

urbanes

DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURG



Foto: Ann-Britt Petersen



Plön. Liebenswerte Perle der Holsteinischen Schweiz.

Brustkrebs. Auf die frühzeitige Erkennung kommt es an.

Gesellschaft. Wie erfolgreiche Migranten unsere Stadt bereichern.

Interview. Dagmar Fohl erzählt, wie ihre Bücher entstehen.

Geld. Wie neuartige Banken die Wirtschaft verändern.

Hautpflege. So schützen Sie sich vor den Risiken des Sommers.



Leben Sie Ihr Leben!

Wir bieten Ihnen individuelle Pflege und Betreuung zu Hause.



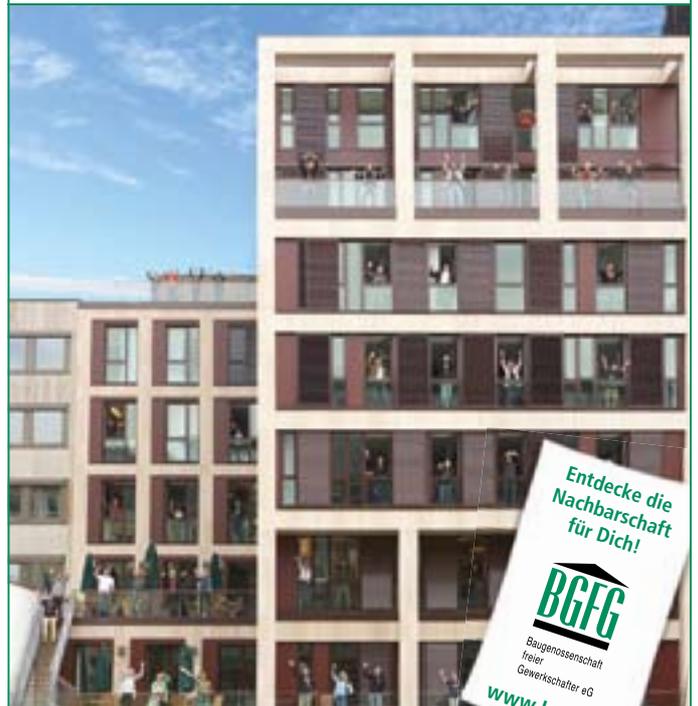
Diakoniezentrum Rahlstedt **Mensch bleiben.**

Greifenberger Straße 54, 22147 Hamburg
www.diakonie-rahlstedt.de

Träger: Martha Stiftung und Kirchengemeindeverband Rahlstedt

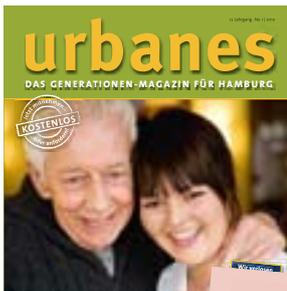
Telefon 040/648 999-0

Wohnungen gibt's viele – die Menschen machen den Unterschied!



BGFG
Willy-Brandt-Straße 67 • 20457 Hamburg
Tel. (040) 21 11 00-0 • info@bgfg.de

urbanes kommt direkt zu Ihnen nach Hause.



urbanes erscheint jedes
Jahr im Februar, Mai,
August und November.



Einfach Coupon
ausfüllen und ab die Post.

JA, ich bestelle 4 Ausgaben des Magazins
urbanes im Jahre 2010/2011. Der Versand nach
Hause kostet mich 10 Euro in Briefmarken.

Name

Vorname

Straße

PLZ | Ort

X
Datum Unterschrift

Diese Vereinbarung kann innerhalb von 10 Tagen widerrufen werden.
Es genügt eine schriftliche Mitteilung innerhalb der Widerspruchsfrist an:
urbanes c/o advermed Sauer & Rieken GbR, Unterberg 15b, 21033 Hamburg.
Das Abo gilt für ein Jahr und verlängert sich nicht automatisch.

X
Datum Unterschrift

Einfach diesen Coupon ausfüllen und mit den Briefmarken an urbanes schicken: advermed Sauer & Rieken GbR, Unterberg 15 b, 21033 Hamburg

Wer mag denn noch von Heimat reden?



Dietrich Klatt ist Pastor der Evang. Stiftung Bodelschwingh und Sprecher der Herausberggemeinschaft ambulanter pflegerischer Dienste der Diakonie in Hamburg und Umgebung.

Für die meisten Menschen, die ich kenne, hat das Wort „Heimat“ einen eher verstaubten Klang, und das besonders in der jüngeren Generation. Daran ändert auch nichts, dass Heimatklänge und Musikantenstadel im Fernsehen nicht unerhebliche Einschaltquoten haben.

Und doch haben wir alle eine Heimat – zumindest in dem Sinne, dass wir in einem Land geboren wurden. Allerdings muss das nicht unbedingt das Land sein, in dem ich lebe, in dem ich leben will oder leben muss.

Das ist Kennzeichen nicht erst der modernen Völkerwanderung – Migration ist dafür eher ein Ausdruck, der aber verschleiert, was oft für bedrückende Schicksale dahinter liegen. In der Regel war das Verlassen der Heimat einem Zwang geschuldet. Auf der Suche nach neuen Ackerfeldern wanderten Menschen weiter, heute ist es eher die Suche nach einer Arbeit, um das Auskommen der Familie zu erhalten. Und es waren immer wieder Kriege, die Menschen in die Flucht trieben, sie zu Auswanderern machten. Verbunden damit war auch die Sehnsucht nach Freiheit und einem besseren Leben.

Es war eben nicht die romantische Version eines Johann Wolfgang von Goethe: „Kennst du das Land, wo die Zitronen blühen, dahin, dahin möcht' ich mit dir ziehn“. Der Weg in die Neue Welt war und ist mit Entbehrungen verknüpft, Abschiedsschmerz und Eingewöhnungsprozesse gehören dazu.

Aber das ist nicht alles. Jeder Neuanfang bietet ein fast unerschöpfliches Potential. Begegnungen mit Menschen und Kulturen bereichern unser Leben. Die Angst vor dem Fremden, dem anderen Menschen überwinden bedeutet dann Befreiung zu neuen Wahrnehmungen, zu neuen Gedanken. Aufeinander zugehen ist der Beginn des Verstehens, des Friedens und der Aussöhnung zwischen Menschen und Völkern.

So ist auch eine Aufforderung aus dem Alten Testament zu verstehen: „Suchet der Stadt Bestes. Wenn es ihr gut geht, so wird es euch gut gehen.“ Wir sollten es einmal ausprobieren.

Diese Ausgabe von urbanes möchte Ihnen daraus eine ganze Reihe von Beispielen anbieten. Es ist nicht immer gleich der große Schritt in die Fremde.

Für diesen Sommer geben wir Ihnen einige Tipps, aus dem Alltag herauszutreten. Sommer, Sonne, Wasser, viele Erlebnisse und Begegnungen, vielleicht doch ein Stück Romantik, wünsche ich Ihnen von Herzen..

Ihr

DIETRICH KLATT



urbanes erscheint viermal im Jahr und wird kostenlos in Hamburg verteilt. **Abonnementsbestellungen richten Sie bitte schriftlich an den Verlag.** Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung strafbar. Zur Zeit gültig ist Anzeigenpreisliste Nr. 10

→ *Herausgeber*

Herausberggemeinschaft ambulanter pflegerischer Dienste der Diakonie in Hamburg und Umgebung
Forstmannstraße 19 · 22303 Hamburg
Tel. (040) 51 78 45 · Fax (040) 27 80 65 40

→ *Verantwortlich*

Pastor Dietrich Klatt,
Sprecher der Herausberggemeinschaft

→ *Redaktionsanschrift*

urbanes c/o advermed
Unterberg 15b · 21033 Hamburg
Telefon (040) 411 89 88-0
i.rieken@urbanes.de

→ *Chefredakteur*

Heinrich Großbongardt
Telefon (040) 28 51 55 80
h.grossbongardt@urbanes.de

→ *Autoren*

Jens Oliver Bonnet, Annette Eibich,
Doris Götz, Thorsten Jess, Annette König,
Juliane Ostler, Ann-Britt Petersen

→ *Gesamtherstellung*

Art Works! Werbeagentur GmbH
Bei den Mühren 70 · 20457 Hamburg
Telefon (040) 411 89 88-0

→ *Anzeigen*

Tina Juschkewitz, Tel. (040) 411 89 88-0

→ *Druckerei*

Druckerei Vettters GmbH & Co. KG.
Radeburg bei Dresden

Seite 8_ Gesellschaft

Neue Heimat

Etwa jeder siebte Hamburger ist Ausländer. Migration ist ein weltweites Phänomen, nicht erst in unserer Zeit. Und dazu gehört auch immer der Streit über Integration oder Ausgrenzung. Dabei zeigt sich immer wieder, wie Zuwanderung eine Gesellschaft bereichern kann.



Foto: Öger Tours

Seite 17_ Wirtschaft

Geld. Macht. Sinn.

Müssen Banken eigentlich so sein, wie sie sind? Diese Frage stellen sich viele Menschen heutzutage. Wir stellen drei Beispiele vor die zeigen, dass man Geldleihen und Geldverleihen auch anders organisieren kann – so dass neben der finanzielle auch die soziale Rendite stimmt.



Seite 21_ Freizeit

Plön ist einfach schön

Klares Wasser, grüne Hügel, Stille und über allen ein blauer Himmel. Was braucht man mehr, um sich zu erholen. Die Holsteinische Schweiz bietet all das und die alte Herzogsresidenz Plön hat darüber hinaus noch eine Menge mehr zu bieten.



Foto: Tourist Info GPS

Seite 32_ Literatur

„Mich interessieren vor allem Außenseiter“

Schon mit ihrem ersten Buch hat Dagmar Fohl es geschafft, sich im dicht gedrängten deutschen Literaturmarkt zu etablieren. In einem Interview erzählt die Autorin, wie ihre Bücher entstehen und worauf es bei einem historischen Roman ankommt.



Seite 36_ Gesundheit

Schock-Diagnose Brustkrebs

Mit jährlich 59.000 Fällen ist Brustkrebs die häufigste Krebserkrankung bei Frauen. Sie frühzeitig zu erkennen kann lebensrettend sein. Denn je früher die Behandlung einsetzt, desto besser sind die Chancen auf vollständige Heilung.

Politik & Gesellschaft

Startsocial:	
Hamburger beim Helfen ganz vorn	6
Migranten: Neue Heimat	8
Vural Öger: Ein Deutscher mit türkischem Herzen	8
Saeid Dastmalchian: „Träume leben“	10
Latifa Kühn:	
Mittendrin zwischen den Kulturen	12
Banken: Geld. Macht. Sinn.	17

Kultur & Kirche

BallinStadt:	
Auf den Spuren der Auswanderer	14
Tag der Musik:	
Hamburg verschafft sich Gehör	16
Dagmar Fohl: „Mich interessieren vor allem die Außenseiter“	32

Natur & Technik

Kiekeberg: Wasser marsch	40
--------------------------	----

Reisen & Lebensart

Hamburger Umland:	
Plön ist einfach schön	21
Verlosung: Ein perfekter Tag für Sie	25
Zecken: Vorsicht, kleine Vampire	43

Pflege & Gesundheit

Sommer: Da haben wir den Salat	30
Sonnenbrand:	
Die Schattenseiten der Sonne	34
Frauen: Schock-Diagnose Brustkrebs	36
Asthma: Wenn der Atem stockt	38

Rubriken & Infos

Landes-Seniorenbeirat	28
Literatur-Tipps	13
Editorial Impressum	3
Meldungen	4,5,7,20
Kulturmeldungen	44
Rätsel	27
Tipps & Adressen	45-47

ALTENPFLEGE

Mindestlohn für Hilfskräfte

Ab dem 1. Juli gibt es bundesweit einen Mindestlohn für Hilfskräfte in der Pflege. Er beträgt in den westdeutschen Bundesländern 8,50 Euro und in Ostdeutschland 7,50 Euro. Alle eineinhalb Jahre soll er um 25 Cent steigen. „Wir freuen uns, dass es nun endlich Mindeststandards auch für Hilfskräfte in der Pflege gibt. Die Arbeit der Pflegekräfte braucht dringend mehr Anerkennung und die Bezahlung ist zentral dafür“, erklärt Stefan Rehm, für die Pflege zuständiger Vorstand des Diakonischen Werkes Hamburg. In den Einrichtungen der Hamburger Diakonie werden bereits jetzt Stundenlöhne von über 9 Euro für Mitarbeitende in der Grundpflege ohne Fachausbildung gezahlt. Zusätzlich werden häufig Jahressonderzahlungen in Form von Urlaubs- und Weihnachtsgeld gezahlt sowie eine zusätzliche betrieblich Altersversorgung geboten. <<

www.diakonie-hamburg.de

BÜRGERSTIFTUNG

Beratung in Nachlassfragen

Viele Menschen tragen sich mit dem Gedanken, ihren Nachlass ganz oder teilweise über eine Stiftung einem guten Zweck zuzuführen. Dabei gibt es viele Fragen zu bedenken. Wie regle ich meinen Nachlass und was muss ich dabei beachten? Gründe ich lieber eine selbstständige oder eine un-selbstständige Stiftung? Die BürgerStiftung hat ein Team aus ehrenamtlich arbeitenden Juristinnen und Juristen zusammengestellt, die regelmäßig in der Geschäftsstelle der BürgerStiftung Hamburg, aber auch andernorts, Fragen rund um das Thema Testamentserstellung und Stiften beantworten. Die Beratung erfolgt neutral und kostenlos. Die Sprechstunde findet immer am zweiten Montag im Monat von 17-19 Uhr statt. <<

www.buergerstiftung-hamburg.de

MARITIMES MUSEUM

Altenpflege hat Zukunft

Information aus allererster Hand erwarten Besucher bei den „Kapitänsführungen“ im Maritimen Museum. Weitgereiste Fahrtenleute berichten in den rund eineinhalb stündigen Veranstaltungen in leicht verständlicher Weise über das Leben an Bord, Navigation, Entwicklung der Schiffsantriebe und andere spannende Themen. Am Donnerstag, 22. Juli, steht z.B. das Thema „Piraterie und Sklaverei“ auf dem Programm. <<

www.internationales-maritimes-museum.de

WOHNPFLEGETAG

Altwerden im Quartier

Selbstbestimmung, Teilhabe und eine verlässliche Unterstützung in vertrauter Umgebung zählen zu den wichtigsten Bedürfnissen im Alter. Ohne Bezug und Beziehungen zum Gemeinwesen, ohne Kooperationswillen der Profis, ohne Stärkung bürgerschaftlichen Engagements und Nachbarschaftlichkeit können diese Aufgaben jedoch nicht erfolgreich umgesetzt werden.

Unter der Überschrift „Altwerden im Quartier“ findet am 28. Juni von 9 bis 16 Uhr im Seniorenzentrum St. Markus eine Fachtagung über zukünftige Formen der Wohn-Pflege statt. Auch Seniorenorganisationen und bürgerschaftliche Initiativen sind eingeladen, an der Tagung teilzunehmen. <<

www.stattbau-hamburg.de

ANSCHARHÖHE

urbanes im Kita-Grundstein

Nach langer Verzögerung durch Eis und Schnee wurde am 26. März der Grundstein für den Kindergarten auf der Ansharhöhe gelegt. Im September soll die Arbeit mit 80 Kindern beginnen. Finanziert wurde der Kindergarten, der ein gemeinsames Projekt der Stiftung Ansharhöhe und der Pestalozzi-Stiftung Hamburg ist, hauptsächlich durch Spenden. Der Kindergarten ist integrativ ausgerichtet, das heißt, dass Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam betreut



AUSBILDUNG

Altenpflege hat Zukunft

Wer noch keinen Ausbildungsplatz hat, sollte überlegen, ob der Beruf als Altenpflegerin oder -pfleger in Frage kommt. „Altenpflegekräfte sind immer gefragt“, weiß Carsten Mai, Leiter der Ev. Berufsschule für Altenpflege im Rauhen Haus. „Wer sich jetzt noch schnell bewirbt hat Chancen auf einen Ausbildungsplatz mit anschließend guten Berufsaussichten. Allein im vergangenen Jahr konnten in Hamburg 450 Stellen nicht besetzt werden.“ Von den Absolventen des vergangenen Jahres wurden 80 Prozent von ihrem Ausbildungsbetrieb übernommen. Die Ausbildung beginnt im August. Für die Ausbildung ist ein Realschul- bzw. gleichwertiger Abschluss erforderlich. <<

www.rauheshaus.de

werden. In der Schatulle, die im Grundstein versenkt wurde, befindet sich neben verschiedenen Dokumenten und den aktuellen Euro-Münzen auch die vorige Ausgabe von „urbanes“ mit einem umfassenden Porträt der Stiftung Ansharhöhe. <<

→ **Pestalozzi-Stiftung Hamburg**
Brennerstraße 76 · 20099 Hamburg
Tel. (040) 411 88 87 77 · www.pestalozzi-kita.de
tarpenbek@pestalozzi-kita.de



www.anscharhoehe.de

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

Sommerfest in der kleinen Stadt für Senioren

Mit seinem vielfältigen Angebot ist das Sommerfest jedes Jahr aufs Neue einer der Höhepunkte in Poppenbüttel. Groß und Klein, Alt und Jung dürfen sich am beim Fest am 3. Juli von 12 bis 17 Uhr gleichermaßen angesprochen fühlen, denn es ist wieder für alle etwas dabei. Musiker und Kleinkünstler bieten ein abwechslungsreiches und attraktives Unterhaltungsprogramm rund um den Kulturpavillon und an verschiedenen

anderen Plätzen. Eine attraktive Tombola sowie zahlreiche Verkaufsstände zum Stöbern laden auf einen Bummel durch die „kleine Stadt“ ein. Wer sich informieren und das Hospital zum Heiligen Geist kennenlernen möchte kann an geführten stündlichen Hausbesichtigungen teilnehmen und die vielen Informationsmöglichkeiten nutzen. <<

www.hzhg.de



LANDFRAUENVERBAND HAMBURG

Auf dem Lande ist was los!

Der Spinat kommt aus dem Tiefkühlfach und die Milch aus der Tüte. Wer weiß schon, wie es auf dem Lande zugeht und woher die Lebensmittel so stammen. Der LandFrauenverband Hamburg e.V. und der Milchhof Reitbrook wollen das gemeinsam ändern und veranstalten am 30. Mai von 10 bis 18 Uhr den Tag des Landlebens.

„Wir wollen mit diesem Fest den Zusammenhalt zwischen Stadt und Land in Hamburg festigen“, sagt Elke Stubbe, erste Vorsitzende des LandFrauenverbandes Hamburg.



Die Gäste erwartet ein Fest mit einem vielfältigen Programm für Groß und Klein, typisch für das Leben in den Vier- und Marschlanden und ein Erlebnis für jeden Gast. Das Programm reicht vom Open-Air-Gottesdienst mit der Bischöfin Maria Jepsen über musikalische und auch traditionelle Darbietungen sowie Kunsthandwerk, Wissenswertes über das Landleben, bis zu ganz viel Spaß für die Kinder. Es ist für jeden was dabei. Und natürlich gibt es viele Köstlichkeiten zum Schlemmen, denn Frisches vom Lande bedeutet Genuss.

Jeder Gast hat die Gelegenheit, einen echten Bauernhof kennenzulernen – von der Stallbesichtigung über eine Führung durch die Molkerei bis hin zu der Möglichkeit, beim Melken zuzuschauen. Ein Besuch lohnt sich!

→ **Tag des Landlebens · Sonntag, 30. Mai 2010**
Veranstaltungsort: Milchhof Reitbrook
Vorderdeich 275 · 21037 Hamburg
Tel. (040) 737179 84 · www.milchhof-reitbrook.de



Hamburger beim Helfen ganz vorn

Wer gut helfen will muss das Helfen können. Deshalb fördert startsocial im Rahmen eines jährlichen Wettbewerbes den Wissenstransfer zwischen Wirtschaftsunternehmen und sozialen Unternehmungen.

Ein Aufenthalt im Knast mag von außen wie Zuckerschlecken aussehen. Dass dem nicht so ist, vermittelt der Verein „Gefangene helfen Jugendlichen“ indem er für straffällig gewordene Jugendlichen ein Ausflug nach Santa Fu organisiert. Echte Knackis erzählen ihnen dort, dass das Leben hinter Gittern alles andere als cool ist. Über 3.500 Begegnungen mit der abschreckenden Realität haben Volkert Ruhe und seine Mitstreiter bereits organisiert. Ruhe hat selbst sechs Jahre seines Lebens in der JVA Fuhlsbüttel verbracht. Jetzt wurde der Verein im Rahmen des Bundeswettbewerbs startsocial von der Schirmherrin Bundeskanzlerin Angela Merkel für sein Engagement ausgezeichnet.

Insgesamt kamen von den bundesweit 25 Finalisten, die allesamt ins Kanzleramt eingeladen wurden, fünf aus Hamburg. Neben dem Preisträger war dies auch der Verein „Werte erleben“,

der Jugendlichen zu mehr Mut, Respekt, Vertrauen und Verantwortung verhelfen will. Der Verein bereitet derzeit eine Inszenierung des Stücks „Frühlings Erwachen“ nach Frank Wedekind vor, bei dem Senioren und Jugendliche gemeinsam auf der Bühne des Schauspielhauses stehen werden.

FINALISTEN AUS DER HANSESTADT

Der Verein „Patchwork“, der ebenfalls zu den Nominierten gehörte, bietet seit 13 Jahren Hilfe bei häuslicher Gewalt und Stalking. „KinderLeben e.V.“ betreibt das bundesweit erste Kindertageshospiz. Das Projekt „Hilfe für psychisch Kranke ohne Wohnung“ am Asklepios-Klinikum Nord schließlich, hat 80 Patienten geholfen, nach ihrer Entlassung eine Wohnung zu finden.



Der Bundeswettbewerb startsocial wurde in diesem Jahr bereits zum siebten Mal durchgeführt. 2009 haben sich knapp 400 Projekte aus ganz Deutschland für die Teilnahme beworben. 100 Initiativen erhielten ein dreimonatiges Beratungsstipendium. In dieser Zeit arbeiteten Coaches aus der Wirtschaft individuell mit den Stipendiaten an der Verbesserung und Weiterentwicklung ihrer Projekte. Der diesjährige Sonderpreis der Bundeskanzlerin ging an „Boxgirls International“, die AUS aus einem kleinen Projekt in Berlin-Kreuzberg heraus Europas größten Boxclub für Mädchen und Frauen aufgebaut haben.

Der Verein „startsocial“, Träger des Preises, hat seinen Sitz seit etwas über einem Jahr in Hamburg. Vorstand ist Christiane Görres, die bis Ende 2008 als persönliche Referentin von Kultursenatorin Karin von Welck gearbeitet hat. <<

www.startsocial.de

**ES IST NICHT LEICHT,
EIN GUTER MENSCH ZU SEIN.
STARTSOCIAL HILFT IHNEN DABEI.**

Es sind die Engel des Alltags, die im Einsatz für ihre großen Ziele Federn lassen. Dann wer sein eigenes soziales Projekt auf die Beine stellen oder weiter vorantreiben will, steht oft vor ungeahnten Herausforderungen. startsocial greift Ihnen dabei unter die Flügel und fördert Ihr Projekt durch persönliche Beratung. Bewerben Sie sich mit Ihrem Konzept unter www.startsocial.de

start social
made for humans

ENGAGEMENT

Stadt der Tausend Stiftungen

Am Sonnabend, 5. Juni, findet im Herzen von Hamburg – im Rathaus, dem Innenhof und den Börsensälen der Handelskammer – der Hamburger Stiftungstag statt. Das Motto lautet „Stiftungen bewegen die Stadt“. Veranstaltet vom Initiativkreis Hamburger Stiftungen in Zusammenarbeit mit den Behörden findet der Stiftungstag zum dritten Mal nach 2007 und 2000 statt. Damit soll allen interessierten Bürgern Gelegenheit gegeben werden, das Wirken der über eintausend Stiftungen in Hamburg kennenzulernen. In fünf Themenbereichen stellen die teilnehmenden Stiftungen ihre Arbeit, Ideen und Organisation vor, daneben gibt es Aufführungen, Werkstattgespräche und Vorträge. <<

www.stiftungstag-hamburg.de

FORSCHUNG

Wer zu wenig schläft, stirbt früher

Weniger als sechs Stunden Schlaf pro Nacht können zu einem frühen Tod führen, warnen britische und italienische Wissenschaftler. Menschen, die regelmäßig so wenig schlafen, sterben mit einer zwölf Prozent höheren Wahrscheinlichkeit innerhalb eines Zeitraumes von 25 Jahren. Als ideal werden sechs bis acht Stunden angesehen. Zusätzlich haben die Forscher einen Zusammenhang zwischen mehr als neun Stunden Schlaf und einem frühen Tod gefunden. Mehr Schlaf müsse nicht unbedingt bedeuten, dass jemand besser oder länger lebe. Weniger als fünf Stunden pro Nacht legten aber eher nahe, dass etwas nicht stimme. Zuviel Schlaf gilt aber eher als ein Anzeichen für eine schlechte Gesundheit. <<

AUSFLUGSTIPP

Die Krönung der Erdbeerkönigin

Hinter dem Deich im Dorf Curslack in den Vierlanden bei Hamburg liegt in seiner ursprünglichen Lage das Rieck Haus aus dem 16. Jahrhundert. Es gehört zum Altonaer Museum und ist eines der ältesten erhaltenen Hufnerhäuser der Vierlande. Am 19. und 20. Juni findet dort das 12. Vierländer Erdbeerfest statt. Dieses Jahr verspricht das Programm jede Menge Unterhaltung für Jung und Alt mit Erdbeerkuichen und -bowle, Erdbeeren pur oder mit Sahne, mit Trachten und Volkstanz, mit der größten Auswahl an Erdbeertorten, mit fast vergessenen Handwerkskünsten und mit vielen anderen Attraktionen aus den Vierlanden. <<

→ **Rieck Haus – Vierländer Freilichtmuseum**

Curslack Deich 284 · 21039 Hamburg Tel. (040) 723 12 23
info@erdbeerfest-riekhaus.de · www.erdbeerfest-riekhaus.de

ANWÄLTE

Erste Kanzlei für Seniorenrecht

Das Klientel der Älteren hat auch wenn es um Rechtsfragen geht ganz eigene Bedürfnisse. In München hat sich jetzt erstmals eine Anwaltskanzlei auf Seniorenrecht spezialisiert. Die Kanzlei Dr. Lang & Kollegen, die in der Zeitschrift Wirtschaftswoche in der Liste der führenden 25 Erbrechtskanzleien geführt wird, konzentriert sich die juristischen Belange der „Generation 60 plus“ beim Übergang vom Berufsleben in den Ruhestand. <<

www.anwaltskanzlei-muenchen.de/seniorenrecht



**ANSCHARHÖHE
EPPENDORF**
Unser Platz zum Leben

- Pflege
- Wohnen mit Service
- Leistungen für Menschen mit Behinderung

QUALITÄTSMANAGEMENTSYSTEM
 Cum Cert
 Zertifiziertes Qualitätssystem
 Diakonie Siegel Pflege
 pCC-zertifiziert nach
 DIN EN ISO 9001:2008
 Diakonie-Siegel Pflege Version 2.0
 Zertifikats-Nr.: 002263 / QM DSP 23

STIFTUNG ANSCHARHÖHE
 Tarpenbekstraße 107 · 20251 Hamburg-Eppendorf
 Telefon: 040 4669-311 · info@anscharhoehe.de
www.anscharhoehe.de

**SOLITÄRE
KURZZEITPFLEGE**
 im Hospital zum Heiligen Geist



*Damit aus Patienten
Gäste werden*



Krankenhausaufenthalte werden immer kürzer. Was für viele gut ist, kann im Einzelfall zur Belastung werden. Insbesondere Senioren benötigen häufig mehr stationäre Pflege als vorgesehen.

Die Solitäre Kurzzeitpflege im Hospital zum Heiligen Geist schließt diese Versorgungslücke.

Kompetent, individuell und freundlich, an sieben Tagen der Woche rund um die Uhr. Damit unsere Gäste gut gepflegt nach Hause zurückkehren können.

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

Tel. (0 40) 60 60 11 11

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

Neue Heimat

Das Verhältnis des Durchschnittsbürgers zum Fremden ist tief zwiespältig. In der Fremde locken ihn die andere Kultur und ihre Menschen. In der Nachbarschaft dagegen wird Andersartigkeit schnell als Bedrohung empfunden. Ganz gleich welche Worte man auch wählt – Migration, Einwanderung, Ausländer – es sind Schwarz-Weiß-Themen. Dabei haben Einflüsse von außen unsere Gesellschaft schon immer bereichert, auch heute, wie die Beispiele unserer Autorin Ann-Britt Petersen zeigen.

Es gibt sicherlich viele Städte, in denen es schwerer fällt, Fuß zu fassen als in Hamburg. Aber wer hier her kam, um zu bleiben, der hatte es, von Ausnahmen abgesehen, bei aller hanseatischer Weltoffenheit noch nie wirklich leicht. Nicht diejenigen, die im 19. Jahrhundert in der Boom-Town an der Elbe ihr Glück suchten und auch nicht diejenigen, die nach dem Zweiten Weltkrieg hier als Flüchtlinge strandeten und mit den Hamburgern um Wohnraum und Arbeit konkurrieren mussten. Aber sie sprachen wenigstens dieselbe Sprache,

hatten dieselbe Kultur und denselben Glauben. Bei den 245.918 Menschen mit 179 verschiedener ausländischer Staatsangehörigkeit, die Ende 2009 in Hamburg lebten, ist das zumeist anders. Sie kommen aus der Türkei, Polen, Serbien, Ghana oder Afghanistan. Sie verließen ihre Heimat, weil hier Arbeit und bescheidener Wohlstand lockten. Oder um Krieg und politischer Verfolgung zu entgehen. Und darin sind sie gar nicht so viel anders als die fünf Millionen Auswanderer, für die Hamburg zwischen 1850 und 1939 das Tor zur Welt war.

