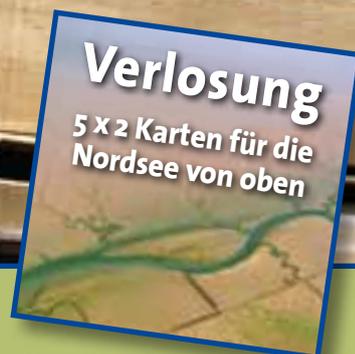


# urbanes

DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURG



Foto: Kirstin Rütter



**Großmarkt.** Hier dreht sich alles um Obst und Gemüse.

**Essstörung.** Hin und her zwischen Magersucht und Fettleibigkeit.

**Oste.** Mit einem alten Alsterdampfer durch ein kleines Paradies.

**Wattenmeer.** Weltnaturerbe und Erholungsparadies.

**Landfrauen.** Kinder lernen das kleine Küchen-Einmaleins.

**Hamburger Tafel.** Gesunde Nahrung für mehr als 20.000 Menschen.

**DIE KLEINSTEN PATIENTEN  
HABEN DIE GRÖßTEN ANSPRÜCHE**



- ☑ Sichere, schonende und schmerzarme Geburt
- ☑ Alternative Geburtsmöglichkeiten, wie Maja-Hocker, Vitalux-Bett, Roma-Rad, Gebärranne
- ☑ Periduralanästhesie, sanfter Kaiserschnitt, vaginale Geburt bei Beckenendlage
- ☑ Der Kinderarzt ist täglich anwesend
- ☑ Ultraschall- und Hebammensprechstunde
- ☑ Akupunktur, Aromatherapie, Homöopathie
- ☑ Stilltreff, Elternschule, PEKIP, Yoga, Babypflege, Kindernotfalllehrgang, uvm.



**WIR SORGEN FÜR SIE**

Weitere Informationen erhalten Sie unter:  
[www.Klinik-Bergedorf.de](http://www.Klinik-Bergedorf.de)  
 Telefon: (040) 725 54 - 1221  
 Fax: (040) 725 54 - 1222

**Schulz  
Objekt  
Service**

Haushaltsauflösungen  
Räumungen  
Kleintransporte  
Seniorenzüge



Mobil 0170-54 74 901  
 Tel. 040-52 70 899  
 Fax 040-530 54 894  
 E-Mail [info@sos-schulz.de](mailto:info@sos-schulz.de)

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



*Leben bei uns*



- Ambulante und stationäre Pflege
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung einschließlich Dialyse, Zahnarztpraxis und Apotheke
- Gottesdienste, Festsaal mit Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen u.v.m.
- Altenpflegeschule Hamburg-Alstertal

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](http://www.hzhg.de)

| [www.ahdh.de](http://www.ahdh.de)

**HESSE DIEDERICHSEN  
HEIM**

**Ein Herz  
muss Hände haben**



**Ein neues Zuhause für ältere,  
pflegebedürftige Menschen:**

- Seit Januar 2011 bieten wir in unserem Haus eine Pflege- und Betreuungsabteilung mit 12 Einzelzimmern für dementiell veränderte Menschen an.

**Bitte fordern Sie unseren  
Hausprospekt an!**

MDK  
Qualitäts-  
prüfung 2010  
Note  
**1,8**

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75  
22305 Hamburg (Barmbek)  
Tel. 040 61 18 41-0

# Von wegen Sommerloch



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

Jedes Jahr um diese Zeit scheint es in den Medien eine „Saure-Gurken-Zeit“ zu geben – oder anders gesagt, es wird versucht mit belanglosen und merkwürdigsten Geschichten das Sommerloch zu stopfen. In diesem Jahr scheint vieles ganz anders zu sein.

Merkwürdig ist das schon mit dem EHEC Bazillus, der uns mal wieder zeigt, wie verwundbar wir sind, trotz allen technischen und medizinischen Fortschritts. Krankenhäuser, die am Limit sind. Ärzte und Pflegepersonal, die das Äußerste geben im Kampf um Menschenleben. Angehörige von tausenden Erkrankten, die sich sorgen. Hinterbliebene, die trauern. Und Wissenschaftler, die ratlos sind, weil sie die Quelle der Infektion nicht finden.

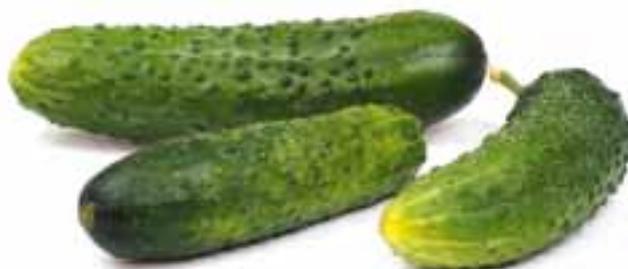
Wirklich beunruhigend finde ich den Verdacht, dass sich die besonders gefährliche EHEC Variante wohl durch den übermäßigen Gebrauch von Antibiotika im Bereich der Tiermedizin entwickeln konnte. Ein Medizinprofessor benannte Krankenhäuser und landwirtschaftliche Betriebe als die einzigen Orte, wo solch ein Bazillus entstehen kann. Während wir uns auf der einen Seite um Gesundheit und körperliche Fitness sorgen wie nie, akzeptieren wir auf der anderen Seite bei unseren Nahrungsmitteln Produktionsbedingungen, bei denen einem der Appetit vergeht. Gammelfleisch, BSE, Dioxin im Tierfutter und nun EHEC.

Ich bin kein Agrarfachmann, aber mein Menschenverstand sagt mir, dass der Ansatz, möglichst viel, möglichst billig zu produzieren, eher der gefährliche Weg ist. Da bin ich als Verbraucher gefordert. Ich muss entscheiden, was mir gute und gesunde Lebensmittel wert sind.

Vielleicht ist ja EHEC die Initialzündung, die uns zum Umsteuern bringt, so wie die Katastrophe im fernen Japan dafür gesorgt hat, dass in der Energiepolitik über Nacht möglich wurde, was undenkbar schien und angeblich den Untergang des Industriestandortes Deutschland besiegelt hätte.

Einen schönen, gesunden Sommer wünscht Ihnen

*Dietrich Klatt*  
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**

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

→ **Verantwortlich**

Pastor Dietrich Klatt,  
Sprecher der Herausbergemeinschaft

→ **Redaktionsanschrift**

urbanes c/o Art Works!  
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 dieser Ausgabe**

Jens-Oliver Bonnet, Kirstin Rütter,  
Silvia Welt, Annette Fahrenndorf

→ **Gesamtherstellung**

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

→ **Anzeigen**

Imke Rieken, Tel. (040) 411 89 88-0

→ **Druckerei**

Druckerei Vettters GmbH & Co. KG.  
Radeburg bei Dresden

Seite 8\_Reisen

## Wattenmeer und noch viel mehr

Was haben das Wattenmeer, der Grand Canyon und das Great Barrier Reef gemeinsam? Richtig, alle tragen den Titel UNESCO Weltnaturerbe. Das Wattenmeer ist ein großartiges Erlebnis für Jung und Alt, aber die Nordsee bietet Urlaubern noch viel mehr.



Seite 12\_Landfrauen

## Grundkurs für kleine Küchenchefs

Früher war Kochen zu lernen eine Selbstverständlichkeit. Man lernte es zu Hause und auch in der Schule, jedenfalls als Mädchen. Heute fehlen häufig die grundlegendsten Kenntnisse. Silke Timmermann füllt diese Lücke mit dem sogenannten Haushaltsführerschein.

Seite 18\_Hamburger Großmarkt

## Nachtschicht für die Frische

Wenn alle noch schlafen brummt auf dem Hamburger Großmarkt schon das Geschäft. Nicht nur Händler aus Norddeutschland kaufen hier frisches Obst und Gemüse, die Kundschaft reicht bis Polen und Skandinavien. Urbanes hat mit denen gesprochen, die dort die Nacht zum Tag machen.



Seite 24\_Gesundheit

## Die mageren und die fetten Jahre

Birgit Hoppe war als Mädchen eine Musterschülerin und Sportskanone. Doch dann wurde sie erst viel zu dünn und dann viel zu dick. Auf Mager-sucht folgte das große Fressen. Erst mit Hilfe eines Psychiaters gelang es ihr, den Teufelskreis zu durchbrechen und zu sich zu finden.



Seite 38\_Engagement

## Anti-Wegwerf-Gesellschaft

Annemarie Dose gründete die Hamburger Tafel um zunächst mal sich selbst zu helfen, denn nach dem Tode ihres Mannes herrschte plötzlich Leere in ihrem Leben. Heute versorgt die Organisation 20.000 Menschen mit Lebensmitteln, die sie sich sonst nicht leisten könnten.

**Pflege & Gesundheit**

Barsbüttel: Der soziale Mittelpunkt	6
Buchprojekt:	23
Beziehungen von A bis Z	
Essstörung:	24
Die mageren und die fetten Jahre	
Stiftung Warentest:	26
Sehr gut vegetarisch kochen	
Ernährung:	27
Stimmt's oder stimmt's nicht?	
Fressucht:	36
Spezialisten für schwere Fälle	
Inkontinenz:	42
Die verdrängte Volkskrankheit	

**Reisen & Lebensart**

Weltnaturerbe:	8
Wattenmeer und noch viel mehr	
Internationales Jahr des Waldes:	28
Grüne Lunge unserer Erde	
Oste: Der stille Fluß	34

**Politik & Gesellschaft**

Haushaltsführerschein:	12
Grundkurs für kleine Küchenchefs	
Großmarkt:	18
Nachtschicht für die Frische	
Drei Fragen an Torsten Berens	21
Hamburger Tafel:	38
Anti-Wegwerf-Gesellschaft	

**Kultur & Kirche**

Chor: Am Fuße des Olymp	14
Gustav Mahler: „Ach, Almschi“	16
Museum Kiekeberg:	30
Laufplernwagen trifft Rollator	

**Rubriken & Infos**

Editorial   Impressum	3
Tipps & Meldungen	4 - 6
Landes-Seniorenbeirat	32
Literatur-Tipps	40
Rätsel	43
Adressen	45 - 47

WELLNESS

## Entspannung pur zum günstigen Preis

Immer mehr Menschen mit Rückenproblemen und Stress im Allgemeinen entdecken für sich die wohltuende Wirkung der Jade-Thermal-Massage, wie sie im Jangwa Haus Bergedorf angeboten wird.

Diese Art der Massage ist in Deutschland zwar noch relativ neu, aber in Korea haben fast zwei Drittel aller Haushalte die dazu notwendige Liege daheim.

Neben der Jade-Thermal-Massage bietet *Stefanie Beuth* im Jangwa Haus noch andere zahlreiche Kosmetik- und Wellness-Leistungen von der klassischen Gesichtsbildung über Haarentfernung mit Zuckerpaste, Fußpflege bis zur Ganzkörpermassage an. Über den Sommer hinweg bis zum 30. September noch zu besonders günstigen Konditionen. <<



→ Jangwa Haus Bergedorf

Am Güterbahnhof 5 b · 21035 Hamburg

Tel. (040) 73 92 71 82

www.bergedorf.jangwa-haus.de

DIAKONIE ST. PAULI/OTTENSEN

## Hospizdienst unter neuer Leitung

Der Ambulante Hospizdienst der Diakonie St. Pauli/Ottensen hat eine neue Leiterin. Jutta Sternberg, die den Hospizdienst im Jahr 2002 mit großem Engagement aufgebaut hat, hat sich in den Ruhestand verabschiedet und den Bereich der Koordination ehrenamtlicher Hospizarbeit an *Stefanie Janssen* übergeben. Diese ist seit 2008 bereits für die Palliativkoordination des kooperierenden Pflegedienstes verantwortlich.

Das Ziel ehrenamtlicher Hospizbegleitung ist die Unterstützung und Entlastung schwerstkranker und sterbender Menschen sowie ihrer Angehörigen. Die ehrenamtlichen Helfer werden zu qualifizierten Sterbebegleitern geschult und anschließend in der Häuslichkeit, aber auch in stationären Pflegeeinrichtungen eingesetzt. Die Begleitung erfolgt individuell und richtet sich nach den Bedürfnissen des Sterbenden. Der nächste Kurs findet im Herbst statt. <<



→ Ambulanter Hospizdienst St. Pauli/Ottensen

Stefanie Janssen · Tel. (040) 43 18 54 16

stefanie.janssen@diakonie-stpauli.de

## WEINHAUS AN DER BERGSTRASSE

## Blues und Wein

Dort, woher der Blues kommt, trinkt man eher Bourbon als Wein. Trotzdem passt beides zusammen, vor allem dann, wenn die Qualität stimmt. Am Dienstag, 21. Juni, um 19 Uhr treten die beiden Hamburger Musiklegenden Abi Wallenstein und Günther Brackmann im „Weinhaus an der Bergstraße“ in Hamburg-Boberg auf.

Mit Blues, Balladen, Rock'n Roll und Skiffle geht es auch beim Jubiläum des Weinhauses am 13. August sehr musikalisch zu. Mit

einer Mischung aus Weinbar und Bistro und einem Sortiment, zu dem nicht nur exzellente Weine gehören, sondern auch Feinkost und Spirituosen aus eigener Herstellung, hat sich das Weinhaus in 60 Jahren unter den Genießern im Hamburger Osten eine treue Fangemeinde aufgebaut. <<

→ **Weinhaus an der Bergstrasse**

**Am Langberg 104 · 21033 Hamburg-Boberg  
Tel. (040) 7399642 · www.weinhaus-boberg.de**

## ENGAGEMENT

## Der Sozialpreis geht in die nächste Runde

Im Hamburger Norden ist der Sozialpreis der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn (SDL) inzwischen eine feste Institution. Jährlich wird er für Einzelmaßnahmen oder Projekte vergeben, die zur Lösung von sozialen Problemen beitragen bzw. diese im

Vorfeld vermeiden helfen. Als neuer Sponsor stellt die Versicherung BruderhilfePax die Preisgelder. Die Bewerbungsfrist läuft noch bis Ende Oktober 2011. Nähere Informationen finden Sie im Internet. <<

[www.sdl-ev.de/sozialpreis/](http://www.sdl-ev.de/sozialpreis/)



## WETTBEWERB

## Lyrik der Straße – Poesie im Viertel

Unter dem Titel „Hamburgs Dichter sind dran!“ hat das Budni-Forum Kunst & Kultur 2011 einen Lyrik-Wettbewerb ausgeschrieben. Gesucht werden die besten selbsterdachten Gedichte, Liedtexte und Kurzgeschichten aus Hamburg und den sechs angrenzenden Landkreisen Harburg, Stade, Pinneberg, Segeberg, Stormarn und Lauenburg.

Die Endrundenteilnehmer werden von einer fachkundigen Vorjury ausgewählt und nehmen an einem Poetry Slam teil, dessen Zuhörer dann die Sieger küren. Auf die sieben überzeugendsten Poeten wartet jeweils ein Hauptpreis von 500 Euro. Einsendeschluss ist der 30. September 2011.

Das Drogeriemarktunternehmen Budnikowsky setzt sich nachhaltig ein für die Förderung der hamburgischen Kunst- und Kulturszene. Leitmotiv des 2007 gegründeten Budni-Forums Kunst & Kultur ist die Unterstützung von noch weitgehend unbekanntem Künstlern aus der Metropolregion Hamburg. <<

[www.was-ist-schoen.de](http://www.was-ist-schoen.de)

## BLANKENESER GESPRÄCHE

## Wir lagen vor Madagaskar

Sklaverei auf hoher See ist ein dunkles Kapitel in der Geschichte der Seefahrt. Die fröhliche Melodie des Seemannsliedes: „Wir lagen vor Madagaskar und hatten die Pest an Bord“ lässt zu oft den harten Alltag der Matrosen vergessen. Denn das Leben an Bord der großen Windjammer war entbehrungsreich. Mehr noch: Mancher Matrose verbrachte sein Leben nicht freiwillig auf den Meeren. Kapitän und Lotse Dieter Wulf gibt am Dienstag, 28. Juni, 15.30 Uhr einen Einblick in die Realität des Lebens auf hoher See. Musikalisch unterstützt wird er dabei vom Hamburger Lotsenchor. <<

→ **Früher: „Shanghaien“ – heute hartes Geschäft**

**28. Juni, 15.30 Uhr · Eintritt: 5 Euro  
Evangelisches Gemeindehaus Blankenese  
Mühlenberger Weg 64 a · 22587 Hamburg**

## WOHN-PFLEGE-GEMEINSCHAFTEN

## Wenn es zu Hause nicht mehr geht

Zur Wohn- und Lebensqualität im Alter zählen soziale Kontakte, Geborgenheit, Anregung und je nach Bedarf Betreuung und Pflege. Für älteren Menschen, die nicht mehr zu Hause leben können, werden in Hamburg verstärkt überschaubare Wohngemeinschaften entwickelt, in denen eine 24-stündige Begleitung und Pflege stattfindet.

Am 15. August um 16 Uhr informiert die Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften im großen Saal des Harburger Rathauses über den Stand der Entwicklung und stellt zwei Neubau-Vorhaben vor, die in Harburg entstehen. <<

[www.stattbau-hamburg.de](http://www.stattbau-hamburg.de)

## HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

## Sommerfest im Alstertal

Das Hospital zum Heiligen Geist in Poppenbüttel lädt herzlich ein zum diesjährigen großen Sommerfest für Jung und Alt am Samstag, den 25. Juni 2011, von 12.00 bis 17.00 Uhr. Die Besucher erwartet ein umfangreiches Musik- und Unterhaltungsprogramm, das „Kinderland“ mit Mitmachzirkus, Hausbesichtigungen, eine große Tombola und allerlei kulinarische Leckereien vom Grill sowie Kaffee und Kuchen, Cocktails und vieles mehr. <<

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

→ **Hospital zum Heiligen Geist  
Hinsbleek 11  
22391 Hamburg  
Tel. (040) 60 60 11 11**

Anzeige

**Weinhaus an der Bergstrasse**  
Ihre Weinhandlung im Osten Hamburgs



Der Weinhandel ist unser tägliches Geschäft, aber man trifft sich immer gern freitags in unserer gemütlichen Weinbar in Boberg. Neben kleinen Bistro-Gerichten kredenzen wir 20 offene Weine und zapfen ein frisches Bier. Auch Sie sind herzlich willkommen!

Am Langberg 104 | 21033 Hamburg | [www.weinhaus-boberg.de](http://www.weinhaus-boberg.de)  
Öffnungszeiten: Di-Do 9-19 Uhr | Fr 9-21 Uhr | Sa 9-13 Uhr

## BUNDESFREIWillIGENDIENST

**Diakonie wirbt um junge Menschen**

Mit der Abschaffung der Wehrpflicht gibt es auch keinen Zivildienst mehr. Ersatz soll der Bundesfreiwilligendienst (BFD) schaffen. Die Diakonie Hamburg hat 200 Plätze für den neuen Bundesfreiwilligendienst eingerichtet. Ab Juli können junge Menschen ab 16 Jahren ein Jahr lang in diakonischen Einrichtungen wie Altenheimen, Kindertagesstätten, Krankenhäusern, Einrichtungen für Menschen mit Behinderung oder Kirchengemeinden den Bundesfreiwilligendienst (BFD) leisten. Als größter

Anbieter bei den Freiwilligendiensten hält die Diakonie außerdem 320 Plätze für ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ) bereit. Der BFD für junge Menschen zwischen 16 und 26 Jahren ist ein Bildungs- und Orientierungsjahr und richtet sich in seiner Konzeption nach dem Freiwilligen Sozialen Jahr. Damit profitieren die Jugendlichen von insgesamt 25 Seminartagen, pädagogischer Begleitung und über 50jähriger Erfahrung der Diakonie auf diesem Gebiet. Bewerbungen sind ab sofort möglich. <<

[www.freiwillig-diakonie-hamburg.de](http://www.freiwillig-diakonie-hamburg.de)

## 3./4. SEPTEMBER 2011

**Paradies zum Schlemmern**

Am ersten Wochenende im September erwartet alle Gourmets ein wahrhaftiges Schlaraffenland auf dem Großmarkt. Denn dann findet dort zum 6. Mal der Hamburger Food Market statt. Eine Kooperation vom Großmarkt Hamburg und der Zeitschrift „Der Feinschmecker“. Mehr als 100 Aussteller werden erntefrisches Obst und Gemüse aus der Region, aber auch Wurst, Käse, Pralinen, Kuchen und Konfitüren sowie erlesene Weine und aromatische Tees zur Verkostung und zum Verkauf anbieten. <<

[www.hamburger-foodmarket.de](http://www.hamburger-foodmarket.de)

## KÖRBER-STIFTUNG

**Ichlinge vom Aussterben bedroht**

Mit der Tagung „Engagement bewegt Generationen“ hat die Körber-Stiftung am 19. und 20. Mai im Rahmen des Europäischen Jahrs der Freiwilligentätigkeit herausgestellt, welchen Beitrag ältere Menschen durch ihr freiwilliges Engagement für unsere Gesellschaft erbringen. Die Tagung untersuchte neue Zugänge für Engagement und welche Strukturen notwendig sind, um Engagement zu fördern. Ein besonderes Augenmerk galt dabei Feldern und Formen freiwilliger und ehrenamtlicher Arbeit, die Generationen verbinden.

Gleichzeitig ging die Tagung der Frage nach, welche Hemmnisse für ein Engagement bestehen und wie man sie beseitigen kann. Die Tagung beleuchtete aber auch, wo das Engagement älterer Menschen gebraucht wird und wie die Nachfrage nach freiwilligem Engagement, also die Bereitschaft, sich helfen zu lassen, gefördert werden kann.

„Das Ende der Ichlinge: Egoisten haben keine Zukunft mehr“, formulierte der Zukunftswissenschaftler Prof. Dr. Horst Opaschowski einen generellen Trend in unserer

Gesellschaft und sieht eine neue Kultur des Helfens gekommen. Doch die Freiwilligenarbeit brauche eine eigene Anerkennungskultur, wenn sie Bestand haben solle.

Zu verschiedenen Fragestellungen entwickelten die Teilnehmer im World Café selbst Lösungen. Kooperationspartner waren die Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenbüros und die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen, deren Vorsitzende, die ehemalige Bundesfamilienministerin Prof. Ursula Lehr, ebenfalls zu den Referenten gehörte. <<

[www.koerber-stiftung.de](http://www.koerber-stiftung.de)

# Der soziale Mittelpunkt

Das Wort Konkurrenz bedeutet Wettbewerb, der manchmal sehr heftig geführt werden kann.

Dass ein Miteinander besser ist als ein Gegeneinander, kann man zum Beispiel in Barsbüttel sehen.

Jenseits der Hamburger Stadtgrenze gehen die Uhren vielfach anders. Nehmen wir nur Barsbüttel, die kleine Gemeinde am Rande der Weltstadt: vier Ortsteile, 13.152 Einwohner, 1.263 Gewerbebetriebe. Die Menschen leben vorwiegend in Einfamilienhäusern; große

Wohnblocks sucht man vergebens. Alles wirkt geordnet und übersichtlich. „Es mag von der Bebauung her städtisch wirken, aber das Lebensgefühl hier ist ein anderes“, erzählt Sabine Erler, Pastorin der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Barsbüttel. „Es gibt mehr Nähe,

und die Kommunikation ist besser als in der Großstadt“. Hier kennt man einander.

Wo es in Hamburg eine teilweise scharfe Konkurrenz der verschiedenen Wohlfahrtsverbände gibt, steht hier die Zusammenarbeit im Vordergrund. Im Haus gleich neben Kirche, Rathaus und Wochenmarkt hat Tür an Tür mit der Sozialstation auch das Rote Kreuz seine Räume. Gebaut wurde das dreigeschossige Gebäude, das der Kirchengemeinde gehört, vor 18 Jahren als gemeinsames Projekt von Kirche, DRK und Kommune.

„Die erste Leiterin war zugleich Mitglied im Kirchenvorstand und Vorsitzende des Roten Kreuzes“, erzählt Sabine Erler. „Wir sind ein zentraler Teil des Sozialwesens und der Kommune.“

Das Gebäude der Sozialstation Barsbüttel liegt zentral und bietet vieles unter einem Dach.





Engagement für die Menschen in ganz Barsbüttel: Pastorin Sabine Erler (links), Doris Kuhl (rechts), Leiterin der Sozialstation, und zwei der 25 Mitarbeiterinnen.

