk

## Nerveneinengungen (Karpaltunnelsyndrom, Ellenbogenrinnensyndrom)

An anatomischen Engstellen, zum Beispiel über dem Handgelenk oder am Ellenbogen, erzeugt eine mechanische

Einengung dauerhaften Druck auf den darunterliegenden Nerv. Die Patienten bemerken zunächst ein Kribbeln, später können Taubheitsgefühle hinzukommen. Oft treten die Beschwerden nachts im Schlaf auf, und die Patienten werden durch das unangenehme Gefühl wach. Im Verlauf kann auch ein chronischer Schaden am Nerv entstehen. Bei der Operation, die in der Regel ambulant und in örtlicher Betäubung erfolgt, werden die Engstellen aufgelöst und der Nerv somit entlastet. Die Nachbehandlung ist kurz und kann durch begleitende physiotherapeutische Maßnahmen bei Bedarf ergänzt werden.

## Morbus Dupuytren

Bei dieser häufigen Erkrankung kommt es zu einer Knoten- und Strangbildung im Bereich der Hohlhand bzw. der Finger. Betroffen sind vor allem Klein- und Ringfinger. Im Verlauf kommt es zu einer zunehmenden Krümmung mit Verlust der Streckfähigkeit der Finger. Dies führt zur zunehmenden Bewegungseinschränkung und zum Verlust der Feinmotorik. Bei einer starken Krümmung der Finger oder Schmerzen kann durch eine Operation in mikrochirurgischer Technik das erkrankte Gewebe entfernt werden, sodass die Finger wieder gerade gestreckt werden können.



Verlauf und Stadien des Morbus Dupuytren. Mit voranschreitender Beugekontraktur verliert die Hand zunehmend an Funktion.

Die Hamburger Klinik Dr. Guth ist in den Elbvororten in der Jürgensallee 46-48 ansässig. Sprechstundentermine mit Dr. Alexander Handschin können telefonisch unter 040/82 28 12 49 oder per E-Mail unter [dr.handschin@dr.guth.de](mailto:dr.handschin@dr.guth.de) vereinbart werden.

### Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:  
0172/409 87 44**

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt  
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25  
E-Mail: [info@pflagedienst-claussen.de](mailto:info@pflagedienst-claussen.de)



Seit  
1987



ANGELA GREIZER

❖ **Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe**

❖ **Familien- und Kinderbetreuung**

❖ **Pflegeberatung**

Langenhorner Chaussee 163  
22415 Hamburg  
Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
[www.krankenpflege-greizer.de](http://www.krankenpflege-greizer.de)



## „Mit meiner Stimme umarmen“

Radio „happy aua“ ist wieder auf Sendung

Seit ein paar Monaten ist er wieder in den Krankenzimmern zu hören: Der beliebte und seit vielen Jahren erfolgreiche Patientenfunk Radio „happy aua“. Seine Gründerin und Moderatorin weiß aus eigener leidvoller Erfahrung, was ihren Zuhörern am besten tut. Gegründet hat Doris Kaiser ihr Radio „happy aua“ 1996, in der hessischen Kreisklinik Langen. Als sie wieder zurück in ihre Heimat Hamburg kam, ging sie damit zunächst vier Jahre lang im Unfallkrankenhaus Boberg auf Sendung. Danach folgten fast sechs Jahre im Krankenhaus Alten Eichen. Seit 2005 funkte Kaisers Patientenradio im Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg. Nach kurzer Pause ist es nun wieder am Start. Gesendet wird montags und sonntags jeweils zwischen 14 und 15:30 Uhr.



Foto: Diakonieklinikum Hamburg

Doris Kaiser, Gründerin  
des Radiosenders „happy aua“

Danach folgten fast sechs Jahre im Krankenhaus Alten Eichen. Seit 2005 funkte Kaisers Patientenradio im Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg. Nach kurzer Pause ist es nun wieder am Start. Gesendet wird montags und sonntags jeweils zwischen 14 und 15:30 Uhr.

### Radio? Das war utopisch – nicht geplant

Im Studio hinter dem Mikrofon ist Doris Kaiser ein „alter Hase“, wie es ihr die Presse bescheinigt. Seit 1992 ist sie ehrenamtlich im Patientenfunk aktiv. Über zwanzig Jahre und nahezu 1.300 Sendungen weiter kann sie auf bewegte und tolle Zeiten zurückblicken. Allein schon, wie sie überhaupt zum Radio kam. „Das hatte ich ja nie vor“. Doch ihr Schicksal, eine schwere Erkrankung, war da anderer Meinung. 1990 endete ihr bisheriges Berufsleben im Vertrieb einer Investment-Gesellschaft und sie musste in Frührente gehen. „Da saß ich nun zu Hause herum. Das war schrecklich, wo mein Leben bislang nur aus Arbeit bestand“.

Ein Telefonanruf des „logo-Instituts“ in Frankfurt/M. sollte ihr viel zu frühes Rentnerdasein, ja ihr ganzes Leben, umkrempeln. Man war dort auf sie durch Hörberichte aufmerksam geworden, die sie seit 1987 für Blinde besprochen hatte. „Die boten mir eine professionelle Sprechausbildung an und ich habe sofort begeistert angenommen“, erzählt Doris Kaiser. Eineinhalb Jahre hat sie dann dort Sprechen studiert: „Es war toll. Endlich wieder eine Aufgabe“. Nebenbei durfte sie noch Nachrichtensprechen, Moderation und Bühnenpräsenz lernen.

Durch Zufall stieß sie auf „Radio Dr. Brinkmann“, ein Patientensender in einer Klinik in Offenbach. Hier fing sie an. Doch das „Ablesen irgendwelcher Geschichten wurde mir bald zu langweilig“. Langsam wuchs in ihr der Wunsch, einen eigenen Sender zu haben. Er wurde erfüllt, in der Kreisklinik Langen nahe Frankfurt/M. „Ich hatte damals gar nichts“, erinnert sie sich. Also hat sie bundesweit alle Rundfunkanstalten um Unterstützung für ihr ehrenamtliches Patientenradio angefragt. Der Westdeutsche Rundfunk war dann schnell zur Stelle: mit allen erforderlichen Geräten, die ein Radiosender so braucht. „Es war irre, mit all dem hockte ich in meinem Wohnzimmer und staunte“. Auch über die große Förderung, die ihr zuteil wurde. „Man hat sich sehr für meinen Sender und mich engagiert“. Dafür ist sie noch heute sehr dankbar. Dennoch – die alte Heimat rief.

## „Mir geht es oft nicht gut, aber reden kann ich immer“

Radio „happy aua“ unterscheidet sich von den kommerziellen Radios. Alles Aktuelle, Politik oder Krankheit gibt es bei Doris Kaiser nicht. Nur „heile Welt“. Schließlich brauchen ihre Hörer „etwas Aufmunterndes, Beruhigendes und etwas, was sie eventuell zum Schmunzeln bringt“. Probleme und Schmerzen haben sie schon genug, das weiß die Moderatorin aus eigener Erfahrung. Neben Antworten auf so wichtige Dinge wie „warum kommt mir beim Duschen der Duschvorhang entgegen“ oder Erklärungen von Redensarten und anderem gibt es bei ihr alle Musikrichtungen zu hören. 10.000 eigene Lieder hatte sie bereits, ihr Techniker schenkte ihr 30.000 und ein Gönner steuerte nochmals 140.000 bei.

### Prominente Unterstützung

Gerne bittet Doris Kaiser prominente Gäste in ihr Studio, die bislang auch alle gerne kamen. So waren die früheren Tagesschau-Sprecher Wilhelm Wieben, Dagmar Berghoff und Jo Brauner bei ihr, ebenso wie Beat-Club-Moderatorin Uschi Nerke, Sänger Gunter Gabriel, Carlo von Tiedemann und viele mehr. Auch Volker Lechtenbrink, der übrigens der einzige bislang war, der ihr einen Blumenstrauß mitgebracht hat, war bei ihr im Studio. Alt-Bürgermeister Ole von Beust, Gerhard Dellling und Bettina Tietjen durfte sie in ihrem jeweiligen Wirkungskreis interviewen.

Doch die eigentlichen Stars sind für sie ihre Hörer, die Patienten. Sie möchte sie „mit ihrer Stimme in den Arm nehmen, trösten, zum Lächeln bringen, ihnen ein wenig Abwechslung schenken und Mut machen“. Birgit Frohn ©SeMa



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)





## Traumziele für Winterflüchtlinge

(rgz-p). Wenn in mitteleuropäischen Breitengraden die Tage kürzer werden und die Temperaturen fallen, bekommen viele Menschen Fernweh. Wer Schnee, Eis und klammen Fingern entkommen möchte, sollte ein paar Flugstunden einplanen. Bei der Wahl der Reiseziele spielen jedoch nicht nur das Vorhandensein von Sonne, Strand und Palmen eine Rolle. Viele Urlauber möchten im Urlaub die fremde Kultur kennenlernen, interessieren sich für die exotische Flora und Fauna. Das breite Angebot der Veranstalter garantiert, dass jeder "Winterflüchtling" seinen persönlichen Traumurlaub verbringen kann.

### Stadt, Strand, Sightseeing

Das "alte Asien" - in Vietnam ist es noch lebendig. Bei einer Rundreise können Urlauber es in allen seinen Facetten entdecken. Ein stilvoller Startpunkt für die Erkundung des Landes ist etwa Hanoi mit seinen vielen kulturellen Sehenswürdigkeiten. Die quirlige Altstadt lässt sich am besten mit einer Fahrradrickscha erkunden. Nicht weit entfernt liegt die Halong-Bucht, der Reisende ebenfalls einen Besuch abstatten sollten. Reizvoll ist zum Beispiel eine Fahrt auf einem traditionellen Holzboot, vorbei an schroffen Kalksteinfelsen und schwimmenden Dörfern. Ein Muss ist auch Saigon, die größte Stadt des Landes. Eine neuntägige Vietnamreise bietet beispielsweise der Veranstalter [www.suntrips.de](http://www.suntrips.de). Das Baukastensystem ermöglicht individuell zugeschnittene Reiseerlebnisse. So können Aufenthaltsdauer, Hotel, Flug, Ausflüge oder Stopover nach Lust und Laune kombiniert werden - denkbar sind als Sahnehäubchen zum Beispiel ein zusätzlicher Strandaufenthalt oder ein Abstecher ins benachbarte Kambodscha mit einer Besichtigung von Angkor Wat.

