

urbanes

DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURG



Foto: Köber-Stiftung/Friederika Hoffmann



Seniorentag. Exklusiv-Interview mit Prof. Andreas Kruse.

Gärtner: Bunte Blumenpracht zur Erinnerung.

Schleswig-Holstein: Wunderschöne Entdeckungen entlang der Eider.

Elbtunnel: Mit Superlativen gegen den Verkehrsinfarkt.

Residenz am Wiesenkamp. Hund Cooper sorgt für Lebensfreude.

Senior-Experten. Die Erfahrung aus 300.000 Berufsjahren.

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.



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

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, Zahnarztpraxis und Apotheke
- Gottesdienste, Festsaal mit Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen u.v.m.
- Altenpflegeschule Hamburg-Alstertal

| 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 2011
Note
1,7

Hesse Diederichsen Heim

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

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

Neues bringt Freude



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

Die Arbeit an jeder Ausgabe von urbanes beginnt, indem wir uns ein Motto für das jeweilige Heft überlegen. „Ende und Anfang“ haben wir diesmal gewählt. Ganz bewusst in dieser Reihenfolge. Denn dem Ende des einen folgt stets der Anfang von etwas Neuem, so wie der Frühling dem Winter. Selbst der Tod ist nicht das Ende, in der Vorstellung von uns Christen so wenig wie in der aller anderen Religionen.

Jedem Ende wohnt der Zauber eines neuen Anfangs inne, heißt es so schön. Nicht immer mag es gewollt sein, dass da etwas unwiderruflich vorbei ist. Und wer weiß denn schon, was wirklich danach kommt. Aber ich kenne viele Menschen, die rückblickend froh sind, dass es die Chance für einen neuen Anfang gab, weil sie auf diese Weise neue Erfahrungen machen und neue Menschen kennen lernen konnten. Ein Beispiel sind für mich die vielen Senioren, die nach dem Ende des Berufslebens

etwas Neues anpacken, die ihre reiche Erfahrung in den Dienst der Gesellschaft stellen und anderen helfen. Sie geben ihrem Leben damit einen neuen erfüllenden Inhalt jenseits der Tretmühle des Berufsalltags.



Es ist schwer, von lieb gewordenen Gewohnheiten und Vorstellungen Abschied zu nehmen. Vom „man müsste“ zum „ich werde“ ist es doch ein weiter Weg. Man müsste sich viel stärker um die Menschen am Rande unserer Gesellschaft kümmern. Man müsste sich politisch stärker engagieren, aktiv dazu beitragen, dass sich in unserer Gesellschaft etwas ändert, oder man müsste im unmittelbaren persönlichen Umfeld etwas anpacken.

Veränderung braucht Energie. Doch wenn ich sehe, wie immer mehr Menschen jeden Alters sich auf vielfältige Weise einmischen, ehrenamtlich dazu beitragen, für andere etwas auf die Beine zu stellen, und ein Stück solidarisches Miteinander verwirklichen, dann kann ich nur sagen: Eine Energiekrise gibt es in dieser Hinsicht nicht!

Machen auch Sie persönlich einen Anfang, um einem der vielen kleinen und größeren Missstände, die uns täglich begegnen, ein Ende zu machen. Sie werden sehen: Neues bringt Freude.

Herzlichst Ihr

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**

Ulrike Kirschner, Jörn Meve, Thomas Mura
Hannes Ratjen, Kirstin Rüter, Silvia Welt

→ **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 6_Senior-Experten

Wo Erfahrung zählt

Die Erfahrung eines langen Berufslebens ist ein ungeheurer Schatz. Seit 1983 hilft der Senior Experten Service mit diesem Wissen kleinen Unternehmen in aller Welt. Für die Experten selbst ist jeder Auftrag ein kleines Abenteuer.



Seite 12_Elbtunnel

Sicher in der Unterwelt

Mit über drei Kilometern Länge ist der Elbtunnel einer der längsten Unterwassertunnel der Welt. 120.000 Autos unterqueren hier jeden Tag die Elbe. Ein Team von Spezialisten sorgt rund um die Uhr für die Sicherheit der Autofahrer.



Seite 22_Residenz am Wiesenkamp

Therapeut auf vier Beinen

Cooper ist Spezialist in Sachen Lebensfreude. Regelmäßig kommt der Therapiehund in die Seniorenresidenz am Wiesenkamp. Selbst Menschen mit fortgeschrittener Demenz und Wachkomapatienten tut der Besuch des Therapiehundes gut.



Seite 24_Eider

Schön verschlungen

811 machten Karl der Große und Wikingerkönig Hemmig die Eider zur Grenze zwischen ihren Reichsgebieten. Heute ist der 188 Kilometer lange Fluss die Ader einer reizvollen Urlaubsregion, in der es viel Natur und Kultur zu entdecken gibt.



Seite 34_Altersforscher

„Ich habe Freude am Älterwerden“

Interview mit Prof. Andreas Kruse, einem der renommiertesten Altersforscher in Deutschland. Er hält das Gerede von der Überalterung unserer Gesellschaft für unhaltbar. Mehr alte Menschen bedeuten aus seiner Sicht einen Gewinn für die Gesellschaft.



Politik & Gesellschaft

Senior-Experten-Service:	6
Wo Erfahrung zählt	
Elbtunnel:	12
Sicher in der Unterwelt	
Friedhof: Blühende Erinnerungen	18
Seniorentag:	29
So alt wie man sich fühlt	
Interview mit Prof. Andreas Kruse:	34
„Ich habe Freude am Älterwerden“	

Reise & Lebensart

Event: Gemeinsam kochen ist schön	9
Eider: Schön verschlungen	24
Kiekeberg: Woher das Gute kommt	40

Pflege & Gesundheit

Bethesda Krankenhaus:	15
Storchennest für Hamburgs Osten	
Haus Weinberg:	16
Jeder nach seinen Bedürfnissen	

Residenz am Wiesenkamp:

Therapeut auf vier Beinen	22
Prostata:	36
Wenn es nicht mehr so richtig läuft	
Kräuter:	
Grünes mit Gesundheitskick	38
Überblick: Frühlingskräuter	39

Kultur & Kirche

Interview Tobias Rempe:	10
Klassik und Neues verweben	
Komponistinnen:	11
Bloß Frauenzimmerarbeit	

Rubriken & Infos

Editorial Impressum	3
Tipps & Meldungen	4 – 5, 31, 44
Landes-Seniorenbearat	32
Literatur-Tipps	41
Rätsel	43
Adressen	44 – 46

AMBULANTE HOSPIZDIENSTE

Neuer Kurs für Hospizbegleiter

Die Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen und ihren Familien ist eine fundamentale gesellschaftliche Aufgabe. Die Bereitschaft, sich einzulassen, da zu sein und zuzuhören, das sind Qualitäten von Hospizbegleitern.

Ab dem **14. April 2012** bieten der Ambulante Hospizdienst der Diakonie St. Pauli/Ottensen gemeinsam mit den Hospizdiensten im Hamburger Osten sowie Winterhude einen neuen Ausbildungskurs für ehrenamtliche Hospizbegleitung an. In rund 100 Stunden mit Theorie und Praxis lernen die Teilnehmenden, schwerstkranken und sterbende Menschen in ihrem letzten Lebensabschnitt zu begleiten. Der Kurs schließt Ende August 2012 mit einem Zertifikat. <<

→ **Ambulante Hospizdienste im Hamburger Osten und Winterhude**
Kontakt: Siglinde van Huffel
Telefon (040) 65 90 87 40 oder 27 80 57 58

→ **Ambulanter Hospizdienst der Diakonie St. Pauli**
Kontakt: Stefanie Janssen, Tel. (040) 43 18 54 16

SAMSTAG, 28. APRIL

Heute Abend ins Museum!

Einmal im Jahr sind die Museen in Hamburg abends proppenvoll: Die Lange Nacht der Museen, die in diesem Jahr am Samstag, 28. April, stattfindet, hat sich zum Erfolgsevent entwickelt.

Bis zu 30.000 gut gelaunte Besucher stürmen die Hamburger Museen, die ein umfangreiches Programm aufstellen, in dem für jede und jeden etwas dabei ist – für den Kunstliebhaber wie für denjenigen, der sonst nie oder selten ins Museum geht. Neben den kurzweiligen Führungen und Vorträgen zu den Ausstellungen gibt es Musik, Theater, Tanz und vieles mehr.

Um die Museen in der Langen Nacht schnell und bequem zu erreichen, gibt es einen Bus-Shuttle: 11 Museumslinien verbinden die Museen von der Innenstadt bis nach Bergedorf und Harburg. Der zentrale Abfahrtsplatz ist in diesem Jahr wieder der Deichtorplatz. Als besondere Attraktion fährt der Museumszug der Hamburger S-Bahn auf der Strecke Barmbek – Altona. Die beliebten Alsterschiffe werden wieder vom Jungfernstieg zum Anleger des Museums der Arbeit fahren und auf der Elbe ist eine Shuttleverbindung mit Barkassen zur BallinStadt und zum Hafenumuseum eingerichtet. <<

www.langenachtdermuseen-hamburg.de

WEIN-LESE

Viel Spaß beim Probieren

Es war eine überaus gelungene Premiere, die erste Veranstaltung unter dem Titel Wein & Lese(n) im Weinhaus Boberg. Zu den von Carsten Günther fachkundig kredenzten Weinen stellten Ulrike Kirschner und Ursula Fischbuch von der Sachsantor-Buchhandlung Bücher vor, die alle – mehr oder weniger – mit Weiß- und Rotweinen und dem Weintrinken zusammenhingen. Besonders gut kamen beim Publikum die kleinen Köstlichkeiten an, die Nicole Günther liebevoll angerichtet zwischen den Büchern servierte. Alle, die die erste Wein-Lese verpasst haben, sollten sich den nächsten Termin schon vormerken: Donnerstag, 20. September, um 19.30 Uhr. <<

→ Weinhaus-Boberg

Am Langberg 104 · 21033 Hamburg

Telefon (040) 739 96 42

www.weinhaus-boberg.com

2. WEIN & LESEN
am 20. September



Ulrike Kirschner und Ursula Fischbuch stellten Bücher wie Blut & Barolo vor, Barbara Menrad konnte den dazu passenden Wein genießen.

DIAKONIE ST. PAULI

Den Nachlass richtig regeln

Richtig vererben und Streitigkeiten vermeiden ist für viele ein Grund, schon zu Lebzeiten die Vermögensübertragung festzulegen. Die Möglichkeiten sind vielfältig. Wer nicht möchte, dass die gesetzliche Erbfolge eintritt, sollte mit einem Testament seine Wünsche regeln.

Oftmals gibt es gute Gründe, Teile seines Vermögens schon vor dem Tod zu übertragen. Wer sich auskennt, kann die rechtlichen Möglichkeiten ausschöpfen und seine Erben begünstigen. Am **4. Juli, um 14.30 Uhr** informiert die Rechtsanwältin Sylke Pukatzi in der Diakoniestation St. Pauli über das Thema Erben und Vererben. Anmeldung erbeten unter Telefon (040) 43 18 54-0. Die Veranstaltung ist kostenlos. <<

→ Diakonie St. Pauli

Antonistraße 12 · 20359 Hamburg

Telefon (040) 43 18 54-0

WOHNRAUMANPASSUNG

Guter Rat erhält die Selbstständigkeit

Damit jemand trotz körperlicher Einschränkungen weiter in den eigenen vier Wänden leben kann, genügen manchmal schon kleine Veränderungen, zum Beispiel den Läufer, der im Flur zur Stolperfalle wird, zu entfernen, eine Kommode umzustellen oder im Schlafzimmer Platz zu schaffen, indem man bei Alleinstehenden das Doppelbett ersetzt. Die Wohnberatung „Wohnen im Alter des Freiwilligenforums Niendorf, Lokstedt, Schnelsen hilft Senioren, den Umzug ins Heim möglichst lange hinauszuzögern.

„Wir gucken, wo es wirklich hakt“, sagt Gerda Rose, die sich schon Mitte der 80er Jahre zu einer Wohnberaterin ausbilden ließ. Sie ist Initiatorin und Motor der Beratungsstelle.

Als sie und ihr Mann 2009 nach Niendorf zogen, wurde sie durch das Bundesmodell „Alter schafft Neues“ darauf aufmerksam, dass die Beratungsstelle „Wohnen im Alter“ des Freiwilligenforums sich damit beschäftigte, Menschen zu helfen, den passenden Heimplatz zu finden. Sie ist überzeugt: „Aus sozialen und ökonomischen Gründen ist es sinnvoll, so lange wie möglich zu Hause zu bleiben.“ Und sie weiß, dass dies auch dem Wunsch der meisten Senioren entspricht. Also machte sie sich daran, andere für die entsprechende Beratung zu gewinnen. Acht Mitstreiter hat sie inzwischen, darunter zwei Architektinnen und eine Altenpflegerin. Sie kooperieren in ihrer Arbeit mit dem Verein „Barrierefrei Leben“.

Am **15. August 2012** stellt die Initiative ihre Geschäftsstelle der Öffentlichkeit vor. Der Bedarf an gutem Rat ist groß, nicht nur in Hamburg. Nach einem Auftritt in der NDR-Talkshow wandten sich Menschen aus ganz Deutschland an die agile Seniorin. Gerda Rose engagiert sich übrigens schon seit vier Jahrzehnten ehrenamtlich. Für ihre Arbeit in Baden-Württemberg erhielt sie bereit 1990 das Bundesverdienstkreuz. Und für ihre Initiative in Niendorf wurde sie im vorigen November mit dem Bürgerpreis der Bezirksversammlung Eimsbüttel ausgezeichnet. <<

→ Wohnraumanpassung des Freiwilligenforums Niendorf, Lokstedt, Schnelsen

Garstedter Weg 9 · 22459 Hamburg

Telefon (040) 23 89 81 56

HAUS IM PARK

Lesung mit Marion Brasch

In ihrem Buch „Ab jetzt ist Ruhe. Roman meiner fabelhaften Familie“ erzählt die in der DDR aufgewachsene Journalistin und Moderatorin Marion Brasch auf beeindruckende Weise die Geschichte ihrer Familie. Ihr Vater war stellvertretender Kulturminister, ihre Mutter, keineswegs vom System überzeugt, war Journalistin. Am 7. Mai lädt die Sachsantor-Buchhandlung zu einer Lesung mit der Autorin in das Haus im Park, Gräpelweg 8 in Hamburg-Bergedorf ein. Eintrittskarten gibt es in der Buchhandlung, Sachsantor 11 in Bergedorf. <<

www.sachsantorbuch.de

Weinhaus an der Bergstraße

IHRE WEINHANDLUNG IM OSTEN HAMBURGS



Der Weinhandel ist unser tägliches Geschäft, aber man trifft sich gern donnerstags und 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.com
Öffnungszeiten: Di-Mi 10-19 Uhr | Do-Fr 10-open end | Sa 10-13 Uhr

Wo Erfahrung zählt

Auf zusammen gut 300.000 Berufsjahre bringen es die ehrenamtlichen Mitarbeiter des Senior Experten Service. Soviel geballte Erfahrung macht sie zu gefragten Helfern in aller Welt.



VON HEINRICH GROSSBONGARDT

Nein, mit 58 Jahren den ganzen Tag rumsitzen, das wäre nichts für Rolf Helmerdig gewesen. 2001 war der Diplom-Kaufmann nach über 30 Jahren Tätigkeit in einem großen Hamburger Handelshaus in Alterszeitung gegangen. „Für mich war klar: Ich will etwas Sinnvolles machen“, erinnert er sich heute. Auf der intensiven Suche nach einer ehrenamtlichen Tätigkeit stieß er damals auf den Senior Experten Service (SES), eine Organisation, die interessierten Menschen im Ruhestand die Möglichkeit gibt, ihre Kenntnisse und ihr Wissen im Ausland und in Deutschland weiterzugeben.

„Das war genau das, was ich machen wollte“, sagt Helmerdig, der heute ehrenamtlich das Hamburger Büro des SES leitet. Schon nach 14 Tagen, er war gerade von einer Bahnreise bis zum Baikalsee zurückgekehrt, kam die erste Anfrage. Ein Einsatz in Sibirien im tiefsten Januar. „Das größte Problem war, meiner Familie klarzumachen, dass ich im Oberstübchen noch richtig bin“, scherzt er. Die Aufgabenstellung war die Flächenoptimierung eines Einkaufszentrums, aber schnell wurde klar, was viel mehr

nötig war. „Am Schluss habe ich das ganze betriebswirtschaftliche Sammelsurium mit Controlling, Planung, Lohn- und Prämienmodellen gemacht. Die hätten mich am liebsten gar nicht wieder gehen lassen.“

Senior Experten wie er sind vorwiegend in kleineren und mittleren Unternehmen und Einrichtungen der Berufsbildung und des Gesundheitswesens tätig, aber auch für Organisationen und Institutionen, wie beispielsweise die Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ). Drei bis sechs Wochen dauert ein Einsatz normalerweise, es können aber auch schon mal sechs Monate sein. Immer geht es darum, mit dem reichen Erfahrungsschatz der Senior Experten Hilfe zur Selbsthilfe zu leisten.

IM IN- UND AUSLAND AKTIV

Ausgangspunkt für einen Auftrag ist immer, dass ein Unternehmen mit einem konkreten Problem auf den SES zukommt, entweder direkt über einen der mehr als 140 Repräsentanten weltweit oder über die deutschen Auslandshandelskammern, zu denen



die Organisation enge Beziehungen unterhält. Die Palette der Fragestellungen reicht dabei von der Vermittlung ganz praktischer Fertigkeiten bis zu Fragen der Betriebswirtschaft und Unternehmensführung. „Bei mir rief einmal ein Facharzt aus Hamburg an, der Schwierigkeiten mit seinem Team hatte“, erzählt Helmerdig. „Auch dem haben wir geholfen.“

Der Schwerpunkt der Arbeit liegt allerdings im Ausland, in Entwicklungs- und Schwellenländern, aber auch in den Reformländern Osteuropas. Rund 2.500 Einsätze haben die Senior Experten allein im ver- >>



Rolf Helmerdig leitet das SES-Büro in Hamburg.



Fachleute dringend gesucht

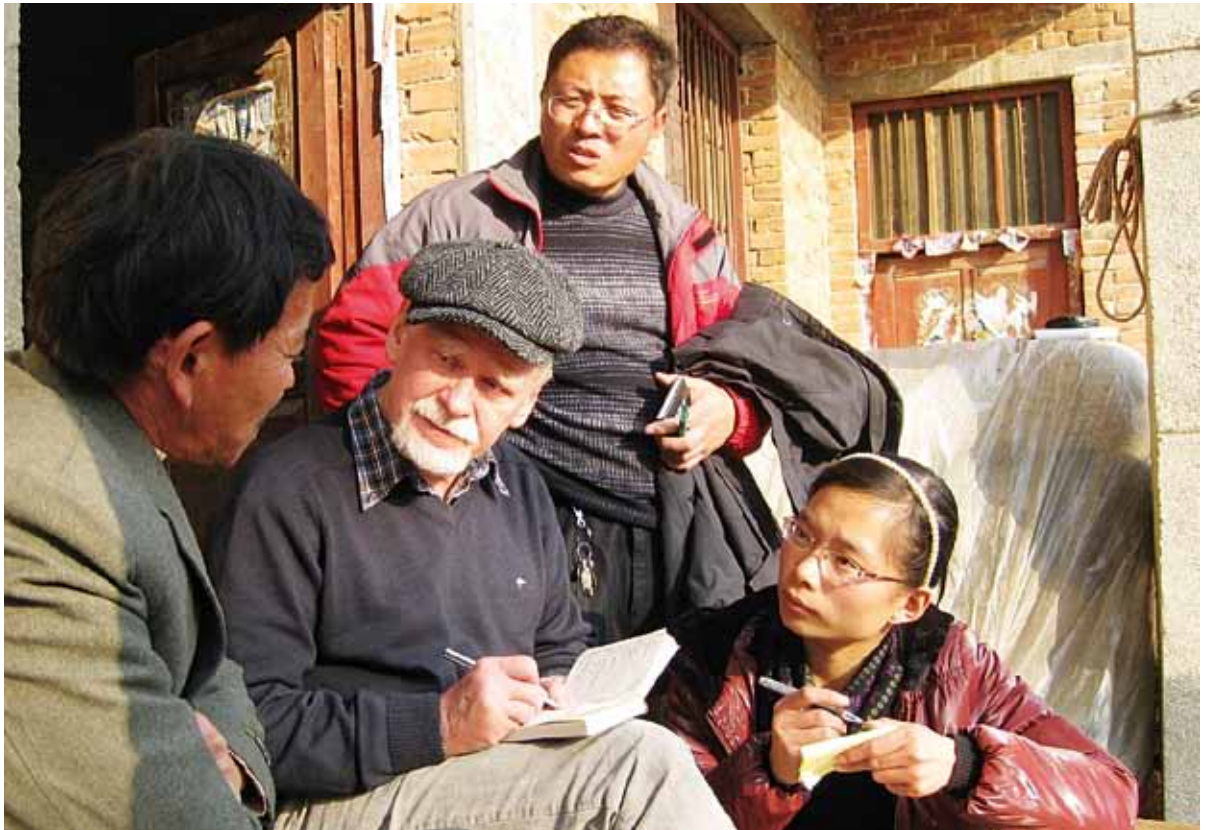
Der SES wurde 1983 unter Obhut des Deutschen Industrie- und Handelskammertages (DIHK) und mit finanzieller Unterstützung des Bundesministeriums für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (BMZ) ins Leben gerufen. Er wird heute von einer Stiftung getragen, hinter der die Spitzenverbände der deutschen Wirtschaft stehen. Der SES konnte im vergangenen Jahr seinen 25.000. Einsatz verzeichnen.

Auftraggeber zahlen für einen Einsatz zwischen 750 und knapp 4.000 Euro, tragen die Reisekosten der Experten, sorgen für Verpflegung und Unterkunft vor Ort und zahlen ihnen ein kleines Taschengeld. Finanzierungsprobleme seiner Auftraggeber im Ausland gleicht der SES in Sonderfällen durch Mittel des BMZ aus.

Als Experte mitmachen kann jeder, der über langjährige Erfahrung in einem technischen, handwerklichen, kaufmännischen, medizinischen oder sozialen Beruf verfügt und gesundheitlich fit ist. Auf der Internetseite des SES gibt es eine Liste von Projekten, für die besonders dringend Fachleute gesucht werden. Vor und während des Einsatzes werden die Experten durch den SES betreut. Dieser übernimmt die Organisation der An- und Abreise, sorgt gemeinsam mit dem Auftraggeber für Unterkunft und Verpflegung und schließt die nötigen Versicherungen ab. <<

www.ses-buero-hamburg.de

**Senior Experten
helfen in aller Welt.
Jeder dritte Einsatz
findet in Asien statt.**



gangenen Jahr gemacht. Dabei ist die Palette denkbar breit. Die Experten halfen bei einem Entwässerungsprojekt in der kambodschanischen Provinz Battambang, zeigten einem kleinen brasilianischen Hersteller von Reinigungsmitteln, wie seine Produkte umweltfreundlicher werden können, oder einer kleinen Pension in Moldawien, die Küche so umzuorganisieren, dass sie neue Stammkunden gewinnt. Es gibt kaum eine Region und keine Branche, in der der SES nicht schon tätig war. Tabu sind lediglich Bereiche wie Rüstung und ausgesprochene High-Tech-Unternehmen. „Derzeit machen wir sehr viel im Bereich Tourismus und Infrastruktur. Wir haben auch viele Projekte in China, zum Beispiel im Umweltschutz, in der Tierzucht oder in der Nahrungsmittelproduktion“, berichtet Helmerdig.