Migration ist ein weltweites Phänomen. Nepalesen versuchen ihr Glück in Abu Dhabi, Afrikaner in Frankreich, Russen in Deutschland und Deutsche auf Mallorca. Schon heute hat jeder zweite Jugendliche in Hamburg einen Migrationshintergrund. Einwanderung ist Realität und Integration ist längst überräumlich. Die jährliche Einbürgerungsfeier im Rathaus ist ein wichtiges Zeichen. „Das Tor zur Welt steht nach beiden Seiten offen“, sagte Bürgermeister Ole von Beust 2006 bei der ersten Einbürgerungsfeier. <<

Ein Deutscher mit türkischem Herzen

Mit einem kleinen Laden in St. Georg fing er an, heute ist er Chef des sechstgrößten Reisekonzerns in Deutschland. Vural Öger über seinen Start in Hamburg, sein Engagement und sein Heimatgefühl.

VON ANN-BRITT PETERSEN

Seine ersten Flugtickets verkaufte er in einem kleinen Souterrain-Geschäft in Hamburg-St. Georg. „Es gab zwei Zimmer, im vorderen stand meine Schreibmaschine, im hinteren eine Klappliege und eine Kochplatte, zum Duschen ging ich ins Schwimmbad“, erinnert sich Vural Öger an seinen Start in der Hansestadt. Der damals 26-Jährige folgte einer Idee, die sich als gewinnbringende Marktlücke entpuppte: Direktflüge von Hamburg nach Istanbul.

„Die erste Maschine, die ich gechartert habe, war nach drei Tagen ausgebucht“, erzählt Vural Öger. Sie startete am 20. Juli 1969 und brachte türkische Gastarbeiter zum Urlaub in die Heimat. Inzwischen ist aus dem Reisebüro Istanbul die Unternehmensgruppe Öger Tours gewachsen, der siebtgrößte Reisekonzern in Deutschland, der seine Gäste nicht mehr nur in die Türkei, son-

dern auch nach Ägypten, Kuba oder auf die Mauritius fliegt. Vural Öger, großgewachsen, sehr akkurat gekleidet, ist heute ein erfolgreicher Unternehmer. In seinem Arbeitszimmer der Konzernzentrale in Hamburg-Groß Borstel fallen die Trophäen seines Erfolges sofort auf: zahlreiche Medaillen und Plaketten, die den Reiseveranstalter Öger Tours für seine Verdienste im Tourismus ehren,

Kunstwerke, wie eine schmuckvolle Kalligraphie mit Koransuren aus Ägypten, die er als Geschenk von Geschäftskunden erhielt.

EINSER-ABITUR

Dabei war der 68-Jährige vor 50 Jahren eigentlich nur zum Studium nach Deutschland gekommen. An einem Istanbul Gymnasium hatte der in Ankara geborene Öger ein Einser-Abitur hingelegt. Ein Ingenieursstudium im Ausland war für die Familie eine logische Folge. „ein Beruf, in dem man in der Türkei damals dreimal mehr verdiente als ein Arzt“, erinnert sich Öger. Und so reiste er 1960 mit einem Stipendium ausgestattet nach Deutschland, „das in der Türkei ein hohes Ansehen genoss, auch bei meinem Vater, einem Offizier.“



Foto: Öger Tours



Nach einem Deutsch-Kurs am Goethe-Institut studierte er an der TU Berlin Hüttenwesen und Maschinenbau. Dort erlebte der Sohn aus bürgerlichem Hause auch ein Stück bundesrepublikanische Geschichte mit: vom Mauerbau 1961 bis zur 68er Studentenrevolte. Der Zufall führte ihn nach Abschluss seines Studiums nach Hamburg. Dort erfuhr er, dass es für türkische Gastarbeiter keine Direktflüge von Hamburg nach Istanbul gibt und sah sofort seine Chancen.

War es nicht eine gewagte Geschäftseröffnung für jemanden, der nicht Betriebswirtschaft, sondern Bergbau studiert hat? „Die Mutter des Erfolgs heißt Risiko“, sagt Vural Öger. Er sei kein Beamtentyp, liebe die Herausforderung. Anfangs gestaltete er seine Werbeplakate selbst, besuchte türkische Gastarbeiter in ihren Wohnheimen, flog in den gecharterten Maschinen mit, um für Ver-

trauen in seine Flugreisen zu werben. Es war und ist viel Arbeit, „aber eine, die Spaß macht“, betont Öger, der als Student schon mal für den studentischen Reisedienst der TU Berlin gejobbt hatte.

WILLE ZUR LEISTUNG

Natürlich erlebte er auch schwere Krisen, eine der schlimmsten: der Absturz der von seiner Firma gecharterten Birgenair-Maschine 1996 in der Dominikanischen Republik. Sie erschütterte nicht nur das Unternehmen, sondern auch den Menschen Öger schwer. Dass es immer weiterging, dankt er seinen Fähigkeiten. „Ich habe einen starken Willen und kann mich fordern“, sagt der für seine Disziplin und Zielstrebigkeit bekannte Öger.

Der Mann, der selbst ständig unterwegs ist, empfindet die „Verschieden-

heit der Kulturen als Reichtum, nicht als Bedrohung.“ Der Begriff Migration ist für ihn „ein modernes Wort für etwas, das es immer und in allen Kulturen gegeben hat: Zuwanderung. Was wäre die USA heute ohne ihre Einwanderer?“, fragt Öger und kritisiert, dass der Begriff oft polemisch benutzt werde.

„Dabei ist es viel wichtiger zu erkennen, dass wir auf Zuwanderung angewiesen sind. Ohne sie würden viele Dienstleistungsbereiche zusammenbrechen“, erklärt der dreifache Familienvater, der seit 1990 die deutsche Staatsbürgerschaft besitzt. Es sei höchste Zeit, dass die Politiker sich für eine bessere Bildung und Integration von Migranten einsetzten. „Die Vorstellung, in alle Welt Waren zu verkaufen und sich ansonsten abzuschotten, geht nicht“, empört sich der Geschäftsmann. >>

>> Er selber blieb nicht tatenlos. Der Macher im Tourismusgeschäft setzt sich auch für die Belange der Zuwanderer ein. Das tat er auf höchster Ebene. 2000 wurde er Mitglied der Zuwanderungskommission der Bundesregierung. Schon 1998 hatte er nach den Brandanschlägen von Mölln und Solingen die Deutsch-Türkische Stiftung mit zahlreichen prominenten Mitgliedern gegründet, um „die Völker einander näher zu bringen.“ Für seine Verdienste um Integration wird er 2001 mit dem Bundesverdienstkreuz am Bande ausgezeichnet.

Die Urkunde und das Foto von der Verleihung der hohen Auszeichnung hängen in seinem Arbeitszimmer. Und daneben ein Foto von Fidel Castro und ihm, dem Weltenbürger, der sechs Sprachen spricht. Aus dem Radio tönt gedämpft klassische Musik. Zwischendurch klingelt sein Handy, dran ist sein Sohn, derzeit Student der Politikwissenschaft. Er begrüßt ihn mit „Hallo, mein Schatz“. Öger, der Familienmensch – rund um seinen Schreibtisch sind zahlreiche Familienfotos versammelt. Seine älteste Tochter Nina ist Geschäfts-

führerin in seinem Unternehmen. „Die Familienzusammengehörigkeit ist in der Türkei noch größer als hier“, sagt er und findet das als Wert erhaltenswert.

Zu Hause fühlt sich Vural Öger in beiden Kulturen. Er vermisst deutsches Bier und dunkles Brot, wenn er im Ausland ist. In Hamburg fehlt ihm manchmal der Ausdruck von Lebensfreude, wie er es aus dem quirligen Istanbul kennt. Vural Öger vereint die zwei Pole: „Ich bin ein Deutscher mit türkischem Herzen.“ <<



Foto: Ann-Britt Petersen

AUSSTELLUNG

„Träume leben“
3. Mai bis 30. Juli 2010
Welcome Center
Alter Wall 11
20457 Hamburg

10. bis 30. August 2010
Hamburger Rathaus

Der vielfältige Künstler Saeed Dastmalchian vor einem seiner Bilder im Atelier in Hamburg-Fuhlsbüttel.

„Träume leben“

Der Künstler Saeid Dastmalchian nähert sich dem Thema des Zusammenlebens von Menschen aus verschiedenen Kulturen auf sehr anschaulichen Wegen.

Er führt den Dialog der Kulturen mit seinen künstlerischen Mitteln. Der Maler, Fotograf und Grafiker Saeid Dastmalchian, 1970 in Teheran geboren, widmet sich in seinen Werken vor allem dem, was Menschen aus verschiedenen Kulturen miteinander verbindet. Dazu hat der Künstler mit den iranischen Wurzeln bereits mehrere Projekte initiiert, die die Menschen auf den Weg des Austausches mitnehmen. Für sein jüngstes Projekt „Träume leben. Migration als Chance“ motivierte er die Europaschule Gymnasium Hamm zum Mitmachen. 14- bis 15-jährige Schüler einer 9. Klasse interviewten und porträtierten 15 Hamburger Persönlichkeiten. Einwanderer, die in der Hansestadt Fuß fassten und erfolgreich wurden wie der Unternehmer Ian Kiru Karan, der Architekt Hadi Teherani, der Rapper Samy Deluxe, der Fußballer Piotr Trochowski und die erste deutsche Ministerin mit türkischen Wurzeln Aygül Özkan.

NICHT ANGENOMMEN

Saeid Dastmalchian gab mit den Ergebnissen ein Buch heraus und präsentierte eine Ausstellung. „Träume leben“ ist ein Projekt, das Vorurteile auf Seiten der bestehenden Gesellschaft wie auch auf Seiten der Einwanderer abbauen will. „Viele Menschen mit Migrationshintergrund fühlen sich hier immer noch nicht angenommen“, weiß der 39-Jährige, der 1983 nach Deutschland kam. Sie stecken in der negativen Rolle, die ihnen als Migranten oft von außen aufgedrückt wird und vertrauen zu wenig auf ihre eigenen Fähigkeiten. Doch der Glaube an sich selbst, so zeigen es auch die Lebensporträts der erfolgreichen Migranten, bahnt den Weg in ein selbstbestimmtes Leben, allen Wider-

ständen zum Trotz. Das ist eine wichtige Botschaft für Jugendliche, von denen in Hamburg fast 50 Prozent einen Migrationshintergrund haben. „Sie werden die Gesellschaft einmal mitprägen“, so der Künstler. „Und bereichern“, ist er überzeugt.

ZWISCHENSTATION HAMBURG

Was das bedeutet, hat der Vater zweier Söhne, der mit einer Deutschen verheiratet ist, selber erlebt. Die Heimat verließ er mit 13 Jahren, „der Krieg zwischen Iran und Irak veranlasste meine Eltern, mich ins Ausland zu schicken“, sagt Dastmalchian. Sein damals 17 Jahre alter Bruder war schon in Hamburg und wollte weiter zum Studieren in die USA reisen. Auch für Saeid Dastmalchian sollte die Hansestadt eine Zwischenstation sein, doch schließlich blieb er.

„Am Anfang war es schwierig, sich zurechtzufinden, allein, ohne Eltern, ohne Sprachkenntnisse“, erinnert sich der Künstler. Deutsch lernte er in einer Auffangklasse, dann wechselte er auf die Realschule. Schwierigkeiten, sich zu integrieren, hatte er nicht. In seiner Schule lernten mit ihm zusammen viele Schüler mit Migrationshintergrund: „Dieses friedliche Zusammenleben der Kulturen in Deutschland hat mich schon damals fasziniert“, erinnert sich Dastmalchian, der auch immer Kontakt zu deutschen Mitschülern suchte.

Nach einem kurzen Intermezzo auf dem Gymnasium besuchte er die Fachoberschule für Gestaltung. „Ich habe schon als Kind gern gemalt“, sagt er. Sein Talent half ihm, seine Identität zu finden, wies ihm den Weg in den Beruf. Nach dem Studium zum Kommunikationsdesigner an der Hamburger Technischen Kunstschule (HTK) war er meh-

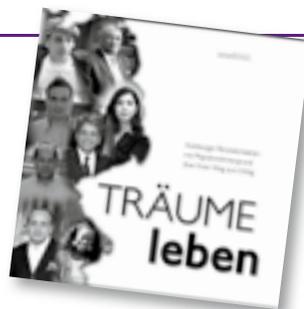
rere Jahre erfolgreich in der Werbung als Art Director tätig. 2004 traf er die Entscheidung, als freischaffender Künstler zu arbeiten. „Ich folgte einem inneren Ruf und der Frage, was ist Glück und wie kann ich es erfahren.“

Von den Wänden seines Ateliers in Fuhlsbüttel leuchten in kräftigen Farben einige Gemälde. Sie berühren auch religiöse Fragen, wie etwa die Bilderreihe zur Ausstellung „Zeit der Begegnung“. Hier lud der Künstler fünf Vertreter der Weltreligionen ein, Texte aus ihren jeweiligen Schriften wie Buddhismus, Islam oder Christentum auszuwählen, zu Gefühlen wie Liebe, Sehnsucht oder Traurigkeit. Dazu stellte er seine „aus der Intuition gemalten Bilder“. Der mit dem Islam aufgewachsene Künstler steht dabei nicht für eine Religion. Er möchte mit seinen Bildern „in die Tiefe führen, zur Begegnung mit uns selbst“. In den Sinnfragen des Lebens sieht er eine Verbundenheit zwischen den Menschen, die unabhängig von Herkunft und Glaubenszugehörigkeit besteht.

WAS IST HEIMAT?

Und wo ist für ihn heute seine Heimat? „Sie ist nicht geographisch festzumachen, sie ist ein Komplex von Gefühlen, Erinnerung und Kultur, bepackt wie ein Koffer, der mit auf Reisen geht und aus dem auch mal Dinge aus- und neue eingepackt werden“, erklärt er in seiner ruhigen, überlegten Sprache. Eine besondere Anerkennung wird vielleicht demnächst hinzukommen. Die Elisabeth Kleber Stiftung der Baugenossenschaft freier Gewerkschafter, in deren Räume der Künstler die Ausstellung „Träume leben“ zum ersten Mal zeigte, möchte ihn für sein Engagement im interkulturellen Bereich auszeichnen. <<

Saeid Dastmalchian realisierte gemeinsam mit Schülern des Gymnasiums Hamm 2009 das Projekt „Träume leben. Migration als Chance“. 15 erfolgreiche Hamburger Persönlichkeiten mit Migrationshintergrund wurden an ihrem Arbeitsplatz interviewt. „Träume leben“ möchte allen Mut machen, für seine Visionen einzustehen, unbeirrt den eigenen Weg zu gehen und an eine Gesellschaft zu glauben, in der sich jeder Mensch unabhängig von seiner Herkunft entfalten kann. <<



Träume leben. Hamburger Persönlichkeiten mit Migrationshintergrund über ihren Weg zum Erfolg.
72 Seiten, s/w Fotografien,
Hardcover, Euro 12,95
ISBN 978-3-9812656-2-0

Mittlerin zwischen den Kulturen

Die aus Afghanistan stammende Hamburgerin Latifa Kühn hat die Kommunikation zwischen den Kulturen zu ihrem Beruf gemacht.

Latifa Kühn erinnert sich noch an ihre frühe Kindheit im Elternhaus mit dem riesigen Garten. „Dort standen viele Obstbäume und es roch nach Walnuß, diesen Geruch vergesse ich nicht“, erzählt die 44-Jährige. Latifa Kühn wurde in Kabul geboren. Mit vier Jahren kam sie nach Hamburg. Sie wuchs in der Hansestadt auf, doch den Kontakt zur afghanischen Kultur verlor sie nicht. Zwischen zwei Kulturen groß geworden, bringt sie ihre Erfahrungen heute in ihren Beruf ein. Sie ist Beraterin und Dozentin für interkulturelle Kommunikation.

„Als wir mein Geburtsland verließen, war ich so alt wie meine kleine Tochter heute, aber ich konnte kein Wort Deutsch“, sagt Latifa Kühn. Sie kam mit ihrer Mutter und zwei Schwestern nach Hamburg, weil der Vater schwer krank wurde und sich in der Hansestadt behandeln las-

sen wollte. Dass Afghanen, die es sich leisten konnten, zur medizinischen Versorgung nach Hamburg kamen, war nicht unüblich. „Man hatte in Afghanistan ein positives Bild von Deutschland“, berichtet die modisch gekleidete Frau. Ihr Vater, ein vermöglicher Kaufmann, war in Kabul auf eine deutsche Schule gegangen und sprach fließend deutsch. Und auch sie war mit viel Respekt für Deutschland erzogen worden.

AUSLÄNDERKINDER

Sie war darauf eingestellt, wieder in die Heimat zurückzugehen. Dort herrschte noch kein Krieg und der Rest der Familie mit insgesamt sieben Töchtern und einem Sohn wartete in Kabul auf die Rückkehr der Eltern und Geschwister. Doch der Zustand des Vaters, der später

zum Dialyse-Patienten wurde, verschlechterte sich dramatisch und verlängerte den Aufenthalt in der Hansestadt.

„Wir zogen in eine Dreizimmerwohnung nach Berne. „Dort habe ich das erste Mal gespürt, dass wir fremd waren“, sagt Latifa Kühn. Als „erste Ausländerkinder“ im Wohnblock wurden sie und ihre Schwestern von anderen Kindern gehänselt. Aber es gab auch positive Begegnungen. „Wir hatten sehr nette Nachbarn, ein älteres Ehepaar, das wir ‚Oma‘ und ‚Opa‘ nannten, sie kümmerten sich um uns, wenn unsere Mutter beim Vater im UKE war, wir spielten in ihrem Garten und zu Weihnachten läutete ‚Oma‘ mit einem Glöckchen und wir durften rüberkommen“, erzählt Latifa Kühn.

Sie lernte die Nachbarn als offen und warmherzig kennen, „aber sie hatten auch etwas typisch Deutsches, eine gewisse Strenge und Disziplin, oft fielen Worte, wie ‚das tut man nicht‘“, so Latifa Kühn. Ein früher Kontakt, der ihr Interesse für die Unterschiede der Kulturen prägte.

Sie blieb mit ihrer Familie in der Hansestadt, lernte schnell Deutsch, machte Abitur. In Bonn studierte sie Politik- und Islamwissenschaft, „um die Vergangenheit und Gegenwart der Religion, mit der ich aufgewachsen bin, besser zu verstehen“, sagt sie. Nach Abschluss des Studiums und Berufstätigkeit unter anderem im Bundespresseamt, wurde ihr immer klarer, wie sehr sie das Zusammenleben der Kulturen beschäftigt. Sie absolvierte in Hamburg ein Aufbaustudium für Interkulturelle Kommunikation und eine Ausbildung als Trainerin.

VON DER KULTUR GEPRÄGT

„Das Denken, Wahrnehmen und Handeln eines Menschen wird von seiner Kultur geprägt, sie ist sein Bezugsrahmen, in dem er reagiert und kommuniziert. Und diese Prägung ist stärker, als wir glauben.“ Das zeigt sich zum Beispiel beim Thema Krankheit. Das Schmerzempfinden ist kulturell definiert. „Hier heißt es: ‚Ertrag den Schmerz‘, in anderen Gesellschaften ist es selbstverständlich, dem Schmerz Ausdruck zu geben,

Foto: Andrea Bliener



Literatur-Tipps

Liebe Bücherfreunde,

vor kurzem fiel mir ein originelles Buch in die Hände. „Das Licht brennt ein Loch in den Tag“ von Wilhelm Genazino, dem Autor der detailreichen Beobachtungen, dem Chronist der Welt der kleinen Angestellten. In 115 kleinen Kapiteln bittet der Erzähler Freunde und Freundinnen, sich für ihn an seine Erlebnisse zu erinnern – nachdem er ihnen davon erzählt hat. Sollte er einmal etwas vergessen, kann er sich später bei ihnen nach dem Vergessenen erkundigen. Ein guter Beginn, sich mit diesem erstaunlichen Autor aufs Sofa zurückzuziehen.

Wilhelm Genazino, Das Licht brennt ein Loch in den Tag, rororo 1996, 6,50 Euro

Herta Müller, Literaturnobelpreisträgerin 2009, schrieb die ersten Romane nach der Übersiedlung nach Deutschland 1987. Sie behandelten vor allem autobiographisch die Probleme, mit denen Aussiedler aus dem Osten in der westlichen Konsumgesellschaft konfrontiert werden. Die Bücher aus den späten 90er Jahren vermittelten demgegenüber eindringliche Innenansichten vom Leben in Rumänien unter der Ceausescu-Diktatur. So, als könne sie sich nach dem Einleben in der Bundesrepublik nun der Vergangenheitsbewältigung widmen. Wie auch im 1997 erschienenen Roman „Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet“. In kunstvoll gefügten Erinnerungsfragmenten und Episodenreihen zeigt Müller, wie das Handeln, Denken und Empfinden der jungen Erzählerin vollkommen von den bevorstehenden Verhören beherrscht wird. Ihr Leben ist von der Angst besiegt. Ein Buch, das uns die unglaubliche Situation der permanenten, diffusen Bedrohung stellenweise physisch nachfühlen lässt.

Herta Müller, Heute wäre ich mir lieber nicht begegnet. Hanser 2010, erstmals 1997, 19,90 Euro.

Was fühlt ein Schriftsteller, dessen enger Freund im Feuilleton, bei der Literaturkritik und bei Preisverleihungen immer besonders beachtet wird? Und überhaupt: Wie lebt es sich als Literat im Literaturbetrieb, das Ganze auch noch mit Baby und hypochondrischen Anwandlungen? Davon schreibt auf höchst unterhaltsame, selbstironische Weise der österreichische Schriftsteller Thomas Glavinic in dem Roman „Das bin doch ich“.

Thomas Glavinic, Das bin doch ich, Hanser 2007, 9,90 Euro

Hamburg: Gunter Gerlach legt erstmals seine besten Kurzgeschichten im Taschenbuch vor: Von Mädchen und Mördern. Herrlich skurrile Geschichten, wie die Verfasserin dieser Zeilen versichern kann, deren Lektüre nur durch den Besuch einer Lesung beim Autor selbst übertrommen werden kann.

Gunter Gerlach, Von Mädchen und Mördern. 29 Kurzgeschichten, Ellert & Richter 2009, 8,95 Euro

Erneut Hamburg, historisch und erschütternd: Die Rekonstruktion und Darstellung der Kindermorde in der Schule am Bullenhuser Damm, kurz vor dem Ende des Zweiten Weltkrieges. Im kommenden Jahr soll die Gedenkstätte Bullenhuser Damm neu eröffnet werden. Dies ist ein passender Anlass, sich mit dem Buch des Journalisten Günther Schwarberg auseinander zu setzen: „Der SS-Arzt und die Kinder vom Bullenhuser Damm“. Die Grausamkeit der Menschen ist nicht zu übertreffen.

Günther Schwarberg, Der SS-Arzt und die Kinder vom Bullenhuser Damm, Steidl letzte Auflage 1997, 8,50 Euro

ihn herauszuschreien“, erläutert die Expertin. Ein anderes Beispiel, dass immer wieder zu Irritation und Konflikten führt, ist der Besuch der Großfamilie bei einem erkrankten Angehörigen im Krankenhaus. „Es ist eine im Islam verankerte Pflicht der Fürsorge, einen kranken Angehörigen zu besuchen und zu versorgen“, erklärt Latifa Kühn.

BRÜCKEN BAUEN

Auch im schulischen Bereich ist die Beraterin gefragt. So kamen in der Schule an der Burgweide in Kirchdorf-Süd, mit vielen Schülern aus Migrantenfamilien nur wenige Eltern zu wichtigen Infoveranstaltungen oder Elternabenden. Doch was als Desinteresse wirkt, hängt oft mit einem anderen Status des Lehrers in anderen Kulturkreisen zusammen. „Dort gilt er als Autorität, dem man sein Kind anvertraut. Er ist dafür verantwortlich, es erfolgreich durch die Schule zu bringen“, so Latifa Kühn. Das hiesige partizipative System ist den meisten dagegen völlig unbekannt. Mit Lehrern und Eltern erarbeitete sie schließlich neue Wege der Kommunikation. Dazu gehörte es unter anderem, die Eltern mündlich einzuladen, eine mehrsprachige CD über die Schule zu erstellen und Eltern als Kulturmittler einzusetzen. Der Erfolg dieses Wegs zeigte sich auf den nächsten Elternveranstaltungen mit weit über 100 Anwesenden. Als Dozentin ist die Fachfrau auch an Hochschulen wie der Universität der Bundeswehr oder der Musikhochschule tätig und erarbeitet mit den Studenten Einblicke in die eigene und andere Kulturen.

Sie selber reiste 2004 das erste Mal wieder nach Afghanistan. „Es war berührend, die Orte der Kindheit wieder zu sehen und die Muttersprache zu hören“, schildert sie, die hier mit ihrer Familie immer Farsi sprach, afghanische Nachrichten hörte und afghanisch kochte. Zugleich empfindet sie sich als Hanseat. „Ich liebe die Elbe und die Alster“, sagt sie und fühlt sich mit der Stadt eng verbunden. Hier lebt sie mit ihrem aus Hamburg stammenden Ehemann und ihre Tochter wächst zweisprachig auf. <<



→ Mit ihrer Literaturagentur könig PR veranstaltet Annette König regelmäßig Lesungen in Hamburg. Termine & Infos www.koenigpr.de



Auf den Spuren der Auswanderer

Die Reederei HAPAG bezeichnete die von ihr errichteten Auswandererhallen als das größte Gasthaus der Welt. Mehr als 1 Million Menschen brachen von hier in eine ungewisse Zukunft in der Neuen Welt auf. Das Erlebnismuseum BallinStadt ist ihrer Geschichte und ihren Schicksalen gewidmet.

Das Museum BallinStadt steht dort, wo Albert Ballin 1901 Unterkünfte für Hunderttausende Auswanderer errichten ließ.

Ich stelle es mir ganz spannend vor, nach Amerika zu reisen und dort zu leben. Hättest du auch Lust dazu?“, fragt der zehnjährige Heinz unverblümt. Er stammt aus Essen, wo er 1897 das Licht der Welt erblickte, und ist eine von insgesamt neun Puppen, die in historischem Gewand die Besucher des Auswanderermuseums BallinStadt in Hamburg-Veddel auf ihre Reise in die „Neue Welt“ einstimmen.

Am historischen Standort der Auswandererhallen, die 1901 von Albert Ballin, dem damaligen Generaldirektor der HAPAG, errichtet wurden, erfahren die Besu-

cher auf 2.000 m² Ausstellungsfläche interessante Geschichten und spannende Anekdoten über das Abenteuer Auswanderung vor über 100 Jahren.

ERFÜLLUNG DER TRÄUME ODER FLUCHT AUS DER NOT

Immer schon waren und sind große Teile der Menschheit in Bewegung – auf Wanderung oder auf der Flucht, friedvoll oder durch Gewalt getrieben. Allein zwischen 1850 und 1934 sind mehr als fünf Millionen Menschen über den Hamburger Hafen in die „Neue Welt“

aufgebrochen, um ihr Glück dort zu finden. Viele Träume, Hoffnungen und Wünsche haben die Menschen bewegt, eine für die damalige Zeit unglaubliche Reise über den Atlantik hinweg zu unterneh-





Dank vieler Exponate und modernster Ausstellungstechnik kann man sich in die Zeit der Auswanderung hineinversetzen.



part of dreams BALLINSTADT DAS AUSWANDERERMUSEUM HAMBURG

BESONDERES ANGEBOT

Wenn Sie die BallinStadt bis zum **31. Dezember 2010** besuchen und an der Kasse Ihr urbanes-Magazin mit dem Artikel der BallinStadt vorlegen, erhalten Sie und eine Begleitperson **20% Rabatt auf den regulären Eintrittspreis!**

Am spannendsten ist die eigene Geschichte

Woher komme ich? Was habe ich von meinen Vorfahren geerbt? Existiert vielleicht noch eine reiche Erbtante? Diese Fragen stellen sich immer mehr Menschen. In der BallinStadt könnten sie Antworten finden. Im gemeinsam mit ancestry.de eingerichteten Familienforschungszentrum kann sich dort jeder auf die Spuren seiner eigenen Vorfahren begeben.

Wer mehr über die Emigrationsgeschichte seiner Familie herausfinden möchte, kann im Auswanderermuseum kostenlos an Computerarbeitsplätzen in dem weltweit führenden Netzwerk genealogischer Datenbestände von ancestry recherchieren. Dort stehen unter anderem die Hamburger Passagierlisten der Schiffe von 1850 bis 1934 zur Verfügung, die in jahrelanger Arbeit vom Staatsarchiv Hamburg digitalisiert und indiziert wurden. Geschulte Mitarbeiter stehen den Besuchern beratend zur Seite und, wenn alles klappt, können diese sich am Ende einen Stammbaum ausdrucken lassen. <<

→ **BallinStadt**
Veddeler Bogen 2
20539 Hamburg
Tel. (040) 31 97 916-0
info@ballinstadt.de

→ **Öffnungszeiten**
April bis September
10 bis 18 Uhr
Oktober bis März
10 bis 16.30 Uhr
(letzter Einlass
eine Stunde vor
Schließung)

men. Eine Fahrt ins Ungewisse, verbunden mit einem oft endgültigen Abschied von der alten Heimat. Dennoch war die Reise auch ein Aufbruch in einen neuen Lebensabschnitt, verbunden mit einem festen Willen, Neues zu schaffen und das Leben nach eigenen Vorstellungen zu gestalten.