### In der Heimat von Antilope, Meereschildkröte und Co.

Oman – da denken die meisten Urlauber an ein Reisemärchen aus 1001 Nacht. Das Sultanat im Südosten der Arabischen Halbinsel kann auf eine rund 5000-jährige Geschichte zurückschauen. Sindbad der Seefahrer war hier zu Hause. Oman ist aber auch die Heimat von seltenen Tieren. Im Naturschutzgebiet "Jiddat al Harasis" beispielsweise laufen den Besuchern neben rund 300 arabischen Oryxantilopen mit etwas Glück Gazellen, Wildkatzen, Honigdachse, Wüstenfüchse oder äthiopische Igel vor die Linse. Von besonderer Bedeutung ist auch das "Jebel Samhan Nature Reserve" in Dhofar. Nubische Steinböcke, Leoparden und schwarze Stachelschweine leben in der zerklüfteten Landschaft des Nationalparks. Mehr Informationen dazu gibt es unter [www.omantourism.de](http://www.omantourism.de) im Internet. Auch für Vogelfreunde ist das Sultanat das richtige Urlaubsziel. Die offizielle "Oman Bird List" kennt 436 Arten. Zudem etabliert sich Oman immer mehr als hochwertige Destination für Taucher, denn an der mehr als 1.700 Kilometer langen Küste sieht man in den unbelasteten Gewässern viele exotische Meeresbewohner. Hotspots sind hier die Regionen Musandam, Muscat und Dhofar. In verschiedenen Küstengebieten legen dazu bedrohte Meeresschildkröten ihre Eier ab, beispielsweise im "Ras al Hadd Turtle Reserve" bei der Seefahrerstadt Sur. Nach den Minisafaris übernachten Touristen in Oman in gehobenen Hotels mit Märchenflair.



## Seniorenreisen Busvermietung

### Tagesfahrten

01.10.13	Magdeburg mit Schiff, Mittagessen, Schifffahrt	€ 59,-
05.10.13	Meyer Werft Papenburg, Mittagessen, Stadtrundf.	€ 55,-
08.10.13	Don Kosaken Chor, Sektempf., Mittagsbuffet, Konzert	€ 66,-
22.10.13	Outletcenter Neumünster, 10% Rabattkarte, Busfahrt	€ 19,-
26.10.13	Entenparty in Appelbeck, Mittagessen	€ 43,-
27.10.13	Oktoberfest in Kutenholz, Eintritt, Mittagessen, Programm	€ 55,-
30.10.13	Meereszentrum Fehmarn, Mittagessen, Eintritt	€ 49,-
02.11.13	Grünkohlessen in Buxtehude, Mittagessen, Stadtrundgang	€ 44,-
05.11.13	Wilde Tage im Moor, Mittag, Moorrundfahrt, Kutschfahrt, Ka.&Ku.	€ 55,-
09.11.13	Schlachtfest im Rauchhaus Möllin, Mittagsbuffet	€ 43,-
11.11.13	Martinsgans in der Wingst, Mittagessen, Molkereibesichtigung	€ 41,-
13.11.13	Brauhaus und Festzug Dömitz, Mittagessen, Brauereiführung	€ 44,-
16.11.13	Das Backhaus "Himml. Bescherung" Mittagessen, Theater, Ka.&Ku.	€ 59,-
23.11.13	Karpfenessen in Appelbeck, Mittagessen	€ 46,-

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

### Mehrtagesfahrten

07.10.-14.10.13	Masuren	ab € 599,-
29.11.-02.12.13	Christkindlmarkt Nürnberg	ab € 329,-

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

Kostenlosen Katalog 2013 anfordern

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



VIKING TRAVEL

## ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

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

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

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



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

Tel: 040/47 11 67 62  
oder [pziems@gmx.de](mailto:pziems@gmx.de)



## Liebe Leserin, lieber Leser,

sicher haben Sie schon von der norwegischen, legendären Postschiff-Flotte der Hurtigruten gehört oder selbst schon einmal eine Reise erleben dürfen.

Vor vielen Jahren haben wir uns auf die „schönste Seereise der Welt“ spezialisiert und auf regelmäßigen Reisen die unterschiedlichen Schiffe kennengelernt.

Eine Hurtigruten Reise ist keine Kreuzfahrt im klassischen Sinn. Hier steht die Natur, die Tiere und das Leben der norwegischen Küstenbewohner an 1. Stelle und so ist Hurtigruten eine ganz spezielle und besondere Art des Reisens zur See. Vor über 120 Jahren dauerte die Beförderung eines Briefes von Trondheim nach Hammerfest mehrere Wochen. Als 1893 das erste Hurtigruten-Postschiff auf dieser Route fuhr, konnte die Zeit auf drei Tage verkürzt werden – eine Sensation!



Foto © Hurtigrutenmuseum

Richardt With,  
Gründer der Hurtigruten

### Hurtigruten – die „schnelle Route“

Die Hurtigruten-Kapitäne kennen die Gewässer wie ihre Westentasche, verfügen über ein großes nautisches Können und besitzen selbstverständlich ein Lotsen-Patent.

Heute fahren 11 Postschiffe im täglichen

Liniendienst von Bergen im Süden über den nördlichen Polarkreis vorbei an den Lofoten und dem Nordkap bis Kirkenes an der russischen Grenze. Sie sind eine wichtige Verbindung zwischen den Hafenstädten und kleinen entlegenen Dörfern. Sie bringen Fracht, transportieren Passagiere und bieten naturbegeisterten Reisenden die Möglichkeit, die beeindruckende Fjordküste zu jeder Jahreszeit zu entdecken. Die sehr komfortablen Schiffe sind fast alle baugleich, unterscheiden sich jedoch in der Größe. Jede Schiffseinrichtung ist einem Thema gewidmet und liebevoll danach dekoriert und ausgestattet.



Foto © Andreas Mihatsch

Z.B. wurde die MS Kong Harald (ca. 469 Betten) nach dem heutigen König Harald benannt. An Bord sind auch andere berühmte Norweger vertreten: Die Bar ist nach dem norwegischen Polarforscher und Nobelpreisträger Fridtjof Nansen benannt, das Café nach dem Forscher Roald Amundsen und überall auf dem Schiff sind dekorative Elemente des Emblems der königlichen Krone zu finden. An Bord betreuen sehr kompetente und freundliche Reiseleiter, die sehr gut Deutsch sprechen, ihre Gäste. Sie melden sich, sobald es spannende Naturereignisse zu sehen gibt: wenn z.B. eine Delphin-Schule das Schiff begleitet, ein Wal auftaucht oder in der Nähe des Trollfjords ein Seeadler zu sehen ist. Auch bei der Entdeckung und der Spurensuche der Trolle ist man den Gästen natürlich behilflich!

### Sind Sie neugierig geworden und bekommen Lust auf diese traumhafte Reise?

Dann bieten sich unsere beiden Kleingruppenreisen in 2014 an: unsere nordgehende einwöchige Winterreise zur magischen Nordlichtzeit und zusätzlich unsere 13-tägige Reise im Spätsommer, inkl. Bergen- und Dovrebahnfahrten, sowie Übernachtung in Bergen als auch in Oslo. Alles mit Flug ab Hamburg und persönlicher Reisebürobegleitung. Rufen Sie uns an und kommen Sie gern auf eine Tasse Kaffee zu uns. Wir beraten Sie herzlich gern, geben Ihnen wertvolle Tipps und stehen Ihnen mit Rat & Tat zur Seite.

### Jede Jahreszeit hat seine besonderen Reize

Der Winter z.B. ist die wohl außergewöhnlichste Jahreszeit, um die ungezähmte Kulisse Norwegens kennenzulernen. Aurora Borealis, das Nordlicht: seit Jahrtausenden bestaunen die Menschen das Naturphänomen am winterlichen Himmel. Zaubhafte, magische Farbschleier am Himmel bleiben unvergessen. Aufgrund des warmen Golfstromes und einer trockenen, angenehmen Kälte ist es die Lieblingsreisezeit der meisten „Hurtigruten-Wiederholer“.



Foto © Gian-Rico Willy

Der Herbst ist die Zeit der kräftigen Farben: der blaue Herbsthimmel hebt sich wunderschön vom glitzernden Schnee ab, der die höchsten Berggipfel bereits dekoriert hat und der „norwegische“ Indian Summer mit seinen zahllosen Rot- und Goldtönen hält Einzug. Die Erntezeit der Moltebeeren und Pfifferlinge beginnt und ergänzt auch wieder die Speisekarte an Bord.

**Am Donnerstag, den 17. Oktober um 19 Uhr,** präsentiert Bo Torbjörn Rhodin, Referent der Reederei, im Saselhaus, Saseler Parkweg 3, eine abwechslungsreiche Bilderreise mit Berichten, Erzählungen und Neuigkeiten. Ihre Anmeldung nehmen wir unter 040/601 98 98 entgegen. Der Eintritt beträgt € 7,- inkl. einem Glas Sekt und einer kleinen norwegischen Spezialität.

Wir freuen uns auf Sie.  
Ihre Mechthild Hanses & Team



**HURTIGRUTEN**

### Faszination Nordlicht 18.02.-25.02.2014

Stadtrundfahrt, MS Kong Harald,  
1 x ÜF Kirkenes, inkl. Flug ab HH  
**Außenkabine DZ/VP € 1.956,-**

### Spätsommer-Zauber 07.09.-19.09.2014

Bergenbahn, 1 x ÜF Bergen,  
MS Nordkapp, Dovrebahn,  
1 x ÜF Oslo, inkl. Flug ab HH  
**Außenkabine DZ/VP € 2.841,-**



**Mechthild Hanses & Bente Gutbier**  
TUI Travel Star, Waldweg 11, 22393 HH  
Tel.: 040/601 98 98  
[www.kleingruppenreisen.com](http://www.kleingruppenreisen.com)



## Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte

### Rauhe Herbsttage

Die letzten welken Rosenblüten fallen müd' herab, denn Herbst ist's wieder auf weiter Flur. Das bunte Laub der Bäume, angehäuft am Wegesrand, liegt trocken da und wartet auf die Müllabfuhr. Die Äste kahl – es war einmal. Ich denke sehnsuchtsvoll an schöne Sommertage insgeheim, kehre heim und wärme mich am hellen, warmen Kerzenschein.

Ein leises Weh durchströmt nun mein Gemüt und dunkle, schwere Regenwolken drohend über mir ziehen stumm und schnell vorüber, bläh'n sich auf und trüben meinen Blick. Und nun ertönt ein lautes Krachen in den schwarzen Ästen. Ich eile schnell voran, eh's Nacht wird in den Straßen, kehre heim und wärme mich am hellen, warmen Kerzenschein.

Raureif und dichte Nebelfelder bedecken unser Land und Meer. Ein grauer Schleier schwebt ganz sachte über Berg und Tal. Dumpf dröhnen die Schiffssirenen auf dem Elbkanal. Die Nacht bricht an – die Straßen sind jetzt leer – kein Mensch hier weit und breit. Nur eine kleine Katze spielt mit einem Ast zum Zeitvertreib. Ich kehre heim und wärme mich am hellen, warmen Kerzenschein.