HILFSTELLUNG FÜR JUNGE MENSCHEN

Ein neues Aufgabengebiet sind Projekte für Schüler und Auszubildende im Inland. Die Initiative VerA hat das Ziel, die Zahl der Ausbildungsabbrüche zu verringern. Immerhin führt jeder fünfte Jugendliche in Deutschland seine Berufsausbildung nicht zu Ende. Auf Wunsch stellt der SES diesen Jugendlichen, die mit dem Ge-

danken spielen, ihre Lehre abzubrechen, berufs- und lebenserfahrene Senior Expertinnen und Experten zur Seite, die ihnen als Vertrauenspersonen Stärke und Orientierung vermitteln. In dieser Initiative engagieren sich hunderte Expertinnen und Experten. Sie bringen das Fachwissen aus Industrie, Handwerk und vielen technischen, kaufmännischen und sozialen Berufen mit und werden auf ihre Aufgabe konkret vorbereitet.

In einem Pilotprojekt mit dem Namen coach@school unterstützen Senior Experten in einigen Bundesländern Schülerinnen und Schüler bei der Berufsfindung. Als unabhängige Vertrauenspersonen beantworten sie fachliche Fragen, stärken die soziale Kompetenz, heben die Ausbildungsfähigkeit und informieren über professionelle Hilfsangebote. Auch unterstützen sie die jungen Menschen bei der Suche nach Praktikums- und Ausbildungsplätzen, organisieren Be-

triebsbesichtigungen und stellen den Kontakt zu Unternehmen her. Ein Dutzend Einsätze im Ausland und vier in Hamburg hat Helmerdig gehabt, seit er vor elf Jahren beim SES anfang. „Im Ausland ist man auf sich allein gestellt. Und meist stellt sich heraus, dass die Problembeschreibung nur die Spitze des Eisberges ist“, erzählt er. Da ist viel Flexibilität nötig, denn es warten viele Überraschungen, so wie damals als er nach Pakistan reiste, um sich um die Logistikprobleme einer Textilfirma zu kümmern. Vor Ort stellte sich dann heraus, dass es sich um ein riesiges Unternehmen mit 25.000 Mitarbeitern handelte.

AKTIV IM EINSATZ MIT 85 JAHREN

Die Einsätze sind alles andere als Urlaub. Eine Sechs-Tage-Woche ist der Normalfall, die Unterbringung erfolgt landestypisch, also nicht in einem edlen Hotel. Für das alles gibt es dann ein Taschengeld. Aufhören will der heute 69jährige dennoch nicht. Dafür machen ihm die Aufgaben und die immer wieder neuen Herausforderungen einfach zu viel Spaß. Eine offizielle Altersgrenze gibt es beim SES auch nicht. Der älteste Kollege im Einsatz ist 85 und ist ein weltweit gefragter Experte für den Anbau von Kartoffeln. <<





Gemeinsam kochen ist schön!

Essen und Trinken halten Leib und Seele zusammen, aber auch Familie und Gesellschaft. „Gemeinsam gekochtes und verzehrtes Essen verbindet am stärksten“, sagt Christian

Das Wichtigste am Kochen ist der Tisch, an dem gemeinsam gegessen wird.

Christian Wrenkh

Wrenkh, der 1954 in Wien geboren wurde, heute in Hamburg lebt und den Wiener Kochsalon betreibt.

In dem ehemaligen Ladenlokal an der Max-Brauer-Allee dominiert eine

lange Doppelreihe von Tischen den Raum, an denen für jeden Teilnehmer eines Kochevents der Arbeitsplatz vorbereitet ist. Es wird geschnitten, gequetscht und gestampft – und später nach dem Kochen auf den Induktionsplatten am Ende des Raumes wird an den höhenverstellbaren Tischen auch gegessen. Die Rezepte von Wrenkh sind nicht kompliziert, die Gerätschaften gibt's in jeder Küche, die Zutaten kann man überall kaufen, die Zubereitung ist

einfach. Kreativität ist gefragt – deshalb fehlen konkrete Mengenangaben. Jedermann soll seine Speisen nachkochen können. „Mein ganzes Kochen ist ein Ermutigungsprogramm“, sagt Wrenkh, der seine kulinarische Karriere als Hähnchenbrater im „Wienerwald“ begann. 1982 gründete er das „Wrenkh“, Wiens erstes vegetarisches Gasthaus mit Vollwertkost.

Treffen Sie bei Christian Wrenkh nette Menschen – beim „Einfach kochen gehen“ ist jeder herzlich willkommen. <<

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

→ **Offenes Kochen**
Freitags, 19 Uhr:
11. und 25. Mai,
01./15. und 29. Juni
Anmeldung bitte
im Internet.

www.wiener-kochsalon.de

Spargel in Portwein mit Kräuterseitlingen & Süßkartoffeln

• Zutaten für 4 Portionen:

1 kg Spargel: schälen und schräg in fingerdicke Stücke schneiden, 2 große Süßkartoffeln (ca. 600 g): schälen und wie dicke Zündhölzer in Streifen schneiden, 600g kleine Kräuterseitlinge: säubern (trocken abbürsten) und der Länge nach halbieren, 1 kleines Bund Thymian, 500 ml Rotwein, 250 ml Portwein, Salz, Honig, Olivenöl, Butter.

• Zubereitung:

Rotwein und Portwein in einem Topf auf 100 ml etwa 30 Min. einkochen (reduzieren). Mit Salz und Honig abschmecken. Spargelstücke mit 2 EL Olivenöl unter gelegentlichem Rühren ungefähr 6 Min. in einer Pfanne braten. In einer zweiten Pfanne die Süßkartoffelstreifen in 4 EL Olivenöl anbraten, Pilze dazugeben. Nach einigen Minuten salzen, die gehackten Thymianblättchen hinzufügen. Hitze reduzieren, Deckel auflegen, 2 Min. ziehen lassen. Die Weinreduktion kurz erhitzen, 80 g kalte Butter einrühren und über den Spargel heben. Gemeinsam mit den Süßkartoffeln und Pilzen auf einer Platte servieren. <<

Info: Die Rotweinreduktion kocht am Anfang nur langsam ein. Je weniger Flüssigkeit vorhanden ist, desto schneller geht es. Rechnen Sie etwa eine halbe Stunde.





Klassik und Neues verweben

Interview mit dem Geschäftsführer des Ensemble Resonanz, Tobias Rempe.

Wie gestaltet das Ensemble Resonanz seine Konzertprogramme?

Grundsätzlich versuchen wir aus jedem Programm etwas Einmaliges zu machen. Besonders interessiert uns dabei, durch eine bestimmte Kombination von Werken in einem Programm ein neues Hören, einen frischen Zugang zu ermöglichen. So ist es in unserer Konzertreihe Resonanzen an der Hamburger Laeiszhalle unser Ansatz, Klassiker mit zeitgenössischen Meistern zu verweben und inhaltliche Bezüge herzustellen. Da kann es dann sein, dass wir beispielsweise Renaissance-Musik mit der Uraufführung eines ganz neuen Werkes in einer Konzerthälfte verbinden.

Wir haben so eine ungeheuer große Spannweite an Repertoire, Begrenzungen gibt es nur in Bezug auf die Besetzungsgröße. Wir spielen Kammermusik-, Kammerensemble- und Kammerorchesterrepertoire, also etwa bis zu einer Besetzungsgröße einer Mozart- oder Haydnsinfonie. Hauptsache ist immer, dass der dramaturgische Bogen stimmt.

Im Februar hatten Sie eine umjubelte Kooperation mit der Hamburger HipHop Academy auf Kampnagel, wie kam es dazu?

Der Kontakt zur HipHop Academy Hamburg bestand schon länger und auch der beidseitige Wunsch zur Zusammenarbeit. Mit dem Regisseur Volker Schmidt und dem Komponisten Tobias Schwencke wurde daraus dann ein musikalischer Theaterabend, der um das Thema Identität kreist.

Nach welchen Kriterien wählen Sie Komponisten für Auftragskompositionen aus?

Wir stehen in stetem Austausch mit Komponisten und Veranstaltern, vor allem darüber entstehen viele Ideen. Vor zwei Jahren haben wir zum Beispiel mit Beat Furrer ein Programm über das Zusammenspiel von Schlag- und Streichinstrumenten entwickelt, im Mittelpunkt stand ein Werk von Béla Bartók. Furrer selbst schrieb aber auch ein Werk und dieses Thema setzte sich über ein ganzes Jahr fort, mit weiteren neuen Werken und Konzerten in Hamburg, München, Dresden, Wien, Amsterdam und bei der Biennale Venedig. Enno Poppe hat uns ein Stück geschrieben, das sehr stark an unsere eigene Ensemble-Identität geknüpft ist: „Wald“, es ist für vier Streichquartette konzipiert und begleitet uns schon zwei Jahre. Es ist das nächste Mal im Mai zu hören, bei Konzerten in der Philharmo-

nie Luxembourg und in Hamburg beim NDR. Bei unserer nächsten Uraufführung schließt sich für das Ensemble ein Kreis: Isabel Mundry, deren „depuis le jour“ für Streicher und zwei Schlagzeuger wir bei den Hamburger Ostertönen am Karfreitag uraufführen dürfen, war vor Jahren die erste Komponistin, die überhaupt für das Ensemble Resonanz geschrieben hat!

Entscheidet das Ensemble Resonanz demokratisch über Programme und künstlerische Vorhaben?

Das Ensemble hat einen programmatischen Vorstand, mit dem ich gemeinsam die Programmauswahl vorantreibe. Aber auch Musiker außerhalb dieses Gremiums bringen sich immer wieder mit Ideen ein.

Dann haben wir seit zwei Jahren unseren Artist in Residence Jean-Guihen Queyras, der auch Ideen mitgebracht hat, die sich wunderbar mit unserer Programmatik verbinden. Der Haydn-Schwerpunkt der letzten zwei Jahre in den Resonanzen zum Beispiel oder auch jetzt im Mai Lachenmanns Notturmo, das waren Anregungen von Jean-Guihen, die wir dankbar aufgegriffen haben und die sich perfekt mit unseren Vorstellungen ergänzen. <<



Das Ensemble Resonanz und die Hip Hop Academy in „Sampled Identity“

Bloß Frauenzimmerarbeit

Singen und spielen durften sie, aber komponieren? Lange war den Frauen in der Musik eine klare Rolle zugewiesen. Das Ensemble Resonanz bereitet einer Komponistin die Bühne und lässt erahnen, was uns über die Jahrhunderte verloren gegangen ist.

VON HANNES RATHJEN

Frauen sind nicht schöpferisch. Gemäß diesem Vorurteil sind sie in der Musikgeschichte nahezu ausschließlich als Interpretinnen in Erscheinung getreten, als Operndiven, Geigenvirtuosinnen oder Meisterpianistinnen. Denn genau wie Malen und Dichten war Komponieren stets Männersache. Weibliche Komponis-

Meine Musik ist die Vielheit innerer Stimmen, deren Heterogenität es ebenso auszuhalten gilt wie die Vielheit äußerer Eindrücke.

Isabel Mundry

ten waren in der Musikgeschichte seltene Ausnahme: Hildegard von Bingen ist uns heute noch ein Begriff, genauso wie Clara Schumann oder Fanny Mendelssohn. Während die Universalgelehrte von Bingen im 12. Jahrhundert vor allem – nach ihrem Tod dann verbotene – vokale Sakral-Musik zum alltäglichen Gebrauch in ihrem eingenen Schwesternorden komponierte, entsprechen Clara Schumann oder Fanny Mendelssohn schon eher dem Bild des zu Lebzeiten verkannten männlichen Künstlertypus des 19. Jahrhunderts.

Doch war selbst deren eigene Haltung ihrem Werk gegenüber von Zweifeln geprägt. So sagte die Klaviervirtuosin Clara Schumann über ihr Klaviertrio op. 17: „Natürlich bleibt es immer Frauenzimmerarbeit, bei der es [...] an der Kraft und hie und da an der Erfindung fehlt.“ Fanny Mendelssohn äußerte sich noch drastischer: „Komponiert habe ich in diesem Winter rein gar nichts. Was ist auch daran gelegen, kräht ja doch kein Hahn danach und tanzt niemand nach meiner Pfeife.“ Die hier anklingende Enttäuschung ist nur zu verständlich, waren doch Va-

ter und Bruder Felix strikt gegen die künstlerische Laufbahn der hochbegabten Fanny, die neben Klavierwerken auch christliche Kantatenkompositionen und Orchestermusik komponierte und zuweilen sogar dirigierte. Als Frau am Pult ist Simone Young zum Beispiel selbst heute noch eine Ausnahme. Natürlich hat sich das Bild des Komponisten als kreativ schaffenden Künstlers stark gewandelt und die Emanzipation hat ihre

Spuren auch im Musikbetrieb hinterlassen. Es gibt heute viele Komponistinnen, die internationalen Erfolg genießen und sich neben ihren männlichen Kollegen behaupten. Dennoch war die komponierende Frau bis weit in das 20. Jahrhundert hinein so wenig eine Selbstverständlichkeit, dass dieser Umstand dem Deutschlandfunk gar ein bis heute existierendes Festival unter dem Namen „Frau Musica (Nova)“ wert ist.

KOMPOSITION FÜR STREICHER UND SCHLAGZEUGER

Das Ensemble Resonanz ist in diesem Jahr gleich an zwei Uraufführungen von international renommierten Künstlerinnen in Hamburg beteiligt. Im Rahmen der Hamburger Ostertöne spielt das Hamburger Kammerorchester eine Komposition von Isabel Mundry. Die 1963 geborene Komponistin ist in diesem Jahr Composer in Residence des Festivals. Mundry studierte in Berlin und Frankfurt und arbeitete unter anderem in Paris und Wien. Sie hat bereits eine Reihe von Auszeichnungen erhalten und ist seit Mitte der



Isabel Mundry ist in diesem Jahr Composer in Residence der Ostertöne.

1990er Jahre Professorin für Musiktheorie an der Musikhochschule Frankfurt/Main.

Ihre Musik sei die „Vielheit innerer Stimmen, deren Heterogenität es ebenso auszuhalten gilt wie die Vielheit äußerer Eindrücke“, so die Komponistin. Charakteristisch ist daher eine komplexe Polyphonie aus stehenden Akkordflächen unter häufiger Verwendung von Schlagwerk. Im Auftrag der Hamburger Ostertöne schreibt Mundry folgerichtig ein Werk für 15 Streicher und zwei Schlagzeuger, welches das Ensemble Resonanz am 6. April in der KulturKirche Altona aus der Taufe heben wird.

Gemäß dem Festival-Motto „Brahms und die Moderne“ stehen auch Streichorchesterfassungen der Brahms'schen Intermezzi op. 117/118 auf dem Konzertprogramm, bearbeitet von Kompositionstudentinnen Isabel Mundry. <<

→ **Ensemble Resonanz**
Ensemble in Residence der
Laeiszhalle – Musikhalle Hamburg
Neuer Kamp 32 · 20357 Hamburg
Tel. (040) 357 041 760 · Fax 357 041 789
www.ensembleresonanz.com

→ **Hamburger Ostertöne**
6. April 2012, 20 Uhr,
Dirigent: Scott Voyles
Ensemble Resonanz
KulturKirche Altona
Max-Brauer-Allee 199
22765 Hamburg
Tickets (040) 357 666 66

→ **NDR das neue werk**
12. Mai 2012, 20 Uhr,
Dirigent: Enno Poppe
Ensemble Resonanz
Rolf-Liebermann-Studio
Oberstraße 120
20149 Hamburg
Tickets (0180) 178 79 80



Sicher in der Unterwelt

Der Elbtunnel in Hamburg ist ein Bauwerk der Superlative. Unten fahren Autos, darüber schwimmen Ozeanriesen. Ein Team von Spezialisten sorgt im Verbund mit modernster Technik dafür, dass 120.000 Autos pro Tag sicher unter der Elbe hindurchkommen.

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



Andree Poggendorf,
Leiter der Betriebs-
zentrale des Ham-
burger Elbtunnels.

Genau 14,20 Meter Durchmesser hatte das Loch, das TRUDE Oktober 1997 und März 2000 durch den Mergel unter der Elbe fraß, genug, um ein vierstöckiges Haus darin unterzubringen. Vor dem Museum der Arbeit kann man noch heute die Dimensionen des großen Schneirades bestaunen. Wer durch den Elbtunnel hindurchfährt, sieht nur das Innere der Röhre, die aufwändige Technik, die für den sicheren Betrieb notwendig ist, bleibt verborgen.

Sonntagnachmittag, 13:30 Uhr. Auf einer großen Wand flimmern auf 64 Monitoren Autos vorbei. Davor steht ein langgestrecktes Pult mit

Schaltzentralen, Telefonen, Mikrofonen und weiteren Monitoren. Drei Männer beobachten das Verkehrsaufkommen, wie der Verkehr fließt und welche Wetterfronten sich abzeichnen. Von hier aus haben sie jeden der 3.325 Meter Tunnel zwischen Waltershof und Othmarschen im Blick. Momentan ist alles im grünen Bereich, entsprechend entspannt ist die Stimmung in der Betriebszentrale, dem Herzstück des neuen Hamburger Elbtunnels. Von hier aus wird der Verkehr und die technischen Anlagen beobachtet, geregelt und im Notfall wird auch eingeschritten, wenn ein „Ereignis“ auftritt.

„Den Tunnel überwachen wir flächendeckend, alle 200 Meter sind Kameras installiert“, erzählt Andree Poggendorf, Leiter der Betriebszentrale, „und dies 24 Stunden ausnahmslos an jedem Tag im Jahr.“ Seit der 49-jährige Diplom-Ingenieur 2004 die Leitung der Tunnelbetriebszentrale übernommen hat, hat er schon so einiges erlebt.

„Übers Jahr ereignen sich hier etwas über hundert Unfälle, meist Auffahrunfälle, die manchmal eine Bergung erfordern. Die Höhenkontrolle löst im Schnitt 235 mal aus, 490 Fahrzeuge bleiben pro Jahr im Tunnel liegen. Brände sind eher selten, durch-



schnittlich haben wir nur einen Brand jährlich“, sagt Poggendorf. Doch sobald etwas passiert, ist schnelle Reaktion gefragt, damit kein Verkehrschaos entsteht. „So locker wie im Moment geht’s hier nicht immer zu“, grinst er. „Im Ereignisfall übernehmen das Team und ich sofort das Kommando.“

EINE SCHLANGE VON HAMBURG BIS WIEN

Poggendorf und sein Team haben einen verantwortungsvollen Job. Sie sind verantwortlich für die Maschinerie des Tunnels, die sich hinter den Kulissen verbirgt, um den reibungslosen und sicheren Ablauf des Verkehrs zu gewährleisten. Keine leichte Aufgabe bei 120.000 Fahrzeugen, die täglich durch die Röhren sausen. Hintereinander gestellt ergäben sie eine Schlange von Hamburg bis Wien.

Für den Fall eines Brandes hält die Feuerwehr Hamburg im Norden und Süden des Tunnels jeweils eine Feuerwache mit Lösch- und Begleitfahrzeug und drei Mann Besatzung bereit. Ereignet sich ein Unfall, dann kommt es auf das enge Zusammenspiel von Technik, Polizei und Feu-

erwehr an, damit nicht auch andere gefährdet werden. Die Lautsprecherdurchsagen weisen auf den Unfall hin, ein Sicherheitswagen mit zwei Polizisten, der immer einsatzbereit ist, rückt sofort zur Unfallstelle aus. Für den Fall, dass es Verletzte gibt, ist die Feuerwehr stets in der Lage, die Erstversorgung zu übernehmen.

26 Mitarbeiter arbeiten allein in der Betriebszentrale des Elbtunnels – Techniker, Tunnelbetriebswarte, Verkehrsingenieure und das Tunnelmanagement. Um den ganzen Tunnelbetrieb, der auch den Krohnstiegtunnel, Heidkoppel und die Alster-



krug-Unterführung der A7 einschließt, kümmern sich insgesamt 53 Spezialisten.

Diese decken verschiedene Bereiche ab: Die Gruppe „Elektrotechnik“ hat Ingenieure und Elektriker, die für Betrieb und Wartung der Elektrotechnik zuständig sind. Sie sorgen für ein reibungsloses Funktionieren der Stromversorgung und Steuerungseinheiten. Zur Gruppe „Maschinenbau und Lüftung“ gehören Ingenieure und Schlosser, die sich um die Betriebs- und Ent Rauchungslüftung und Pumpen kümmern. Kaum jemand weiß, dass sich in den drei alten Tunnelröhren unter der Fahrbahn ein 1,80 m hoher Frischlufttunnel und oberhalb der Decke ein Ablufttunnel befinden.

Mit drei großen Ventilatoren wird durch Schlitze permanent Luft in den Fahrbahnbereich geblasen. Die dritte Gruppe umfasst den Bereich „Bau“. Die Ingenieure und Bautechniker dieses Bereiches sind für Baureparaturen am Tunnel und Bauwerksprüfungen zuständig. In den alten Röhren sind zirka 1,9 Millionen Kacheln verbaut worden. Durch die Erschütterungen des Verkehrs lösen sich regelmäßig ganze Kachelfelder von den Innenwänden und müssen erneuert werden. >>

Vollsperrung des Elbtunnels ist der Alptraum vieler Autofahrer. Die Mitarbeiter der Betriebszentrale des Tunnels sorgen dafür, dass dies möglichst selten passiert.

SENSOREN IM ASPHALT

Auch die Verkehrstelematik fällt in den Einsatzbereich der Leitzentrale. Dazu zählen die elektronischen Schilder, die beispielsweise die Geschwindigkeit vorgeben oder auf Staus hinweisen.

„Man tut gut daran, sich an diese Vorgaben zu halten“, mahnt Poggen-dorf. In der Winterzeit beispielsweise hält ein Techniker kontinuierlich die Winterdienstsysteme im Blick: Über Sensoren im Asphalt wird die Fahrbahntemperatur gemessen. Über die Wetterstation erfährt er die Luft-Temperatur. Beides wird mit Hilfe einer speziellen Software zu einem Diagramm zusammengestellt. So ist es zum Beispiel möglich, Glatteis rechtzeitig zu erkennen, die Autofahrer über die Verkehrstelematik zu warnen und den Winterdienst zu alarmie-

ren. Um das Sicherheitsniveau auf den höchstmöglichen Standard zu bringen, wurde für die drei alten Röhren ein Nachrüstprogramm initiiert. Immerhin sind die ersten Röhren schon 37 Jahre alt, 1975 wurden sie nach siebenjähriger Bauzeit für den Verkehr freigegeben. Die Röhren waren seinerzeit nur für maximal 70.000 Fahrzeuge pro Tag ausgelegt. Die Nachrüstarbeiten in den Röhren 2 und 3 sind bereits abgeschlossen, Röhre 1 wird bis Ende dieses Jahres fertig sein.

„Wir haben zusätzliche Brandschutzeinrichtungen und Fluchttunnel eingerichtet, die Betriebslüftung geändert und die Absaugleistung von Rauch im Brandfall erhöht“, erläutert Andree Poggen-dorf die durchgeführten Maßnahmen. Des Weiteren werden neue Schlitzrinnen geschaffen, damit Gefahrgutstoffe bei Auslaufen

besser abfließen können. Neue Lautsprecheranlagen sorgen für eine bessere Verständigung und zusätzliche Hinweisleuchten zeigen den Flüchtenden im Falle eines Falles an, in welche Richtung sie flüchten sollen und wie weit es bis zum Fluchttunnel ist.