## TREFFPUNKT WOCHENMARKT

25 Mitarbeiterinnen der Sozialstation kümmern sich unter Leitung von Doris Kuhl um pflegebedürftige Menschen in Barsbüttel sowie den zur Gemeinde gehörenden Ortsteilen Stellau, Stemwarde und Willinghusen. Andere Anbieter gibt es am Ort nicht. „Wir sind bekannt und gut eingeführt“, freut sich Doris Kuhl. „Das Netzwerk hier ist eng. Man weiß voneinander und trifft sich auf dem Wochenmarkt.“ Und auch die Leistung stimmt. Gerade erst hat ihre Einrichtung bei der Überprüfung durch den Medizinischen Dienst der Krankenkassen die Note 1,5 bekommen. Alle befragten Pflegekunden gaben ihrem Team eine glatte Eins – ein schönes Lob für das engagierte Team der diakonischen Einrichtung.

„Wir haben hier ein kleines sozialtherapeutisches Zentrum“, beschreibt Sabine Erler die Bedeutung des Hauses für Barsbüttel. Als es 1993 eröffnet wurde, gab es neben Sozialstation, Rotem Kreuz und zehn betreuten Seniorenwohnungen auch noch eine Kurzzeitpflege im Haus. Doch die wurde schon nach wenigen Jahren geschlossen, weil

sie wirtschaftlich nicht zu führen war. Die Räume wurden von einer angestammten Arztpraxis übernommen, was seither für regelmäßigen Besucherverkehr sorgt. Außerdem befindet sich im Haus eine Praxis für Kinder- und Jugendtherapie. Damit noch mehr Menschen den Weg hierher finden, veranstaltet die Sozialstation im Foyer des Hauses regelmäßig kleine Ausstellungen.

## ERGÄNZUNG GESUCHT

Eine Suchtberatung im Erdgeschoss ist allerdings gerade ausgezogen. „Hier suchen wir noch einen Nachmieter“, erzählt die Pastorin und wünscht sich jemanden, der mit seinem Angebot die Palette des zentral gelegenen Hauses idealerweise so abrundet, dass alle voneinander profitieren – einschließlich der Bürger. Zusammenarbeit wird hier groß geschrieben, zumal die viel zu knappen Sätze, die die Pflegeversicherung den ambulanten Diensten zugesteht, hinten und vorn nicht reichen und in vollkommenem Widerspruch zu dem wachsenden staatlich vorgeschriebenen Verwaltungsaufwand stehen. „Davon kann man examiniertes Personal eigent-

lich nicht bezahlen“, sagt Leiterin Doris Kuhl. Gut ausgebildete Fachkräfte sind aber im Interesse der Kunden unverzichtbar. Gerade erst wurde der Schwerpunkt Wundmanagement verstärkt.

Ein Teil der Lösung liegt in der geschickten Aufgabenteilung mit anderen. Ergänzen statt konkurrieren lautet das Motto. „Das DRK hat zum Beispiel ein großes Angebot an Seniorenarbeit“, sagt Sabine Erler. „Da bauen wir keine eigene auf“, zumal viele der Angebote ohnehin im Haus der Sozialstation stattfinden. Hamburger Kaufleute sagen zwar: Konkurrenz belebt das Geschäft, aber das Beispiel Barsbüttel zeigt, dass zumindest im Sozialbereich ein gut abgestimmtes Miteinander der bessere Weg sein kann. <<

→ Sozialstation  
Barsbüttel  
Waldenburger Weg 2  
22885 Barsbüttel  
Tel. (040) 670 464 95  
Pflege@sst-  
barsbuettel.de

## ZU VERMIETEN:

2 Räume mit 75 qm für sozialmedizinische Dienstleistungen o. ä. in Barsbüttel in einem sehr zentral gelegenen Gebäude mit Sozialstation, DRK, Hausarztzentrum zu vermieten.  
→ Kontakt: Ev. luth. Kirchengemeinde Barsbüttel, Stiefenhoferplatz 3, 22885 Barsbüttel (040) 670 06 50, kontakt@ev-kirche-barsbuettel.de

## Exklusiv norddeutsch

Bars-, Eims-, Poppen- und Hummelsbüttel – Ortsnamen, die auf -büttel enden sind eine nordwestdeutsche Spezialität. Es leitet sich nach Meinung vieler Sprachforscher vom altsächsischen Wort für Haus oder Hof ab. Mit der Berufsbezeichnung „Büttel“ hat sie nichts zu tun. Sowohl über die genaue Herkunft als auch über den Zeitraum der Besiedelung aber gibt es keine einheitliche Meinung. Von den 164 Büttel-Orten liegen 68 nördlich der Elbe. Eine auffällige Häufung gibt es mit 21 Ortschaften im Papenteich nördlich von Braunschweig. Diese Region wird deshalb gelegentlich auch als „Büttelei“ bezeichnet. <<

# Wattenmeer und noch viel mehr

Nordseeferien galten lange als langweilig. Aber die Zeiten sind vorbei. Vor unserer Haustür lockt eine aktive und attraktive Urlaubsregion, die quer durch das Jahr viel zu bieten hat. Vor allem das Weltnaturerbe Wattenmeer.



**A**ls Kind sollten wir um solchen Schmodder immer einen großen Bogen machen. Watt sieht ja auch nicht unbedingt appetitlich aus, wenngleich Biologen und Ökologen bei seinem Anblick ins Schwärmen kommen. Aber wer nach Neuwark will, Hamburgs Außenposten in der Elbmündung, der muss da durch. Am besten barfuß. Eine Wattwanderung ist ein tolles Naturerlebnis und gehört zu den unbestrittenen Höhepunkten eines Nordseurlaubs.

Elf Kilometer sind es von Duhnen bis auf die kleine Insel, die zusammen mit Scharhörn und Niggehörn ein eigener Stadtteil Hamburgs ist und politisch zum Bezirk Mitte gehört. Wer den Weg zum ersten Mal macht, der sollte sich unbedingt einer geführten Wanderung anschließen, denn das Wetter und vor allem die einsetzende Flut können unerfahrenen und vor allem leichtsinnigen Ausflüglern durchaus zum Verhängnis werden. Den Gefahren der Natur ist man hier so ausgesetzt wie wohl sonst nur bei einer Wanderung in den Bergen.

Das Wattenmeer gilt wie das Hochgebirge als eine der letzten ursprünglichen Naturlandschaften Mitteleuropas. Es ist auf der Welt einzigartig.

Wenn sich die Nordsee zweimal am Tag zurückzieht, zeigt sich den Besuchern ein Lebensraum mit einer unglaublichen Artenvielfalt. Es ist eines der größten Feuchtgebiete der Erde und Speisekammer sowie Laichstätte für Fische, Muscheln, Krabben und Garnelen. Rund 10.000 verschiedene Pflanzen- und Tierarten leben hier – an Land und im Wasser.

#### HIER SOLLTE EIN HAFEN HIN

Vor zwei Jahren wurde diese außergewöhnliche Landschaft zum UNESCO-Weltnaturerbe erklärt. Zwischen der holländischen Insel Texel und der Nordspitze Sylts steht es nun in der Liste der weltweit knapp 200 einzigartigen und schützenswerten Naturdenkmäler neben dem Grand Canyon in den USA oder dem Great Barrier Reef in Australien. Man mag sich heute gar nicht mehr vorstellen, weshalb der Hamburger Senat sich die Insel samt 95 Quadratkilometer Watt 1962 von Cuxhaven übereignen ließ: Hier sollte unter dem Namen Europort ein riesiger Tiefwasserhafen entstehen, der über einen Damm mit dem Festland verbunden sein sollte. Zum Glück wurden diese Pläne 1980 offiziell beerdigt. >>

Fotos: Dirk Topel



## Weltnaturerbe Wattenmeer in der Nordsee

Seit Juni 2009 hat das Wattenmeer der Niederlande, Niedersachsens und Schleswig-Holsteins den Titel der UNESCO und steht somit auf einer Stufe mit dem Grand Canyon und anderen Naturwundern. Es ist mit 9.000 Quadratkilometern, 450 Kilometern Länge und bis zu 40 Kilometern Breite, das weltweit größte Watt. Weitere Informationen im Internet unter:

[www.wattenmeer-weltnaturerbe.de](http://www.wattenmeer-weltnaturerbe.de)



Foto: Beate Ulich

[www.Nationalpark-Wattenmeer-Cuxhaven.de](http://www.Nationalpark-Wattenmeer-Cuxhaven.de) | [www.cuxhaven-tours.de](http://www.cuxhaven-tours.de)

→ **Nationalpark-Zentrum Cuxhaven**  
Hans-Claußen-Str. 19  
27476 Cuxhaven  
Tel. (04721) 28681  
Fax (04721) 69245

→ **Die Nordsee**  
Olympiastraße 1  
26419 Schortens  
Tel. (04421) 956 099-1  
[www.die-nordsee.de](http://www.die-nordsee.de)

Geologisch betrachtet ist das Wattenmeer eine sehr junge Landschaft, die durch Wind und Gezeiten ständig neu geformt wird. Als vor rund 10.000 Jahren das Eis verschwand, füllte sich die Nordsee durch den Anstieg des Meeresspiegels wieder mit Wasser. Sand und Kies, vom Eis zurückgelassen, wurden durch die Strömungen mittransportiert und lagerten sich entlang der flachen Küste ab. Diese Sedimente bilden heute das Watt.

Das Wattenmeer zeigt auf einmalige Weise, wie sich Pflanzen und Tiere an die ständig wechselnde

Landschaft zwischen Ebbe und Flut anpassen. Hier leben ökologische Spezialisten, die dem extremen Wechsel von Temperatur, Wasserstand und Lichteinfall, Wind und Wellen trotzen. Die vielen unterschiedlichen Erscheinungsformen des Wattenmeers bieten Lebensraum für eine außergewöhnliche Vielfalt von Pflanzen und Tieren – Lebensraum zum Brüten, Säugen, Aufwachsen, Mausern und Rasten.

Ein Besuch im Nationalparkzentrum Cuxhaven oder den zahlreichen anderen Naturkundehäusern und Umweltzentren bringt einem

die Vielfalt, Einmaligkeit und Dynamik des Wattenmeers noch ein Stück näher – und auch, wie fragil dieses Naturwunder ist. Bei den Veranstaltungen für Kinder und Erwachsene kann man beispielsweise Kleinstlebewesen aus der Tier- und Pflanzenwelt unter dem Mikroskop betrachten.

#### 12 MILLIONEN GEFIEDERTE GÄSTE

Rund 10.000 Arten von einzelligen Organismen, Pilzen, Pflanzen und Tieren, wie Würmer und Muscheln, Fische, Vögel und Säugetiere, leben an Land und im Wasser. Eine derartige Vielzahl und Vielfalt wie im Wattenmeer gibt es nirgendwo auf der Welt. Nicht nur viele dauerhafte Bewohner findet man hier, die einzigartige Naturlandschaft zieht auch zahlreiche Besucher an. So legen jedes Jahr rund zehn bis zwölf Millionen Vögel auf ihrer Durch-



Foto: Wattenverein U. Schrader



Foto: O. Melchert

## Im Galopp durch den Schlick

→ **Eintrittspreise**  
**24. Juli 2011**  
**Sitzplatz 10 Euro**  
**Stehplatz 6 Euro**  
**Kinder 3 Euro**  
**(bis 12 Jahre)**

Saisonhöhepunkt für alle Pferdefreunde ist das legendäre Duhner Wattrennen, das diesmal am 24. Juli stattfindet. Wenn die Pferde mit ihren Reitern durch das Watt galoppieren, das Meereswasser durch die Luft spritzt und der Schlick durch die Luft fliegt, dann spürt man die Kraft dieser Tiere und die Faszination der Elemente. Im Jahr 1902 fand das erste Duhner Wattrennen statt, inzwischen lockt es jährlich ca. 30.000 Zuschauer auf den zur Naturbühne umfunktionierten Seedeich. Über 150 Traber und Galopper starten zu ihrem Rundkurs durch das Wattenmeer. Auf den Gewinner, auf den auch gesetzt werden kann, wartet eine wertvolle Trophäe – und auf die vielen Besucher ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm. <<

[www.duhner-wattrennen.de](http://www.duhner-wattrennen.de)



reise zu ihren Überwinterungsgebieten in Westeuropa und Afrika eine Rast im Wattenmeer ein. Nur im Watt finden sie genug Nahrung, um die Tausende von Kilometern lange Reise auf sich nehmen zu können. Austernfischer, Sandregenpfeifer, Meerstrandläufer, Ringelgänse, Eiderenten, Rotschenkel – die Liste der Arten, die im Sand und im Schlick ihre Nahrung finden, ist lang.

Der gestresste Großstadtmensch findet hier vor allem eins: Erholung. Hier spürt man die Luft, die nach Jod riecht, nach Salz schmeckt und einen tief durchatmen lässt, wie man es schon lange nicht mehr getan hat. Auf dem Weg durch den Schlick kann es allerdings auch mal unfein nach faulen Eiern riechen, wenn man zu heftig in der schwarz-grauen Masse herumwühlt. Aber auch das ist Natur pur – Schwefelwasserstoff, der entsteht, wenn Myriaden von Bakterien in der nährstoffreichen Masse unter Ausschluss von Sauerstoff Algenrest und Plankton vertilgen.

Nordsee, das ist ein Erlebnis für jeden. Im Wangerland, in Butjadingen oder auf Borkum können selbst Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, das Watt hautnah erleben. So genannte Wattmobile, eine Art Dreirad auf riesigen Rädern, machen eine Spazierfahrt auf dem Wattenmeer auch für sie

zu einem echten Naturabenteuer. Auch die Wattenmeer-Safaris, ein- oder mehrtägige Segeltörns entlang der niedersächsischen Nordseeküste, stehen bei Nordsee-Besuchern hoch im Kurs. Bei diesen Ausflügen bleibt es jedem selbst überlassen, ob er an Bord mitarbeitet oder sich entspannt zurücklehnt und die Faszination des Wattenmeers hautnah erkundet.

#### DAS RICHTIGE FÜR JEDEN

Für die sportlichen Nordseefans gibt es den Nordseelauf, der vom 25. Juni bis 2. Juli 2011 zum zehnten Mal stattfindet. Hier kommt es nicht so sehr auf Schnelligkeit, sondern auf Ausdauer an – es sollte immer noch genügend Zeit sein, um die einzigartige Landschaft des Nationalparks Niedersächsisches Wattenmeer intensiv zu erleben.

Landschaftliche Schönheit hin, Weltnaturerbe her, längst haben die Verantwortlichen begriffen, dass sie mehr bieten müssen, wenn sie aus der Langweilerecke herauswollen, in der die Nordsee im Bewusstsein vieler Urlauber lange steckte: Wellness, Erlebnis, Sport und Spaß für Jung und Alt, für Familien und Singles. Das Angebot bietet für jeden Geschmack etwas. Wer hier Urlaub macht, der kann was erleben. Muss er aber nicht. <<

## Die Nordseeküste aus der Vogelperspektive

„Die Nordsee von oben“ zeigt atemberaubende Bilder vom Wattenmeer, von Ostfriesland entlang der Küste mit den Inseln und Halligen, sowie die Elbe flussaufwärts bis Hamburg ausschließlich aus der Vogelperspektive. Gelingen konnten die Aufnahmen dank einer Kamera, die für den amerikanischen Geheimdienst CIA entwickelt wurde. Die „Cineflex“ gilt als die beste Helikopterkamera der Welt. Das extrem leistungsstarke Objektiv liefert gestochen scharfe und ruckelfreie Bilder – selbst wenn der



→ **ABATON Kino**  
Allendeplatz 3  
20146 Hamburg  
Kartenreservierung  
Tel. (040) 41 320 320

→ **Die Nordsee von oben**  
Dokumentarfilm  
von **Silke Schranz**  
und **Christian Wüstenberg**,  
Deutschland 2011,  
90 Minuten  
3. Juli, 10 Uhr

Hubschrauber in 600 Metern Höhe mit 100 Stundenkilometern unterwegs ist. Mit etwas Glück können Sie 5 x 2 Karten für den 3. Juli gewinnen. Senden Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „Nordsee“ an urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Oder schicken Sie eine kurze Email an kontakt@urbanes.de  
**Einsendeschluß ist der 30. Juni <<**

# Grundkurs für kleine Küchenchefs

Hauswirtschaft als Unterrichtsfach ist aus den meisten Lehrplänen verschwunden. Dabei wäre es in Zeiten von Tütensuppen und Tiefkühlpizza dringender denn je nötig, Kindern ein Grundwissen über gesunde Ernährung und grundlegende Fertigkeiten in der Küche beizubringen. Silke Timmermann füllt diese Lücke mit dem so genannten Haushaltsführerschein.

V O N S Y L V I A W E L T

**M**eine Mama sagt immer, ich würde mir in den Finger schneiden, wenn ich ihr beim Kochen helfen möchte“, erzählt die 9-jährige Beriwan. „Ich muss jeden Morgen mein Frühstück selbst machen“, sagt Thomas (10), „und mir oft eine Pizza oder was anderes warm machen, wenn ich mittags nach Hause komme.“ So wie den beiden geht es heute vielen Kindern: Sie werden nicht in das alltägliche Miteinander eingebunden, weil die Eltern lange arbeiten und nicht da sind oder nicht möchten, dass ihre Küche dreckig wird.

Dabei geht jedoch etwas sehr Wichtiges verloren: Kinder können ihren Eltern nicht mehr über die Schulter gucken, wie man Gemüse putzt oder Obst raspelt. Oft wissen sie gar nicht, wie Obst und Gemüse „in natura“ aussehen. „Einige haben noch nie eine Kartoffel geschält oder eine Ananas als Frucht gesehen, sie kennen nur die Stücke in Dosen“, weiß Silke Timmermann aus der Praxis. Gesunde, vollwertige Ernährung ist eher die Ausnahme als die Regel. „Auch die Themen Hygiene und Tischkultur sind keine Selbstverständlichkeit mehr. Dass man sich vor der Essenszubereitung die Hände wäscht oder wie man den Tisch

deckt, darf man heute nicht mehr bei allen Kindern voraussetzen.“

Um den Kleinen in diesen Bereichen auf die Sprünge zu helfen, hat Silke Timmermann in Hamburg den „Haushaltsführerschein“ ins Leben gerufen. Eigentlich ist die Idee nicht neu, sie reicht schon bis ins Jahr 1952 zurück, damals konzipiert für junge Frauen, die rund um die Themen Ernährung, Hygiene, Raumpflege und Tischkultur geschult werden sollten. Auch in den Schulen gab es lange „Hauswirtschaft“ als Pflichtfach. Inzwischen ist es von den meisten

Lehrplänen verschwunden – leider – denn heute brauchen viele Kinder mehr denn je „Nachhilfe“ in den grundlegenden Dingen des Alltags. Eine „Nachhilfe“, die sie dankend annehmen...

## DAS KLEINE KÜCHEN-EINMALEINS

So wie die Viertklässler einer Grundschule in Hamburg, die eifrig Rote Bete für einen Salat schälen und raspeln. Auf ihre großen, weißen Kochmützen haben sie ihre Namen geschrieben, in kleinen Gruppen stehen sie in der Schulküche und studieren das Rezept: Zitruspresse, Allzweckreibe, Messer, 1000 g Rote Bete, 800 g Äpfel, 1 EL Sonnenblumenkerne grob gehackt. Dies ist der dritte Tag ihrer Projektwoche „Haushaltsführerschein“; inzwischen wissen sie, wo alle Küchengeräte liegen, wie man schält und raspelt, auch der Abwasch läuft schon sehr gesittet ab. Nach einer Kochstunde wird getauscht, dann darf die zweite Klassenhälfte mit 13 Kindern Rindergeschnetzeltes und Nachtisch vorbereiten.

Betreut wird jede Station von einem Erwachsenen, doch die Kinder



Heute gibt's einen leckeren Salat aus Äpfeln und Rote Bete.

sollen alles selbst machen und erhalten nur bei Bedarf Hilfestellung. Am Ende jedes Projekttages wird der Tisch gedeckt, das gemeinsam Gekochte gegessen und danach aufgeräumt und abgewaschen. Am letzten Tag der Projektwoche bereiten die Kinder ein Buffet und eine Präsentation des Erlernenen für ihre Eltern vor. Zum Abschluss der Woche wird den Kindern der Haushaltsführerschein und ein Kochlöffel überreicht. Sie bekommen auch eine Mappe mit allen Rezepten, die sie dann zu Hause allein oder mit ihren Eltern nachkochen können.

„Um das Ganze fundiert und nachhaltig zu gestalten, musste für die Kinder schon eine ganze Woche veranschlagt werden“, sagt Timmermann, die das Konzept entwickelte. Ein Teil ist immer Theorie, die gesundheitsförderndes Essverhalten und haushaltsbezogene Alltagskompetenzen vermittelt. Im zweiten Teil, der Praxis, können die Kinder das Erlernte dann gleich anwenden. Die erste Projektwoche veranstaltete Timmermann im Frühjahr 2006 mit sehr positiver Resonanz. Angespornt durch den Erfolg, sollte es weitergehen. Doch für weitere Projektwochen musste eine Finanzierung her.

Die Ernährungsfachfrau erhielt erste Hilfe und ideelle Unterstützung von Elke Stubbe, der Vorsitzenden des LandFrauenverbandes Hamburg, der bis heute die Projektwochen begleitet und am Ende der Woche den Kochlöffel übergibt. Die Landfrauen vermittelten dann den

Kontakt zur Fleischerinnung Hamburg und zur JH-Schumacher Jubiläumsstiftung, die inzwischen zehn Projekte pro Jahr finanziert. „Der Haushaltsführerschein“ erhält von der Fleischerinnung nicht nur materielle Hilfe, sondern auch tatkräftige Unterstützung. Peter Burkert (73), ein Fleischermeister a.D., ist beispielsweise immer dabei. Voller Enthusiasmus versucht er den Kindern nahe zu bringen, dass das Fleisch aus der Metzgerei einfach eine bessere Qualität hat als das aus dem Supermarkt – einen Unterschied, den man schmeckt. Wichtig ist auch, dass frisches Obst und Gemüse aus der Region kommen. Vorigen Herbst sind als Sponsoren der Topfhersteller Fissler und die Hamburger Volksbank hinzugekommen, so dass die Anzahl der Projekte erhöht werden konnte.

#### ÜBER DIE KINDER ZU DEN ELTERN

Inzwischen machen 20 Schulen in Hamburg beim Haushaltsführerschein mit, bei einigen ist er mittlerweile fester Bestandteil des Lehrplans. „Die Schulen müssen selbst Initiative ergreifen und sich an uns wenden, wenn sie Interesse haben. Der Andrang ist groß“, sagt Kathrin Schumacher (27), Ökotrophologin, die für die Fleischerinnung und den Haushaltsführerschein arbeitet. Sie begleitet auch das heutige Projekt. „Aus meiner Erfahrung ist der Wissensstand der Kinder von Stadtteil zu Stadtteil sehr unterschiedlich. In Billstedt sind die Kinder sehr dank-

bar, dass man ihnen diese Möglichkeit anbietet. Hier sind auch meist mehrere Eltern bei den Projekttagen dabei, die sich darüber freuen, dass ihnen etwas Besonderes angeboten wird.“ Genau das ist ja der Ansatz: bei Klein und Groß mit dem Projekt eine Initialzündung zu setzen. Auf dem Markt oder beim Metzger zu kaufen statt im Supermarkt. Bewusst das Thema „gesunde Ernährung“ in den Alltag aufzunehmen – für Städter, die an jeder Ecke drei Supermärkte haben, keine Selbstverständlichkeit.

Silke Timmermann hatte eine ganz andere Kindheit: Auf einem Bauernhof in Dithmarschen aufgewachsen, waren ein Kräutergarten, frisches Obst und Gemüse, saisonale und gesunde Ernährung für sie eine Selbstverständlichkeit. Die Freude am Essen und Kochen ist da nicht weit. 21 Jahre lang arbeitete sie als Diätassistentin in Krankenhäusern. Doch mit 40 sagte sie sich: „Das kann noch nicht alles gewesen sein“. Sie wollte dann mit Kindern arbeiten und fand eine Stelle als Hauswirtschaftsleiterin in einer Kita. Bei einer Fortbildung in Berlin hörte sie von dem Projekt „Haushaltsführerschein für Kinder“ und beschloss sofort, dies auch in Hamburg umzusetzen. Ihr Projekt hat inzwischen eine Dynamik entwickelt, die damals gar nicht abzusehen war. Und was kann es als Lohn Schöneres geben als wenn ein Kind wie Kevin mit leuchtenden Augen sagt: „Am besten hat mir das Apfel-Tiramisu geschmeckt. Das mache ich auch zu Hause für meine Eltern.“ <<



**Silke Timmermann** initiierte den **Haushaltsführerschein in Hamburg**.

→ **LandFrauenverband Hamburg e.V.**  
Brennerhof 121  
22113 Hamburg  
Tel. (040) 78 46 75  
Fax (040) 702 934 87  
info@landfrauenverband-hamburg.de

[www.landfrauenverband-hamburg.de](http://www.landfrauenverband-hamburg.de)



**Die Kinder sind mit Feuereifer bei der Sache, denn sie merken: Kochen macht Spaß.**



# Am Fuße des Olymp

Chormusik hat auf dem platten Land eine lange Tradition. An vielen Orten machen sich junge Chorleiter auf, das in die Jahre gekommene Repertoire zu modernisieren. Annette Fahrendorf hat eine Chorleiterin im idyllischen Osten an der Oste besucht.