Der Wind weht kalt und fegt die letzten braunen Blätter von den Bäumen. Ja, selbst das alte Laub vom letzten Herbst noch in den Fugen weilt. Nacht ist's nun – und alle Menschen träumen. Doch draußen in der Dunkelheit – ein müder Wanderer allein. Ein klirrendes Schneegestöber kündigt sich jetzt an. Ich kehre schnell heim und wärme mich am hellen, warmen Kerzenschein.

Von unserer Leserin Gisela Engelhardt

### Die Bombennacht

1943 war's in einer lauen Sommernacht, als über Hamburg die Welt zusammenbrach! Die Sirenen heulten in dieser Nacht und verkündigten die große Not und in ein paar Stunden waren zigtausende Menschen tot.

Wo sind sie geblieben? Feuersbrunst und Wind, Familien - Vater - Mutter - Kind.

Als die Sirenen heulten in dieser Nacht, wurden die Menschen aus dem Schlaf gebracht. Nichts ahnend blieb ihnen nicht

mehr viel Zeit bis zum Todesschlaf in die Ewigkeit.

Wo sind sie geblieben? Feuersbrunst und Wind, Familien - Vater - Mutter - Kind.

Als die Sirenen heulten in dieser Nacht – man hörte schon der Bomben Krach. Die Menschen hasteten durch Straßen und Gasen, denn man durfte sich keine Zeit mehr lassen. Sie liefen und stürzten zu den Kellern hin und hatten nur sich-retten im Sinn. Zigtausende starben in dieser Nacht.

Wo sind sie geblieben? Feuersbrunst und Wind, Familien - Vater - Mutter - Kind.

Als Sirenen heulten in dieser Nacht, immer lauter wurde der Bomben Krach. Sie saßen in den Kellern ineinander gedrängt, fragend: bekommen wir unser Leben noch einmal geschenkt? Mit bangen Blicken bedend zum Himmel gewandt – Herr, halte über uns deine schützende Hand. Wenn das Schicksal auch mit uns grollt – wir hier haben diesen Krieg doch nicht gewollt. Zigtausende starben in dieser Nacht.

Wo sind sie geblieben? Feuersbrunst und Wind, Familien - Vater - Mutter - Kind.

Als die Sirenen heulten in dieser Nacht und nicht alle wollten in den Kellern verrecken, diese liefen auf die Straße und blieben im Asphalt stecken. Sie sprangen in die Flotte in der Bombennacht, weil sie nicht kannten des Phosphors Macht. Die Kinder an der Hand, den Säugling im Arm, auch für sie gab es kein Erbarm'. AMEN! Zigtausende starben in dieser Nacht.

Wo sind sie geblieben? Feuersbrunst und Wind, Familien - Vater - Mutter - Kind.

Als nun die Sirenen verstummten in dieser Nacht und diesem Ort, da gab es nicht mehr mein Rotenburgsort. Nur Trümmer, Trümmer, so weit die Augen reichen und unter diesen Trümmern lagen zigtausende von Leichen.

Nun wissen wir, wo sie geblieben sind!! Feuersbrunst und Wind, Familien - Vater - Mutter - Kind.

Ich glaube in hundert Jahren dann erinnert sich kein Mensch daran; dass Menschen hier erlebten eine große Not und zigtausende auch den Tod.

Historiker werden berichten dann: „Hier brachte einmal das Schicksal Menschen in Not – einige von ihnen fanden auch den Tod.“ Doch dann wird leise grollen aus der Totengruft die Rüge: Alles Lüge! Alles Lüge! Zigtausende starben damals in der Nacht!!! Von unserem Leser Herr Pengel

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

#### Sie möchten sich ein neues Zuhause schaffen?

Wir unterstützen Sie bei Ihrer neuen Wohnungs-Einrichtung, beraten Sie kompetent, organisieren Ihren Umzug und mögliche handwerkliche Tätigkeiten.

Sprechen Sie uns gern unverbindlich an.

Lore Gellersen  
Innenarchitektur

Dipl. Ing. Lore Gellersen  
Eppendorfer Weg 93a  
20259 Hamburg  
Telefon 040 40170700  
mail@loregellersen.de

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



## Rückblick

Der Rückblick auf den gemeinnützigen Verein **Lange Aktiv Bleiben e.V.** ist überaus positiv. In diesem Jahr vor genau fünfzig Jahren wurde die überparteiliche, überkonfessionelle Selbsthilfeorganisation in Hamburg gegründet; keine Seniorenorganisation in der Stadt ist älter. Zunächst bekannt unter dem Begriff „Lebensabendbewegung“ war sie dem Paritätischen Wohlfahrtsverband angeschlossen und ist es unter neuem Namen noch heute. Im Laufe der Jahre entstanden LAB-Seniorentreffs in den verschiedensten Stadtteilen – so auch in **Hamburg-Fuhlsbüttel** – und hier bereits vor zweiundvierzig Jahren.

Die LAB-Gemeinschaft Fuhlsbüttel zog vor achtzehn Jahren von der Hummelsbüttler Hauptstraße in die Räume am **Fliederweg 7** und nicht wenige LAB-Mitglieder von damals begreifen kaum, wie die Zeit verflogen ist!

Gutes bewährt sich und überdauert die Jahre, wenn natürlich mit Neuerungen und aktualisierten Inhalten. Von Anbeginn konnten Mitglieder im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel singen, malen, handarbeiten, wandern, kegeln, Bingo, Canasta und Skat spielen, Englisch sprechen, Gymnastik machen sowie Ausflüge und Reisen unternehmen.

Kurse, Kreise und Treffen, die dazu kamen, sind inzwischen ebenfalls über zehn Jahre „alt“ – wie basteln, Literatur, Spanisch, kreatives Schreiben, Zeit(ungs)geschehen, Bridge. Ein Chor wurde gegründet, Besichtigungen in und um Hamburg kamen ins Programm. Noch „jüngere“ Aktivitäten wie Yoga, Skat, Doppelkopf und an Sonntagnachmittagen gemeinsames Spielen und Tanzen werden sicherlich in guter Laune fortbestehen.

Zu einem Rückblick voller Dankbarkeit gehört ein optimistischer **Ausblick**: Dass es im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel mit zufriedenen Mitgliedern und Besuchern weitergeht, wünschen sich die engagierten Ehrenamtlichen und laden herzlich zum Kommen und Mitmachen ein.

**Einfach mal reinschnuppern!**



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,-



## Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand



Nach dem Bestseller  
von Jonas Jonasson,  
Regie: Eva Hosemann,  
Premiere: 13.10.2013, 19 Uhr  
Spielzeit bis 26.12.2013

Allan Karlsson wird 100 Jahre alt. Eigentlich ein Grund zu feiern. Doch während sich der Bürgermeister und die lokale Presse auf das große Spektakel vorbereiten, hat der Hundertjährige ganz andere Pläne: Er verschwindet einfach – und schon bald steht ganz Schweden wegen seiner Flucht Kopf.

Altonaer Theater, Museumstraße 17, 22765 Hamburg  
Kartentelefon: 040/39 90 58 70,  
www.altonaer-theater.de

## „Glänzende Geschäfte“ Lesung mit Katharina Münk und Jürgen Uter



Freitag, den 11. Oktober, 19.30 Uhr  
Macht, Glanz und Gloria – eine Wirtschaftssatire nach realem Vorbild. Dr. Wilhelm Löhring, Wirtschaftsboss und ehemaliger Insasse der Nervenklinik St. Ägidius, hat eine akute Sinnkrise. Sein Personal Coach empfiehlt ihm einen

»Brillenwechsel« und alsbald ist Löhring dem Häftling Kellermann bei dessen BWL-Studien behilflich.

Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 HH,  
Tel. 040/32 11 91, Mo.-Fr., 10-17 Uhr,  
Reservierung empfohlen unter: Tel. 040/32 11 91 oder  
info@speicherstadtmuseum.de  
Eintritt € 10,-/erm. € 8,50

## Ein Bericht für eine Akademie Solotheater von Franz Kafka



Freitag, 11. Oktober, 20 Uhr  
Mit Ralf Gottesleben,  
Inszenierung: Isabel K. Sandig

In Kafkas Erzählung berichtet ein Affe im Vortragssaal einer Akademie vor arri-  
vierten Wissenschaftlern und Professoren über seine biografische Vergangen-  
heit, über seinen steinigen Weg der Integration vom tierischen Affenwesen hin zum zivilisierten Menschen.

echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 HH,  
Kartenreservierung erbeten unter 040/24 86 39 72  
www.echtzeit-entertainment.de

## Bob Dylan Songschreiber des Jahrhunderts



Samstag, 19. und  
Sonntag, 20. Oktober, 20 Uhr

Der Ausnahmekünstler bedeutet „für die Popmusik das Gleiche wie Einstein für die Physik“, schrieb das US-Nachrichtenmagazin Newsweek. Die zahlreichen Grammy-Auszeichnungen, auch für sein

Lebenswerk, dokumentieren die globale Wirkung dieses genialen Singer/Songwriters.

CCH Congress Center Hamburg, Marseiller Straße  
20355 Hamburg, Telefon: 040/356 90  
Karten im Vorverkauf

# Mmm... useum

Lüften Sie das Geheimnis  
der Chocolate!



Das Chocoladenmuseum im Herzen Hamburgs



www.chocoversum.de  
Meßberg 1, Hamburg | Tel.: 040 41 91 23-00



### Der ideale Sichtschutz

Innenfensterläden, diverse Formen und Farben.

Ausstellung Norderstedt  
Lemsahler Weg 21  
Ausstellung Stilwerk Hamburg  
Große Elbstraße 68 - 4. OG  
Tel. 040/529 581 -0

**utz**<sup>®</sup>  
www.utz-design.de





Foto © Frank Siemers

## Endlich darf ich mal alt sein



Foto © Stephanie Rosbiegal

**Der Heaven Can Wait Chor – das sind über 2.000 Jahre geballte Lebensfreude und -erfahrung. Das Projekt des St. Pauli Theaters unter der Leitung von Jan Christof Scheibe ist zu einem Riesenerfolg geworden und steht deswegen auch im November wieder auf dem Spielplan.**

Hannelore Schmidt-Keune (78) singt in diesem wunderbaren Chor der über 70-Jährigen. Erste Theaterluft schnupperte sie schon 1946 als kleines Mädchen im Weihnachtsmärchen. Die Begeisterung für die Bühne hat sie ihr Leben lang begleitet. Wir trafen die Frau mit der sonoren Altstimme.

**Wie sind Sie zu dieser Rolle im Heaven Can Wait Chor gekommen?**

Im Abendblatt stand ein Aufruf im März dieses Jahres: „Suchen Sängerinnen und Sänger 70 plus“. Ich habe mich beworben und bin zum Casting eingeladen worden. Da standen wir dann zu fünft auf der Bühne und haben vorgesungen. Ich habe „Blueberry Hill“ gesungen, da in der Anzeige stand, dass man englisch können sollte. Und dann hab ich mir den Gag gemacht, hab meinen Zopf geöffnet und gesagt „jetzt muss ich die Haare offen tragen, weil ich Zarah Leanders ‚Yes, Sir‘ singe“. Und nach einiger Zeit kam der Anruf, dass ich dabei sein darf!