SICHERHEIT STEHT OBENAN

Wohl nur die allerwenigsten Autofahrer, die jeden Tag unter der Elbe hindurchfahren, machen sich Gedanken, was auf diesem Weg passieren könnte. Unfälle wie zum Beispiel der Brand im Montblanc-Tunnel 1999 haben gezeigt, wie wichtig die Sicherheit in einem solchen Bauwerk ist. Andree Poggen-dorf und seine Männer sorgen jeden Tag dafür, dass der Elbtunnel von einer folgenschweren Katastrophe verschont bleibt. <<

Öffnungszeiten Pkw:
Montag bis Freitag
Einbahnstraße
St. Pauli > Steinwerder
05.30 bis 13.00 Uhr
Steinwerder > St. Pauli
13.00 bis 20.00 Uhr
Durchgehend für Fuß-
gänger und Radfahrer.



Foto: Christian Spahnblier

Foto: www.mediaserver.hamburg.de/C_Spahnblier

Zur Fuß unter der Elbe hindurch

Kaiser Wilhelm eröffnete am 7. September 1911 den alten Elbtunnel. Nach vier Jahren Bauzeit galt er damals als technische Sensation mit zwei Röhren auf einer Länge von 426,5 Metern. Der Tunnel wurde 1911 für Fußgänger, Pferdefuhrwerke und Kraftfahrzeuge eröffnet. Das Wachstum des Hamburger Hafens und die damit einhergehende Verlagerung auf die andere Elbseite, auf der die großen Werften lagen, war Ende des 19. Jahrhunderts ein Problem. Die kreuzende Hafenfähren behinderten die Schifffahrt erheblich. Ein Tunnel war die Lösung. An den St. Pauli Landungsbrücken gelegen, schaffte er die Verbindung zwischen dem nördlichen Ufer der Elbe und dem Südufer. Er ist bis heute die Alternative zu der HVV-Fähre, die ebenfalls zum anderen Elbufer fährt. 300.000 Pkw, 100.000 Radfahrer und 800.000 Fußgänger nutzen die beiden Röhren pro Jahr. Für Autos, die in hydraulisch betriebenen Fahrkörben in den Tunnel hinabgelassen werden, fällt eine Gebühr von zwei Euro an. Seit 2003 steht der alte Elbtunnel unter Denkmalschutz. <<



→ Bethesda Krankenhaus Bergedorf
Frauenklinik
Glindersweg 80
21029 Hamburg
Tel. (040) 725 54 1221

Storchennest für Hamburgs Osten

Mitte Februar erlebte das Bethesda Krankenhaus Bergedorf einen Baby-Boom. In nur einer Woche erblickten 27 Kinder das Licht der Welt, davon sieben in einer Nacht. Ein Zeichen für die wachsende Beliebtheit der Klinik.

Getreu dem Motto „Die kleinsten Patienten haben die größten Ansprüche“, beteiligt sich das Bethesda Krankenhaus Bergedorf (BKB) aktiv an der Prävention des plötzlichen Kindstodes. Ab sofort bekommen Mütter, welche in der Frauenklinik des BKB ihr Kind zur Welt bringen, zur Erstausrüstung einen Schlafsack für ihr Neugeborenes. Am häufigsten tritt der plötzliche Säuglingstod im zweiten bis vierten Lebensmonat auf. In Deutschland sterben so jährlich noch rund 230 Kinder. Trotz seines starken Rückgangs in den vergangenen Jahren ist dies weiterhin die häufigste Todesursache im Kleinkindesalter.

Da in den ersten Lebensmonaten das Risiko für Säuglinge besonders groß ist, raten Mediziner zum Verzicht auf Kissen und Bettdecken im Kinderbett und empfehlen Schlafsäcke. „Aufklärungskampagnen in anderen europäischen Ländern haben einen Rückgang des plötzlichen Kindstodes um bis zu 90 Prozent bewirkt. Mit der Bereitstellung des ersten Schlafsackes für das Neugeborene wird das Bewusstsein für den Pötzlichen Kindstod geweckt. So können wir hier unseren Teil zur Vorbeugung beitragen“, erklärt Dr. André Motamedi, leitender Arzt der Frauenklinik am BKB.

EIN BREITES ANGEBOT FÜR WERDENDE ELTERN

Mit einem vielfältigen Angebot an Informationen und medizinischer Betreuung hat sich das BKB auf die

besonderen Bedürfnisse der Eltern eingestellt. Ein breite Palette an Kursen – vor, während und nach der Schwangerschaft – ergänzen die Leistungen der geburtshilflichen Abteilung. Hierzu gehört auch die seit vielen Jahren etablierte und erfolgreiche Elternschule mit Programmen und Kursen für Mütter und Väter. Zudem haben Interessierte einmal im Monat die Gelegenheit, die Geburtshilfe im BKB genauer kennen zu lernen. Dr. André Motamedi, sowie weitere Ärzte, Kinderärzte und Hebammen stehen den Teilnehmern an diesen Terminen für die Beantwortung ihrer Fragen zur Verfügung.

Jeden Mittwoch findet seit Neuestem in Kooperation mit dem „Pränatalzentrum Hamburg und Humangenetik im Gynaekologikum“ eine hu-

mangenetische Sprechstunde statt. Das Angebot richtet sich an alle Patienten und Angehörige, bei denen der Verdacht auf eine erblich bedingte Erkrankung besteht oder geklärt werden soll. Häufige Beratungssituationen sind zum Beispiel die Abklärung eines erblichen Tumorsyndroms (familiärer Darmkrebs, familiärer Brust- und Eierstockkrebs). In der Beratung wird unter Berücksichtigung der eigenen Vorgeschichte, der Familienanamnese und aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse die individuelle Situation besprochen und gegebenenfalls eine genetische Untersuchung veranlasst. Hierbei ist von großer Bedeutung, dass der Patient durch die Beratung in die Lage gebracht werden soll, für sich selber die individuell richtigen Entscheidungen zu treffen. <<



Dr. André Motamedi,
leitender Arzt der
Frauenklinik am BKB.

Ein wohnortnahe Geriatrie für Bergedorf

Das Bethesda Krankenhaus Bergedorf hat sein Leistungsspektrum mit der Eröffnung eines geriatrischen Schwerpunktes erweitert. Damit gibt es den Startschuss für den Aufbau einer wohnortnahen geriatrischen Versorgung in Bergedorf. Leitender Arzt der neuen Abteilung ist Dr. Gerhard Hermes (57), Facharzt für Neurologie und Nervenheilkunde sowie Facharzt für Physikalische Medizin und Rehabilitation/Geriatrie. Ziel der Altersmedizin ist es, Erkrankungen älterer Menschen nicht nur medizinisch zu behandeln, sondern auch deren Auswirkungen auf den Alltag so zu lindern, dass die Selbstständigkeit möglichst lange erhalten bleibt. Das BKB verlegt jährlich 500 bis 550 Patienten in andere geriatrische Einrichtungen. Sie sollen zukünftig im Bethesda versorgt werden. Das Angebot mit zunächst zehn Betten soll später auf 30 Betten erweitert werden. Die erforderliche Erweiterung des Krankenhauses ist bereits in Planung. Für die Finanzierung setzt die Evangelische Stiftung Bethesda als Trägerin des Krankenhauses auch auf Spender und Stifter. <<

→ Evangelische
Stiftung Bethesda
Glindersweg 80
21029 Hamburg
Tel. (040) 725 54-1001

Spendenkonto
HypoVereinsbank
Blz 200 300 00
Konto 276 00 07

Auf der Suche nach einem Platz für eine vorübergehende Betreuung in der Kurzzeitpflege kamen Anneliese Piehl und ihr Mann Wilhelm zum Haus Weinberg.



Foto: Stephan Wallocha

Jeder nach seinen Bedürfnissen

In den vergangenen beiden Jahren wurde das Haus Weinberg in Hamburg-Hamm grundlegend umgestaltet. Mit einer erweiterten Kurzzeitpflege und einem Dementenbereich nach neuesten Erkenntnissen bietet es ein umfassendes Angebot für Wohnen und Pflege.

Dringend, ganz dringend brauchte Anneliese Piehl eine Atempause. Die Betreuung ihres demenzkranken Mannes hatte ihr das Letzte abverlangt. Lange Zeit hatte sie ihn zu Hause betreut und versucht, mit der Krankheit zurechtzukommen. Ihn in ein Heim zu geben, wäre ihr nach 63 Jahren Ehe nie in den Sinn gekommen. Doch eines Tages stand sie mit ihm im Haus Weinberg, dem Altenpflegeheim des Rauhen Hauses. Sie brauchte Erholung und wollte ihren Mann Wilhelm gut aufgehoben wissen – nur so lange, bis sie wieder bei Kräften war.

Im Haus Weinberg half man schnell mit einem Platz in der Kurzzeitpflege. Aus wenigen Wochen ist ein Daueraufenthalt geworden. Jeden Tag kommt die rüstige 91-jährige, um ihren Mann zu besuchen, der inzwischen in einem schönen, hellen Zim-

mer im Dementenbereich des Heimes lebt und sich dort sichtlich wohl fühlt. Das Ehepaar Piehl ist keine Ausnahme. Jeder dritte Gast entschließt sich nach einem Aufenthalt in der Kurzzeitpflege, umsonst von einem kleinen Betreuerteam, zu einem Umzug ins Haus Weinberg. Der Weg ins Heim hat für die Gäste und ihre Angehörigen seinen Schrecken verloren.

Die Erweiterung der solitären Kurzzeitpflege auf 20 Plätze soll dem wachsenden Bedarf Rechnung tragen. Eine Besonderheit ist dabei, dass die neue Kurzzeitpflege den unterschiedlichen Bedürfnissen der Gäste sehr viel stärker Rechnung trägt als bisher: Sechs neue Zimmer und ein Aufenthaltsraum sind räumlich getrennt und für Gäste vorgesehen, die nicht an Demenz oder anderen psychischen Störungen leiden.

Im Juni soll der neue Bereich offiziell eröffnet werden. Die Bauarbeiten in der Kurzzeitpflege sind der letzte Schritt in der grundlegenden Umgestaltung, die das Haus Weinberg in den vergangenen beiden Jahren gesehen hat. 70 Menschen bringen hier in einer überschaubaren und persönlichen Atmosphäre ihren Lebensabend. Schon seit zehn Jahren liegt ein Schwerpunkt der Arbeit auf der Betreuung demenzkranker Menschen, deren Zahl weiter wächst.

EIN EIGENES UMFELD

In dieser Zeit hat sich das Wissen über die Bedürfnisse dieser Menschen deutlich weiterentwickelt und verändert: „Vieles, was man lange Zeit als förderlich betrachtet hat, sieht man heute eher als Überforderung“, sagt

→ **Haus Weinberg**
Beim Rauhen Hause
21 22111 Hamburg
Tel. (040) 655 91-150
Email: weinberg@rauheshaus.de

Ulrich Bartels, Leiter des Hauses Weinberg. Menschen mit fortgeschrittener Demenz brauchen ein eigenes Klima und ein eigenes Umfeld. Und auch für die anderen Bewohner erwies sich das Miteinander zum Beispiel angesichts des manchmal als übergriffig empfundenen Verhaltens demenzkranker Mitbewohner als Belastung.

„Es ist nicht möglich, jeden zu integrieren, deshalb haben wir ein Angebot geschaffen, in dem jeder nach seinen Bedürfnissen betreut wird“, beschreibt Bartels das Konzept von Haus Weinberg. Dazu wurde ein Wohnbereich mit 24 Plätzen entsprechend den neuesten Erkenntnissen für die Betreuung demenzkranker Bewohner umgestaltet.

„Wir haben zum Beispiel eine Lichtanlage installiert, die die Gänge mit 500 Lux in Augenhöhe blend- und schattenfrei ausleuchtet, weil Schatten als Stolperfallen wahrgenommen werden können“, erzählt Bartels stolz. Der Lichthimmel im Bereich der Tagesgestaltung passt sich in seiner Helligkeit und Farbe dem Tageslicht an und wird zum Abend hin ganz wie das Sonnenlicht allmählich rötlicher, um so die biologische Uhr der Bewohner zu unterstützen.

Neben einem Gemeinschaftsraum mit Küchencharakter gibt es auch eine Gute Stube, die im Stil der 30er und 40er Jahre eingerichtet ist. „Unsere Bewohner leben emotional ja nicht in der Jetztzeit, sondern in ihrer Kindheit und frühen Jugend“, erzählt Bartels. Deshalb haben seine Mitarbeiter und er in diesem Bereich des Hauses versucht, durch die entsprechenden Möbel ein Milieu zu schaffen, das Sicherheit gibt, indem die Bewohner Dinge von damals wiedererkennen.

„Angst zu nehmen, das ist die große Aufgabe in der Betreuung an Demenz Erkrankter, denn Desorientierung und Angst liegen ganz nahe beieinander“, sagt Bartels. „Die Menschen fühlen sich bei uns wohl, und wir gehen davon aus, dass die Rahmenbedingungen, die wir hier geschaffen haben, ihren Teil dazu beitragen.“

Die wichtigste Rolle spielen aber natürlich insbesondere die Mitarbeiter, die entsprechend ausgebildet und in enger Zusammenarbeit mit Ärzten und unter Einbeziehung der Angehörigen eine liebevolle und qualifizierte Betreuung sicherstellen. Zum Konzept des Hauses Weinberg gehört auch, dass Bewohner hier medizinisch, pflegerisch und seelsorgerisch begleitet werden können.

GUT VERNETZT IM STADTTEIL

Immer stärker hat sich das Haus Weinberg auch im Stadtteil vernetzt. Ein wichtiger Partner ist dabei der Trägerverbund Hamburger Osten, den es bereits seit über 15 Jahren gibt. In Zusammenarbeit mit dem Wohnungsverein Hamburg von 1902, der ebenfalls zum Verbund gehört, hat das Rauhe Haus am Sievekingsdamm eine Wohngemeinschaft für zehn demenzkranke Menschen eröffnet und auch ein nachmittägliches Betreuungsangebot eingerichtet.

In punkto Pflege sind die Bedürfnisse von Mensch zu Mensch verschieden und ändern sich auch mit fortschreitendem Alter. Das Ziel von Haus Weinberg ist es, im Stadtteil ein qualifiziertes Angebot zu schaffen, das dem Bedürfnis von möglichst vielen Menschen gerecht wird. <<

www.rauhes-haus.de

Petra Kalvelage,
verantwortlich für
die Kurzzeitpflege
und **Ulrich Bartels,**
Leiter von
Haus Weinberg.



Kurzzeitpflege: Ihr gutes Recht

Von den 2,3 Millionen Pflegebedürftigen hierzulande werden zwei Drittel zu Hause von Angehörigen gepflegt. Für diese bedeutet das eine hohe Belastung. Erholungspausen sind unerlässlich, damit man selbst oder gar die Familie nicht an dieser Aufgabe zerbricht. Deshalb hat jeder Pflegenden Anspruch auf bis zu zweimal vier Wochen Kurzzeitpflege in einer Einrichtung wie Haus Weinberg. Die Gäste der Kurzzeitpflege bewohnen Einzel-Appartements von etwa 20 qm Größe mit eigenem Duschbad. Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die Tag und Nacht anwesend sind, geben ihnen die Sicherheit, die sie in ihrer schwierigen Situation brauchen. Die Pflegekassen übernehmen die Pflegekosten für einen Zeitraum von bis zu zweimal vier Wochen pro Kalenderjahr. Die Krankenkasse kann bei entsprechender Verordnung die Kosten für therapeutische Maßnahmen erstatten. <<

→ **Trägerverbund
Hamm-Horn
Moorende 4
20535 Hamburg
Tel. (040) 655 73 36
Theresa Neunes**



Fotos: Gisele Köhler

Blühende Erinnerung

Die Verstorbenen mit bunten Blüten zu ehren hat eine lange Tradition. Mit dem Frühlingsanfang fangen die Gräber wieder an zu blühen. Friedhofsgärtner haben jetzt alle Hände voll zu tun.

Gärtnermeister Jens Blümke findet, das Grabbepflanzungen ruhig farbenfroh sein dürfen.



VON KIRSTIN RÜTHER

Stiefmütterchen, Primeln, Tulpen und Narzissen, zwischendurch ein paar Tausendschön. Täglich kommen derzeit unzählige neue, lebendige Farbtupfer auf den über 50 Friedhöfen in Hamburg hinzu. „Endlich. Die Trübsal des Winters ist hinweggeblasen“, freut sich Jens Blümke (45). Er ist Gärtnermeister auf Hamburgs größter und bekanntester Begräbnisstätte, dem Ohlsdorfer Friedhof. Und er liebt es, wenn die Natur erwacht, der Kreislauf beginnt und die Gräber wieder bunter werden. „Die Frühjahrsbepflanzungen auf den Gräbern sind herrliche Frühlingsboten, die zudem dankbar und haltbar sind. Stiefmütterchen können zum Beispiel Nachtfröste bis minus sieben Grad problemlos überstehen“, schwärmt er.

Jens Blümke und sein Team von der Friedhofsgärtnerei bei Kapelle 1 – 13 Mitarbeiter arbeiten draußen, zwei im Büro – sind für einen von insgesamt sieben Bezirken des Ohlsdorfer Friedhofes verantwortlich. Es ist einer der älteste Bereiche, ober-

halb des Haupteingangs. Sie kümmern sich um ein Viertel der Gräber in diesem Bezirk, das sind rund 3.800. Ein weiteres Viertel wird von privaten Friedhofsgärtnereien bepflanzt und gepflegt, der Rest von den Angehörigen – oder gar nicht. „Leider nimmt der Teil der Gräber überhand, um die sich niemand kümmert“, stellt Blümke traurig fest und appelliert ans Gewissen: „Nur wenn man selbst nicht mehr an seine Oma denkt, muss doch der Nachbar, der gern an seine Oma denkt, nicht darunter leiden, dass die Hecke von nebenan rüberwächst oder Unkraut-samen rüberkommen.“ Auch Bodenbedecker, das Mindeste, was man pflanzen könne, bedürften alle sechs Wochen einer Pflege. Und wer keine Zeit habe oder zu weit weg wohne, um sich regelmäßig um das Grab des Angehörigen zu kümmern, könne einen professionellen Gärtner damit beauftragen.

Die komplette Grabpflege gibt es bei der Friedhofsgärtnerei Kapelle 1 ab 109 Euro pro Jahr. Sie beinhaltet:

gießen so oft, wie es erforderlich ist; das Grab säubern und Unkraut entfernen; Rasenkanten abstechen; Bepflanzung schneiden und düngen – und natürlich regelmäßige Kontrolle. Viele Angehörige buchen die Bepflanzung gleich mit. Blütenpracht im Frühling, leuchtende Farben im Sommer, harmonische Töne für den Herbst und eine würdevolle Abdeckung im Winter. Ein Stiefmütterchen kostet beispielsweise 1,15 Euro, eine Eisbegonie 1,30 und eine Fuchsie 3,65 Euro. Es gibt ein großes Sortiment mit Standardpflanzen, die sich allesamt durch Farbenpracht und dauerhafte Blüte auszeichnen. Ökologische Pflanzen, die keinen Pflanzenschutz benötigen, dafür Bienen und Schmetterlinge anziehen, al-





lerdings nur kurz blühen, kommen nicht so gut an. Die Angehörigen mögen es bunt und lebendig, und das vom Frühlingsanfang bis zum ersten Frost. „Sie wollen dem grauen, schwarzen Tod kräftige Farben entgegensetzen und ihn so vielleicht verdrängen oder ‚verschmücken‘“, vermutet Jens Blümke.

FARBEN GEGEN DEN TOD

„Am beliebtesten sind im Frühling bei den Stiefmütterchen die Farbkombinationen gelb und blau, und im Sommer, nach den Eisheiligen, bei den Begonien weiß und rot – die Hamburger Landesfarben.“ Er selbst mag es gern noch bunter, hat das Grab seiner Tante kürzlich in

violett, orange und rosa bepflanzt, mit Lantanen, Verbenen, Lavendel, zudem asymmetrisch. „Das sah toll aus!“ Doch die andere Tante fand dies zu gewagt, wollte nicht aus der Reihe tanzen. Wie viele Hanseaten. Die meisten lieben es konform.

Selbstverständlich können Blümkunden auch Wünsche über das Standardsortiment hinaus äußern. „Einmal kamen Angehörige mit einem Foto zu mir, das sie auf der Landesgartenschau gemacht hatten“, erzählt er.

„Genauso wollten sie ihre Gemeinschaftsgrabstätte. Ich habe daraufhin das Foto studiert, die Pflanzen bestimmt, eine Liste angefertigt, meine Mitarbeiterin damit zum Großmarkt geschickt und die

Pflanzen schließlich so arrangieren lassen, dass es wie auf dem Foto aussah. Das war eine sehr schöne, prächtige, ganz bunte und verschiedenartig durchsetzte Grabstätte mit Farnen, Eisenkrautgewächsen, Geranien, Buntblättern, Taubnesseln, Impatiens, verschiedenen Begonien, Lobelien und Sanvitalien. Das komplette Balkon-Sortiment auf einem Fleck. Das war herrlich. Im nächsten Jahr reichte das Budget dann wieder nur für eine Standardbepflanzung. Doch die Erinnerung bleibt. Und warum dem Verstorbenen nicht mal etwas Besonderes gönnen? Schließlich gibt es zum runden Geburtstag auch oft Sahnetorte und zu den normalen nur Butterkuchen“, so Jens Blümke. >>

→ **Ohlsdorfer Friedhof**
Fuhlsbüttler Str. 756
22337 Hamburg
Öffnungszeiten:
April bis Oktober
von 8 - 21 Uhr

Im Ewigforst Sachsenwald werden Urnen unter über 100jährigen Bäumen beigesetzt.

Wichtig sei doch die Geste an sich. Man könne auch mit einer einzelnen Blume signalisieren, ich habe dich nicht vergessen. „Nur bitte keine Sträuße in Glasvasen! Ob Flasche, Marmeladen- oder Wurstglas, das hat nichts auf dem Friedhof zu suchen“, warnt Jens Blümke. „Tiere verenden daran elendig, wenn sie Wasser daraus trinken und ihren Kopf nicht mehr rausziehen können, und wir Gärtner schneiden uns an den Scherben.“ Besser sei eine Kunststoffvase. Und wenn man darauf den Namen oder die Grabnummer schreibe, werde sie auch von den Leuten zurückgebracht, die sich die Vase mal leihen, weil sie ihre eigene vergessen haben. Anonymen Gräbern kann Blümke nichts abgewinnen. „Weil es meiner Erfahrung nach der Psyche des Menschen



nicht gut tut. Da steht man vor einer Rasenfläche, ohne Stein, ohne Hinweis, wo die Urne oder der Sarg beigesetzt wurde. Und man steht mit seiner Trauer ganz allein da.“

Wolfgang Charles von der Friedhofsverwaltung in Bergedorf pflichtet ihm bei: „Für die Trauerbewältigung der Angehörigen sind anonyme Gräber unwahrscheinlich schwierig. Viele Leute haben das Be-

dürfnis, zum Grab zu gehen und genau dort Blumen abzulegen, wo der Verstorbene liegt. Doch das wissen sie nicht. Ich habe immer noch das Zeitungsbild vor Augen, auf dem eine Tochter allein auf einer großen Rasenfläche steht, darüber ist groß geschrieben: Mama, wo bist du?“ Im Waldfriedhof in Bergedorf wurden von 437 Urnen im vergangenen Jahr 103 anonym beigesetzt, und von 271 Erdbestattungen waren 17 anonym.

Zugenommen habe laut Lutz Rehkopf, Sprecher der Hamburger Friedhöfe (AöR), die anonyme Bestattung in den vergangenen Jahren aber nicht. In Hamburg gebe es 73 Prozent Feuerbestattungen, davon ließe sich ein Drittel anonym begraben. Die Zahlen seien seit zehn bis zwanzig Jahren auf einem fast gleich hohen Niveau.