→ **Der Gemischte Chor Osten** probt dienstags. Wer hat Lust mitzusingen? Kontakt: Sabine auf dem Felde Tel. (0 47 71) 47 13

Chorgesang ist Präzisionsarbeit. Im Großen und im Kleinen. Aufrecht steht Maren Kröger-Haenisch (45) auf ihrem Podest und lässt ihren Chor immer wieder die gleichen Takte singen. 45 Frauen und Männer schauen konzentriert zu ihr auf und bemühen sich Stimme, Ausdruck und Betonung zu perfektionieren. Und tatsächlich, auch für weniger geübte Ohren klingt es mit jedem Mal besser. Seit etwas mehr als einem Jahr leitet Maren Kröger den gemischten Chor Osten. Wie vielerorts auf dem Land hat Chormusik in dem idyllischen Dorf zwischen Stade und Cuxhaven eine lange Tradition.

Mehr als 120 Jahre gibt es den Chor und immer noch ist er einer der größten in der Region. Bis vor kurzem bestand sein Repertoire vor allem aus Kirchenmusik. Seit Maren Kröger-Haenisch das Ensemble übernommen hat, weht ein frischer Wind. Für das nächste Konzert am 20. November 2011 in der St. Petrikirche in Osten übt sie Stücke von David Hamilton, Palestrina und dem Finnen Jaako

Mäntjärvi. Anspruchsvolle Kost für Sänger und Publikum. Aber der Erfolg gibt ihr Recht. „Meine Sänger haben sich schnell auf die neuen Stücke eingelassen und sind regelrecht dafür entbrannt“, schwärmt Kröger-Haenisch, die in Lübeck Schulmusik und Klavier studiert hat und seit einigen Jahren in der Wingst, einem Waldgebiet etwas weiter landeinwärts, zu Hause ist.

## HOCH HINAUS

„Man kann hier stundenlang durch den Wald reiten, ohne einen Weg zweimal zu benutzen“, sagt sie. Kilometerweit ziehen sich in der Wingst nahe

Cuxhaven Mischwälder den sanften Hügel hinauf. Mit 61 Höhenmetern ragt der Deutsche Olymp aus der umgebenden flachen Moor- und Marschenlandschaft heraus. Den benachbarten Silberberg haben die Gletscher der letzten Eiszeit gar auf 74 Meter hochgeschoben.

Die zwei Islandpferde der gebürtigen Hamburgerin haben ihre Weide direkt am Wald, so dass sie bei jedem Ausritt die Wahl zwischen hügeligem Wald und weitläufigen Wiesen hat. Seit Oktober 2002 wohnt sie hier am Unterlauf der Oste nahe der Elbmündung. „Am Anfang war es durchaus schwierig. Man kommt aus der Stadt und denkt, die Leute freuen sich, dass man zu ihnen zieht, weil man so viel mitzubringen hat“, erzählt sie und hält kurz inne. „Dem war natürlich nicht so“, sagt sie und lächelt leise über ihren anfänglichen Enthusiasmus. Inzwischen leitet sie zwei Chöre, neben dem großen in Osten noch einen kleinen in Lamstedt, und hat so viele Klavierschüler, dass sie eine Warteliste einrichten musste.



Trotz des ländlichen Idylls ist die kulturelle Vielfalt in der Gegend erstaunlich groß. Gewachsene und traditionelle Feste und dörfliche Kultur werden hier gerade von den Alteingesessenen hoch gehalten und gepflegt. Hinzu kommen Zugezogene wie Maren Kröger-Haenisch mit ihrer Familie, die Impulse aus der Großstadt mitbringen. Auf diese Weise hat sich im nahen Kehdingen eine lebendige Jazzszene etabliert. Regelmäßig finden Lesungen mit den hier geballt ansässigen Krimiautoren statt. Auch bildende Kunst und Kunstgewerbe haben ihre festen Orte. Die anspruchsvolle Chormusik, an die sich Kröger-Haenisch wagt, passt also gut ins Bild.

„Man braucht seine Zeit, bis man mit den Menschen hier warm geworden ist“, sagt sie, „aber ich mag die Leute, wie sie sind. Auch wenn sie manchmal etwas spröde sind – so wie die Landschaft.“ Und das Klima sei besonders, windig und rau, zumindest jenseits des schützenden Waldes.

#### LEBEN, WO ANDERE URLAUB MACHEN

Auch für Touristen und Ausflügler hat die Gegend einiges zu bieten. Ein riesiger Spiel- und Sportpark lockt mit 55.000 Quadratmetern Freizeitvergnügen inklusive Sommerrodelbahn und Baumseilpfad. Ein kleiner Zoo beherbergt heimische und exotische Tiere und direkt um die Ecke lädt ein großes Hallen- und Freibad mit wetterunabhängiger Außenrutsche zum Badevergnügen ein. Wasserski und Wakeboard kann man im nahen Neuhaus auf der dortigen Wasserskianlage fahren. Für Segler ist die Elbe nicht weit und Sportbootfahrer finden auf der Oste ein ausgesprochen idyllisches Revier.

Maren Kröger-Haenisch jedenfalls möchte hier nicht wieder weg. „Ich genieße die Natur. Wenn ich in die Stadt fahre, bin ich froh über die Impulse, die ich dort bekomme. Aber ich bin glücklich, dass ich hier wohne – mir gibt das einfach viel Kraft“, sagt sie. <<



→ **Bitte vormerken!**  
**Das nächste Chorkonzert  
des Gemischten Chores  
Osten findet statt am  
20. November 2011 in der  
St. Petrikirche Osten um  
19.00 Uhr.**

→ **Musica vocale  
Lamstedt**  
**Maren Kröger-Haenisch**  
**Tel. (0 47 78) 80 06 63**  
**marenkroegerhae@**  
**t-online.de**

**Neben der Chor-  
leitung liebt Maren  
Kröger-Haenisch  
das Klavierspielen.**

## 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.



## 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

## BUCERIUS KUNSTFORUM

**Der Maler der Elemente**

Joseph Mallord William Turner als wahre Vorläufer der französischen Impressionisten. Er schuf als erster jene Bilder, die nicht die Landschaft zeigen wollen, sondern den Eindruck, den sie unter bestimmten Lichtverhältnissen macht. Turner kombinierte in seinen Landschaftsbildern Erde, Wasser, Luft und Feuer auf neue Weise und erforschte intensiv ihre Beziehung zueinander. Turners Vision der Elemente als Einheit von Kräften, die miteinander fusionieren, war eng verknüpft mit den zeitgenössischen Forschungen in den Naturwissenschaften. Die Ausstellung „William Turner. Maler der Elemente“ im Bucerius Kunstforum ist diesem künstlerischen Aufbruch gewidmet. Sie zeigt 95 Aquarelle und Gemälde. Die fünf Themenbereiche Erde, Wasser, Luft, Feuer und Fusion veranschaulichen die Entwicklung von Turners Landschaftsmalerei über mehrere Jahrzehnte. Als er 76-jährig starb, hinterließ er dem englischen Staat mehr als 20.000 Werke. <<

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



Foto: Michael Haydn

## ENSEMBLE RESONANZ

**Volles Programm**

Der volle Kalender des Ensemble Resonanz in den kommenden Monaten spiegelt den wachsenden internationalen Erfolg der Musiker wider. Neben Gastspielen im Konzerthaus Wien, der Tonhalle Düsseldorf, der Philharmonie Luxemburg oder dem Muziekgebouw aan 't IJ Amsterdam ist das Ensemble bei Festivals wie den Salzburger Festspielen, der Bachwoche Ansbach, der RuhrTriennale oder dem Bodenseefestival zu Gast.

Ein Termin, den man sich als Fan dieses Orchesters schon mal vormerken sollte, ist am 27. Juni „Der Knacks“ nach dem gleichnamigen Buch von Roger Willemsen mit dem Autor als Sprecher.

Zum Einstieg in die zehnte Resonanzen-Saison konzentriert sich das Ensemble auf Ludwig van Beethoven und erarbeitet mit Andreas Reiner das Streichquartett Nr. 13, B-Dur, op. 130, in der Streichorchesterfassung. <<

→ **Resonanzen 1 „Beethoven op. 130“**

**Dienstag, 27. September 2011, 20 Uhr**

**Laeiszhalle – Musikhalle Hamburg**

**Tel. (040) 3499 38 82 · [www.ensemble-resonanz.de](http://www.ensemble-resonanz.de)**

# „Ach, Almschi!“

Alma Mahler war die Muse viele großer Künstler, von Gustav Klimt über Oskar Kokoschka bis Franz Werfel. Begehrt war sie von vielen, glücklich wurde mit ihr wohl niemand. Insbesondere nicht Gustav Mahler.

Einem solchen Klang hatte die Welt noch nicht gehört, eine schrille Dissonanz aus neun Tönen, herausgeschriener Seelenschmerz. Als sie zum ersten Mal erklangen, war Gustav Mahler bereits seit 13 Jahren tot. Seine 10. Sinfonie war unvollendet geblieben. Im Nachlass fanden sich 98 handgeschriebene Doppelseiten; lediglich vom ersten Satz, dem Adagio, gibt es einen vollständigen Partiturentwurf. Am 18. Mai, dem hun-

dertsten Todestag des Komponisten, wurde er in der Laeiszhalle vom Ensemble Resonanz aufgeführt, zusammen mit Hanns Eislers „Gesang des Abgeschiedenen“ und Mahlers „Lied von der Erde“ in der Fassung für Kammerorchester.

Auslöser für die tiefe Krise, in die Mahler stürzte, als er an der Zehnten arbeitete, war ein Liebesbrief an seine Frau Alma. War es ein Versehen oder eine gezielte Provokation



des unsterblich verliebten Rivalen? Jedenfalls war das Couvert mit dem Brief von Walter Gropius adressiert an „Herrn Direktor Mahler“. Der junge Architekt, der später zu den Mitbegründern des Bauhauses gehören sollte, und Alma waren sich während eines Kuraufenthaltes in Tobelbad in der Steiermark näher gekommen als schicklich – sehr viel näher.

Sie war damals 31, eine stattliche, hochattraktive Frau, seit acht Jahren verheiratet mit einem 19 Jahre älteren Mann, dessen unbedingtes künstlerisches und berufliches Engagement ihr wenig Luft ließ. Und der wohl auch die liebevolle Aufmerksamkeit des Gatten fehlte. Weniger als Komponist denn als Dirigent war Mahler einer der Großen des damaligen Musiklebens. Igor Stravinsky und Bruno Walter zählen zu seinen Schülern. Zehn Jahre lang war er Direktor der Wiener Hofoper und hatte daneben Dirigate überall in Europa wie auch in den USA; 1909 wurde er gar Chefdirigent der New Yorker Philharmoniker.

#### MUSE UND FEME FATALE

Alma hingegen, Tochter eines der erfolgreichsten Landschaftsmaler des kaiserlichen Österreich und einer aus Hamburg stammenden Opernsängerin, war nicht nur musikalisch ambitioniert. Auf der Suche nach dem Mann fürs Leben stürzte sich die selbstbewusste Schönheit in alle Galas und Feste, die die Wiener Bohème zu bieten hatte. Sie war erst 17, als sie dem Maler Gustav Klimt den Kopf verdrehte, und auch mit ihrem Kompositionslehrer Alexander von Zemlinsky verband sie eine stürmische Affäre.

Nur vier Monate später, nachdem Alma und Gustav sich im November 1901 bei einer Freundin Almas kennen gelernt hatten, heiratete das Paar, das gegensätzlicher kaum sein konnte. Denn anders als seine junge Frau mochte Mahler keine Gesellschaften und legte Wert auf einen geregelten Tagesablauf. Auch das Komponieren sollte Alma aufgeben. „Er hält von meiner Kunst gar nichts – von seiner viel – und ich halte von seiner Kunst gar nichts und von meiner viel“, vertraute sie ihrem Tagebuch an.

Die Ehe stand unter keinem guten Stern, man entfremdete sich schnell. Schon 1905 hatte Alma, die sich furchtbar langweilte, einen heftigen Flirt mit Mahlers Komponistenkollegen Hans Pfitzner. 1907 starb die jüngste von zwei Töchtern erst fünfjährig an Diphtherie, ein Unglück, das die Eheleute noch stärker auseinander brachte, als sie es ohnehin schon waren. Im selben Jahr verlor Mahler nach heftigen Angriffen in der Wiener Presse seine Stellung als Direktor der Hofoper. Und als sei das nicht genug, fanden Ärzte bei ihm einen schweren Herzfehler, wohl die Folge einer Streptokokken-Infektion.

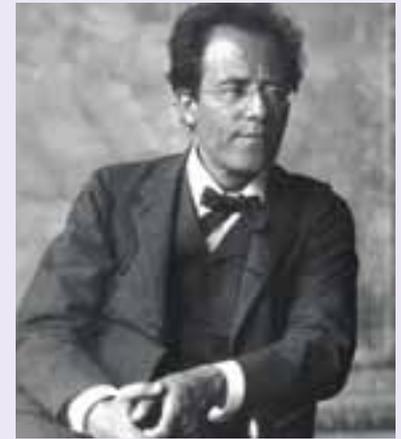
Notizen auf dem Manuskript der 10. Sinfonie lassen erahnen, wie tief die Lebenskrise war, die das alles bei ihm ausgelöst hatte. Und dann noch Almas Seitensprung mit Gropius „Der Teufel tanzt es mit mir / Wahnsinn, fass mich an, Verfluchter!“, steht da und „Für dich leben! Für dich sterben! Almschi!“

Der Fassung für Streicher, wie das brillante Ensemble Resonanz sie spielte, fehlt naturgemäß die Wucht des großen Orchesters. Doch es war mit Händen zu greifen: Hier geht nichts mehr weiter, wie es war, nicht für den Menschen und nicht für die Musik. Und es wird spannend sein, wie John Neumeier dieses herzerreißende Stück Musik mit seinem Ensemble vertanzte. Am 26. Juni ist Premiere. <<

[www.mahler-in-hamburg.de](http://www.mahler-in-hamburg.de)



Alma Mahler in ihren späten Jahren mit einem Porträt Gustav Mahlers.



**1860** Am 7. Juli wird Gustav Mahler als Sohn des Gastwirts Bernhard Mahler und dessen Frau Maria in Kalischt (Böhmen) geboren.

**1870** Erste Auftritte als Pianist.

**1875** Mahler studiert Musik in Wien.

**ab 1880** Tätigkeiten als Kapellmeister. Mahler komponiert die Kantate *Das klagende Lied* und beginnt mit der Märchenoper *Rübezahl*.

**1883 – 1885** Musik- und Chordirektor am Königlichen Theater in Kassel. Kompositorisch konzentriert er sich auf die Gattungen Sinfonie und Lied.

**1885/86** Opernkapellmeister am deutschen Landestheater in Prag.

**1888** Begegnung mit Richard Strauss, mit dem er zeitlebens befreundet bleibt.

**um 1889** Mahler vertont die Volksliedsammlung *Des Knaben Wunderhorn*.

**1891 – 1897** Erster Kapellmeister am Hamburger Stadttheater und Leitung des Symphonieorchesters. Die II. und III. Symphonie entstehen.

**1891 – 1893** Die Orchesterfassung des Zyklus von 1883 *Lieder eines fahrenden Gesellen* gehört zu den ersten Werken der Gattung Orchesterlied.

**1897** Nachdem er vom Judentum zum Katholizismus konvertiert ist, wird er Kapellmeister der Wiener Hofoper.

**1898 – 1901** Leitung der Wiener Philharmoniker.

**1902** Heirat mit Alma Schindler, die ihn mit bildenden Künstlern der Wiener Sezession bekannt macht.

**1907** Gastdirigent an der Metropolitan Opera und beim Philharmonic Orchestra in New York.

**1909** Chefdirigent der New Yorker Philharmoniker.

**1910** Uraufführung der VIII. Symphonie (eines der Hauptwerke) in München.

**1911** Am 18. Mai stirbt er in Wien.

**1911/12** Postum Uraufführungen der Symphonie für Alt, Tenor und Orchester "Das Lied von der Erde" und der IX. Symphonie, eines reinen Instrumentalwerks.

# Nachtschicht für die Frische

Nachts um halb drei in Hamburg. Die Stadt schläft. Im „Bauch von Hamburg“ rumort es auf das heftigste. Denn während die Bürger schlummern, brummt auf dem Großmarkt das Geschäft. Was es am nächsten Tag beim Grünhöker um die Ecke frisch zu kaufen gibt oder was in Restaurants und Kantinen auf den Tisch kommt, das stammt zumeist von hier.

VON KIRSTIN RÜTHER

**T**utut, Schwertransport“, schreit eine ältere Dame mit schelmischem Lächeln. Hinter ihrem kleinen weißen Klapprad hängt eine Karre voll beladen mit Obst- und Gemüse-Paletten. Die Leute in den Gängen grinsen. Aus der anderen Ecke radelt

Einen Wimpernschlag später geht's zum Geschäftlichen. Die Dame beliefert Gastronomiebetriebe in Hamburg und Umgebung und benötigt Salatköpfe. Die hat Erhard Haack en masse und ganz frisch, vor wenigen Stunden erst von den eigenen Feldern

Für Erhard Haack (61) und Bernd Wischendorf (49) ist der Großmarkt ihr Leben.



ein Mann heran, bremst scharf vor den Salatkisten und ruft: „Chef, was kostet der Rucola?“ Die Wege sind lang auf dem Großmarkt – immerhin misst allein die Obst- und Gemüsehalle 40.000 Quadratmeter. Und die Zeit ist knapp. Aber ein lockerer Spruch ist immer drin. Oder eine herzliche Begrüßung.

Noch während „Chef“ Erhard Haack (61) den Preis für die Kiste Salat nennt, begrüßt ihn eine junge Frau mit „Hallo Hacki!“ und drückt ihm einen herzhaften Kuss auf die Wange.

am Moorfleeter Deich geerntet. Seine Spezialität jedoch sind selbst gezüchtete Essblumen. Von Löwenmäulchen über Veilchen bis zu Nelkenblüten und Stiefmütterchen. Erhard Haack ist bereits seit Mitternacht auf dem Großmarkt. Bis acht wolle er bleiben, dann geht es zurück auf den Hof, Aufgaben an seine 20 Mitarbeiter verteilen und für drei bis vier Stunden ins Bett. Abends gönne er sich noch einmal etwas Schlaf, bevor es wieder los geht. Viermal in der Woche ist er auf seinem Stand auf dem



Hamburger Großmarkt, seit vierzig Jahren. „Doch ich muss kürzer treten“, meint er. „Im vorigen Jahr bin ich hier zusammengeklappt.“

Dass die Arbeit auf dem Großmarkt an die Substanz geht, bestätigt Heiner Wischendorff zwei Stände weiter. Die Mühe sei es aber wert. „Eigentlich ist das der schönste Beruf der Welt“, schwärmt der 49-jäh-



[www.grossmarkt-hamburg.de](http://www.grossmarkt-hamburg.de)

rige Gärtner. Man bringt Torf und Erde zusammen, die Pflanze wächst und gedeiht, und wenn der Absatz läuft und der Preis stimmt, ist das toll.“ Der Mann aus Fliegenberg bei Stelle baut bis zu 60 verschiedene Kräuter an; 1,2 Millionen Töpfe im Jahr; 25.000 pro Woche. Im Sommer kommen Schlangengurken hinzu, im Winter Feldsalat. Der Ver-

braucher findet die Kräuter der Marke Wischendorff zum Beispiel in Feinkostläden, gut sortierten Supermärkten wie Edeka oder bei Händlern auf den Wochenmärkten.

Wie Erhard Haack und viele andere Verkäufer ist Heiner Wischendorff auf dem Großmarkt groß geworden. „Meine Großeltern haben als Selbstversorger angefangen. Sie

hatten ein paar Kühe, Ferkel, Frühkartoffeln und Rosenkohl und sind mit dem Gemüse-Ewer zum Markt in die Stadt gefahren. Mit der Ebbe runter, mit der Flut hoch“, lacht er. Dann gehen seine Augen flink über den Stand. „Hey Becir. Der kriegt eine kleine Minze und vier Basi.“ Während Becir Zuta einen Großhändler mit Minze und Basilikum >>

**Voker Klierer (43):**  
„Dieser Stress  
und diese Action,  
das gefällt mir am  
Großmarkt.“



versorgt, gerät Wischendorff ins Schwärmen über den Staplerfahrer, der alle auf dem Markt kenne und dessen Sohn Bananenreifemeister sei, und generell über den tollen Zusammenhalt auf dem Großmarkt. „Wir sind hier wie eine große Familie, keiner wird diskriminiert, der kleine Staplerfahrer zählt so viel wie der Chef, alle sind enorm hilfsbereit.“ Für einen Part der Familie setzt sich Wischendorff besonders ein, die Erzeuger. Heiner Wischendorff ist Vorstandsvorsitzender der Erzeugergemeinschaft Obst, Gemüse und Blumen eG, die ihren 110 Mitgliedern Verkaufsstände im Gang A

der Halle anbietet. 60 nutzen die Chance, ihre selbst produzierte Ware ohne Zwischenhandlungsstufen zu verkaufen. Zu erkennen sind ihre Produkte an den umweltfreundlichen Pfandkisten. Rot für Blumen, orange für Obst und Gemüse. Viele dieser bunten Kisten findet man bei den Großhändlern auf dem Gelände wieder. Zum Beispiel bei der Tigro GmbH, die heute auch schon bei Heiner Wischendorff Kräuter erworben hat und diese an ihre Kunden weiterverkauft. Neun von zehn seien Stammkunden: Gaststätten, Krankenhäuser und Kantinen, so der Geschäftsführer Bernd Tim-

mann. Der 55-Jährige ist ebenfalls ein Urgestein auf dem Hamburger Großmarkt.

#### VON KINDESBEINEN AN DABEI

Die Kaufmannstradition in der Familie geht bis zu seinem Ur-Großvater zurück. „Schon als ich Kind war, habe ich begeistert meinen Eltern im Betrieb geholfen“, erzählt er.

Faszination und Tradition, das kennzeichnet ebenso die Firma Hermann Albers. Während die Vorfahren des heutigen Inhabers noch mit eigenen Erzeugnissen vom Hof in Kirchwerder gehandelt haben, kon-

**Schon der Ur-Großvater von Bernd Timmann (55) war Kaufmann.**



#### Der Großmarkt in Zahlen

**Errichtet:** 1962  
**Fläche:** 283.000 m<sup>2</sup>  
**Marktfirmen:** 472  
**Kunden:** 4.500  
**Jährl. Warenumsatz:** 1.500.000 t  
**Jährl. Umsatz:** 2,0 Mrd. Euro  
**Einzugsgebiet:** 15 Mio. Verbraucher



## 3 Fragen an...



Foto: foto-anhalt.de

... **Torsten Berens (46), Geschäftsführer Großmarkt Hamburg**

**Im Verhalten der Verbraucher hat sich einiges geändert. Viele kaufen ihr Obst und Gemüse nun im Discounter. Wie hat der Großmarkt auf diesen Wandel reagiert?**

Die Firmen sind am Puls der Zeit. Einige haben hier auf dem 28 Hektar großen Gelände, das zwischen Hauptbahnhof, Hafengelände und Autobahnnetz am wichtigsten Knotenpunkt der Stadt liegt, Flächen gepachtet und Umschlaghallen gebaut. Somit können auch die Discounter bedient werden. Neben dem traditionellen Handel ist also der Sektor Logistik-Dienstleistung entstanden, eine zweite wichtige Säule am Großmarkt. Die dritte Säule sind die Veranstaltungen. Wir haben hier eine riesige Fläche, allein die Parkfläche beträgt 20.000 Quadratmeter. Das kann ab 10 Uhr, wenn das Hauptgeschäft durch ist, anderweitig genutzt werden. Ein großer Erfolg waren im vergangenen Jahr die Harley Days. In der Halle findet im September zum 6. Mal der Food-Market für Endverbraucher statt.

