

# urbanes

DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURG



Foto: Sebastian Engels

**Hospize.** Rat und Beistand in schweren Stunden.

**Prag.** Hamburgs schöne Partnerstadt an der Moldau.

**Design.** An den Senioren kommen Unternehmen nicht mehr vorbei.

**Helgoland.** Eine Insel der Ruhe mitten in der tosenden See.

**Jubiläum.** Das Hesse-Diederichsen-Heim wird 50.

**Schauspiel.** Tolle Inszenierungen beim Hamburger Theater Festival.



## 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.

Platz frei in der  
Kurzzeitpflege?  
040/655 91-278

**DAS RAUHE HAUS**

lebendig. diakonisch. nah.



**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](http://www.rauheshaus.de)

Ihr Spezialist im Norden

## MTB Treppenlift Service



- Treppenlifte
- Sitzlifte
- Plattformlifte
- Hebebühnen
- neu & gebraucht

Barmstedt bei Hamburg · Telefon (04123) 80 97 00  
info@mtb-treppenlift.de · Inh. Marc Behrens

Mehr Infos: [www.mtb-treppenlift.de](http://www.mtb-treppenlift.de)

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



## Leben bei uns



- Stationäre Langzeitpflege, überwiegend im Einzelzimmer
- Ambulante Pflege (Diakoniestation Alstertal)
- 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

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



## „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](http://www.gbi-hamburg.de)

**GBI**  
Großhamburger  
Bestattungsinstitut rV

# Theater, Theater... dann wird die Bühne zur Welt



*Dietrich Klatt ist Pastor i.R. der  
Evang. Stiftung Bodelschwingh.*

Sicher habe nicht nur ich dieses Lied von Katja Ebstein im Ohr. Und sicher denke nicht nur ich angesichts des politischen Sommertheaters daran. Mich beschleicht das Gefühl, dass – obwohl der Sommer hinter uns liegt – die Welt zur Bühne gemacht wird. Oder genauer gesagt, dass die Schauspieler sich wichtiger nehmen als das Stück, das sie spielen. Es mag ja sein, dass Heinz Rühmann einst als „Charleys Tante“ brillierte. Aber das Stück war, liebevoll gesprochen, doch eine „Klamotte“. Selbst der beste Schauspieler schreibt mit einem drittklassigen Stück keine Theatergeschichte.

Bei Katja Ebstein heißt es: „Alles ist nur Theater. Und ist doch auch Wirklichkeit.“ Mit anderen Worten: Wenn gutes Theater exzellente Stücke braucht, wie viel mehr sollte das für die Wirklichkeit des politischen Alltags gelten. Hatte einen schon Norbert Blüms Mantra „Die Rente ist sicher“ seinerzeit zweifeln lassen, so ist die Vielzahl der derzeit kursierenden Vorschläge für die finanzielle Absicherung des Lebens im Alter ganz sicher nicht geeignet, daraus eine Erfolgsstory zu machen. Schwacher Inhalt, schwache Regie und dann auch noch schwache Schauspieler!

Ein gleiches Schicksal droht anderen Projekten von einiger politischer, wirtschaftlicher und gesellschaftlicher Tragweite: Energiewende, Organtransplantation, Gerechtigkeit in unserer Gesellschaft, nicht zu vergessen die Staatsverschuldung und die Zukunft des Euro. Das ist wirklich schlimm, denn hier geht es nicht um leichte Unterhaltung, sondern um schwere, man möchte manchmal sagen, dramatische Entscheidungen, die unser aller Zukunft betreffen. Nein, ich möchte nicht nörgeln oder so tun, als wüsste ich es besser. Aber fragen will ich schon, woher es kommt, dass so viel Halbbares kursiert und nicht sorgfältiger nachgedacht wird und warum Unzumutbarkeiten und angebliche Alternativlosigkeit je nach Tagesform als letzte Killer-Argumente herhalten müssen.

Es will mir nicht in den Kopf, dass wir die wöchentlichen Politbarometer zum so genannten aktuellen Stand der Parteienprozentage oder der Beliebtheit von Politikern wirklich brauchen. So wie die stündlichen Wasserstandsmeldungen von den Börsen verbreiten sie überflüssige Hektik. Das ist nicht nur ermüdend, es ist schädlich. Es schafft ein Klima, in dem wir nicht mehr über den Tag oder die Wahlperiode hinaus denken und Wichtiges nicht mehr gründlich diskutieren können.