LETZTE RUHE UNTER BÄUMEN

Besser als die anonyme Bestattung sei da laut Blümke die Baumbestattung. „Unterm Baum, das ist eine tolle Sache. Die Angehörigen sind bei der Trauerfeier und Beisetzung dabei, haben eine Grabstätte, müssen sich aber nicht um die Pflege kümmern. Das regelt die Natur für sich allein.“ Der Ruhewald ist Lutz Rehkopf zufolge das Modell der insgesamt elf Bestattungsformen auf dem Ohlsdorfer Friedhof, das am besten läuft. Bäume würden von den Deutschen, vor allem von den Hamburgern, besonders geliebt. „Das Zusammenstehen der Bäume erinnert an Stärke, die in der Gemeinschaft wächst. Ein Wald hält einem Sturm besser stand als ein einzelner Baum. Zudem verbindet ein Baum Himmel und Erde“, erzählt Rehkopf.

Dass die Baumbestattungen im Trend liegen, bestätigen auch die Buchungen im Ewigforst im Sachsenwald. Der Urnenfriedhof mit über 100 Jahre alten Buchen, Eichen, Fichten und Kiefern wurde am 1. März gerade ein Jahr alt und konnte bis dahin bereits 70 Bestattungen und zahlreiche Vorsorgewünsche verzeichnen. „Das ist eine gute Alternative zur anonymen Bestattung, da ein kleines Namensschild an den Baum angebracht werden kann“,



→ Ewigforst
Sachsenwald
Am Schloßteich 1
21521 Friedrichsruh
Tel. (0800) 6646946
www.ewigforst.de

meint Astrid Brandt vom Ewigforst Sachsenwald. „Der Hauptgrund für die Baumbestattung liegt aber wohl in der Grabpflege. Die Familien sind heutzutage weit verstreut, die Kinder können sich nicht ums Grab kümmern. Hier im Ewigforst ist das nicht nötig. Das Grab ist eins mit der Natur, die Urne löst sich später auf.“ An jedem Baum gibt es übrigens zwölf Urnengräber, somit ist ausreichend Platz für Familiengräber vorhanden. „Es können sich natürlich auch Freunde, gute Bekannte oder Nachbarn einen Baum teilen“, fügt Astrid Brandt hinzu.

DER GRÖSSTE PARKFRIEDHOF DER WELT

Für Partner, Freunde und andere Lebensgemeinschaften bietet der Ohlsdorfer Friedhof ebenfalls zahlreiche Sondergrabstätten an wie etwa die Paargräber. Als in den 90er Jahren die Bestattungszahlen zurückgingen, hat sich der Ohlsdorfer Friedhof zahlreiche Konzepte überlegt, um mit den kleineren Friedhöfen, die oft einen Standortvorteil haben, mithalten zu können. Denn freie Gräber gibt es, entgegen der landläufigen Meinung, in Ohlsdorf zur Genüge. Inzwischen gibt es zahlreiche Sondergrabstätten wie etwa Kolumbarium, Paar-Anlage oder Rosenhain, bei denen eine individuelle Grabpflege nicht mehr vonnöten ist. Die übernimmt der Friedhof.

Zu tun gibt es für Jens Blümke jedenfalls genug. Und er macht es gern. Als er 1987 hier anfangen wollte, habe er noch vermieden zu sagen, dass er Friedhofsgärtner sei. Heute ist er stolz drauf, auf dem größten Parkfriedhof der Welt zu arbeiten, mit so vielen kulturhistorischen Schätzen. „Und es ist eine wunderschöne, vertrauensvolle Aufgabe, im Auftrag der Angehörigen die letzten Arbeiten für den Verstorbenen zu erledigen“, sagt er. „Ein mit Blumen geschmücktes Grab ist ein herrliches Zeichen der Erinnerung. Ein Zeugnis der Zuneigung für Menschen, die einem nahe waren.“ <<

Klein-Ohlsdorf am Geesthang

Der erste Friedhof des Städtchens Bergedorf befand sich vom Mittelalter bis 1831 bei der Kirche St. Petri und Pauli, also mitten in Alt-Bergedorf. Noch bis Anfang der 1940er-Jahre fanden die Beisetzungen auf dem heutigen „Alten Friedhof“ am Gojenbergsweg statt; erst Ende 1954 wurde er zur heutigen Parkanlage. Aber diese zweite Friedhofsanlage reichte nicht aus. Bergedorfs dritter Friedhof entstand 1906/07 auf zehn Hektar östlichster Gojenberg-Fläche am Geesthang.

Angelegt wurde er nach Plänen des damaligen Direktors des Ohlsdorfer Friedhofs, Wilhelm Cordes. Kein Wunder also, dass seine weitläufige Anlage dem Ohlsdorfer Friedhof sehr ähnlich ist. Gerade Wege wechseln mit geschwungenen Wegen, der Blick wird durch die grünen Hecken der Gräber begrenzt, wechselt zu prächtigen Blumenbeeten und verfängt sich in den hohen und zum Teil ausladenden Baumkronen dieses typischen Waldfriedhofs. Von der Südseite der am Geesthang 1909-12 errichteten Aussegnungshalle (Kapelle 1) hat man einen weiten Blick in die Vierländer Marschenlandschaft. <<



„Starker Trost“

„Die Menschen vom GBI haben mich in meinen schwersten Stunden von vielen Sorgen befreit. Jetzt geht das Leben weiter.“

Wir sind für Sie da –
24 Stunden, täglich
Tel. **040 - 24 84 00**

Ihr Qualitätsbestatter:
in vielen Stadtteilen für Sie
präsent – 12 x in Hamburg
www.gbi-hamburg.de



Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf

- Renovierte, historische Fritz-Schumacher-Halle
- Kurze Wege zwischen Feierhallen und Gastronomie
- Vorträge, Ausstellungen und Führungen
- Familienräume für den engsten Familienkreis
- Moderne Einäscherungsanlage im Ohlsdorfer Krematorium

Raum der Ruhe
Hamburger Bestattungsforum Ohlsdorf

Fuhlsbüttler Straße 756
22337 Hamburg
Telefon: 040-593 88-0
information@friedhof-hamburg.de
www.friedhof-hamburg.de

Öffnungszeiten:
Montag – Freitag: 9 – 17 Uhr
Samstag, Sonntag: 10 – 15 Uhr



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

Der Mann im Rollstuhl wirkt teilnahmslos. Die Hände im Schoß gefaltet starrt er vor sich hin, so als sei er gedanklich in eine andere Welt entückt. Ingmar Holzgreen ist dement, vieles in seiner Umwelt nimmt er nicht mehr wahr. Doch wenn sein Freund Cooper kommt, am Rollstuhl hochspringt und seine Hand leckt, dann zeichnet sich in seinem Gesicht ein Lächeln ab.

„Was uns als Kleinigkeit erscheint, ist für diesen Mann ein Riesenfortschritt. Anfangs reagierte er eher ängstlich auf den Schäferhund, als er zu ihm kam. Doch mit der Zeit gewann Ingmar Holzgreen Vertrauen und nun freut er sich immer, wenn Cooper ihn besucht“, sagt dessen „Frauchen“ Petra Oberbeck.

Cooper ist kein gewöhnlicher Hund, er ist ein ausgebildeter Therapiehund. Einmal wöchentlich kommt der Vierbeiner regelmäßig in die Seniorenresidenz Wiesenkamp in Hamburg-Volksdorf. Er gibt ihnen körperliche Nähe, Zuneigung, Beruhigung und Entspannung. „Demenzkranken leben oft in Isolation und Einsamkeit, sie lassen kaum Körperkontakt und Nähe zu. Als wir uns für einen Therapiehund in unserer Einrichtung entschieden, haben wir vor allem die Chancen gesehen, die eine Tiertherapie mit sich bringt“, erklärt Andreas Schneider, Geschäftsführer der Residenz am Wiesenkamp. Cooper wirkt bei ihnen als Eisbrecher. Durch das Streicheln und Füttern kommt Petra Oberbeck mit diesen Menschen in Kontakt. Dann sprechen sie auch auf die menschliche Zuwendung an.

Therapeut auf vier Beinen

Hunde geben Menschen jeden Alters eine Menge Lebensfreude. Vor allem Alleinstehenden bieten sie Zuwendung, Gesellschaft und Beschäftigung. Therapiehund Cooper ist ein Profi in diesem Bereich.

Petra Oberbeck (47) ist seit 30 Jahren Krankenschwester und freut sich jedesmal, wenn Cooper positive Reaktionen bei Ingmar Holzgreen (83) hervorrufen.



GUTE CHANCEN MIT TIEREN

Bei Wachkomapatienten legt sich der Hund sogar bis zu einer halben Stunde mit in das Bett und verhält sich die ganze Zeit ruhig, um diesen Menschen Körperkontakt und Wärme zu geben. Das ist keine leichte Aufgabe, doch der achtjährige Hund ist darauf trainiert worden, solche Situationen durchzuhalten. „Eine anti-depressive Wirkung hat es auch, wenn Cooper den Unterarm stimuliert oder seine Schnauze auf den Bauch der Menschen auflegt.“

Dadurch werden tiefensensorische Punkte stimuliert, die Beruhigung und Wohlbefinden auslösen.“

„Nicht viele Hunde eignen sich als Therapiehunde. Cooper hat alle Voraussetzungen mitgebracht, die es braucht“, sagt Nina Günther von der Praxis für Heilpädagogik Wehner, in der Cooper ausgebildet wurde.

„Er ist sehr menschenbezogen, hat eine hohe Toleranzschwelle, geringes Aggressionspotenzial und ein freundliches Wesen. Er muss viel Körperkontakt mögen und sich gerne streicheln lassen. Cooper kann gut auf Menschen zugehen und nimmt jeden so an wie er ist – ohne Vorbehalte.“

Die Reaktion ist praktisch immer positiv – psychisch als auch physisch. Wenn der Hund kommt, möchten ihn die Senioren streicheln – und richten sich ohne Hilfestellung auf. Diesen Reflex löst Cooper aus. Die damit verbundene Verbesserung der Motorik tritt oft schon nach einer Sitzung ein, während bei einer physiotherapeutischen Behandlung solch eine Reaktion meist erst nach wochenlangen Übungen erreicht wird.

In den USA gibt es bereits seit vielen Jahren anerkannte tiergestützte Therapien, in Deutschland ist dieses Feld noch Brachland. Bis heute übernehmen hierzulande die Krankenkassen nicht die Kosten für solche Therapien. Die Seniorenresidenz übernimmt die Kosten für die Besuche des Therapiehundeteams.

„Der Therapiehund rundet unser vielfältiges therapeutisches Angebot bestens ab“, erläutert Andreas Schneider.

„Obwohl wir hauseigene Ergotherapeutinnen beschäftigen, die unsere Bewohnerinnen und Bewohnern in Kursen und Einzelsitzungen bestmöglich fördern, bringt Cooper noch einmal ganz neue Ansätze mit. Und gerade durch das umfangreiche Therapieangebot unterscheidet sich eine Seniorenresidenz wie unsere von zum Beispiel ambulanten Pflegediensten. Mich persönlich freut es immer wieder, wenn unsere Bewohner auf Cooper positiv reagieren und etwas aus den Sitzungen für sich mitnehmen.“

FÜNF EINSÄTZE PRO WOCHE

Die Nachfrage nach tiergestützten Therapien ist inzwischen enorm hoch, es hat sich herumgesprochen, wie gut diese Form der „Behandlung“ anschlägt. Doch die Vierbeiner sind nicht grenzenlos belastbar. Ein Therapiehund sollte nicht mehr als fünf Einsätze pro Woche mit jeweils maximal einer Stunde leisten. „Auf Cooper prallen bei jeder Sitzung unterschiedliche Außenindrücke ein – viele Menschen, verschiedene Gangbilder, Geräusche, Gerüche – und trotzdem muss er sich konzentrieren und beherrscht sein. Das ist sehr anstrengend für einen Hund. „Besonders wenn das Essen aufgetragen wird und alles so lecker riecht ...“, schmunzelt Petra Oberbeck. <<

Tiere im Dienste der Gesundheit

Bei der **Hippotherapie** werden speziell ausgebildete Pferde für physiotherapeutische Zwecke eingesetzt. Dabei werden die Bewegungsimpulse des Tieres beim Reiten auf den Menschen übertragen. Dadurch muss sich der Patient neu einpendeln oder ein Gefühl für seine Körpermitte entwickeln. Des Weiteren erhöhen die Impulse die Körperspannung, schlaffe Muskeln werden wieder gespannt, zu starke Spannungen werden gelöst. In der Schweiz wird die Hippotherapie von den Krankenkassen übernommen, in Deutschland nicht.

Bei der **Lamatherapie** werden diese Tiere als Begleittiere für die pädagogische und entwicklungsfördernde Therapie von psychisch Kranken und Suchtkranken eingesetzt. Die artspezifischen Eigenschaften des Lamas wie langsame Bewegungen und ihr zurückhaltend-freudliches Wesen sollen eine positive Ausstrahlung auf Patienten haben. Dies ist jedoch nicht nachweisbar und wird von daher von den Krankenkassen nicht bezahlt.

Die **Delfintherapie** wird meist bei Kindern mit körperlichen, mentalen oder seelischen Behinderungen eingesetzt. Von dem Amerikaner David Nathanson entwickelt, ist diese Form der Behandlung allerdings umstritten, da ihre Wirksamkeit nicht nachweisbar ist. In Deutschland wird diese kostspielige Form der Therapie nur von der Universität Würzburg angeboten. <<

www.therapiehund-hamburg.de



Die Residenz am Wiesenkamp

- Betreutes Wohnen in 191 Appartements (38 qm-85 qm, 1- bis 3-Zimmer) mit Küchenzeile, Balkon sowie Abstellraum im Keller
- 26 Appartements und 66 Einzelzimmer mit Stationärer Pflege
- Haustiere sind erlaubt
- Hauseigener ambulanter Dienst und eine Therapie-Abteilung
- Seelsorge und Gottesdienste
- Café, Bewegungsbad, Sauna, Minimarkt, Frisör, Pediküre und weitere Service-Einrichtungen sind im Haus vorhanden
- Großzügiger Garten

→ [Residenz am Wiesenkamp](http://www.residenz-wiesenkamp.de)

Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg · Telefon (040) 64416-0
Mehr Informationen unter www.residenz-wiesenkamp.de



Schön verschlungen

Viele Flüsse trennen. Die Eider aber verbindet, und zwar eine Vielzahl toller Ausflugsziele, die sich für eine Tagestour ebenso eignen wie für einen Kurzurlaub, bei dem Erholung praktisch garantiert ist. Das hat auch Heinrich Großbongardt festgestellt.

Luftlinie sind es gerade mal 84 Kilometer von dem kleinen Teich zwischen Neumünster, in dem die Eider entspringt, bis zum Eidersperrwerk bei Tönning, das ihren Unterlauf vor der Gewalt der Nordsee schützt. Aber wer ihrem Lauf von der Quelle bis zur Mündung folgt, der bringt es auf stramme 188 Kilometer. Bei Kiel kommt die Eider sogar bis auf drei Kilometer an die Ostsee heran, bevor sie scharf nach Westen abbiegt und dann doch der Nordsee den Vorzug gibt. Rechts und links ihres verschlungenen Weges gibt es vieles zu entdecken – Norddeutsch-



www.eider-treene-sorge.de

land vom Feinsten. Zu den bekanntesten Zielen entlang der Eider gehört ohne Zweifel das schmucke Städtchen Tönning. Die Tönninger behaupten, sie hätten den schönsten Hafen an der Westküste, und dem ist angesichts der prächtigen Bürgerhäuser kaum zu widersprechen. So gar nicht ins Bild passen will das wuchtige Kanalpackhaus auf der Südseite des Hafens, das in seinem Innern eine Ausstellung der Tönninger Stadtgeschichte zeigt. Aie auch die liebevoll erhaltenen Häuser der Altstadt mit ihren hübsch verzierten Türen erinnern an die Zeit des Eiderkanals, der

seit 1784 Nord- und Ostsee verband und der Stadt einen enormen wirtschaftlichen Aufschwung brachte. Doch Tönning kann nicht nur mit seinem historischen Erbe wuchern. Ein Besuchermagnet erster Güte ist das Multimar Wattforum, das im Jahr 2000 zur EXPO eröffnet wurde.

FASZINIERENDE UNTERWASSERWELT

Es ist das Informationszentrum für den Nationalpark Schleswig-Holsteinisches Wattenmeer. Wer die 600 Quadratmeter große Ausstellung betritt,



Achtung Grenze!

Abgesehen von ihrem Unterlauf ist die Eider kaum mehr als einen Steinwurf breit. Und dennoch war sie immer ein bedeutender Grenzfluss. Historiker gehen davon aus, dass sie bis zur Völkerwanderung die Sprachgrenze zwischen Angeln und Jüten bildete. 811 erklärte Karl der Große und der Wikingerkönig Hemming sie dann zur Grenze zwischen ihren beiden Reichen. Geschlossen wurde dieser Vertrag auf einer Eiderinsel im heutigen Rendsburg. Später war die Eider dann die Nordgrenze des Heiligen Römischen Reiches Deutscher Nation und später dann des Deutschen Bundes. Auch heute noch verläuft die Grenze zwischen den Landesteilen Schleswig und Holstein genau dort, wo sie vor 1.200 Jahren festgelegt wurde: An der Eider und dann ein paar Kilometer das kleine Flüsschen Levensau entlang bis zur Kieler Förde. <<



Foto: www.fremdenverkehrsverein-toenning.de

Rechts und links der Eider locken intakte Natur, Ruhe und Beschaulichkeit.



Friedrichstadt: Gästeführer in traditioneller holländischer Tracht.

→ **Tourismusverein Friedrichstadt und Umgebung**
 Am Markt 9
 25840 Friedrichstadt
 Tel. (04881) 93 93-0

→ **Nationalpark-Zentrum Multimar Wattforum**
 Am Robbenberg
 25832 Tönning
 Tel. (04861) 96 200
 Öffnungszeiten:
 9.00 bis 18.00 Uhr

steht Auge in Auge mit einem 17,5 Meter langen Pottwal, der in einzigartiger Weise präsentiert wird: Die eine Seite zeigt das 157 Knochen umfassende Originalskelett des Tieres, auf der anderen Seite ist die Körperform des Bullen aus Kunststoff nachgebildet. Unter dem Modell, das an der Decke der Halle hängt, kann man sich auf Hörsofas legen und Musik sowie Geschichten lauschen.

Hier kann man in die faszinierende Welt des Wattenmeers eintauchen: Das Multimar Wattforum zeigt in 36 großen Aquarien die Tiere des Wattenmeeres, insgesamt mehr als 280 Arten von Fischen, Krebsen, Muscheln und Schnecken. Während Störe, Nagelrochen und Katzenhaie majestätisch ihre Runden drehen, verstecken sich die Hummer lieber in ihren Höhlen und die Seepferdchen zwischen den Algen. Über 3.000 Quadratmeter ist die Ausstellung groß, und wer die Schönheit der Welt über Wasser sehen will, der kann aus dem umweltfreundlich geführten Café des Wattforums den wunderschönen Blick über die Eider genießen.

Wer nur wenige Kilometer flussaufwärts fährt, der findet sich plötzlich inmitten von Grachten und Häusern mit Treppengiebeln – ganz wie in Holland. Das kleine Friedrichstadt hat in der Tat holländische Wurzeln. Herzog Friedrich III. von Schleswig-Gottorf träumte davon, sein Land zu einer Drehscheibe des Handels in Europa zu machen, und gründete dazu 1621 einen neuen Hafen an der Westküste, das heutige Friedrichstadt. Helfen sollten ihm Holländer, die nicht nur erfahrene Händler waren, sondern als Wasserbauer auch wussten, wie man das sumpfige Gelände zwi-

schen Eider und Treene besiedeln kann. Er lockte mit wirtschaftlichen Privilegien und Religionsfreiheit, was besonders wichtig war, denn die katholischen Spanier herrschten in den Niederlanden mit harter Hand.

Die Siedler kamen und bauten sich ein Stück Heimat, das wir heute bewundern können. Es lohnt auf jeden Fall, Friedrichstadt im Rahmen einer geführten Stadtbesichtigung zu entdecken: das Neberhaus mit seiner wertvollen Innenarchitektur, die Remonstrantenkirche, die einzige außerhalb der Niederlande, die Alte Münze, in der zwar nie Münzen ge-



Foto: Schlotter/LKN-SH



Fotos: Tourismusverein Friedrichstadt

**1 Wochenende
in Friedrichstadt für
zwei Personen**

→ **Hotel
Stadt Hamburg**
Am Markt 7
25840 Friedrich-
stadt
Tel. (04881) 398
Fax (04881) 7607

**Pumpe auf dem
Marktplatz von
Friedrichstadt.**

Entspannung in persönlicher Atmosphäre

Das Hotel Stadt Hamburg in Friedrichstadt liegt mitten drin, genau am Marktplatz, mit seinen wunderschön restaurierten Treppengiebelhäusern im holländischen Stil. 1806 wurde das Haus erbaut, in dem sich das Hotel garni befindet. Hier kann man die besondere Atmosphäre des Städtchens erleben und schöne Ausflüge in die Umgebung unternehmen.



prägt wurden, die aber als wertvollstes Bauwerk der niederländischen Renaissance in Norddeutschland unbedingt sehenswert ist.

EIN RAUSCH VON DUFT UND FARBEN

Ein Höhepunkt sind jedes Jahr die Friedrichstädter Rosenträume, die in diesem Jahr am 30. Juni und 1. Juli stattfinden. An diesen Tagen versinkt die Holländerstadt in einem Blütenmeer, denn renommierte Rosenzüchter aus Schleswig-Holstein, aber auch aus anderen Regionen zeigen ihre



schönsten Pflanzen. Kreatives rund um die Königin der Blumen und allerhand Grünes und Blumiges erwartet die Besucher auf dem „Grünen Markt“ in der Altstadt. Rosenmarmelade, Schmuck mit Rosenmotiven, Blumenhüte, Gartenaccessoires und eine Rosen-Tombola sind nur wenige Beispiele für die Ideen der Aussteller.

Friedrichstadt eignet sich aber nicht nur für einen Tagestrip sondern auch als Ausgangspunkt für Aktiv-Urlaub in der Region. Der Eider-Treene-Sorge-Radweg zum Beispiel hat sich längst zum Geheimtipp unter Radlern entwickelt. 240 Kilometer lang führt er durch eine einzigartige Natur- und Kulturlandschaft, durch weite Wiesen, entlang an Knicks und über Holme, eiszeitliche Hügelreste. Wer sich nicht die ganze Zeit abstrampeln mag, der kann sich ein Elektrofahrrad leihen, für das es ein flächendeckendes Netz an Stationen zum Aufladen oder Austauschen des Akkus gibt.

Die Reetdörfer Süderstapel und Schwabstedt laden zum Baden ein und in Bergenhusen gibt es Norddeutschlands größte Population an Weißstörchen, die hier ihre Jungen aufziehen. Sie finden in den vielen >>

→ **Friedrichstädter
Gästeführungen**
24. April – 30. Sept.
tägl. um 11:30 Uhr
Treffpunkt an der
Touristinformation

→ **Friedrichstädter
Rosenträume**
30. Juni – 1. Juli

Das Hotel hat 25 Betten. Die Zimmer sind ansprechend eingerichtet. Den Tag beginnt man mit einem reichhaltigen Frühstücksbüfett, und wer will, kann vorher ein paar Bahnen im hauseigenen Schwimmbad zurücklegen. Das Haus befindet sich seit 1963 in Familienbesitz und zeichnet sich durch eine sehr persönliche Atmosphäre aus.