**Gibt es auch Versuche, den Verbrauchern die einzigartige Frische, die sie auf Wochenmärkten und in Fachgeschäften bekommen, wieder schmackhaft zu machen?**

Ja unbedingt. Die Klammer unserer drei Säulen ist die Verbraucherinformation. Mit zahlreichen

Promotionsveranstaltungen in Schulen und Kindergärten, aber auch Marketingmaßnahmen wollen wir Appetit auf Frische, Vielfalt und Qualität machen, die der Großmarkt bereit hält.

Wir bieten Führungen an, haben ein Schülerlabor, ein Museum für Zusatzstoffe und planen, demnächst einen Teil des Marktes für Endverbraucher zugänglich zu machen. Ein Markt, wie man ihn aus südlichen Ländern kennt, wo man Obst, Gemüse, Fleisch und Käse sowie frisch zubereitete Mahlzeiten bekommt.

Für unsere bisherigen Maßnahmen wurden wir sogar von der World Union of Wholesale Markets mit dem internationalen „Innovation Award“ ausgezeichnet.

**Wie rüsten Sie das Frischezentrum des Nordens und die geschichtsträchtige Halle für die Zukunft?**

Nicht nur unsere Betriebe, auch wir, der Großmarkt, sind zertifiziert. Wir haben hier jährlich Überwachungsaudits, ob die Hygiene stimmt, es keine Schädlinge gibt etc. Dann sind wir jetzt ins strategische Umweltmanagement eingestiegen und sind zum Ökoprofit-Betrieb geworden.

In monatlichen Workshops mit anderen Unternehmen werden Einsparungsmöglichkeiten ausgelotet. Die Kosten-Nutzen-Seite ist sehr charmant. Indem wir die Beleuchtung der Hallendecke saniert haben, sparen wir 220.000 kWh im Jahr, das entspricht knapp 22.000 Euro pro Jahr. Bis zum Jahr 2015 haben wir weitere Sanierungs- und Optimierungsmaßnahmen geplant. <<

zentriert sich Ralf Albers, der Urenkel des Firmengründers, voll und ganz auf den Handel. „Ich bin einer von wenigen Vollsortimentern“, erklärt der 36-Jährige. „Von Artischocke bis zur Zwiebel, bei mir finden die Kunden das ganze Jahr über ein breites Angebot. Die Hälfte unserer Ware kommt von den Erzeugern aus dem Umland. Den Rest importieren wir. Das ist Handel pur!“ Von Mitternacht bis etwa 13:30 Uhr sei er heute hier. Noch mehr Stunden auf dem Großmarkt verbringt Volker Kliever (43) von der Hafaru Hanseatische Fruchtvertriebsgesellschaft. Er sei gestern um 22 Uhr gekommen und „müsse“ heute um 14/15 Uhr gehen, sagt er. Das klingt, als wolle er gar nicht weg. Ja, der Großmarkt sei sein Leben, gesteht er. „Ich habe noch nie etwas anderes gemacht und möchte nichts anderes machen. Dieser Stress, diese Action, das gefällt mir“, strahlt er und ignoriert geflissentlich das permanente Klingeln seines Telefons in der Hosentasche.

„Hier ist alles getaktet, jeder weiß, wann er anzurufen hat, die Lieferanten, die Einkäufer. Wenn sie zur falschen Zeit anrufen, wird aufgelegt“, rechtfertigt er sich. Die Hauptzeit an dem 640 Quadratmeter großen Stand sei gerade vorbei. Jetzt zwischen sechs und sieben kommen die Wochenmarkthändler.

#### KUNDEN VON BRAUNSCHWEIG BIS SKANDINAVIEN

„Doch von 23 bis drei Uhr ist Attacke angesagt. Meine Kunden kommen regelmäßig aus einem Einzugsgebiet von Braunschweig bis zur Nordseeküste, Sylt und Föhr, aber auch Rügen an der Ostsee.“ Selbst aus Skandinavien und Polen reisen regelmäßig Händler nach Hamburg. Weil sie hier Obst und Gemüse in der größten Vielfalt bekommen, regional und exotisch, in bester Qualität und ausreichender Quantität, da sind sich die rund 170 Händler und Erzeuger in den ehrwürdigen Hallen einig.

Man müsse jedoch auch aktiv Akquise betreiben. „Ab 7 Uhr rufe ich die auswärtigen Kunden an und nehme neue Bestellungen auf“, sagt >>

→ **Hinter die Kulissen geschaut Führungen für Gruppen ab sieben Personen bitte anmelden bei Michaela Grangladen Tel. (040) 428542357 5 Euro pro Person**

→ **Deutsche Zusatzstoffmuseum Banksstraße 28 20097 Hamburg Tel. (040) 32 02 7757 Eintritt: 3,50 Euro ermäßigt 1,50 Euro**

#### Ein Museum für Zusatzstoffe

Woher kommt der Geschmack im Himbeerjoghurt? Was ist Hefeextrakt? Antworten auf diese und andere Fragen rund um Aromen, Enzyme, Farbstoffe und Geschmacksverstärker in Lebensmitteln gibt das Deutsche Zusatzstoffmuseum auf dem Hamburger Großmarkt. Öffnungszeiten: mittwochs, freitags, samstags, sonntags von 11 bis 17 Uhr sowie donnerstags von 14 bis 20 Uhr. Fußgänger kommen über das Tor Nord (Nagelsweg/Ecke Amsinckstraße), Autofahrer über Tor Ost (Auf der Brandshofer Schleuse). <<

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

Kliwer, der sich selbst als pingelig bezeichnet. „Die Qualität muss stets zum Preis stimmen.“ Ab 9 Uhr bestellt er bei den Lieferanten neue Ware. Und die kommt vornehmlich aus dem Ausland, direkt vom Produzenten oder von einem Agenten. Die Lieferanten in den südlichen Ländern besucht er gern in seinem einwöchigen Sommerurlaub, während sich seine Frau und sein Sohn am

digen Führung das bunte Leben auf dem Großmarkt, erklärt Hintergründe, zeigt exotischste Früchte und gibt Tipps zur Verwendung: „Essen Sie nicht zu viel von der Drachenfrucht. Das wirkt abführend. Die Kerne der Papaya wirken antibakteriell. Und je schrumpeliger eine Passionsfrucht ist, desto besser.“ Als sie die Essblumen von Erhard Haack hochhält, warnt sie:

Die Großmarkthalle wurde 1962 gebaut und steht unter Denkmalschutz.



Strand entspannen. „Stillsitzen kann ich nicht“, sagt der 43-Jährige, der nur mit vier Stunden Schlaf pro Tag und zwei Wochen Urlaub im Jahr auskommt. Ob sein Sohn eines Tages in seine Fußstapfen tritt, wie es die Söhne von Bernd Timmann und Erhard Haack getan haben? „Ich zwingen ihn nicht“, sagt er. Man muss es hier mögen und die Arbeitszeiten, den Stress, das Risiko aushalten. Entweder man ist mit Leib und Seele dabei, oder man lässt es.“

Es ist kurz nach sieben Uhr morgens. Eine Gruppe junger Frauen marschiert durch die Gänge, ihnen voran Michaela Grangladen (38). Mit vollem Engagement erläutert die Marketingfachfrau den angehenden Küchenhilfen während einer einstün-

„Bitte nicht nachmachen und zu Hause die Blumenbeete plündern. Stiefmütterchen sind in der Regel giftig. Nur nicht die von Erhardt Haack.“

Klingeling, ein Fahrrad bahnt sich wieder den Weg an Gabelstaplern und Ständen vorbei. Auf dem Sattel sitzt Nadine Martens (25). Mit ihrem Verlobten betreibt die hübsche Blondine den Imbiss auf dem Großmarkt, versorgt die Händler mit deftigen Brötchen und Mahlzeiten. Dass sie in drei Wochen ihr erstes Kind zur Welt bringt und seit Mitternacht auf den Beinen ist, sieht man ihr beileibe nicht an. „Ich arbeite hier, solange ich noch kann“, strahlt sie, „und wenn das Kind auf dem Markt zur Welt kommt...“ <<

## Die Geschichte des Hamburger Marktes

Vor über tausend Jahren, im Jahr 962 verlieh Erzbischof Adalag das erste Marktrecht im norddeutschen Raum. Zwischenhandel wurde im 17. Jahrhundert wegen Preisverteuerung zunächst abgelehnt, im Jahr 1823 von Senator Abendroth erlaubt.

Nach dem großen Hamburger Brand organisierten die Bauern aus den Elbmarschen den Obst- und Gemüsehandel auf dem Hopfenmarkt. 319 Verkaufsstände gab es damals. Im Jahr 1911 wurde dann der neue Deichtormarkt eröffnet, der 55 Jahre in Betrieb blieb.

1962 zogen die Obst- und Gemüsehändler in die neuen Großmarkthallen an der Bankstraße um. Die Halle mit dem markanten wellenförmigen Dach ist eine der bedeutendsten Betonschalengerüste Deutschlands und wurde später unter Denkmalschutz gestellt. In den 80er Jahren zog auch der Blumengroßmarkt dort ein. Somit ist der neue Markt nicht nur Deutschlands größter Großmarkt für Obst und Gemüse, sondern auch für Blumen.

Der Hamburger Senat hat dem Großmarkt ein Standortrecht bis 2034 eingeräumt. <<



Michaela Grangladen

## Mit Essen spielen erlaubt!

Im Schülerlabor Scolab werden Mitmach-Kurse für alle Jahrgangsstufen aber auch Workshops, Fortbildungen, Experimentalgeburtstage und vieles mehr rund um die Inhaltsstoffe von Obst, Gemüse und Lebensmitteln angeboten. Tel. (040) 32 90 16 90 <<

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

## Gesunde Rezepte für kleine Geldbeutel

„Einfach, günstig und lecker kochen!“ ist auch das Motto und der Titel des zweiten Kochbuches, das der Großmarkt zugunsten der Hamburger Tafel herausgegeben hat. Auf 168 farbigen Seiten werden leckere Rezepte sowohl für kleine Gerichte als auch für große Mahlzeiten präsentiert, die unkompliziert zuzubereiten und mit wenig Geld umzusetzen sind – sogar die Beiträge von Hamburger Promiköchen wie Cornelia Poletto und Rainer Sass. Das Buch ist für 8 Euro exklusiv in allen Heymann-Filialen erhältlich oder online zu bestellen unter [www.heymann-buecher.de](http://www.heymann-buecher.de). <<





Foto: Julia Solovieva

→ Hesse-  
Diederichsen-Heim  
Lämmersieth 75  
22305 Hamburg  
Tel. (040) 611841-0  
www.ahdh.de

## Beziehungen von A bis Z

„Jeder Mensch ist ein Künstler“ sagte einst Joseph Beuys. Im Hesse-Diederichsen-Heim in Barmbek wird dieses Motto gelebt. Malen, Basteln, Singen oder Dichten sind nicht Teil einer Therapie, sondern Selbstzweck, so wie es sich für Kunst gehört. Dass sie den Menschen gut tut, ist unvermeidlicher, aber hoch erwünschter Nebeneffekt.

Seit 2005 sind Christiane Hauch und Diane Henschel regelmäßig im Hesse-Diederichsen-Heim in Barmbek zu Gast. Sie gehören sozusagen dazu. Mit den Menschen, die hier leben, machen sie seither fortlaufend künstlerische Jahresprojekte. Seit 2008 beziehen sie dabei auch den benachbarten evangelisch-lutherischen Kindergarten St. Bonifatius in ihre Arbeit ein. Ab Mitte Juni werden die Ergebnisse der Projektarbeit des vergangenen Jahres im Hesse-Diederichsen-Heim ausgestellt.

„A bis Z“ lautet der Titel diesmal. Ganz spielerisch sind Bewohner, Kinder und Mitarbeiter auf Entdeckungsreise durch das Alphabet gegangen und haben sich dabei neu in Beziehung zueinander gesetzt. Julia Solovieva hat dies in wunderbar sensiblen Porträtfotografien dokumentiert. Sie können im Hesse-Diederichsen-Heim bewundert werden, aber auch in einem Buch, das wie schon in den Vorjahren zum Ende des Projektes erscheint und auch im Buchhandel erhältlich ist.

Christiane Hauch und Diane Henschel kennen sich vom Studium an der Fachhochschule für Kunst und Kunstpädagogik in Ottersberg. Beide haben einiges an Erfahrungen mit so genannter „Kunst im Sozialen“ gesammelt; sie haben mit Jugendlichen zusammengearbeitet, kulturelle Veranstaltungen wie etwa die Allermöher Festspiele organisiert und sogar im Gefängnis mit Erfolg Kunstprojekte initiiert.

Die gemeinsame Arbeit mit den beiden Künstlerinnen ist ein fester Bestandteil des Lebens in der Einrichtung geworden. Man trifft sich wöchentlich in großen Gruppen oder in kleinen, im Zweiergespräch oder auch am Bett und, wenn sich das Projektjahr dem Ende zuneigt, auch mehrmals pro Woche oder gar täglich. Regelmäßig sind die Kinder von St. Bonifatius dabei, aber auch andere Künstler. Die Kunst aus der Begegnung macht den Alltag reicher – den der Kinder, der Senioren, aber auch der Mitarbeiter des Hesse-Diederichsen-Heimes und der Künstlerinnen. Mit vielfältigen Mitteln

nähern sich alle gemeinsam dem Thema des jeweiligen Jahresprojektes an. So wird die Arbeit schauspielerisch, sprachkünstlerisch und musikalisch zum Erlebnis, das alle miteinander verbindet – die Alten und die Jungen, die Mitarbeiter und die Bewohner, diejenigen die aktiv mitmachen und auch diejenigen, die nur still dabei sind.

Von Jahr zu Jahr füllen sich die Wände des Hesse-Diederichsen-Heimes und des Kindergartens mit neuen Fotografien und Kunstwerken, die bei den Projekten entstanden sind. Sie halten die Projekte in der Erinnerung lebendig und auch alle, die daran beteiligt waren.

Der Arbeitstitel für das nächste Jahr steht bereits fest: Geschichten, Lieder und Gedichte. Auch hier soll es wieder ein Buch geben und auch eine Audio-CD mit allem, was in der Projektarbeit durch das Jahr hindurch entstanden ist. Das 2009 erschienene Buch „Himmel und Erde“ war übrigens so erfolgreich, dass es in diesem Jahr nachgedruckt werden musste. <<



→ A bis Z von  
Christiane Hauch  
Fotografie:  
Julia Solovieva  
Hamburg, Juni 2011  
ISBN: 978 3-00-  
034450-3

# Die mageren und die fetten Jahre

Britta Hoppe ging in ihrer Jugend durch dick und dünn. Beide Extreme waren grausam. Denn sie hatte Magersucht und Esssucht. Ihr Gewicht sank binnen drei Jahren von 66 Kilogramm auf 47 und schnellte dann auf 100. Heute ist sie froh, dass sie jeden Bissen genießen kann. Nie mehr Hungerkuren, nie mehr ein schlechtes Gewissen. Denn die eigentliche Waage ist ihre Seele. Und der geht es gut.



**W**ow, Du hast aber einen gesunden Appetit“, meinte kürzlich ein Freund zu Britta Hoppe (Name geändert), als sie sich beim Frühstück ein zweites Brötchen nahm. Er war positiv überrascht. Denn für ihn war ihr „normales“ Essverhalten fast schon „unnormale“. Seine Lebensgefährtin hat das einzige Essbare in ihrer Wohnung – eine Packung Knäckebrot! – im Briefkasten versteckt, damit sie nicht in Versuchung kommt. Jeder Kalorie wird mit Sport Dampf gemacht. Sie ist klapperdürr und ganz das Gegenteil zur vorherigen Partnerin. Diese war mollig und darüber äußerst unglücklich.

Britta Hoppe (40) hat beides am eigenen Leib erfahren – die dicke und die dünne Seite. Innerhalb von drei Jahren. Ihre Essstörungen begannen in der Pubertät. Sie maß mit 13 Jahren schon 1,80 Meter, sah gut aus, war eine Musterschülerin und Sportskanone – für ihre Eltern die Vorzeigetochter schlechthin. Da sie den Wettkampf liebte, schloss sie sich ihrer Mutter an, als diese eine Sauerkraut-Diät ausprobierte. „Wir hätten es beide nicht wirklich nötig gehabt. Meine Mutter gab nach drei Tagen auf, ich hielt sieben Tage durch und wog statt 66 Kilogramm nur noch 63“, erinnert sie sich.

## MACHT ÜBER DEN EIGENEN KÖRPER

Plötzlich war nicht mehr ihre Mutter der Sparringspartner, sondern die Waage. Sie wollte sie bezwingen, fand es großartig, sich zu kontrollieren, dieses bohrende Hungergefühl auszuhalten, Macht über ihren Körper zu haben. Somit aß sie immer weniger bis gar nichts. Sie warf ihr Pausenbrot weg, ließ das Mittagessen geschickt in Hosentaschen und im Maul des Familienhundes

## Magersucht und Bulimie

Schätzungen zufolge leiden in Deutschland fast vier Millionen Menschen unter gefährlichem Untergewicht. Davon sind 100.000 an Magersucht (Anorexia Nervosa) und 600.000 an Ess-Brech-Sucht (Bulimie) erkrankt. Dass dies keine Frauenkrankheiten sind, belegt eine Studie der Techniker Krankenkasse (TK), nach der jeder fünfte Betroffene ein Mann ist. Magersucht und Bulimie treten häufig in der Pubertät auf, sind aber durchaus keine pubertäre Phase, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Denn die Probleme werden oft erst erkannt, wenn eine Behandlung im Krankenhaus unumgänglich ist. Umso wichtiger ist es, auf Warnzeichen zu achten. Denn 15 Prozent der Magersüchtigen sterben laut dem Deutschen Institut für Ernährungsmedizin und Diätetik (DIET) an den Folgen der Erkrankung. <<

verschwinden, sprang mehrmals am Tag splitterfasernackt auf die Waage, der Slip hätte ja das Ergebnis verfälschen können. Im Spiegel sah sie sich niemals an.

Alle lobten zunächst ihre Model-Figur, dann häuften sich die Sprüche „Kind, bist du dünn!“ „Ich hatte keine Ahnung, wie ich war“, gesteht sie. „Meine Selbstwahrnehmung war völlig gestört. Ich wusste aber, wie ich sein wollte. Wie das selbstbewusste Mädchen, das ich während meiner Ferien bei Verwandten im Freibad gesehen hatte, wie es ausgelassen und unbeschwert mit ihren Freundinnen über die Wiese lief. Sie war wohlgenährt, aber nicht dick, verkörperte das pralle Leben“, erinnert sie sich.

Es ging also gar nicht ums Äußere, sondern vielmehr um die Leichtigkeit des Seins. Doch die damals 14-Jährige war weit entfernt von diesem Idol. Sie wog nur noch 47 Kilogramm und war ein inneres Wrack.

Als sie von einem Verwandtenbesuch heimkam, gab ihr die Mutter eine Ohrfeige und pfefferte die Drohung nach: „Wenn du nicht sofort wieder isst, steck ich dich in die ‚Klapse‘!“ Das saß. Aus Angst vor dem Krankenhaus trank sie brav Kakao und aß Kekse. Immer mehr Kekse. Und Schokolade. Und Chips. Dann plünderte sie die Schränke, stopfte alles in sich hinein, was sie finden konnte. Beim Babysitten ließ sie die Kinder allein, um schnell zum Supermarkt zu laufen und Schokolade zu kaufen.

Sie schämte sich, hatte permanent ein schlechtes Gewissen und wusste nicht, wie sie aus dem Essenskarussell aussteigen konnte. „Ich wusste auch gar nicht, wie ich da hineingeraten war“, erzählt sie. „Vielleicht versuchte ich, dadurch aus einer Rolle zu >>

### 3 Fragen an...



... Dr. med. Bernhard Osen, Chefarzt in der Schön Klinik Bad Bramstedt

#### Wie sollte man sich verhalten, wenn jemand aus der Familie oder aus dem Freundeskreis Essstörungen hat und offensichtlich Hilfe benötigt?

Vertrauen, Offenheit und Geduld sind essenziell im Umgang mit einem essgestörten Angehörigen, Partner oder Freund. Die Privatsphäre des Betroffenen zu respektieren und ihn nicht unter Druck zu setzen, ist schwierig, da für Angehörige der Leidensdruck meist ebenfalls sehr groß ist. Aber das Selbstwertgefühl von Essgestörten ist in der Regel ohnehin sehr gering. Sie sollten daher immer das Gefühl haben, sie könnten jederzeit mit Problemen zu einem kommen.

Grundvoraussetzung für einen offenen Umgang miteinander ist das vertrauensvolle Gespräch mit dem Betroffenen. Auch hier ist es wichtig, keinen Druck aufzubauen. Als Angehöriger kann man zum Beispiel schildern, wie man selbst die Situation erlebt und wie man sich dabei fühlt. Es ist oft schwer zu akzeptieren, aber als Angehöriger kann man die Essstörung seines Kindes oder Partners nicht heilen. Das Gefühl, dass sich etwas ändern muss, muss sich beim Betroffenen selbst einstellen – und das kann dauern. Professionelle Hilfe bieten zum Beispiel therapeutische Einrichtungen und Beratungsstellen.

#### Welche Behandlungsmethoden gibt es bei Magersucht, Ess-Brech-Sucht und der reinen Esssucht?

Eine erfolgreiche Behandlung von Essstörungen muss zum einen direkt an der

Symptomatik ansetzen, zum anderen an den dahinterliegenden Problembereichen. Bei der symptombezogenen Behandlung einer Essstörung geht es vor allem darum, das Essverhalten zu normalisieren. Einbezogen werden dabei krankhaft verzerrte Einstellungen und Wahrnehmungen hinsichtlich des Essens, der Nahrungsmittelauswahl und der Portionsgrößen sowie deren Auswirkungen auf Gewicht und Figur. Weitere zentrale Therapiebestandteile sind die Bearbeitung der gestörten Körperwahrnehmung und der Körperakzeptanz.

Bei der Behandlung der Bereiche, die hinter der Symptomatik liegen, spielen Strategien zur Veränderung problematischer psychologischer Faktoren eine große Rolle. Dazu zählen überzogene Leistungsanforderungen und Selbstwertthemen.

#### Spielt das familiäre und persönliche Umfeld beim Heilungsprozess eine Rolle?

Viele Essstörungen beginnen in der Pubertät oder im frühen Erwachsenenalter, also in einer Zeit, in der es um die Ablösung vom Elternhaus und das Finden der eigenen Identität geht. In dieser meist konfliktreichen Zeit stellt das Auftreten einer Essstörung einen zusätzlichen Belastungsfaktor für die Familie dar.

Die Symptomatik kann zu einem unbewussten Mittel werden, Botschaften zu vermitteln, die auf anderem Wege nicht mitgeteilt werden können. Da in diesem Sinne regelhaft die ganze Familie betroffen ist, ist eine Einbeziehung der Angehörigen in vielen Fällen auch sinnvoll. <<

→ Schön Klinik Bad Bramstedt

Dr. med. Bernhard Osen  
Birkenweg 10 · 24576 Bad Bramstedt  
Telefon (04192) 504-509  
BOsen@Schoen-Klinik.de

schlüpfen, nämlich die der gepflegten, treusorgenden Ehefrau und Mutter, die als Juristin oder Medizinerin Karriere macht. Diese Rolle sollte ich eines Tages verkörpern, wenn es nach den Plänen meiner Eltern gegangen wäre.“ Mit dem „großen Fressen“ schien sie sich dagegen aufzubäumen. Mit 16 brachte sie rund 100 Kilogramm auf die Waage.

tag hat sie Körner-Kuren geschenkt bekommen oder Abnehm-Kurse bei der Volkshochschule oder bei der Krankenkasse. Dazu eine Massagebürste, damit sie an den Oberschenkeln keine Cellulites bekommt. Ihr Freund verließ sie, weil ein Kumpel zu ihm meinte, er habe ja 'ne richtige Wuchtbrumme zur Freundin. Zwei Wochen später kehrte er reumütig zurück, doch das Vertrauen war hin.

Um wenigstens rein äußerlich nicht mehr aus dem Rahmen zu fallen, versuchte Britta sich nach den Essattacken den Finger in den Hals zu stecken. „Das Kotzen klappte nicht. Zum Glück. Bulimie ist tückisch, da es meist niemand mitkriegt“, meint Britta. Dennoch: Obwohl bei ihr nicht zu übersehen war, dass sie Probleme hatte, drohte in der gewichtigen Zeit niemand mehr mit „Klapse“.