Wir müssen alle bedachter werden, weniger Eigensinn zeigen und mehr Gemeinsinn entwickeln. Und vom guten Theater sollten wir Gelassenheit und Engagement lernen.

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**

Art Works! Werbeagentur GmbH  
Unterberg 15b · 21033 Hamburg  
Telefon (040) 411 89 88-0

→ **Verantwortlich**

V.i.S.d.P. Heinrich Großbongardt

→ **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,  
Silvia Welt, Dr. Simone Thiede

→ **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

Diese Ausgabe liegt ein Prospekt der Globetrotter Reisen GmbH bei.

Seite 8\_Hospize

## Rat und Hilfe für Kranke und Angehörige

Die meisten Menschen wollen in ihrer vertrauten Umgebung aus dem Leben scheiden. Ambulante Hospizdienste leisten Beistand in einer schweren Zeit. Die Hospizwoche vom 21. bis 28. Oktober rückt Sterben, Tod und Trauer ins öffentliche Bewusstsein



Seite 10\_Helgoland

## Wellen und Wellness

Noch vor wenigen Jahren nannten viele Helgoland nur den „Fuselfelsen“. Der rote Felsen ist eine Insel der Ruhe. Mit reiner Luft, bestem Strand und viel Natur ist Deutschlands einzige Hochseeinsel ein wahres Paradies für gestresste Großstadtmenschen.

Seite 15\_Umdenken

## Design für alle Generationen

Je älter man wird, desto öfter stellt man fest: An mich wurde nicht gedacht. Doch der demografische Wandel zwingt Unternehmen zum Umdenken. Und es zeigt sich: Wer gründlich genug nachdenkt, der kommt zu Lösungen, die für alle Generationen besser sind.

Seite 18\_Festival

## Ganz großes Theater

Bereits zum vierten Mal findet im Oktober das Hamburger Theaterfestival statt. Es wartet mit einem wahren Feuerwerk an hoch gelobten Inszenierungen auf. Zu den Gästen gehören das Burgtheater aus Wien, das Schauspielhaus Zürich und das Deutsche Theater Berlin.



Seite 24\_Partnerstadt

## Prager Herbst

Hamburgs Partnerstadt Prag gilt Kennern als eine der schönsten Städte der Welt. Prag ist prachtvoll, geschichtsträchtig und liebenswert. Hier gibt es so viel zu entdecken und zu erleben, dass ein Besuch ganz bestimmt nicht reicht.

Reisen & Lebensart

Kaffee:	6
Ein Hoch auf die Bohne	
Helgoland:	10
Wellen und Wellness	
Hamburger Partnerstadt:	24
Prager Herbst	

Pflege & Gesundheit

Hospize: Rat und Hilfe für Kranke und Angehörige	8
Hesse-Diederichsen-Heim:	20
Eine Hommage an das Leben	
Inkontinenz: Wenn Frau sich nicht mehr raust	30
Seniorenzentrum St. Markus:	32
Offene Türen, offene Ohren, ein offenes Haus	

Politik & Gesellschaft

Bestattungsforum:	9
Raum für den Abschied	
Umdenken:	15
Design für alle Generationen	
Ehepaar Agocan:	22
Fern der Heimat	

Kultur & Kirche

Festival:	18
Ganz großes Theater	

Rubriken & Infos

Editorial   Impressum	3
Tipps & Meldungen	4 – 5, 17, 36
Finanztipp	27
Landes-Seniorenbeirat	28
Literatur-Tipps	33
Rätsel	35
Adressen	37–39

RESIDENZ AM WIESENKAMP

## Das Leben Hermann Hesses

Im Nachklang zum 50. Todestag des großen Schriftstellers zeichnet Christine Belling das Leben Hermann Hesses von der Kindheit bis ins Alter nach. Sie hält ihren Vortrag am **29. Oktober um 18 Uhr** im Studio der Residenz am Wiesenkamp. Entsprechend der Lebensabschnitte werden Passagen aus seinen wichtigsten Dichtungen in einer Komposition aus Bildern und Texten eingefügt. Das zentrale Thema in den Werken Hesses ist die Suche des Menschen nach Selbstbefreiung, Selbstverwirklichung und tiefer Humanität. Inhaltlich wandte sich Hesse gegen die wachsende Industrialisierung und Verstädterung, womit er eine Tendenz der Lebensreform und der Jugendbewegung aufgriff. 1946 erhielt er den Nobelpreis für Literatur. <<