Wenn Sie ein Wochenende im Hotel Stadt Hamburg gewinnen möchten, beantworten Sie die Frage: Wann wurde Friedrichstadt gegründet? Senden Sie bis zum 15. Mai 2012* eine Postkarte mit der richtigen Lösung an: urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg <<

www.hotel-stadthamburg.com


www.bargener-faehre.de

Foto: Eider-Treene-Sorge.de

Am 1. Mai startet die Bargener Fähre in die neue Saison. Bis Ende September bringt sie dann Radfahrer und Fußgänger über die Eider.

Feuchtwiesen ringsum reichlich Futter für den Nachwuchs. Natur gibt es überhaupt reichlich. Nieder- und Hochmoore, die durch Trockenlegung und Torfabbau weitgehend verschwunden waren, werden zum Teil renaturiert. Seltene Tiere wie Bekassine, Großer Brachvogel und Kreuzotter haben sich in den feuchten, offenen und fast baum- und strauchlosen Landschaften angesiedelt. Sie haben hier, genau wie viele seltene Pflanzen auch, einen Rückzugsraum gefunden. Am Oberlauf der Eider hat man im Rahmen der Renaturierung der Eiderniederung auf fast 400 Hektar Fläche sogar Rückzuchtungen von Wildpferden und Auerochsen ausgesetzt. Das Fleisch der Rinder ist übrigens eine weithin geschätzte Delikatesse.



Und dann ist da natürlich noch der Nord-Ostsee-Kanal, die am meisten befahrene künstliche Wasserstraße der Welt. Er hat sich östlich von Rendsburg im Bett der Eider breit gemacht. Es ist immer wieder faszinierend zu sehen, wie die dicken Pötte über Land fahren. Überqueren kann man den Kanal nur an wenigen Stellen.

Ein besonderes Erlebnis bietet dabei die Schwebefähre unter der Rendsburger Hochbrücke. Zusammen mit der riesigen stählernen Brücke ist sie eines der bedeutendsten Technikdenkmäler Deutschlands. Erbaut zwischen 1911 und 1913 ist sie immer noch in Betrieb und weltweit eine der letzten ihrer Art. Man kommt in Rendsburg übrigens auch spektakulär unter dem Kanal hindurch: Wenige Meter von der Fähre entfernt gibt es einen 130 Meter langen Fußgängertunnel. Hinunter kommt man über eine 55 Meter lange Rolltreppe. Sie gehört zu den längsten Europas.

Natur, Kultur, Technik, Geschichte, ganz gleich, wonach einem der Sinn steht, entlang der Eider gibt es das alles. Vor allem gibt es jedoch eines: Erholung in einer traumhaft schönen Landschaft. <<

→ **Flusslandschaft Eider-Treene-Sorge**
 Eiderstraße 5 · 24803 Erfde/Bargen
 Telefon (0 43 33) 992 49-0

**Multimar Wattforum:
 Gewinnen Sie eine von
 3 Familienkarten!**

Von Seepferdchen und Katzenhaien

Das Multimar Wattforum in Tönning ist seit seiner Eröffnung 1999 einer der ganz großen Zuschauermagneten an der Westküste. 200.000 große und kleine Besucher kommen jedes Jahr, um hier das Leben im Wattenmeer ganz aus der Nähe zu erleben. Mit über 280 Arten ist die gezeigte Vielfalt von Fischen, Krebsen, Schalen- und Weichtieren des Wattenmeeres und der Nordsee überregional einzigartig. Es gibt 36 große Aquarien, von denen das größte 250.000 Liter fasst und bei dem man durch eine sechs mal sechs Meter großer Glasscheibe das Leben unter Wasser beobachten kann.

Senden Sie bis zum **15. Mai 2012** eine Postkarte an: urbanes c/o Art Works!, Stichwort „Wattforum“, Unterberg 15 b, 21033 Hamburg. Unter allen Einsendungen werden drei Familienkarten für einen Besuch des Multimar Wattforums verlost. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Foto: Schlonke/TKN-SH

So alt wie man sich fühlt

Unter dem Motto – „JA zum Alter!“ findet vom 3. bis zum 5. Mai im Congress Center Hamburg (CCH) der 10. Deutsche Seniorentag statt. An drei Tagen sollen die Möglichkeiten für eine aktive Lebensgestaltung im Alter aufgezeigt werden. Pro-Aging lautet die Devise. Schluss mit Anti-Aging!

VON KIRSTIN RÜTHER

Von wegen graue Mäuse, die mit Rentenbeginn in gedeckter Kleidung hinter Häkeldeckchen, Fernseher und Likör verschwinden. 80-Jährige laufen heute Marathon, Großmütter sind mittlerweile kaum noch von ihren Töchtern zu unterscheiden – enge Jeans, Pullis in Knallfarben und freches Make-up. Sie surfen im Netz, bevölkern an der Uni die Hörsäle und ja, genießen den letzten Lebensabschnitt in vollen Zügen. Das Alter scheint keine Rolle mehr zu spielen. Weil die Alten es annehmen.

„Es ist nie zu früh, sich mit dem Älterwerden zu beschäftigen. Denn Älterwerden ist ein lebenslanger Prozess – und ein gutes Altern will geplant sein“, sagt Prof. Dr. Ursula Lehr, Bundesministerin a.D. und Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. BAGSO. Deshalb lädt sie alle Jugendlichen von gestern und vorgestern und Senioren von morgen und übermorgen zum 10. Deutschen Seniorentag ein. Die Großveranstaltung findet alle drei Jahre – ähnlich wie die Kirchentage – an einem anderen Ort statt. Dieses Mal in Hamburg. Eine besondere Ehre für die Hansestadt, zumal es nicht nur ein Jubiläum ist, sondern 2012 das Europäische Jahr des aktiven Alterns ist.

Wobei Hamburg eigentlich eine junge Stadt ist. Trotz der niedrigen Geburtenrate. Von den knapp 1,8 Millionen Einwohnern sind heute rund 421.000 Menschen älter als 60. Das sind 24 Prozent der Bevölkerung. Im Jahr 2030 wird nach Angaben der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz (BGV) dieser Anteil

auf rund 30 Prozent gestiegen sein. Im Bundesdurchschnitt sei dieser Anteil aber schon zehn Jahre früher erreicht.* Hamburg wird also langsamer älter.

HAMBURG MACHT SICH SENIORENFIT

Doch die Stadt hat die demografische Entwicklung im Visier und stellt sich auf die neuen Herausforderungen ein. So hat der Senat zu Beginn der Amtszeit beschlossen, einen Handlungsplan für ein generationenfreundliches Hamburg aufzustellen. Ein erster Teil wird gerade unter Federführung der BGV erarbeitet. Es geht um konkrete Maßnahmen in den wesentlichen Handlungsfeldern: selbstbestimmtes und selbstständiges Wohnen bis ins hohe Lebensalter, Anerkennung und Nutzung von Erfahrungen und Kompetenzen, Förderung der sozialen, kulturellen und gesellschaftlichen Teilhabe sowie um Gesundheit und Pflege und um den Schutz der Rechte. Nicht nur die sozialen Sicherungssysteme, sondern auch die Stadtplanung, der Wohnungs- und Arbeitsmarkt, die Wirtschaft und das Verkehrswesen sowie die Bildungs- und Kulturreinrichtungen müssten sich auf die insgesamt älter werdende Gesellschaft einrichten, so Rico Schmidt, Pressesprecher der BGV. Wobei alt nicht gleich alt ist. Jeder ältere Mensch ist anders, hat unterschiedliche Interessen und Lebensumstände auch im Alter. Und die müssen berücksichtigt werden. Die einen kommen möglicherweise nicht mehr allein klar, benötigen Hilfe. „Hier gilt es, leistungs-

fähige Versorgungsstrukturen mit differenzierten Unterstützungsangeboten sicher zu stellen“, kommentiert Rico Schmidt. Eine barrierefreie Wohnungs-, Stadt- und Quartiersgestaltung könnte den unterschiedlichen Bedürfnissen Rechnung tragen und die Mobilität erhöhen. Andere Senioren fordern mehr Mitsprache. Denn schließlich wollen - und sollen! - Senioren weiterhin aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen und sich mit ihren unterschiedlichen Kompetenzen und Ressourcen einbringen. Entsprechend soll das bürgerschaftliche Engagement der Senioren gestärkt werden, ebenso die Mitsprache und Beteiligung an gesellschaftlichen Entscheidungen. „Gesellschaftliche Partizipation fördern durch Seniorenmitwirkungsgesetze“ lautet denn auch eine der beiden Veranstaltungen der BGV auf dem Seniorentag. Die andere widmet sich dem Thema „Zukunft Hamburg – Generationenfreundlichkeit im demografischen Wandel“.

Älterwerden ist ein lebenslanger Prozess – und ein gutes Altern will geplant sein.

Prof. Dr. Ursula Lehr

„Generationenfreundlichkeit ist in vielen Bereichen für uns ein wichtiges Thema. Wir werden die Veranstaltungen rund um den Deutschen Seniorentag im Zusammenspiel mit den unterschiedlichen Trägern nutzen, um die Bedeutung des Themas und unsere Seniorenpolitik darzustellen. Hamburg ist eine moderne Stadt und wir sind entschlossen, die

→ 10. Deutscher
Seniorentag
CCH – Congress
Center Hamburg,
Am Dammtor
20355 Hamburg

Tageskarte
7,50 Euro,
3-Tage-Karte
20,00 Euro
(inklusive Nutzung
des HVV).

* Die 12. Koordinierte Bevölkerungsvorausrechnung weist im Jahr 2020 einen Anteil der über 60-Jährigen von knapp über 30 Prozent aus.



Foto: www.mediaserver.hamburg.de, imagefoto.de

Aktives Altern in Europa

Die EU hat das Jahr 2012 zum Jahr des aktiven Alterns und der Solidarität zwischen den Generationen erkoren. Hintergrund: Ab diesem Jahr wird in Europa die Bevölkerung im erwerbsfähigen Alter abnehmen, während die Zahl der über 60-Jährigen jährlich um etwa zwei Millionen zunehmen wird. Der stärkste Umschwung wird zwischen 2015 und 2035 erwartet, wenn die sogenannten „Babyboomer“, die geburtenstarken Jahrgänge, in den Ruhestand eintreten werden.

Das Jahr des aktiven Alterns soll Gelegenheit geben, darüber nachzudenken, dass die Europäer länger leben und länger gesund bleiben als je zuvor – und sich der Chancen bewusst zu werden, die darin stecken. Wer „aktiv altert“, kann länger im Erwerbsleben bleiben und seine Erfahrungen weitergeben, er kann sich weiter aktiv am gesellschaftlichen Leben beteiligen und ein erfülltes Leben leben. Aktives Altern ist auch der Schlüssel zur Wahrung der Solidarität zwischen den Generationen in Gesellschaften mit immer mehr älteren Menschen. Das Europäische Jahr soll daher besonders Politiker und Interessenträger dazu ermutigen, sich Ziele zu setzen und auf deren Realisierung hinzuwirken. Es soll nicht nur Diskussionen anstoßen, sondern greifbare Ergebnisse erbringen. Denn die Möglichkeiten für aktives Altern und insbesondere für ein unabhängiges Leben im Alter können europaweit noch verbessert werden. <<

Herausforderungen des demografischen Wandels anzugehen und die sich bietenden Möglichkeiten zu nutzen“, sagt Cornelia Prüfer-Storcks, Senatorin für Gesundheit und Verbraucherschutz der Freien und Hansestadt Hamburg und Gastgeberin des Seniorentages.

VIEL POLITPROMINENZ

Insgesamt gibt es auf dem Seniorentag nahezu 100 Einzelveranstaltungen rund um die Themen Gesundheit, Engagement, Wohnen und Pflege. „Viele Gäste aus Politik und Gesellschaft, wie z.B. Bundeskanzlerin Dr. Angela Merkel, Bundesministerin Dr. Kristina Schröder und Olaf Scholz, Erster Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg, werden ihre Sichtweise auf das Älterwerden – individuell und gesellschaftlich – einbringen“, so Prof. Dr. Ursula Lehr. „Vom 10. Deutschen Seniorentag wird die Botschaft ausgehen: Wir nehmen das Älterwerden in seiner Vielfältigkeit an, mit seinen Möglichkeiten und Chancen, aber auch mit seinen Grenzen. Wir brauchen keine Anti-Aging-Bewegung, wir stehen zu unserem Alter und setzen uns für ein gesundes, kompetentes und bewegtes Altern ein. Die Veranstaltung bietet nicht nur etwas für diejenigen, die sich haupt- und ehrenamtlich in der Seniorenarbeit engagieren, sondern für alle, die das Älterwerden nicht verdrängen, sich mit Fragen der gesundheitlichen Vorsorge, des Wohnens im Alter oder der Betreuung und Pflege von Angehörigen auseinandersetzen. Attraktive Stände auf der parallel stattfindenden Messe SenNova und ein abwechslungsreiches Bühnenprogramm ermöglichen Information und Austausch. Viele „Mitmach-Angebote“ geben Gelegenheit, etwas für die körperliche und geistige Fitness zu tun. <<

→ **Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.**
Bonngasse 10 · 53111 Bonn · Telefon (0228) 249 99 311
Fax (0228) 249 99 320 · www.bagso.de

Bundesfreiwilligendienst

Ursprünglich wurde er gegründet, um den Ausfall des Zivildienstes zu kompensieren, der Bundesfreiwilligendienst. Doch nicht nur junge Menschen ergreifen diese Chance, sich außerhalb von Schule, Studium und Beruf für das Allgemeinwohl zu engagieren. Überraschenderweise nehmen auch viele Ältere die vielfältigen Möglichkeiten wahr, neue Verpflichtungen einzugehen und sich in die Gesellschaft einzubringen.

Zwölf Prozent der „Bundesfreiwilligen“ seien über 50 Jahre alt, teilt das Bundesfamilienministerium erfreut mit. Das sei eine ansehnliche Zahl. Viele wollen noch nicht zum „alten Eisen“ gehören, hätten den Wunsch, noch gebraucht zu werden, möchten ihre Erfahrungen weitergeben.

Wer auf der Suche ist, findet möglicherweise in der Platzbörse im Internet www.bundesfreiwilligendienst.de einen passenden Einsatzort. In Hamburg engagieren sich einige ältere Aktive zum Beispiel im Sportverein TSG Bergedorf, in der Tagespflege Haus am Kanal, in der Stadtteilschule Wilhelmsburg sowie in der Hamburger Werkstatt – Werkstatt für behinderte Menschen. <<

www.bundesfreiwilligendienst.de



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

ENGELSSAAL

Im Weißen Rössel

Das „Weiße Rössel“ gehört ohne Frage zu den großartigsten Revue-Operetten, die im Berlin der ausgehenden Goldenen Zwanziger auf die Bühne gebracht wurden. Die Premiere mit den Besten, die die Berliner Revue-Szene zu bieten hatte, war ein rauschender Erfolg.

„Es muss was Wunderbares sein“, „Im Salzkammergut“, „Die ganze Welt ist himmelblau“ oder „Was kann der Sigismund dafür“ wurden echte Evergreens.

Mit seiner Frechheit und seinen jazzigen Melodien machte „Das weiße Rössel“ selbst am Broadway Furore. Als es nach dem Verbot während der Naziherrschaft – Hauptkomponist Ralph Benatzky war Jude – in Deutschland wieder auf die Bühne und mit Peter Alexander auf die Leinwand kam, hat man aus dem stürmischen Rössel leider einen kreuzbraven Wallach gemacht. Jetzt hat der Engelsaal dieses große Operettenvergnügen wieder auf die Bühne gebracht. Und wer noch mehr Melodien von Ralph Benatzky, Robert Stolz und ihresgleichen hören möchte, der sollte sich auch „Das ist der Frühling in Wien“ vormerken, eine heitere Melange von Melodien aus Wien.

Für die Vorstellung des „Weiße Rössel“ am Donnerstag, 7. Juni, verlosen wir unter unseren Lesern 3 x 2 Karten. Um an der Verlosung teilzunehmen, senden Sie bis zum 25. Mai 2012 eine Postkarte an: urbanes c/o Art Works!, Stichwort „Engelsaal“, Unterberg 15 b, 21033 Hamburg. **Viel Glück!**

www.engelsaal.de

Im weißen Rössel:
Wir verlosen 3 x 2 Karten
für den 7. Juni 2012

Foto: Wiebke Schwirten



LANDFRAUEN

Eine engagierte Frau

Der Abschied von ihren Landfrauen fiel Elke Stubbe, 59, nicht leicht: Nach acht Jahren unermüdlischen Wirkens als erste Vorsitzende des Landfrauenverbandes Hamburg wünschte sie ihrer Nachfolgerin Meike Behrmann, die seit 17 Jahren Vorsitzende des Ortsvereins Elbdörfer ist, viel Erfolg.

In ihrer Amtszeit hat Elke Stubbe viel bewegt. Sie organisierte hochkarätige

Vorträge mit Referenten wie Jan-Uwe Rogge, Deutschlands bekanntestem Erziehungsexperten, oder Henning Scherf, Bremens Alt-Bürgermeister, und war Motor für den „Tag des Landlebens“ in Reitbrook. Sie schaffte es, auch junge Frauen für die Landfrauen zu interessieren, besonders am Herzen aber liegen ihr die Kleinen, deshalb öffnete sie den Hof am Billwerder Billdeich für Kindergärten und Schulklassen. Besonders gern ehrte sie Viertklässler bei bestandenen Haushaltsführerschein mit dem Kochlöffel.

Zukünftig wird sich Elke Stubbe nicht über ein Zuviel an freier Zeit beklagen können: Sie ist zweite Vorsitzende des Vereins Reitfreunde an der Bille e.V., der auf dem Stubbe-Hof beheimatet ist. Außerdem soll jetzt mehr Zeit sein für den Enkel Piet und das Reisen mit Ehemann Friedrich. <<

VERANSTALTUNG ZUM THEMA ALTERSARMUT

Mehr Sozialwohnungen notwendig

250 Besucher diskutierten engagiert mit Experten über steigende Mieten bei sinkenden Renten. Immer mehr Älteren droht, das Wohnen nicht mehr bezahlen zu können.

Der Landes-Seniorenbeirat hatte mit der Fragestellung „Was tun, wenn die Rente nicht mehr für die Miete reicht?“ am 27. Februar zu der öffentlichen Seniorendelegierten-Konferenz ins Hamburg-Haus eingeladen. „Hamburgs Seniorenvertretung wird verstärkt das Problem zunehmender Altersarmut in den Fokus rücken“, betonte die LSB-Vorsitzende Inge Lüders eingangs. Vier Experten von Mieter-, Grundeigentümer- und Sozialverband und der Behörde beleuchteten die Entwicklungen des Wohnungsmarkts und der Rentenbezüge, bevor das Publikum lebhaft Fragen stellte und kontrovers argumentierte.

Sigmund Chychla vom Mieterverein zu Hamburg und Klaus Wicher, Vorsitzender des SoVD Hamburg, berichteten, dass immer mehr Ältere bei

Mieterhöhungen Beratung suchen. Bei Neuanmietungen, sagte Chychla, sei inzwischen oft ein Quadratmeterpreis von 10 Euro üblich. Es reche sich dann nicht, im Alter aus einer großen langjährigen Wohnung in eine kleinere umzuziehen. „Es müssen mehr bezahlbare Sozialwohnungen her und auch mehr altersgerechte barrierefreie Wohnungen entstehen.“ Wicher stellte heraus, dass es heute nur noch knapp 100.000 Sozialwohnungen in Hamburg gibt. Mehr als das Anderthalbfache sei seit 2000 aus der Mietpreisbindung herausgefallen.

Bei den immensen Mietensteigerungen, so Klaus Wicher, seien künftig vor allem Alleinstehende von Armut bedroht. Noch betrage die Armutsquote Älterer in Hamburg 12,8 Prozent und sei etwas geringer als die

der Gesamtbevölkerung, doch sie werde in den kommenden Jahren stark steigen. Das Rentenniveau sinke konstant, da die Anpassungen geringer als die Inflation ausfallen. Und es kommen bald immer mehr Menschen ins Rentenalter, die zu Niedriglöhnen gearbeitet haben und längere Zeit arbeitslos waren. Steigende Mieten verschärfen die Geldnöte vieler Rentner. Ältere sollten sich auf keinen Fall scheuen, gegebenenfalls Wohngeld in Anspruch zu nehmen.

Till Heinisch vom Grundeigentümer-Verband erinnerte daran, dass die steigenden Warmmieten in erheblichem Maße auf den Energiepreisen beruhen. Auch müssten Vermieter eine gewisse Rendite erwirtschaften, um in die Bestandspflege zu investieren.

Willi Rickert, Amtsleiter in der Behörde für Stadtentwicklung und Umwelt, betonte, dass die städtische SAGA-GWG und die Genossenschaften bei Durchschnittsmieten von fünf bis sechs Euro pro Quadratmeter ein wichtiges Korrektiv am Wohnungsmarkt darstellen. Im Rahmen des Neubauprogramms des Senats sollen jährlich 6.000 neue Wohnungen entstehen, davon ein großer Anteil mit einer Mietpreisbindung. „Wir werden auf das für Ältere wachsende Armutsrisiko mit Nachdruck hinweisen und auf Lösungen dringen“, unterstrich Inge Lüders in ihrem Schlusswort. <<



Die Experten v.l. Willi Rickert (BSU), Sigmund Chychla (Mieterverein), mit der LSB-Vorsitzenden Inge Lüders, Klaus Wicher (SoVD) und Till Heinisch (Grundeigentümer-Verband).

NEUAUFLAGE DES ‚KLASSIKERS‘

„Senioren Kulturführer“ kommt neu

Zum dritten Mal aktualisiert der Landes-Seniorenbeirat seinen populären „Senioren Kulturführer Hamburg“. Zum Deutschen Seniorentag wird das Nachschlagewerk in Neuauflage erscheinen, das nahezu alle Museen, Theater und Stadtteilkulturzen-

tren in der Hansestadt umfasst. Die 150 Porträts geben Auskunft, inwieweit die Kulturstätten auf besondere Anforderungen von Senioren eingestellt sind. Erhältlich ab Ende April in den Bücherhallen, den Kundenzentren der Bezirke und beim LSB. <<

LSB-VORSTAND

Wechsel im Vorstand

Das LSB-Plenum wählte Ende Februar Gabriele Wirth zur Schriftführerin des Landes-Seniorenbeirates. Sie tritt die Nachfolge von Helmut Krumm an, der von diesem Amt zurückgetreten war. <<

Engagement tut gut

Senioren, die sich interessieren und aktiv mit ihrem Umfeld auseinandersetzen, nehmen teil am Leben in unserer Stadt.

Alt werden ist schwierig – so sagt man manchmal –, aber es ist die einzige Möglichkeit lange zu leben. Die Menschen in Europa leben inzwischen immer länger und auch die so genannten guten Jahre werden immer länger. Darüber dürfen wir uns sicher freuen. Wie lange diese gewonnenen Jahre des Alters sind, hängt nach heutigem Wissen nicht nur von den Genen und dem Geschlecht, sondern von sehr vielen Faktoren ab.

Der Gesundheitszustand im Alter wird stark beeinflusst von der sozialen und wirtschaftlichen Lebenssituation. Ein Faktor ist auch die Offenheit für Bildung und Kultur. Dabei geht es nicht

um das erlernte Wissen, sondern vielmehr um die Bereitschaft und die Fähigkeit, uns auch im Alter für viele Themen außerhalb von Haus und Familie zu interessieren. Lernen ist ein lebenslanger Prozess.