ABENTEUER AUSWANDERUNG HAUTNAH ERLEBEN

Diesen Auswanderern ist die BallinStadt gewidmet. Auf dem historischen Boden der ehemaligen Auswandererhallen werden in drei rekonstruierten Pavillons ihre Lebenswege nachgezeichnet, von der Reise durch Europa bis zum Neuanfang in der Ferne. Die Besucher erleben die Beweggründe der Auswanderer auf einer persönlichen Ebene. Multimediale Puppen wie „Heinz“ erzählen aus ihrem Leben, das sie in ihren Herkunftsländern führten, bevor sich die Besucher selbst auf eine Reise durch die Ausstellung begeben, die sie vom Aufbruch zur Überfahrt bis hin zur Ankunft in New York und den Perspektiven in der Neuen Welt in sämtliche Phasen

der Emigration eintauchen lässt. Neben den lebensgroßen Puppen machen antike Truhen und Koffer, überdimensionierte Landkarten, Hörspiele und Videoeinspielungen, mehr als 500 Originalexponate, ein begehbare Schiff und ein rekonstruierter Schlafsaal die BallinStadt zu einem hautnahen Erlebnis. Ein Gefühl von der Atmosphäre und dem Aufenthalt in den Auswandererhallen der Jahrhundertwende vermittelt zudem der historische Pavillon. „Bis zu 5.000 Menschen konnten damals in den 30 Gebäuden untergebracht werden“, berichtet Geschäftsführer Volker Reimers. Kein Wunder, dass das „größte Gasthaus der Welt“ auf der Weltausstellung 1904 die goldene Medaille gewann. <<



Einer der aufregendsten Momente für die Auswanderer war das Betreten des Schiffes und der endgültige Abschied von Europa. Doch bevor sie an Bord gehen konnten, wurden sie ein letztes Mal untersucht und in die Passagierlisten eingetragen. Das Gepäck derer, die nicht über die Auswandererhallen gekommen waren, wurde zudem desinfiziert. Anschließend ging es mit Tendern, kleinen Zubringerschiffen, zu den Überseedampfern wie der Imperator. <<

www.ballinstadt.de

Hamburg verschafft sich Gehör

Nach dem erfolgreichen Auftakt im Sommer 2009 feiert ganz Deutschland vom 17. bis 21. Juni 2010 wieder den Tag der Musik.



→ Karten für die Eröffnungsveranstaltung gibt es an allen bekannten Vorverkaufsstellen.

→ The Young ClassX
Projektbüro
Milchstraße 4
20148 Hamburg
Tel. (040) 414 334 270

→ Opernloft
Junges Musiktheater
Hamburg e. V.
Conventstr. 8-10, Haus A
22089 Hamburg

Erneut wird auch Hamburg seine musikalische Vielfalt präsentieren. Fünf Tage wird in Hamburg an vielen ungewöhnlichen Orten Musik erklingen. Das Programm präsentiert sich facettenreich mit Symphonieorchestern, singenden Kitakindern, Ballettaufführungen, Gitarrenserenaden, Chören, Dudelsack, Straßenparade und vielem mehr.

Das Eröffnungskonzert am 17. Juni 2010 in der Laeishalle gestalten die Hamburger Jugendorchester. Gemeinsam werden sie mit Kindern und Jugendlichen von The Young ClassX auf der Bühne stehen.

The Young ClassX ist ein Musikprojekt für Hamburger Schüler, das in bisher einzigartiger Weise Kindern und Jugendlichen die Chance bietet, selber aktiv zu musizieren. Junge Menschen werden kostenlos und spielerisch an klassische Musik herangeführt. Sie können in Chören singen, Instrumentalunterricht erhalten oder in unterschiedlich zusammengesetz-

ten Orchestern und Ensembles spielen. Und das ist das Tolle: Jeder kann mitmachen.

Initiatoren von The Young ClassX sind das Ensemble Salut Salon und die Otto Group. Das junge Projekt knüpfte dafür ein breites Netzwerk und kooperiert mit wichtigen Initiativen und Institutionen des Hamburger Musiklebens.

FÜR JEDEN IST ETWAS DABEI

Zu den vielen, die am Tag der Musik mitmachen gehört zum Beispiel auch das Opernloft. Im Jahr 2002 von den Opernsängerinnen Yvonne Bernbom und Inken Rahardt gegründet, hat es sich ganz darauf spezialisiert, den Kleinen Klassik schmackhaft zu machen. „Wichtig ist es natürlich, Kinder so früh wie möglich mit klassischer Musik in Berührung zu bringen, um von Anfang an den Aufbau von Schwellenängsten zu vermeiden“, sagt Inken Rahardt. Mit vier Aufführungen beteiligt sich

das Ensemble. Mit darunter die Premiere von „Figaros Hochzeit“, eine kurze Oper ohne ermüdende Rezitative.

Und wer Musik lieber im Freien als im Opersessel genießen möchte, der kommt zum Beispiel am 18. Juni zwischen Fischmarkt und Museumshafen Övelgönne bei der Musik auf der Elbmeile auf seine Kosten oder am Tag drauf beim Hafencity Open Air.

Zu den großen Freiluftknüllern gehört aber wieder die große Musikparade am 19. Juni auf der Mönckebergstraße und dem Rathausmarkt mit Samba-Percussion-Gruppen, Marching-Bands und Spielmannszügen. Auf dem Rathausmarkt wird um 16 Uhr das Finale dieser großen Musikparade gefeiert: Unter dem Motto „Hamburg trommelt!“ sind Hamburgerinnen und Hamburger eingeladen, mit Trommeln, Pauken, Percussion-Instrumenten, Kochtöpfen, Topfdeckeln, Plastikfässern, mit Klatschen, Stampfen und Singen daran teilzunehmen. <<



www.tagdermusik-hamburg.de | www.theyoungclassx.de



Geld. Macht. Sinn.

Finanzkrise, Boni-Wahnsinn und eine Beratung, die sich an den eigenen Interessen orientiert statt an denen der Kunden, haben den Ruf der Banken nachhaltig angekratzt.

Smava, Oicokredit und die GLS Gemeinschaftsbank zeigen, wie ein Bankensystem aussehen könnte, bei dem nicht allein Rendite und Profit im Vordergrund stehen.

V O N D O R I S G Ö T Z

Es gibt Antragsteller, die sind einfach nicht kreditwürdig. Bei einer normalen Bank hätte Volker Kionke, 62, Geschäftsführer der Waldorfschule Berlin Mitte, die 300.000 Euro jedenfalls nicht bekommen, die er für die Sanierung des zukünftigen Domizils unweit des Hackeschen Marktes brauchte. Und auch nicht die halbe Million für den dringend notwendigen Hortbau mit Schulmensa.

„Unsere Schule hätte sich nicht so schnell entwickelt; wir hätten auf vieles verzichten müssen, auch inhaltlich“, sagt Kionke. Zu realisieren war das finanziell nur mit der GLS Bank; kein anderes Geldinstitut hätte der Schule in freier Trägerschaft die benötigten Kredite gegeben und als Sicherheit die Bürgschaft der Elternschaft der Schule akzeptiert.



Geld ist nicht einfach Geld – schon in den 60er Jahren formulierte sich dieser Gedanke bei den Gründern der in Bochum ansässigen GLS Bank. Hintergrund war und ist es, selbstbestimmt und verantwortungsvoll mit Geld umzugehen. GLS steht für Gemeinschaftsbank für Leihen und Schenken und folgt dem Grundgedanken, dass Geld unterschiedliche Qualitäten hat: als Zahlungsmittel und als Leih- und als Schenkungsgeld.

ELTERN ÜBERNEHMEN HAFTUNG

Im Fall der Waldorfschule Mitte wird der Kredit gewährt, weil die Gemeinschaft aller Eltern sich bereit erklärt, für eine gewisse Summe die Haftung zu übernehmen, sollte die Schule zahlungs-

unfähig werden. Das ist zwar unwahrscheinlich, trotzdem wird von Seiten der Bank vor der Kreditvergabe genau geprüft. Mit von Bedeutung sind außer den Bilanzen der letzten Jahre und einem aktuellen Wirtschaftsplan auch die Menschen, die hinter dieser Einrichtung stehen.

Hier wird Geld zum sozialen Gestaltungsmittel, das Investition in eine nachhaltige Zukunft erst möglich macht. Wer bei der GLS-Bank sein Geld anlegt, der kann bestimmen, in welchen Bereichen es als Kredit vergeben werden soll: Biobranche, regenerative Energien, Leben im Alter, freie Schulen und Kindergärten, Behinderten-einrichtungen, ökologischer Landbau, Kultur oder Gesundheit. Zu den Projekten, die die GLS-Bank mitfinanziert hat, gehört auch die ökologische Siedlung Allermöhe in Hamburgs Osten. >>

→ Freie Waldorfschule Berlin-Mitte
Weinmeisterstr. 16
10178 Berlin
Tel. (030) 800 97 58-0
mitte@waldorf.net
www.mitte.waldorf.net



Ihre Bank für sozial-ökologische Geldanlagen und Finanzierungen

Geben Sie Ihrem Geld Sinn – mit einer Geldanlage bei der GLS Bank. Es werden ausschließlich soziale, ökologische und kulturell zukunftsweisende Unternehmen und Projekte finanziert. Bei der Geldanlage können Sie wählen, in welchem Bereich Ihr Geld vorzugsweise investiert wird. Und Sie erfahren regelmäßig, was und wo finanziert wird.

**Filiale Hamburg: Mittelweg 147
20148 Hamburg · Tel. (040) 414762-0
www.gls.de**



Kredite von Mensch zu Mensch

Wenn Sie einen günstigen Ratenkredit suchen, sind Sie bei smava genau richtig. Geld leihen direkt von privaten Anlegern ohne Umwege über die Bank. So erhalten Sie einfach und schnell einen günstigen Privatkredit. Starten Sie online Ihre kostenlose Anfrage für einen Sofortkredit – auch für Selbstständige bietet smava Kredite an. Im Kreditvergleich schneidet smava als fairer und günstiger Anbieter sehr gut ab.

www.smava.de



Hilfe zur Selbsthilfe

Investieren Sie ihr Geld ethisch sinnvoll und sozial verantwortlich. Mit einer Anlage bei Oikocredit engagieren Sie sich für eine gerechtere Welt. Oikocredit unterstützt Mikrofinanzinstitutionen, Genossenschaften und kleinere Unternehmen in armen Ländern.

Faire Geldanlagen für faire Darlehen: Davon profitieren heute rund 17,5 Millionen Kreditnehmer sowie 35.000 Anlegerinnen und Anleger. Mit einer Geldanlage ab 200 Euro können Sie Oikocredit-Mitglied werden und einen wirkungsvollen Beitrag zur Armutsbekämpfung leisten.

www.oikocredit.org

Links die noch unrenovierte Turnhalle, daneben das renovierte Schulgebäude.

Das Musterhaus von Mike Mätzing.



Im Januar 2010 wurde die GLS Bank vom Bundesministerium für Arbeit und Soziales beauftragt, das Mikrokreditgeschäft in Deutschland flächendeckend auszubauen. Mit 100 Millionen Euro startete der Mikrokreditfonds. Klein- und Kleinstbetriebe sowie Unternehmensgründungen haben, trotz innovativer Geschäftsmodelle aufgrund von fehlenden Sicherheiten, oft keinen Zugang zu Kapital. „Unser Ziel ist es, das unternehmerische Engagement von Menschen zu ermöglichen und Perspektiven zu schaffen. Dies ist umso wichtiger in gesamtwirtschaftlich schwierigen Zeiten. Gerade Kleinunternehmen schaffen Arbeit und sind eng am Bedarf orientiert“, so GLS-Vorstandssprecher Thomas Jorberg.

KREDITE VON MENSCH ZU MENSCH



Mike Mätzing wurde durch einen Berater auf smava aufmerksam.

Ein Mikrokredit hat auch Mike Mätzing geholfen. Der 44jährige Zimmermeister arbeitet in Fredersdorf bei Berlin und ist Spezialist für Naturstammhäuser. Seit 1994 selbstständig, wollte er vor rund

drei Jahren ein Musterhaus nach eigenen Entwürfen bauen. Dazu fehlte ihm die Summe von elftausend Euro, Holzstämme sollten damit gekauft werden. Die Stämme sind mittlerweile verbaut, die Eigenwerbung verhalf ihm zu weiteren Aufträgen und vielen Anfragen von Kunden, auch bundesweit. „Mein Unternehmensberater hat mich damals auf Smava aufmerksam gemacht“, erzählt Mike Mätzing. Smava ist ein Onlinemarktplatz für Kredite von Mensch zu Mensch; der Name Smava steht für „smart value“. 2007 ging das Unternehmen an den Start. Mike Mätzing war einer der Ersten die vor drei Jahren einen gewerblichen Kredit über Smava aufnahmen. „Die Zusammenarbeit und die Abwicklung des Kredites waren unkompliziert“, erinnert er sich. „Ich habe die Macher von Smava auf einem Empfang kennen gelernt und fand sie sehr sympathisch.“

Dieser Eindruck findet sich auch in der Grundidee. Smava ist keine Bank, sondern vermittelt und betreibt eine Internet-Plattform für Menschen, die aus unterschiedlichsten Gründen Geld leihen oder



→ Mätzing
Naturstammhaus
Kretzerstraße 15
15370 Fredersdorf
Tel. (033439) 65771
Fax (033439) 65772
www.maetzing-naturstammhaus.de

verleihen wollen. Der Kreditnehmer stellt online sein Projekt vor, dazu gibt er eine Kreditsumme samt Zinssatz an und beschreibt kurz, wofür er das Geld benötigt. Im Fall von Mike Mätzing waren es Baumstämme, andere suchen Geldgeber für den Umzug, das neue Auto, eine Fortbildung oder den Praxisumbau. Mehrere Anleger, bereits mit einer Summe von 250 Euro beginnend, bieten dann auf ein Projekt, solange, bis die gewünschte Kreditsumme erreicht ist. Kurz darauf wird das Geld an den Kreditnehmer ausgezahlt.

„Anfangs hat sich keiner gefunden, der auf meinen Kreditwunsch geboten hat, ich habe dann die Zinsen raufgesetzt und so kam der Kredit relativ schnell zustande“, so der Zimmermannsmeister.

SOZIALE RENDITE

Die Rendite spielt zwar für die privaten Anleger eine Rolle; sie bietet durchaus den Anreiz, sich an dem einen oder anderen Kreditgeschäft zu beteiligen, und war mit durchschnittlich 7,5 Prozent im Jahr 2009 durchaus attraktiv. Doch manch einer akzeptiert bewusst einen niedrigen Zinssatz, weil er

das vorgestellte Projekt persönlich gut findet und dementsprechend unterstützen möchte. So erhält man neben einer finanziellen auch eine soziale Rendite.

Von Mensch zu Mensch zu investieren ist auch für die internationale Genossenschaft Oikocredit seit über 30 Jahren wesentlich für die Vergabe von Krediten. „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist das Ziel von oikocredit. In Ländern wie Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa wird, mit Projektpartnern vor Ort, Kapital für Mikrofinanzsituationen zur Verfügung gestellt. Private Investoren können sich bereits ab einem Betrag von 200 Euro beteiligen, indem sie Mitglied in einem der bundesweiten Förderkreise werden. Alle Mitglieder der Genossenschaft sind gleichberechtigt und haben unabhängig von ihrem Anteil am Kapital eine Stimme in der Jahreshauptversammlung.

Geld vermag vieles. Gewinn bedeutet nicht zwangsläufig Profit. Für Volker Kionke liegt der Gewinn in der Zukunft: sein Wunsch ist es, dass die Schulzeit die Kinder stark macht für das Leben. „Was da aus der Zukunft kommt, bleibt ein Geschenk und ich hoffe, dass da einiges an Geschenken kommt.“ <<

Der Bankier der Armen

Eine Exkursion mit seinen Studenten öffnete dem Volkswirtschaftsprofessor Muhammad Yunus 1974 die Augen. Sie besuchten eine Frau, die Bambusstühle fertigte. Den Rohbambus konnte sie nur mit Krediten von privaten Geldhändlern kaufen, für die sie so hohe Zinsen zahlen musste, dass ihr selbst kaum mehr Gewinn übrig blieb. Yunus lieh ihr und 42 anderen Korbweberinnen je 25 Dollar aus eigener Tasche. Der Mikrokredit war geboren.

Zwei Jahre später gründete Yunus die Grameen Bank, die bis heute sechs Millionen Menschen in Bangladesch zu Kleinstkrediten verholfen hat; die Hälfte von ihnen konnte so der Armut entkommen. 2006



erhielt Muhammad Yunus den Friedensnobelpreis.

In mehr als 60 Entwicklungsländern hat Yunus' Konzept inzwischen Nachahmer gefunden.

„Ich lade jeden ein, meine Idee zu klauen“, sagte der Ex-Professor vor fünf Jahren in einem ARD-Hörfunkinterview.

„Es ist eine tolle Idee, jeder sollte das tun. Ich beschwere mich nur, dass sich nicht noch viel mehr Leute dieser Idee annehmen und sie umsetzen.“

Auch in Berlin ist diese Aufforderung inzwischen angekommen: Im Januar 2010 legte das Bundesministerium für Arbeit und Soziales einen Mikrokreditfonds mit 100 Millionen Euro auf. <<

3 Fragen an...



Alexander Artopé, 40, Geschäftsführer und Mitgründer von smava.

1. Was war Ihre persönliche Motivation smava zu gründen?

Wir wollten mit www.smava.de einen Marktplatz schaffen, der einen neuen Standard im Kreditgeschäft setzt. Insbesondere Selbstbestimmung und Transparenz sind uns wichtig. Dadurch, dass Geldgeschäfte direkt zwischen Kreditnehmern und Anlegern realisiert werden, fallen geringere Kosten an. Ein solches Alternativangebot zu Banken schien uns 2007 gut in die Zeit zu passen – was durch die Finanzkrise im nachhinein noch einmal bestätigt wurde.

2. Wo liegen die wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Perspektiven des Unternehmens smava?

smava möchte dazu beitragen, einen neuen Standard im Kreditgeschäft zu etablieren. smava ist günstig und ermöglicht Verhandlungsspielraum mit den Anlegern. Deshalb möchte smava ein Angebot für alle sein, die online einen Kredit aufnehmen wollen. Ebenso ist es unser Ziel, dass bei Anlegern nicht nur die attraktive Rendite (im letzten Jahr 7,3% nach Abzug aller Kosten), sondern auch die „soziale“ Rendite eine Rolle spielt. Damit meinen wir die Entscheidungsmöglichkeit, selbst zu bestimmen, wem man sein Geld gibt und welches Projekt man dabei unterstützt. Insgesamt ist smava dabei Teil eines Trends, der „Social Banking“ genannt wird. Ziel aller Anbieter aus diesem Bereich ist es, transparentere und selbstbestimmtere Geldgeschäfte zu ermöglichen.

3. Ist das Kreditmodell smava auch auf andere Länder Europas übertragbar?

Grundsätzlich schon, wobei zu berücksichtigen ist, dass Kreditgeschäfte immer durch die jeweiligen nationalen Finanzaufsichtsbehörden reguliert werden und damit teilweise sehr unterschiedlichen Anforderungen unterliegen. <<

90 Jahre GBI: Achtsam und ganzheitlich

Wenn Menschen einen nahen Angehörigen verlieren, dann muss es ihnen möglich sein, ihn mit Würde und Anstand unter die Erde zu bringen, ohne dafür ihr sprichwörtlich letztes Hemd hergeben zu müssen. Dieser Gedanke stand im Mittelpunkt, als Gewerkschaften, die AOK und ein Konsumverein 1920 das Großhamburger Bestattungsinstitut gründeten. Und er steht noch heute im Zentrum, denn auch 90 Jahre später steht GBI in der Tradition der Gemeinwirtschaft. Als rechtsfähiger Verein gehört das Institut allein sich selbst und muss für keinen Eigentümer eine Rendite erwirtschaften.

Sozialadäquate Bestattung nennt man heute, worum es den Gründern schon damals ging. Dieser Gedanke lebt beim GBI bis heute fort: „Wir verfolgen einen ganzheitlichen Ansatz. Achtsamkeit, Individualität und Zuverlässigkeit, sind Leitgedanken unserer Arbeit“, sagt Wolfgang Litzenroth, Geschäftsführer von GBI. Die Ganzheitlichkeit drückt

sich in einer Vielzahl von Aktivitäten aus, von dem Bestattungsvorsorgevertrag bis zum TrauerCafe, Einzeltrauersprechstunde und einer Gedenkveranstaltung als kollektives Trauerritual.

VIelfÄLTIG ENGAGIERT

Knapp 100 Mitarbeiter hat GBI an 13 Standorten im Stadtgebiet. Tarifvertrag, Betriebsrat und Supervision zur Unterstützung der Mitarbeiter bei ihrer auch emotional berührenden Arbeit gehören dazu. Zu den Mitarbeitern zählen Theologen und Philosophen als festangestellte Trauerredner, Bestattungsfachwirte und auch ein Thanatologe, der über die hygienische Versorgung des Verstorbenen hinaus auch die Vorbereitung für eine Aufbahrung im offenen Sarg und die Einbalsamierung übernimmt.

GBI engagiert sich auch sozial auf vielfältige Weise, etwa durch Spenden zur Unterstützen der ambulanten Hospizarbeit der Diakonie oder durch den

Verein „Quo vadis“, der sich des Themas der wachsenden Zahl anonymer Beerdigungen im Hamburg annimmt. Neue Wege geht GBI auch mit dem „Kindertrauerkoffer“, der vom Museum für Sepulkralkultur in Kassel entwickelt wurde und Kindern in unbeschwerter Weise an die Themen Sterben, Bestatten, Trauern und Gedenken herangeführt.

Der Umgang mit Tod und Trauer hat sich in den vergangenen 90 Jahren grundlegend geändert. „Der Wandel der Trauerkultur mit dem Verlust der Bedeutungs-Gehalte und Sinnbegründungen von Ritualen ist ein wirkliches Problem für die Trauerpsychologie und damit auch für die Hamburger Gesellschaft“, sagt Wolfgang Litzenroth. Diesem Trend entgegenzuwirken hat sich das traditionsreiche Bestattungsunternehmen zum Anliegen gemacht. <<

→ GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV
Fuhlsbüttler Straße 735 · 22337 Hamburg
Tel. (040) 24 84 00 · www.gbi-hamburg.de

Anzeigen

Zuhause im Haus Weinberg

Ein idyllischer Park, ein lebendiges Miteinander und rundum gute Pflege – das ist das Haus Weinberg, das **Altenpflegeheim** des Rauhen Hauses. Durch die überschaubare Größe und die persönliche Atmosphäre fühlen Sie sich schnell bei uns zu Hause. Neu eingerichtet ist unser Wohnbereich für diejenigen, die an **Demenz** erkrankt sind. Pflegegäste auf Zeit betreuen wir in unserer **Kurzzeitpflege**. Wenn Sie mehr wissen möchten, vereinbaren Sie einfach mit uns einen Termin.

HAUS WEINBERG

Altenpflegeheim
des Rauhen Hauses
Beim Rauhen Hause 21
22111 Hamburg
Tel. 040/655 91-150
Fax 040/655 91-246
www.rauheshaus.de

DAS RAUHE HAUS

lebendig, diakonisch, nah.

Mehr als ein Dach über dem Kopf



Ganzheitliches
Gedächtnistraining
in offenen Kursen
Information: Tel.: 040 – 644 16-800

Mit Sicherheit,
Komfort und
Pflegequalität
residieren
in Volksdorf.

Entscheiden Sie
sich jetzt, aktiv
und rechtzeitig
für einen Einzug
in die Residenz.



Residenz am
Wiesenkamp

albertinen+

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Tel.: 040 / 644 16 - 0

Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555

info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de

Wir sind eine anerkannte Zivildienststelle und Einsatzstelle des FSJ Kultur. In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg





Foto: Tourist Info CFS

Plön ist einfach schön

Zu den touristischen Top-Destinationen des Nordens gehört Plön nicht. Die Kleinstadt in der Holsteinischen Schweiz findet sich auf keiner Liste der Orte, an denen man unbedingt mal gewesen sein muss. Was weniger über Plön sagt, als über den Wert solcher Listen. Wir sind für Sie auf Entdeckungstour gegangen.

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

Schon während seines Volkswirtschaftsstudiums in Köln hat Holger Stenkamp (42) bei der WestLB gearbeitet. Es hätte eine Karriere nach Maß werden können. Aber Stenkamp und seine Frau Elli hatten andere Pläne. „Wir wollten immer schon gern ans Wasser“, erzählt er, während er an der chromblitzenden Espressomaschine seines Ladens routiniert und doch liebevoll die Milch für ein Glas Schokolade vorbereitet. Das kleine Städtchen Plön mit seinen niedrigen Backstein-

häusern und dem vielen Wasser ringsherum hatte es seiner Frau und ihm angetan. Nach der Universität hat er als erstes eine Ausbildung als Bootsbauer gemacht. „Ich wollte etwas Wahrhaftiges tun“, sagt er. Dann hat er die Kinder großgezogen und eine alte Wagenmacherei auf einer Insel in der Schwentine zum Wohnhaus für die Familie umgebaut. Seit vier Jahren bietet er leckerste Schokoladenspezialitäten in der Lübecker Straße gleich an der Brücke über die Stadtschwentine an. >>



→ **Stenkamp's SchokoLaden**
Lübecker Straße 14
24306 Plön
Tel. (04522) 50 35 94
schoko@stenkamps.de



Foto: Tourist Info OPS

Aus der Luft sieht man, dass Plön beinahe eine Insel ist.

men von fachkundigen, kostenlosen Führungen können Besucher die schönsten Räume des Schlosses entdecken – die rekonstruierte Kapelle, der Rittersaal und die herzöglichen Gemächer.

FEUDALE VERGANGENHEIT

Plön war nicht nur Herzogtum, sondern später Sommerresidenz des dänischen Königs Christan VIII. und Ausbildungsort für die beiden Söhne des letzten deutschen Kaisers. Das hat Plön einen Schatz von Sehenswürdigkeiten eingebracht, die eine Reise wert sind: das Prinzenhaus im Barockgarten des Schlosses, der Jugendstilbau der ehemaligen kaiserlichen Schwimmhalle, die heute für Konzerte, Vorträge, Tagungen und Trauungen genutzt wird, das Uhrenhaus, die einzige noch erhaltene barocke Reithalle des Landes und vieles mehr.

Dieses Erbe aus eigener Kraft zu erhalten, würde die Mittel einer kleinen Stadt mit gerade mal knapp 13.000 Einwohnern und ohne nennenswerte Industrie bei weitem überschreiten. Bürgerschaftliches Engagement in Form von Stiftungen und Vereinen spielt daher eine große Rolle, wie der parteilose Bürgermeister Jens Paus-tian betont. „Wir haben sogar ein Brandenburger Tor“, erzählt er

Plön ist übersichtlich, sehr übersichtlich sogar. Das macht einen Teil seines Reizes aus. Man kennt sich, und man stellt gemeinsam etwas auf die Beine. Zusammen mit seinen Nachbarn Roswitha Mahnke und Desiree Peikert vom Froschkönig, einem bezaubernden Laden für Kinderkleidung und Accessoires, und Optikermeister Dirk Carstens organisiert er jedes Jahr den „Brückentag“, ein kleines Straßenfest mit viel Spaß. Der Höhepunkt im vergangenen Jahr war die Plöner Wassermusik: Eine Gruppe niederländischer Musiker, die in Wathosen in der Stadtschwentine standen und Musikstücke spielten, die alle etwas mit Wasser zu tun hatten.

Die kleine Stadt an Schleswig-Holsteins größtem See lädt zum Genießen und Entspannen ein. Hektik ist hier ein Fremdwort und das Wasser der vielen größeren und kleineren Seen, die die Stadt umgeben, ist allgegenwärtig. Hoch über Plön thront leuchtend weiß das Schloss, das in seiner Größe gar nicht so recht zur übrigen Stadt passen will. Mitten im 30jährigen Krieg vom Plöner Herzog Joachim Ernst in nur drei Jahren errichtet, dient der klar gegliederte Bau im Stil der Spätrenaissance heute der Ausbildung von Augenoptikern. Die Fielmann AG hat es 2002 vom Land Schleswig-Holstein gekauft und für über 30 Millionen Euro saniert. Im Rah-

→ **Froschkönig**
Lübecker Straße 8
24306 Plön
Tel. (04522) 503234

→ **Optic Carstens**
Lübecker Straße 14
24306 Plön
Tel. (04522) 50 35 94
www.carstens-optic.de

Zu denen, die ihr Herz an die Stadt verloren haben, gehören Roswitha Mahnke und Desiree Peikert, Inhaberinnen des Froschkönig, und Optikermeister Dirk Carstens.





stenkamp's

SCHOKOLADEN

H. STENKAMP · LÜBECKER STR. 14 · 24306 PLÖN
TELEFON 04522-50 35 94 · WWW.STENKAMPS.DE

- EDLE SCHOKOLADEN
- TRINKEN & GENIESSEN
- ESPRESSO, CAFFÈ & CAPPUCCINO
- PROBIEREN & ENTSPANNEN

WIR SIND FÜR SIE DA:
MO-FR 9.00 - 18.00 UHR
SA 9.00 - 16.00 UHR

de luxe





Das imposante herzogliche Schloss über der Stadt ist weithin sichtbar.

augenzwinkernd, einen Torbogen mit Stadtwappen über einer der malerischen Twieten, das vor 80 Jahren von einem seiner Vorgänger mit Namen Brandenburg gestiftet worden ist. Auch der Bürgermeister, der morgens per Fahrrad zum Dienst kommt, ist wie fast alle unserer Gesprächspartner kein gebürtiger Plöner. Ihn reizt die Überschaubarkeit der Stadt, die keine Industrie hat, wohl aber 625 Gewerbebetriebe, angesichts



der Größe eine stattliche Zahl. Plön ist außerdem Standort der Marineunteroffiziersschule und des renommierten Max-Planck-Instituts für Evolutionsbiologie.

200.000 Übernachtungen zählt Plön jedes Jahr, dazu viele Tagesausflügler. Die Gäste kommen aus Hamburg, Niedersachsen und Nordrhein-Westfalen, aber auch aus Skandinavien. Sie übernachten in kleinen Hotels, Pensionen und Ferienhäusern, denn auch was dies angeht, hält

man es klein und persönlich. Das größte Haus am Platz ist das Nordic Hotel, gerade einmal 55 Zimmer, und auch das Seehotel Dreiklang, ein modernes Vier-Sterne-Haus im benachbarten Ascheberg, ist nicht größer.