**Haben Sie vorher schon Bühnenerfahrung gesammelt?**

Bühne ist für mich im weitesten Sinne immer, wenn man etwas vorführt: ob in der Schule, im Wohnzimmer oder im Theater. Ich mache das, seit ich denken kann. Ich war immer



»Ich Sorge vor – mit dem Malteser Hausnotruf.«

Malteser Hausnotruf

Der Malteser Hausnotruf bringt Hilfe in Minutenschnelle – mit dem Notrufsender an Armband oder Halskette. So kann permanente Pflegebedürftigkeit verhindert werden – die eigene Unabhängigkeit bleibt bewahrt.

[www.malteser-hausnotruf.de](http://www.malteser-hausnotruf.de)  
Tel.: (0 40) 19 215



**GUT (2,4)**  
In Test: 12  
Hausnotruf-  
anbieter: davon  
3 gut  
4 befriedigend  
5 ausreichend  
Ausgabe:  
9/2011



**Malteser**  
...weil Nähe zählt.

SeMa

**Senioren Magazin**  
Hamburg GmbH

**Anzeigen-  
beratung  
und  
-annahme:**

**HWWA**  
Werbeagentur GmbH  
Tel.: 040/524 33 40  
E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)



dabei, wenn es etwas aufzuführen gab – in der Schule oder Gemeinde. Wenn es etwas zu singen oder tanzen gab, war es selbstverständlich, dass ich dabei war. Die Voraussetzung für diesen Chor war es, über 70 Jahre alt zu sein.

### Ist es ein gutes Gefühl, dass mal nicht die Jugend zählt wie sonst in der Gesellschaft?

Es ist ein gutes Gefühl, dass man mal alt sein darf. Oft ist man ja zu alt. Wenn man etwas will, wird gefragt, „Wie alt sind sie?“ und schon darf man nicht. Die Jüngste ist gerade 70 Jahre alt, da flachsen wir dann rum „du Küken“. Die Älteste ist 87. Das macht sehr viel Spaß.

### Es ist also ein gutes Miteinander?

Es ist ein gutes Miteinander geworden. Sie müssen sich mal vorstellen, da treffen sich 32 alte Leute, die sich nicht kennen und sollen Lieder singen, die sie auch nicht kennen. Von dem Jan Christof Scheibe war ja die Idee, dass wir nicht die Schlager singen, die wir aus unserer Jugend kennen, sondern Rock und Pop. Wir haben CDs mitbekommen, um uns die Lieder anzuhören. Ich bin von einer Ohnmacht in die nächste gefallen. Und das daraus so eine irre Sache geworden ist, dass wir uns jetzt alle duzen, miteinander klönen und voneinander wissen. Dass die Gemeinschaft so nett geworden ist und uns die Lieder mittlerweile Spaß machen, das ist schon faszinierend.

### Haben Sie mit dem Erfolg gerechnet?

Kein Mensch hat mit diesem Erfolg gerechnet. Jede Vorstellung mit Jubel und Standing Ovations. Es ist wohl einfach so eine tolle Mischung, sodass man lachen und weinen kann.

### Wie war die Zusammenarbeit mit Jan Christof Scheibe?

Ich kannte ihn vorher nicht. Er macht viele Soloprogramme und Theaterprojekte. Ein Musiker durch und durch. Er ist so toll mit uns umgegangen. Mit einer Geduld, mit Humor und so viel Spaß. Das war fantastisch. Die ganze Atmosphäre in dem Theater ist so gut, dass es Spaß macht, dort zu sein. Rosbiegal © SeMa

02., 16., 21. bis 24.11.2013, Karten unter: 040/47 11 06 66



## Lütte Vertellen

### Alleen, veer Doog alleen!!

Na, nu is he wedder dor. Wat frei ik mi.

Is meist nich to glöven wo swoor dat is, so alleen. Keen een froogt di: „Na, wüllt wi wat dohn?“ Keen Adschüs – nix – Stille.

Du hest ok soveel Tiet. Pingelst hier mol an, froogst den enen orrer annern. Wäschepuff – ok meist leddig. Jümmers to de sülvige Tiet geihst du inne Stuuu.

Villicht schall ik mol mit'n dicken Krimsche anfangen? Orrer, ik goh mol in't Kino?

No twee Doog hest di so'n lütt beten wennt an den niegen Tostand. De Dag löppt wedder in'n fasten Plon. Du denkst gor nich mehr an em. Na ja, nich so ganz. Dor is schon af un an 'n Stimm, de di wat seggt orrer de Nober froogt di: „Naaaaa, jümmers noch nich wedder dor? Obends brennt ok keen Licht mehr inne Stuuu.“

Man, wat de allens weet un wat se di beobachten doht.

An'n veerten Dag warr ik richtig gnadderig. Nu mutt dat 'n Enn hebben. Kann doch wohl meist nich angohn. Ik heff den Indruck, ik leev op en eensome Insel.

Ik tiger dörch de Wohnung, hynotiseer den Rödelkassen. Fang an Schokolod to eeten un mook den Disch usw., allens kloor. Dat pingelt, ik mit'n Sprung an de Döör. „Hallo Frau Frakstein da ist er wieder.“

Es war die Festplatte. Aber nun läuft Ihr Computer auch wieder allerbest.“

= Mien Computer is wedder dor =. Die Welt hat mich wieder. Ik heuer wedder dorto.

Weer doch kloor, dat ik den Computer meent heff: Orrer an wat hest Du denn dacht?

Von Silke Frakstein

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



## MIT EINEM GUTEN GEFÜHL INS NEUE ZUHAUSE

Als Marktführer im Bereich der Senioren-umzüge bieten wir Ihnen ein Rundum-Sorglos-Paket, aus dem Sie folgende passende Dienstleistungen wählen können:

- Einrichtung einer Halteverbotszone mit allen behördlichen Genehmigungen
- Ein- und Auspackservice, das Umzugsgut wird fach- und sachgerecht verpackt.
- Die Umzugskartons liefern wir termingerecht frei Haus
- Besenreine Haushaltsauflösungen; brauchbares Inventar/Mobiliar wird dabei an Bedürftige weitergegeben.
- Bei Bedarf lagern wir Ihre Möbel auch ein.
- Das Umzugsgut ist über die Firma (Transport- und Firmenhaftpflichtversicherung) versichert.
- Die Übergabe d. alten Wohnung an d. Vermieter führen wir nach Absprache durch.
- Durchführung einer Qualitätskontrolle in der neuen Wohnung, ob alles zu Ihrer Zufriedenheit erledigt wurde.

Unser Unternehmen arbeitet absolut transparent. Jeder Umzug wird durch einen Auftrag dokumentiert und von Ihnen als Kunden bestätigt. Die Handwerksleistungen, die einzeln aufgeführt werden, sind steuerlich absetzbar. Wir legen viel Wert auf qualifiziertes und diskretes Fachpersonal.

Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit unterschiedlichen Senioreneinrichtungen sowie unser soziales und ehrenamtliches Engagement zeichnen uns als erfahrenen und zuverlässigen Partner für Ihren Umzug aus.

### Kontaktieren Sie uns!

## SENIORENUMZÜGE HAMBURG

RALF SCHMIDT GMBH

CARL-PETERSEN-STR. 122  
20535 HAMBURG

TEL.: 040/37 08 58 82



## Astrid Meinbrok Mit ihrer Hände Arbeit

### Berufe in der Bibel

Das lebendig geschriebene Buch ist eine spannende Lektüre und ein idealer Einstieg für Leser ohne Vorkenntnisse. Denn irgendwie bekannt sind die Berufe, die die Bibel nennt, ja schon: Winzer, Fischer, Zimmermann, Hirte, Bauer, Händler und Zöllner. Aber welche Bedeutung haben sie in den Gleichnissen und Geschichten? Menschliche Verhaltensweisen und Wertvorstellungen, die damit verbunden sind, werden zauberhaft "übersetzt".

**Einzelpreis € 3,30,**

Best.-Nr.: 1 0983-4, 48 Seiten.

Bestellungen telefonisch unter 040/53 53 37-0,  
kundenservice@rauhes-haus-buch.de  
oder www.pfarrer-shopping.de



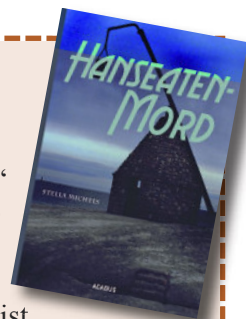
## Hanseaten versenden mörderische Grüße

Der Debütkrimi „Hanseaten-Mord“ der gebürtigen Bremerin Stella Michels verbindet kulinarische Genüsse mit mörderischen Gelüsten.

Wenn der Tagesfang eine Leiche ist, schlägt es nicht nur dem Fischer auf den Magen. Das hanseatische Kommissaren-Duo Westermann und Thomsen suchen einen Mörder und finden nebenbei die große Liebe. Dass Stella Michels gerne und gut kocht, spürt der Leser im Hanseaten-Mord, dem ersten Roman der hanseatischen Autorin.

Ob in der Küche der Kommissare, auf einem Segeltörn oder bei Ermittlungen an der Ostseeküste: Das Fachwissen der Autorin erschafft eine verblüffende Authentizität. Zudem bietet der Krimi zahlreiche Ansatzpunkte für Interaktionen. Die beschriebenen Segelausflüge lassen sich wiederholen, die Gerichte zu Hause nachkochen, dank der im Anhang beigefügten Rezepte.

„Hanseaten-Mord“ ist ab Oktober unter der ISBN 978-3-86282-243-0 im Handel erhältlich.



## Wohnen „Generation 55 +“

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

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

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

**Courtagefrei!**  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46

www.meravis.de



**motion - center**  
hamburg

**Weltneuheit!**  
Ruhiger schlafen-  
ohne schnarchen!

**Interaktives  
3D-Anti-Schnarchkissen  
„Sissel Silencium“**

**Jetzt  
testen!**

Alsterdorfer Markt 2    fon: 040 5935216 - 0  
22297 Hamburg        fax: 040 5935216 - 16  
[www.motion-center.de](http://www.motion-center.de)

## Tai Chi für Anfänger beim DRK in Langenhorn

Am 17. Oktober 2013 startet ein neuer Kurs Tai Chi für Anfänger im DRK Gemeinschaftszentrum Langenhorn, Wördenmoorweg 2, 22415 Hamburg.

Der Kurs läuft über zehn Termine, immer donnerstags von 19:30 bis 20:30 Uhr und kostet € 54,-. Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmer/-innen aller Altersstufen. Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und eine Decke mit.