Es lohnt sich, nicht nur die Zeitung zu lesen, sondern sich mit anderen Menschen und ihren Ansichten aktiv auseinanderzusetzen. Das ist interessant und auch gut für die Denkfähigkeit. Wenn sich Ältere etwa für die Veränderungen in ihrem Stadtteil interessieren und artikulieren, was aus Sicht der Senioren besser gemacht werden könnte, dann bringen sie sich ein und wirken mit. Das bedeutet in der Fachsprache „Teilhabe“. Man muss sich aber selbst darum kümmern, mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Die Seniorendelegierten und -beiräte in den Bezirken und die Arbeit im LSB sind gute Beispiele für solch ein Engagement. Diese Art der Mitwirkung gibt es in Hamburg bereits seit Ende der 70er Jahre. Sie wird in diesem Frühjahr rechtlich fest verankert. Hamburg bekommt in Kürze ein Senioren-Mitwirkungsgesetz, das die Möglichkeiten der Teilhabe verbessern und die Beteiligung an der Seniorenvertretung erleichtern soll.

Nutzen auch Sie solche Chancen der Mitwirkung. Interessieren Sie sich dafür, wo immer Sie davon erfahren. Das ist gut für den Einzelnen und für unsere Stadt. <<

DEUTSCHER SENIORENTAG

Neues Gesetz

Hamburgs neues Seniorenmitwirkungsgesetz ist Thema auf dem Seniorentag im CCH: Am 4. Mai von 11.30 – 13 Uhr stellt es Senatorin Cornelia Prüfer-Storcks in der Veranstaltung „Gesellschaftliche Partizipation fördern“ vor. Es werden bundesweite Erfahrungen mit Seniorenmitwirkungsgesetzen diskutiert. Für den LSB nimmt Inge Lüders daran teil. Auf der begleitenden Messe ist der LSB am zentralen Anlaufpunkt „Hamburger Treff“ vor Ort präsent, zusammen mit vielen Institutionen der Stadt. <<

NEUER RATGEBER

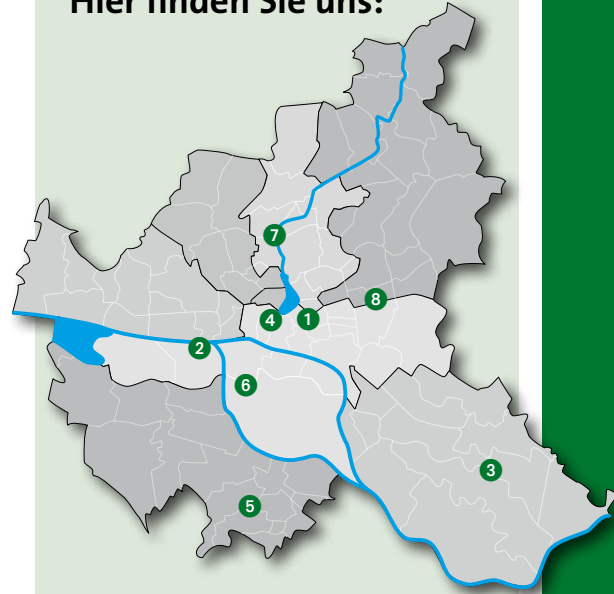
Das passende Heim finden

Der Landes-Seniorenbeirat hat eine Broschüre, die lange vergriffen war, überarbeitet und neu aufgelegt: „Wie finde ich das passende Heim?“ gibt Tipps und Hinweise, wie man die Qualität einer Pflegeeinrichtung erkennen kann und worauf man achten sollte, wenn Rundum-Betreuung erforderlich wird. Das Heft ist auch erhältlich bei den Pflegestützpunkten und den Bezirks-Seniorenbeiräten. <<



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
bsb-altona@lsb-hamburg.de
- 3 Bezirks-Seniorenbeirat Bergedorf**
Wentorfer Str. 38 · 21029 Hamburg
Tel. 428 91-24 80 · Fax 428 91-28 76
bsb-bergedorf@lsb-hamburg.de
- 4 Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel**
Grindelberg 66 · 20139 Hamburg
Tel. 428 01-53 40 · Fax 428 01-29 19
bsb-eimsbuettel@lsb-hamburg.de
- 5 Bezirks-Seniorenbeirat Harburg**
Hermann-Maul-Str. 5 · 21073 Hamburg
Tel. 428 71-20 56 · Fax 428 71-34 53
bsb-harburg@lsb-hamburg.de
- 6 Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Mitte**
Klosterwall 8 · 20095 Hamburg
Tel. 428 54-23 03 · Fax 428 54-28 59
bsb-mitte@lsb-hamburg.de
- 7 Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord**
Kümmellstraße 7 · 20249 Hamburg
Tel. 428 04-20 65 · Fax 428 04-20 36
bsb-nord@lsb-hamburg.de
- 8 Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek**
Robert-Schuman-Brücke 8 · 22041 Hamburg
Tel. 428 81-36 38 · Fax 428 81-35 49
bsb-wandsbek@lsb-hamburg.de

www.lsb-hamburg.de

„Ich habe Freude am Älterwerden“

Interview mit dem Altersforscher Prof. Andreas Kruse.



Prof. Andreas Kruse (56) arbeitet am Institut für Gerontologie der Universität Heidelberg und ist Vorsitzender der Sachverständigenkommission für den 6. Altenbericht der Bundesregierung.

Überall wird vor dem demografischen Wandel, der Überalterung der Gesellschaft gewarnt. Was halten Sie davon?

Prof. Andreas Kruse: Der Begriff der „Überalterung“ ist aus fachlicher wie auch aus ethischer Perspektive unhaltbar. Ab welchem Anteil älterer Menschen an der Gesamtbevölkerung muss denn von einer Überalterung gesprochen werden? Woran bemisst sich eigentlich die Aussage einer angeblichen Überalterung? Zudem ist mit dieser Aussage eine Diskriminierung des Alters und älterer Menschen verbunden. Dabei bedeutet die zunehmende Anzahl älterer Menschen gerade mit Blick auf das Lebenswissen, auf das historisch-kulturelle Wissen, das zivilgesellschaftliche Engagement, die Beziehungen zwischen den Generationen einen nicht zu unterschätzenden Gewinn.

Man sieht immer häufiger 70-Jährige auf dem Rennrad, 80-Jährige beim Marathon, 90-jährige Damen auf hohen Absätzen. Waren die Älteren schon immer aktiv? Oder haben sich Altersbild und Lebensgefühl der Älteren jetzt erst geändert?

Auch frühere Generationen älterer Menschen zeigten ein hohes Maß an Aktivität, allerdings war sie nicht so deutlich sichtbar. Zudem bildet die ältere Bevölkerung heute einen deutlich größeren Anteil an der Gesamtbevölkerung. Es kommt hinzu, dass die heutige ältere Bevölkerung im Durchschnitt über eine bessere Gesundheit, über eine höhere körperliche und geistige Leistungsfähigkeit, über höhere finanzielle Ressourcen verfügt, als dies bei den älteren Generationen in der Vergangenheit der Fall gewesen ist. Diese positive Entwicklung bildet das Resultat einer deutlich verbesserten Bildung über den gesamten Lebenslauf, einer deutlich besseren Ernährungssituation, einer deutlich besseren, effektiveren medizinischen Diagnostik, Therapie und Rehabilitation. Und selbstverständlich haben sich auch die Altersbilder und Lebensstile gewandelt: Wir blicken heute differenzierter auf die Gruppe der älteren Menschen, ältere Men-

schen haben heute ein sehr viel besseres Selbstbild, die Lebensstile sind heute sehr viel weniger als früher „alterstypisch“.

Dann gibt es aber noch die Pflegebedürftigen. Das statistische Bundesamt geht pro Jahr von 45.000 Pflegebedürftigen mehr aus, also 2,91 Mio im Jahr 2020 und 3,36 Mio im Jahr 2030. Stimmt das Szenario noch, wenn doch die Älteren immer fitter werden?

Die Anzahl pflegebedürftiger Menschen wird in Zukunft weiter steigen. Dies hat einfach damit zu tun, dass wir eine erhebliche Zunahme in der Anzahl hochbetagter Menschen erwarten dürfen. Zudem werden immer mehr Menschen ein sehr hohes Lebensalter (90, 95 oder sogar 100 Jahre) erreichen, womit ebenfalls die Wahrscheinlichkeit der Pflegebedürftigkeit zunimmt. Doch die Tatsache, dass die heutigen und künftigen älteren Generationen im Durchschnitt gesünder sind beziehungsweise sein werden, als es die früheren waren, wirkt sich positiv auf das Risiko der Pflegebedürftigkeit aus. Auf den gesamten Lebenslauf bezogen, wird dieses Risiko zurückgehen. Und wenn Pflegebedürftigkeit eintritt, so wird diese über einen im Durchschnitt kürzeren Zeitraum bestehen, als dies bei den älteren Generationen in der Vergangenheit der Fall war.

Welche Herausforderungen, welche Chancen hat eine immer älter werdende Gesellschaft?

Die Chancen sehe ich darin, dass uns mit der wachsenden Anzahl älterer Menschen immer mehr Humanvermögen – Wissen, reflektierte Erfahrungen, Engagementbereitschaft, Kompetenz – zuwächst. Dies gilt für die Arbeitswelt genauso wie für den Bereich des zivilgesellschaftlichen Engagements, und sicherlich gilt dies auch für den Bereich der Familie. Die Chancen werden aber nur in dem Maße verwirklicht und genutzt werden, in dem wir die Herausforderungen erkennen und lösen: Wir werden deutlich mehr in die lebenslange Bildung, in die lebenslange Vorsorge, in die Therapie, in die Rehabilitation,

in neue Wohnmodelle, in eine altersfreundliche Dienstleistungs-Infrastruktur investieren müssen. In meinen Augen ist das eine geradezu spannende, zum Handeln motivierende gesellschaftliche Perspektive.

Viele Senioren melden sich beim Bundesfreiwilligendienst oder engagieren sich anderweitig für die Gesellschaft. Was ist ihrer Meinung nach die Motivation?

Zum einen möchten sich die Menschen als aktiven Teil der Gesellschaft verstehen. Dies heißt, sie streben bis ins hohe Alter nach gesellschaftlicher und kultureller Teilhabe – und diese verwirklichen sie am besten durch ein mitverantwortliches, sozial engagiertes und couragiertes Leben. Zum anderen erkennen viele ältere Menschen, dass sie auch nach Austritt aus dem Beruf, nach Auszug der Kinder aus dem Elternhaus über viele Kräfte, Ressourcen, Interessen verfügen, die sie auf verantwortliche Art und Weise umsetzen möchten. Der Bundesfreiwilligendienst ist ein hervorragendes Instrument zur stärkeren, effektiveren Nutzung dieser zivilgesellschaftlichen Potenziale des Alters. Und ich kann mir nur zu gut vorstellen, dass wir in Zukunft auch in der Arbeitswelt das Engagement älterer Menschen sehr viel stärker nutzen werden.

Kann die EU mit dem Europäischen Jahr des Aktiven Alterns etwas bewirken? Wie liegen wir Deutschen im europäischen Vergleich?

Ich halte viel davon, weil durch dieses Europäische Jahr ein Beitrag dazu geleistet wird, sich die verschiedenen gesellschaftlichen und kulturellen Formen von „Aktivität“ vor Augen zu führen; hier können die Länder

voneinander sehr viel lernen, hier können sich die Länder gegenseitig sehr befruchten. Das europäische Moment in dieser Diskussion belebt unsere Vorstellungen von einer Vielfalt und Buntheit individueller und gesellschaftlicher Altersformen.

Wie müssen sich Städte wie etwa Hamburg verändern, um altersgerecht zu sein?

Insgesamt gilt für die Städte, eine Sozialraum- und Wohnquartierplanung umzusetzen, die möglichst viele natürliche Begegnungsmöglichkeiten zwischen den Generationen schafft. Hier ist die Einrichtung von Bürgerzentren, die ausdrücklich Angehörige aller Generationen ansprechen, wichtig. Zudem sollten sich auf kommunaler Ebene noch sehr viel mehr Organisationen und Verbände finden, die sich in der Einrichtung von „Zeitkonten“ engagieren, auf die zivilgesellschaftlich interessierte Menschen einzahlen und von denen Menschen nehmen, die diese Zeit brauchen. Es geht nicht allein und primär darum, noch mehr Fitnessstudios einzurichten, sondern es geht vor allem darum, die Beziehungen und Engagementformen zwischen den Generationen weiter zu fördern.

Wie halten Sie sich fit als zweifacher Großvater?

Ich habe Freude am Älterwerden. Anti-Aging und ähnliche Dinge haben mich noch nie interessiert und werden mich nicht interessieren. Und ein Aspekt des Älterwerdens, den ich besonders schätze, ist die Möglichkeit, die Entwicklung nachfolgender Generationen bewusst mitzuerleben und diese zu fördern, wo man dies kann. Dies fördert das eigene Älterwerden beträchtlich. <<

→ **Weitere Informationen:**

Prof. Kruse nimmt am 10. Deutschen Seniorentag 2012 an zahlreichen Podiumsdiskussionen teil, wie etwa am 3. Mai zu den Themen „Gemeinsam älter werden in Deutschland“ im Anschluss an die Festveranstaltung sowie „Alter neu erfinden – die Potenziale des Alters stärken“ und „Die Altenberichte und ihre Wirkung auf die gesellschaftliche Praxis“. Am Samstag geht es um das „Leben in Würde bis zum Ende“. Zuvor zeichnet Kruse verantwortlich für die Morgenveranstaltung „Soli deo gloria!“ Allein Gott sei Ehre! mit Musik von Bach. <<

Wenn es nicht mehr so richtig läuft

Unter den Folgen einer gutartigen Vergrößerung der Prostata leidet ab dem sechsten Lebensjahrzehnt jeder zweite Mann. Symptome sind ein nachlassender Harnstrahl, nächtlicher und häufiger Harndrang, Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder das Gefühl eines „Restharngefühls“ – das kann die Lebensqualität ganz schön beeinträchtigen. Richtig gefährlich wird es, wenn es im weiteren Verlauf der Krankheit zu einem Harnstau zurück in Blase und Nieren kommt. Dann besteht mittelfristig Lebensgefahr.

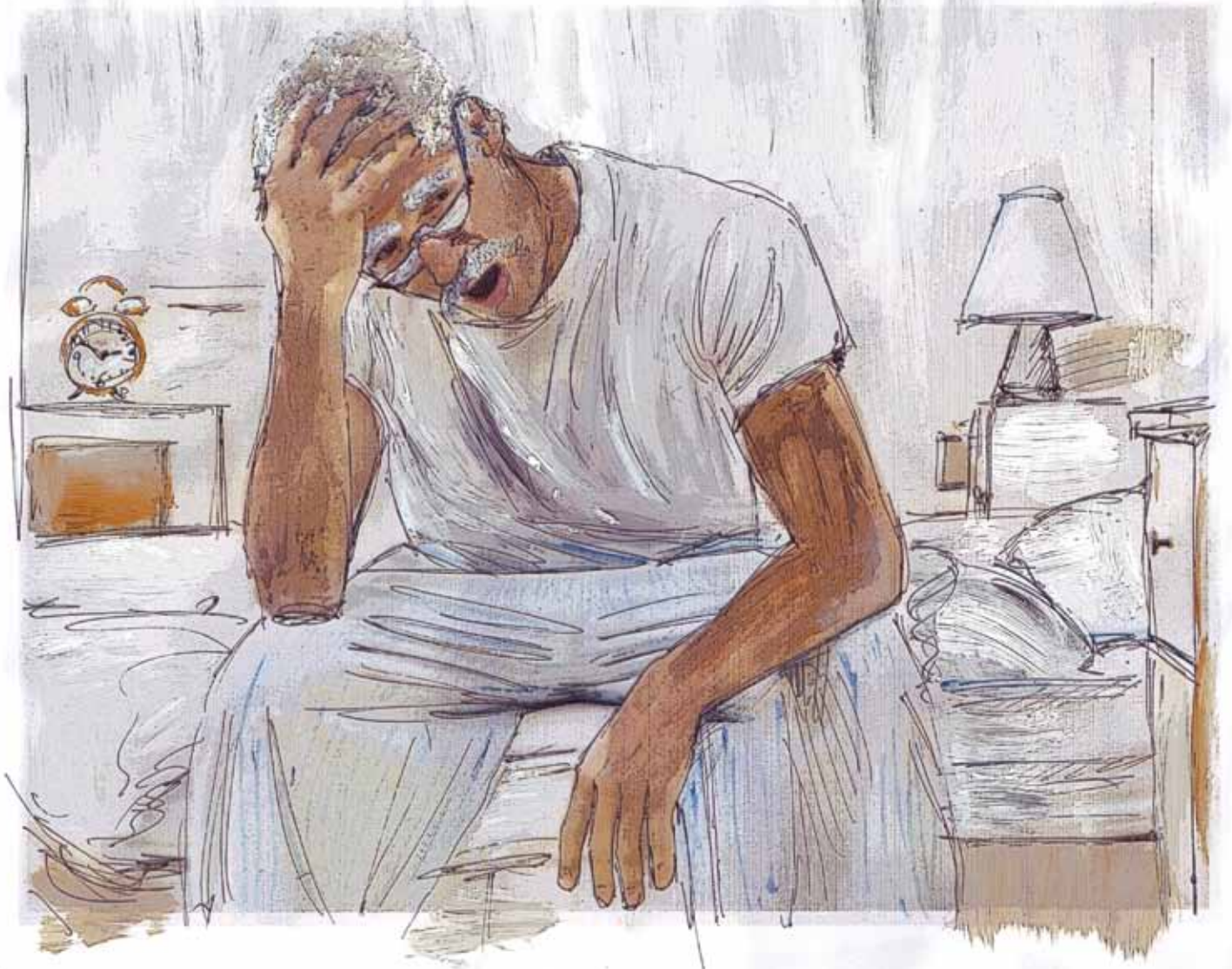


Illustration: I. Rieken

Jeder zweite Mann jenseits der 60 kennt die Symptome aus eigener Erfahrung: ein nachlassender Harnstrahl, nächtlicher und häufigerer Harndrang, Schwierigkeiten beim Wasserlassen oder das Gefühl eines sog. „Restharngefühls“. Diese Beschwerden können die Lebensqualität ganz schön beeinträchtigen. Richtig gefährlich wird es aber, wenn es im weiteren Verlauf der Krankheit

zu einem Harnstau zurück in Blase und Nieren kommt. Dann besteht mittelfristig Lebensgefahr.

Walter R. (63) hat einen wunderbaren Fußballabend in seiner Stammkneipe erlebt: Gemeinsam mit seinen Kumpels hat er bei Bier und einigen Schnäpsen den Sieg der deutschen Nationalelf verfolgt. Um halb eins ist er im Bett, um vier drückt die Blase. Den nächtlichen Gang zur

Toilette kennt Walter R. seit Jahren, ebenso das Warten, bis sich die Blase in einem kleinen Rinnsal entleert. Doch diesmal ist alles anders, so sehr er auch drückt und dabei den Bauch mit den Händen presst – es will einfach nicht abfließen. Erst in der Klinik, die er mit dem Rettungswagen erreicht, kann seine Blase endlich mittels eines Katheters geleert werden. Walter R. hatte einen sog. Harn-

verhalt. Der Urologe erkundigt sich nach den bisherigen Beschwerden beim Wasserlassen und erfährt, dass Walter R. deswegen bereits Medikamente einnimmt. Er rät Walter R. dringend zu einer Operation, um das Problem dauerhaft zu beseitigen.

Walter R. leidet an der sog. benignen Prostatahyperplasie (BPH), einer gutartig vergrößerten Prostata. Die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, ist im Normalfall kastanien groß und produziert einen Teil des männlichen Spermas. Sie schmiegt sich von unten an die Harnblase an, durch sie hindurch führt die Harnröhre in Richtung Beckenboden. Und hier hat das Problem seine Ursache: Im zunehmenden Lebensalter vermehren sich oftmals gutartige Zellen innerhalb der Drüse und verengen zunehmend die Harnröhre. Dadurch kann der Harn aus der Blase schlechter abfließen, die Stärke des Harnstrahls nimmt immer weiter ab.

ENTZÜNDUNGSGEFAHR FÜR DIE BLASE

Im fortgeschrittenen Stadium der Krankheit kommt es zur Restharnbildung in der Blase, was wiederum zur Entzündung der Harnblase führen kann. Im schlimmsten Fall droht ein plötzlicher Harnverhalt mit Rückfluss bis in die Nieren. Prof. Dr. Klaus-Peter Dieckmann, Chefarzt der Klinik für Urologie im Albertinen-Krankenhaus in Hamburg Schnelsen: „Ein Harnverhalt muss sofort behandelt werden. Denn es besteht die akute Gefahr einer so genannten Urämie, einer Harnvergiftung, die unbehandelt tödlich verläuft.“

Die Diagnose einer gutartigen Prostatavergrößerung erfolgt zunächst, indem der Arzt rektal die Größe der Prostata ertastet. Mit Laboruntersuchungen kann ein Harnwegsinfekt ermittelt werden und durch die zeitversetzte Durchführung des so genannten PSA-Tests (prostata-spezifisches Antigen) Prostatakrebs weitgehend ausgeschlossen werden. Die Harnstrahlmessung gibt Aufschluss über das Ausmaß der

Beschwerden, die Sonographie schließlich erlaubt die Bestimmung des Restharns in der Blase sowie eine mögliche Harnstauung im oberen Harntrakt. Besteht der Verdacht auf eine Nierenerkrankung, wird im Urogramm mit Hilfe von Kontrastmitteln eine Röntgenuntersuchung der Harnwege vorgenommen.

SCHONENDE OPERATION PER LASER

Bei leichteren Beschwerden können gegebenenfalls pflanzliche Mittel und die so genannten Alpha-Blocker helfen. Letztere wirken durch die Entspannung der Muskulatur von Prostata und Harnröhre. Demgegenüber hemmen die 5-Alpha-Reduktasehemmer ein Enzym, das ursächlich ist für das Wachstum der Prostata. Bei weit fortgeschrittener Erkrankung, insbesondere bei Vorliegen eines Harnverhalts, ist hingegen die Operation das Mittel der Wahl. Dieckmann: „Bei der so genannten transurethralen Resektion der Prostata (TURP) wird die vergrößerte Prostata mittels einer elektrischen Schlinge von innen ausgeschält, um die Verengung der Harnröhre aufzulösen. Die Operation kann in 90 Prozent der Fälle endoskopisch durch die Harnröhre durchgeführt

werden und ist deshalb besonders schonend für den Patienten.“ Ebenso kann die Operation per Laser durchgeführt werden. Die Kapsel der Prostata bleibt in beiden Fällen erhalten, die abgeschälten Teilchen fallen auf den Boden der Blase und werden anschließend ausgespült. Die Operation dauert etwa eine Stunde, der Patient kann nach wenigen Tagen die Klinik verlassen und wird in aller Regel über viele Jahre keine Probleme mit dem Wasserlassen mehr haben. Allerdings werden im Rahmen der Operation die Samenstränge gekappt, fortan ist nur noch ein „trockener“ Höhepunkt möglich.