ZU WASSER UND ZU LANDE

Tagesgäste und Urlauber locken der landschaftliche Reiz der Holsteinischen Schweiz, die Natur und die Vielfalt dessen, was man unternehmen kann. Die Region >>

→ **Nordic Hotel Plön**
Ölmühlenallee
24306 Plön
Tel. (04522) 744588-0
www.nordic-hotels.com

Anzeigen



FROSKKÖNIG

Kindermoden und Accessoires

Désirée Peikert und Roswitha Mahnke | Lübecker Straße 8 | 24306 Plön | Telefon 04522 - 50 3234





Die Holsteinische Schweiz ist ein Paradies für Aktiv-Urlauber.

→ **Kanuvermietung**
 Aschebergstraße 70
 24306 Plön
 Tel. (04522) 41 11
 www.kanuvermietungploen.de

ist für Wasser- und Landratten gleichermaßen ideal für einen Aktivurlaub. Denn der größte See Schleswig-Holsteins, ein Überbleibsel der letzten Eiszeit, die vor knapp 12.000 Jahren endete, ist mit seinen fast 30 Quadratkilometern Fläche ein großes und anspruchsvolles Segelrevier. Überall gibt es Badestellen, die zumeist auch für

kleine Kinder geeignet sind, denn der See ist zwar 64 Meter tief, aber die Ufer sind flach. Man kann die Seen wie auch das Flüsschen Schwentine mit dem Kanu erkunden.

Für den, der es weniger nass mag, hat die Tourist Info, die im sehr ansehnlich umgebauten Bahnhof zu finden ist, Vorschläge ausgearbeitet, die leicht hügelige

Insidertipp: „Mieten Sie sich ein Kanu und paddeln Sie einmal um die Stadt herum. Aber Achtung, es ist manchmal gar nicht leicht, den Weg von einem See zum anderen zu finden.“
Holger Stenkamp, Überzeugungsplöner



Foto: Tourist Info CFS

Landschaft per Fahrrad zu entdecken. Die Touren führen über stille Straßen und querfeldein über romantische Wege zu einladenden Picknick-Plätzen, an die verträumten Ufer der einzelnen Seen und zu den Sehenswürdigkeiten der Region. Zwischen 25 und 55 Kilometern ist für jeden etwas dabei. >>

Südländisch inspirierte Genüsse

→ **La Casa**
 Lübecker Straße 10
 24306 Plön
 Tel. (04522) 764843
 Fax (04527) 97 29 66
 www.la-casa-plön.de

→ **Öffnungszeiten:**
 Delikatessen- und
 Weinladen:
 Do bis Sa 11 – 18 Uhr
 Restaurant La Casa:
 Do bis So ab 18 Uhr

Man kann sie leicht verfehlen, die kleine metallene Wendeltreppe an der Brücke über die Stadtschwentine. Unten wartet eine kleine Entdeckung: das La Casa. Die Speisekarte ist klein und fein. Das La Casa-Tablett mit seinen zehn hausgemachten Vorspeisen ist wirklich ein Gedicht und eine exzellente Einstimmung! Für das köstliche selbstgebackene Brot, das dazu gereicht wird und das es wie auch die Antipasti nebenan im Delikatessenladen zu kaufen gibt, gilt das nicht weniger.

2001 ließen sich die beiden gebürtigen Hamburger Birga und Thomas Holk nach längerem Auslandsaufenthalt in Plön nieder. Eigentlich wollten sie auf den Märkten der Region Keramik und Weine aus Spanien vertreiben. Doch nachdem die beiden Hobbyköche auf ihrem Stand testweise hausgemachte mediterrane Leckerei-

en angeboten hatten, entwickelten sich diese zum Renner. Bald erweiterten sie ihr Angebot um feine Käsesorten, Salamis und Schinken aus eigenem Import. 2004 eröffneten sie dann in Plön einen Delikatessen- und Weinladen und nebenan ihr Restaurant.

Was im La Casa in die Pfanne oder den Topf kommt, hat allererste Qualität und kommt, soweit es geht, direkt vom Erzeuger. Das Fleisch für das extrazarte Steak zum Beispiel stammt von bio-zertifizierten Rindern und ist mindestens drei Wochen gereift, be-

vor es von Metzgermeister Fritze aus Kalübbe persönlich geschnitten wurde. Auch Salate, Kräuter und das heimische Obst beziehen die Holks von einem Bio-Hof in der Nähe. Die beiden Inhaber sind Überzeugungstäter: „Gutes Essen hat uns schon immer viel bedeutet. Und das fängt für uns bei den Zutaten an“, sagt Birga Holk, die sich abends mit Charme und Umsicht um den Service kümmert, während dann ihr Mann den Kochlöffel schwingt. Den Nutzen von so viel kulinarischer Leidenschaft hat der Gast. <<



Ein perfekter Tag für Sie

Mehr als ein Dutzend Seen, ein wunderschönes Schlossgebiet und eine idyllische Altstadt – das ist Plön mitten im Herzen der Holsteinischen Schweiz. Für Hamburger ist die Stadt ein ideales Ziel für einen Tagesausflug. Aber Vorsicht: Sie könnten seen-süchtig werden! Hier ist ein Vorschlag für eine Entdeckertour.



Foto: Tourist Info CFS



Foto: east-ad.de



→ **Niedersächsisches Bauernhaus**
Prinzeninsel 1
24306 Plön
Tel. (045 22) 50 87 00
www.prinzeninsel-ploen.de

Am besten fangen Sie oben an, nämlich mit dem Schloss. Es gehört zweifelsohne zu den schönsten in Schleswig-Holstein. Mit seinen schattigen Alleen, dem Schlossgarten und den vielen liebevoll restaurierten Gebäuden ist es einen Besuch wert. Der Weg hinauf führt auf altem Pflaster durch eine romantische Altstadt, vorbei an der Nikolaikirche und dem klassizistischen Rathaus. Bei einer kostenlosen Führung (Vor Anmeldung notwendig) kann man die herzoglichen Gemächer, den Rittersaal und die Schlosskapelle besichtigen. Und natürlich sollten Sie sich Zeit nehmen, um den atemberaubenden Blick über den Plöner See zu genießen. Alles, was man wissen muss, erfährt man in der Tourist Info im schick umgebauten Bahnhof.

Zu den Sehenswürdigkeiten gehört ohne Frage das 1744 entstandene Prinzenhaus im Schlosspark, eine Perle des Rokoko. Seinen Namen verdankt das ehemalige herzogliche Gartenhaus dem Umstand, dass hier die Söhne des letzten deutschen Kaisers lebten, als sie 1896 bis 1910 in Plön die Schulbank drückten. Wie so viele historische Stätten in Plön, so ist auch diese in der Trägerschaft eines Vereins, der es für Konzerte, Empfänge, Vorträge und Tagungen nutzt. Man kann sich im Prinzenhaus sogar standesamtlich trauen lassen.

Dem Haus Hohenzollern gehört noch heute die Prinzeninsel im Plöner See. Vom Anleger Marktbrücke gelangt man mit dem Schiff dorthin. Es lohnt sich auszusteigen und

einen Spaziergang zu machen. Kaiserin Auguste Viktoria (1858-1921) besuchte ihre Söhne regelmäßig in Plön und hielt sich der Überlieferung zufolge besonders gern am Südufer der Insel auf, die bis heute als ihr Lieblingsplatz gekennzeichnet ist. Auf der Insel, eigentlich eine Halbinsel, die durch eine schmale Landbrücke mit dem Ufer verbunden ist, wurden den Kaisersöhnen Grundkenntnisse der Landwirtschaft vermittelt.

„Nihil melior nihil homini libero dignius agricultura 1901 – Nichts ist besser, nichts dem freien Menschen würdiger als die Landwirtschaft“ steht seit damals über dem Eingang des zum Ausflugslokal umgebauten Niedersächsischen Bauernhauses auf der Insel. Einkehren lohnt sich. Bei schönem

Wetter sitzt man draußen und wählt aus einer Vielzahl traditioneller saisonaler Gerichte, Besonderheiten der Holsteiner Küche oder feinen Fischdelikatessen. Oder man lässt sich von den leckeren Kuchen und Torten verführen.

Wenn Sie anschließend wieder das Schiff besteigen, das im Zwei-Stunden-Takt anlegt, und die Fahrt über Ascheberg und Dersau fortsetzen, können Sie die Schönheit und Ruhe des Sees mit seinen unzähligen Inseln in vollen Zügen genießen. Rund zwei Stunden dauert die Rundfahrt, die pro Person neun Euro kostet.

Dies ist nur eine von vielen Möglichkeiten, Plön und seine Umgebung zu entdecken. Wenn Sie einmal dort waren, kommen Sie ganz bestimmt wieder. <<

→ **Tourist Info**
Großer Plöner See
Bahnhofstraße 5
24306 Plön
Tel. (04522) 50 95-0
www.touristinfo-ploen.de

→ **Schlossführungen**
Schloss Plön
Mittwoch, Donnerstag
Samstag, Sonntag
16.30 - 18.30 Uhr
(halbstündlich)
Tel. (04522) 8010
Fax (04522) 801710

Verlosung:
Entdecker-Tour
für zwei

Gewinnen Sie eine Entdecker-Tour für zwei Personen!

Zusammen mit der Tourist Info Großer Plöner See verlost urbanes einen Tag in Plön. Das Programm, das wir für Sie zusammengestellt haben, umfasst:

- eine Stadt- und Schlossgebietsführung nur für die Gewinner - geführt durch einen ausgebildeten Stadtführer
- im Anschluss einen individuellen Spaziergang auf die Prinzeninsel
- ein Mittagessen im Niedersächsischen Bauernhaus (1 Tellergericht & 1 Getränk)
- anschließend Fahrt mit der Plöner-

Seerundfahrt (Richtung Dersau - Ascheberg - Plön)

- Ende der Schiffsfahrt am Anleger Plön-Fegetasche oder am Anleger Marktbrücke (Stadtzentrum)

An- und Abreise sind nicht eingeschlossen. Der Preis muss bis Ende September 2010 eingelöst werden. Um an der Verlosung teilzunehmen, senden Sie bitte bis zum 30. Juni eine Postkarte an: urbanes c/o advermed, Stichwort: Entdeckertour, Unterberg 15 b, 21033 Hamburg. Viel Erfolg!



Der 18-Loch-Platz von Gut Waldshagen ist geprägt durch spielbare Roughs, Landzungen und viel Wasser.

→ **18. Internationales Lauf- und Wanderfestival „Großer Plöner See 2010“**
29. August 2010
www.speedy-laufanmeldung.de

Walken, Joggen, Nordic Walken und Laufen sind Aktivitäten, für die man ein gutes Wegenetz, eine intakte und abwechslungsreiche Landschaft sowie gesunde Luft benötigt. Rund um den Großen Plöner See findet man genau das. Vor vier Jahren eröffneten Eutin, Plön und Malente gemeinsam einen Nordic Fitness Park mit 155 Kilometern Wegenetz. Ein sportlicher Höhepunkt ist alljährlich das Internationale Wander- und Lauffestival am letzten Sonntag im August.

Naturschutz spielt in der Region eine große Rolle. Naturliebhaber kommen hier voll auf ihre Kosten. Zu den vielen Tierarten, die hier leben, gehört der scheue Seeadler, mit einer imposanten Flügelspannweite von bis zu zweieinhalb Metern der größte Greifvogel Mitteleuropas und einer der seltensten. 18 Paare brüteten im vergangenen Jahr in der Region. Um jeden Horst gibt es eine 30 Hektar große Schutzzone, die das ganze Jahr über nicht betreten werden darf und von engagierten Vogelschützern mit Argusaugen bewacht wird.

→ **Golf Gut Waldshagen**
24306 Gut Waldshagen
Tel. (04522) 766766
Fax (04522) 766767
www.gut-waldshagen.de

→ **Golfclub Thürk e.V.**
23715 Thürk
Tel. (04527) 1842
www.open-golf-academy.de

Auch für Golfer ist Plön ein lohnendes Ziel. Der weitläufige und wunderschön gelegene Platz des Golfclubs Waldshagen ist sportlich fair und auch für leistungsstarke Spieler eine Herausforderung. Von der Bahn 5 hat man einen wunderschönen Blick hinüber zum Plöner Schloss. Wer noch am Anfang steht, findet eine Golfschule und einen öffentlichen 6-Loch Familien-Kurs. Nur fünf Kilometer entfernt befindet sich der ebenfalls toll gelegene 9-Loch Platz des Golfclubs Thürk.

NORDDEUTSCHE GAUMENFREUDEN

Neben kulturellen und landschaftlichen Leckereien hat Plön auch mit Schmeicheleien für den Gaumen aufzuwarten. Unbestrittenes Highlight ist das Restaurant „Stolz“, im ehemaligen Pastorat gleich neben der Nikolaikirche. Sollte man bislang geglaubt haben, dass Norddeutschland und Raffinesse mindestens bei der Küche einander ausschließen, wird man hier eines Besseren belehrt. Küchenchef

Anzeige

Prinzeninsel
Café Restaurant Biergarten

Ein Erlebnis für alle Sinne:

Die Prinzeninsel – genießen im Plöner See

- Leckere Holsteiner Spezialitäten
- Saftige Wasserbüffelsteaks
- Das Beste aus See und Meer

Prinzeninsel
Prinzeninsel 1 24306 Plön
Tel: +49 45 22-50 87 00
www.prinzeninsel-ploen.de

Robert Stolz setzt konsequent auf hochwertige regionale Produkte und kreiert daraus Gerichte wie eine Mousse von weißem Spargel mit Maränenkaviar, Haselnüssen und einem Wildkräutersalat oder eine Blumenkohlsuppe mit Plöner Barsch. Wer weniger als die 54 Euro für ein Vier-Gänge Menü ausgeben will, findet Alternativen mit einem achtbaren Angebot, zum Beispiel in der Brasserie neben dem Rathaus, dem Niedersächsischen Bauernhaus auf der Prinzeninsel oder im „La Casa“. Plön hat auch hier für jeden Geschmack und jeden Geldbeutel etwas zu bieten.

Kaum mehr als 100 Kilometer sind es von Hamburg nach Plön – eineinhalb Stunden mit dem Auto und zwei Stunden per Bahn. Aber man taucht ein in eine andere Welt, wo der Puls der Zeit ruhiger schlägt als anderswo. Warum denn in die Ferne schweifen? <<



Insidertipp: „Wenn das Wetter mal nicht so toll ist, dann besuchen

Sie doch einfach mal unser Kreismuseum in der sogenannten Alten Apotheke. Es erzählt viel Interessantes über die Geschichte unserer Region.“

Helge Wiederich, Segelschule Plön

Anzeigen

**CARSTENS
OPTIC**

Carstens Optic sorgt dafür, dass Sie immer das Optimale für Ihre Augen bekommen. Sie finden bei uns aktuelle Brillenmode der Weltmarken Fossil, Rodenstock, Bellini, Savini, AnyWay, Hamilton, Shiseido, NIKE und Inlook sowie Sportbrillen von Herstellern wie ADIDAS und Sziois.

Ihr Optiker in Plön!

Inh. Dirk Carstens · Lübecker Straße 6 · 24306 Plön · Telefon (04522) 3511 · Fax (04522) 50 35 87 · www.carstens-optic.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

sehr gedämpft, sehr bescheiden	Söldnertruppe	männliches Borstentier	unwirklich	Vornehmer	zwei Dinge, Menschen	kleine Treppe; flache Kiste	Großvater	Sultanat am Arabischen Meer	kostbarer Duftstoff tierischer Herkunft	eine Zahl	in der Tiefe	englische Prinzessin	
spanischer Fluss			2	Feldertrag	Stadt in den Niederlanden	Hausstier in nordischen Regionen		Pelzart: marderartiges Raubtier		Schauspieler, Ballettschüler		dt. Autor (Wilhelm)	
Betrieb zur Herstellung von Leder						von Bäumen gesäumte Straße	Hersteller; Verkäufer						
ein Europäer			Nähgerät	himmelblaue Farbe	durchtriebener Mensch (ugs.)				Reitfigur bei der Dressur		Gegenpunkt des Zenits		
Gesicht	Fauna		altrömische Monats-tage			4	Teil eines Kleidungsstücks	oberitalienische Stadt					
	6				sich liebhaft bewegen (sich...)	Bruststück an Hose, Kleid			gemusterter Randbesatz		jüngst, kürzlich		
Sandanhäufung, -hügel	Staat der USA	frühere niederländische Münze		Wasserfahrzeug		Soße zum Eintunken		orientalischer Markt	Bildloch der Kamera	8		Rückstände beim Kellern	Musikzeichen
Vorsilbe: über, jenseits (lat.)				ein Mineral		ein Rauschgift		Rückschlag des Aufschlags					
Gliederreißen		inkognito	prunkvoll			1		Ehemann	fertiggekocht			Mixbecher	
				Teilnahmslosigkeit	Nervensäge					10			
ein-sinkend gehen	Pflanze mit fleischigen Blättern		unechter Schmuck				afrikanische Großkatze		Verbrennungsrückstand				Frömmigkeit, Gottesfurcht
			Vermerk, kurze Aufzeichnung		ebenfalls		Oper von Flotow						
unbeleidet	Rom in der Landessprache			Zuchtlosigkeit					altägyptischer Gott		Wasser-vogel, Nutztier		
			dickes Seil			9	britische Halbinsel	Gewürz-, Heil-pflanze	Kirchenmusik-instrument		langschwänziger Papagei		
markieren	Tabakgift		ostfranzösisches Grenzland	Revolver		Hauskleid, Morgenrock							
	5							Nervenzentrum				Richterspruch	
Nordpolargebiet	grob, ungesittet		Papstname		altmodisch	Fußballmannschaft		Griff; Stängel		Fremdwortteil: unter			
				Teilzahlung	nordischer Hirsch, Eich						göttliches Gesetz		
Geliebte des Zeus		Unternehmenszusammenschluss					Aktion, Handlung	Schaumwein				stehendes Binnengewässer	
		wüst, leer		die Gesichtshaut strafen		7			Fuge, längliche Vertiefung		persönliches Fürwort		
Geschäftsgang in Behörden						Verpackungsmaterial (Kzw.)							
Schluss			wieder				Kamera-einstellung					3	

Das richtige Lösungswort lautet:

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

Wir verlosen drei tolle Picknickrucksäcke von Autan!

Sommerzeit ist Picknickzeit

Jetzt geht's hinaus ins Grüne. Mücken, Bremsen und Zecken können einem den Spaß an der Natur allerdings gelegentlich durchaus verderben. Deshalb enthalten die drei Picknickrucksäcke, die wir diesmal unter den Einsendern der richtigen Antwort verlosen, nicht nur alle Utensilien, die man für ein zünftiges Mahl unter freiem Himmel braucht, sondern auch die Produkte von Autan, mit denen man sich diese Plagegeister vom Leib halten kann. Bitte senden Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort an: urbanes c/o advermed, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. **Einsendeschluss: 30. Juni 2010**



urbanes rätsel

AUS EINER HAND

Kompetente Pflegeberatung

Alle geplanten Pflegestützpunkte haben inzwischen ihre Arbeit aufgenommen. Hier erhält man eine unabhängige Beratung und Auskünfte rund um das Thema Pflege an einem Ort.

Mit der Eröffnung des Stützpunktes in Lokstedt am 27. April verfügen nun alle Bezirke über diese Beratungsstellen. Die Stützpunkte werden gemeinsam von der Stadt Hamburg und den gesetzlichen Kranken- und Pflegekassen getragen, Pflegeanbieter dürfen sich an ihnen nicht beteiligen. Die Ratsuchenden erhalten in den Pflegestützpunkten Hilfen und In-

fos zu allen Aspekten in unterschiedlichen Pflegesituationen – sei es die Form der pflegerischen Versorgung, die Pflegeeinstufung, Finanzierungsfragen oder Antragstellungen. Das kann auch bei einem Hausbesuch geschehen. Eine umfassende Begleitung über einen längeren Zeitraum, bei der das gesamte Leistungsgeschehen koordiniert werden kann, ist möglich.

Der LSB hat die Einrichtung der Pflegestützpunkte begrüßt und begleitet. „Die Beratungsteams sind fachlich gut ausgebildet und sehr motiviert“, freut sich Marianne Paszeitis, LSB-Vertreterin im Landespflegeausschuss und BSB-Vorsitzende in Altona. „Es ist zu wünschen, dass die Stützpunkte immer bekannter werden und intensiv genutzt werden.“ <<

Hier finden Sie die Pflegestützpunkte:

Hamburg-Mitte

Besenbinderhof 41
(im Gesundheitsamt)
Tel. (040) 428 99-10 50

Bergedorf

Wentorfer Straße 38
(Rathaus)
Tel. (040) 428 99-10 20

Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7
(im Bezirksamt)
Tel. (040) 428 99-10 60

Rahlstedt

Rahlstedter Straße 151-157
(ehemaliges Ortsamt)
Tel. (040) 428 99-10 80

Altona

Achtern Born 135 (Soziales
Dienstleistungszentrum)
Tel. (040) 428 99-10 10

Eimsbüttel

Garstedter Weg 13
(ehem. Ortsamt Lokstedt)
Tel. (040) 428 99-10 30

Harburg

Harburger Ring 33 (Soziales
Dienstleistungszentrum)
Tel. (040) 428 99-10 40

Wandsbek-Markt

Wandsbeker Allee 62 (Neubau)
Tel. (040) 428 99-10 70

Öffnungszeiten ohne Anmeld.:
Mo 8 - 12 Uhr, Di 14 - 18 Uhr
Telefonische Sprechzeiten:
Dienstag und Freitag 8 - 12 Uhr



„Wir verstehen uns als Lotsen“

Schon seit über einem Dreivierteljahr gibt es den Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte. Der LSB hat bei Berater Thomas Heide nachgefragt, wie das Angebot angenommen wird.

Wie wird Ihr Beratungsangebot in Hamburg-Mitte angenommen?

Thomas Heide: In den neun Monaten unseres Bestehens ist die Zahl der Ratsuchenden kontinuierlich angestiegen. Zur Zeit verzeichnen wir ca. 120 Erstgespräche im Monat. Oft entstehen daraus weitere Gespräche oder wir führen einen Hausbesuch durch. Über 80 Prozent der Kontaktaufnahmen erfolgen per Telefon.

Kommen vor allem Angehörige von zu Pflegenden oder auch Betroffene selbst?

Überwiegend sind es Töchter oder Ehefrauen, die sich an uns wenden. Aber es gibt auch eine Reihe von Älteren, die sich vorsorglich erkundigen. Etwa ein Drittel der Beratungen betreffen das Vorfeld eines Pflegebedarfs, wenn die Betroffenen kaum noch selbstständig einkaufen und das Treppensteigen bewältigen können.

Bei gut zwei Dritteln der Anfragen besteht also akuter Pflegebedarf.

Um welche Themen geht es vor allem?

Das ganze Spektrum im Falle eines Pflegefalls ist gefragt: Wie kann die pflegerische Versorgung individuell am besten erfolgen? Was kostet welche Pflegeform und wie lässt sie sich finanzieren? Eine große Rolle spielen dabei die Pflegestufen: Wie läuft das Antragsverfahren für die Ersteinstufung, wie erfolgt eine Höherstufung, wie kann man Widerspruch bei einer Ablehnung durch den MDK einlegen? **Haben die Ratsuchenden bereits eine Vorstellung, ob häusliche Pflege ausreicht oder eine stationäre Unterbringung erforderlich ist?**

Ja, zumeist bringen sie dazu eine Priorität mit. Wir nehmen uns Zeit, die Vor- und Nachteile zu verdeutlichen und abzuklopfen. In den Gesprächen stehen zu etwa gleichen Anteilen ambulante Pflege und stationäre Versorgung im Vordergrund. Wir bieten eine unabhängige Beratung und

helfen bei der Suche nach einem passenden Pflegedienst oder Heim.

Übernehmen Sie auch die Antragstellung für Leistungen der Grundsicherung?

Die Berechnung übernehmen die zuständigen Ämter für Grundsicherung und Soziales, bzw. die bezirkliche Seniorenberatung etwa bei den Hilfen zur häuslichen Versorgung. Wir verstehen uns als Lotsen, die Orientierung geben. Die Vernetzung mit anderen Institutionen im Bezirk ist uns sehr wichtig. Bei Bedarf vermitteln wir auch Ansprechpartner bei der Heimaufsicht, in Hospizen usw.

Was unternehmen Sie, um den Pflegestützpunkt noch bekannter zu machen?

Wir werden künftig öfter mal mit einem Info-Stand auf den Wochenmärkten präsent sein. Einmal im Monat sind wir nun zusätzlich in Finkenwerder vor Ort. Es gibt einen großen Beratungsbedarf und die Nachfrage wird weiter wachsen. <<

Bestandsschutz gesichert

Der LSB hat sich an die Bürgerschaft gewandt, um eine Kostensteigerung für viele Pflegebedürftige abzuwenden. Es wurde erreicht, dass zumindest derzeitige Bezieher der Einkommensabhängigen Einföderung diese auch in Zukunft erhalten werden.

In dem Schreiben an die Fraktionsvorsitzenden und die sozialpolitischen Sprecher der vier in der Bürgerschaft vertretenen Parteien erläutert der Landes-Seniorenbeirat (LSB) die vorgesehene Aufhebung des § 6 des Landespflegegesetzes: Die sog. Investitionskosten werden dann nicht mehr durch die Einkommensabhängige Einföderung (EEF) für stationäre Pflege in Heimen sowie für Tagespflege von der Freien und Hansestadt übernommen. Erschwerend kommt hinzu, dass der Vermögensschonbetrag von derzeit 7.800 Euro auf 2.600 Euro abgesenkt werden soll.

Der Landes-Seniorenbeirat weist die Parlamentsabgeordneten auf die Folgen für die Betroffenen und für künftige Pflegebedürftige hin: Sie werden dann häufiger auf Sozialhilfe angewiesen sein oder ihre Kinder werden zu den Kosten für die Pflege herangezogen. Von der Streichung der EEF-Regelung werden

vor allem ältere Menschen betroffen sein, deren monatliches Einkommen nur unwesentlich oberhalb der Grundsicherung liegt. Der LSB sieht in diesen Fällen die Eigenständigkeit und Eigenverantwortung der Seniorinnen und Senioren in hohem Maße beeinträchtigt.

Zumindest für die gegenwärtigen Bezieher der EEF fordert der LSB Vertrauensschutz. Im Brief an die Fraktionen heißt es abschließend: „Viele der Betroffenen hätten die Entscheidung, ins Heim zu gehen, so nicht getroffen, wenn dadurch Angehörige finanziell belastet werden oder sie jetzt zu Sozialhilfeempfängern werden.“

Der Appell des Landes-Seniorenbeirats hat mittlerweile Erfolg gezeigt: Im Sozialausschuss der Bürgerschaft wurde vereinbart, den derzeitigen EEF-Beziehern einen Bestandsschutz zu gewähren, so dass sie diese Leistung wie bisher erhalten werden. <<

EIMSBÜTTEL

Gut besuchter Seniorentag

Am 5. Mai lud der Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel Delegierte und Gäste zum Seniorentag in das Hamburg-Haus. Im Mittelpunkt standen die Themen „Pflege-TÜV“ – die Qualitätsprüfungen des MDK – und

das ‚Beschwerdetelefon Pflege‘. Damit vermittelte der BSB kompetent Einblicke in inhaltliche Schwerpunkte seiner Arbeit. Zudem stellten sich die „Medienboten“ der Bühnen Hamburg vor. <<

BERGEDORF

„Bergedorfer Senioren-Post“

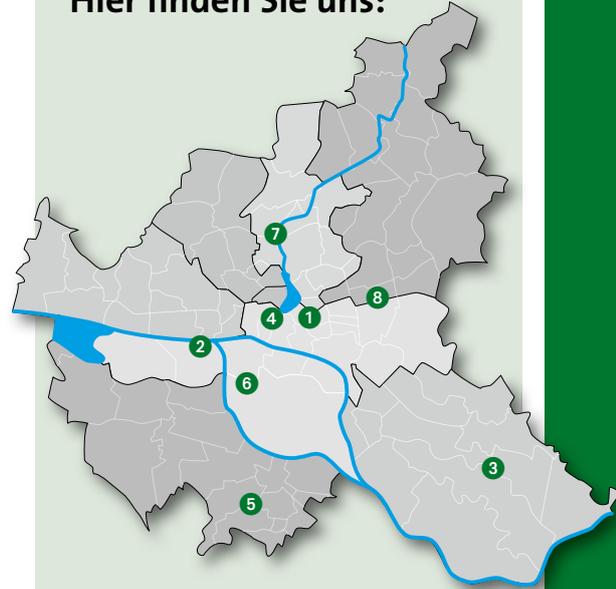
Im März hat der Bezirks-Seniorenbeirat Bergedorf erstmalig einen Newsletter herausgebracht. Mit der „Bergedorfer Senioren-Post“ beabsichtigt der BSB, die Kommunikation mit den Seniorendelegierten und Seniorenorganisationen im Be-

zirk zu verbessern. Auch kleinere Anbieter der Stadteilkultur können hier ihre Aktivitäten vorstellen. Die nächste Ausgabe erscheint im Juni. <<



LSB

Hier finden Sie uns:



1 Landes-Seniorenbeirat Hamburg
Heinrich-Hertz-Str. 90 · 22085 Hamburg
Tel. 428 63-19 34 · Fax 428 63-46 29
lsb@lsb-hamburg.de

2 Bezirks-Seniorenbeirat Altona
Platz der Republik 1 · 22767 Hamburg
Tel. 428 11-19 42 · Fax 428 11-19 41
info@bsb-altona.de

3 Bezirks-Seniorenbeirat Bergedorf
Wentorfer Str. 38 · 21029 Hamburg
Tel. 428 91-24 80 · Fax 428 91-28 76
info@bsb-bergedorf.de

4 Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel
Grindelberg 66 · 20139 Hamburg
Tel. 428 01-53 40 · Fax 428 01-29 19
info@bsb-eimsbuettel.de

5 Bezirks-Seniorenbeirat Harburg
Hermann-Maul-Str. 5 · 21073 Hamburg
Tel. 428 71-20 56 · Fax 428 71-34 53
info@bsb-harburg.de

6 Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Mitte
Klosterwall 8 · 20095 Hamburg
Tel. 428 54-23 03 · Fax 428 54-28 59
info@bsb-hamburg-mitte.de

7 Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord
Kümmellstraße 7 · 20249 Hamburg
Tel. 428 04-20 65 · Fax 428 04-20 36
info@bsb-hamburg-nord.de

8 Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek
Robert-Schuman-Brücke 8 · 22041 Hamburg
Tel. 428 81-36 38 · Fax 428 81-35 49
info@bsb-wandsbek.de

www.lsb-hamburg.de



Da haben wir den Salat

Salat ist das Sommergericht überhaupt! Der hohe Wassergehalt macht ihn leicht und figurfreundlich. Gerade, wenn es draußen warm ist, schmecken Salate knackig und frisch. Die frischen Blätter versorgen unseren Körper außerdem mit vielen gesunden Inhaltsstoffen und regen den Stoffwechsel von Leber, Niere und Galle an.