„Dabei hätte ich damals dringend professionelle Hilfe benötigt. Ich hätte mir rückblickend gewünscht, dass es statt ums Äußere mehr ums Innere gegangen wäre, mich jemand sanft, ohne Ermahnungen an die Hand genommen hätte.“ Sie macht ihren Eltern keine Vorwürfe, weiß, dass sie es selbst nie gelernt haben, über Gefühle zu sprechen.

Britta begann eine Therapie nach einem Zusammenbruch im ersten Semester an der Universität. Da war sie schon wieder normalgewichtig. „Kurz vor meinem Abi musste ich aufgrund einer Gehirnerschütterung das Bett hüten. Plötzlich hatte ich keinen Hunger mehr, verliebte mich kurze Zeit später und die Pfunde purzelten von allein. Das Gewichtsproblem war so gut wie gelöst, das psychische bei weitem nicht.“

Nach langem Suchen fand sie eine Psychiaterin, die ihr zeigte, dass das Leben durchaus lebenswert ist und dass es verschiedene Arten gibt, es zu genießen. Ihr Motto: Tue das, was dir gut tut, und hör' damit auf, sobald es weh tut. Die Waage schwankt weiterhin, aber nicht mehr um 50 Kilo sondern nur noch um fünf. Und der Zeiger ist in etwa da, wo alles anfang, bei 66 Kilogramm. <<

→ **Dick & Dünn e.V.**  
Beratungszentrum  
bei Ess-Störungen  
Innsbrucker Str. 37  
10825 Berlin  
Tel. (030) 854 49 94  
Fax (030) 854 84 42  
info@dick-und-duenn-berlin.de

**KÖRNER-KUREN  
ZUM GEBURTSTAG**

Ganz offensichtlich schämten sich auch ihre Eltern für sie. „Mein Vater meinte, ich sei nicht mehr seine Tochter und meine Mutter hat drei Jahre lang für mich Diät gekocht“, erzählt sie. Jeden Mittag gab es für sie Tiefkühlfisch aus der Mikrowelle auf Gemüsebett. Zum Geburts-

## Binge-Eating-Disorder

Zwischen 1,5 bis 2 Millionen Menschen sind von der so genannten Binge-Eating-Disorder betroffen, der Ess-Sucht (Binge = Gelage, Eating = Essen, Disorder = Störung). Bei immer wiederkehrenden Heißhungerattacken essen sie meist unkontrolliert fettreiche und süße Lebensmittel, ohne eine Sättigung zu verspüren. Im Gegensatz zu den Bulimikern erbrechen sie nach dem Essen nicht. Den meisten Binge-Eatern sieht man die Krankheit an, sie sind übergewichtig. Rund ein Drittel der Betroffenen sind Männer. <<

STIFTUNG WARENTEST

## Fleischloslust

Vegetarisch, das klingt vielen offenbar eher nach Gesundheitsdiät denn nach kulinarischem Genuss. Anders lässt es sich kaum erklären, dass das Kochbuch, das die Stiftung Warentest jetzt herausgegeben hat, „Sehr gut vegetarisch kochen“ heißt. „Sehr gut“ in roten Lettern, um Vorurteile niederzuwalzen. Gut 100 Rezepte hat Starkoch Christian Wrenkh, Inhaber des „Wiener Kochsalons“ in Eimsbüttel, zusammengestellt. Es gibt viele gute Gründe, auch mal auf Fleisch zu verzichten: Die Umwelt, und der Umstand, dass einem beim Gedanken an die industrialisierte Fleischproduktion durchaus der Appetit vergehen kann.



Dieses Buch liefert mit jedem Rezept einen neuen Grund. Es beweist: Wer fleischlos isst, der braucht auf Geschmack nicht zu verzichten. Gerade die vegetarische Küche ist reich an Aromen, Abwechslung und Alternativen, vor allem wenn sich ein kreativer Meister vom Schläge Wrenkhs darüber her macht. Dann kommen dabei zum Beispiel Kokoswirsing mit

Shitake und Süßkartoffelbällchen raus oder ein Tomaten-Paprika-Topf mit Mango. Langeweile auf dem Teller sieht anders aus!

Weil die Stiftung Warentest auch immer das Ziel im Auge hat, den Verbraucher schlauer zu machen, enthält das Buch viele Tipps, wie man mit klugem Einkauf und guter Vorratshaltung Zeit und Geld sparen kann. <<



[www.test.de/shop](http://www.test.de/shop)

→ **Sehr gut vegetarisch kochen**  
Christian Wrenkh  
19,90 Euro  
ISBN 978-3-86851-022-5

→ **Wiener Kochsalon**  
Hamburg  
Max-Brauer-Allee 251  
22769 Hamburg  
Tel. (040) 68 98 85 92

# Stimmt's oder stimmt's nicht?



KATHARINA HAUSCHILDT  
VON DER AOK GIBT  
TIPPS ZUR GESUNDEN  
ERNÄHRUNG.

Viele Menschen essen täglich mit einem schlechten Gewissen. Denn: Sie wollen oder müssen abnehmen, der Gesundheit oder dem Wohlbefinden zu Liebe. Hinweise und Empfehlungen, wie es mit dem Schlankerwerden am besten klappt, gibt es viele. Manches davon ist richtig und manches ist schlichter Unsinn. Wir haben einige dieser Ernährungsmythen unter die Lupe genommen.



## Kartoffeln machen dick.

Stimmt nicht.

Kartoffeln gehören zu den Basislebensmitteln der deutschen Küche und das aus gutem Grund. Sie haben eine hohe Nährstoffdichte, bringen uns viel Vitamin C, Kalium und Magnesium, reichlich Ballaststoffe, leicht verdauliches Eiweiß und natürlich die Stärke auf den Tisch. Da von Natur aus kaum Fett, aber viel Wasser enthalten ist, sind sie eher kalorienarm. So enthalten drei mittelgroße Pellkartoffeln mit 180g gerade einmal 125 Kalorien. Erst in Form von Pommes, Bratkartoffeln oder Kartoffelpuffer entwickeln sie sich zur Kalorienbombe.

Viele weitere Informationen rund um die gesunde Ernährung finden Sie auf der Internetseite der AOK [www.aok.de/Gesundheit/essen](http://www.aok.de/Gesundheit/essen)

## Abends essen setzt an.

Stimmt nicht.

Für die Gewichtszunahme ist nicht die Tageszeit der Mahlzeiten verantwortlich, sondern die Energiebilanz des gesamten Tages. Grundsätzlich ist entscheidend, wie viele Kalorien Sie täglich aufnehmen und viele Sie verbrauchen. Die Tüte Chips, am Vormittag gegessen, bringt dem Körper genauso viel überflüssige Energie wie am Abend. Außerdem müssten ja sonst alle Menschen in südlichen Ländern massiv übergewichtig sein. Fettreiches und schwerverdauliches Essen, am Abend genossen, liegt allerdings lange im Magen und kann den erholsamen Schlaf behindern.

## Brauner Zucker ist gesünder als weißer.

Stimmt nicht.

Brauner Zucker ist ebenfalls raffinierter isolierter Zucker, der praktisch ausschließlich aus reinen Kohlenhydraten besteht und nur Spuren an Vitaminen und Mineralstoffen enthält. Der braune Zucker enthält noch kleine Reste an Sirup bzw. Melasse und hat einen karamellartigen Geschmack, gesünder ist er deshalb aber nicht und weniger Kalorien hat er deshalb auch nicht.

## Nudeln machen glücklich.

Stimmt.

Wer würde nicht bestätigen, dass Nudeln gut für die Seele sind – so jedenfalls das subjektive Empfinden vieler Menschen. Sie schmecken köstlich, fühlen sich so herrlich im Mund an und sie lassen sich auf vielfältige Weise zubereiten. Über einen kleinen Stoffwechselumweg steigern die in den Teigwaren enthaltenen komplexen Kohlenhydrate den Tryptophanspiegel im Gehirn und damit auch den Serotoningehalt. Serotonin wiederum ist als „Glücksbote“ und Stimmungsaufheller bekannt. Dick machen Nudeln übrigens nur, wenn man zu viel davon isst oder sie mit fettreichen Sahnesoßen reich.

## Chili hilft beim Abnehmen.

Stimmt ein bisschen.

In Chili und anderen scharfen Gewürzen ist ein Stoff namens „Capsaicin“ enthalten. Der erhöht die Wärmeproduktion und damit auch ein bisschen den Energieverbrauch. Das allein reicht aber sicherlich nicht aus, um gleich ein paar Kilo an Gewicht zu verlieren. Es unterstützt jedoch die Umstellung der Ernährungsweise.

## Viele kleine Mahlzeiten machen schlank.

Stimmt und stimmt nicht.

Bei dieser Empfehlung gehen die wissenschaftlichen Meinungen auseinander. Noch vor ein paar Jahren galten 5 bis 6 kleinere Mahlzeiten als das Optimum. Es soll damit dem Heißhunger vorgebeugt werden, und die aufgenommene Energie soll gleich verbraucht werden können.

Neuere Meinungen empfehlen hingegen nur 3 Mahlzeiten. Hintergrund ist der Insulinspiegel. Wer Kohlenhydrate aus Süßigkeiten, Brot, Kartoffeln oder Nudeln isst, schüttet Insulin aus. Die durch die Verdauung gewonnene Energie kann damit in Muskeln und Gehirn aufgenommen werden. Ein ständig erhöhter Insulinspiegel hemmt aber leider auch den Fettabbau. So werden Verdauungspausen von mindestens 4 Stunden empfohlen. Wie immer geht es um die Gesamtenergieaufnahme des Tages und die persönliche Situation. Probieren Sie selber, was für Sie stimmt. <<

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

# Grüne Lunge unserer Erde

Der Wald schützt das Klima, ist die Heimat vieler Pflanzen und Tiere und bietet Raum für Erholung. Doch weltweit ist der Wald bedroht. Um uns klar zu machen, wie wichtig der Wald für uns Menschen ist, haben die Vereinten Nationen 2011 zum Internationalen Jahr der Wälder erklärt.

Seit Jahrmillionen prägen Wälder das Erscheinungsbild unserer Erde. Ein knappes Drittel der Landoberfläche sind von Wald bedeckt: Regenwälder, immer- und wechselgrüne Laubwälder der Tropen und Subtropen, Hartlaubwälder in der gemäßigten Klimazone, Laub- und Mischwälder in unseren Breiten und Nadelwälder in den Hochlagen der Gebirge sowie im Norden.

Die Wälder der Erde sind von elementarer Bedeutung für die globalen Wasser- und Stoffkreisläufe, das Klima und die Erhaltung der biologischen Vielfalt. Dabei sind die Wälder weitaus mehr als die Summe ihrer Bäume. Viele der besonderen Nutz- und Schutzfunktionen entstehen erst aus der vielfältigen Wechselwirkung zwischen Waldbäumen, Waldboden, walddtypischer Tier- und Pflanzenwelt,



Foto: pressmaster - Fotolia.com

Millionen Hektar Wald, das entspricht pro Tag etwa der Fläche Münchens. Hauptursachen für die großen Waldverluste in Entwicklungs- und Schwellenländern sind Armut, nicht nachhaltige Landnutzung, Umwandlung der Wälder in andere Nutzungen wie Landwirtschaft, illegaler Holzeinschlag und Raubbau. Auch die weltweite Nachfrage nach Lebens- und Futtermitteln, Weideflächen und Bioenergie führt in diesen Ländern oftmals zu großflächiger Abholzung von Naturwäldern.

Dabei sind Wälder ein wichtiger Kohlenstoffspeicher. Sie filtern das klimaschädliche CO<sub>2</sub> aus der Luft heraus, zerlegen es in Kohlenstoff und Sauerstoff, speichern den Kohlenstoff und geben den Sauerstoff wieder ab. Allein die deutschen



Fotos: Thao Nguyen

verschiedenen Baumarten, die hierzulande vorkommen, gibt es in unseren Wäldern 1.216 Arten von Farn- und Blütenpflanzen, 116 Straucharten, 676 Arten von Moosen und 1.024 Flechten sowie 140 Tierarten, die unzähligen Spinnen, Schnecken und Würmer gar nicht eingerechnet.

Aber der Wald ist auch Erholungsraum für Millionen Menschen. Eine Umfrage ergab, dass die Hälfte aller Bundesbürger, also rund 40 Millionen Menschen, ihn alle zwei Wochen oder öfter besuchen. Die Stille, die Natur und die frische Luft sind ein willkommener Ausgleich zu Beruf und Stadtleben. Ob Laufen, Wandern, Radfahren oder Reiten – im Wald findet jeder Raum für seine sportlichen Aktivitäten und Hobbies. Die Beliebtheit des „Badens in Waldluft“ kommt nicht von ungefähr.



Luft und Wasser. Aber auch für etwa 1,6 Milliarden Menschen, die in extremer Armut leben, sind die Wälder eine überlebenswichtige Existenzgrundlage. Nicht nur Holz als Baumaterial, Brennstoff und Handelsware, auch die Tiere, Früchte und Arzneipflanzen des Waldes sind in vielen Regionen dieser Welt eine wichtige Quelle für Ernährung, Gesundheit und Einkommen der dort lebenden Menschen. Waldfrüchte, die heute in Plantagen angebaut werden, tragen ganz wesentlich zu unserer hohen Lebensqualität in Deutschland bei: Kaffee und Kakao zum Beispiel, Orangen, Bananen, Mangos, Avocados und viele mehr. Doch bei aller Fülle und Vielfalt: Während die Waldfläche in Deutschland und zum Beispiel auch in China wächst, verschwinden jedes Jahr weltweit rund 13

Wälder speichern rund 4,4 Milliarden Tonnen CO<sub>2</sub>, so viel wie Kraftwerke, Autos, Flugzeuge, Industrie und Haushalte in fünf Jahren ausstoßen. Der Wald ist also der größte Klimaschützer im Land.

Wälder sind darüber hinaus natürliche Klimaanlage. Sie schwächen extreme Temperaturen ab. Im Wald ist es im Sommer kühler, im Winter etwas wärmer als zum Beispiel auf dem freien Feld. Die Wälder strahlen diese Wärme beziehungsweise Kühle auch auf die Umgebung aus, so dass sie temperaturnausgleichend wirken. Und: Dieser Effekt ist nicht nur kurzfristig, sondern hält auch langfristig nach Temperaturanstieg oder -senkung an.

Als komplexe und vielfältige Ökosysteme sind Wälder auch Lebensraum für viele Tiere und Pflanzen. Neben den 76

Denn im Wald entwickelt sich ein ganz eigenes Klima: das Waldinnenklima. Das zeigt ein Waldspaziergang an einem heißen Tag: das Kronendach schützt vor Sonneneinstrahlung, auch die Verdunstung der Bäume kühlt und sorgt für eine hohe Luftfeuchtigkeit. Die Blätter einer großen Eiche verdunsten pro Sommertag etwa 200 Liter Wasser.

Neben Sauerstoff geben die Bäume auch ätherische Öle und Duftstoffe ab. Diese so genannten Phytonzide, mit denen sie sich gegen Baumkrankheiten und Schädlinge schützen, wirken bei uns Menschen ausgleichend und gesundheitsfördernd. Es gibt also viele Gründe, mit dem Wald sorgsam umzugehen – nicht nur 2011, dem Internationalen Jahr der Wälder. <<

## Der deutsche Wald

- In Deutschland ist Wald oft Privatsache: 44 Prozent der Waldfläche gehören rund 2 Millionen privaten Waldbesitzern, der Rest gehört Bund, Ländern und Kommunen.
- Die Wälder werden wieder wild: Derzeit leben hier 3.000 bis 5.000 Wildkatzen, einige Luchse und sogar ein paar Wolfsrudel.

- In Deutschland arbeiten 1,2 Millionen Menschen in der Forst- und Holzwirtschaft, in der Autoindustrie sind es nur 700.000.

- Die 130.000 Unternehmen des Sektors Forst und Holz machen einen Umsatz von rund 172 Milliarden Euro pro Jahr.

- Die walddreichste Region ist der Landkreis Regen (Bayern) mit 64% Waldanteil. Auf jeden Bundesbürger kommen rund 85 Bäume; 7 Milliarden sind es insgesamt.

- Die häufigsten der 76 Baumarten hierzulande sind Fichte (28%) und Kiefer (24%).

# Laufwägen trifft Rollator

Wie alt ist eigentlich alt? Eine Sonderausstellung im Freilichtmuseum am Kiekeberg nähert sich dem Thema Altern aus ungewohnten Perspektiven.

Früher war man schon mit 50 alt. Das Museum Kiekeberg beleuchtet die gesellschaftliche Wahrnehmung des Alters.



**D**arf ich Ihnen einen Platz anbieten?“ fragt plötzlich eine freundliche Stimme aus einem Lautsprecher, als ich an einer lebensgroßen gelben Menschensilhouette vorbeigehe. Sie steht neben der Sitzbank aus einer U-Bahn, gleich am Anfang der Ausstellung. Etwas irritiert frage ich mich, ob ich schon in dem Alter bin, in dem man einen Platz angeboten bekommt. „Wir wollen zeigen, dass das Alter nicht eindeutig festgelegt ist“, erläutert Lioba Thaut eine der Intentionen der Ausstellung „Alt und Jung“, die sie als Kuratorin betreut. „Die Besucher sollen ins Nachdenken kommen, ab wann sie sich eigentlich alt fühlen oder andere als alt einschätzen.“

Die Ausstellung führt eindrucksvoll vor, wie sich die Einschätzung von Alt und Jung im Laufe der Zeit gewandelt hat. Besonders in den letzten Jahren hat die Alterung der Gesellschaft zu einem neuen Selbstverständnis älterer Menschen geführt. „Der demografische Wandel ist ein gesellschaftlich sehr wichtiges und hochaktuelles Thema“, begründet Lioba Thaut, warum das Museum dem Älterwerden eine Ausstellung widmet. Zudem hat das Altern einen Bezug zum Kernthema der Arbeit im Freilichtmuseum: dem Leben auf dem

Land in früheren Zeiten. Auf den Höfen war es lange Zeit üblich, dass mehrere Generationen unter einem Dach lebten.

„Alt und Jung“ beschränkt sich jedoch keineswegs auf das Landleben früherer Zeiten, sondern präsentiert unterschiedliche Facetten des Älterwerdens. Dabei sorgen einige Exponate für Überraschungen: Wer würde etwa eine Videospielekonsole in einer Ausstellung über das Altern erwarten? „Die Wii steht für einen neuen Ansatz in der Produktentwicklung: das sogenannte Universal Design. Dabei werden Produkte so gestaltet, dass sie alle Altersgruppen ansprechen“, erklärt Lioba Thaut.

Mit der ausgestellten Konsole können die Besucher sogar selbst spielen. Sie ist nur eines von mehreren Elementen, die mehr als einen Sinn ansprechen. So gibt es neben weiteren Gegenständen zum Anfassen und Ausprobieren auch Audiostationen, einen Film sowie eine Geruchsstation, die zeigt, welche Gerüche mit verschiedenen Lebensabschnitten assoziiert werden können. Geschickt wird dabei mit Klischees gespielt und werden die Besucher zum Nachdenken gebracht. Neben dem Wandel in der gesellschaftlichen Wahrnehmung älterer Menschen, der sich etwa in der Werbung und in neuen Wohn- und Lebensentwürfen widerspiegelt, zeigt „Alt und Jung“ auch erstaunliche Parallelen zwischen Vergangenheit und Gegenwart auf. Etwa den Traum von ewiger Jugend, der bereits lange vor „Anti-Aging“-Produkten und Schönheitschirurgie geträumt wurde.

„Alt und Jung. Vom Älterwerden in Geschichte und Zukunft“ ist bis Januar 2012 im Freilichtmuseum am Kiekeberg zu sehen. Im Rahmenprogramm werden neben Führungen und Gruppenangeboten für Erwachsene und Kinder auch Filmvorführungen angeboten. Außerdem ist zur Ausstellung ein gleichnamiger Begleitband erschienen. <<



→ **Alt und Jung. Vom Älterwerden in Geschichte und Zukunft**  
Freilichtmuseum am Kiekeberg  
Am Kiekeberg 1  
21224 Rosengarten-Ehestorf  
Tel. (040) 790 17 60

# durch dick und dünn

EINERMALT-EINERSCHREIBT.DE



DURCH DICK UND DÜNN - BEI KLEIN UND GROSS  
WOHLBEHÜTET SCHON IN MUTTERS SCHOSS



UND GEMEINSAM DURCH ALLE ZEITEN  
IN DEN GUTEN WIE DEN SCHLECHTEN



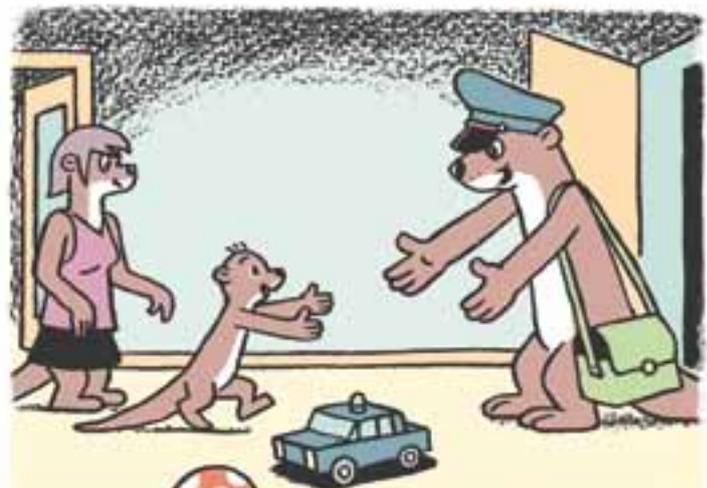
AN SAGENHAFTEN TAGEN  
AUCH AN DEN WENIGER GERECHTEN



DURCH DICK UND DÜNN IN HÖCHSTE HÖHEN  
OHNE SINN UND OHNE ZIEL



UND HINAB IN TIEFSTE TIEFEN - WOHLWISSEND  
KEIN SCHRITT IST AUCH NUR EINER ZUVIEL



DURCH DICK UND DÜNN - BEI JUNG UND ALT  
MIT EUCH AN MEINER SEITE HABE ICH ALLEN HALT



ÖFFENTLICHER NAHVERKEHR

# U-Bahnhöfe bis 2020 barrierefrei

Eine langjährige LSB-Forderung wird Realität: Hamburgs U-Bahn wird beschleunigt barrierefrei ausgebaut.

Bis 2015 erhalten 20 weitere Stationen Aufzüge und sind dann auch für Mobilitätseingeschränkte erreichbar.

Die U-Bahnstation Feldstraße ist heute eine Zumutung für Mütter, Behinderte und Senioren.

Senat und Hamburger Hochbahn haben Ende März/Anfang April verkündet, dass der bisherige Zeitplan für den barrierefreien Ausbau der U-Bahnhöfe stark beschleunigt wird. Sollten bislang mit den beiden zurzeit im Umbau befindlichen Stationen und den beiden Neubauten (siehe Kasten) lediglich vier Haltestellen bis 2015 mit Aufzügen ausgestattet werden, sind jetzt weitere 16 U-Bahnhöfe vorgesehen. Finanziert werden sollen die dafür erforderlichen 27 Millionen Euro auch aus Mitteln, die ursprünglich für den Bau der Stadtbahn vorgesehen waren. Neben dem Einbau der Aufzüge werden die Bahnsteige für einen niveaugleichen Einstieg in einem Teilbereich erhöht und auch neue Orientierungssysteme für Sehbehinderte geschaffen.

Mit dem Beschleunigungsprogramm werden in vier Jahren immerhin knapp zwei Drittel aller Hamburger U-Bahnstationen für Ältere und Gehbehinderte und auch für Mütter und Väter mit Kinderwagen problemlos zugänglich sein. Der Landes-Seniorenbeirat hat seit Jahren in enger

Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft für behinderte Menschen (LAG) eine deutliche Erhöhung des Ausbautempos angemahnt. In den letzten Monaten verstärkten die beiden Interessenvertretungen nochmals den Druck ihrer öffentlichen Forderungen und riefen wiederholt zu Demonstrationen auf.

## DIE STADT WIRD SENIORENFREUNDLICHER

Das Beschleunigungsprogramm – eine positive, wenn auch längst überfällige Entscheidung – wird nun mit der LAG und dem LSB weiter abgestimmt. Die Seniorenvertretung erhält dazu einen eigenen Sitz in der HVV-Arbeitsgruppe ‚Barrierefreier ÖPNV‘.