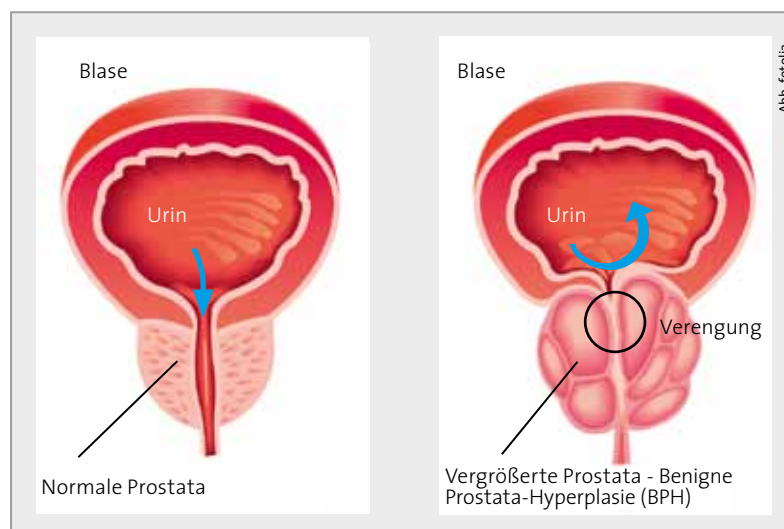
Kann man einer vergrößerten Prostata vorbeugen? „Die Erkrankung ist in erster Linie durch das Alter bedingt“ sagt Professor Dieckmann. Allerdings kann Übergewicht diese Krankheit befördern. Im Falle von Walter R. hat dagegen der Alkohol den Harnverhalt begünstigt, da die Prostata bei Genuss von hochprozentigen Getränken weiter anschwillt. Walter R. hat mittlerweile die Operation gut überstanden und auch auf der Toilette läuft es wieder prima. Nun freut er sich auf den nächsten Fußballabend – auch wenn er das letzte Länderspiel so schnell nicht vergessen wird. <<

www.albertinen-krankenhaus.de



Prof. Dr. Klaus-Peter Dieckmann,
Chefarzt der Klinik für Urologie im Albertinen-Krankenhaus in Hamburg-Schnelsen.

→ Albertinen Krankenhaus
Süntelstraße 11a
22457 Hamburg
Tel. (040) 5588-1





PETRA FRICKE, DIPLOM-ÖKOTROPHOLOGIN VON DER AOK, GIBT TIPPS ZUR GESUNDEN ERNÄHRUNG.

Grünes mit Gesundheitskick!

Wenn sich im März die ersten zarten Knospen an Büschen und Bäumen zeigen, die Sonnenstrahlen zaghaft wieder anfangen zu wärmen und die Luft irgendwie nach Frühling riecht, dann merken wir: Der Winter ist so gut wie vorbei!

Jetzt beginnt sich der Körper nach frischen und leichten Speisen zu sehnen, die nach den schweren und kräftigen Wintergerichten eine vitalisierende Wirkung entfalten.

Nicht nur in der Natur beginnt es zu grünen, sondern hoffentlich auch auf den Tellern! Unverzichtbar dabei sind leckere Frühlingskräuter, die Gerichte auf unvergleichliche Weise aromatisieren und der Gesundheit gut tun.



Frankfurter Grüne Soße

Zutaten für 4 Portionen:

Je 1 Bund Petersilie, Schnittlauch, Sauerampfer, Borretsch, Kresse, Kerbel, Pimpinelle (ersatzweise Zitronenmelisse), 500g Saure Sahne, 1 EL Essig und Öl, evtl. 1 EL Senf, Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Kräuter waschen, trocken tupfen, Blättchen abzupfen, bei Bedarf grob zerschneiden und zusammen mit der Sauren Sahne im Mixer oder mit dem Zauberstab zu einer grünen Soße pürieren. Einige Kresseblättchen zur Deko aufheben. Gewürze zugeben – abschmecken und im Kühlschrank zwei Stunden durchziehen lassen. Mit Pellkartoffeln und gekochten Eiern servieren. <<

Kräuterklassiker wie die Frankfurter Grüne Soße oder die Neun-Kräuter-Suppe sind aus den Ess-Traditionen mancher deutscher Regionen nicht wegzudenken und werden dort regelmäßig zu Gründonnerstag gegessen. Bei uns im Norden gehören Pellkartoffeln mit Kräuterquark zu den leckeren Frühlingsgerichten.

Die typischen Frühlingskräuter wie Kerbel, Pimpinelle, Bärlauch, Rauke, Sauerampfer und Kresse gelten als verdauungsfördernd, blutreinigend und harntreibend und bringen somit den Stoffwechsel auf Trab. Die ebenfalls enthaltenen sekundären Pflanzeninhaltsstoffe stärken die Abwehrkräfte, Gerb- und Bitterstoffe wirken antibiotisch und regen die Aktivität in Galle und Leber an. Da Kräuter meist nur grammweise als Gewürz verzehrt werden, trägt der oft hohe Gehalt an Mineralstoffen wie Eisen und Calcium sowie an Vitaminen allerdings nur sehr geringfügig zur Versorgung bei. Dennoch sollten jetzt frische Kräuter nicht im Speiseplan fehlen.

Frisch geerntet schmecken die Kräuter natürlich am aromatischsten. Wer einen Garten oder Platz auf dem Balkon bzw. der Fensterbank und einen grünen Daumen hat, kann jetzt Kräuter selbst anpflanzen

oder aussäen und damit viel Geld sparen. Samentütchen, geeignete Anzuchterde und sicher auch den einen oder anderen Tipp für den erfolgreichen Anbau gibt es zum Beispiel in Gartencentern (siehe Seite XX).

Auch können fertig gezogene Kräutertöpfe gekauft werden. Die kleinen Pflänzchen aus dem Supermarkt sind allerdings eher für den kurzfristigen Gebrauch gedacht. Damit sie nicht schimmeln, sollte die Folie entfernt werden. Kräftiger, langlebiger und oft auch sehr viel aromatischer werden die Kräuter aber, wenn man sie mit frischer Erde in größere Töpfe umtopft. Spätestens ab Mai sind auf Wochenmärkten dann kräftige Pflanzen erhältlich, die im Garten oder auf dem Balkon gut gedeihen. Auf den Märkten gibt es an gut sortierten Ständen die Kräuter auch in Bündeln. Locker in feuchtes Küchenkrepp eingeschlagen halten sie sich im Gemüsefach des Kühlschranks drei bis vier Tage.

Kinderleicht ist die Anzucht von Kresse: Dafür einfach die abgespülten Kressesamen auf einem mit feuchtem Küchenkrepp belegten Teller streuen, ans Fenster stellen, feucht halten, nach 5-7 Tagen mit der Schere ernten und genießen. <<

www.aok.de

Kräuter selber sammeln

Etlche Frühlingskräuter kann man auch in der freien Natur selber sammeln. Wo man sie findet und was man dabei beachten muss, erfahren Sie auf Kräuterwanderungen in und um Hamburg. Näheres unter www.kraeuter-entdecken.de und www.kraeuterkiste.de.

24. Mai 2012

Bäume - Apotheke der Natur im Frühsommer

Zeit: 17 - ca. 18.30 Uhr

Kosten: 9 Euro, ermäßigt 7 Euro

Treffpunkt: Verein Jordsand, Bornkampsweg 35, 22926 Ahrensburg

Anmeldung: Naturheilpraxis Merker

Tel. (04102) 45 79 878 oder info@naturheilpraxis-merker.de

9. Juni 2012

Kräutertag – Rund um Kräuter

Zeit: 13 - 18 Uhr, Kräuterführungen finden jeweils um 15 und um 17 Uhr statt

Kosten: Eintritt kostenfrei

Treffpunkt: Gärtnerhof am Stüffel, Stüffel 12, 22395 Hamburg-Bergstedt

Keine Anmeldung erforderlich!

www.kraeuter-entdecken.de

Frühlingskräuter

Wie sie schmecken – wie sie wirken



BÄRLAUCH

ist ein Verwandter des Knoblauchs und schmeckt dem sehr ähnlich. Er ist appetitanregend, verdauungsfördernd für Magen, Darm und Leber, blutdrucksenkend und beugt Gefäßerkrankungen vor.



KERBEL

ist Petersilienartig mit einem feinem Anisartigen, lieblichen Aroma. Die Wirkungsweise ist appetitanregend, verdauungsfördernd und harntreibend.



BORRETSCH

schmeckt leicht und erfrischend Gurkenähnlich. Er wirkt schleimlösend, fördert den Adrenalinausstoß, daher auch stoffwechselaktivierend.



LÖWENZAHN

schmeckt bitter mit frischem Aroma. Regt die Verdauungsdrüsen an, harntreibend, blutreinigend und gut für Leber und Galle.



GARTENKRESSE

hat einen scharf-würzigen Geschmack, Rettichartig. Aufgrund der hohen Dichte an wertvollen Nährstoffen ist sie appetit- und stoffwechsellernregend, gegen Frühjahrsmüdigkeit und die Senfölglykoside wirken antibakteriell.



RAUKE/RUCOLA

ist sehr aromatisch, Kresseähnlich. Die Senfölglykoside wirken antibakteriell.



SAUERAMPFER

hat einen stark sauren, erfrischenden Geschmack. Wirkt blutreinigend, leicht abführende Wirkung, wegen der enthaltenen Oxalsäure nur in kleinen Mengen verzehren.



PORTULAK (Postelein)

schmeckt würzig, salzig, leicht säuerlich und erfrischend. Aufgrund seines hohen Gehaltes an Vitamin C und Mineralstoffen wirkt er antibakteriell, blutreinigend, blutstillend, harntreibend, gegen Nierenschwäche und Arteriosklerose.



SCHNITTLAUCH

hat einen typischen Lauchgeschmack, aber milder und frischer als Zwiebeln. Er wirkt blutreinigend, blutdrucksenkend und hilft gegen Frühjahrsmüdigkeit.



ZITRONENMELISSE

hat ein frisches, zitroniges Aroma. Die Wirkungsweise ist beruhigend, kühlend und antibakteriell.



PIMPINELLE

hat einen frischen, leicht nussartigen Geschmack. Wirkt appetitanregend, harntreibend, fördert den Stoffwechsel, verdauungsfördernd.



PETERSILIE

hat einen frisch würzigen, leicht bitteren Geschmack. Sie wirkt harntreibend, krampflösend und uterusregend, daher sollten schwangere Frauen den Genuß großer Mengen vermeiden.

Woher das Gute kommt

Immer mehr Menschen wollen wissen, woher ihr Essen kommt und was mit ihm auf dem Weg vom Acker auf den Teller passiert. Im neuen Agrarium des Freilichtmuseums am Kiekeberg findet man darauf viele interessante Antworten.

V O N T H O M A S M U R A

→ **Freilichtmuseum
am Kiekeberg**
Am Kiekeberg 1
21224 Rosengarten-
Ehestorf
Tel. (040) 79 01 76-0

→ **Bio-Konditorei
„Gaumenfreude“**
Ab 5. Mai 2012:
ganzjährig
Di-So 10-18 Uhr
Mo geschlossen

Eintritt:
Erwachsene 9 Euro
freier Eintritt unter
18 Jahren

Auf einer Röstanlage
aus dem Jahr 1932
entsteht die lecker
duftende „Kiekeberger
Mischung“.

Idyllisch liegt das Freilichtmuseum am Kiekeberg in den Harburger Bergen. Es zeigt die „gute alte“ Landwirtschaft, wie sie vor der Industrialisierung aussah. Der Bauer und seine Familie wohnten mit dem Vieh unter einem Dach. Man lebte von dem, was man angebaut und geerntet hatte.

Wie anders sieht die Lebensmittelherstellung heute aus: Industrielle Produktion im ganz großen Maßstab und der Wettbewerb um den niedrigsten Preis bestimmen das Bild. „Mit dem neuen Agrarium zeigen wir ganz bewusst Landwirtschaft und Ernährungsindustrie, wie sie heute arbeiten“, er-

läutert Museumsdirektor Professor Dr. Rolf Wiese. „Wir schaffen eine Verbindung von den offenen Feuerstellen in unseren alten Gebäuden und den historischen Maschinen zu den modernen Techniken von heute.“

Für das Agrarium hat das Museum ein großes, modernes Ausstellungsgebäude gebaut. 3.000 Quadratmeter bieten viel Platz, um Lebensmittelproduktion und Landwirtschaft gestern, heute und morgen zu zeigen. Die Ausstellung ist dreisprachig, neben Deutsch und Englisch sind die Tafeln auch auf Plattdeutsch beschriftet. Mit einem Fahrstuhl erreichen auch weniger mo-

bile Menschen bequem die unterschiedlichen Ausstellungsebenen.

Im Agrarium können die Besucher Überraschendes entdecken – zum Beispiel, wie viel Zucker in welchen Lebensmitteln steckt, wie viel vom Verkaufspreis beim Landwirt ankommt oder wie das „Umfruchten“ von Obstsorten mit anderen Aromen funktioniert. An zahlreichen Mitmachstationen können sie selbst Hand anlegen. Im Modell mit landwirtschaftlichen Geräten ein Feld bestellen, in einer modernen Fahrerkabine einen Mähdrescher lenken oder Lebensmittelirrtümer aufklären – die Ausstellung im Agrarium regt zum Ausprobieren an.

Hamburger, Tiefkühlpizzen und Fertigménüs haben die Essgewohnheiten und das Kochen in den letzten Jahrzehnten rasant verändert. Viele Menschen kochen kaum noch selber, oft fehlt auch das Wissen dazu. Um den Spaß an selbstgemachtem Essen zu wecken, hat das Museum eine große, moderne Lehrküche eingerichtet. Hier können Schüler und Kindergartenkinder den Unterschied zwischen Fertigprodukten und Selbstgemachtem erschmecken. Aber auch für Erwachsene gibt es Neues zu entdecken: wie man mit Wildkräutern kocht oder selber Käse herstellt. Durchgeführt werden die Kurse von Hauswirtschaftlerinnen der Landfrauen.

ZWISCHEN TRAKTOR UND COMPUTER

Bei aller Veränderung in der Lebensmittelherstellung ist eines gleichgeblieben: Der Ursprung aller Nahrungsmittel sind Ackerbau und Viehzucht. Deshalb geht es im Agrarium auch darum, wie Landwirte früher arbeiteten, wie sie heute arbeiten und welche Tendenzen sich für die Zukunft abzeichnen.



www.kiekeberg-museum.de

Bild mit Himmel oder anderes Foto nehmen!!!



Nicht zu übersehen sind auch die historischen Traktoren im Erdgeschoss. Insgesamt 30 Schlepper von der Zeit des Ersten Weltkriegs bis in die 1960er Jahre sind im Agrarium zu sehen – allesamt behutsam nach Museumsstandards restauriert. Lanz Bulldog, Hanomag, Porsche Diesel – das sind klangvolle Namen nicht nur für Traktorenfans.

Trotz der vielen Traktoren – Dieselgeruch liegt nicht in der Luft. Stattdessen duftet es im Erdgeschoss nach frischem Kaffee. Direkt neben den alten Schleppern befindet sich das Röstereicafé „Koffietied“. Auf einer historischen Röstanlage aus dem Jahr 1932 wird hier die „Kiekeberger Mischung“ hergestellt. Regelmäßig können die Besucher dabei zusehen, wie der erfahrene Röster den Kaffee veredelt. Gerne erläutert er, worauf es bei der Verarbeitung ankommt. Natürlich lädt das Café auch zu einer gemütlichen Pause ein. Neben dem selbstgerösteten Kaffee sind Tee, kalte Getränke sowie süße und herzhaft Kleinigkeiten im Angebot.

Besuchen kann man das Agrarium ab dem ersten Maiwochenende. Am 5. und 6. Mai feiert das Freilichtmuseum am Kiekeberg die Eröffnung mit einem großen Fest. <<

URBANES Führung im Agrarium · 16. Juni

urbanes-Verlosung: Überraschendes entdecken

Am Samstag, 16. Juni, um 14 Uhr geht's los, die exklusive urbanes Führung durch das neue Agrarium inklusive Kaffee und Kuchen im Röstereicafé Koffietied. 20 Personen können gewinnen. Einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Agrarium“ an urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg schicken. Viel Glück! Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. **Einsendeschluss: 5. Juni 2012**



Literatur-Tipps

Liebe Leserin und lieber Leser,

im vorigen urbanes habe ich Ihnen unter anderem „In Zeiten des abnehmenden Lichts“ von Eugen Ruge vorgestellt, das den Deutschen Buchpreis bekommen hat. In diesem Frühjahr habe ich ein Buch gelesen, das vom Inhalt her eine gute Fortsetzung bzw. Ergänzung zu Ruges Buch darstellt. Es ist auch eine Familiengeschichte, die vorwiegend in der DDR spielt – aber Marion Brasch wirft in ihrem Buch „Ab jetzt ist Ruhe. Roman meiner fabelhaften Familie“ einen ganz anderen Blick auf das Leben in der DDR. Vor allem ist es ein weitaus persönlicherer Roman, eher eine Autobiographie, und sie ist sehr bewegend. Ich habe das Buch beim ersten Lesen in einem Rutsch verschlungen.



Marion Brasch ist die jüngste Schwester des von der Kritik hoch gelobten Schriftstellers Thomas Brasch, der im Zuge der Proteste gegen die Biermann-Ausbürgerung 1976 die DDR verließ. Ihre Eltern lernten sich auf der Flucht vor der Ermordung der europäischen Juden in London im Exil kennen. Vater Horst war überzeugter Kommunist und wollte beim Aufbau eines besseren Deutschland mitwirken. Er wurde stellvertretender Kulturminister in der DDR. Gerda Brasch folgte ihrem Mann nur widerwillig nach Ostberlin, arbeitete als Journalistin und war zeitlebens eher unglücklich über die Verhältnisse.

Das Besondere an Braschs Buch ist ihr ganz eigener Ton: Sie schreibt mit großer Leichtigkeit und Wärme über ihre Familie, in der doch eine erschreckende Fremdheit und ein Klima dauernden politischen Streits geherrscht haben muss – das ist zutiefst berührend und beeindruckend und wunderbar zu lesen. Wunderbar besonders, als man die Geschichte einer jungen Frau liest, die trotz allem nicht zerbricht und ihr Leben selbst gestaltet. Sie ist heute u.a. als freie Rundfunkjournalistin und Moderatorin bei „radioeins“ (RBB) tätig.

→ **Marion Brasch**

AB JETZT IST RUHE. ROMAN MEINER FABELHAFTEN FAMILIE
S. Fischer Verlag · 17,99 Euro

Mit einem ganz anderen Thema und einem anderen Land beschäftigt sich die junge Milena Michiko Flasar, Jahrgang 1980, Tochter einer Österreicherin und eines Japaners. In ihrem Buch „Ich nannte ihn Krawatte“ erzählt sie die Geschichte des 20-jährigen Taguchi. Er ist ein „Hikikomori“ – einer von offensichtlich erschreckend vielen jungen Menschen, die den Leistungsdruck der japanischen Gesellschaft nicht mehr aushalten und sich in ihrem Zimmer einschließen, lediglich mit Nahrung versorgt von den Eltern, die aus Scham vor den Nachbarn niemandem etwas verraten.

Nach zwei Jahren wagt Taguchi sich erstmals wieder vor die Tür und verbringt seine Tage nun auf einer Bank im Park. Ihm gegenüber lässt sich bald ein älterer

Mann nieder, offenbar ein Büroangestellter („salaryman“ in Japan genannt), pünktlich wie im Büro täglich „from nine to five“. Statt an „Karoshi“ zu sterben – vielleicht auch bezeichnend, dass es im Japanischen diesen Ausdruck für den Tod durch Überarbeitung gibt – ist Kumamoto entlassen worden, wagt es aber nicht, dies seiner Frau zu gestehen, weil er sie nicht enttäuschen möchte. Irgendwann kommen die beiden ungleichen Außenseiter in Kontakt und erzählen sich nach und nach ihre Lebensgeschichte.

Das Besondere an diesem Buch sind die Art, in der diese junge Frau aus der Perspektive zweier männlicher Protagonisten schreibt, und die karge Sprache, in der die dramatischen Ereignisse geschildert werden, die einem gerade deshalb unter die Haut gehen.



Ganz nebenbei werden die Probleme der japanischen Gesellschaft deutlich, in der der Widerspruch zwischen extremer Moderne und traditionellen Kodizes zu dramatischen Verwerfungen führt.

→ **Milena Michiko Flasar.**

ICH NANNTEN IHN KRAWATTE
Wagenbach Verlag · 16,90 Euro

Ähnlich jung wie Milena Michiko Flasar ist Benjamin Lebert, der mit 30 Jahren allerdings schon sein fünftes Buch veröffentlicht hat. Als sein Roman „Crazy“ 1999 herauskam, war er noch nicht einmal 17 Jahr alt, wurde als Wunderkind bezeichnet und durfte als Schulabbrecher erleben, wie sein Buch sogar zu Pflicht-Schullektüre wurde. Seitdem ist er erfolgreich und bekannt, muss aber quasi in der Öffentlichkeit erwachsen werden – und vom Erwachsenwerden handelt auch sein Buch „Im Winter dein Herz“.

Bei Benjamin Flasar entsteht ein Sog durch die knappe Sprache, Leberts Geschichte dagegen spielt zwar im tiefsten Winter, ist aber in einer fast lyrischen Sprache geschrieben, deren Melodie so richtig deutlich wird, wenn man dem Autor selbst beim Vorlesen zuhören darf, weshalb auch das Hörbuch empfehlenswert ist.

„Momente der Geborgenheit“ heißt eins der Hefte, die der Protagonist Robert schreibt, vielleicht als Aufgabe in der Psychosomatischen Klinik irgendwo auf dem Land bei Göttingen, in der er den Winter verbringen soll. Sein Vater liegt aber schwerkrank in München im Krankenhaus, und Robert möchte ihn unbedingt besuchen. Zusammen mit Kudowski, einem Ex-Polizisten, und Annina, einer jungen Frau, die sich ihr Fernstudium durch einen Job an der Tankstelle in der Nähe der Klinik verdient, machen sie sich in Anninas weißem Suzuki Samurai namens Richie Blackmore auf den Weg. Die meisten Menschen in Europa halten jedes Jahr Winterschlaf: Man schluckt drei Pillen und schläft vom 2. Januar bis zum 5. März. Es gibt aber immer Menschen, die das aus verschiedenen Gründen nicht tun, und so gibt es zwischen Göttingen und München vereinzelt Herbergen zum Übernachten und Tankmöglichkeiten und Begegnungen mit andern Nicht-Schläfern.



→ **Ulrike Kirschner** ist von Berufs wegen Leserratte. Die gelernte Buchhändlerin arbeitet seit 1989 in der Sachsantor Buchhandlung in Bergedorf. In urbanes stellt sie regelmäßig neue lesenswerte Bücher vor.

Lebert geht es nicht um Gesellschaftskritik, sondern um das Innenleben seiner Figuren. Und das gelingt ihm ganz wunderbar, indem die Geschichte durch den winterlichen Hintergrund sanft und gedämpft wird. Man kann lange darüber nachdenken und philosophieren, ob Winterschlaf zu halten nicht eine gute Idee wäre – und das Buch als einen poetischen und ganz wunderbaren modernen Entwicklungsroman jungen Lesern und Leserinnen in die Hand drücken.

→ **Benjamin Lebert.**

IM WINTER DEIN HERZ

Hoffmann und Campe • 18,99 Euro



Rita Falks Buch „Hannes“ ist in jeder Beziehung ein Kontrastprogramm zu den beiden letztgenannten Titeln – außer natürlich in Hinsicht auf das Lesevergnügen, sonst würde ich es Ihnen auch nicht vorstellen...

Rita Falk ist 1964 in Bayern geboren und in Deutschland sehr erfolgreich mit ihren Krimis um den Dorfpolizisten Franz Eberhofer, die sich durch einen ganz speziellen Humor auszeichnen. Es ist nicht unbedingt meiner, deshalb habe ich ihren neuen Roman mehr aus Pflichtgefühl angefangen und war außerordentlich angenehm überrascht.

Hannes und Uli, junge Männer kurz nach dem Schulabschluss, waren mit ihren Motorrädern unterwegs, Hannes verunglückte schwer und liegt seitdem im Koma. Uli fängt kurz darauf seinen Zivildienst in einem privaten Heim für psychisch Kranke an und besucht Hannes in jeder freien Minute im Krankenhaus. Er ist fest davon überzeugt, dass es nur eine Frage der Zeit ist, wann sein Freund aus dem Koma erwacht, und um diesen Prozess der Heilung zu beschleunigen, schreibt er Briefe an Hannes, die er ihm dann vorliest.