Wie bei vielen Obst- und Gemüsesorten ist der Hauptbestandteil der Salatblätter Wasser: zwischen 90 und 95 Prozent liegt der Anteil. Die meisten Sorten enthalten Betacarotin und die Vitamine A, B1, B2, B6 und Folsäure. Der Vitamin-C-Gehalt ist allerdings relativ gering. Mineralstoffe wie Kalium, Phosphor und Magnesium sowie Ballaststoffe sind ebenfalls in den bunten Blättern enthalten. Eine tägliche Blattsalatportion trägt damit sehr gut zur Versorgung mit Kalium und Folsäure bei. Allerdings nur, wenn der Salat wirklich frisch ist, da gerade die Folsäure extrem empfindlich ist und durch Licht und Luft schnell abgebaut wird. Blattsalate gibt es mittlerweile in einer immer größer werdenden Vielfalt.

Neben den Klassikern Kopf- und Eisbergsalat sind immer öfter auch andere Variationen auf den Märkten, in Supermarktre-

galen und damit auch auf deutschen Tellern zu finden: zarter Lollo Rosso oder Lollo Bionda, würziger Rucola, bitterer Radicchio, Endivien oder Frisee, aber auch knackiger Römersalat und der attraktive Eichblatt.

BEREICHERUNG DURCH WILDKRÄUTER

Gerade die leicht bitteren Sorten gelten als besonders vitamin- und mineralstoffreich und werden in der Naturheilkunde wegen ihrer speziellen Bitterstoffe (Intybine) als stoffwechselfördernde und appetitanregende Substanzen geschätzt. Kombiniert mit Früchten oder einer süßlichen Salatsauce sind sie eine Köstlichkeit! Die rote Farbe des Radicchios weist auf den Gehalt von so genannten Anthocyanen hin. Diese Stoffe, die zum Beispiel auch in Rotkohl, Roter Beete, Auberginen sowie blauen Trauben und Bee-

ren enthalten sind, gelten als krebsvorbeugend und stärken das Immunsystem.

Ganz besonders reich an gesunden Inhaltsstoffen sind Wildkräuter, die einen Salatteller auf interessante Weise bereichern können. Wer einen Garten hat, braucht meist nur zuzugreifen:

So enthalten die zarten Blätter des Löwenzahns Kalzium und entzündungshemmende Flavonoide und wirken anregend auf den Stoffwechsel von Leber, Niere und Galle. Sogar die Blüten können mitgegessen werden. Sehr würzig und leicht scharf schmecken die Blätter der Brunnen- und die Blüten der Kapuzinerkresse, deren Senföle wirken entzündungshemmend und stärken die körpereigenen Abwehrkräfte.

Trotz der wertvollen Inhaltsstoffe enthalten Salatgemüse sehr wenig Kalorien und tragen damit auf gesunde Weise zu einer kalorienbewussten Ernährungsweise

Knackiger Salat ideal für den Sommer



Eichblatt verdankt seinen Namen der auffälligen Blätterform. Dieser aromatische Salat eignet sich gut für feine Vorspeisen. Sein zart nussiger Geschmack harmoniert z.B. mit Entenbrust, Meeresfrüchten oder kräftigem Käse wie Roquefort.



Eisberg ist rund und fest. Er kann gut vorbereitet werden, denn auch angemacht fällt er dank der dichten Struktur seiner Blätter nicht so schnell zusammen. Zudem kann man ihn besonders gut einige Tage im Kühlschrank aufbewahren.



Endivien salad gibt es in glatter Form (Escariol) und mit gekrausten Blättern (Frisee). Er schmeckt leicht bitter und passt hervorragend zu süßlichen und milden Zutaten wie Orangen- oder Aprikosenspalten.



Kopfsalat ist relativ geschmacksneutral und daher der ideale Partner für kräftiger schmeckende Blattsalate wie Eichblatt oder Radicchio. Dazu passen Vinaigrette oder Sahnesoße. Tipp: erst kurz vorm Servieren anmachen, er fällt sehr rasch zusammen.



Foto: Knorr

Frischer Sommersalat

Zutaten für 4 Portionen:

1 Kopfsalat, 1 rote Paprikaschote, 1 Pfirsich, 1 reife Avocado, 1 EL Zitronensaft, 1 Beutel Knorr Salatkrönung Kräuter mit Frühlingszwiebeln, 150 g Naturjoghurt

Zubereitung:

Kopfsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in mundgerechte Stücke zupfen. Paprika klein würfeln. Pfirsich und Avocado schälen und in dünne Spalten schneiden. Avocado mit Zitronensaft beträufeln. Beutelinhalt Salatkrönung mit 2 EL Wasser und Joghurt verrühren. Salatzutaten in einer Schüssel anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Joghurt-Dressing mit Orangensaft

Leichtere Variante des American-Dressings

Zutaten für 1/2 Liter:

300g fettarmer Naturjoghurt, 1/2 Tasse Milch, 3 EL Tomatenmark, 2-3 EL Orangensaft, 1 Bd. Schnittlauch, Salz, Cayennepfeffer, Zucker, Worcestersauce

Zubereitung:

Joghurt mit Milch, Tomatenmark und Orangensaft verquirlen, Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden und untermischen, mit Salz, Cayennepfeffer, Worcestersauce und einer Prise Zucker herzhaft abschmecken. Hält sich gut verschlossen im Kühlschrank 2-3 Tage.

Honig-Senf-Vinaigrette

Zutaten für 2-3 Portionen:

2-3 EL Balsamicoessig, 6 EL Olivenöl, 1TL flüssiger Honig, 1/2 TL Senf, 1 EL heißes Wasser, schwarzer grob gemahlener Pfeffer, evtl. Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten gründlich verquirlen, bis sich der Honig aufgelöst hat. Wer Fett sparen will, tauscht etwas Öl gegen Wasser aus.

bei. Allerdings ist bei den Salatsoßen und auch weiteren Zutaten Vorsicht geboten. Durch mayonaissehaltige Fertigdressings, Sahnesoßen, große Mengen Käse, Nüsse, Croutons oder Avocados wird der Salat schnell zu einer Fett- und Kalorienbombe. Machen Sie die Salatsoße doch lieber selbst und verwenden Sie fettreiche „Toppings“ eher sparsamer.

IDEALE BEDINGUNGEN

Geschnittene Salatmischungen aus Folienbeuteln oder Selbstbedienungstheken, wie sie in vielen Geschäften angeboten werden, sind aus gesundheitlicher und geschmacklicher Sicht nur zweite Wahl. In der feuchten Atmosphäre der Folienbeutel finden Bakterien und Schimmelpilze ideale Wachstumsbedingungen, besonders bei unzureichender Kühlung. Daher werden die Schnittsalate, bevor sie in den Handel kommen,

zunächst nach dem Zerkleinern mehrfach in Eiswasser gewaschen, um die austretenden Pflanzensäfte zu entfernen. So kann das Bakterienwachstum und damit der Verderb herausgezögert werden. Allerdings gehen mit dem häufigen Waschen auch die wertvollen Nähr- und Geschmacksstoffe verloren. Daher schmecken diese Sa-

late oft sehr trocken und strohig und wenig aromatisch. Kaufen sie, wenn irgend möglich, deshalb lieber frische Salatköpfe und zerkleinern Sie diese selbst – und zwar erst nach dem Waschen. Die Salatsoße gibt man am besten erst kurz vor dem Verzehr dazu, damit die empfindlichen Blättchen nicht zusammenfallen. <<

www.aok.de



Lollo Rosso hat stark gekrauste, rötliche Blätter, die leicht nussig schmecken und sich besonders gut mit zartem Kopfsalat kombinieren lassen. Er harmoniert gut mit Eiern, Käse oder Fisch. Eine Variante ist der grüne mildere Lollo Biondo.



Radicchio sind als kleine rot-weiße Köpfe erhältlich. Sein feinwürziger, bitterer Geschmack verlangt kräftige Dressings. Die äußeren Blätter sollten entfernt werden, sie sind zu bitter. Er schmeckt besonders gut zu Staudensellerie oder Fenchel.



Romana, auch Römischer Salat oder Sommerendive genannt, hat einen herzhaften, leicht herben Geschmack. Die Blätter sind knackig, robust und stark gerippt. Sie lassen sich gut mit Zutaten wie Käse, Gemüse, Fleisch oder Fisch kombinieren.



Rucola (Rauke) harmoniert hervorragend mit Tomate und Möhre oder anderen Blattsalaten, wie Kopfsalat oder Radicchio. Auch solo kommt der kräftige, leicht scharfe Geschmack gut zur Geltung. Am besten nur die zarten jungen Blätter verwenden.

„Mich interessieren vor allem Außenseiter“

Dagmar Fohl passt in kein Schema: Lehrerin, Sängerin und Chorleiterin, und jetzt Autorin. Genauso ist es mit ihrem ersten Buch „Das Mädchen und sein Henker“. Auch wenn viele Buchbesprechungen Dagmar Fohls Erstlingswerk als historischen Kriminalroman einordnen, so passt er nicht wirklich in dieses Genre. Spannend ist er aber allemal. Heinrich Großbongardt hat die Autorin daheim in Wentorf besucht.



Dagmar Fohl, geboren 1958, hat in Hamburg Geschichte und Romanistik auf Lehramt studiert und arbeitete mehrere Jahre als Kulturmanagerin. Nach Abschluss einer Gesangsausbildung war sie als Sängerin, Gesangslehrerin und Chorleiterin im In- und Ausland aktiv. Im Juli 2009 erschien ihr erster historischer Roman „Das Mädchen und sein Henker“ im Gmeiner-Verlag. <<

Sie haben erst spät als Autorin begonnen. Wie sind Sie zum Schreiben gekommen?

Dagmar Fohl: Ich habe im privaten und universitären Rahmen schon immer gern geschrieben, allerdings eher wissenschaftliche Texte oder Reiseberichte. Dann folgten kleine Erzählungen. Sich an einen Roman heranzuwagen ist natürlich eine andere Herausforderung. Ich habe einfach angefangen, ohne zu wissen, ob ich einen Verlag finde.

Wie sind Sie auf die Idee gekommen, ausgerechnet einen Scharfrichter zur Hauptperson Ihres ersten Buches zu machen?

Dagmar Fohl: Das kann man nicht erklären. Auf einmal blinkt etwas im Gehirn auf: Das ist interessant, das möchte ich machen. In anderen Romanen wird die Figur des Henkers immer nur funktionalisiert. Der Scharfrichter nimmt das Beil und köpft. Ich habe mich aber plötzlich gefragt: Was für ein Mensch steckt dahinter?

Ich habe in der Staatsbibliothek und im Staatsarchiv eine ganze Menge Material gefunden, sogar über unglückliche Scharfrichter, die ihren Beruf nur ungern ausübten. Ich bin Alltags- und Sozialgeschichtlerin. Von daher interessieren mich gerade auch diese Außenseiterfiguren.

Es hat sich dann viel ergeben. Das 18. Jahrhundert ist hoch interessant. Es ist die Zeit der Aufklärung, und die Todesstrafe wird zum ersten Mal infrage gestellt. Ich stieß bei meinen Recherchen auch auf das Thema der Kindstötung. Das ist ja das zweite Thema dieses Romans. Die Kindstötung stellte im 18. Jahrhundert ein großes gesellschaftliches Problem dar. So fügte sich ein Mosaik nach dem anderen zusammen.

Wie füllt man als Autorin eine Figur mit Leben?

Dagmar Fohl: Das Schwierige bei einem historischen Roman ist, sich in die Zeit hineinzusetzen. Man

darf nicht modern denken und auch keine modernen Begriffe benutzen. Mir kommt mein Geschichtsstudium dabei zugute. Ich lese Unmengen von juristischen Quellen, Briefen und belletristischen Texten. Sie führen mir die Stimmungen und Lebensumstände der vergangenen Epoche vor Augen, die wir heute gar nicht mehr ohne weiteres nachvollziehen können.

Schließlich gebe ich den Figuren Charaktereigenschaften, die aber nur vorläufig sind. Ich habe zwar eine Grundidee, doch während des Schreibens verändert sich alles. Oft ist es auch so, dass die Figuren bestimmen, wer sie sein möchten. In meinem Roman „Narrenliebe“, der im Frühjahr 2011 erscheinen wird, kommt ein Hofnarr vor, der eigentlich die Hauptfigur werden sollte. Dann aber hat sich ein dicker Koch in den Roman geschlichen. Jetzt ist er der Protagonist und der Narr ist zu seinem Freund geworden. In dieser Weise kann sich ein Romankonzept völlig verschieben.

Das heißt, Sie sind fremdgesteuert?

Dagmar Fohl: Ja, wenn die Figuren anfangen zu leben, bekommen sie ihren eigenen Kopf. Das ist sehr spannend. Sie sitzen sozusagen auf meinem Laptop und sagen: Jetzt bin ich dran. Ich bin wichtiger als der, und jetzt schreib über mich. Es ist wirklich eine Art Zwiegespräch zwischen den Figuren, die selbstständig werden, und mir. Das unglaublich Spannende am Schreiben ist, dass ich selber nicht weiß, was entsteht und wie der Roman endet.

Wie lange dauert es, einen Roman zu schreiben?

Fohl: Das hängt vom Umfang und Anspruch ab. Ich kann mir nicht vorstellen, weniger als zwei bis drei Jahre an einem Roman zu schreiben. Gerade bei historischen Romanen muss man viel recherchieren, um Oberflächlichkeit und Ungenauigkeiten zu vermeiden.

Kennen Sie die Angst vor dem leeren Blatt?

Dagmar Fohl: Nein, die kenne ich nicht. Das Schwierigste für mich ist, wenn ich mitten im Schreiben bin und wegen anderer Verpflichtungen zwei oder drei Tage aussetzen muss, dann ist es schwer wieder anzusetzen. Wenn ich an einem Roman schreibe, bemühe ich mich, wirklich jeden Tag daran zu arbeiten, und wenn es nur zwei Stunden sind. Man verliert sonst ganz schnell die Figuren und die Gedankenwelt, in der die Figuren leben.

Tauschen Sie sich mit Kollegen aus?

Dagmar Fohl: Ja, ich fahre im September wieder zur Criminale. Das ist ein Festival in der Eifel, das von der Autorenvereinigung Syndikat veranstaltet wird, bei dem ich viele Kollegen kennen lernen kann. Und dann finden auch Autorentreffen des Verlages statt.

Lesen Sie selbst Krimis?

Dagmar Fohl: Selten, und wenn, nur solche mit sozialgeschichtlichem Hintergrund. Eine reine Detektivgeschichte interessiert mich persönlich nicht. Meine Vorbilder kommen auch alle aus dem lite-

Lesungen mit Dagmar Fohl

„Die Insel der Witwen“ heißt der neue Roman von Dagmar Fohl. Er spielt auf einer Insel im friesischen Wattenmeer, Mitte des 19. Jahrhunderts. Eine Kostprobe aus dieser spannenden, aufwühlenden und ungewöhnlichen Liebesgeschichte gibt es bei folgenden Lesungen der Autorin:

- 10. Juli, 11.00 Uhr
Wentorfer Bücherwurm
- 24. Juli, 19.30 Uhr
Speicherstadtmuseum Hamburg
- 04. September, 11.00 Uhr
Literaturhaus Hamburg



rarischen Bereich: Sándor Márai, Thomas Mann, Allesandro Baricco, aber eben keine Krimiautoren.

Sie haben früher auf Lehramt studiert. Sind ihre Romane auch ein Vehikel, Geschichte zu vermitteln?

Dagmar Fohl: Ja! Ich lese auch in Schulen und freue mich unglaublich, wenn Jugendliche, die sehr auf diesen Roman ansprechen, sagen: Das wollen wir im Unterricht machen.

Im Juni erscheint ihr zweites Buch „Die Insel der Witwen“.

Haben Sie schon neue Pläne?

Dagmar Fohl: Zur Zeit bereite ich die endgültige Fassung meines dritten Romanes für den Druck vor. Aber ich habe schon zwei weitere Projekte angedacht. Nach Abschluss eines Romans braucht man jedoch erst etwas Abstand. Sofort losschreiben geht nicht. Es ist wie in jedem anderen Bereich auch: Der Abstand führt zu neuer Lust und Intensität. <<

→ Gmeiner-Verlag
Im Ehnried 5
88605 Meßkirch
Tel. (07575) 2095-21
Fax (07575) 2095-29
www.gmeiner-verlag.de

Verlosung:
3 Bücher von
Dagmar Fohl

Das Mädchen und sein Henker

Hamburg im 18. Jahrhundert: Der 16-jährige Jan Kock muss nach dem plötzlichen Tod seines Vaters dessen Amt als Scharfrichter übernehmen. Viele Jahre erfüllt er seine Arbeit pflichtbewusst. Doch als er sich in das Lachen eines Mädchens verliebt, gerät seine Welt ins Wanken. Denn die junge Hanna Kranz, Dienstmädchen einer reichen Familie, ist des Kindsmordes angeklagt. In ihrem historischen Roman beschreibt Dagmar Fohl nicht nur, wie es ist, wenn ein Scharfrichter liebt, sondern schildert auch sehr realistisch das Leben in der Hansestadt im Jahre 1767.

Wenn Sie an der Verlosung des Buches teilnehmen möchten, senden Sie bitte eine Postkarte mit dem Stichwort „Mädchen“ an: urbanes c/o advermed, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. **Einsendeschluß ist der 31. Juli.** <<



Die Schattenseiten der Sonne

Braun ist schick. Wer einen wohlgebräunten Teint vorweisen kann, der gilt als gesund, sportlich und aktiv. Doch Vorsicht ist geboten, denn ein Zuviel an Sonne mag die Haut gar nicht, jedenfalls dann nicht, wenn sie nicht gut geschützt ist.

Keine Frage: Körper und Seele brauchen die Kraft der Sonne. Zu wenig Sonnenlicht kann nicht nur depressiv machen, es führt auf Dauer auch zu einer Knochenerweichung durch den Mangel an Vitamin D, das unser Körper zu 90 Prozent selbst herstellt.

Aber so wohltuend es auch ist, die wärmenden Strahlen der Sonne auf der Haut zu spüren, so wenig darf man darüber vergessen, dass ein Zuviel auch hier gefährlich ist – sonnenbrandgefährlich. „Schon an den ersten schönen Tagen im Jahr muss man die Haut vor der Sonne schützen“, sagt Dr. Christoph Abels, Dermatologe aus Regensburg. „Schon zum Saisonstart sind daher Sonnenschutzmittel gegen UV-A- und UV-B-Strahlen besonders wichtig.“ Zumal

die Haut noch bleich ist, weil ihr die Pigmente fehlen, die zumindest zum Teil vor den Folgen der Sonnenstrahlung schützen.

Bereits nach 20 Minuten ist es bei vielen dann soweit: Die Haut weist erste Rötungen auf und fängt vielleicht schon an zu jucken. Leider bleibt es nicht nur bei einem unangenehmen Sonnenbrand – mit jedem Mal, das man seine Haut intensiv der Sonne aussetzt, steigt das Risiko von Hautkrebs. Menschen, die im Kindesalter häufig Sonnenstrahlen ausgesetzt waren, eventuell sogar oft Sonnenbrände hatten, sind besonders stark gefährdet. Setzt man sich der Sonne aus, sollte man sich immer schon 30 Minuten vorher eincremen. Gerade zu Beginn der Saison sollte mindestens

Lichtschutzfaktor 20 verwendet werden. Die Zahl sagt aus, wie viel länger man sich der Sonne aussetzen kann, ohne einen Sonnenbrand zu bekommen, als dies ohne Creme der Fall wäre. Sie verlängert also die Eigenschutzzeit um den angegebenen Faktor. Es ist von Hauttyp zu Hauttyp unterschiedlich, wie hoch der Faktor sein sollte.

VORSICHT IN DEN BERGEN UND AM WASSER!

Besondere Vorsicht ist in den Bergen geboten sowie nahe am und auf dem Wasser, da die Sonnen- und damit auch die UV-Strahlen reflektiert werden und sich die Strahlung noch deutlich erhöht. Auch wenn man wasserfeste Cremes be-



3 Fragen an...

...den **Augenoptikermeister Dirk Carstens aus Plön, zur Auswahl der richtigen Sonnenbrille.**

1. Ist es wichtig eine Sonnenbrille zu tragen oder ist sie nur ein Modeaccessoire?

Neben dem modischen Schick sollte eine Sonnenbrille vor allem einen garantierten UV-Schutz und die richtige Blendschutzkategorie bieten. Die Augen brauchen unbedingt einen geeigneten Sonnenschutz. Denn UV-Licht kann im schlimmsten Fall sogar einen Sonnenbrand auf der Hornhaut der Augen hervorrufen. Rötungen und unangenehme Reizungen können die Folge sein.

2. Wodurch unterscheidet sich die Qualität und woran erkenne ich eine gute Sonnenbrille?

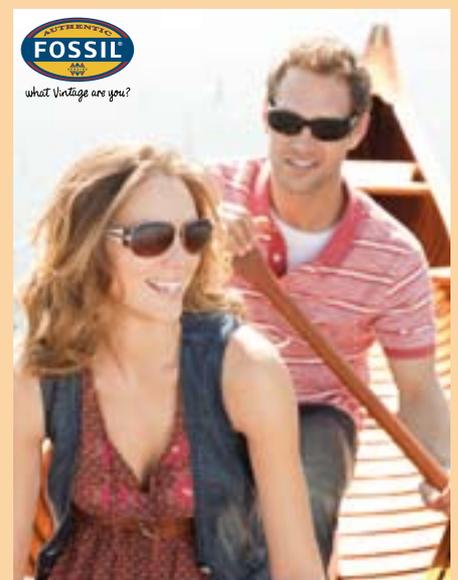
Da gibt es viele Unterschiede. Die Fassung sollte rutschfest, nicht scharfkan-

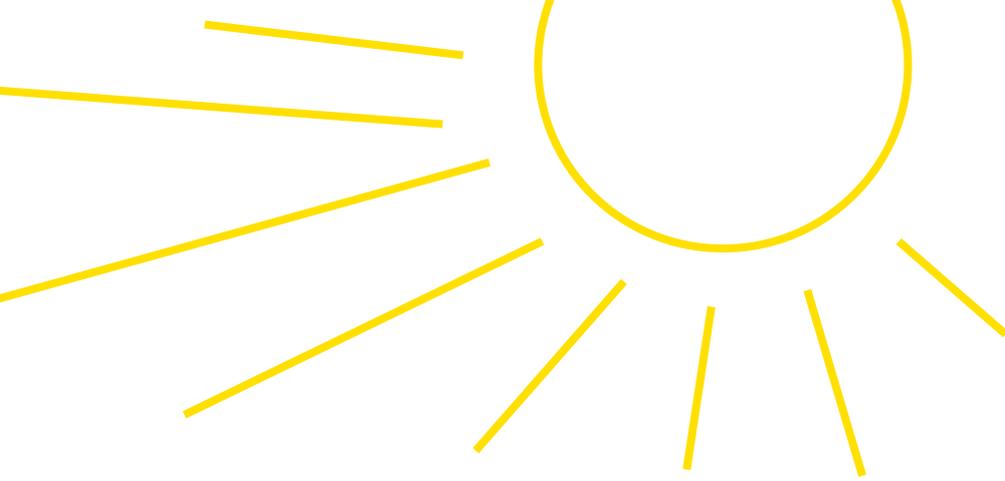
tig und angenehm an der Haut sein. Das erreicht man durch Materialien wie zum Beispiel Titan und hochwertigen Kunststoff. Bei den Gläsern kommt es generell auf eine gute optische Qualität ohne keine Schlieren und Farbsäume an. Sehr wichtig ist das CE-Prüfzeichen auf der Innenseite der Bügel. Es ist schwierig für den Kunden alle Faktoren zu erkennen, doch in einem Optiker Fachgeschäft können wir ihm helfen, die richtige Wahl zu treffen.

3. Ist es eigentlich egal ob man eine Sonnenbrille beim Spaziergehen, Autofahren, Segeln oder Golfen tragen will?

Es gibt keine Brille für jede Gelegenheit, sondern für jede Gelegenheit eine Brille! Beim Spazieren kommt es auf gute Kontraste bei unterschiedlichen Lichtverhältnissen an, um Unebenheiten auf dem Boden zu erkennen. Beim Golfspielen spielt der Kontrast Ball vor dem Himmel bzw. Ball auf dem Grün

eine wichtige Rolle. Beim Autofahrer ist es wichtig, dass Spiegelungen von der Straße genommen werden. Und so kann man die Liste weiterführen. Was alle aber gemeinsam brauchen ist ein guter UV-Schutz. <<





nutzt, sollte man sich nach dem Schwimmen unbedingt erneut eincremen.

Der beste Schutz ist es aber, sich an schattigen Orten aufzuhalten und immer nur für kurze Zeit der direkten Sonne auszusetzen. Eine Sonnenbrille mit UV-Filter schützt zusätzlich die Augen, ein Sonnenhut verhindert, dass aggressive Sonnenstrahlen direkt auf die empfindliche Kopf- und Gesichtshaut einstrahlen.

Nach dem Sonnenbad wünscht sich unsere Haut besonders viel Feuchtigkeit und Pflege. After-Sun-Produkte enthalten hautberuhigende Wirkstoffe wie Aloe Vera, Panthenol oder Vitamin E; Lipide und Proteine versorgen die Haut mit neuen Nährstoffen und stärken so ihre Barrierefunktion. So bleibt die Bräune gleichmäßig und lang erhalten.

UV-Strahlen können nicht nur der Haut schaden, auch die Haare leiden. Sie bleichen aus oder verlieren an Glanz und Glätte. Spezielle UV-Schutz-Shampoos oder Sprays legen einen unsichtbaren Schutzfilm um die Haarfasern und halten sie so elastisch.

Manche Medikamente, insbesondere Antibiotika und bestimmte Schmerzmittel, können die Sonnenempfindlichkeit der Haut steigern. Wer Medikamente einnimmt, sollte daher einen aufmerksamen Blick in den Beipackzettel werfen bzw. sich von seinem Arzt beraten lassen. <<

Und welcher Lichttyp sind Sie?

Typ I

Helle Haut, viele Sommersprossen, rötliche Haare, blaue/grüne Augen: Eigenschutzzeit max. 10 Minuten
▶ extrem hohes Sonnenbrandrisiko

Typ II

Helle Haut, blonde bis hellbraune Haare, blaue oder grüne Augen: Eigenschutzzeit 10 bis 20 Minuten
▶ hohes Sonnenbrandrisiko

Typ III

Dunkelblonde bis braune Haare, braune Augen: Eigenschutzzeit 20 bis 30 Minuten
▶ geringes Sonnenbrandrisiko

Typ IV

Dunkle Haut, dunkle oder schwarze Haare, braune Augen: Eigenschutzzeit 45 Minuten
▶ sehr geringes Sonnenbrandrisiko

Kinder fallen aus dieser Einteilung heraus, ihre Haut ist wesentlich empfindlicher und braucht daher intensiven Schutz!

Die gleiche UV-Strahlung, die Hautkrebs verursacht, lässt auch die Haut schneller altern. Bei gleich langer Sonneneinwirkung setzt die Faltenbildung bei Typ I und II deutlich früher ein als bei Typ III und IV.

Finanz-Tipps

Zuschuss für den Wohnungsumbau

Wer im Alter in den eigenen vier Wänden wohnen bleiben will, kommt häufig um einen Umbau nicht herum. Türöffnungen müssen verbreitert, Bad und WC so umgebaut werden, damit man sie auch bei nachlassender Beweglichkeit ohne weiteres benutzen kann. Gegebenenfalls muss sogar ein Aufzug eingebaut werden. Das alles kostet eine Menge Geld.

Seit Anfang Mai fördert der Staat den seniorengerechten Umbau von Wohnungen mit einem eigenen Programm. Nicht nur Eigentümer von Häusern und Wohnungen kommen in den Genuss dieser Förderung, sondern auch Mieter und Eigentümergemeinschaften können einen Antrag stellen. Voraussetzung ist, dass mindestens 6.000 Euro investiert werden. Bis zu einer Investitionssumme von 50.000 Euro pro Wohneinheit gibt Vater Staat fünf Prozent dazu, die im Rahmen des sogenannten Programm 455 über die Kreditanstalt für Wiederaufbau (KfW) ausgezahlt werden. Eine Kombination mit Fördermitteln aus anderen Quellen ist möglich. Diese Zuschüsse und Zulagen dürfen aber nicht mehr als zehn Prozent betragen, sonst wird der KfW-Zuschuss anteilig gekürzt.

Bereits seit April 2009 können Mieter, Wohnungsbaugesellschaften und Eigenheimbesitzer im Rahmen des Programms 155 für den altersgerechten Umbau außerdem zinsgünstige Kredite von bis zu 50.000 Euro pro Wohnung erhalten. Der Zinssatz beträgt bei zehn Jahren Laufzeit nur 1,3 Prozent.