[www.residenz-wiesenkamp.de](http://www.residenz-wiesenkamp.de)

WEIN-LESE

2. WEIN & LESEN  
am 20.9.2012

## Kultur und Genuss

Zum zweiten Mal lädt das Weinhaus Boberg zu Wein & Lese(n) ein. urbanes-Buchkritikerin Ulrike Kirschner von der Sachsantor-Buchhandlung in Bergedorf stellt den Gästen am Donnerstag, **20. September, um 19 Uhr** aus der Vielzahl der Neuerscheinungen ein paar echte Leckerbissen vor. Dazu kredenzen Carsten Günther und seine Frau Nicole liebevoll angerichtete Köstlichkeiten und ein paar Entdeckungen für den Weinkenner. Karten für 15 Euro gibt es in der Sachsantor-Buchhandlung und im Weinhaus. Die Zahl der Teilnehmer ist auf 25 begrenzt. <<

→ Weinhaus Boberg

Am Langberg 104 · 21033 Hamburg

Telefon (040) 739 96 42

[www.weinhaus-boberg.com](http://www.weinhaus-boberg.com)

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST

## Wenn das Essen schwerfällt

Wenn der Appetit im Alter nachlässt, ist dies häufig bedingt durch auftretende Erkrankungen wie eine Demenz oder einen Schlaganfall. Kommt es zu einer ungewollten Gewichtsabnahme der Betroffenen, können dadurch weitere Risiken entstehen, wie die Gefahr zu stürzen. Im Fachforum werden von einer Ernährungsexpertin Möglichkeiten aufgezeigt, wie die Ernährungssituation trotz altersbedingter Einschränkungen gefördert werden kann. Der Vortrag findet statt am Donnerstag, **27. September, um 18.30 Uhr** im Festsaal des Hospitals zum Heiligen Geist. Alle Interessierten sind herzlich eingeladen. Der Vortrag ist kostenfrei. Anmeldung erbeten unter Telefon (040) 60601-301. <<

## DEMENZ

**Auszeichnung für drei diakonische Projekte**

Drei diakonische Projekte hat die Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit in diesem Jahr mit dem Förderpreis in Höhe von 10.000 Euro ausgezeichnet. Preisträger sind die Station DAVID, eine internistische Station speziell für Menschen mit Demenz im Ev. Krankenhaus Alsterdorf, außerdem ein neues Angebot für Menschen, die sehr jung zum Ende ihres Berufslebens an Demenz erkranken, und ein Tanzcafé im diakonischen Bughagenhaus in Groß-Flottbek.

Die Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit nimmt aktuelle gesellschaftliche Themen auf und unterstützt entsprechende Projekte. Aktueller Schwerpunkt ist das Thema Demenz. Die Stiftung setzt sich dafür ein, die Lebensqualität von Menschen mit Demenz und ihren Angehörigen zu verbessern und regt gleichzeitig die Diskussion in Politik und Gesellschaft an. <<

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

## FORSCHUNG

**Länger leben mit dem richtigen Lebensstil**

Es ist nie zu spät, seinen Lebensstil zu ändern. Ein aktives Leben und ein gesunder Lebensstil nach dem 70. Lebensjahr können bei der Lebenserwartung einen großen Unterschied ausmachen. Nach einem Bericht des Informationsdienstes „presstext“ analysierten Wissenschaftler den Lebensstil von 1.810 Senioren über 75 Jahre. Danach lebten Männer mit dem gesündesten Lebensstil sechs Jahre länger als der Durchschnitt der Altersgruppe. Bei Frauen betrug der Unterschied fünf Jahre.

Wenig Bewegung, Übergewicht, Rauchen oder viel Alkohol ist schlecht für die Gesund-

heit und verkürzt die Lebenserwartung. Welche Folgen diese Faktoren nach dem 75. Lebensjahr haben können, war bisher nicht bekannt. Aus diesem Grund begleiteten die Forscher eine Teilnehmergruppe 18 Jahre lang. Es zeigte sich, dass Raucher durchschnittlich ein Jahr früher starben. Personen, die in der Mitte des Lebens aufhörten zu rauchen, verfügten jedoch über eine fast so hohe Lebenserwartung wie jene, die nie geraucht hatten. Schwimmen, Wandern und Gymnastik erhöhten die Lebenserwartung um rund zwei Jahre. Menschen mit vielen Sozialkontakten lebten 1,5 Jahre länger. <<