Rita Falk gelingt es wunderbar, in Ulis Haut zu schlüpfen und uns mit ihm hoffen und leiden zu lassen. Dabei passt ihr handfester Ton genau zu dem Jungen, der sich immer wieder darüber empört, dass die anderen Freunde Hannes im Stich lassen, dass seine Eltern mit der Situation gar nicht klarkommen, die Freundin ihn

betrügt, der Arzt sich anscheinend nicht genug um Hannes kümmert. Dieses Buch ist unter literarischen Aspekten nicht zu vergleichen mit Flasar oder Lebert, es ist aber nicht minder berührend. Was anscheinend so federleicht daherkommt und sich auch so liest, beschäftigt sich mit einem schweren Thema so, dass man das Buch beglückt aus der Hand legt.

→ **Rita Falk. HANNES**

dtv • 17,90 Euro

Superspannend und gleichzeitig sehr politisch und erschütternd ist das neue Buch von Oliver Bottini: „Der kalte Traum“. Bottini ist bekannt geworden durch seine Krimireihe mit der Ermittlerin Louise Boni aus Freiburg. Der jetzt erschienene Titel ist zwar eine Art Krimi, hat jedoch nichts mit den Vorgängern zu tun. Er spielt Ende der 80er Jahre und beginnt in Rottweil, einem idyllischen Städtchen in Schwaben.

Dort träumt Thomas Cavar nach dem Abitur von einer Zukunft in Deutschland, seiner Heimat, mit seiner Geliebten und Freundin aus Kindertagen. Dass seine Eltern aus Kroatien stammen, während sie aus Serbien kommt, hat bislang keine Rolle gespielt. Aber alles beginnt sich zu ändern, als ein charismatischer kroatischer Politiker in der Stadt auftaucht und nationalistische Ideen schürt.

Man sollte beim Lesen möglichst dicht dran bleiben, denn die Geschichte entwickelt sich über viele Plätze – Berlin, Bonn, Rottweil, Hamburg und verschiedene Orte im ehemaligen Jugoslawien – und auf verschiedenen Zeitebenen von harmlos zu atemberaubend spannend.

Bottini stellt existentielle Fragen: Was ist Heimat, wo ist man zu Hause? Zu welch grauenhaften und unvorstellbaren Exzessen führen nationalistische Ideen und Fanatiker? Wozu ist der Mensch fähig, wie dünn ist die zivilisatorische Schicht? Und quasi nebenbei hat er einen außergewöhnlich spannenden Krimi geschrieben, zum Glück für uns Leser.

→ **Oliver Bottini • DER KALTE TRAUM**

DuMont Verlag • 18,99 Euro



www.sachsantorbuch.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Rauchergerät der Indianer	wagen, aufs Spiel setzen	Dynastie im alten Peru	Herausgeber	befähigt, talentiert	Schriftsteller	rotierendes Maschinenteil	dt. Dichter (Emanuel)	Staat in Nahost	frühere britische Popgruppe	Stromspeicher (Kzw.)	unartikulierte sprechen	Stadt an der Donau	durchtriebene Person (ugs.)	
→	→	→	→	→	→	→	→	→	→	Verein, Zweckverband	→	→	→	
dunkelblauer Farbstoff	→	→	→	→	→	Schreitvogel, Sichler	→	11	stark basische Verbindung	→	→	→	→	
Wintersportgerät	→	→	→	Name mehrerer engl. Flüsse	→	→	Nachkommen aus Eiern	→	→	Laubbaum, Rüster	→	→	→	
→	→	3	→	→	→	→	wirtschaftlicher Zusammenbruch	Schiffsleiwand	→	aus einer weichen Masse formen	→	eine Europäerin	→	
Kartenspieler treffen	Zauberei	→	→	byrr. Benediktinerabtei	→	Ausgesuchtheit	→	→	→	→	→	→	→	
→	→	→	→	Drama Frank Wedekinds	→	→	Traubenerte	→	10	also, folglich (lat.)	→	→	Vorname Strawinskys	
Ausbildungszeit (Beruf)	→	→	Ausflug (englisch)	→	→	Aufgeld	→	Vorsilbe: gegen (griech.)	poetisch: Kopf	→	→	→	→	
Tier oder Pflanze a. fernen Ländern	→	→	→	bayrisch: Rettich	→	Herankommen; Fühlungnahme	→	→	→	→	4	→	→	
anders als bisher	→	→	→	→	→	→	Singvogel; Berühmtheit	→	→	→	→	→	dehnbares Gewebe	
Blutgefäß	harte militär. Ausbildung	→	Nieder Schlag	→	einerlei; gleichartig	→	→	→	→	bestehen, existieren	Kellner	→	→	
→	→	→	→	Sammelstelle	→	→	→	5	Gewandtheit durch Erfahrung	Bukett, Blumengebände	→	Westslawe, Wende	aufgebrühtes Heißgetränk	
von gewaltiger Größe	→	→	→	→	weibliches Märchenwesen	Adliger	→	→	→	→	→	→	→	
ungesetzlich	Almungsorgan	→	→	verbittert, mürrisch	Schmähung, Kränkung	→	→	→	→	englische Prinzessin	Körperlged	chemisches Zeichen für Selen	→	
→	→	→	→	→	→	Klang, Laut	spanisch: Fluss	→	Randbeet	→	→	→	→	
altromische Mondgöttin	→	9	→	Anzeigenaufgeber	früher: ein Oberschüler	→	→	2	→	→	→	Monatsname	Kreuzesinschrift	
schummeln	Gartenammer	→	lang gezogener Strand (ital.)	→	→	→	Bad an der Lahn	→	→	stehendes Binnengewässer	Halbaffe Madagaskars, Lemur	→	→	
→	→	→	→	→	Edelgas	→	→	→	→	Einfall, Gedanke	→	ein Schiff stürmen	Ausgleich, Entschädigung	
veraltet: Geräte-, Wagenschuppen	→	→	→	→	→	1	männliches Borstentier	gefrorenes Wasser	→	→	Säugetierordnung	→	→	
Musikzeichen	Sportwette	→	Gesamtheit der Zähne	→	→	→	→	Gottes Gunst	→	altes nordisches Blasinstrument	da, zumal	Kanton der Schweiz	→	
→	→	→	→	unverfälscht	→	Zeitmesser	Hochgebirgspflanze	→	→	→	→	→	6	großer Nachtvogel
Entspannung	→	7	→	→	→	→	→	besitzanzeigendes Fürwort	→	→	dickes Seil	→	→	
griechische Hauptstadt	→	→	→	→	Landstreitkräfte	8	→	→	ein Nutztier	→	→	Kfz-Zeichen Dresden	→	
äußerste Armut	→	→	→	große Tür, Einfahrt	→	→	Metallstift	→	→	zusätzlich, darüber hinaus	→	→	→	

Das richtige Lösungswort lautet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wir verlosen fünf Kochbücher „Ab 50 in Form“



Ab 50 in Form: Rezepte zum Genießen und Fitbleiben

Ab 50 sinkt der Kalorienbedarf, aber der Körper wird anspruchsvoller in puncto Eiweiß, Vitaminen, Mineral- und Bioaktivstoffen. Wie man sich richtig ernährt, erklärt Dagmar von Cramm im neu aufgelegten Ratgeber der Stiftung Warentest: „Ab 50 in Form“, von dem wir unter den richtigen Lösungen fünf Exemplare verlosen. Schicken Sie einfach eine Postkarte mit der Lösung an urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Noch schneller ist eine eMail an kontakt@urbanes.de. Viel Glück! **Einsendeschluss ist der 1. Juli 2012**

urbanes rätsel

Sozialpreis 2011 für den Hamburger Fürsorgeverein

Seit über 50 Jahren kümmert sich der Hamburger Fürsorgeverein um Strafgefangene. Für seine Angehörigenhilfe wurde er jetzt mit dem Sozialpreis der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn ausgezeichnet.

Die Entlassenenfürsorge ist die Krone des Strafvollzuges und das wichtigste Mittel zur Bekämpfung der Kriminalität überhaupt“, sagte der Gerd Sternberg, Anstaltspastor und Mitbegründer des Hamburger Fürsorgevereins im Jahr 1948 anlässlich des ersten öffentlichen Auftritts des Vereins. Dieser Satz gilt auch heute noch unverändert.

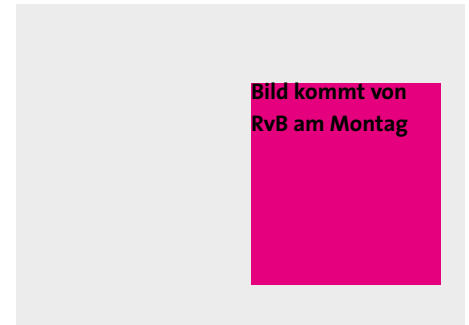
Die öffentliche Diskussion um Kriminalität hat stets Täter und ihre Opfer im Blick. Doch kaum jemand realisiert das Schicksal der Angehörigen eines Strafgefangenen. Sie sind nicht schuldig, aber gleichsam wohl oder übel mitverurteilt. Vor allem für Lebenspartner und Kinder bricht mit der Verhaftung häufig eine Welt zusammen. Sie werden stigmatisiert, gemieden und stehen oft genug allein vor einem Berg an psychi-

schen, sozialen und nicht zuletzt finanziellen Probleme, der sie vielfach schlicht überfordert.

Der Sozialpreis der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn (SDL) in Höhe von 2.500 Euro ging in diesem Jahr an den Hamburger Fürsorgeverein, der sich genau um diese Menschen kümmert. Gestiftet wurde der Preis von der Versicherung Bruderhilfe Pax Familienfürsorge.

„Staatliche Hilfe für diese Menschen gibt es nicht“, sagte Dietrich Sattler, ehemals Vorsteher des Rauhen Hauses in seiner Laudatio. „In Sachen Angehörigenhilfe ist Deutschland ein Entwicklungsland.“

Seit mehr als 60 Jahren ist der Hamburger Fürsorgeverein von 1948 e.V. in vielfältiger Weise auf dem Gebiet der Gefangenenhilfe tätig. Er hilft Angehörigen mit Infor-



mationen zu behördlichen und finanziellen Fragen und veranstaltet einen Angehörigentreffpunkt, bei dem sich Betroffene untereinander austauschen können. Ein Teil des Preisgeldes, das von der Versicherung „Bruderhilfe“ gespendet wurde, soll für die Beratungsstelle für Angehörige verwendet werden, die der Verein seit Februar im Untersuchungsgefängnis am Holstenglacis betreibt.

→ **Hamburger Fürsorgeverein von 1948 e.V.**
Max-Brauer-Allee 138 · 22765 Hamburg
Telefon (040) 300 33 75 20
www.hamburger-fuersorgeverein.de

MEINE DAMEN UND HERREN

Eva Matthes wird Schirmherrin

Die Schauspielerin Eva Matthes hat offiziell die Schirmherrschaft für das Theaterensemble ‚Meine Damen und Herren‘ übernommen. Die bekannte Darstellerin war zu einem Besuch für die neue Produktion ‚silent movies‘ in die Probenräume im Medienbunker auf dem Heiligengeistfeld gekommen. Es war nicht der erste Besuch.

„Durch eine Freundin bin ich auf die künstlerische Arbeit hier aufmerksam geworden, habe vorbei geschaut und war sofort begeistert“, so Eva Matthes.

Das Theaterensemble ‚Meine Damen und Herren‘ des Beschäftigungsträgers alsterarbeit im Verbund der Evangelischen Stiftung Alsterdorf aus Hamburg ist ein feste Gruppe von professionellen Schauspielern mit geistiger Einschränkung. Seit 1996 hat es mehrere Theaterstücke entwickelt und diese auf Kampnagel, am Ernst-Deutsch-Theater sowie auf Festivals auf die Bühne gebracht. ‚Meine Damen und Herren‘ arbeitet mit erfahrenen Regisseuren, Tänzern und Musikern zusammen und bildet begabte Menschen mit Handicap zu Schauspielern aus. Die Produktion ‚Peter und der Wolf‘ des 14köpfigen Ensembles hat am 9. Mai auf Kampnagel Premiere. <<

www.meinedamenundherren.net

NEUORDNUNG DER PFLEGE

Diakonie: Heimbewohner bleiben außen vor

Der von der Bundesregierung vorgeschlagene Neuordnung der Pflege bringt den Pflegebedürftigen in Hamburg nach Ansicht der Diakonie nur wenige Verbesserungen. Stefan Rehm, im Vorstand des Diakonischen Werkes Hamburg zuständig für Pflege: „Die finanziellen Verbesserungen für Demenzerkrankte in der häuslichen Betreuung bringen zwar eine gewisse Entlastung für die pflegenden Angehörigen. Doch zwei grundlegende Probleme bleiben ungeklärt: Die Einführung des neuen erweiterten Pflegebedürftigkeitsbegriffs und wie die Arbeitsbedingungen für Pflegekräfte und Einrichtungen endlich verbessert werden

können. Das gilt sowohl für die ambulante Pflege wie für die Seniorenheime.“

Außerdem kritisierte Rehm, dass das Gesetz die Pflegebedürftigen in der Stationären Pflege vernachlässigt. Menschen, die in Seniorenheimen betreut werden, würden von Verbesserungen ausgeschlossen. In Hamburg wird der Anteil demenziell erkrankter Menschen in den Seniorenheimen in den nächsten Jahren auf über 70 Prozent steigen. „Es geht also um über 10.000 Menschen allein in Hamburg. Hier muss dringend nachgebessert und für eine bessere personelle Ausstattung in den Heimen gesorgt werden“, forderte Rehm. <<

VITAMINE

Vitamin D verringert die Häufigkeit von Stürzen

Der überwiegende Teil der ältesten Menschen unserer Gesellschaft leidet an akutem Vitamin-D-Mangel. Es macht bei ihnen für die Konzentration des „Sonnenvitamins“ kaum Unterschied, ob gerade Sommer oder Winter ist, berichten Gerontologen aus Trier im Deutschen Ärzteblatt International. „Hochbetagte Menschen sind weniger mobil, gehen seltener in die Sonne, bedecken meist die Haut und besuchen kaum das Freibad. Zudem sinkt die Fähigkeit ihrer Haut, aus dem Sonnenlicht das Vitamin D zu bilden“,

so Studienautor Stefan Schilling. Doch gerade für Senioren ist die ausreichende Vitamin-D-Versorgung immens wichtig. „Vitamin D spielt auch für den Kalzium- und Knochenstoffwechsel sowie für den Muskelaufbau eine entscheidende Rolle. Sein Mangel macht Stürze und Brüche wahrscheinlicher.“

Umgekehrt zeigen Studien, dass eine Vitamin-D-Verabreichung bereits nach kurzer Zeit die Sturzhäufigkeit um 20 Prozent reduziert und auch die Schrittgeschwindigkeit messbar erhöht. <<

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
 Veringstraße 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 Hospizpflegedienst 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
 Fuhlsbüttler 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
 Schäferkampsallee 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

DEMENZ

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

Lotensbüro
 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

Freiwilligen-Agentur-Bergedorf e.V.
 Lichtwarkhaus, Holzhuide 1 · 21029 HH
 Telefon 721 04 640

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Freiwilligen Forum Pinneberg
 Bismarckstr. 10a · 25421 Pinneberg
 Telefon (04101) 29 21 66

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

HOSPIZE

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

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

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

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

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

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

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

Diakonie-Hospiz Volksdorf gGmbH
 Wiesenkamp 24 · 22359 Hamburg
 Telefon 644 11 53 00 Fax 644 11 53 53

Hamburg Leuchtfeuer Hospiz
 Simon-von-Utrecht-Str. 4 · 20359 HH
 Telefon 31 77 800 · Fax 31 77 80 10

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

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

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

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

Kinderhospiz Sternenbrücke
 Sandmoorweg 62 · 22559 Hamburg
 Telefon 81 99 12 0 · Fax 81 99 12 50

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 HamburgDeichtorstraße 1-2 · 20095 Hamburg
Telefon 32 10 30 · Fax 32 10 32 30**Museum der Arbeit**Wiesendamm 3 · 22305 Hamburg
Telefon 428 133-0 · Fax 428 133-330**Museum für Kunst und Gewerbe**Steintorplatz 1 · 20099 Hamburg
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 790 20 - 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**Martinistr. 44 · 20251 Hamburg
Telefon 46 68-0**Diakonie-Klinikum Elim**Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg
Telefon 490 66-0 · Fax 490 66-281**Endo-Klinik GmbH**Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Telefon 31 97-0 · Fax 31 97-19 00**Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**Hasselkamp 33 · 22359 Hamburg
Telefon 644 11-1 · Fax 644 11-225**Ev. Krankenhaus Alsterdorf**Bodelschwinghstr. 24 · 22337 HH
Telefon 50 77-03 · Fax 50 77 36 18**HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg**Stader Straße 203 C · 21075 Hamburg
Telefon 790 06-0 · Fax 790 06-231**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**Kath. Marienkrankenhaus gGmbH**Alfredstraße 9 · 22087 Hamburg
Telefon 25 46-0 · Fax 25 46-25 46**Medizinisch-Geriatriische Klinik
im Albertinen-Haus**Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 5581-0 · Fax 5581-1206
www.albertinen-haus.de**Wilhelmsburger Krankenhaus
Groß Sand**Groß Sand 3 · 21107 Hamburg
Telefon 752 05-0 · Fax 752 05-200**Schön Klinik Hamburg-Eilbek**Dehnhaide 120 · 22081 Hamburg
Telefon 2092-0 · Fax 2092-3015**Uni-Klinik Hamburg-Eppendorf**Martinistraße 52 · 20246 Hamburg
Telefon 74 105-0 · www.uke.de

SENIOREN

SeniorPartner Diakonie | BergedorfAlte 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) 8605891 · zaranek@freenet.de**Seniorenbildung Hamburg e.V.**Bahnenfelder 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 34Alten-,
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

Martha Stiftung

LAB Lange Aktiv BleibenKollastraße 6 · 22529 Hamburg
Telefon 55 77 93 80 · Fax 55 77 93 74**Senioren helfen****jungen Unternehmern e.V.**Voßkamp 43 · 21218 Seevetal
Tel./Fax (04105) 570 853**Trägerverbund Hamm-Horn e.V.**Moorende 4 · 22111 Hamburg
Telefon 655 73 36 · Fax 655 36 26**Umzugsservice Ludwig**Hegebyemoor 1 · 22946 Trittau
Tel. (04154) 70 78 14 · Fax (04154) 60 18 83**Weiterbildungszentrum WlnQ e.V.**Berliner Tor 5 · 20099 Hamburg
Telefon 428 75-75 77 · Fax 428 75-75 99

SENIORENWOHNUNGEN

Amalie Sieveking-StiftungStiftstraße 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 Ohlendorffturn 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 StiftungEmkendorfstr. 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 · 21129 Hamburg
Telefon 74 21 76-0 · Fax 74 21 76-76**Das Rauhe Haus „Haus Weinberg“**Beim Rauhen Hause 21 · 22111 HH
Telefon 655 91-150 · Fax 655 91-246**Alten- und Pflegeheim Elim**Frickestr. 22 · 20251 Hamburg
Telefon 4 60 63 40 · Fax 47 95 94**Altenhof der evang.-ref. Kirche Harburg**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**Farmenser 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**Schmachthägerstr. 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

Lämmersieth 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. Johannis/St. Nikolai

Mittelweg 106 · 20149 Hamburg
Telefon 41 44 90 · Fax 41 44 9599

Das Epiphanienhhaus

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

Haus St. Johannis

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

Martha Haus Zentrum für alte Menschen

Am Ohlendorffturn 20-22 · 22149 HH
Telefon 675 77-0 · Fax 675 77-120

Carl-Ninck-Haus

Tarpenbekstraße 107 · 20251 HH
Telefon 46 69-0 · Fax 46 69-4

Haus Nedderfeld

Tarpenbekstraße 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 Krankenhäuser

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

Ehestorfer 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)

Krankenhausseelsorge

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

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

Evangelische Stiftung Alsterdorf

Alsterdorfer Markt 4 · 22297 Hamburg
Tel. 50 77 3522 · 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 Ansharhöhe

Tarpenbekstraße 107 · 20251 Hamburg
Tel. 46 69-311 · www.anscharhoehe.de

Stiftung Hanna Reemtsma Haus

Kriemhildstr. 15 · 22559 Hamburg
Telefon 819 580 · Fax 819 58-555

www.diakonieottensen.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

SUCHT THERAPIE

STZ: Hummel

Ambulante Beratungs- und

Behandlungsstelle mit Café

Am Hehsel 40 · 22339 Hamburg
Telefon 539 04 28-0

STZ: Beratungsstelle Harburg

Knoopstraße 37 · 21073 Hamburg
Telefon 334 75 33-0

STZ: Beratungsstelle Barmbek

Drosselstraße 1 · 22305 Hamburg
Telefon 611 36 06-0

STZ: Fachklinik und Tagesklinik

Hummelsbütteler Hauptstr. 15 · 22339 HH
Fachklinik Telefon 53 80 77-0

Tagesklinik Telefon 53 89 93-0

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

Wördemanns 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

Tagespflegestätte 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

Achtern 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 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.

Rothenbaumchaussee 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

DRK Landesverband Hamburg e.V.

Behrmannplatz 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

Landfrauenverband Hamburg e.V.

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

WOHNEN

Altonaer Spar- und Bauverein

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

Beratungszentrum für technische

Hilfen und Wohnraumanpassung

Richardstraße 45 · 22081 Hamburg
Telefon 29 99 56-0 · Fax 29 36 01

Beratungsstelle Wohnen im Alter

HH-West · Mühlenberger Weg 64
22587 Hamburg · Telefon 86 62 50-41

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

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. Ansharhöhe

Tarpenbekstr. 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 Kirchstraße 65
21033 Hamburg · Telefon 428 91-2748
www.fh-hamburg.de

BODELSCHWINGH AZ mit Katrin Röttger - ohne Logos
der anderen nur Bodelschwingh!!!

HARTWIG HESSE
STIFTUNG

www.hartwig-hesse-stiftung.de

Helle, freundliche Apartments,
stilvolles Ambiente und vor
allem eine aufmerksame,
liebenswürdige Betreuung
– so viel Lebensqualität
wünscht man sich fürs
Alter. Überzeugen Sie
sich am besten selbst.
Rufen Sie uns an und
verabreden Sie mit
uns einen persönli-
chen Gesprächs-
und Besichtigungs-
termin, oder las-
sen Sie sich ganz
einfach ein Ex-
emplar unseres
Hausprospekts
schicken.

Ein Haus mit Flair – am Klövensteen



Schönes Wohnen bei uns im Hartwig Hesse Haus

- Attraktive 1- und 2-Zimmer Apartments
- Herrliche Grünanlagen mit Teichen und Tieren
- Reizvolle Lage – zwischen Elbstrand und Forst Klövensteen
- **Das Besondere:**
Pflegebetreuung ausschließlich im eigenen Apartment
- Geschultes, freundlich zugewandtes Personal
- Menüwahl, auch Diät- und vegetarische Kost
- Vielseitiges, kulturelles Angebot, auch für Freunde und Besucher des Hauses
- Treffpunkt Café
- Nähe S-Bahn-Station und Dorfkern Rissen

Wir sind
Mitglied der

DER PARITÄTISCHE
HAMBURG
Qualitätsgemeinschaft Pflege

Hartwig Hesse Haus
am Klövensteen

Klövensteenweg 25 · 22559 Hamburg (Rissen)
Tel. 040 81 90 60 · Fax 040 81 63 86

Find us on
Facebook www.facebook.com/HartwigHesse

Pflege-
kräfte
gesucht