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

**Anmeldeschluss ist Donnerstag, der 10.10.2013.**

**Weitere Kursangebote unter [www.drk-hamburg-nord.de](http://www.drk-hamburg-nord.de)**

## Ist das Alter eine Krankheit? Welche Bedeutung haben in der Naturheilkunde Präventiv- und Regenerationstherapien?

„Medizin zu nehmen, wenn ihr krank seid, ist wie einen Brunnen graben, wenn ihr durstig seid.“ Dann ist es meistens zu spät. Diese Weisheit stammt aus China. Im Vordergrund vor allen anderen Problemen steht im Alter die Gesundheit. Gesundheitliche Belastungen führen zu einer Verminderung der Lebensqualität. Der Mensch ist in seiner Aktivität eingeschränkt und fühlt sich „alt“. Die sogenannte Altersschwäche ist keine Frage des Alters, sondern eine Frage der Gesundheit. Mit steigendem Lebensalter steigt die Zahl der Mehrfacherkrankungen. Der ältere Mensch stirbt nicht an Altersschwäche, sondern vorzeitig an einer seiner Krankheiten. Das Leben unterliegt einem ständigen Anpassungsprozess an die jeweiligen Umweltbedingungen.

Der Verlust dieser Anpassungsfähigkeit bedeutet Krankheit und Tod. Dieses „Naturgesetz“ kann man nicht umgehen. Wir können aber Maßnahmen ergreifen, die zur Steigerung der körpereigenen Anpassungsfähigkeit führen können. Prävention – Vorbeugung – Verantwortung für unsere Gesundheit über-

nehmen sind Wege, die ein aktives, schöpferisches langes, gesundes Leben ermöglichen können. Vorbeugen ist besser als Heilen! Prävention ist eine Reaktivierung und Regeneration für verloren gegangene Zellen bzw. für untergegangenes Gewebe. Jeder Krankheitsprozess hinterlässt einen Sauerstoffmangel im Gewebe. Die Verschlechterung des Sauerstoffstatus im Alter ist für das erhöhte Risiko vieler „Alterskrankheiten“ mitverantwortlich. Alle Immunmechanismen und Stoffwechselvorgänge benötigen Sauerstoff. Eine besonders zu empfehlende Vorsorgebehandlung bei alten und älter werdenden Menschen, ist die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli. Die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli ist eine Basistherapie, die in ihrer Ganzheit vielen anderen naturheilkundlichen Behandlungen überlegen ist. Es besteht die Möglichkeit, Stoffwechselstörungen und Abnutzungserscheinungen an Gelenken, den großen und kleine Blutgefäßen vorbeugend, und im schon erkrankten Zustand, mit der H.O.T. Sauerstofftherapie zu behandeln. Eine verbesserte zerebrale Durch-

blutung fördert eine verbesserte Hirnleistung. Sie kann sich in einer Steigerung der Konzentration und einer erhöhten Gedächtnisleistung äußern. Bei der H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli werden ca. 60 ml Blut aus der Armvene entnommen. Das Blut wird mit Sauerstoff angereichert und zeitgleich mit einem UVC-Kaltlicht behandelt. Dadurch wird das eigene Blut zu einem wirkungsvollen Medikament. Als Regenerationsmaßnahme für Senioren, und für alle Patienten, die an einer chronischen Erkrankung leiden, bietet die H.O.T. Sauerstofftherapie nach Prof. Wehrli eine alternative Behandlungsmöglichkeit, um das „Alter“ und die oft begleitenden Erkrankungen bei guter Vitalität und einer besseren Gesundheit genießen zu können. Diese Therapie gehört in den Bereich der Komplementärmedizin und wird schulmedizinisch, wissenschaftlich nicht anerkannt. Weitere Infos:

**Dagmar Ostendorf, Heilpraktikerin,**  
Telefon 040/22 606 447  
[www.naturheilpraxis-ostendorf.de](http://www.naturheilpraxis-ostendorf.de)  
hp@naturheilpraxis-ostendorf.de



**HERBST  
WINTER  
2013/14**

**DIE KOLLEKTION  
IST FRISCH  
EINGETROFFEN**

# DIE NEUEN MODELLE

**Bestens gerüstet für die kalte Jahreszeit: Schockmann bietet Deutschlands größte Auswahl an gesunden und nachhaltigen Schuhen. Bequeme Modelle, die Komfort, Funktion und auch modische Ansprüche perfekt vereinen.**

Elegante Stiefeletten fürs Theater, bequeme Halbschuhe für den Stadtbummel oder kuschelige Stiefel mit griffiger Sohle für den Winterspaziergang: Die neue Herbst- und Winterkollektion bietet für jedes Wetter und jeden Anlass bequeme Schuhmode. Pumps in aktuellen Beertönen füllen diese Saison genauso die Regale wie edle oder robuste Klassiker in Schwarz oder Braun. Eines haben jedoch alle Modelle gemeinsam – eine perfekte Passform.

**Mit gesunden Schuhen Rücken- und Kniebeschwerden vorbeugen**

Denn gesunde Schuhe gibt es in verschiedenen Weiten. Ob schmale oder breite Füße, Schockmanns kompetentes Personal hilft dabei, den passenden

Schuh zu finden. Das ist wichtig, denn schlecht sitzende Schuhe können auf Dauer zu Fehlstellungen und Belastungen der Gelenke führen sowie Knie- und Rückenprobleme verursachen. Modelle, die hingegen das natürliche Gangbild unterstützen, können solchen Beschwerden vorbeugen und sogar bei bereits vorhandenen Problemen helfen.

Schockmanns Fachgeschäfte bieten zudem eine riesige Auswahl an Modellen für lose Einlagen sowie Spezial-Schuhe für Diabetiker. Das riesige Sortiment setzt sich aus nachhaltigen Marken zusammen, die umweltbewusst und sozial fair produziert werden. Die Hersteller fertigen langlebige Modelle, die sich auch reparieren lassen.

Reparaturen, Maßschuhe, Einlagen, Schuhzurichtungen und vieles mehr

übernimmt die in der Schockmann-Filiale Hamburg-City ansässige Meisterwerkstatt Kleinworth. Jeden Dienstag- und Donnerstagnachmittag sind die Orthopädienschuhtechniker auch in Poppenbüttel vor Ort.

**schockmann**

Schuhe die passen

HH-City: Amelungstraße 5,  
Tel. 040-413 49 85-0, Mo.–Fr. 10 bis  
19 Uhr, Sa. 10 bis 18 Uhr  
HH-Poppenbüttel: Frahmredder 3,  
Tel. 040-601 19 55, Mo.–Fr. 9.30 bis  
18.30 Uhr, Sa. 9.30 bis 15 Uhr  
[www.schockmann-schuhe.de](http://www.schockmann-schuhe.de)

**BEQUEME SCHUHE  
ZUM WOHLFÜHLEN**



**Finn  
Comfort**  
Made in Germany

Shop Hamburg

Modellbeispiele

**ELEGANTE MODE  
MIT KOMFORT**



**HASSIA**

**NATÜRLICH GEHEN IN  
GESUNDEN SCHUHEN**



**Ganter**

Shop Hamburg

**BIRKENSTOCK**  
Made in Germany • Tradition seit 1774

**Finn  
Comfort**  
Made in Germany

Shop Hamburg

**Ganter**

Shop Hamburg

**HASSIA**

**MEINDL**  
Shoes For Actives

**Semler**

**Think!**  
Shop Hamburg

**Vabcene**

**wolky**  
Nur HH-City





## Die fröhliche Stimme von der Waterkant

Margot Schöneberndt ist ein Hamburger Original. Schon seit vielen Jahren ist sie als „die Hamburger Deern mit dem Akkordeon“ auch über die Grenzen der Hansestadt bekannt und beliebt. Sie bringt musikalisch frischen Wind in jede Veranstaltung. Sie strahlt so viel Optimismus und Fröhlichkeit aus, dass sich jeder Zuhörer angesprochen fühlt und gleich mit einstimmt. Obwohl sie in ihrem Leben viele Schicksalsschläge einstecken musste, hat sie nie den Mut verloren: „Ich habe zwei meiner vier Kinder durch Unfälle verloren“, sagt Schöneberndt. „Gunda fiel mit drei Jahren vom Dreirad und überlebte den Sturz nicht. Als Jahre später Ingo im Alter von neun Jahren überfahren wurde, wollte ich nicht mehr leben. Ich kam lange nicht aus meinem Tief heraus. Immer, wenn ich Kinder sah, musste ich weinen. Wenn ich damals meine Musik nicht gehabt hätte, wäre ich verzweifelt. Ich konnte lange kein Akkordeon mehr in die Hand nehmen, bis mein Arzt mir riet, doch in Altenheimen aufzutreten und den Menschen dort Freude zu bringen. Ich hörte auf seinen Rat, spielte und sang mir den Schmerz von der Seele. Das war für mich das allerbeste Heilmittel. Diese Stunden mit den Menschen und der Musik, haben mir das Leben gerettet. Heute weiß ich, dass man sein Schicksal annehmen und immer daran glauben muss, dass alles wieder gut wird.“

hätte. Aber Klein-Margot war schon damals ein Zappelphilipp und wollte unbedingt Akkordeon spielen, weil sie damit besser umherlaufen und ihr Publikum mit einbeziehen und ansingen konnte. Im Alter von sechs Jahren bekam sie ihr erstes Akkordeon und es war um sie geschehen. Als 7-Jährige unterhielt die aufgeweckte Kleine die Urlauber in den Ostseebädern mit ihren Liedern. Mit 16 ½ Jahren war sie das jüngste Mitglied im holländischen Damenorchester „Hanny's Dutch Sisters“. 13 hübsche Musikerinnen tourten quer durch Europa.

Seit vielen Jahren ist die Allroundkünstlerin (sie spielt außer Akkordeon auch noch Klavier, Gitarre und Xylophon und ist ausgebildete Tänzerin und Schauspielerin) als Alleinunterhalterin auf vielen Veranstaltungen engagiert. Aus vielen Fernsehsendungen bei ARD, ZDF, RTL und N3 ist sie nicht mehr wegzudenken. Vierzigmal belegte sie Platz eins der volkstümlichen Hitparaden von NDR 1, Welle Nord oder auch Alster-radio. Und sie ist Stammgast in der ältesten Radiosendung der Welt: dem Hamburger Hafenkonzert. Margot Schöneberndt zieht bei ihren Live-Auftritten alle Register ihrer Musikalität. Ihre Gesangspausen würzt sie mit Hamburger-Döntjes, Geschichten und Gedichten. Mit eigener Tonanlage ist sie für jede Veranstaltung gewappnet und absolviert perfekt mehrere Stunden ihre „One-Woman-Show“. Mit Schippermütze, Matrosenlook, Schifferklavier und lustigen blauen Augen wirbelt der Blondschoopf über alle Bühnen und begeistert ihr Publikum. Viele Lieder entstammen ihrer eigenen Feder. Aber auch bekannte Autoren schrieben ihr die Lieder auf den Leib, wie z.B. „Min Mann is bi die Fierwehr“ oder „Swiengalopp“. Die Entertainerin ist glücklich, wenn sie Menschen Freude bereiten und sie zum Lachen bringen kann.