## TRÄGERVERBUND HAMBURGER OSTEN

**Betreuungsnachmittag für Menschen mit Demenz**

Seit Februar lädt der Trägerverbund Hamburger Osten immer montags alle 14 Tage zu einem gemütlichen Betreuungsnachmittag für demenzkranke Menschen ein. Unter der Leitung von Theresa Neunes (Sozialpädagogin und Krankenschwester) und mit Hilfe von ehrenamtlichen Helfern findet im Nachbarschaftstreff SieNa von 14.30 bis 17.30 Uhr ein buntes Programm aus Spiel, Spaß, Tanz und Gesang speziell für Menschen mit Demenz statt. Zusammen verbringen alle einen abwechslungsreichen Nachmittag, bei dem Kaffee und Kuchen nicht fehlen dürfen. Auch ein Spaziergang steht auf dem Programm.

Der Trägerverbund Hamburger Osten ist ein Zusammenschluss von 20 Mitgliedern, die seit über 15 Jahren erfolgreich zusammenarbeiten. Zu ihm gehören unter anderem die Diakoniestation Horn der Ev. Stiftung Bodelschwingh, das Morath Haus der Martha Stiftung sowie das Alten- und Pflegeheim Haus Weinberg, das zum Rauhen Haus gehört. In einer eng vernetzten Zusammenarbeit werden schnell und unkompliziert Hilfen für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige zur Verfügung gestellt. <<

→ **Trägerverbund  
Hamburger Osten**  
Moorende 4  
20535 Hamburg  
Tel. (040) 655 73 36  
Fax (040) 6553626

Anmeldung und  
Informationen bei  
Theresa Neunes  
mail@traegerverbund-  
hh.de

## FINANZMESSE

**Gute Renditen mit gutem Gewissen**

Sichere Geldanlagen mit Sinn zeigt die Messe „Grünes Geld Hamburg“ am Samstag, **29. September**, von 9.30 bis 18.00 Uhr im Curio-Haus in der Rothenbaumchaussee. Vom Solarfonds über ethische Sparbriefe bis zu Mikrofinanz und Baum-Investments zeigt Grünes Geld die Spannweite der etwas anderen Geldanlagen.

Experten wissen: Wenn sie gut gemacht sind, sind nachhaltige Geldanlagen sicherer und mindestens so rentabel wie konventionelle Anlagen. „Natürlich ist die nachhaltige und ethische Geldanlage immer noch ein Nischen-Thema. Aber eins mit deutlichem Wachstum – sowohl bei den Besuchern wie bei den Ausstellern und Produkten“, sagt Jörg Weber vom Messeveranstalter ECOeffekt.

Die Messe bietet außerdem Vorträge für Privatanleger, eine Podiumsdiskussion zum Thema „Kann Geldanlage christlich sein?“ sowie Solarbasteln für Kinder. Der Eintritt für Messe und Vortragsprogramm ist frei. <<

→ **Grünes Geld Hamburg**

**Samstag, 29. September 2012, 9.30 – 18 Uhr**  
Curio-Haus, Rothenbaumchaussee 11

Anzeige



**FRITZ**  
Café

*Ohlsdorfer Winterzauber  
mit Advents Brunch  
und Weihnachtsmenüs*



Café & Restaurant · Abschiedsempfänge · Feierlichkeiten

Das Parkcafé in Ohlsdorf  
Fuhlsbüttler Str. 758 · 22337 Hamburg  
Tel.: 040-59 355 340 · [www.cafefritz-hamburg.de](http://www.cafefritz-hamburg.de)

# Ein Hoch auf die Bohne

Auch in unseren Tagen ist Hamburg einer der größten Kaffeehäfen der Welt.

**Auf 1,5 Kilometern Länge ziehen sich die Lagerhäuser der Hamburger Speicherstadt hin. Sie wird dabei von fünf Fleeten durchzogen.**

Lagerhäuser sind viereckige, nüchterne Kästen ohne Schnörkel. Heute jedenfalls. Die Hamburger Speicherstadt ist anders. In langen Reihen ziehen sich die roten Lagerhäuser mit ihren hübschen Backsteinfassaden entlang der Fleete hin. Die Fenster sind kunstvoll ausgemauert, Türmchen krönen die Dächer, selbst die kleinen Vorbauten mit den Lastwinden, die aus den Fassaden hervorragen, tragen kleine, grüne Kupferhauben.