„Wir werden den für den barrierefreien Ausbau vorgeschlagenen U-Bahnhöfen wohl zustimmen, denn bis auf die Haltestellen Mundsburg und Wandsbek-Gartenstadt handelt es sich um zügig umbaubare Stationen, die

technisch nicht so anspruchsvoll sind. Da ist das Etappenziel 2015 sicher zu erreichen“, betont Helmut Krumm, LSB-Vorstandsmitglied und -Vertreter beim HVV. „Das ist ein schöner Erfolg“, freut sich die LSB-Vorsitzende Inge Lüders. „So wird die Stadt seniorenfreundlicher, und Mitbürger, die auf Rollstuhl oder Rollator angewiesen sind, können endlich gleichberechtigt die betreffenden Stationen nutzen.“ Ein größerer Teil dieser U-Bahnhöfe gehört zu der mit dem HVV entwickelten Prioritätsempfehlung, die diejenigen Stationen umfasst, die vorrangig ausgebaut werden sollten.

Der LSB wird den barrierefreien Ausbau der Schnellbahnstationen in Hamburg auch weiterhin aufmerksam und kritisch begleiten. Der neue Erste Bürgermeister hat in seiner Regierungserklärung angekündigt, dass bis 2020 alle U-Bahn-Haltestellen barrierefrei zugänglich sein sollen. Die S-Bahn legte bislang in dieser Hinsicht ein schnelleres Tempo vor: Bis 2013 sollen bereits drei Viertel der Hamburger S-Bahnhöfe umgebaut sein. <<

## LSB-VORSTAND

### Wechsel im Vorstand

Das LSB-Plenum wählte Ende März Jürgen Fehrmann zum stellvertretenden Vorsitzenden des Landes-Seniorenbeirates. Er tritt die Nachfolge von Dieter Mahel an, der von diesem Amt zurückgetreten war. <<



### Die 20 barrierefreien U-Bahnhöfe bis 2015

Berliner Tor (Umbau läuft), Berne, Burgstraße, Christuskirche, Emilienstraße, Eppendorfer Baum, Feldstraße, HafenCity Universität (Neubau), Hammer Kirche, Kellinghusenstraße (Umbau läuft), Hallerstraße, Kiwittdamm, Legienstraße, Mundsburg, Osterstraße, Ochsenzoll, Rauhes Haus, Stephansplatz, Überseequartier (Neubau), Wandsbek-Gartenstadt

# Seniorenberatung sicherstellen!

Der Landes-Seniorenbeirat hat sich intensiv mit der Bezirklichen Seniorenberatung beschäftigt und einen Forderungskatalog aufgestellt, um sie zu erhalten und zu stärken.

Die bezirkliche Seniorenberatung unterstützt in Hamburg ältere Bürger, die aufgrund eines zunehmenden Pflegebedarfs in eine Notlage geraten. Sie führt Hausbesuche durch, hilft in Krisensituationen, vermittelt Pflegeleistungen und kümmert sich um die erforderlichen Antragstellungen zur Finanzierung. Im Herbst 2010 hatte der damalige Senat angekündigt, im Zuge der Haushaltskonsolidierung künftig zehn bis zwölf Sozialpädagogen-Stellen bei der Seniorenberatung zu streichen. Dagegen hat der LSB Stellung bezogen. Er plädiert mit dem aktuellen Positionspapier dafür, die Seniorenberatung weiter zu qualifizieren und auszubauen.

Nach dem XII. Sozialgesetzbuch ist der Staat verpflichtet, eine uneingeschränkte und zeitnahe Beratung für die ältere Generation zu gewährleisten. Die Seniorenberatungen fungieren als erste Anlaufstelle, von der aus im Bedarfsfall dem Einzelnen situationsgerecht geholfen wird, die Krise zu bewältigen. Dazu müssen die Beratungsstellen in den Bezirken, die regional gut erreichbar sind, erhalten bleiben. Die aufsuchende Altenarbeit der Sozialpädagogen soll durch ein verlässliches System zur Veranlassung von Hausbesuchen gestärkt und er-

gänzt werden, bei dem Hinweise von Nachbarn und Polizei eine wichtige Rolle spielen. Personell sind daher die Dienststellen eher noch besser auszustatten und auf keinen Fall zu kürzen. Der LSB dringt auch darauf, dass die Aufgaben und Kompetenzen zwischen ‚Seniorenberatung‘ und ‚Pflegestützpunkten‘ geklärt und deren Zusammenarbeit verbindlich geregelt werden.

In steigendem Maße sind im Rentenalter auch Migranten hilfebedürftig. Daher müssen in der Seniorenberatung je nach Bezirk besondere Sprachkompetenzen wie Türkisch, Russisch oder Afghanisch vorhanden sein, so der LSB. Empfehlenswert sei des Weiteren, dass Hamburgs Seniorenberatung künftig ein in der Stadt Wien eingeführtes Verfahren anwendet: Hier werden alle über 75 bis 80 Jahre alten Mitbürger angeschrieben und gefragt, ob ein Hilfebedarf besteht und ein Hausbesuch gewünscht wird.

Ziel der Seniorenberatung muss es sein, Krisen frühzeitig zu erkennen, vorbeugend zu handeln und dabei alle gesetzlichen Hilfsmöglichkeiten auszuschöpfen. Der LSB erwartet, frühzeitig an der Entwicklung der zukünftigen Strukturen der Seniorenberatung seitens der Behörde beteiligt zu werden. <<

## MESSEBETEILIGUNG

### „Pflege & Reha“ 22. bis 24. Juni

Der Landes-Seniorenbeirat beteiligt sich wieder an der norddeutschen Pflegemesse „Pflege & Reha“ im Messezentrum Schnelsen. Über 150 Aussteller informieren über ihre Dienstleistungen und Produkte rund um das Thema Pflege. Zusätzlich finden Workshops und Seminare statt, die sich vor allem an Pflegebeschäftigte wenden. Der LSB-Stand befindet sich im Obergeschoss. Öffnungszeiten: 10 – 18 Uhr (am Freitag nur bis 16 Uhr). Für Senioren beträgt der Eintritt 6 Euro. <<



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](http://www.lsb-hamburg.de)



## Der stille Fluss

Über 75 Kilometer schlängelt sich die Oste durch Geest und Marsch bis sie in die Elbe mündet. Auf einem alten Dampfer kann man das Flüschen erkunden und rechts und links viel Spannendes entdecken.

VON ANNETTE FAHRENDORF

Wenn die Fische da sind, sind auch die Seehunde da“, sagt Caspar Bingemer und tatsächlich taucht direkt vor dem Bug des kleinen Schiffes ein niedliches Köpfchen aus dem Wasser auf. Die Seehunde haben einen festen Anlaufpunkt hier an der Rammelbucht, wo die Oste in die Elbe mündet. Seit 2002 ist Caspar Bingemer mit seiner Partnerin Eibe von Glasow mit der Mocambo auf dem Fluss unterwegs. Das älteste motorisierte Fahrgastschiff Deutschlands befährt die Oste von der Mündung bis Bremerförde. Die Fahrt zu den Seehundsbänken ist besonders bei Kindern sehr beliebt. Die Älteren schätzen und genießen auch den weiteren

Verlauf des Nebenflusses, wenn das Schiff langsam zwischen niedrigen Deichen durch die Landschaft dahintuckert.

Erster Anlaufpunkt nach der Ostermündung ist das Natureum Niederelbe. Nicht wirklich ein Museum, sondern vielmehr eine Erlebniswelt, die Kindern – und auch Erwachsenen – die Flora und Fauna der Region nahebringt. Vom Miniküstenzoo mit Meeres- und Flussbewohnern aus der Region über Dioramen mit Nachbildungen der Küstenlandschaften und hervorragenden Präparaten der heimischen Tiere bis hin zum Bastelbausatz für ein Dinosaurierskelett wird hier die Entwicklungsgeschichte der Region erlebbar

gemacht. Neben der Mocambo legt auch das in Brunsbüttel auf der anderen Elbseite gelegene Fahrgastschiff „Germania“ regelmäßig am museumseigenen Anleger an.

### STÖR UND LACHS

Nach dem Passieren des Oste-Sperrwerkes, das den Fluss bei Sturmfluten schützt, erreichen wir die Gemeinden Geversdorf und Neuhaus und den Schnook, ein Rückzugs- und Brutgebiet vieler Vögel mit Weiden, die bis ans Wasser heranreichen. Caspar Bingemer weist auf Zwerg- und Singschwäne, Goldregenpfeiffer und Alpenstrandläufer hin. Während des Vogelzugs ras-

→ Natureum  
Niederelbe  
Neuenhof 8  
21730 Balje  
Tel. (04753) 844480  
www.natureum-  
niederelbe.de



[www.osteweb.de](http://www.osteweb.de) | [www.ostechronik.de](http://www.ostechronik.de)

ten riesige Vogelschwärme auf den ufernahen Wiesen. Das Wasser der Oste ist so gut, dass hier vor einigen Jahren Lachse wieder angesiedelt wurden und vor zwei Jahren auch der seit Jahrzehnten in Deutschland verschollene Europäische Stör, der hier noch vor hundert Jahren massenhaft heimisch war.

Direkt um die Ecke lädt in einem künstlich angelegten See eine Wasserskianlage zur sportlichen Betätigung ein. Wer es etwas ruhiger mag, flaniert durch das malerische Neuhaus und genießt den beschaulichen Dorfkern um den alten Hafen herum.

Die Mocambo selbst ist eine alte Dame. Vermutlich ist sie das älteste noch in Betrieb befindliche motori-

sierte Fahrgastschiff in Deutschland. 1872 als Alsterdampfer gebaut und auf den Namen „Hamburg“ getauft, hat sie während ihres langen Schiffslebens ziemlich häufig die Besitzer und die Namen gewechselt. Sie war in Hamburg, in Lübeck, in Berlin und auch in ihrem früheren Leben schon einmal auf der Oste unterwegs. Sie musste viele Umbauten über sich ergehen lassen und war fast schrottreif, als Caspar Bingemer sie in Ribnitz-Dammgarten in Mecklenburg-Vorpommern fand. Eine Werft im polnischen Szczecin (Stettin) machte den alten Kahn schließlich wieder fit. Seit 2002 fährt Kapitän Krock (alias Bingemer) mit ihr die Oste auf und ab und genießt immer noch jede Fahrt.

In Oberndorf, nur wenige Kilometer flussaufwärts, bietet die Traditionsmolkerei Hasenfleth regionale Milchprodukte aus eigener Herstellung an. Durch eine große Glasfront können Besucher live beobachten wie Butter gerührt, Jogurt verarbeitet und Quark hergestellt wird.

#### GERETTET MIT KÖNIGLICHER UNTERSTÜTZUNG

Die Mocambo fährt weiter den Fluss hinauf in Richtung Osten, wo die berühmteste Sehenswürdigkeit der Region wartet – Deutschlands älteste Schwebefähre. Seit 1909 verbindet sie die Gemeinde Osten mit Hemmoor auf der anderen Flussseite. Bis in den 70er Jahre für die Bundesstraße 475 eine Brücke gebaut wurde, war sie die einzige Möglichkeit, an dieser Stelle den Fluss zu überqueren. Stolz erhebt sich die Stahlfachwerkkonstruktion mit ihrer Fahrgondel über den Fluss. Seit 2001 ist das Baudenkmal wieder in Betrieb. Wer möchte, kann sich von April bis Oktober zu jeder vollen Stunde über den Fluss setzen lassen. Dass sie nicht abgerissen wurde, wie eigentlich geplant, ist nicht zuletzt dem spanischen König Juan Carlos zu verdanken. Denn die Mutter aller Schwebefähren steht in Bilbao und der König setzte sich als Ehrenvorsitzender eines frisch gegründeten Weltverbandes der Schwebefähren für den Erhalt ein.

Nicht weit von hier, im zu Hemmoor gehörenden Warstade, verbrachte Peter Rühmkorf, einer der bekanntesten deutschen Dichter der Nachkriegszeit, seine Kindheit und Jugend. Die Erinnerung an dieses intensive Naturerleben kommt in seinem Werk immer wieder durch. Auch andere Dichter und Schriftsteller haben sich von der malerischen Landschaft inspirieren lassen. Besonders Krimiautoren finden hier offen- >>

→ **Köstlichkeiten aus Milch gibt es bei der genossenschaftlichen Molkerei Hasenfleth und in „Melkhus“ Bauernhöfen.**  
[www.molkerei-hasenfleth.de](http://www.molkerei-hasenfleth.de)  
[www.melkhus.com](http://www.melkhus.com)

→ **Mocambo Schiffsvermietung**  
**Hauptstr. 57**  
**21787 Oberndorf**  
**Tel. (04772) 861084**  
**Fax (04772) 861085**  
[www.osteschiffahrt.de](http://www.osteschiffahrt.de)



In Osten gibt es eine sehr schöne Kirche, beschauliche Fachwerkhäuser und die berühmte Schwebefähre.

sichtlich reichlich Nahrung für mörderische Geschichten. Unter der Dachmarke „Krimiland Kehdingen“ haben sich unter anderen Elke Loewe, Alexandra Kui, Anke Cibach, Horst Bosetzky, Wilfried Eggers und Thomas B. Morgenstern zusammengefunden. Auch die Mocambo verwandelt sich ab und zu in einen Lesesaal, wo das schaurige Geschehen aus den Büchern beim Gluckern des Wassers Gestalt annimmt.

Immer schmaler wird der Fluss, immer enger schmiegen sich die Ufer. Bis nach Bremervörde kann die Mocambo bei passender Tide noch fahren. Danach ist Schluss. Mit Kanu oder Kajak ist der Fluss aber fast bis zur Quelle in der niedersächsischen Nordheide bei Tostedt befahrbar. <<

## Hamburg fand's riskant

Nach der ersten Schwebefähre in Bilbao entstanden zwischen 1898 und 1914 weitere in Rio de Janeiro, Buenos Aires, Newport und in Marseille. Nirgendwo sonst auf der Welt aber wagte sich ein Dorf wie Osten an ein Bauvorhaben dieser Dimension. Die üble Erfahrung, dass der Handelsort mit seiner traditionellen Flußfähre bei Treibeis, Hoch- und Niedrigwasser immer wieder mal tagelang von der Bahnlinie jenseits der Oste abgeschnitten war, trieb schon Ende des 19. Jahrhunderts den Gemeinderat zu beharrlicher Lobbyarbeit an – bis hinauf zur kaiserlichen Regierung in Berlin.

Nachdem die Dörfler eine Drehbrücke als zu teuer verworfen hatten, setzten sie auf den Bau einer modernen Schwebefähre. Der Hamburger Senat hatte Pläne für eine Schwebefähre über die Elbe als zu riskant abgelehnt. Stattdessen ließen die Hanseaten eine Hochbahn bauen und einen Tunnel unter der Elbe bohren. So kam es, dass die erste Schwebefähre Deutschlands nicht in einer Großstadt verkehrte, sondern in dem kleinen Dorf im dünn besiedelten Zweistromland zwischen Elbe und Weser. <<

# Spezialisten für schwere Fälle

Extremes Übergewicht beeinträchtigt nicht nur die Lebensqualität, sondern auch die Gesundheit. Diabetes, Kreislauferkrankungen, aber auch der Verschleiß von Wirbelsäule und Gelenken sind typische Begleiterscheinungen. Im Adipositaszentrum Hamburg finden Betroffene Hilfe.

**120** Kilogramm wog Fußball-Ikone Diego Maradona, als sich der gerade mal 165 cm große Argentinier zur Operation entschloss. Nachdem Chirurgen ihm einen Magenbypass gelegt hatten, nahm er binnen weniger Wochen 33 Kilo ab und schaffte damit das, was ihm vorher partout nicht gelingen wollte.

Für Dr. Wolfgang Tigges, Chefarzt der Chirurgischen Klinik im Asklepios Westklinikum Hamburg, gehören Patienten wie Maradona beinahe noch zu den Leichtgewichten. Zu ihm kommen die ganz schweren Fälle, die sich im Adipositaszentrum Hamburg vorstellen, um ihre Gewichtsprobleme endlich in den Griff zu bekommen. So wie kürzlich ein junger 330 Kilo schwerer Mann, der beim Motorradkauf die schwere Maschine unter seinem Körper nicht mehr sehen konnte. Das war für ihn der Auslöser, im Adipositaszentrum professionelle Hilfe zu suchen. Hier arbeitet ein fachübergreifendes Team aus den Bereichen Psychosomatik, Ernährungsmedizin, Diabetologie, Physiotherapie, Chi-

rurgie und einer Selbsthilfegruppe eng zusammen, um für jeden Betroffenen die individuell passende Therapie zu finden.

Dabei nehme die Bedeutung der so genannten bariatrischen Chirurgie immens zu, erzählt Tigges: „Rund 800.000 Menschen in Deutschland, also ein Prozent der Bevölkerung, sind so übergewichtig, dass andere Maßnahmen nicht mehr funktionieren.“ Und das sei kein Problem der Erscheinungsbildes mehr, sondern eine ernste Krankheit mit gefährlichen Folgen: Bluthochdruck, Diabetes und Gelenkverschleiß sind nur einige der drohenden Folgeerkrankungen.



Warum es viele stark Übergewichtige trotz aller Anstrengungen nicht schaffen, ihr Gewicht auf Dauer zu reduzieren, sei inzwischen geklärt, so *Dr. Wolfgang Tigges*: „Studien an getrennt aufgewachsenen Zwillingen zeigen, dass zu 70 Prozent die Erbanlagen mit dafür verantwortlich sind, ob ein Mensch zu Adipositas neigt oder nicht – weit mehr als Umwelteinflüsse wie Erziehung und Lebensstil.“ Bei etwa fünf Prozent aller Übergewichtigen ist ein Gen defekt, das für das Sättigungsgefühl mitverantwortlich ist. Das bedeutet, dass die Betroffenen erst spät oder gar nicht satt werden. Vielen gelingt es nicht, mit Bewegung und Ernährungsumstellung ihr extremes Übergewicht zu senken.



so dass ein Großteil der mit der Nahrung aufgenommenen Fette unverdaut ausgeschieden wird. Bei der Schlauchmagen-Operation entfernt der

Chirurg vor allem den hormonproduzierenden Teil (Fundus) des Magens, der bei der Entwicklung der Fettleibigkeit eine wichtige Rolle spielt. Das Magenband ist ein reversibler Eingriff, bei dem ein Silikonband um den Magen gelegt wird und den Magen auf die Größe eines Tennisballs verkleinert. Allerdings funktioniert ein Magenband nur bei fester Nahrung, nicht bei zuckerhaltigen Getränken oder flüssiger Nahrung. Magenballons werden vor allem eingesetzt, um vor dem endgültigen Eingriff das Operationsrisiko besonders schwergewichtiger Patienten zu senken. Die Implantation eines elektrischen Stimulators, oft als „Magenschrittmacher“ bezeichnet, aktiviert die Magenmuskulatur und bewirkt durch Rückkopplung zum Gehirn ein Sättigungsgefühl.

Ob sie die Kosten einer Operation übernehmen, entscheiden die Krankenkassen im Einzelfall. Neben einem Gutachten des

Medizinischen Dienstes und einer ärztlichen Bescheinigung über die Notwendigkeit der Gewichtsreduktion müssen Patienten dafür in der Regel nachweisen, dass sie alle konservativen Verfahren bereits ernsthaft, aber erfolglos probiert haben. Das zertifizierte Adipositaszentrum Hamburg am Asklepios Westklinikum nimmt seit 2005 an einer Qualitätssicherungsstudie teil, die jeden Patienten auch nach dem Klinikaufenthalt nachverfolgt, um die langfristige Gewichtsabnahme zu dokumentieren und die Methoden wissenschaftlich weiterzuentwickeln.

Die Erfolgsaussichten sind gut: Nach zwei Jahren sind 80 Prozent der operierten Patienten mehr als die Hälfte ihres Übergewichts los, und unabhängig vom Gewichtsverlust normalisiert sich der Blutzuckerspiegel sehr schnell, die Gefahr der Folgeerkrankungen sinkt deutlich. Wie genau sich die Fettverteilung im Körper nach einer bariatrischen Operation entwickelt und wie der Stoffwechsel davon profitiert, wollen die Experten des Westklinikums nun mit der Kieler Christian-Albrechts-Universität gemeinsam untersuchen. <<

#### KRANKENKASSEN ZAHLEN NICHT IMMER

Im Adipositaszentrum werden alle Patienten betreut, die über längere Zeit erfolglos versucht haben, ihre überflüssigen Pfunde loszuwerden, die an einem stark schwankenden Körpergewicht (Jojo-Effekt) oder erheblichen Folgeerkrankungen wie Diabetes, Bluthochdruck, Gelenk- und Wirbelsäulenverschleiß oder Schlafapnoe leiden. Welche Therapie im Einzelfall die richtige ist, ob eine Operation sinnvoll erscheint und wenn ja, welche, entscheidet das Team gemeinsam mit dem Patienten. In der Regel kommen chirurgische Verfahren ab einem Body Mass Index (BMI) von mehr als 40 zum Einsatz, liegen bereits Folgeerkrankungen vor, bei einem BMI von 35.

Auch wenn alle Operationen grundsätzlich minimal invasiv durchgeführt werden, hat jede Operationsmethode ihre eigenen Vor- und Nachteile. Deshalb sei es wichtig, dass eine auf Adipositasbehandlung spezialisierte Klinik wie das Westklinikum das ganze Spektrum beherrscht und anbietet, betont Tigges. Dazu gehören neben dem Magenbypass vor allem der so genannte Schlauchmagen und das Magenband. Bei einem Magenbypass entfernen die Chirurgen einen Großteil des Magens und verkürzen den Dünndarm um etwa 150 cm. Durch den verkürzten Verdauungsweg nimmt der Patient nur noch kleine Mengen Nahrung auf, Heißhungerattacken kommen nicht mehr vor. Zudem reduziert die Umleitung der Verdauungssäfte aus der Galle die Fettverdauung,

→ **Adipositaszentrum im Asklepios Westklinikum Hamburg**  
**Suurheid 20**  
**22559 Hamburg**  
**Tel. (040) 81 91-2400**  
**Fax (040) 81 91-2409**

Anzeige



**Ambulante Pflege**  
Ev. Diakoniezentrum  
Rahlstedt



## Ambulante Pflege zu Hause.

Wir bieten Ihnen individuelle Pflege und Beratung zu Hause.  
Greifenberger Straße 54, 22147 Hamburg, Tel. (040) 648 999-0  
[www.diakonie-rahlstedt.de](http://www.diakonie-rahlstedt.de)

**Telefon (040) 648 999-0**

# Anti-Wegwerf-Gesellschaft

Jeden Tag wandern in Hamburg Berge von Nahrungsmitteln in den Müll. Die wenigsten davon sind verdorben. Vor 17 Jahren beschloss Annemarie Dose das zu ändern. Heute erhalten 20.000 Menschen in der Stadt regelmäßig Lebensmittel von der Hamburger Tafel.

V O N S Y L V I A W E L T

**D**as Leben ist gar nicht so. Es ist ganz anders. „War es nicht Kurt Tucholsky, der dies gesagt hat?“ fragt Annemarie Dose und zwinkert. Sie weiß wovon sie spricht, in 80 Lebensjahren hat sie viele Facetten des Lebens kennen gelernt: Wohl situierte Kindheit, Heirat mit Bauunternehmer Herbert Dose, zwei Töchter, ein ausgefülltes Leben als Hausfrau und Mutter, über 40 Jahre glücklicher Ehe, bis plötzlich ihr Mann Herbert stirbt.

Es sind Brüche wie diese, die einen zwingen über sein Leben nachzudenken und neue Wege einzuschlagen. „Ich fragte mich: Was mache ich jetzt mit dem Rest meines Lebens? Garten, Enkel hüten, Reisen, Kultur, in der Masse einsam sein?“ Nein, das konnte es nicht sein, nicht für eine Frau, die so vor Energie und Tatendrang strotzt, wie Annemarie Dose. „Die Idee zur Hamburger Tafel ist eigentlich aus einem sehr egoistischen Motiv heraus geboren. Ich wollte zuerst einmal etwas für mich tun“, bekennt „Ami“, wie sie von allen genannt wird, mit nüchterner Ehrlichkeit.

Das war 1994. Inzwischen sind zwei Festangestellte und 108 Ehrenamtliche in zwei Schichten für die Tafel im Einsatz: Morgens fahren die einen mit neun Transportern die Groß- und Supermärkte ab, Lebensmittelhersteller- und Händler, Restaurants, Hotels und Bäckerei-

en, die ihre überschüssigen Lebensmittel spenden. Nudeln, Mehl, Molkereiprodukte, Fleisch – das 1200 Quadratmeter große Lager in der Bahrenfelder Straße ist prall gefüllt. Nachmittags ist dann die zweite Schicht unterwegs. Sie steuert die Einrichtungen und Ausgabestellen an, die die Waren an hilfsbedürftige Menschen verteilen.