Heidi Kabel, mit der sie befreundet war und auch häufig mit ihr gemeinsam ohne Gage in Seniorenheimen auftrat, benannte sie als ihre einzige Nachfolgerin auf dem musikalischen Sektor. „Bei einem unserer gemeinsamen Besuche in einem Altenheim fragte Heidi mich, ob denn auch jemand für sie spielen würde, falls sie mal in ein Heim kommt?“, erzählt Margot Schöneberndt. „Jahre später erfüllte ich ihr diesen Wunsch und spielte allein für sie in ihrem Zimmer im Seniorenstift bekannte Hamburger Lieder. Sie war schon demont, konnte aber alle Texte mitsingen. Ich war den Tränen nah vor Freude. Dieser Nachmittag war einer der schönsten in meinem Leben. Ich werde nie vergessen, wie wir beide zum letzten Mal gemeinsam sangen.“ Informationen und Buchungen: [margot.schoeneberndt@web.de](mailto:margot.schoeneberndt@web.de)

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa



Schon als 5 ½-Jährige bekam sie Klavierunterricht und trat bei Familienfesten auf. Das Talent wurde ihr in die Wiege gelegt. Die Großmutter war Opernsängerin. Ihre Mutter spielte Klavier und Mandoline und der Vater Posaune. Die Familie wäre froh gewesen, wenn die Tochter klassische Musik studiert

**Stimmungsvolle Nachmittagsfahrt mit Margot Schöneberndt auf dem Schiff Olympic Star der Rainer Abicht Reederei am 20.10., 3. und 17.11.2013 inkl. Kaffee und Kuchen für € 20,- p.P. St. Pauli Landungsbrücken, Anmeldung erbeten unter Telefon: 040/ 31 78 22-0**



## Neu im SeMa: Kunst und Hobby im Alter Die „Rosenmutter“: Porzellanmalerin Friededrike Plachy

Ihre Mutter wollte, dass sie mal Schneiderin wird. Doch das war gar nichts für die gebürtige Wienerin: was Künstlerisches sollte es sein, mit Zeichnen und Malen. Schließlich hatte Friederike Plachy das schon als Kind begonnen, wo sie häufig krank war und sich damit die Zeit vertrieb. Umso mehr freute sich die heute 76-Jährige, dass sie die schwere Aufnahmeprüfung in die Wiener Modeschule schaffte. Sie hat die zwei-jährige Ausbildung dort sehr genossen: „Da haben wir stundenlang Faltenwürfe gezeichnet, Akte gemalt und ich habe enorm viel gelernt“. Anschließend folgten dann drei Jahre Lehre in einer Kunstkitterei in Wien, ihr künftiger Ehemann hatte sie dorthin vermittelt. Auch das war eine tolle und span-



nende Zeit für Friederike Plachy. „Nach dem Krieg war viel kaputt, da hatten wir ordentlich was zu tun“. Nämlich unter anderem Kirchenfiguren reparieren: So manche Madonnen- und Christusstatue erhielt von Friederike Plachy wieder ihr altes Antlitz zurück, bekam neue Hände oder ihr Gewand ausgebessert. Auch für die Filmbranche war sie tätig: „Wir haben Figurengruppen für Filmaufnahmen hergerichtet“.

Ausgestattet mit viel Können und Erfahrung trat die junge Frau dann ihre neue Stelle in der Porzellanmanufaktur Augarten an, der „zweitältesten nach Meißen“. Hier, wo es Friederike Plachy nach der harten Arbeit in Wien „wie im Sanatorium“ vorkam, war sie 29 Jahre beschäftigt. Sie schuf zahllose kunstvolle Gedecke, Geschirre, Vasen und vieles mehr. „Sehr gerne“, wie die „Rosenmutter“ heute sagt. So wurde sie genannt, weil sie ihren jungen Kolleginnen das perfekte Malen von Rosen lehrte. Nach der Pensionierung „wollte ich dann keine Rosen mehr sehen“. Stattdessen verlegte sich die Porzellanmalerin unter anderem auf berühmte Künstler wie Gustav Klimt. „Der Kuss hat es mir angetan, ihn habe ich oft auf Service und Platten gemalt“. Bei ihrem Sohn hat sie sogar das gesamte Badezimmer wundervoll gestaltet, „mit viel Poliergold...“. Aktuell zaubert sie Ming-Drachen auf Tablett und ist mit einem norwegischen Bären beschäftigt. Nachdem ihre Werke gemalt sind, werden sie im Loisl bei 800°C gebrannt. „So nenne ich meinen Ofen, den ich meinem Erbonkel Alois verdanke“.

Ihrem enormen künstlerischen Talent widmet sie weiterhin viel Zeit. Mit „so viel Freude“. Was man ihren zauberhaften Arbeiten auch sofort ansieht. Sie sind nun auch in einer Ausstellung zu bewundern: im Cafe LebensArt in Kisdorf nahe Norderstedt werden sie vom 15. September bis zum 13. Oktober 2013 präsentiert.

Birgit Frohn © SeMa

### Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen?

Dann schreiben Sie uns! SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

## EFH-Neubau

in Quickborn, Klingenberg

im begehrten Wohnquartier Himmelmoor



### Zweigeschossige Bauweise ohne Schrägen, 5 Zimmer, Wohnfläche 146 m<sup>2</sup> plus Keller.

Grundstück 620 m<sup>2</sup>, ruhige Lage, zentrumsnah! Ausstattung: 3 Bäder (alle mit Fenster), Markeneinbauküche, Bodenbeläge, Malerarbeiten, Rollläden, Hausanschlüsse, Solartechnik, Wärmerückgewinnung, Verblendstein, Tondachpfanne, Zuwegungen, Terrasse, Stellplatz, Carport und vieles mehr.

### Schlüsselfertig € 478.000,-

Ohne Anzahlung und ohne Courtage direkt vom Bauträger.  
Der gesamte Kaufpreis ist erst zur Übergabe im Dezember 2013 fällig!



041 06 / 63 60 26

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

**Diakonie pflegt**



## Gott sei Dank, hier zählt der Mensch

[www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de)

Finden Sie sofort freie Heimplätze  
oder Hilfen für zu Hause!

**Tel. 0800-011 33 33**

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.**







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

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

**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 Oktober!

### 1. bis 3. Preis: je 1 x 2 Karten für „Ladykillers“, Kriminalkomödie nach William Rose im Altonaer Theater

Regie Axel Schneider mit Björn Ahrens, Hannelore Droegge, Klaus Falkhausen, Andreas Furcht, Katrin Gerken, Ute Geske, Sascha Rotermund, Jacques Ullrich und mehr.

Professor Marcus plant einen genialen Überfall auf einen Geldtransporter. Dazu braucht er lediglich ein einsam gelegenes Haus mit Blick auf den Bahnhof, eine harmlose, ältere Vermieterin und drei verwegene Mitstreiter. Doch bei aller Geldgier steckt auch in jedem britischen Gangster ein Gentleman und der bringt nicht einfach alte Ladys um.

Premiere am 29.11.2013, Vorstellungen bis 05.01 2014. Die Karten sind für Mittwoch den 11.12.2013 um 19 Uhr.



© Dietmar Funck

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 18.10.13 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:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

### 4. und 5. Preis: je 1 x 2 Karten für eine stimmungsvolle Nachmittagsfahrt mit Margot Schöneberndt

Auf dem Schiff Olympic Star, der Reederei Rainer Abicht inkl. Kaffee und Kuchen.

1 x für den 3. November und  
1 x für den 17. November.





# Die Pflanzen-Apotheke

Teil 21 – Nachtkerze (*Oenothera biennis* L.)

Volksnamen: Schinkenwurzel, Rapontikawurzel, chupa-sangre  
(zu deutsch »Bluttrinker«)



## Botanische Eckdaten

Ursprünglich im nordamerikanischen Raum beheimatet, kommt die Nachtkerze heute in ganz Europa vor. Medizinische Verwendung finden die Blätter und vor allem die Samen. Der Name der Pflanze kommt übrigens daher, dass sich ihre Blüten erst abends öffnen.

## Von anno dazumal bis heute

In ihrer nordamerikanischen Heimat diente die Nachtkerze als Nahrungsmittel, zudem wurde sie zur Linderung von Hautkrankheiten angewandt. 1612 gelangte die Nachtkerze dann nach Europa, wo sie zunächst als Zierpflanze

und Küchenkraut verwendet wurde – besonders die Pflanzenwurzel nutzte man als Gemüse und Salat. In der Volksheilkunde galten die Blätter und Wurzeln als »blutreinigendes« Mittel. Darüber hinaus wurde der Nachtkerze, zumindest in Europa, jedoch keine große Heilwirkung zugeschrieben. Das änderte sich, als man 1919 entdeckte, dass die Samen einen hohen Anteil an Gamma-Linolsäure enthalten. Gamma-Linolsäure ist eine lebensnotwendige Fettsäure, die verantwortlich für die Bildung von Prostaglandinen ist.

## Gesund mit Nachtkerze

Wichtigster Inhaltsstoff der Nachtkerze ist die Gamma-Linolsäure. Diese dreifach ungesättigte Fettsäure wird im Körper in Dihomo-Gamma-Linolsäure und Arachidonsäure umgewandelt – beides Vorstufen bestimmter Gewebshormone, der Prostaglandine und Leukotriene. Weitere Inhaltsstoffe der Samen sind Eiweiße, an deren Aufbau Aminosäuren wie Cystein, Methionin, Tryptophan beteiligt sind, sowie Zellulose und Lignin. Außerdem kommen als weitere wichtige Fettsäuren die Linol- und Ölsäure vor.

Diesen Inhaltsstoffen verdankt die Nachtkerze unter anderem ihre gefäßerweiternden und entzündungshemmenden Eigenschaften. Zudem wirkt sie schleimlösend und aktiviert den Stoffwechsel.

Heute nutzt man das Nachtkerzensamenöl erfolgreich zur Linderung von Hauterkrankungen, allen voran Neurodermitis. Dessen Einnahme kann das

Hautbild deutlich bessern: die Haut wird geschmeidiger, die Ekzeme gehen zurück. Der Erfolg der Behandlung mit Nachtkerzensamenöl ist inzwischen auch wissenschaftlich nachgewiesen worden. Die entzündungshemmende Wirkung des Öls bewährt sich auch bei Gelenkbeschwerden. Schmerzhaftes Entzündungen der Gelenke, etwa bei rheumatoider Arthritis, bessern sich damit nachhaltig. Ein weiteres Einsatzgebiet des Öls ist die diabetische Polyneuropathie, eine Nervenerkrankung bei Diabetes. Denn die Gamma-Linolsäure ist ein essenzieller Bestandteil der Membran von Nervenzellen. Sie wirkt sich auch sehr positiv bei Mastodynie aus, schmerzhaften Spannungsfühlen in der Brust. Denn Frauen, die darunter leiden, haben niedrige Konzentrationen an Stoffwechselprodukten der Gamma-Linolsäure. Durch die Einnahme von Nachtkerzenöl bessern sich deshalb ihre Beschwerden.