Die Speicherstadt ist der größte auf Eichenpfählen gegründete Lagerhauskomplex der Welt. Erbaut wurde er zwischen 1883 und 1914 als Teil des Hamburger Freihafens. Jeder Block hatte jeweils eine Wasser- und eine Landseite, so dass Waren sowohl mit kleinen Booten über die Fleete als auch über die Straße transportiert

werden konnten. Auf den Speicherböden lagerten die Quartiersleute – wie die selbstständigen Lagerhalter hießen – in erster Linie Waren wie Kaffee und Kakao, Tee und feinste Gewürze. Topmodern war die Speicherstadt. Alle Gebäude hatten aus Brandschutzgründen von Anfang an elektrisches Licht; der Strom kam aus einem eigenen kleinen Kraftwerk.

Es ist noch gar nicht so lange her, da drängten sich in den Fleeten noch die Schuten, kleine Kähne, die die Waren von den großen Seeschiffen in die Speicherstadt brachten. Wer an den Speichern vorbeiging, dem stieg eine teilweise betörende Vielfalt an Aromen in die Nase – der echte Duft der weiten Welt.

## EINE UNTERGEGANGENE WELT

Noch in den späten 80er Jahren hatten hier die Kaffeemakler ihre Kontore, ein Berufsstand, der schon damals wie aus einer anderen Zeit wirkte. Geschäfte wurden ausschließlich per Telefon gemacht. Es gab zwar Fernschreiber, aber selbst bei Kontrakten über hunderttausende Dollar galt allein das Wort. Hamburg war schon damals einer der großen Kaf-

feehandelsplätze der Welt. Hunderte Kaffeehändler, -makler und -agenten hatten hier ihren Sitz, handelten mit Bohnen aus aller Welt und trugen so zum Reichtum der Hansestadt bei.

„Alle Kaffeehändler konzentrieren sich hier“, erzählt Thimo Drews. „Wenn die Händler sich besuchen wollten, mussten sie nur ihre Musterdosen in die Hand nehmen und ein paar Türen weiter laufen.“ Er kennt diese Zeit noch aus eigener Anschauung; in den 80er Jahren hat er hier den Kaffeehandel gelernt und später selbst als Rohkaffeeimporteur für Spezialkaffees gearbeitet. Mit der Neumann-Gruppe hat auch heute noch der größte Kaffeehändler der Welt hier seinen Sitz und mit 1,2 Millionen Tonnen Umschlag gehört Hamburg zu den größten Kaffeehäfen der Welt, was bei dem großen Kaffeedurst der Deutschen kein Wunder ist. Der braune Muntermacher gehört unbestritten zu ihren Lieblingsgetränken, übertroffen nur noch von Bier.

Zusammen mit seinem Partner Andreas Wessel-Ellermann hat Thimo Drews vor sechs Jahren die Speicherstadt Kaffee-Rösterei gegründet. Mit ihrer Erlebnis-Gourmet-Kaffee-Rösterei sind sie Teil eines neuen



**Andreas Wessel-Ellermann (rechts) und sein Partner Thimo Drews beim Kaffeeverkosten.**



## Interview mit Andreas Wessel-Ellermann, Kaffee-Experte und Mitinhaber der Speicherstadt Kaffeerösterei.



### Was macht einen guten Kaffee aus?

Andreas Wessel-Ellermann: Das fängt an mit der guten Arbeit des Kaffeebauern. Da spielen das Anbaugelände, die Höhenlage und die Pflege der Pflanze mit hinein, die Aufbereitung des geernteten Kaffees, die Sortierung und die Trocknung. Der zweite Faktor ist der Röster. Der muss sich auf die Kunst verstehen, dem Rohkaffee das bestmögliche Aroma zu entlocken und die Menge der Reizstoffe, die beim Rösten entstehen, klein zu halten.

Und dann ist da schließlich der Verbraucher, der die Arbeit der beiden anderen durch falsche Mahlung, falsche Dosierung oder durch eine falsche Maschine wieder zunichte machen kann.