„Wir wollten keine Schlangen vor unserem Lager auf der Straße. So was schafft eine Hemmschwelle“, erläutert Achim Müller, derzeit 2. Vorsitzender und designerter Nachfolger von „Ami“ Dose. „Deshalb kooperieren wir mit bestehenden Einrichtungen.“ Dazu zählen Kirchen, Einrichtungen für Obdachlose, Frauenhäuser, Kindereinrichtungen und Tagesaufenthaltsstätten.

## DER BEDARF IST RIESIG

Auch Müller kam durch einen Lebensumbruch zur Tafel. „Ich freute mich, endlich Rentner zu sein. Aber dann fiel mir die Decke auf den Kopf!“ Jetzt ist er seit sechs Jahren dabei, abends geht er glücklich nach Hause in dem Bewusstsein, etwas Gutes getan zu haben. „Jeder Mensch braucht Lob und Anerkennung, um leben zu können. Hier bekomme ich beides und helfe dabei anderen“, sagt Müller.

Der Bedarf ist riesig. In den 17 Jahren seit Gründung der Tafel ist die soziale Kluft in Hamburg immer größer geworden. Derzeit leben etwa 1.300 Obdachlose und 190.000 Sozialhilfeempfänger in der Hansestadt. 20.000 Menschen sind es inzwischen, die jede Woche über die Hamburger Tafel Essen beziehen, um ihr täglich Brot zu haben.

→ **Hamburger  
Tafel e.V.**  
Bramfelder Str. 102  
22305 Hamburg  
Tel. (040) 44 36 46  
Fax (040) 44 36 76  
info@hamburger-  
tafel.de

Tafelvorsitzende  
Ami Dose und ihr  
Designerter Nachfolger  
Achim Müller.



**Die Hamburger Tafel hilft weit über die Stadtgrenzen hinaus. Spender und Helfer sind immer gesucht.**



„Seit ich vor anderthalb Jahren mit 63 meinen Job als Flugdienstbetreiber verlor, lebe ich von Arbeitslosengeld 2“, erzählt Karl-Hans Radisch. „Seitdem lebe ich in der Wohnumunterkunft Dakarweg zusammen mit ca. 220 weiteren Menschen. Die Tafel versorgt uns jeden Tag absolut zuverlässig. Die sind noch nie nicht gekommen. Vor allem bekommen wir keinen Luxus-Schrott, sondern gesunde Nahrungsmittel, viel Obst und Gemüse. Ohne die Tafel könnte ich mich nicht so beköstigen. Die leisten soziale Dienste – spürbar und sichtbar.“

Auch junge Familien, bei denen es hinten und vorne nicht reicht, kommen zu den Ausgabestellen, um sich mit dem Lebensnotwendigsten einzudecken. „Versteckte Armut gibt es bei jungen Familien und Alleinerziehenden ebenso wie bei älteren Menschen. Sie trauen sich nicht, sich zu outen, wenn sie wenig Geld haben“, sagt Dagmar Engels, Leiterin des Mehrgenerationenhauses Nachbarschatz in Eimsbüttel. „Ihnen hilft es, dass sie von der Tafel partizipieren können. Bei uns steht man nicht Schlange, um das Essen zu erhalten, das macht es für viele einfacher. Den Älteren, die nicht mehr tragen können, bringen wir das Essen der Tafel auch nach Hause“, sagt Engels,

Bis Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen-Anhalt und Thüringen reicht das Einzugsgebiet der Hamburger Tafel inzwischen. Arbeitslosigkeit und Not sind dort sehr hoch, aber den dünn besiedelten Gebieten gibt es kaum Supermärkte, die Ware abgeben könnte. Deshalb geht beispielsweise einmal pro Monat ein Essens-Transport in Richtung Mecklenburg-Vorpommern.

„Ohne uns könnten einige Einrichtungen gar nicht existieren. Wir bestreiten 80 Prozent des Winternotprogramms“, sagt Ami Dose. Dafür hat es auch Kritik gehagelt. Der grundsätzliche Vorwurf: Mit ihrem Engagement entlässt die Hamburger Tafel den Staat aus seiner Verantwortung. Andere kritisieren, dass die Tafel nur materielle Unterstützung leiste, wo doch die psychologische Betreuung vieler Hilfsbedürftiger ebenso wichtig wäre. „Dafür bedarf es psychologisch geschulter Fachkräfte; damit sind wir überfordert. Wir konzentrieren uns auf das, was wir sinnvoll leisten können“, kontert Dose. „Wir können die Welt nicht verbessern, sondern nur Not lindern.“

#### **PREISGÜNSTIG UND LECKER**

Unter dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ sind inzwischen zwei Kochbücher erschienen, die erläutern, wie man preisgünstig und lecker kochen kann. Gleich das erste Kochbuch, war ein Riesenerfolg. Der Erlös der über 15.000 verkauften Exemplare ermöglicht der Hamburger Tafel, Kochkurse anzubieten, in denen man lernt, wie man auch mit kleinem Geldbeutel leckere und gesunde Gerichte zubereiten kann.

Ami Dose hätte sie sich nicht träumen lassen, dass ihr ursprünglich doch eher egoistisches Engagement

solche Kreise ziehen würde. 900 Tafeln gibt es inzwischen bundesweit, ein Schweizer Banker hat die Tafel mit Unterstützung von Dose in der Schweiz eingeführt, auch Wiener Studenten gründeten nach Hamburger Vorbild.

Die neueste Tafel gibt es seit ein paar Monaten in Sofia/Bulgarien. „Dort funktioniert es etwas anders“, schmunzelt Dose, „da mussten wir den Damen der Gesellschaft erst einmal erklären, dass Ehrenamt etwas Tolles ist. Nun sind sie sehr engagiert und betreuen die Suppenküchen, die dort die Ausgabestellen sind.“

Wenn man so viel im Leben erreicht hat, sind da noch Wünsche offen? „Ja, wir brauchen immer Spender, die unsere Stiftung finanziell unterstützen. Das ist unser Sparstrumpf für die Hamburger Tafel, aus dem wir die Kosten für Lagermiete, Fahrzeuge, Benzin und andere Ausgaben bestreiten. Zudem suchen wir noch Küchen, die wir für unsere Kochkurse nutzen können“, sagt Dose. „Und ein ganz persönlicher Traum von mir wäre es, in einem Pilotprojekt in allen Hamburger Schulen Mittagessen anbieten zu können. Es gibt so viele Stiftungen, die alle ihr eigenes Süppchen kochen. Wenn die alle ihre Möglichkeiten in einen Pott werfen würden, dann sollte das doch machbar sein.“ <<

[www.hamburger-tafel.de](http://www.hamburger-tafel.de)

→ **Spendenkonto  
Hamburger Tafel:  
Hamburger Sparkasse  
BLZ 200 505 50  
Konto 1217 130 515**

**Engagierte können  
sich direkt bei der  
„Tafel“ melden  
Tel. (040) 44 36 46**

**Fördermitglied  
(finanziell) werden  
Sie, wenn Sie sich im  
Internet unter der  
Rubrik „Mitglied werden“  
in ein Formular  
eintragen.**



## Liebe Leserin und lieber Leser,

wir alle haben schon mal von der Theorie gehört, dass der Flügelschlag eines Schmetterlings irgendwo auf der Welt auf der anderen Seite der Erdkugel zu einem Erdbeben führen kann. Mark Watson greift diese Theorie auf, und zeigt, welche Kettenreaktion das Verhalten eines Menschen auslösen kann.

Es geht um Xavier Ireland, einen ziemlich gutmütigen Radiosprecher in London, der seit Jahren eine Late Night Show moderiert und eigentlich ganz zufrieden mit seinem Dasein ist, aber mit großer Distanz zu den Menschen in seiner Umgebung lebt. Er möchte vor allem nichts falsch machen, weil ihm, als er vor Jahren in Australien lebte, ein furchtbarer Fehler passiert ist – und zwar mit solchen Auswirkungen auf seine besten Freunde, dass er davor ans andere Ende der Welt nach London geflohen ist.

Ireland beobachtet eines Morgens auf dem Nachhauseweg ein paar Jugendliche, die einen anderen drangsaliieren. Er greift ein – aber nur ein bisschen, halbherzig, aus einer Angst heraus, die man erst im Laufe des Buches versteht. Von den vielen Folgen, die daraus entstehen, ahnt der Moderator aber nichts. Aber während er sich zum ersten Mal seit Jahren öffnet und sich verliebt, nähern sich die Auswirkungen seiner Nicht-Tat unaufhörlich und bedrohlich... Kein Buch, das den Leser uneingeschränkt glücklich macht. Es macht

Spaß wegen seines feinen englischen Humors, und dabei berührt es tief – ein Buch, dem ich viele Leser wünsche!

→ **Mark Watson.**

**Elf Leben.**

**Eichborn Verlag 2011.**

**Gebundene Ausgabe. 19,95 Euro**

Mit diesem Buch ist Nicole Balschun ein ganz eigenes zartes und wunderbares Stück Literatur gelungen. Bei der Beerdigung ihrer Tante Rosi lernt Ada Bo kennen. Bo hat Schweine, und er riecht auch danach. Im Nebenberuf ist er Sargträger

und Friedhofsgärtner. In seiner Freizeit liest er Landwirtschaftszeitungen. Ada studiert Literatur, promoviert über die

„englischen Frauen“, wie Bo sie nennt. Die Welt der Frauen in den Büchern aus dem 19. Jahrhundert ist ihr lieber als die Welt der Gegenwart. Obwohl sie und Bo eigentlich überhaupt nicht zueinander passen, verlieben sie sich leidenschaftlich ineinander. Nachdem ein Besuch von Bo bei ihr und in der Oper komplett schief geht, kommt Ada ins Grübeln. Dieser Mann scheint ihr plötzlich überhaupt nicht in ihr Leben zu passen, wie es ihre Mutter und ein gewisser arroganter Schulfreund schon immer gesagt haben. Sie verlässt Bo, um sich ganz auf ihre Promotion und ihr Leben in der Stadt zu konzentrieren. Ob es schon zu spät für ihre Liebe ist, als sie merkt, wieviel Bo ihr bedeutet, das müssen Sie selbst lesen. Es lohnt sich!

→ **Nicole Balschun. Ada liebt.**

**Dumont Verlag 2011.**

**Gebundene Ausgabe. 16,99 Euro**

Vielleicht haben Sie in diesem Frühjahr von Arno Geigers „Der alte König in seinem Exil“ gehört, in dem er über die Alzheimerkrankheit seines Vaters und den Umgang der Familie damit schreibt – ein zutiefst berührendes und großartiges Buch. Wenn man selbst eine ähnliche Situation kennt, dann ist es auch noch sehr tröstlich.

Einen ganz anderen Weg über das Thema Alter zu schreiben hat die Französin Camille de Peretti gewählt. Vom Stil her erinnert ihr Roman an Gavaldas „Zusammen ist man weniger allein“. Wenn Sie diesen speziellen französischen Humor mögen, wird Camille de Peretti Sie köstlich amüsieren, aber auch genauso berühren wie Arno Geiger.

„Wir werden zusammen alt“ spielt in der Pariser Seniorenresidenz und beschreibt in 64 Kapiteln die Ereignisse eines einzigen Tages. Es grenzt an ein kleines Wunder, wie jeder ein-



zelne Bewohner, der Direktor, zwei Pflegerinnen und die Besucher an jenem speziellen Sonntag äußerst lebendig werden und wie jeder von ihnen einem ans Herz wächst. Dieses Buch ist wirklich große Schreibkunst!

→ **Camille de Peretti. Wir werden zusammen alt. Rohwolt Verlag 2011. Gebundene Ausgabe. 19,95 Euro**

Vor dem Hintergrund der Geschichte Südtirols von den dreißiger Jahren des vorigen Jahrhunderts bis in die Gegenwart erzählt Francesca Melandri eine Familiengeschichte, und zwar so großartig, dass einem die Hauptpersonen Eva und ihre Mutter Gerda samt historischem Hintergrund nicht mehr aus dem Kopf gehen.

Das Buch beginnt mit einem Päckchen, das an die ca. 10-jährige Eva in Südtirol adressiert ist. Es kommt aus Süditalien und wird – ohne dass Eva davon erfährt – nicht angenommen, sondern zurückgeschickt. Dann sind wir in der Gegenwart.

Die Mittdreißigerin, mittlerweile verheiratet und beruflich erfolgreich, erhält zu Hause in München einen Anruf von Vito, der im Sterben liegt und sie noch einmal sehen möchte. Vito ist ihr leiblicher Vater. Eva kennt ihn aber nicht, denn er hat ihre Mutter Gerda noch vor ihrer Geburt verlassen. Während Evas Zugfahrt zu Vito, der inzwischen in Süditalien lebt, erfahren wir Evas Geschichte und vor allem die ihrer Mutter – und, ganz nebenbei aber ungeheuer fesselnd beschrieben, alles über das Schicksal Südtirols, von dem ich bis dahin immer nur Schlagworte und Oberflächliches gehört hatte.

Es ist immer wieder ein großes Glück, auf ein Buch einer völlig unbekanntem Autorin zu stoßen, das ich am Anfang nur aus Pflichtgefühl in die Hand genommen habe (Wollen wir es einkaufen?) und das sich dann als eine Entdeckung entpuppt. Es ist eines meiner Lieblingsbücher dieses

Frühjahrs, und ich wünsche ihm viele, viele weitere Entdecker!

→ **Francesca Melandri. Eva schläft. Blessing Verlag Gebundene Ausgabe. 19,95 Euro.**





Dirk Kurbjuweit ist Leiter des Hauptstadtbüros des Spiegel. In seinem Buch geht es um Esther, die als

Soldatin nach Afghanistan geht. Ich hätte dies Buch vielleicht gar nicht angefasst, hätte ich nicht schon Kurbjuweits voriges Buch („Nicht die ganze Wahrheit“) sehr gerne gelesen und ihn auch bei einer Lesung sehr sympathisch gefunden. Um es vorweg zu sagen: es lohnt sich, und es nimmt einen sehr mit, und ich behaupte, man versteht nach der Lektüre mehr vom Krieg der Bundeswehr in Afghanistan als nach tausend Zeitungsartikeln und Fernsehberichten.

Im Mittelpunkt steht Esther, aufgewachsen auf Rügen, Tochter einer Meeresbiologin und eines der DDR nachtrauernden arbeitslosen Vaters. Sie bewirbt sich bei der Bundeswehr mit dem Ziel, nach Afghanistan zu müssen – weit weg von ihrem bisherigen Leben. In der Nähe von Kunduz stationiert, bekommt sie den Sonderauftrag, zweimal in der Woche eine drei Stunden entfernte Schule zu besuchen, Kontakt mit dem russisch sprechenden Schulleiter Mehsud zu pflegen und den Schulbesuch der Mädchen zu gewährleisten.

Sie verliebt sich in Mehsud und er sich offenbar auch in sie. Als sie nach einem Zwischenfall, bei dem zwei Soldaten, eine Frau und ein Kind sterben, nach Deutschland versetzt wird, findet sie sich dort kaum noch zurecht. Sie lässt sich wieder nach Afghanistan versetzen in der Hoffnung, Mehsud dort herausholen zu können...

Am meisten beeindruckt hat mich der Satz, den Mehsud irgendwann zu Esther sagt, nachdem sie über die Lage in Afghanistan gestritten haben: „Solange Afghanistan existiert, sind wir alle schuldig“. Ein flüssig geschriebener, sehr spannender Roman und ein hochaktuelles Buch, das keine einfachen Antworten gibt, sondern einen lange, lange umtreibt. Lesen Sie selbst!

→ **Dirk Kurbjuweit. Kriegsbraut.**

**Rohwolt Verlag 2011.**

**Gebundene Ausgabe. 19,95 Euro**

→ **Ulrike Kirschner ist von Berufs wegen Leserratte. Die gelernte Buchhändlerin arbeitet seit 1989 in der Sachsantor Buchhandlung.**

**In urbanes stellt sie regelmäßig neue lesenswerte Bücher vor. [www.sachsentorbuch.de](http://www.sachsentorbuch.de)**



Kate de Goldi entwickelt in ihrem außergewöhnlichen Buch „Abends um 10“ (Carlsen Verlag) das Leben einer wirk-

lich skurrilen Familie, deren Hintergründe erst ganz allmählich deutlich werden. Frankie ist 14 Jahre alt und geht eigentlich jeden Abend um halb zehn zu seiner Mutter ins Zimmer, um sich beruhigen zu lassen, dass ein neuer Pickel keineswegs ein Anzeichen für eine tödlich verlaufende Krankheit sein muss. Frankie ist also ein extremer Hypochonder. Außerdem ist er sehr klug und sehr verantwortungsbewusst seiner Mutter gegenüber, die seit 10 Jahren nicht mehr das Haus verlassen hat.

Sein großer Bruder wohnt längst nicht mehr zu Hause, die große Schwester ärgert ihn meistens, und dass Onkel George sein Vater ist, merkt der Leser erst im Verlauf des Buches. Frankie ist glücklich, wenn die drei Großtanten regelmäßig zum Kartenspielen kommen, sein bester Freund Gigs mitspielt und die Familienkatze namens „Fettkontrolle“ auf dem Bauch seines Vaters ruht.

Dieser zerbrechliche Kosmos gerät ins Wanken als Sydney in Frankies Klasse kommt und Frankie mit ihrer offenen und ungebremsten Art zwingt, seiner Familie Fragen zu stellen und herauszufinden, warum zum Beispiel seine Mutter nie das Haus verlässt.

Ein wunderbares, lustiges, aber auch zutiefst berührendes Buch – für Jungen, aber auch für Mädchen ab zwölf Jahren, die etwas anderes lesen möchten als die üblichen Fantasygeschichten oder typischen Mädchenbücher. Sehr empfehlenswert!

→ **Kate de Goldi. Abends um 10.**

**Carlsen Verlag 2011.**

**Gebundene Ausgabe. 16,90 Euro**



### 3 Fragen an...



...**Jörg Johannsen, Buchhändler in Hamburg-Bergedorf**

**Worin liegt aus Sicht des Kunden der Vorteil einer kleinen Buchhandlung wie der Ihren im Vergleich zu den großen Buch-Supermärkten wie Thalia, Hugendubel etc.?**

„Der Vorteil einer kleineren Buchhandlung, wie wir es sind, liegt darin, dass wir wesentlich individueller auf die Kundenwünsche eingehen können. Wir kennen viele unserer Kundinnen und Kunden zum Teil schon seit Jahren persönlich und können sie deshalb individuell beraten. Wir wählen beim Einkauf für die Buchhandlung nur Bücher aus, die uns selbst begeistert haben und diese Begeisterung können wir in einer persönlichen Beratung auch an unsere Kundinnen und Kunden weitergeben. Kleine Buchhandlungen geben eine Orientierung im Meer der Neuerscheinungen.“

**Werden elektronische Bücher das gedruckte Buch verdrängen oder sind sie eher eine Ergänzung?**

„Nein, es wird in Zukunft ein Nebeneinander von gedruckten und digitalen Büchern geben. Das gedruckte Buch wird durch digitale Angebote ergänzt.“

**Welches Buch oder welcher Autor hat sie in letzter Zeit am meisten beeindruckt?**

„Als letztes habe ich mit Begeisterung den neuen Krimi von Arne Dahl, „Opferzahl“, gelesen. Arne Dahl beweist auch mit dem neuen Fall seines Ermittlerteams wieder, wie literarisch und auch gesellschaftspolitisch aktuell gute Krimis von heute sein können.“

**SACHSENTOR  
BUCHHANDLUNG  
JÖRG JOHANNSEN**

→ **Sachsantor Buchhandlung**

**Sachsantor 11 · 21029 Hamburg**

**Telefon (040) 72 46 85 1**

**Telefax (040) 72 16 32 5**

# Die verdrängte Volkskrankheit

Harn-Inkontinenz gehört zu den größten Tabu-Themen in unserer Gesellschaft. Betroffene sprechen aus Scham nicht einmal mit ihrem eigenen Arzt darüber. Die Welt-Kontinenz-Woche vom 20. bis 26. Juni soll dazu beitragen, Betroffene aufzuklären und Schwellenängste abzubauen.



**Dr. André Motamedi**  
leitet seit 1. April  
die Frauenklinik.

Inkontinenz ist häufiger als Bluthochdruck und Diabetes. Schätzungsweise neun Millionen Menschen in Deutschland leiden darunter, zumeist Frauen. Beim Husten, Niesen oder Lachen, beim Aufstehen, beim Gehen oder beim Sport versagt der Schließmuskel der Blase und sie verlieren Harn, ohne dass sie etwas dagegen tun könnten.

Ursache ist bei Frauen die Schwächung der Muskulatur des Beckenbodens oder gar eine Senkung des Beckenbodens infolge von Schwangerschaft und Entbindung, Menopause, Östrogenmangel oder starkes Übergewicht. Bei Männern ist eine Harninkontinenz in den meisten Fällen die Folge einer Prostateoperation oder geht mit einer Vergrößerung der Prostata einher.

Viele Betroffene scheuen den Weg zum Arzt, weil es ihnen unangenehm ist, über das Leiden zu sprechen, aber auch, weil sie es als „normalen“ Teil des Alterwerdens für unvermeidlich halten. Sie verwenden Slipeinlagen oder gar Windeln; die Kosten dafür müssen sie selbst tragen. Das Schlimmste aber ist, dass sie in die soziale Isolation rutschen. Aus Angst, man könne etwas riechen, gehen sie

nicht mehr ins Theater oder ins Kino, schränken Besuche bei Freunden und Verwandten ein und verreisen nicht mehr. Bei Senioren ist das besonders schlimm, denn wer aktiv ist, der bleibt auch länger fit.

## EINE KLEINE SCHLINGE HILFT

Vielfach helfen Beckenbodentraining, Medikamente oder eine Hormontherapie, um das Problem aus der Welt zu schaffen. In anderen Fällen ist eine kleine Operation notwendig: Der Arzt legt eine kleine Schlinge unter die Harnröhre, die diese unterstützt, wenn der Bereich zum Beispiel beim Lachen oder Niesen belastet wird. „Wir führen diese Operationen heute minimalinvasiv aus“, sagt Dr. André Motamedi, seit 1. April Leitender Arzt der Frauenklinik des Bethesda Krankenhauses

Bergedorf, der sich bereits seit zehn Jahren mit dem Thema Inkontinenz beschäftigt. Es reicht ein winziger Schnitt. „Am zweiten Tag können die Patientinnen normalerweise wieder nach Hause. 90 Prozent von ihnen sind langfristig geheilt.“

Selbst eine Beckenboden-Operation erfordert heute keinen Bauchschnitt mehr. Der Arzt platziert vielmehr durch die Scheide hindurch ein stützendes Kunststoffnetz aus Polypropylen in der Bauchhöhle, ähnlich wie man dies auch bei Bruchoperationen tut. Auch hier dauert der Aufenthalt im Krankenhaus nicht länger als eine Woche. Gemeinsam mit Fachärzten aus dem Raum Bergedorf baut das Bethesda Krankenhaus derzeit ein Beckenboden- und Kontinenzzentrum auf.

Ältere Frauen denken häufig, eine solche Operation lohne sich ja nicht mehr, vergessen aber, dass sie mit Mitte 70 eine Lebenserwartung von noch rund 15 Jahren haben. „Eine Altersgrenze für eine solche Operation gibt es prinzipiell nicht“, sagt Dr. Motamedi. „Neulich sagte mir eine ältere Patientin: Wenn ich das gewusst hätte, wäre ich schon vor fünf Jahren zu Ihnen gekommen.“ <<

→ **Bethesda Krankenhaus Bergedorf**  
Glindersweg 80  
21029 Hamburg  
Tel. (040) 725 54-0  
Fax (040) 725 54-1147  
info@bkb.info  
www.bakb.org

Informationsveranstaltung:

**Harn- und Stuhlinkontinenz –  
ein gesellschaftliches Tabu?!  
Montag, 20. Juni, 18 Uhr**

Bethesda Krankenhaus Bergedorf  
Glindersweg 80 · 21029 Hamburg  
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

## Eine Geriatrie für Bergedorf



**Dr. Martin Keuchel**

Die Alterung unserer Gesellschaft findet in Bergedorf so stark statt wie in keinem anderen Bezirk Hamburgs. Zwischen 2000 und 2008 ist die Zahl der über 65-Jährigen um 26 Prozent gestiegen und damit nahezu doppelt so hoch wie in Hamburg insgesamt. Für die qualitativ hochwertige Versorgung der wachsenden Zahl älterer Patienten baut das Bethesda Krankenhaus jetzt eine Geriatrie auf. Schon bis Ende des Jahres werden in der neuen Klinik zehn Betten bereitstehen. Nach Fertigstellung eines Neubaus, der auf die besonderen Anforderungen für die Behandlung älterer Patienten zugeschnitten ist, werden es dann 30 sein.