Insgesamt 80 Millionen Euro hat der Bund für diese Zinsverbilligung zur Verfügung gestellt. Das Interesse an dem Programm ist groß. Nach Auskunft des Bundesbauministerium wurden seit Programmstart über 20.000 Wohnungen umgestaltet und dafür 213 Millionen Euro an Krediten abgerufen. Anträge für beide Programm gibt es bei jeder Bank oder Sparkasse. <<

www.kfw-foerderbank.de

Ältere und Männer sind Crememuffel

Nur 60 Prozent der deutschen Männer über 14 Jahre greifen zumindest gelegentlich zu einem Sonnenschutzmittel, bei Frauen sind es 80 Prozent. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Umfrage der Gesellschaft für Konsumforschung (GfK). Immerhin zeichnet sich insgesamt ein Trend zu bewussterem Sonnenbaden ab. Rund 80 Prozent der Verbraucher zwischen 14 und 49 Jahren schützen ihre Haut mit Sonnenpflegeprodukten. Sie greifen damit deutlich häufiger zu UV-Schutz als Menschen in der Altersgruppe ab 50 Jahre. Einen nicht zu vernachlässigenden Einfluss auf den Gebrauch von Sonnenschutz hat auch das Bildungsniveau. Wer einen höheren Abschluss besitzt, achtet laut der Umfrage eher auf den Schutz seiner Haut. <<

Schock-Diagnose Brustkrebs

Brustkrebs ist mit Abstand die häufigste Krebsart bei Frauen. Immer häufiger wird er heute schon gefunden, wenn der Knoten noch sehr klein ist oder wenn nur Vorstufen vorhanden sind. Dennoch ist die Diagnose für jede Frau, die es erwischt, erst mal ein Schlag. Auch für unsere Autorin Annette Eibich.

Wir haben da doch ein paar blöde Zellen gefunden“, sagte der Arzt, als er mir das Ergebnis der Biopsie sagte. Es dauerte eine Weile, bis ich die Tragweite dieses Satzes begriff. Die „blöden Zellen“ waren Krebszellen und ich war plötzlich und aus heiterem Himmel – Krebspatientin. So ein bisschen zumindest, denn die Krebszellen in meiner Brust, waren noch nicht komplett ausgebildet, eine sogenannte Vorstufe. Bei Brustkrebs in diesem Fall Ductales Carzinom in Situ – DCIS genannt. Eine Diagnose, die immer häufiger gestellt wird, seitdem immer mehr – gerade jüngere Frauen – regelmäßig zur Früherkennung gehen.

Beim DCIS beschränkt sich das Carzinom auf einen Teil der Milchgänge in der Brust, die Zellen gelangen nicht in den Blutkreislauf und können somit nicht streuen. Die ersten Anzeichen, dass etwas nicht stimmen könnte, zeigt meist die Mammographie. Winzige Mikrokalkeinlagerungen in verdächtiger Form bringen die Ärzte auf die Spur. Bei einer Biopsie wird dieser Mikrokalk entnommen und histologisch untersucht. Zu tasten sind DCIS-Zellen nicht, auch sonst machen sie sich nur sehr selten

bemerkbar. DCIS-Zellen sind Zeitbomben. Niemand kann vorher sagen, ob und wann sie sich in einen invasiven Krebs, der dann auch Metastasen bilden kann und potentiell lebensgefährlich ist, verwandeln. „Die Rate an entdeckten DCIS-Fällen hat durch das Screening zugenommen“, sagt Dr. Ursula Scholz, Leiterin des Brustzentrums am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Wenn es nach weiterer Abklärung bei der Diagnose eines DCIS bleibe, sei die Krankheit zu hundert Prozent heilbar. „Dabei ist die chirurgische Intervention absolut erforderlich. Je nach Ausdehnung wird gegebenenfalls eine Bestrahlung der Brust empfohlen“, erklärt sie.

Nach Angaben der Deutschen Krebshilfe aus 2010 werden in jedem Jahr 59.000 neue Brustkrebs-

diagnosen allein in Deutschland gestellt und es werden von Jahr zu Jahr immer ein paar mehr.

Besonders die Zahl der entdeckten Neuerkrankungen bei jüngeren Frauen hat kontinuierlich zugenommen, seitdem Mammographieuntersuchungen zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr alle zwei Jahre auf dem Vorsorgeprogramm der Krankenkassen stehen.

WENIGER TODESFÄLLE

Die Zahl der Todesfälle ist im gleichen Zeitraum kontinuierlich leicht zurückgegangen. Dennoch sterben immer noch jährlich 17.000 Frauen in Deutschland an den Folgen einer Brustkrebserkrankung. „Durch das Mammographiescreening können sehr kleine Brustkrebsknoten frühzeitig entdeckt werden. Je kleiner ein Befund, desto höher die Heilungschance“, sagt Ursula Scholz.

Dennoch ist diese Art der Früherkennung nicht unumstritten. Zum einen bedeutet jede Mammographie für Patientinnen eine (wenn auch geringe) Strahlenbelastung, zum anderen sind viele Frauen durch positive Befunde beunruhigt. Im Verhältnis dazu erscheint den

Zahlen und Fakten:

- 59.000 Brustkrebsfälle werden in Deutschland jährlich diagnostiziert
- 17.000 Frauen und 250 Männer sterben jährlich daran
- 40% der erkrankten Frauen sind jünger als 60 Jahre.
- Jede 9. Frau erkrankt im Laufe ihres Lebens an Brustkrebs

(Quelle: Deutsche Krebshilfe RKI 2010)



Foto: UKE

Ursula Scholz

→ Deutsche Krebs-
hilfe e.V.
Buschstr. 32 · 53113 Bonn
Tel. (0228) 729 90-0
Fax (0228) 729 90-11
deutsche@krebshilfe.de
www.krebshilfe.de

Brustkrebs gibt es auch bei Männern

Brustkrebs gilt fälschlicherweise als typische Frauenerkrankung. Aber auch Männer können daran erkranken, wenn auch weit seltener. Rund 500-mal pro Jahr stellen Ärzte diese Diagnose. Männer erkranken im Durchschnitt zehn Jahre später als Frauen, häufig erst jenseits der 65. Aber ihre Aussichten, die Krankheit zu überleben, sind wesentlich schlechter. Der Grund: Das Thema Brustkrebs

wird von Männern und auch deren Ärzten bislang nicht ernst genug genommen. Deshalb wird Brustkrebs bei Männern oft erst in einem fortgeschrittenen Stadium erkannt.

Die Symptome und der Verlauf der Erkrankung sehen ähnlich aus wie bei Frauen. Meist entdecken die Betroffenen den Brustkrebs selbst. Er äußert sich als schmerzloser oder schmerzhafter Knoten

um die Brustwarze herum. Aber auch Veränderungen der Brustwarze selbst können auf Brustkrebs hinweisen: Sie kann bluten oder Flüssigkeit absondern, sich zurückziehen und mit der Haut verwachsen. Als beste Vorsorgemöglichkeit gilt auch beim Mann das Abtasten der Brust um die Brustwarzen herum – ab 50 sollte jeder Mann seine Brust ab und zu selbst untersuchen. <<



Screening-Gegnern die Zahl der tatsächlich durch das Screening vor dem Brustkrebstod bewahrten Frauen klein. Für Dr. Thilo Töllner, Koordinator des Brustzentrums Stade-Buxtehude greift diese Argumentation zu kurz. „Wir sind als Ärzte sehr froh, wenn wir einen Brustkrebs in einem frühen Stadium erwischen. Nicht nur, weil die Heilungschancen dramatisch höher sind, sondern auch, weil die Belastung durch die Behandlung für die einzelne Patientin wesentlich geringer ist“, sagt der erfahrene Radiologe, der auch programmverantwortlicher Arzt für die Screeningregion Niedersachsen Nord ist. „Meist kann bei

einem frühen Stadium der Erkrankung brusterhaltend operiert werden, oft bleibt den Frauen zudem die körperlich sehr belastende Chemotherapie erspart.“

Deswegen empfiehlt Töllner auch jüngeren Frauen, die ein erhöhtes Risiko haben, an Brustkrebs zu erkranken, neben der regelmäßigen Selbstuntersuchung auch die Früherkennungsuntersuchungen beim Arzt wahrzunehmen und im Zweifel – zum Beispiel bei familiärer Vorbelastung – auf einer Mammographie zu bestehen.

In Deutschland übernimmt ein flächendeckendes Netzwerk von Brustkrebszentren die Früherkennungsuntersuchungen. Hier

ist sichergestellt, dass alle Patientinnen nach dem aktuellen Stand der medizinischen Forschung und nach einheitlichen Kriterien untersucht und behandelt werden. Dazu gehört in fast allen Brustkrebsfällen eine Operation, mit der zunächst das befallene Gewebe entfernt wird. Je nach Krebsart sind dafür mehrere Operationen notwendig, denn Krebsvorstufen (die sich oft um einen Krebsknoten herum ausdehnen) sind im OP-Saal nicht zu erkennen. Erst die histologische Untersuchung zeigt, ob alles befallene Gewebe sicher entfernt wurde. Deswegen sind ein bis zwei Nachoperationen keine Seltenheit – >>

Auch Frauen, die regelmäßig zur Mammographie gehen, sollten ihre Brust einmal im Monat selbst abtasten.



Dr. Thilo Töllner

→ **Brustzentrum am UKE**
Universitätsklin. Hamburg-Eppendorf
Martinistr. 52 · 20246 Hamburg
Tel. (040) 74 105-0

→ **Brustzentrum Diakonie-Klinikum Hamburg (DKH)**
DKH-Krankenhaus Elim
Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg
Tel. (040) 49 06 60

→ **Brustzentrum Hamburg-Süd**
Asklepios Klinik Harburg
Eißendorfer Pferdeweg 52 · 21075 Hamb.
Tel. (040) 18 18 86 0

→ **Brustzentrum Hamburg-Süd**
Krankenhaus Mariahilf
Stader Straße 203c · 21075 Hamburg
Tel. (040) 79 00 60

→ **Brustzentrum am Marienkrankenhaus Hamburg**
Kath. Marienkrankenhaus
Alfredstraße 9 · 22087 Hamburg
Tel. (040) 25 46 16 02

→ **Brustzentrum Hamburg**
Asklepios Klinik Barmbek
Rübenkamp 220 · 22291 Hamburg
Tel. (040) 18 18 82 0

→ **Brustzentrum Hamburg**
Asklepios Klinik Altona
Paul Ehrlich-Str. 1 · 22763 Hamburg
Tel. (040) 18 18 810

→ **Brustzentrum Heidberg**
Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Tangstedter Landstraße 400
22417 Hamburg
Tel. (040) 18 18 87 31 26

→ **Brustklinik im Krankenhaus Jerusalem**
Moorkamp 2-6 · 20357 Hamburg
Tel. (040) 44 190-500

Brustzentren in Hamburg

→ **Elbe Klinikum**
Bremervörder Str. 111
21682 Stade
Tel. (04141) 97-0
Fax (04141) 97-1902
www.elbekliniken.de

schließlich wollen die Operateure so wenig gesundes Gewebe wie möglich herausnehmen und die Brust nach Möglichkeit erhalten. Je nach Art des Krebses erfolgen dann weitere Therapien.

Bei einem DCIS erfolgt fast immer eine Strahlentherapie. Wenn der Krebs komplett ausgebildet ist, ist meist zusätzlich im Vorwege oder begleitend eine Chemotherapie notwendig. In den Brustkrebszentren finden betroffene Frauen außerdem begleitend Rat und Hil-

fe in allen Phasen der Erkrankung, von der psychologischen Beratung nach der Diagnose über die Wahl der Perücke wenn bei der Chemotherapie die Haare ausfallen, bis zur Suche nach einer Haushaltshilfe, die während der Anschlussheilbehandlung die Kinder versorgt.

Mein DCIS brauchte vier Operationen und 28 Dosen Strahlentherapie, bis alle „blöden Zellen“ zerstört waren. Aber er hat Spuren in meinem Leben hinterlassen. Viel-

leicht hätte ich ohne die Mammographie nie von ihm erfahren. Vielleicht wären die befallenen Zellen friedlich in den Milchgängen geblieben. Das ist gut möglich. Genauso gut aber kann es sein, dass mir die Mammographie das Leben gerettet hat, weil der relativ große DCIS entfernt wurde, bevor er heimlich still und leise invasiv in andere Bereiche meines Körpers eindringen konnte. Ich hätte gern auf diese anstrengende Zeit verzichtet. Aber nicht zu diesem Preis. <<

Wenn der Atem stockt

Luft ist Leben – frei zu atmen ist für jeden ein unmittelbares Grundbedürfnis und Atemnot eine Horrorgeschichte. Doch die trifft zumindest hin und wieder sehr viele Menschen, denn Asthma ist eine der häufigsten Erkrankungen in Deutschland. Von Jens Oliver Bonnet.

Auch viele Prominente leiden unter dieser Atemwegserkrankung: Sportlerinnen wie Sandra Völker und Claudia Pechstein, Schauspieler wie Lieselotte Pulver und Dominic Raacke, der Regisseur Martin Scorsese und Sänger wie Alice Cooper, Keith Richards und Billy Joel sind bekannte Beispiele. „Man schätzt, dass fünf Prozent der Erwachsenen und zehn Prozent der Jugendlichen Asthma haben“, erklärt Priv.-Doz. Dr. Gunther Harald Wiest, Chefarzt der Lungen- und Bronchialheilkunde in der Asklepios Klinik Harburg. Und die Erkrankungshäufigkeit nehme in allen Ländern, die den westlichen Lebensstil pflegen, zu. Die Ursache dafür sei unklar, so Wiest: „Früher dachte man, dass Asthma vor allem dort auftritt, wo die Luft schlecht ist. Das ist aber inzwischen durch große Studien widerlegt. Ausgerechnet in industriellen Ballungszentren Chinas oder Russlands mit hoher Luftverschmutzung durch ungefilterte Industrieabgase ist die Erkrankungsrate sehr niedrig, während in Ländern mit sehr guter Luft, wie Australien oder Großbritannien, Asthma extrem häufig auftritt.“

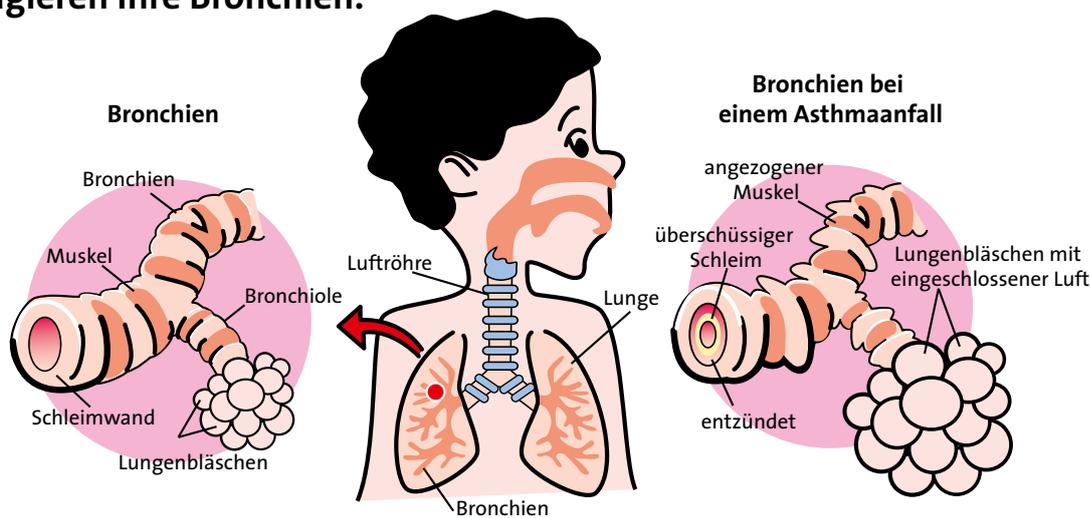
Unstrittig ist, dass es eine erbliche Komponente gibt: Kinder asthmakranker Eltern bekommen



Foto: Sven Weber - Fotolia.com

→ Asklepios Klinik
Harburg
Eißendorfer
Pferdeweg 52
21075 Hamburg
Tel. (040) 1818-86 22 41
Fax (040) 1818-86 33 22

So reagieren Ihre Bronchien:



häufiger auch selbst Asthma. Die übrigen immer wieder angeführten Risiko- und Schutzfaktoren seien reine Hypothesen, sehr unsicher und wissenschaftlich nicht belegt, so Wiest. Dazu gehörten zum Beispiel Stillen als Schutz, Haustiere als Schutz oder Risiko, sowie bestimmte Nahrungsmittel. Sicher ist dagegen, dass dem Asthma eine so genannte eosinophile Entzündung der Schleimhaut in den Atemwegen zugrunde liegt, die verschiedene Auslöser haben kann: Meist sind es Allergene wie Birken- oder Haselpollen, Hausstaubmilben oder Katzen, aber auch physikalische Reize wie kalte Luft, immer wiederkehrende Infektionen oder eine Medikamentenunverträglichkeit können die Entzündung auslösen.

PSYCHISCHE BELASTUNG

Früher habe man gedacht, Asthma sei eine psychosomatische Erkrankung, erinnert sich der Lungenspezialist: „Noch vor 20 Jahren mussten wir jeden Patienten, der mit Asthma in die Klinik kam, zum Psychiater schicken. Der hat dann eine psychosomatische Anamnese gemacht und bei jedem irgendetwas Traumatisches in der Kindheitsgeschichte gefunden. Und wir haben dann Arztbriefe geschrieben: Asthma bronchiale bei Trennungssituation von der Mutter im Alter von fünf Jahren – heute wissen wir, dass das alles Quatsch war!“

Asthma hat als Grundlage eine Entzündung in den Bronchien und deren Ursache liege weder in der Psychosomatik noch in psychiat-

rischen Erkrankungen. Auf der anderen Seite sei es aber logisch, dass eine Erkrankung, die zu Luftnotattacken führt, auch eine starke psychische Belastung bedeute, gibt Wiest zu bedenken: „Das ist doch ganz klar: Wer Luftnotattacken hat, kann auch Angst bekommen.“ Gerade bei ausgeprägten Beschwerden könnten dadurch auch psychische Probleme auftreten. Zudem könnten psychisch angespannte Patienten die Luftnotattacken schlechter verarbeiten.

Die Diagnose ist relativ einfach: In der Regel kommen die Patienten mit einschlägigen Beschwerden wie Husten und Luftnotattacken zum Arzt. Der kann dann oft schon anhand der Krankengeschichte die Verdachtsdiagnose Asthma stellen. Aber die Auswirkungen der Erkrankung können sehr unterschiedlich sein, berichtet Wiest: „Asthma ist eine Erkrankung mit einem ganz weiten Spektrum. Viele Patienten haben nur ganz leichte Symptome, die werden meist nie diagnostiziert, brauchen keinen Arzt und keine Behandlung. Andere haben ganz ausgeprägte Beschwerden mit Luftnot, Brustenge, Panikattacken, Husten etc.“

Die Therapie richtet sich nach Ursache und Beschwerdebild. Prinzipiell können Asthmatiker ganz normal leben, müssen nur wenige Einschränkungen beachten: Gibt es eine allergische Reaktion auf etwas, was man weglassen kann, sollte man das unbedingt tun, rät Wiest: „Katzenhalter sollten, wenn sie auf die Katze allergisch sind, die Katze abschaffen. Reiter mit Pferdehaarallergie müssen ihr

Hobby wechseln. Und wer auf Mehlstäube reagiert, darf keine Bäckerlehre beginnen.“ Bei einem ganz leichten Asthma mit minimalen Beschwerden könne man auf eine Dauerbehandlung verzichten und nur ein Bronchien erweiterndes Spray für den Notfall mitgeben, so Wiest. Diese Patienten seien im Alltag auch kaum beeinträchtigt.

BESCHWERDEFREIES LEBEN

Alle anderen Patienten benötigen eine antientzündliche inhalative Therapie, die den Wirkstoff direkt in die Bronchien bringt und so kaum Nebenwirkungen verursacht. Die Standardtherapie sind inhalative Kortisonpräparate. So genannte Leukotrienantagonisten wirken zwar schwächer, aber auch antientzündlich. Zur Basisbehandlung werden auch Medikamente eingesetzt, die die Bronchien weit stellen. Da gibt es eine große Auswahl für den Arzt, erklärt Wiest. In der Regel könne er damit den Patienten ein weitgehend beschwerdefreies Leben ermöglichen.

In diesem Jahr ist übrigens mit mehr Pollenflug zu rechnen, da nach dem langen Winter Baum- und Gräserpollen statt nacheinander gleichzeitig auftreten. Dadurch sei mit mehr Asthmadagnosen zu rechnen, erwartet Wiest: „Patienten mit einer sehr leichten Form könnten erstmals spürbare Beschwerden bekommen und deshalb zum Arzt gehen. Nach Rückgang der außergewöhnlichen Pollenbelastung werden diese Betroffenen vermutlich keine Beschwerden mehr haben, fortan aber immer als Asthmatiker gelten. <<



Dr. Gunther Harald Wiest ist Chefarzt der Lungen- und Bronchialheilkunde in Harburg.



Wasser marsch am Kiekeberg

Trinkwasser ist unser kostbares Lebensmittel. 127 Liter verbraucht jeder Deutsche pro Tag, das meiste davon für Duschen, Wäschewaschen und für die Toiletten-spülung. Es kommt aus der Leitung und ist scheinbar im Überfluss vorhanden. Das ist nicht selbstverständlich, und das war auch bei uns nicht immer so. Der Wassererlebnispfad des Freilichtmuseums Kiekeberg zeigt anschaulich die Bedeutung des Wassers für die Menschen.

Das ist ganz schön anstrengend“, sagt Lüder (8) zu seiner staunenden Schwester Katinka (6) und fügt ganz selbstbewusst hinzu: „Das kann nur ein Mann tragen“. Dabei war es bis vor gar nicht allzu langer Zeit Aufgabe der Frauen, den Hof in der Nordheide mit frischem Wasser vom Brunnen zu versorgen, doch das weiß Katinka noch nicht. Was Lüder zu seiner vorschnellen Einschätzung bewegt, ist das Gewicht zweier blecherner Wassereimer, die er zusammen mit seiner Schwester an einer Handpumpe mit frischem Wasser gefüllt und dann an die eisernen Ketten eines hölzernen Schulterjochs gehängt hat. Nun schickt er sich an, das wackelige Konstrukt von der Wasserstelle zu einem alten Heidehof zu transportieren und das möglichst so, dass von dem mühsam gepumpten Wasser auf dem Weg nichts verloren geht.

Diese Szene trägt sich im Freilichtmuseum am Kiekeberg zu, das sich im Landkreis Harburg direkt vor den südlichen Toren Hamburgs inmitten der hügeligen Landschaft der Harburger Berge befindet. Hier gibt es verwunschene Gärten, schöne Bauernhäuser, alte Nutztterrassen und das Plätschern von Wasser.

HÖHEPUNKT IST DER WASSERSPIELPLATZ

Das Plätschern entstammt den acht Stationen des Wassererlebnispfades, einer in Deutschland einmaligen Einrichtung. Der Pfad wurde in Zusammenarbeit mit dem Wasserbeschaffungsverband Harburg (WBV) 2008 eingerichtet und ist heute einer der Besuchermagnete des Museums. Professor Dr. Rolf Wiese, Direktor des Freilichtmuseums, kann an den Stationen des Lehrpfades seinen Spieltrieb nicht unterdrücken: „Es macht einfach Spaß, sich selbst an den verschiedenen Brunnen zu probieren oder auf dem Wasserspielplatz mal eine Fahrt mit dem Floß zu versuchen.“ Der Wasserspielplatz ist – auf jeden Fall bei Kindern – der unumstrittene Höhepunkt. Hier können sie nach Herzenslust planschen, spielen und vor allem: mit Wasser exper-

rimentieren. „Es geht uns hauptsächlich um Wissensvermittlung. Wie bei all unseren Angeboten soll das aber nicht trocken und theoretisch rüberkommen, sondern spielerisch. Kinder und Erwachsene sollen bei uns Wissen hautnah „begreifen“, denn nichts lernen wir so schnell wie das, was wir mit eigenen Händen ausprobieren konnten“, erklärt Rolf Wiense das Konzept.

FRAUENPOWER VOR 200 JAHREN

Deshalb gibt es an allen Stationen eben nicht nur interessante Informationen rund um das Thema Wasser, sondern immer auch etwas zum Ausprobieren. Und so kommt auch Lüder schließlich in arge Erklärungsnot, als Katinka mithilfe ihrer Oma Inge die große Infotafel bei der Pumpe gelesen hat, auf der berichtet wird, dass vor 200 Jahren eben die Frauen die Aufgabe innehaben, das täglich dringend benötigte Frischwasser zum Waschen, Kochen und für Mensch und Vieh an den Hof zu schaffen. Nach einigen Versuchen, die schweren Eimer zu tragen, ist er darüber auch gar nicht mehr so unglücklich. Das, was als Spiel Spaß macht, war früher einmal harte Arbeit, schließlich mussten auf diese Weise mehrere hundert Liter täglich von den Brunnen auf die Höfe in der kargen Lüneburger Nordheide geschleppt werden.

Da hatten es die Bauern in der Winsener Marsch schon leichter. Das erfahren Katinka und Lüder gleich neben dem Fischerhaus. Dort stoßen sie auf eine kleine Windmühle, die ihr Interesse sofort weckt. Die Mühle gehört zu einem mit Wasser gefüllten Graben an dem sich allerlei seltsame Geräte befinden. Während sich Lüder sogleich an einer großen Schaufel zu schaffen macht, die mit einer schweren Eisenkette an einem massiven Dreibein über dem Graben angebracht ist, eilt Katinka zu einer schneckenförmigen Schraube und beginnt deren Kurbel behutsam zu drehen. Beide Werkzeuge haben nur einen Zweck – sie sollen Wasser aus dem so genannten Kleigraben auf die angrenzenden Felder transportieren.

Oma Inge kann sich aus ihrer Kindheit in Drage an der Elbe noch gut an diese Werkzeuge erinnern und erklärt ihren beiden Enkeln die Hintergründe: „Das ist eine archimedische Schraube“, und mit einem Blick auf Lüder, der sich etwas unbehände mit der großen Schaufel abmüht, fügt sie hinzu: „Mit der archimedischen Schraube kann man ganz elegant und ohne großen Kraftaufwand Wasser aus tiefen Gräben auf ein höher gelegenes Feld pumpen“.

„Meine eigenen Kinder haben sich hier auch schon ausgetobt. Der größte Erfolg für uns ist es aber, wenn die Kinder dabei auch noch begreifen, wie kostbar fri-

sches Wasser eigentlich ist, und dass es eben nicht selbstverständlich ist, dass es zu Hause aus dem Hahn kommt“, sagt Lars Peper, kaufmännischer Geschäftsführer des Museums. Das sieht auch Bodo Rick vom WBV so: „Unsere Aufgabe ist die Versorgung aller Haushalte im Landkreis Harburg mit bestem Trinkwasser. Wir wollten einfach mal zeigen, wie komplex die moderne Wasserversorgung funktioniert.“

VERBORGENES ANS LICHT BRINGEN

Direkt auf dem Wasserspielplatz steht ein Modell einer kompletten Wasserleitung in Originalgröße und man merkt Bodo Rick den Stolz deutlich an. „Leider liegen unsere Rohre ja normalerweise tief in der Erde verborgen. Am Kiekeberg hatten wir die einmalige Chance, unsere Technik einem breiten Publikum zugänglich zu machen“, erläutert er weiter. „Uns geht es dabei um Nachhaltigkeit. Das Wort ist in aller Munde und doch kann niemand damit ein konkretes Gefühl verbinden. Wer aber mal mit eigener Muskelkraft Wasser gefördert und getragen hat, der weiß, dass Wasser nicht selbstverständlich ist und dass man sorgsam damit umgehen sollte. Wasser ist wertvoll und sollte nicht leichtfertig verschwendet werden“, fügt Günter Hentschel, technischer Geschäftsführer beim WBV, hinzu. >>

→ **Freilichtmuseum am Kiekeberg**
Am Kiekeberg 1
21224 Rosengarten-Ehestorf
Tel. (0 40) 79 01 76-0
Fax (0 40) 7 92 64 64
info@kiekeberg-museum.de

→ **Öffnungszeiten**
März-Oktober
Di-Fr 9-17 Uhr,
Sa-So 10-18 Uhr
Mo geschlossen

→ **Eintritt**
Kinder unter 18 frei
Erwachsene 7 Euro
Gruppen ab 15 Pers.
6,50 Euro/Person

www.kiekeberg-museum.de





Rolf Wiese sieht das genauso und freut sich, dass das Museum mit dem Thema Wasser Geschichte vermitteln kann und gleichzeitig ein top-aktuelles Thema belegt: „Wir zeigen die Geschichte der Wasserversorgung auf dem Land und machen damit ganz verständlich, wie kostbar das lebensnotwendige Nass auch heute noch ist. So erziehen wir Kinder und Erwachsene zum verantwortungsbewussten Umgang mit unseren Ressourcen. Dass wir damit ein unverzichtbares Thema belegen, zeigt auch

die Auszeichnung des Pfades durch die Initiative „Deutschland – Land der Ideen“ unter der Schirmherrschaft unseres Bundespräsidenten Köhler.“

Das Freilichtmuseum Kiekeberg ist in der Kategorie „Umwelt und Energie“ einer der „365 Orte im Land der Ideen“ 2010. Die Auszeichnung wird am Donnerstag, dem 29. Juli, verliehen. „Wir sind überglücklich darüber, denn das zeigt, dass wir auf dem richtigen Weg sind und dass es sich lohnt, aktuelle Themen mit lebendiger

Geschichtsvermittlung zu vereinen“, freut sich Lars Peper über die Prämierung.