## Anwendung von Nachtkerze

### • Nachtkerzensamenöl

Pharmazeutisch *Oenotherae biennis Oleum* genannt, kommt das Öl aus den Samen als Fertigarzneimittel (Kapseln) in den Handel. Es hat eine goldgelbe Farbe und schmeckt nussartig. Damit es vor Oxidation geschützt ist und länger haltbar ist, wird den Präparaten Vitamin E zugesetzt. Bei kühler und trockener Lagerung sind die Kapseln auf diese Weise etwa drei Jahre haltbar.

### • Aufguss

Dazu werden fünfzehn Gramm getrocknete Sprossspitzen mit einem Viertelliter kochendem Wasser überbrüht. Zehn Minuten ziehen lassen, dann abseihen. Entzündete Hautstellen werden mit dem Aufguss vorsichtig abgewaschen oder mit im Aufguss getränktem Mullbinden belegt. Bei Bedarf nach drei Stunden wiederholen.

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** 24.200  
**Anzeigenschluss** November-Ausgabe:  
18.10.13  
**www.** senioren-magazin-hamburg.de

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

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!



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





REISE- UND VERSANDBUCHHANDLUNG  
DES RAUHEN HAUSES HAMBURG

# DER NEUE KATALOG IST DA

Auf 32 Seiten zeigen wir Ihnen im diesjährigen Weihnachtskatalog eine bunte Vielfalt an erlesenen Geschenken, Baumschmuck, Tee, Honig oder handgemachte Stollen aus Dresden. Ergänzend finden Sie Karten, Literatur und schöne Kalender für das kommende Jahr.

**JETZT KOSTENLOS ANFORDERN**

WEIHNACHTEN 2013



**Inklusive Warenprobe einer Bibelteesorte**

**Best.-Nr. 6 8741-0**

**Telefonisch unter 0 40 / 53 53 37 - 0**  
kundenservice@rauhes-haus-buch.de  
**www.pfarrer-shopping.de**

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



*Fischgerichte  
leicht  
und lecker*

**Sie liefern reichlich hochwertiges Eiweiß und wertvolle Fette wie Omega-3-Fettsäuren, haben wenig Fett und sind leicht bekömmlich. Da ist man doch wirklich gerne ein Fischkopp.**

Fisch ist, abgesehen von seinem hohen gesundheitlichen Wert, sehr lecker und lässt sich in der Küche vielfältig variieren. So schmeckt er beispielsweise hervorragend, wenn man ihn in Folie wickelt oder in einen Bratbeutel steckt und sanft im Ofen gart. Auf die Weise trocknet er nicht aus und verliert nicht an Aroma. Ebenfalls köstlich ist Dünsten in etwas Gemüsebrühe oder Weißwein. Und natürlich kann Fisch auch wunderbar in der Pfanne gebraten und gegrillt werden. Das sind allerdings noch längst nicht alle Zubereitungsarten.

#### **Wichtig beim Einkaufen und Vorbereiten**

Das Fischessen soll ja in guter Erinnerung bleiben. Deshalb sollte man beim Einkauf von Fisch ein paar Dinge beachten. Der Fisch liegt gut gekühlt auf Eis und riecht nicht nach Fisch. Den Geruchstest macht man am besten an der Bauchhöhle oder an den Kiemen – riecht der Fisch nach Salzwasser und Meer, dann ist er in Ordnung. Die Augen eines frischen Fisches sind rund und glänzend. Sind sie trüb und milchig, dann Finger weg. Das Fischfleisch sollte elastisch sein, ebenfalls glänzen und klare Schnittflächen aufweisen. Auch die Färbung ist ein Hinweis auf das Alter des Fisches: je blasser die Farbe, desto älter der Fisch.

Einen ganzen Fisch vorzubereiten ist für Ungeübte nicht ganz so einfach. Wer es einfach haben möchte und keinen Stress in der Küche, bittet einfach den Fischhändler, den Fisch zu schuppen und auszunehmen. Wer sich selbst daran wagt: den Bauch vom After bis zum Kopf aufschneiden. Dann den Bauch aufklappen und die Eingeweide vorsichtig entnehmen. Anschließend den Fisch gründlich mit klarem Wasser auswaschen und vorsichtig mit einem Küchentuch trocken tupfen.



# Da beißt jeder an

Hier drei ausgefallene Fischrezepte, bei denen man gerne an die Angel geht.



## Zander mit Curry-Kartoffeln

Zutaten für 4 Personen

600 g Zanderfilet mit Haut,  
800 g mehligke Kartoffeln,  
600 g Möhren, 4 EL Olivenöl,  
1 EL Zucker, Salz und Pfeffer,  
1 TL weiche Butter,  
2 EL mildes Currypulver,  
150 ml fettarme Milch,  
Muskat gemahlen

Zubereitung

- Kartoffeln schälen, stückeln und in Salzwasser gar kochen. Möhren schälen, längs halbieren. Zander in 4 Stücke schneiden.
- 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen, Möhren und Zucker zugeben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten braten. Mit 300 ml Wasser auffüllen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 10 Minuten kochen lassen.
- Butter in einem Topf erhitzen und Curry darin anrösten. Mit Milch ablöschen und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffeln abgießen, in die Milch geben und mit einem Kartoffelstampfer fein stampfen.
- 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Zanderfilets zuerst auf der Hautseite 3 Minuten braten. Dann mit Salz würzen, wenden und weitere 3 Minuten braten. Mit Curry-Kartoffeln und Möhren anrichten und servieren.



## Makreleneintopf

Zutaten für 4 Personen

4 Makrelenfilets mit Haut (à 150 g)  
4 Zwiebeln,  
4 Knoblauchzehen  
700 g fest kochende Kartoffeln  
8 EL Olivenöl,  
1 l Gemüsebrühe  
4 Stiele Thymian,  
Salz  
Cayennepfeffer  
2 Dosen weiße Bohnen (360 g EW)  
200 ml Schlagsahne

Zubereitung

- Zwiebeln und Knoblauch würfeln, Kartoffeln schälen und stückeln.
- 4 EL Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin glasig dünsten. Kartoffeln kurz mitdünsten und mit Gemüsebrühe ablöschen.
- Thymianblättchen mit Salz und Cayennepfeffer zu den Kartoffeln geben. Bei geschlossenem Deckel 20 Minuten garen. Bohnen abgießen, in einem Sieb mit klarem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Mit der Sahne zum Eintopf geben.
- 4 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Makrelenfilets jeweils in 4 Stücke schneiden und im heißen Öl rundherum 3 Minuten braten. Mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Eintopf auf Teller verteilen und mit den Makrelenfilets servieren.



## Fenchel-Dorade

Zutaten für 4 Personen

8 Doradenfilets, (mit Haut, à ca. 80 g)  
2 Fenchelknollen mit Grün, 2 Schalotten,  
3 EL Butter, 200 ml trockener Weißwein,  
200 ml Fischfond, 1 Becher Crème fraîche,  
Salz und Pfeffer  
Zitronensaft, 4 EL Olivenöl

Zubereitung

- Schalotten würfeln. Fenchel putzen, das Grün abzupfen und in kaltes Wasser legen. Fenchel fein würfeln.
- Schalotten in 1,5 EL geschmolzener Butter 2 Minuten dünsten. Fenchel zugeben und 2 Minuten mitdünsten. Mit Weißwein ablöschen und auf die Hälfte einkochen. Fond zugießen und 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen.
- Doradenfilets entgräten und halbieren. Die Haut im Abstand von 2 cm mit einem Messer einschneiden.
- Crème fraîche in die Sauce einrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- Restliche Butter und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen. Doradenfilets salzen und pfeffern. Mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze 3 Minuten braten, dann wenden und weitere 3 Min. auf der Fleischseite braten.
- Doraden mit der Sauce anrichten, mit Fenchelgrün bestreuen und servieren. Dazu schmeckt Basmati-Reis oder ein getoastetes Weißbrot. Birgit Frohn © SeMa

## Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...



**Dorade, Zander und Makrele**  
fangfrisch zu aktuellen Tagespreisen

Die Muschelsaison beginnt:

**Frische Miesmuscheln – ein Genuß**

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

## 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.)





## Neue Speisekarte lässt keine Wünsche offen

### Landhausküche bringt heißes Mittagessen ins Haus

Seit Ende September hält die Landhausküche eine neue Speisekarte für ihre Gäste bereit. „Wir möchten mit unseren Mittagsgerichten dazu beitragen, dass sich unsere Gäste gesund ernähren und eine natürliche Geschmacksvielfalt erleben. Kurzum: unser Essen und Service soll begeistern“, erklärt Robert Weber, Chefkoch bei der Landhausküche. „Deshalb haben wir nun auch unsere Speisekarte überarbeitet. So können unsere Gäste mit ihrem Hauptgericht nun täglich schnell und einfach ein Dessert, einen Salat oder einen Kuchen dazu bestellen.“ Das Angebot der neuen Speisekarte reicht von „Einfach lecker“ über „Beliebte Klassiker“ und „Gourmet-Menüs“ bis hin zu „Traditionell gut“. Mit dem Liefer-Service der Landhausküche kann 365 Tage im Jahr der Komfort genossen werden, sich ein heißes Essen ins Haus liefern zu lassen – auch an Sonn- und Feiertagen.



Auch die Hähnchenkeule der Landhausküche findet sich regelmäßig auf der neuen Speisekarte wieder.

### Die Einkaufsliste – natürlich und wertvoll

Wichtig für den Landhausküchen-Geschmacksreichtum ist der Einsatz von

natürlichen Rohwaren in höchster Qualität. Dafür wird konsequent auf Zusätze wie Geschmacksverstärker jeglicher Art, Hefeextrakte und Würzen oder auch künstliche Aromen verzichtet. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, gehackten Kräutern, gemahlenden Kräutersamen und -knollen sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

### Die Küche – kreativ und meisterlich

Und damit jedes Gericht auch so vielfältig schmeckt wie seine Zutaten, geben die Köche der Landhausküche täglich ihr Bestes. Mit den wertvollen und natürlichen Zutaten, kreativen Rezeptideen und jeder Menge Kochkompetenz verfeinern sie den Geschmack jedes Menüs. „Auf diese Weise entstehen aus natürlichen, zu köstlichen Rezepten kombinierten und meisterlich gekochten Zutaten ganz neue Geschmackserlebnisse“, betont Robert Weber.

Für mehr Informationen sind die Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag von 8.00 bis 18.00 Uhr unter Tel.: 040/892 000.