„Wir wollen Patienten rehabilitieren und die Aufnahme im Altersheim vermeiden“, umreißt Dr. Martin Keuchel, Chefarzt der Klinik für Innere Medizin, das Ziel. Ältere Patienten haben häufig mehrere Krankheiten; da ist es für sie ein Vorteil, dass die Zusammenarbeit zwischen den einzelnen medizinischen Disziplinen einschließlich der Psychiatrie im Bethesda groß geschrieben wird. <<

[www.klinik-bergedorf.de](http://www.klinik-bergedorf.de)



## Vielen Menschen ein Zuhause

Mit einem Festgottesdienst und der Eröffnung einer großen Ausstellung hat die Stiftung Ansharhöhe ihr 125jähriges Jubiläum begangen. Für rund 650 Menschen ist die grüne Oase der Ruhe mitten in Hamburg-Eppendorf heute ihr Zuhause.

Ende des 19. Jahrhunderts begann die Gemeinde St. Anshar auf der Ansharhöhe mit ihrer diakonischen Arbeit. Als Pastor Carl Wilhelm Theodor Ninck (1834-1887) das sieben Hektar große Gelände im Jahr 1886 kaufte, war Eppendorf noch ein Dorf und Nedderfeld bestand nur aus einem Feld. Das Geld für den Kauf stammte von der vermögenden Kaufmannstochter und Wohltäterin Emilie Auguste Jenisch, die wenige Jahre zuvor das Emiliestift für sittlich gefährdete Mädchen gegründet hatte.

Pastor Ninck, der als „rastloser Organisator diakonischer Arbeit“ beschrieben wird, baute den von seinem Vorgänger gegründeten Anshar-Armenverein weiter aus, engagierte sich in der Seelsorge und

kümmerte sich um die Ausbildung und Anstellung von Diakonissen. Er schuf neue Häuser für Bedürftige und organisierte Gemeindeabende sowie Veranstaltungen für alle Gemeindeglieder – unabhängig von ihrer gesellschaftlichen Stellung. Altenpflege und Fürsorgeerziehung waren die Schwerpunkte der Arbeit in den ersten Jahren. 1929 kamen die Pflege geistig behinderter Menschen und ein Mütterheim hinzu.

Auf der Ansharhöhe etablierte sich eine Gemeinschaft, in der auch diejenigen Platz fanden, die schwach waren und Hilfe benötigten. Und diese Gemeinschaft existiert noch immer. Die Grundidee der Gemeinde St. Anshar hat alle gesellschaftlichen

Veränderungen der vergangenen 125 Jahre überdauert. „Vielen Menschen – besonders denen, die Unterstützung benötigen – ein Zuhause geben, das war bereits 1886 Emilie Jenischs und Pastor Nincks Wunsch. Diesen erfüllen wir noch heute“, so Günther Poppinga, Vorstand Stiftung Ansharhöhe.

Pünktlich zum Jubiläum hat die Stiftung eine Festschrift herausgegeben. Angereichert und illustriert durch zahlreiche Fotos, Geschichten, Interviews wird die Geschichte der Ansharhöhe von den Anfängen bis heute dargestellt. Demselben Thema widmet sich eine Ausstellung in der „Wäscherei“, die noch bis Dezember 2011 zu sehen ist. <<

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

## Klares Urteil: Sehr gut!

Mit der Traumnote von 1,2 hat der Medizinische Dienst der Krankenkassen (MDK) bei seiner Prüfung das Evangelische Diakoniezentrum Rahlstedt (DZR) bewertet und es liegt damit über dem Landesdurchschnitt von 1,9.

Geprüft wurden drei Bereiche: Pflegerische Leistungen (zum Beispiel Körperpflege oder Nahrungsversorgung), ärztlich verordnete pflegerische Leistungen (wie Blutdruckmessungen und Medikamentengabe), Dienstleistung und Organisation (unter anderem Pflegekosten, Notfallversorgung und Qualifikation der Mitarbeitenden). Für die Beurteilung der Kundenzufriedenheit wurden die Patienten zusätzlich befragt. Hier erreichte das DZR eine glatte 1,0, worauf Leiter Stefan Sagebiel besonders stolz ist. „So ein Ergebnis ist nur mit motivierten, kompetenten und zufriedenen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern möglich“, lobte er sein Team.

Das DZR, das 240 Menschen im Osten Hamburgs pflegt, hat 54 Mitarbeiter und ist der größte ambulante Pflegedienst der Martha Stiftung, die seit 2006 gemeinsam mit dem Kirchengemeindeverband Rahlstedt Gesellschafterin ist. Das Einsatzgebiet reicht von Wandsbek-Gartenstadt bis Volksdorf und von Farmsen-Berne bis Großlohe. 2009 erlangte das Diakoniezen-



trum Rahlstedt als erster ambulanter Pflegedienst in Hamburgs Nordosten das bundesweite „Diakonie-Siegel Pflege“. Außerdem ist es nach ISO 9001 zertifiziert.

Das DZR betreut auch an Demenz erkrankte Menschen. Das DZR engagiert sich im Projekt „Demenzfreundlicher Stadtteil“ des Kirchengemeindeverbandes Rahlstedt, das die Lebenssituation dieser Patienten verbessern und neue Hilfsangebote entwickeln will. Um den Menschen ein

Sterben in Würde zu ermöglichen, wurde 2010 in Kooperation mit der Diakoniestation Langenhorn ein eigenes palliatives Fachpflegeteam aufgestellt und die Mitarbeiterinnen umfangreich in diesem und im Bereich des Wundmanagements fortgebildet. <<

→ **Diakoniezentrum Rahlstedt**

**Greifenberger Str. 54 · 22147 Hamburg**

**Tel. (040) 648 999-0 · Fax (040) 648 999-59**

**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 23b · 22527 HH  
 Telefon 54 06 06 0 · Fax 54 76 76 73

**Diakoniestation Alstertal**  
 Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg  
 Telefon 60 60 14 30 · 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

**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

**Multi-Kulti Pflegedienst**  
 Veringsstraße 29 · 21107 Hamburg  
 Tel. 756 65 940 · Fax 756 65 969

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

**Diakoniestation Niendorf**  
 Garstedter Weg 9 · 22453 Hamburg  
 Telefon 58 50 04 · Fax 20 94 94 86 13

**Diakoniestation Wellingsbüttel Bramfeld**  
 Berner Chaussee 10 · 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  
 Telefon 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**  
 Holtenklinker 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

**Ev. Diakoniezentrum Rahlstedt**  
 Greifenberger Str. 54 · 22147 HH  
 Telefon 64 89 99-0 · Fax 64 89 99-19

**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

**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

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



**Umzugsservice von Haus zu Haus. Beratung von Mensch zu Mensch.**  
 Gerd Ludwig · Hegebyemoor 1  
 22946 Trittau · 0170-3477758  
 www.umzugsservice-für-senioren.de

**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  
 Telefon 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  
 Telefon 399 03-450 · Fax 399 03-299

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

**Frühförderung Gehörloser**  
 Pirolkamp 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  
 Telefon 40 19 49-0 · www.vdk.de

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

**BESTATTUNGSINSTITUTE**

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

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

**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

**DEMENTZ**

**Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.**  
 Wandsbeker Allee 68 · 22041 Hamburg  
 Telefon 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 24 19 58 76

**Freiwilligen Forum Eimsbüttel**  
 Bei der Christuskirche 4 · 20259 HH  
 Telefon 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) 29 216

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

**HOSPIZE**

**Ambulanter Hospizdienst Ohlsdorf**  
 Fuhsbüttler 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

**Hospizverein Hamburger Süden e.V.**  
 Stader Straße 203 · 21075 Hamburg  
 Telefon 76 75 50 43 · Fax 32 50 73 19

**Hamburg Leuchtfeuer Hospiz**  
 Simon-von-Utrecht-Str. 4 · 20359 HH  
 Telefon 31 77 800 · Fax 31 77 80 10  
 www.hamburg-leuchtfeuer.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 Sternenbrücke**  
 Sandmoorweg 62 · 22559 Hamburg  
 Telefon 81 99 12 0 · Fax 81 99 12 50  
 www.sternenbruecke.de

**Diakonie-Hospiz Volkshof gemeinnützige GmbH**  
 Wiesenkamp 24 · 22359 Hamburg  
 Telefon 644115300 · Fax 644115353

## 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

**Pestalozzi-Stiftung Hamburg**

Brennerstr. 76 · 20099 Hamburg  
Tel. 63 90 14 -0 · Fax 040 - 63 90 14 11  
www.pestalozzi-hamburg.de

## MUSEEN

**Deichtorhallen Hamburg**

Deichtorstraße 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  
Telefon 428 54 26 30 · Fax 428 54 28 34

**Hamburger Kunsthalle**

Glockengießerwall · 20095 Hamburg  
Telefon 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

**Agaplesion Diakonieklinikum  
Hamburg**

Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg  
Telefon 490 66-0 · www.d-k-h.de

**Albertinen-Krankenhaus**

Süntelstr. 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**

Martinstr. 44 · 20251 Hamburg  
Telefon 46 68-0

**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

www.diakoniestation-ottensen.de

**Diakonie  
Ottensen**

Häusliche Pflege für

- Ottensen
- Othmarschen
- Bahrenfeld

Tel. 881 01 08

im Verbund der  
**Diakonie  
Alten Eichen**

Diakonie Ottensen gemeinnützige GmbH  
Bernadottestr. 41a · 22763 Hamburg  
Tel. 040-881 01 08 · Fax 040-880 71 05

**Medizinisch-Geriatrie Klinik  
im Albertinen-Haus**

Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg  
Telefon 5581-0 · Fax 5581-1206

**Wilhelmsburger Krankenhaus  
Groß Sand**

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**

Dehnhäide 120 · 22081 Hamburg  
Telefon 2092-0 · Fax 2092-3015

**Uni-Klinik Hamburg-Eppendorf**

Martinstraße 52 · 20246 Hamburg  
Telefon 74 105-0 · www.uke.de

## SENIOREN

**SeniorPartner Diakonie | Bergedorf**

Alte Holstenstr. 65-67 · 21029 Hamburg  
Tel. 63 67 20 47 · Fax 63 67 20 48

**SeniorPartner Diakonie | Billstedt**

Billstedter Hauptstr. 90 · 22117 HH  
Telefon 32 96 58 66 · Fax 32 96 58 65

**SeniorPartner Diakonie | Eimsbüttel**

Lappenbergsallee 38 · 20257 Hamburg  
Telefon 33 98 17 02 · Fax 33 98 17 03

**SeniorPartner Diakonie | Harburg**

Sand 33 · 21073 Hamburg  
Telefon 63 67 17 43 · Fax 63 67 17 44

**SeniorPartner Diakonie | Poppenbüttel**

Harksheider Str. 6 · 22399 Hamburg  
Telefon 32 84 32 50 · Fax 32 84 32 51

**Seniorenbegleiter Stanislaw Zaranek**

Lattenkamp 90 · 22299 Hamburg  
Tel. (0178) 860 58 91 · zaranek@freenet.de

**Seniorenbildung Hamburg e.V.**

Bahrenfelder Str. 242 · 22765 Hamburg  
Telefon 391 06-36 · Fax 391 06-377

**Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Brennerstraße 90 · 20099 Hamburg  
Telefon 30 39 95 07

**Jung & Alt e.V.**

Generationen verbindende Projekte  
Mühlendamm 86 · 22087 Hamburg  
Telefon 251 77 33 · Fax 251 77 34

**LAB Lange Aktiv Bleiben**

Langstücken 18 · 22393 Hamburg  
Telefon 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 WinQ e.V.**

Berliner Tor 5 · 20099 Hamburg  
Telefon 428 75-75 77 · Fax 428 75-75 99

## SENIORENWOHNUNGEN

**Amalie Sieveking-Stiftung**

Stiftstraße 65 · 20099 Hamburg  
Telefon 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

**Seniorenwohnungen Hafencity**

Am Kaiserkaai 44 · 20457 Hamburg  
Telefon 36 09 01 45 · Fax 36 09 01 46

**Seniorenwohnungen Horn**

Vierbergen 25 · 22111 Hamburg  
Telefon 655 48 71

**Seniorenwohnungen Rahlstedt**

Brockdorffstr. 57a · 22149 Hamburg  
Telefon 675 77-155 · Fax 675 77-120

**Seniorenwohnungen Rahlstedt II**

Am Ohlendorffturm 16 · 22149 HH  
Telefon 67 57 71 55 · Fax 66 90 44 59

**Seniorenwohnungen Eidelstedt**

Kieler Straße 654-658 · 22527 Hamburg  
Telefon 53 20 67 02 · Fax 53 20 69 73

**Wohngemeinschaft für Menschen**

mit Demenz Langenhorn  
Bärenhof 3 · 22419 Hamburg  
Telefon 52 01 61 23

**Reincke-Gedächtnis-Haus**

Bernadottestr. 41 · 22763 Hamburg  
Telefon 880 60 95 · Fax 880 71 05

**Service-Wohnen Alten Eichen**

Wördemanns Weg 19-35 · 22527 HH  
Telefon 5487-1001 · Fax 5487-1009

## SENIORENHEIME

**Ernst und Claere Jung Stiftung**

Emkendorfstr. 49 · 22605 Hamburg  
Telefon 880 10 36 · Fax 88 91 86 66

**Stiftung Hanna Reemtsma Haus**

Kriemhildstraße 15-17 · 22559 Hamburg  
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.-Luth. Bugenhagenhaus gGmbH**

Osdorfer Landstraße 28 · 22607 HH  
Telefon 822 76 30 · Fax 825 136

**Albertinen-Haus**

Sellhopsweg 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**

Norderschulweg 11 · 21229 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 4 60 63 40 · Fax 47 95 94

**Altenhof der evang.-ref. Kirche Hamburg**

Winterhuder Weg 98-106 · 22085 HH  
Telefon 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  
Telefon 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 50 · Fax 53 90 55 04

**Feierabendhaus**

Farmsener Landstr. 71 · 22359 Hamburg  
Telefon 644 12-301 · Fax 64 41 25 04

**Hospital zum Heiligen Geist**

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg  
Telefon 60 60 11 11 · 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**  
Krieterstraße 7 · 21109 Hamburg  
Telefon 754 95 50

**Matthias-Claudius-Heim**

Walther-Mahlau-Stieg 8 · 22041 HH  
Telefon 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**

Schmächthägerstr. 38 · 22309 HH  
Telefon 630 20 01 · Fax 630 64 48

**Stiftung Veteranenheim**

Poppenbütteler Weg 186-190 · 22399 HH  
Telefon 60 68 40 · Fax 60 68 44 14

**Theodor-Fliedner-Haus**

Berner Chaussee 37-41 · 22175 Hamburg  
Telefon 646 04-50 · Fax 646 04-515

**Hesse-Diederichsen-Heim**

Lammersrieth 75 · 22305 Hamburg  
Telefon 611 84 128 · Fax 692 80 04

## ZERTIFIZIERT SIND ...

**Auguste-Viktoria-Stiftung**

Elbchaussee 88 · 22763 Hamburg  
Telefon 39 86 83-0 · Fax 39 86 83-49

**Stiftung Altenheim**

**St. Johannes/St. Nikolai**  
Mittelweg 106 · 20149 Hamburg  
Telefon 41 44 90 · Fax 41 44 9599

**Das Epiphanienheim**

Jarrestraße 75 · 22303 Hamburg  
Telefon 27 84 4-5 · Fax 27 84 4-600

**Haus St. Johannes**

Bei St. Johannes 10 · 20148 Hamburg  
Tel. 44 18 42-510 · Fax 44 18 42-210

Alten-,  
Sucht- und  
Behinderten-  
hilfe.

**Engagement braucht ein starkes  
Fundament. Unseres.**

**Martha Stiftung** Eilbeker Weg 86, 22098 Hamburg  
Tel. (040) 20 98 76-0, [www.martha-stiftung.de](http://www.martha-stiftung.de)



## Martha Stiftung

**Martha Haus Zentrum für alte Menschen**  
Am Ohlendorffturm 20-22 · 22149 HH  
Telefon 675 77-0 · Fax 675 77-120

**Carl-Ninck-Haus**  
Tarpbekstraße 107 · 20251 HH  
Telefon 46 69-0 · Fax 46 69-4

**Haus Nedderfeld**  
Tarpbekstraße 107 · 20251 HH  
Telefon 46 69-0 · Fax 46 69-400

**Seefahrer-Altenheim „Fallen Anker“**  
Bernadottestr. 140 · 22605 Hamburg  
Telefon 889 02 70 · Fax 881 09 05

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

**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 86 62 590 · 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

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

**Marie Kroos-Stiftung**  
Ehstorfer Weg 148 · 21075 Hamburg  
Telefon 790 51 10 · Fax 79 14 00 12

### SEELSORGE

**Evangelische Telefon-Seelsorge**  
Anonym und rund um die Uhr  
Telefon 0800 111 0 111 (kostenfrei)

**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

### STIFTUNGEN

**Albertinen Stiftung**  
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 Hamburg  
Telefon 655 91 0 · [www.rauheshaus.de](http://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  
[www.bodelschwingh.com](http://www.bodelschwingh.com)

**Evangelische Stiftung Alsterdorf**  
Alsterdorfer Markt 4 · 22297 Hamburg  
Tel. 50 77 3522 · [www.alsterdorf.de](http://www.alsterdorf.de)

**Evangelische Stiftung Bethesda**  
Glindersweg 80 · 21029 Hamburg  
Telefon 725 54-1003 · Fax 725 54-1002

**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 Anscharhöhe**  
Tarpbekstraße 107 · 20251 Hamburg  
Tel. 46 69-311 · [www.anscharhoehe.de](http://www.anscharhoehe.de)

**Stiftung Hanna Reemtsma Haus**  
Kriemhildstr. 15 · 22559 Hamburg  
Tel. 819 580 · Fax 819 58-555

### 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 Telefon 53 80 77-0  
Tagesklinik Telefon 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

### TAGESPFLEGESTÄTTEN

**Tagespflegehaus Alten Eichen**  
Wördemans Weg 23b · 22527 HH  
Telefon 54 75 10 85 · Fax 54 76 76 73

**Tagespflege Dulsberg e.V.**  
Elsässer Straße 4 · 22049 Hamburg  
Telefon 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 Hamburg  
Telefon 880 85 75

**Tagespflege im Max-Herz-Haus**  
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg  
Telefon 55 81-18 40 · Fax 55 81-19 30

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

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

**Tagespflege Wellingsbüttel**  
Rabenhorst 39 · 22391 Hamburg  
Telefon 53 69 74 10 · Fax 53 69 74 13

### ZERTIFIZIERT SIND ...

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

**Tagespflegestelle Wilhelmsburg**  
Rotenhäuserstr. 84 · 21107 Hamburg  
Telefon 75 24 59-28

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

**Tagespflege Lurup Tabea**  
Luruper Hauptstr. 115-119 · 22547 HH  
Telefon 84 05 23 11 00

### PFLEGE

**Diakonie Pflege Telefon**  
Telefon 08000 11 33 33 (kostenfrei)

**Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte**  
Besenbinderhof 41 · 20097 Hamburg  
Telefon 428 99-10 50

**Pflegestützpunkt Altona**  
Achterm Born 135 · 22549 Hamburg  
Telefon 428 99-10 10

**Pflegestützpunkt Bergedorf**  
Wentorfer Str. 38 · 21029 Hamburg  
Telefon 428 99-10 20

**Pflegestützpunkt Eimsbüttel**  
Garstedter Weg 13 · 22453 Hamburg  
Telefon 428 99-10 30

**Pflegestützpunkt Hamburg-Nord**  
Kümmellstraße 7 · 20249 Hamburg  
Telefon 428 99-10 60

**Pflegestützpunkt Harburg**  
Harburger Ring 33 · 21073 Hamburg  
Telefon 428 99-10 40

**Pflegestützpunkt Rahlstedt**  
Rahlstedter Str. 151-157 · 22143 Hamburg  
Telefon 428 99-10 80

**Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt**  
Wandsbeker Allee 62 · 22041 Hamburg  
Telefon 428 99-10 70

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

### PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

**HAS Hamburger Angehörigenschule**  
im Diakonischen Werk  
Königstraße 54 · 22767 Hamburg  
Telefon 18 18 86-33 07

**PPD Beratung für Familie und Beruf**  
Königstraße 54 · 22767 Hamburg  
Telefon 30 62 0-278 · Fax 30 62 0-328

### VERBÄNDE

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

**AWO Landesverband Hamburg e.V.**  
Rothenbaumchausee 44 · 20148 HH  
Tel. 41 40 23-0 · Fax 41 40 23-37

**Caritasverband für Hamburg e.V.**  
Danziger Straße 66 · 20099 Hamburg  
Telefon 280 140-44

**Diakonisches Werk Hamburg**  
Königstraße 54 · 22767 Hamburg  
Tel. 306 20-0 · [www.diakonie-hamburg.de](http://www.diakonie-hamburg.de)

**DRK Landesverband Hamburg e.V.**  
Behrmanplatz 3 · 22529 Hamburg  
Tel. 554 20-0 · Fax 040 · 58 11 21

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
Helbingstraße 47 · 22047 Hamburg  
Telefon 251 40 02 · [www.juh-hamburg.de](http://www.juh-hamburg.de)

**Landfrauenverband Hamburg e.V.**  
Brennerhof 121 · 22113 Hamburg  
Telefon 78 46 75 · Fax 78 76 99  
[www.landfrauenverband-hamburg.de](http://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 50-41

**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

**BGFG 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 Hamburg  
Telefon 63 800-0 · Fax 63 800-201

**STATTBAU HAMBURG GmbH**  
Neuer Kamp 25 · 20359 Hamburg  
Telefon 43 29 42-0 · Fax 43 29 42-10

**Vereinigte Hamburger  
Wohnungsbaugenossenschaft e.G.**  
Hohenfelder Allee 2 · 22087 Hamburg  
Telefon 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. Anscharhöhe**  
Tarpbekstr. 107 · 20251 Hamburg  
Telefon 46 69-405 · Fax 46 69-404

**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](http://www.fh-hamburg.de)

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

**Verbraucher-Zentrale Hamburg**  
Kirchenallee 22 · 20099 Hamburg  
[www.verbraucherzentrale-hamburg.de](http://www.verbraucherzentrale-hamburg.de)

**Albertinen-Schule**  
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg  
Tel. 5581-1772 · [www.albertinen-schule.de](http://www.albertinen-schule.de)



**Diakonie St. Pauli**  
Der Ambulante Pflegedienst  
der St. Pauli Kirche

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](http://www.diakonie-stpauli.de)



**Sozial- und  
Diakoniestation  
Langenhorn e.V.**

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](http://www.sdl-ev.de)



**Diakoniestation  
Bergedorf Vierlande**

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

Holtenlinker Straße 83 · 21029 Hamburg  
Telefon (040) 725 82 80  
[www.diakoniestation-bergedorf.de](http://www.diakoniestation-bergedorf.de)



**Diakonie  
Wilhelmsburg e.V.**

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](http://www.diakonie-elbinsel.de)

  
**bodelschwingh**

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](http://www.bodelschwingh.com)

  
**bodelschwingh**  
Diakoniestation Horn

Bei uns sind Sie kein 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](http://www.bodelschwingh.com)

# «Niemand darf auf dem letzten Stück des Lebenswegs allein gelassen werden.»

Wie die Geburt, so ist der Tod Teil unseres Lebens. Schwerstkranken und sterbenden Menschen sowie ihren Angehörigen beizustehen ist Teil unseres diakonischen Auftrags. Gut ausgebildete ehrenamtliche Hospizbegleiter unterstützen uns bei dieser wichtigen Arbeit. Sie ergänzen die medizinische und pflegerische Betreuung indem sie helfen, einen Abschied in menschlicher Nähe und in der Geborgenheit einer vertrauten Umgebung möglich zu machen. Informieren Sie sich bei der Einrichtung in Ihrer Nähe über unser umfassendes Angebot an ambulanten Pflegeleistungen, SAPV (Spezialisierte Ambulante Palliative Versorgung), der Hospizbegleitung, der Seel- und Sozialsorge sowie über die Finanzierungsmöglichkeiten der Pflege.

Rufen Sie uns an!



Gerd Schneider,  
Diakonie St. Pauli und  
urbanes Mitherausgeber

Im Verbund der  
**Diakonie** 