Katinka und Lüder haben es sich nun auf der großen Rasenfläche beim Wasserspielplatz gemütlich gemacht und genießen ihr wohlverdientes Eis, das ihnen ihre Großmutter in einem großen Fliegenpilz gekauft hat. Der Pilzkiosk aus den 1950er Jahren steht direkt an der Picknick-Fläche und versorgt kleine und große Besucher mit allerlei leckeren Köstlichkeiten. <<

Ein Fest rund ums Wasser

→ **Das Wasserfest**
Sonntag, 27.6.2010
Von 10 bis 18 Uhr
im Freilichtmuseum
am Kiekeberg

Einmal im Jahr findet ein Aktionstag zum Thema Wasser statt. Dieses Jahr steht am Sonntag, dem 27. Juni, der Wassererlebnispfad im Mittelpunkt des Wasserfestes. Alle historischen Wasserstellen auf der Museumsanlage sind beim Wasserfest in Betrieb. Den ganzen Tag über finden offene Führungen über den Wassererlebnispfad statt. Wasserqualität und nachhaltiger Wasserschutz sind Themen, die vor allem Erwachsene interessieren. Der Wasserbeschaffungsverband Harburg ist mit einer „Wasserbar“ vertreten und präsentiert einen Vortrag zum Thema „Trinkwasser in der Region“. <<

WASSERSORTEN

Mineralwasser zählt zu den Lebensmitteln und wird regelmäßig und gründlich untersucht. Es stammt aus unterirdischen Wasservorkommen, die vor Verunreinigungen geschützt sind, und wird direkt an der Quelle abgefüllt.

Quellwasser wird wie Mineralwasser aus unterirdischen Quellen gewonnen. Im Unterschied dazu muss es aber keine gesetzlich festgelegte Mindestmenge an Mineralstoffen enthalten.

Tafelwasser wird unter Zugabe von Mineralwasser, Salzlösungen oder anderen Zusatzstoffen industriell hergestellt. Es darf in Tankwagen abgefüllt und in der Gastronomie offen ausgeschenkt werden.

Heilwasser ist ein Arzneimittel. Es enthält Wirkstoffe, die durch ihre Kombination bei bestimmten Krankheiten heilend wirken können. Dies muss durch klinische Prüfungen nachgewiesen sein.

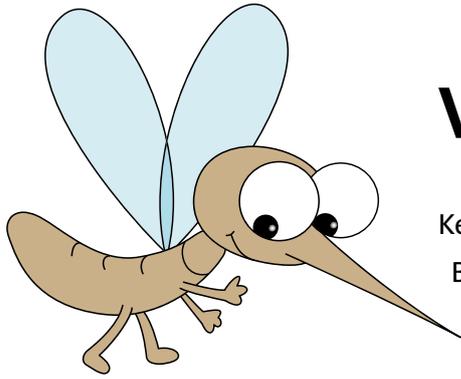
Auf der Erde gibt es etwa **1,4 Mrd. km³** freies, also verfügbares Wasser. Trotz dieser riesigen Menge bleibt das Wasser ein kostbares Gut, denn 97 Prozent ist Salzwasser und damit nur eingeschränkt nutzbar. Weniger als 3 Prozent ist Süßwasser.

60% Unser Körper besteht zu aus Wasser. Es hilft uns bei der Entschlackung, beim Stoffwechsel und bei der Regulierung der Körpertemperatur.

2,5 L Der Mensch braucht pro Tag rund Wasser. Einen Teil davon bekommt man über die Nahrung, der Rest muss durch Trinken zugeführt werden.

bis zu **1 L** Beim Schwitzen verlieren wir pro Stunde Flüssigkeit sowie Mineralien, vor allem Natrium, Kalium und Magnesium. Beides muss man ausgleichen, am besten indem man ausreichend Wasser trinkt.





Vorsicht, kleine Vampire!

Keine Rose ohne Dornen und kein Sommer ohne Plagegeister wie Mücken, Bremsen und Zecken. Diese sind nicht nur lästig, sondern zum Teil auch gefährlich. Doch man kann sich gegen sie schützen.

Immer wenn es gemütlich wird, dann kommen sie. Angezogen vom Kohlendioxid in der Atemluft und der Milchsäure im menschlichen Schweiß gehen die Mückenweibchen auf Raubzug. Mit Hilfe ihres Stechrüssels durchdringen sie die Haut ihres Opfers, um an sein Blut zu kommen. Sie brauchen es, um nach der Paarung Eier bilden zu können. Damit das Blut, das Mücken aus ihren Opfern saugen, nicht gerinnt und die winzigen Rüssel verstopft, spritzen die Tiere mit ihrem Speichel Eiweiß in den menschlichen Körper. Dieses ist später für den Juckreiz verantwortlich.

Manchmal bleibt es jedoch nicht dabei. Experten schätzen, dass rund fünf Prozent der Bevölkerung allergisch auf Insektengifte reagieren. Pro Jahr werden in Deutschland etwa 3.000 Notfälle bekannt und ihre Zahl steigt. Über die Ursachen dafür sind sich die Forscher noch uneins. Durch die steigende Mobilität kommen Menschen mit immer mehr Mückenarten in Kontakt, die Allergien auslösen und Krankheiten übertragen können. Die Anopheles-Mücke, die die gefährliche Malaria überträgt, ist da nur ein Beispiel: Inzwischen ist sie nicht nur in Asien, sondern vereinzelt auch in Deutschland anzutreffen.

SICHER UND GUT VERTRÄGLICH

So genannte Repellents wie zum Beispiel das von der Stiftung Warentest jüngst mit „gut“ bewertete Autan bieten bis zu sieben Stunden zuverlässigen Schutz vor Mücken, aber auch vor Bremsen, deren Biss schmerzhafter ist und

die selbst ein Hemd oder eine Sommerhose mühelos durchstechen. Das Mittel ist sehr gut verträglich, anders als zum Beispiel Zimtöl, Anisöl und andere Naturstoffe, die ein relativ hohes Allergiepotezial haben und zudem längst nicht so sicher wirken.

Wer im Sommer in Schweden oder Finnland Urlaub macht, wird angesichts von Myriaden von Mücken kaum auf ein gutes Insektenschutzmittel verzichten wollen. Unbedingt nötig ist ein solches aber bei Reisen in die wärmeren Regionen unserer Erde. Nicht nur in den Tropen, sondern auch am Mittelmeer gehören Stechmücken zu den Überträgern gefährlicher Krankheiten. Zu ihnen gehören Malaria, Dengue- oder Gelbfieber, Schlafkrankheit oder die Orientbeule. Allein an Malaria, die von der Anopheles-Mücke übertragen wird, sterben jedes Jahr drei Millionen Menschen. Was man in seiner Reiseapotheke dabei haben sollte, ist von Land zu Land verschieden. Auskunft erhält man beim Arzt oder in der Apotheke.

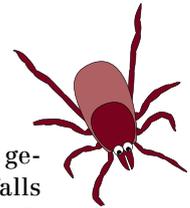
Mögen Mücken und Bremsen für die meisten Menschen vor allem lästig sein, so geht von Zecken auch hierzulande eine echte Gefahr aus. Vor allem in Süddeutschland lauert die Gefahr einer Infektion mit FSME, der sogenannten Zecken-Hirnhautentzündung. Zwar treten bei den meisten Infizierten keine Symptome auf, wenn sie aber ausbricht, ist die Krankheit lebensbedrohlich. Je älter der Patient, desto schwerer verläuft in der Regel die Krankheit. Schützen kann man sich durch eine Impfung oder eben durch ein Repellent, das einem den Holzbock vom Leibe hält.

Keinen Impfschutz gibt es gegen die Borreliose, die ebenfalls von Zecken übertragen wird. Nach Unterlagen der Techniker Krankenkasse infizieren sich in Deutschland jährlich fast 750.000 Menschen mit dieser Krankheit, was sie zur zweithäufigsten Infektionskrankheit in Deutschland macht. Anders als FSME ist sie eine deutschlandweite Gefahr.

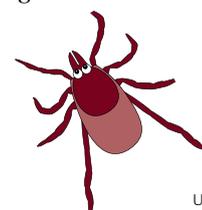
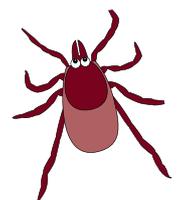
SCHWIERIGE DIAGNOSE

Nur ein geringer Teil der Borrelien-Infektionen führt zu ernsthaften bzw. chronischen Erkrankungen. Aber Borreliose ist schwierig zu diagnostizieren. Ein typisches Kennzeichen ist eine Rötung um den Biss herum. Aber ist der Zeckenbiss erst einmal nicht mehr sichtbar oder dem Patienten nicht mehr erinnerlich, dann kann es wegen der unspezifischen Symptome unter Umständen Wochen oder gar Monate mit vielen Arztbesuchen dauern, bis die Krankheit erkannt wird.

Auch wenn die mit Abstand meisten Bisse folgenlos bleiben, sollte man eine Zecke schnellstens entfernen. Je länger sie saugen kann, desto höher wird das Infektionsrisiko. Am besten nimmt man dazu eine spitze, gebogene Pinzette. Aber auch ein Küchenmesser tut gute Dienste. Reste, des Zeckenrüssels, die in der Haut stecken bleiben, sind entgegen landläufiger Meinung ungefährlich. Die effektivste Art, sich gegen eine Infektion zu schützen, ist aber die Verwendung von Zeckenschutzmitteln. <<



Weitere Informationen:
Kant Apotheke
Oldenfelder
Straße 62 a
22143 Hamburg
Tel. (040) 678 47 47
www.budni-partner-apotheke.de



SCHLESWIG-HOLSTEIN MUSIK FESTIVAL

Chopin und viel, viel mehr

»Polen im Puls« – unter diesem Motto lädt im Chopin-Jahr das 25. Schleswig-Holstein Musik Festival vom 10. Juli bis 29. August 2010 zu einer Entdeckungsreise durch die polnische Musiklandschaft ein. Festivalintendant Prof. Rolf Beck und sein Team präsentieren ein vielfältiges Konzertprogramm und zeigen Polens Musik am Puls der Zeit: Bedeutende Solisten, Orchester, Dirigenten und Komponisten sowie hoffnungsvolle Nachwuchsmusiker sind zu Gast, der Bogen reicht von Alter Musik bis zur Avantgarde, von Chormusik bis Chopin, von Kammermusik bis Klezmer, von großer Sinfonik bis zum Jazz.

Der Überblick über die Zahlen und Fakten rund um den siebenwöchigen



Foto: Kanapee Künstlerbüro

Festival-Sommer – insgesamt 136 Konzerte, darunter fünf »Musikfeste auf dem Lande«, zwei Kindermusikfeste, 49 Spielorte mit insgesamt 74 Spielstätten – lässt erahnen, wie das Schleswig-Holstein Musik Festival das nördlichste

Bundesland, Niedersachsen, Teile Dänemarks und Hamburg in ein klangvolles Schlaraffenland verwandelt. Der »Spielraum Hamburg« wird dabei an 13 Orten mit 18 Konzerten und einem Musikfest bespielt. <<

www.shmf.de

KOMÖDIEN-KLASSIKER

Der Mustergatte

Willi mit seiner grundsoliden Lebensführung langweilt seine Frau Friederike zu Tode. Ferdinand, ein Verehrer aus alten Zeiten, „scharrt schon mit den Hufen“ und redet ihr die Trennung von Willi natürlich auch noch ein. Aber Willis Freund Hans weiß Rat: Schluss mit dem mustergültigen Verhalten und hin zu Wein, Weib und Gesang!

Heinz Rühmann hat die Hauptrolle des Liebhabers über 2000mal gespielt.

Jetzt hat die Theatergruppe Spunck, eine Betriebssport-Sparte des Otto-Versands, die Komödie von Avery Hopwood humorvoll und lebendig auf die Bühne gebracht und gastiert damit am 11. Juni um 19 Uhr im Festsaal des Hospital zum Heiligen Geist, Karten 10 Euro. <<

→ **Hospital zum Heiligen Geist**
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Tel. (040) 60601-111 · Fax (040) 60601-129

DIAVORTRÄGE

Der Zauber der Ferne

Mit zwei sehenswerten Diavorträgen lädt die Residenz am Wiesenkamp Bewohner und Gäste zu einer Reise in ferne Länder ein. Am Montag, 14. Juni stellt Klaus-Schmidt-Siebrecht Argentinien vor, das wohl europäischste aller südamerikanischen Länder. Seine Reise führt von den einzigartigen Wasserfällen des Icuacu über Buenos Aires bis hinter Feuerland. Am 28. Juni um 18 Uhr berichtet der Hamburger Weltenbummler und Reisefotograf Ekkehard Bruns von seiner Reise in das Sultanat Oman mit seiner reichen Geschichte, stolzen Menschen und atemberaubenden Landschaften. Der Eintritt kostet jeweils 5 Euro. <<



→ **Wohnpark am Wiesenkamp**
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon (040) 644 16 -914
www.residenz-wiesenkamp.de

LESUNG

Katharina Schütz liest Herta Müller

Ihr Leben und ihre Werke sind geprägt vom kommunistischen Joch in Rumänien. Vor zwei Jahren hat sie den Literaturnobelpreis bekommen, im vorigen Jahr den Franz-Werfel-Menschenrechtspreis – zwei Auszeichnungen von

vielen. Am 3. Juni um 20 Uhr wird die Schauspielerin Katharina Schütz im Rahmen der Reihe „Literatur im Wohnzimmer“ im Warburg-Haus, Heilwigstraße 116 aus verschiedenen Büchern der rumänischen Autorin lesen. <<

www.koenigpr.de

EINAKTER

Neues Ensemble startet mit Brecht



Foto: flying elk

Der Kaiser will feiern, denn der Krieg ist vorbei. Auf dem Weg zum Fest begegnet er einem Bettler, dessen Hund gestorben ist. In Siegerlaune beginnt der Kaiser ein brillianter Dialog. Brechts Einakter „Der Bettler oder Der Tote Hund“ ist ein Trauerspiel und doch eine Komödie mit viel Witz. Über Geschichten, Geschichte, Gesellschaft, Weltanschauung, Sinn und Unsinn, Ansichts-

sachen, das Leben, Widersprüche und Humor. Über Blindheit und Durchblick. Auf die Bühne gebracht wird es in dem kleinstem Theater der Großstadt von dem neuen Hamburger Ensemble „unser Theater“ am 27., 28. u. 29. Mai, 20 Uhr, Eintrittspreise sind 12 und 17 Euro. <<

→ **Theater an der Washingtonallee**
Washingtonallee 42 · 22211 Hamburg
Telefon (040) 65 99 11 68

AMBULANTE DIENSTE

Ev. Stiftung Bodelschwingh: Diakoniestation Ambulante Pflege
Forsmannstraße 19 · 22303 Hamburg
Telefon 279 41 41 · Fax 27 84 83 82

Diakoniestation Alten Eichen
Wördemannsweg 19-35 · 22527 HH
Telefon 54 06 06 0 · Fax 54 76 76 73

Diakoniestation Alstertal
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 11 11 · Fax 60 60 14 39

Ambulanter Pflegedienst Augustinum
Neumühlen 37 · 22763 Hamburg
Telefon 39 19 40 · Fax 39 19 44 40

Diakoniestation Elbgemeinden e.V.
Schenefelder Holt 1 · 22589 Hamburg
Telefon 86 22 42 · Fax 86 31 80

Diakoniestation Flottbek-Nienstedten
Osdorfer Landstraße 17 · 22607 HH
Telefon 822 744-0 · Fax 822 744-22

Ambulanter Pflegedienst der Georg Behrmann-Stiftung
Justus-Brinckmann-Str. 60 · 21029 HH
Telefon 72 41 84-0 · Fax 72 41 84-37

Ambulanter Dienst der Johanniter
Droopweg 31 · 20537 Hamburg
Telefon 251 40 02 · Fax 25 40 22 44

Diakonie- und Sozialstation HamburgStadt gGmbH
Heimhuder Straße 88 · 20148 HH
Telefon 44 45 47 · Fax 44 45 49

Ev. Stiftung Bodelschwingh: Diakoniestation Horn
Stengelestraße 36 · 22111 Hamburg
Telefon 65 90 94-0 · Fax 65 90 94 94

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.
Timmweg 8 · 22415 Hamburg
Telefon 532 86 60 · Fax 532 866 29

Sozialstation Lurup-Osdorfer Born Diakoniestation e.V.
Kleiberweg 115d · 22547 Hamburg
Telefon 83 14 04 1 · Fax 84 90 07 80

Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V.
Alstertor 20 · 20095 Hamburg
Telefon 32 32 31-0 · Fax 32 32 31-31

Diakoniestation Niendorf
Garstedter Weg 9 · 22459 Hamburg
Telefon 58 50 04 · Fax 20 94 94 86 13

Diakoniestation Wellingsbüttel Bramfeld
Am Stühm-Süd 85 · 22175 Hamburg
Telefon 640 00 65 · Fax 640 20 75

Ambulanter Pflegedienst Residenz Wiesenkamp
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon 64 41 60 · Fax 64 41 69 15

Albertinen ambulanter Pflegedienst
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Tel. 55 81-12 54 · Fax 55 81-18 11

Ambulanter Alten- und Hospizpflege-dienst der ev.-ref. Kirche Hamburg
Winterhuder Weg 106 · 22085 HH
Tel. 22 94 11-22 · Fax 22 94 11-943

Diakoniestation Schenefeld e.V.
Wurmkamp 10 · 22869 Schenefeld
Telefon 830 24 28 · Fax 840 67 78

ZERTIFIZIERT SIND ...

Diakonie St. Pauli
Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Telefon 43 18 540 · Fax 432 542 04

Diakoniestation Bergedorf Vierlande
Holtenkliner Str. 83 · 21029 HH
Telefon 725 82 80 · Fax 725 82 819

Diakonie Wilhelmsburg e.V.
Rotenhäuser Str. 84 · 21107 Hamburg
Telefon 75 24 59-0 · Fax 75 24 5929

Diakoniezentrums Rahlstedt
Greifenberger Str. 54 · 22147 HH
Telefon 648999-0 · Fax 648 999-19

Diakonie- und Sozialstation Ottensen-Bahrenfeld-Othmarschen e.V.
Bernadottestraße 41a · 22763 HH
Telefon 881 01 08 · Fax 880 71 05

Hauspflegestation Barmbek-Uhlenhorst
Humboldtstraße 104 · 22083 HH
Telefon 227 21 50 · Fax 227 21 523

Ambulante Pflege St. Markus
Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg
Telefon 43 27 31 31 · Fax 43 27 31 33

Ambulanter Pflegedienst Elim mobil
Carl-Petersen-Str. 91 · 20535 HH
Telefon 21 11 67 83 · Fax 21 00 89 74

BEHINDERUNG

Barrierefrei Leben e.V.
Richardstraße 45 · 22081 Hamburg
Telefon 29 99 56 56 · Fax 29 36 01

BDH Bundesverband Rehabilitation Interessenvertretung e.V.
Bahngärten 30 · 22041 Hamburg
Tel. 652 23 23 · www.bdh-reha.de

Behinderten Arbeitsgemeinschaft Niendorf e.V.
Emmy-Beckmann-Weg 41 · 22455 HH
Tel. 49 48 59 · Fax 53 20 69 16

Behinderten Arbeitsgemeinschaft Harburg e.V.
Seeveplatz 1 · 21073 Hamburg
Telefon 76 79 52-0 · Fax 76 79 52-10

Hilfe für Behinderte, Senioren, Suchtkranke
Mehr Menschlichkeit für unsere Stadt

Martha Stiftung
Eilbeker Weg 86
22089 Hamburg
Telefon (040) 20 98 76-0
www.martha-stiftung.de

Behinderten-Arbeitsgemeinschaft Bergedorf e.V.
Alte Holstenstraße 30 · 21031 Hamburg
Telefon 724 24 98

Blinden- und Sehbehindertenverein Hamburg e.V.
Holsteinischer Kamp 26 · 22081 HH
Tel. 209 404-0 · www.bsvh.org

Der Erlenbusch: Wohngruppen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene
Klosterwisch 8 · 22359 Hamburg
Telefon 609 19 30 · Fax 603 98 29

Die Club 68 Helfer e.V.
Alsterdorfer Markt 6 · 22297 Hamburg
Tel. 555 01 66-0 · Fax 555 01 66-20

Ev. Stiftung Bodelschwingh: ISB Individuelle Schwerstbehinderten Betreuung
Stengelestr. 36a · 22111 Hamburg
Telefon 22 74 89 36 · Fax 22 71 51 70

Forum-Nord für Menschen mit Behinderung e.V.
Alte Königstr. 29-39 · 22767 Hamburg
Tel. 399 03-450 · Fax 399 03-299

Frühförderstelle der Freunde blinder und sehbehinderter Kinder e.V.
Borgweg 17a · 22303 Hamburg
Tel. 279 71 86

Frühförderung Gehörloser
Pirokkamp 18 · 22397 Hamburg
Telefon 607 03 44 · Fax 607 23 61

Hilfe im Haus e.V.
Eilbeker Weg 71 · 22089 Hamburg
Telefon 422 46 65 · Fax 422 40 46

Leben mit Behinderung Hamburg e.V.
Südring 36 · 22303 Hamburg
Tel. 27 07 90-950 · Fax 27 07 90-948

Leben mit Behinderung Hamburg e.V.
Bahrenfelder Str. 244 · 22765 Hamburg
Tel. 27 07 90-950 · Fax 27 07 90-399

Sozialverband VdK Hamburg e.V.
Hammerbrookstr. 93 · 20097 Hamburg
Tel. 40 19 49-0 · www.vdk.de

Sozialverband Deutschland e.V. Landesverband Hamburg
Pestalozzistr. 38 · 22305 Hamburg
Tel. 61 16 07-0 · www.sovd-hh.de

BETREUUNGSVEREINE

Betreuungsverein Bergedorf e.V.
Ernst-Mantius-Straße 10 · 21029 HH
Telefon 721 33 20 · Fax 0721 151 39 82 69

Insel e.V. Betreuungsverein Eimsbüttel
Schäferkampallee 27 · 20357 HH
Telefon 420 02 26 · Fax 43 09 88 09

Betreuungsverein Hamburg-Nord
Waldorferstraße 9 · 22081 Hamburg
Telefon 27 28-77/-80 · Fax 280 71 59

ZukunftsWerkstatt Generationen e.V.
Papenstraße 27 · 22089 Hamburg
Telefon 20 11 11 · Fax 20 53 98

Insel e.V. – Betreuungsverein Harburg
Deichhausweg 2 · 21073 Hamburg
Telefon 32 87 39 24 · Fax 32 87 39 25

Diakonie-Betreuungsverein für den Hamburger Westen
Mühlenberger Weg 57 · 22587 HH
Telefon 87 97 16 13 · Fax 87 97 16 29

BESTATTUNGSINSTITUTE

Bestattungs Hilfe Hamburg
Wacholderweg 3 · 22335 Hamburg
Telefon 500 488 85

GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV
Fuhlsbüttler Str. 735 · 22337 Hamburg
Telefon 24 84 00

DEMENTZ

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Wandsbeker Allee 68 · 22041 HH
Tel. 68 91 36 25 · Fax 68 26 80 87

Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften
Neuer Kamp 25 · 20359 Hamburg
Telefon 43 29 42 0 · Fax 43 29 42 10

Lotsenbüro
Bei der Flottbeker Kirche 4 · 22607 HH
Telefon 97 07 13 27

Beratungsstelle im Max Herz-Haus
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Tel. 55 81-18 50 · Fax 55 81-16 72

FREIWILLIGEN FOREN

Freiwilligen Forum Blankenese
Mühlenberger Weg 64a · 22587 HH
Telefon 86 62 50 42 und 86 10 31

Freiwilligen Forum Eilbek
Papenstraße 70 · 22089 Hamburg
Telefon 24195876

Freiwilligen Forum Eimsbüttel
Bei der Christuskirche 4 · 20259 HH
Tel. 40 172 179 und 18 090 627

Flottbeker Freiwilligen Forum (FFF)
Bei der Flottbeker Kirche 4
22607 Hamburg · Telefon 82 61 34

FreiwilligenProjekt Niendorf-Lokstedt-Schnelsen
Max-Zelck-Straße 1 · 22459 Hamburg
Telefon 58 950 -250

Niendorf-Lokstedt-Schnelsen
Garstedter Weg 9 · 22453 Hamburg
Telefon 23 89 8156 und 58950 251

Freiwilligen Forum Poppenbüttel
Poppenbüttler Markt 2a · 22399 HH
Telefon 611 644 08

Freiwilligen Forum Norderstedt
Ulzburger Straße 545 · Norderstedt
Telefon 52 64 00 82

Freiwilligen Forum Rellingen
Hauptstraße 60 · 25462 Rellingen
Telefon (04101) 56 41 57

Freiwilligen Forum Schenefeld
Osterbrooksweg 4 · 22869 Schenefeld
Telefon 83 92 91 31

Freiwilligen Forum Wedel (FFW)
Küsterstraße 2 · 22880 Wedel
Telefon (04103) 21 43

Freiwilligen Forum Elmshorn
Probstendamm 7 · 25336 Elmshorn
Telefon (04121) 29 48 06

Freiwilligen Forum Pinneberg
Bismarckstr. 10a · 25421 Pinneberg
Telefon (04101) 29 21 6

Freiwilligen Forum Uetersen
Jochen-Klepfer-Str. 11 · 25436 Uetersen
Telefon (04122) 92 73 50

HOSPIZE

Ambulanter Hospizdienst Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 658 · 22337 HH
Telefon 632 11 94 · Fax 630 10 55

Evangelische Stiftung Bodelschwingh: Ambulanter Hospizdienst Winterhude
Forsmannstr. 19 · 22303 Hamburg
Telefon 27 80 57 58 · Fax 27 80 57 59

Ambulanter Hospizdienst der Diakoniestation Alten Eichen
Wördemanns Weg 19-35 · 22527 HH
Telefon 54 75 10 84 · Fax 54 76 76 73

Ambulanter Hospizdienst der Diakonie- und Sozialstation Ottensen-Bahrenfeld-Othmarschen e.V.
Bernadottestr. 41a · 22763 Hamburg
Telefon 43 18 54 16 · Fax 43 25 42 04

Ambulanter Hospizdienst der Diakonie St. Pauli
Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Telefon 43 18 54 16 · Fax 43 25 42 04

Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Helbingstraße 47 · 22047 Hamburg
Telefon 650 54 470 · Fax. 650 54 475

Ambulanter Hospizdienst im Hamburger Osten
Horner Weg 190 · 22111 Hamburg
Telefon 65 90 87 40 · Fax 65 90 87 44

Bürgerstiftung Hospiz Harburg
Hölertwiete 5 · 21073 Hamburg
Telefon/Fax 32 50 67 91

Hamburg Leuchttfeuer Hospiz
Simon-von-Utrecht-Str. 4 · 20359 HH
Telefon 31 77 800 · Fax 31 77 80 10
www.hamburg-leuchttfeuer.de

Hamburger Hospiz im Helenenstift
Helenenstraße 12 · 22765 HH
Telefon 38 90 75 0 · Fax 38 90 75 133

Hospiz Sinus e.V.
Margaretenstr. 36 · 20357 Hamburg
Tel. 43 13 34 0 · www.hospiz-sinus.de

Hospiz-Zentrum Bruder Gerhard
Halenreihe 5 · 22359 Hamburg
Telefon 603 30 01 · Fax 609 11 781

Hospiz und Palliativarbeit Koordinierungsstelle Hamburg
Winterhuder Weg 29 · 22085 Hamburg
Tel. 226 30 30 30 · Fax 226 30 30 39

Kinderhospiz Sternbrücke
Sandmoorweg 62 · 22559 Hamburg
Telefon 81 99 12 0 · Fax 81 99 12 50
www.sternenbruecke.de

JUGENDBERATUNG

**Ev. Stiftung Bodelschwingh:
Jugendsozialarbeit Hude**Gottschedstr. 6 · 22301 Hamburg
Telefon 279 64 74 · Fax 279 71 41**Ev. Stiftung Bodelschwingh:
Jugendberatungszentrum JBZ**Barmbeker Str. 71 · 22303 Hamburg
Telefon 279 44 59 · Fax 279 44 60

MUSEEN

Deichtorhallen HamburgDeichtorstraße 1-2 · 20095 Hamburg
Telefon 32 10 30 · Fax 32 10 32 30**Museum der Arbeit**Wiesendamm 3 · 22305 Hamburg
Telefon 428 133-0 · Fax 428 133-330**Museum für Kunst und Gewerbe**Steintorplatz 1 · 20099 Hamburg
Tel. 428 54 26 30 · Fax 428 54 28 34**Hamburger Kunsthalle**Glockengießerwall · 20095 Hamburg
Tel. 428 131 200 · Fax 428 543 409**Hamburgisches Museum**für Völkerkunde
Rothenbaumchaussee 64
20148 Hamburg · Tel. 428 48-2524**Freilichtmuseum am Kiekeberg**Am Kiekeberg 1 · 21224 Rosengarten-
Ehestorf · Tel. 790 17 60 · Fax 792 64 64**Bucerius Kunstforum**Rathausmarkt 2 · 20099 Hamburg
Tel. 36 09 96 0 · Fax 36 09 96 36**Speicherstadtmuseum**St. Annenufer 2 · 20457 Hamburg
Tel. 32 11 91 · Di – So 10 bis 17 Uhr**Hot Spice Gewürzmuseum**Am Sandtorkai 32 · 20457 Hamburg
Tel. 36 79 89 · Di – So 10 bis 17 Uhr**Museum für Bergedorf und Vierlande**Bergedorfer Schlossstr. 4 · 21029 HH
Tel. 428 91 25 09 · Fax 428 91 29 74**Museumsdorf Volksdorf**Im Alten Dorfe 46-48 · 22359 Hamburg
Telefon 603 90 98 · Fax 644 21 966