„Schokolade ist fassbar, greifbar und vor allem essbar gewordenes Glücksgefühl“, hat der Regisseur Wim Wenders einmal gesagt. Der französische Kardinal Alphonse de Richelieu soll 1642 Schokolade sogar als Medikament benutzt haben, um seine Anfälle von Melancholie zu mildern. Die These, die Schokolade eine aufmunternde Wirkung zuschreibt, wird bei einem Besuch in Hamburgs Schokoladenmuseum bestätigt. Spätestens als die Museumsbesucher flüssig warme Schokolade direkt aus der Conchier-Maschine probieren, strahlen die Gesichter. Doch woher kommen diese Glücksgefühle?

Nicht zuletzt hat schon die Vorfreude auf den süßen Geschmack und den Schmelz einen stimmungsaufhellenden Effekt. Aber das ist nicht das ganze Geheimnis. Im Kakao befinden sich Botenstoffe wie Serotonin, das im Volksmund oft als „Glückshormon“ bezeichnet wird. Serotonin setzt in unserem Gehirn biochemische Prozesse frei und lässt uns glücklich fühlen. Doch für einen echten Rausch müssten wir 200-300 Tafeln Schokolade essen.

Nicht einmal in einem ganzen Jahr schafft das der Durchschnittsdeutsche, der 9,1 kg Schokolade isst.

Um die Naschlust der Deutschen zu befriedigen, kommen jährlich tausende Tonnen Kakaobohnen über den Hamburger Hafen ins Land. Hier bietet das Chocoversum by Hachez spannende Einblicke in das Reich des Kakao und der Schokolade. In der Erlebniswelt begleiten die Besucher den Kakao auf seinem Weg vom Anbau bis zur fertigen Tafel Schokolade. Alle Produktionsschritte werden live an Originalmaschinen vorgeführt, die bis in die 50er Jahre in der Hachez Schokoladenmanufaktur im Einsatz waren. Dabei sind alle Sinne gefragt und Probieren ist ausdrücklich erwünscht! Die Besucher werden sogar selbst zum Chocolatier und kreieren aus verschiedenen Zutaten eine eigene Tafel Schokolade.

Das Chocoversum befindet sich am Meßberg 1 in der Hamburger Innenstadt, direkt an der U-Bahn Station Meßberg und ist täglich von 10 bis 18 Uhr geöffnet. Mehr Informationen finden Sie unter [www.chocoversum.de](http://www.chocoversum.de), oder Tel.: 040/41 91 23 00.







# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Sonntag 6. Oktober, 15-18 Uhr**  
**Hamburg-Nachmittag:** „Singen Hamburgisch“. **Planten un Blomen und Wallanlagen, Gorch-Fock-Wall 1, 20354 Hamburg, Tel.: 040/428 54-47 23**

\*\*\*

**Do. 17. und Fr. 18. Oktober, 20 Uhr**  
**Jazz trifft auf Texte:** Dave Douglas Quintett und MGT. **Rolf-Liebermann-Studio des NDR, Oberstraße 120, 20149 Hamburg, Tel.: 040/415 60**

\*\*\*

**Samstag 19. Oktober, 19 Uhr**  
**Seniorenkantorei St. Nikolai: Chor- und Orchesterkonzert.** Johann Sebastian Bach Kantaten, vorgetragen von verschiedenen Künstlern. Eintritt € 11 bis 19,- im Vorverkauf und an der Abendkasse.  
**St. Nikolai-Hauptkirche, Havestehuder Weg 118, 20149 HH, Tel.: 040/441 13 40**

\*\*\*

**Sonntag 27. Oktober, 16 Uhr**  
**Klassik trifft Folk – Russian Consort**  
 Das Trio ist eine interessante Gruppe im Bereich der modernen Weltmusik. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

\*\*\*

**Donnerstag 31. Oktober, 17 Uhr**  
**„Junge Künstler musizieren“** unter der Leitung von Daria Fenske, Konzertpianistin. Die Künstler freuen sich über eine kleine Spende. **Rosenhof Ahrensburg, Lübecker Str. 3-11, 22926 Ahrensburg, Telefon: 04102/49 04-0**

## LUST ZU KOSTEN?

**Samstag 26. Oktober, 14 Uhr**  
**Kaffeeverkostung.** Erlebnis Kaffee: Handel, Konsum und Röstung mit Katja Nicklaus, Historikerin und Kaffeeexpertin. Preis € 15,50, Dauer ca. 90 Minuten. Anmeldung unter: 040/32 11 91 oder info@speicherstadtmuseum.de

**Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg,**

## KUNST & KÖSTLICH

**Mittwoch 16. Oktober, ab 18.30 Uhr**  
**„Musical Dinner“.** Gastronomischer Themenabend. Lassen Sie sich in die Welt des Musical entführen und genießen Sie dazu ein festliches Dinner. Kostenbeitrag pro Pers. € 27,50. **vhw wohnen im alter – Seniorenresidenz Alsterpark, Rathausstr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung (bis zum 09.10.) unter Tel.: 040/511 27-2000**

\*\*\*

**Samstag 19. Oktober, ab 18 Uhr**  
**Austria.** Ein Buffet mit warmen und kalten österr. Schmankerln und dazu Literatur und Musik – reisen Sie mit (fast) allen Sinnen in die Alpenrepublik. Eintritt € 29,- (Vorverkauf), € 35,- (Abendkasse) inkl. Buffet, Wasser und einem Glas Wein.  
**St. Johannis – KulturKirche Altona, Bei der Johanniskirche 16, 22767 HH, Tel.: 040/439 33 91**

## AUSSTELLUNGEN

**Noch bis zum 20. Oktober 2013**  
**„lichtzeichen“ auf der Cap San Diego.** 100 Lichtzeichengemälde und Fotos von Frank P. Wartenberg malerisch neu interpretiert von Künstlern aus dem Atelier Lichtzeichen, Mo.-So. 10-18 Uhr.

**Bei den St. Pauli Landungsbrücken, 20459 HH, Tel.: 040/36 42 09**

\*\*\*

**Noch bis zum 30. Oktober 2013**  
**ZOV Sportverräter – Spitzenathleten auf der Flucht.** Fluchtschicksale von 15 ausgewählten Sportpersönlichkeiten, die zwischen 1949 und 1989 die DDR illegal verlassen haben. Mo.-So.

10-18 Uhr, letzter Einlass 17.30 Uhr.  
**HSV-Museum, Sylvesterallee 7, 22525 Hamburg, Tel.: 040/41 55 15 50**

## VORTRÄGE

**Fr. 11. und Sa. 12. Oktober, 11-18 Uhr**  
**Die Pandas kommen – WWF feiert 50. Geburtstag.** 1.600 Panda-Skulpturen erinnern daran, dass es nur noch wenige der schwarzweißen Bambusfresser in freier Wildbahn gibt. Geboten werden zahlreiche Angebote und Vorträge und die Möglichkeit mit den WWF-Experten ins Gespräch zu kommen. **Rathausmarkt Hamburg, 20095 Hamburg**

\*\*\*

**Samstag 12. Oktober, 16 Uhr**  
**Konzertlesung: Die Tüdelboys.** Kult-Buch trifft Livemusik, Eintritt € 6,-.  
**Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

## FESTE

**Sonntag 6. Oktober, 11-17 Uhr**  
**Erntedankfest im Museumsdorf Volksdorf.** Die Besucher können herbstliche Spezialitäten anschauen und ersteher. Eintritt: Familien € 9,50, Erwachsene € 5,-, Kinder € 1,-.  
**Museumsdorf Volksdorf, Im Alten Dorfe 46-48, 22359 Hamburg, Tel.: 040/603 90 98**

\*\*\*

**Sonntag 13. Oktober, 11-18 Uhr**  
**Alsterdorfer Kartoffelschmaus.** Das Fest um die tolle Knolle bietet Spaß und Informationen für die ganze Familie.  
**Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg, Tel.: 040/50 77 00**

\*\*\*

**Dienstag 22. Oktober, 16 Uhr**  
**Kürbisfest.** Wir feiern den goldenen Herbst mit Live-Musik und saisonalen Leckereien. Schlagersänger und Entertainer Oliver Schmidt-Morsbach, der schon viele Herzen im Sturm erobert hat, heizt den Besuchern ordentlich ein. Eintritt € 21,- (€ 14,- ermäß.) darin inbegriffen: Abendessen, Tanzmusik und ein schöner Abend.  
**Begegnungszentrum Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 HH, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/69 70 62-0**

## FLOHMÄRKTE

**Jeden Mittwoch von 10-15 Uhr und Samstag von 7-15 Uhr, Bahrenfeld: Flohmarkt „Flohdom“.** Freifläche an der Trabrennbahn im Sportpark Hamburg, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 5. Oktober, 6.30-16 Uhr, Eidelstedt: Flohmarkt.** Elbgaupassage, Elbgaustr. 120, 22547 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 5. Oktober, 10-19 Uhr, Neustadt: Antikmarkt.** Gänsemarkt, 20354 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 6. Oktober, 11-16 Uhr, Barmbek: Flohmarkt & Stadtteiltreff.** Kulturpunkt im Barmbek Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 6. Oktober, 10-18 Uhr, Antikmarkt im Alstertal Einkaufszentrum.** Hochwertige Antiquitäten und antike Sammlerstücke aus drei Jahrhunderten, mit kostenloser Expertenberatung. Eintritt € 4,-, erm. € 3,- (Parken frei), AEZ, Heegberg 31, 22391 Hamburg

\*\*\*

**Sa. 12. und So. 13. Oktober, 11-17 Uhr, Tausendschön – Frauen machen Flohmarkt.** In männerfreundlicher Atmosphäre, mit Rollstuhlrampe und Umkleiden. Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg

\*\*\*

**Samstag 19. Oktober, 14-17 Uhr, Kleiderbörse für pfundige Frauen.** Größen 46-60, Sen Vital GmbH Seniorenzentrum, Stückenstr. 1, 22081 Hamburg, Tel.: 040/229 69 83

\*\*\*

**Sonntag, 20. Oktober, 8-16 Uhr, Ohlsdorf: Flohmarkt.** P&R Parkhaus, Sommerkamp, 22335 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 27. Oktober, 11-15 Uhr, XXL Größen Flohmarkt** für Mädchen und Frauen. Haus der Jugend Niendorf, Vielohweg 152, 22455 Hamburg

## BUCHVORSTELLUNGEN

**Sonntag 13. Oktober, 14 Uhr**  
**Bücherreigen mit Birgit Langkam.** Blick auf die Frankfurter Buchmesse und Vorstellungen von Neuerscheinungen,  
**LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

## KÜNSTLERABEND

**Sa. 12. Oktober, 17 Uhr bis open End**  
**Im Erdbeerhof Glantz & Gloria.** Mitwirkende: Magda Sorour, Silke Frakstein und Margot Schönebernd, zwischen den Vorträgen gibt es eine reichhaltige Speisenauswahl, Eintritt inkl. Begrüßungstrunk und Essen € 45,-. **Hamburger Straße 2, 22941 Delingsdorf, Tel.: 04532/28 05 59**