KRANKENHÄUSER

Albertinen-KrankenhausSüntelstr. 11 A · 22457 Hamburg
Telefon 55 88-1 · Fax 55 88 22-09**Asklepios Klinik Altona**Paul-Ehrlich-Straße 1 · 22763 HH
Tel. 18 18-81 0 · Fax 18 18-81 49 22**Asklepios Klinik Barmbek**Rübenkamp 220 · 22291 Hamburg
Tel. 18 18-82 0 · Fax 18 18-82 76 99**Asklepios Klinik Harburg**Eißendorfer Pferdeweg 52 · 21075 HH
Tel. 18 18-86 0 · Fax 18 18-86 21 34**Asklepios Klinik St. Georg**Lohmühlenstr. 5 · 20099 Hamburg
Tel. 18 18-85-0 · Fax 18 18-85 35 06**Asklepios Klinik Wandsbek**Alphonsstr. 14 · 22043 Hamburg
Tel. 18 18-83 0 · Fax 18 18-83 46 06**Asklepios Klinik Nord - Heidberg**Tangstedter Landstr. 400 · 21417 HH
Tel. 18 18-87 0 · Fax 18 18-87 32 67**Asklepios Klinik Nord - Ochsenzoll**Langenhorner Chaussee 560 · 22419 HH
Tel. 18 18-87 0 · Fax 18 18-87 32 67**Bethesda Krankenhaus Bergedorf**Glindersweg 80 · 21029 Hamburg
Telefon 725 54-0 · Fax 725 54-1147**Diakonie-Klinikum Alten Eichen**Jütländer Allee 48 · 22527 Hamburg
Telefon 54 87-0 · Fax 54 87-12 89**Diakonie-Klinikum Bethanien**Martinistr. 44 · 20251 Hamburg
Telefon 46 68-0**Diakonie-Klinikum Elim**Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg
Telefon 490 66-0 · Fax 490 66-281**Endo-Klinik GmbH**Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Telefon 31 97-0 · Fax 31 97-19 00**Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**Hasselkamp 33 · 22359 Hamburg
Telefon 644 11-1 · Fax 644 11-225**Ev. Krankenhaus Alsterdorf**Bodelschwinghstr. 24 · 22337 HH
Telefon 50 77-03 · Fax 50 77 36 18**Israelitisches Krankenhaus**Orchideenstieg 14 · 22297 Hamburg
Telefon 511 25-0 · Fax 511 25-60 21**Krankenhaus Jerusalem**Moorkamp 2-8 · 20357 Hamburg
Telefon 441 90-0 · Fax 410 69 73**HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg**Stader Straße 203 c · 21075 Hamburg
Telefon 790 06-0 · Fax 790 06-231**Wilhelmsburger Krankenhaus**Groß Sand 3 · 21107 Hamburg
Telefon 752 05-0 · Fax 752 05-200**Kath. Marienkrankenhaus gGmbH**Alfredstraße 9 · 22087 Hamburg
Telefon 25 46-0 · Fax 25 46-25 46**Schön Klinik Hamburg-Eilbek**Dehnhaide 120 · 22081 Hamburg
Telefon 2092-0 · Fax 2092-3015**Uni-Klinik Hamburg-Eppendorf**Martinistraße 52 · 20246 Hamburg
Telefon 74 105-0 · www.uke.de**Elbe Klinikum Stade**Bremervörder Str. 111 · 21682 Stade
Tel. (04141) 97-0 · Fax (04141) 97-1902**Elbe Klinikum Buxtehude**Am Krankenhaus 1 · 21614 Buxtehude
Tel. (04161) 703-0 · Fax (04161) 703-2145**Klinik Dr. Hancken GmbH**Harsefelder Straße 8 · 21680 Stade
Tel. (04141) 604-0 · Fax (04141) 604-163

SENIOREN

SeniorPartner Diakonie | BergedorfAlte Holstenstr. 65-67 · 21029 HH
Tel. 63 67 20 47 · Fax 63 67 20 48**SeniorPartner Diakonie | Billstedt**Billstedter Hauptstr. 90 · 22117 HH
Tel. 32 96 58 66 · Fax 32 96 58 65**SeniorPartner Diakonie | Eimsbüttel**Lappenbergsallee 38 · 20257 Hamburg
Tel. 33 98 17 02 · Fax 33 98 17 03**SeniorPartner Diakonie | Harburg**Sand 33 · 21073 Hamburg
Tel. 63 67 17 43 · Fax 63 67 17 44**SeniorPartner Diakonie | Poppenbüttel**Harksheider Str. 6 · 22399 Hamburg
Tel. 32 84 32 50 · Fax 32 84 32 51**Seniorenbegleiter Stanislaw Zaranek**Lattenkamp 90 · 22299 Hamburg
Tel. (0178) 8605891 · zaranek@freenet.de**Seniorenbildung Hamburg e.V.**Bahnenfelder Str. 242 · 22765 Hamburg
Tel. 391 06-36 · Fax 391 06-377**Seniorenbüro Hamburg e.V.**Steindamm 87 · 20099 Hamburg
Telefon 30 39 95 07**Jung & Alt e.V.**Generationen verbindende Projekte
Mühlendamm 86 · 22087 Hamburg
Tel. 251 77 33 · Fax 251 77 34**LAB Lange Aktiv Bleiben**Langstücken 18 · 22393 Hamburg
Tel. 63 68 40 50 · Fax 63 68 40 99**Senioren helfen**jungen Unternehmern e.V.
Voßkamp 43 · 21218 Seevetal
Tel./Fax (04105) 570 853**Trägerverbund Hamm-Horn e.V.**Moorende 4 · 22111 Hamburg
Telefon 655 73 36 · Fax 655 36 26**Umzugsservice Ludwig**Hegebyemoor 1 · 22946 Trittau
Tel. (04154) 70 78 14 · Fax (04154) 60 18 83**Weiterbildungszentrum WlnQ e.V.**Berliner Tor 5 · 20099 Hamburg
Tel. 42875-7577 · Fax 42875-7599

SENIORENWOHNUNGEN

Amalie Sieveking-StiftungStiftstraße 65 · 20099 Hamburg
Tel. 246 333 · Fax 280 550 80**Seniorenwohnen mit Service**Gärtnerstraße 64 · 20253 Hamburg
Telefon 41 30 42 90**Seniorenwohnen mit Service**in Blankenese
Sülldorfer Kirchenweg 2b · 22587 HH
Telefon 41 30 42 90**Moraht Haus Seniorenwohnungen**Vierbergen 25 · 22111 Hamburg
Telefon 655 48 71**Seniorenwohnungen in Rahlstedt**Brockdorffstr. 57a · 22149 Hamburg
Telefon 675 77-155 · Fax 675 77-120**Seniorenwohnungen mit Service**Kieler Straße 656 · 22527 Hamburg
Telefon 53 20 67 02 · Fax 53 20 69 73

SENIORENHEIME

Ernst und Claere Jung StiftungEmkendorferstr. 49 · 22605 Hamburg
Telefon 880 10 36 · Fax 88 91 86 66**Stiftung Hanna Reemtsma Haus**Kriemhildstraße 15-17 · 22559 HH
Telefon 819 58-0 · Fax 819 58-555**Rumond-Walther-Haus**Klopstockplatz 4 · 22765 Hamburg
Telefon 39 82 5-0 · Fax 39 82 5-213**Ev. Bugenhagen-Haus**Osdorfer Landstraße 28 · 22607 HH
Telefon 822 76 30 · Fax 825 136**Albertinen-Haus**Sellshopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 558 11-908 · Fax 558 11-206**Heinrich-Sengelmann-Haus**Stiftstraße 50 · 20099 Hamburg
Telefon 28 40 56-0 · Fax 28 40 56-29**Ev. Altenwohnheim Billwerder Bucht**Vierländer Damm 292 · 20539 HH
Telefon 78 08 2-0 · Fax 78 08 2-789**Bodemann Heim Finkenwerder**Norderschulweg 11 · 21129 Hamburg
Telefon 74 21 76-0 · Fax 74 21 76-76**Das Rauhe Haus „Haus Weinberg“**Beim Rauhen Hause 21 · 22111 HH
Telefon 655 91-150 · Fax 655 91-246**Alten- und Pflegeheim Elim**Frickestr. 22 · 20251 Hamburg
Telefon 47 54 05 · Fax 47 95 94**Altenhof der evang.-ref. Kirche Hamburg**Winterhuder Weg 98-106 · 22085 HH
Tel. 22 94 11-0 · Fax 22 94 11-11**Altenzentrum Ansgar**Reekamp 47-51 · 22415 Hamburg
Telefon 530 474-0 · Fax 530 474-211**Seniorenhaus Matthäus**Maria-Louisen-Straße 30 · 22301 HH
Telefon 46 85 3-0 · Fax 46 85 3-599**Alten- und Pflegeheim der****St. Gertrud Gemeindepflege**
Schubertstraße 16 · 22083 Hamburg
Tel. 22 72 37-50 · Fax 22 72 37-52**Altersheim am Rabenhorst**Rabenhorst 39 · 22391 Hamburg
Telefon 536 97 40 · Fax 536 86 75**Christophorushaus**Hummelsbütteler Weg 84 · 22339 HH
Telefon 53 90 5-0 · Fax 53 90 55 04**Feierabendhaus**Farmseiner Landst. 71 · 22359 HH
Telefon 64 41 25 30 · Fax 64 41 25 04**Hospital zum Heiligen Geist**Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 10 · Fax 60 60 11 09**Georg Behrmann-Stiftung**Justus-Brinckmann-Str. 60 · 21029 HH
Telefon 72 41 84-0 · Fax 72 41 84-37**Katholisches Alten- und Pflegeheim****St. Maximilian Kolbe**
Krieterstr. 7 · 21109 HH · Tel. 754 95 50**Matthias-Claudius-Heim**Walther-Mahlau-Stieg 8 · 22041 HH
Tel. 69 69 53 0 · Fax 69 32 0 22**Ruckteschell-Heim**Friedenstr. 4 · 22089 Hamburg
Telefon 20 98 80 13 · Fax 20 58 07**St. Gabriel, Herbert-Ruppe-Haus**Schmachthäger Str. 38 · 22309 HH
Telefon 630 20 01 · Fax 630 64 48**Stiftung Veteranenheim**Poppenbüttler Weg 186-190 · 22399 HH
Telefon 60 68 40 · Fax 60 68 44 14**Theodor-Fliedner-Haus**Bernier Chaussee 37-41 · 22175 HH Tele-
fon 646 04-50 · Fax 515**Marie Kroos-Stiftung**Ehestorfer Weg 148 · 21075 Hamburg
Telefon 790 51 10 · Fax 79 14 00 12

ZERTIFIZIERT SIND ...

Auguste-Viktoria-StiftElbchaussee 88 · 22763 Hamburg
Telefon 39 86 83-0 · Fax 39 86 83-49**Stiftung Altenheim****St. Johannis/St. Nikolai**
Mittelweg 106 · 20149 Hamburg
Telefon 41 44 90 · Fax 41 44 9599**Epiphanienhau - Alten- u. Pflegeheim**Jarrestraße 75 · 22303 Hamburg
Telefon 27 84 4-5 · Fax 27 84 4-600**Altenheim Haus St. Johannis**Bei St. Johannis 10 · 20148 Hamburg
Tel. 44 18 42-510 · Fax 44 18 42-210**Martha Haus Zentrum für alte Menschen**Am Ohlendorffturn 20-22 · 22149 HH
Telefon 675 77-0 · Fax 675 77-120**Pflegeheim Carl-Ninck-Haus**Tarpnekstraße 107 · 20251 HH
Telefon 46 69-0 · Fax 46 69-400**Pflegeheim Nedderfeld**Tarpnekstraße 107 · 20251 HH
Telefon 46 69-0 · Fax 46 69-400**Seefahrer-Altenheim „Fallen Anker“**Bernadottestraße 140 · 22605 HH
Telefon 889 02 70 · Fax 881 09 05

Seniorenzentrum St. Markus
Gärtnerstr. 63 · 20253 Hamburg
Telefon 40 19 08-0 · Fax -99

Stiftung Gast- und Krankenhaus
Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg
Telefon 60 68 94-0 · Fax 60 68 94-40

Altenheimstiftung Flottbek-Nienstedten
Vogt-Groth-Weg 27 · 22609 Hamburg
Telefon 80 09 77-0 · Fax 80 09 77-77

Hermann und Lilly-Schilling-Stiftung
Isfeldstr. 16 · 22589 Hamburg
Telefon 87 30 66 · Fax 87 69 87

Wohn- und Pflegeheim Tabea
Am Isfeld 19 · 22589 Hamburg
Telefon 80 92-0 · Fax 80 92-11 14

Residenz am Wiesenkamp
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon 64 41 60 · Fax 64 41 69 15

Altenzentrum Elim
Bondenwald 50/54 · 22459 Hamburg
Telefon 55 42 5-0 · Fax 55 42 5-11

SEELSORGE

Evangelische Telefon-Seelsorge
Rund um die Uhr 0800 / 111 0 111

Krankenhauseelsorge
Königstraße 54 · 22767 Hamburg
Tel. 306 20 10 00 · Fax 306 20 10 09

Aids-Seelsorge
Spadenteich 1 · 20099 Hamburg
Telefon 280 44 62

STADTTEILZENTREN

Landesverband f. Soziokultur HH e.V.
Neuer Kamp 25 · 20359 Hamburg
Telefon 432 900 90

Bürgerhaus in Barmbek
Lorichsstraße 28 a · 22307 Hamburg
Telefon 630 40 00

Fabrik
Barner Straße 36 · 22765 Hamburg
Telefon 39 10 70

goldbekhaus e.V.
Moorfurthweg 9 · 22301 Hamburg
Tel. 278 702-0 · www.goldbekhaus.de

Honigfabrik in Wilhelmsburg
Industriestr. 127 · 21107 Hamburg
Telefon 75 88 74

Kulturpalast im Wasserwerk
Öjendorfer Weg 30 a · 22119 HH
Telefon 731 72-0 · Kurse 731 72-7

LOLA Kulturzentrum
Lohbrügger Landstr. 8 · 21031 HH
Tel. 724 77 35 · Fax 724 77 62

MOTTE Stadtteil- und Kulturzentrum
Eulenstraße 43 · 22765 Hamburg
Tel. 39 92 62-0 · Fax 39 92 62-11

STIFTUNGEN

Albertinen Stiftung Alt-Hamburg
Süntelstraße 11a · 22457 Hamburg
Telefon 5588-2348 · Fax 5588-2955

Curator Stiftung für das Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 11 60 · Fax 60 60 11 08

Das Rauhe Haus
Beim Rauhen Hause 21 · 22111 HH
Tel. 655 91 0 · www.rauheshaus.de

Diakonie Stiftung Alt-Hamburg
Brauhausstr. 42 · 22041 Hamburg
Telefon 68 91 17 67 · Fax 68 90 88 4

Evangelische Stiftung Bodelschwingh
Forsmannstr. 17/19 · 22303 Hamburg
Tel. 69 65 91-0 · Fax 69 65 91-31

Evangelische Stiftung Alsterdorf
Alsterdorfer Markt 4 · 22297 HH
Tel. 50 77 3522 · www.alsterdorf.de

Körper-Stiftung
Kehrwieder 12 · 20457 Hamburg
Tel. 80 81 92-0 · Fax 80 81 92-300

Martha Stiftung
Eilbeker Weg 86 · 22089 Hamburg
Telefon 20 98 76-0 · Fax 20 98 76-99

Stiftung Ansharhöhe
Tarpfenbekstraße 107 · 20251 HH
Tel. 46 69-311 · www.anscharhoehe.de

SUCHTHERAPIE

STZ: DIE HUMMEL
Ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle mit Café
Am Hehsel 40 · 22339 Hamburg
Telefon 538 10 38

STZ: Fachklinik und Tagesklinik
Hummelsbütteler Hauptstr. 15 · 22339 HH
Fachklinik Tel. 53 80 77-0
Tagesklinik Tel. 53 89 93-0

STZ: Haus Osterberg
stationäre Vorsorgeeinrichtung
Osterbergweg 6 · 21244 Sprötze
Telefon (04186) 89 40-0

STZ: Nachsorgezentrum für Frauen und Mütter mit Kindern
Winfridweg 22 · 22529 Hamburg
Telefon 53 00 36 8-0

Ev. Krankenhaus Alsterdorf: Qualifizierter Entzug von Alkohol und Medikamenten
Bodelschwinghstr. 24 · 22337 Hamburg
Tel 50 77-32 02 · Für Frauen: 50 77-41 62

TAGESPFLGESTÄTTEN

Tagespflegehaus Alten Eichen
Wördemans Weg 19-35 · 22527 HH
Tel 54 75 10 85 · Fax 54 76 76 73

Tagespflege Dulsberg e.V.
Elsässer Str. 4 · 22049 HH · Tel. 693 96 97

Tagespflege Eimsbüttel
Langenfelder Damm 97 · 22525 HH
Telefon 540 67 53

Tagespflegestätte Poppenbüttel
Poppenbütteler Bogen 2 · 22399 HH
Telefon 602 04 93 · Fax 602 40 47

Tagespflegestätte Ottensen
Hohenzollernring 15 · 22763 HH
Telefon 880 85 75

Tagespflege im Max-Herz-Haus
Sellhops Weg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 55 81 49 24 · 55 81 19 30

Seniorenpflegepension Haus Marienthal
Ziesenißstraße 30-32 · 22043 HH
Telefon 68 57 13

Geriatrische Tagesklinik des Ev. Krankenhauses Alsterdorf
Bodelschwinghstr. 24 · 22337 Hamburg
Tel 50 77-39 53

ZERTIFIZIERT SIND ...

Tagespflege des Seniorenzentrum St. Markus
Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg
Telefon 40 19 08 40 · Fax 40 19 08 99

Tagespflegestätte Wilhelmsburg
Rotenhäuser Str. 84 · 21107 Hamburg
Telefon 75 24 5928

Tagespflegestätte Harburg
Lürader Weg 2 · 21077 Hamburg
Telefon 760 81 76

THEATER

Alletheater/Theater für Kinder
Max-Brauer-Allee 76 · 22765 HH
Kartentelefon 38 25 38
Deutsches Schauspielhaus
Kirchenallee 39 · 20099 Hamburg
Kartentelefon 24 87 13

Ernst Deutsch Theater
Mundsburger Damm 60 · 22087 HH
Kartentelefon 22 70 14-20

Kampnagel
Jarrestraße 20 · 22303 Hamburg
Kartentelefon 270 94 9-0

Komödie Winterhuder Fährhaus
Hudtwalkerstr. 13 · 22299 Hamburg
Tel. Info 480 68 00 · Karten 480 680 80

Kulturbühne Bugenhagen
Volkmannstraße 6 · 22083 Hamburg
Telefon 639 470-42

Laezhalle Musikhalle Hamburg
Johannes-Brahms-Platz · 20355 HH
Kartentelefon 47 11 06 44

Laezhalle Musikhalle Kleiner Saal
Eingang Gorch-Fock-Wall
Kartentelefon 47 11 06 55

Schmidts Tivoli
Spielbudenplatz 27-28 · 20359 HH
Kartentelefon 31 77 88 99

Sie wollen **umziehen?**
Das **packen** wir schon:
Telefon **04154-707814**



Umzugsservice von Haus zu Haus. Beraten von Mensch zu Mensch.
Gerd Ludwig · Hegebyemoor 1
22946 Trittau · 0170-347 77 58
www.umzugsservice-für-senioren.de

St. Pauli-Theater
Spielbudenplatz 29 · 20359 Hamburg
Kartentelefon 47 11 06 55

Thalia Theater
Alstertor · 20095 Hamburg
Kartentelefon 32 81 44-44

Theater Haus im Park
Gräpelweg 8 · 21029 Hamburg
Tel. 72 50-3600 · Fax 72 50-3922

Komische Oper Berlin
Behrenstraße 55-57 · 10117 Berlin
Telefon (030) 479 97-400

PFLGE

Diakonie Pflege Telefon
Telefon 08000 11 33 33 (kostenfrei)

Hamburgische Pflegegesellschaft e.V.
Wendenstr. 309 · 20537 Hamburg
Telefon 23 80 87-88 · Fax 23 80 87 87

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Hamburger Angehörigenschule
...in der Asklepios Klinik Harburg
Eißenendorfer Pferdeweg 52
21075 Hamburg · Telefon 1818 86-3307
...in der Asklepios Klinik Barmbek
Rübenkamp 220 · 22291 Hamburg
Telefon 1818 82-3527

VERBÄNDE

ASB-Landesverband Hamburg e.V.
Schäferkampsallee 29 · 20357 HH
Telefon 833 98-244 · Fax 8 33 98-175

Caritasverband für Hamburg e.V.
Danziger Straße 66 · 20099 Hamburg
Tel. 280 140-44 · www.caritas-hamburg.de

Diakonisches Werk Hamburg
Königstraße 54 · 22767 Hamburg
Tel. 306 20-0 · www.diakonie-hamburg.de

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Helbigstraße 47 · 22047 Hamburg
Telefon 650 54-0 · www.juh-hamburg.de

Landfrauenverband Hamburg e.V.
Brennerhof 121 · 22113 Hamburg
Telefon 78 46 75 · Fax 78 76 99
www.landfrauenverband-hamburg.de

WOHNEN

Altonaer Spar- und Bauverein
Max-Brauer-Allee 69 · 22765 HH
Tel. 38 90 10-0 · Fax 38 90 10-137

Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung
Richardstraße 45 · 22081 Hamburg
Telefon 29 99 56-0 · Fax 29 36 01

Beratungsstelle Wohnen im Alter
HH-West · Mühlenberger Weg 64
22587 Hamburg · Telefon 86 62 50

Beratungsstelle Wohnen im Alter
HH-Nordwest · Max-Zelck-Straße 1
22459 Hamburg · Telefon 589 50-251

Beratungsstelle Wohnen im Alter
HH-Südost · Papenstraße 70
22089 Hamburg · Telefon 24 19 58 76

Beratungsstelle Wohnen im Alter
HH-Nordost · Poppenbüttler Markt 2
22399 Hamburg · Telefon 611 644 08

BFGF Baugenossenschaft freier Gewerkschafter
Willy Brandt Str. 67 · 20457 Hamburg
Telefon 21 11 00-0 · Fax 21 11 00-11

Pantherhaus Wohnen für Jung und Alt
Lerchenstraße 37 · 22767 Hamburg
Telefon 439 33 88

SAGA GWG
Poppenhusenstr. 2 · 22305 Hamburg
Tel. 426 66-0 · Fax 426 66-6605

Schiffszimmerer-Genossenschaft
Fuhlsbütteler Str. 672 · 22337 HH
Telefon 63 800-0 · Fax 63 800-201

Vereinigte Hamburger Wohnungsbau-genossenschaft e.G.
Hohenfelder Allee 2 · 22087 Hamburg
Tel. 25 15 12-0 · Fax 25 15 12-100

WISSEN

Ev. Berufsschule für Altenpflege
Beim Rauhen Hause 21 · 22111 HH
Telefon 655 91-139 · Fax 655 91-390

DfA Diakonisches Werk Hamburg Fortbildungszentrum auf d. Ansharhöhe
Tarpfenbekstr. 107 · 20251 Hamburg
Telefon 46 69-405 · Fax 46 69-404

DQF Diakonisches Institut für Qualitätsmanagement und Forschung GmbH
Heinrich-Mann-Str. 3 · 13156 Berlin
Telefon (030) 49 90 50-70 · Fax -73

HAW Hamburg Studiengang Pflege
Saarlandstraße 30 · 22303 Hamburg
Telefon 428 75-7041/7043

Studiengang Gesundheit
Lohbrügger Kirchstr. 65 · 21033 HH
Tel. 428 91-2748 · www.fh-hamburg.de

Technische Universität Harburg (TU)
Schwarzenbergstr. 95 · 21073 HH
Tel. 428 78-0 · www.tu-harburg.de

HafenCity Universität Hamburg
Hebebrandstraße 1 · 22297 Hamburg
Telefon 428 27 2730

Wissensbörse Hamburg e.V.
Waitzstraße 31 · 22607 Hamburg
Telefon und Fax 890 72 58

Verbraucher-Zentrale Hamburg
Kirchenallee 22 · 20099 Hamburg
www.verbraucherzentrale-hamburg.de

Volkshochschule (Zentrale)
Schanzenstr. 75-77 · 20357 Hamburg
Tel. 428 41-27 58 · Fax 428 41-15 23
www.vhs-hamburg.de



Pflege mit Herz im Herzen von St. Pauli:
von A wie ambulant bis zur Individuellen
Schwerstbehinderten Betreuung (ISB).

Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Tel. (040) 431 85 40 · www.diakonie-stpauli.de



Zusammen mit Angehörigen und guten
Freunden möchten wir für das Wohl-
befinden der Menschen Sorge tragen.

Timmweg 8 · 22415 Hamburg
Telefon (040) 532 86 60 · www.sdl-ev.de



Gute Pflege in der Tradition der Diakonie,
in der Stadt wie auch auf dem Land.
Dafür steht das Kronenkreuz – und wir.

Holtenklinker Straße 83 · 21029 Hamburg
Telefon (040) 725 82 80
www.diakoniestation-bergedorf.de



Wir waren eine der ersten Sozialstatio-
nen Hamburgs. Und auch heute sind wir
in Sachen Pflege ganz vorn dabei.

Rotenhäuser Straße 84 · 21107 Hamburg
Tel. (040) 752 45 90 · www.diakonie-elbinsel.de



Diakoniestation
Ambulante Pflege

Gemeinsamkeit macht uns stark. Das
spüren unsere Pflegekunden in Winter-
hude, Groß Borstel, Alsterdorf jeden Tag.

Forsmannstraße 19 · 22303 Hamburg
Tel. (040) 279 41 41 · www.bodelschwingh.com



Diakoniestation Horn

Bei uns sind Sie keine Pflegefall, sondern
ein Mensch, für den wir mit unserem
Können und unserer Erfahrung da sind.

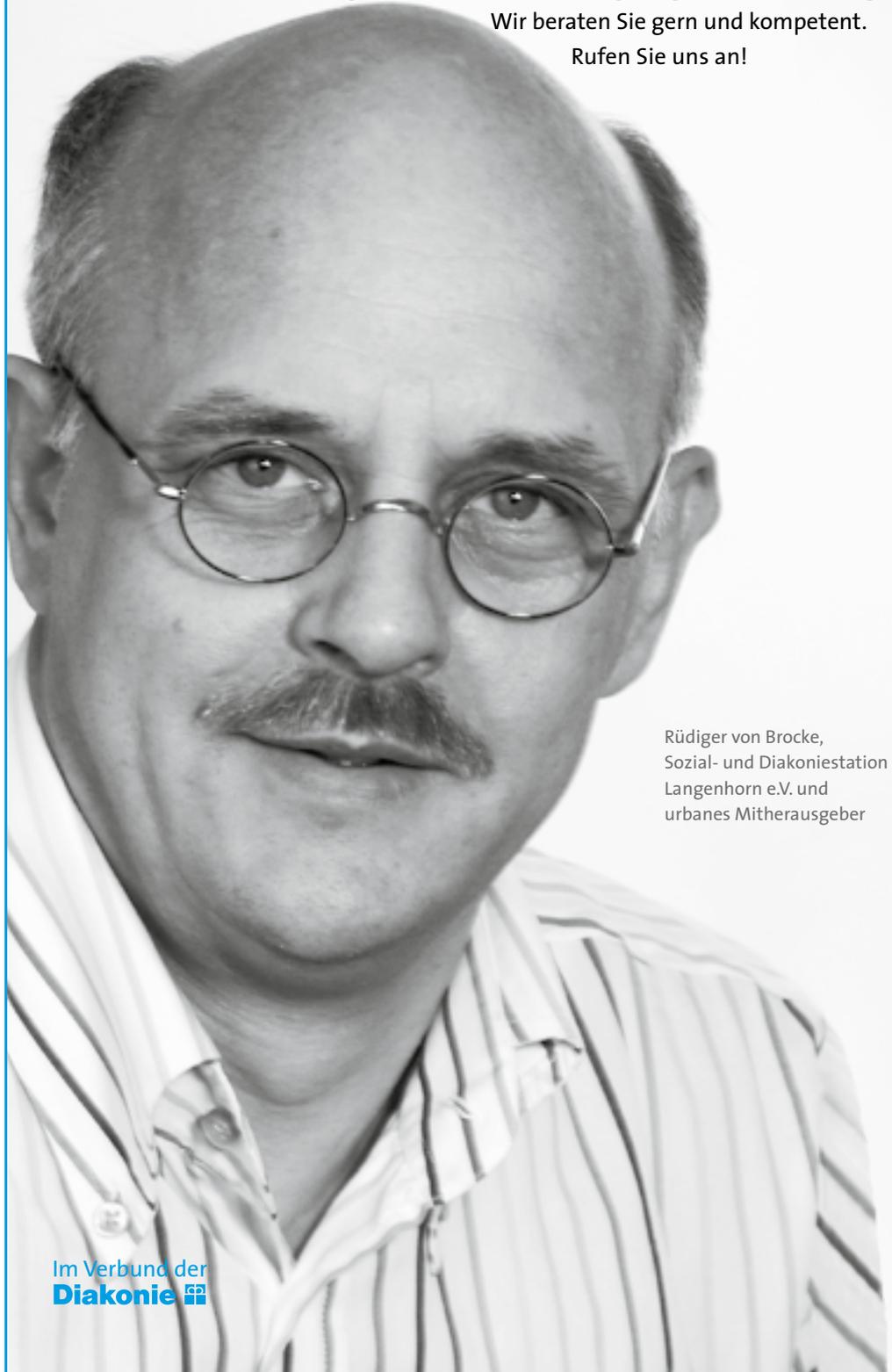
Stengelestraße 36 · 22111 Hamburg
Tel. (040) 65 90 940 · www.bodelschwingh.com

«Das Miteinander ist uns wichtig. Denn daran erkennt man die gute Pflege.»

Zu einer lebendigen Gemeinschaft gehört das Miteinander der Generationen.
Mit unserer Unterstützung führen Menschen, die Pflege brauchen, ein Leben mit
Nachbarn und Freunden in ihrer gewohnten Umgebung. Informieren Sie sich bei uns
über unser umfassendes Angebot an ambulanten Pflegeleistungen: Grundpflege,
medizinische Pflege, praktische Hilfe im Haushalt, Unterstützung durch Zivildienst-
leistende, Seel- und Sozialsorge sowie über Finanzierungsmöglichkeiten der Pflege.

Wir beraten Sie gern und kompetent.

Rufen Sie uns an!



Rüdiger von Brocke,
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn e.V. und
urbanes Mitherausgeber