### Wie sollte man Kaffee aufbewahren, um möglichst viel Genuss zu haben?

Der größte Feind des Kaffees ist der Sauerstoff. Daher sollte Kaffee stets vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt möglichst kühl und trocken gelagert werden. Wir empfehlen unseren Kunden, Kaffee in kleinen, überschaubaren Mengen zu kaufen und ihn portionsweise frisch zu mahlen. Größere Mengen sollte man in einer luftdichten Dose verpackt im Kühlschrank oder im Eisfach aufbewahren.

### Wissen Kaffeetrinker heute genug?

Nein, das Wissen ist nicht so groß, wie es eigentlich sein sollte. Aber da tut sich was, denn die kleinen Kaffeeröstereien, die wir in Deutschland wieder haben, überleben ja nur deshalb, weil sie Qualität liefern und den Verbraucher aufklären und ihm zum Beispiel auch die richtigen Maschinen verkaufen.

### Muss es unbedingt eine Espressomaschine sein?

Deutschland ist nach wie vor das Land des Filterkaffees. Ernährungswissenschaftler haben nachgewiesen, dass Filterkaffee zu den bekömmlichsten Kaffees gehört. Darüber hinaus wird durch die schonende Zubereitung das Aroma sehr gut gelöst.

Fast alle heute auf dem Markt befindlichen Kaffeemaschinen eignen sich zur Zubereitung einer aromatisch-kraftigen Tasse Filterkaffee. Es ist empfehlenswert, den frisch gebrühten Kaffee gleich in eine Thermoskanne umzufüllen, da Kaffee auf der Warmhalteplatte schon nach ca. 15 Minuten die Aromastoffe verliert und einen leicht bitteren Geschmack bekommt. <<

[www.speicherstadt-kaffee.de](http://www.speicherstadt-kaffee.de)

• Am 28. September 2012 wird der siebte „Tag des Kaffees“ als verdiente Hommage an die braune Bohne gefeiert.

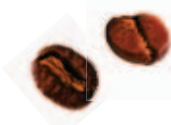
Trends in Sachen Kaffee. Denn während der Massenmarkt fest in der Hand von Tchibo, Nestlé und anderen Riesen ist, entdecken immer mehr Menschen die Vielfalt und Qualität neu.

„Rund 500 bis 600 Kaffeemanufakturen gibt es inzwischen in Deutschland“, schätzt Wessel-Ellermann. Dort wird Kaffee mit einem enormen Wissen um die verschiedenen Sorten und Mengen geröstet und an eine Kundschaft, die sich als Genießer versteht, verkauft. Von der Vielzahl der Händler und Makler, die es einst in der Speicherstadt gab, sind nur noch wenige geblieben. Durch die Flotte fahren heute praktisch nur noch Barkassen mit Touristen aus aller Welt, die die Pracht der alten Backsteinbauten bewundern. <<



→ **Deutscher Kaffeeverband e.V.**  
Steinhöft 5-7  
20459 Hamburg  
Tel. (0409) 3742 361-0  
[www.tag-des-kaffees.de](http://www.tag-des-kaffees.de)

→ **Speicherstadt Kaffeerösterei**  
Kehrwieder 5  
20457 Hamburg  
Tel. (040) 318 161 61



Anzeige



## Hamburger Bestattungsforum Ohlendorf

- Freundlich gestaltete Räume für Trauerfeiern. Kleine und große Trauergesellschaften finden Platz.
- Abschiedsräume für das stille Gedenken. In aller Ruhe.
- Restaurant und Café. Gaumenfreuden für Trauergäste und alle anderen Friedhofsbesucher.
- Würdige Kremation im imposanten Schumacher-Gebäude auf dem Friedhof. Feier und Beisetzung sind an einem Tag möglich.

Fuhlsbüttler Straße 756  
22337 Hamburg  
Telefon: 040-593 88-0  
[information@friedhof-hamburg.de](mailto:information@friedhof-hamburg.de)  
[www.friedhof-hamburg.de](http://www.friedhof-hamburg.de)

**Raum der Ruhe**  
Öffnungszeiten:  
Montag – Freitag: 9 – 17 Uhr  
Samstag, Sonntag: 10 – 15 Uhr

Ehrenamtliche Hospizler erfüllen Wünsche. Dazu können Spaziergänge oder das Vorlesen gehören.



## Rat und Hilfe für Kranke und Angehörige

Ambulante Hospizdienste sichern die Lebensqualität schwer erkrankter Menschen.

**A**mbulante Hospizdienste leisten einen wichtigen Beitrag, um die Lebensqualität schwer erkrankter Menschen an ihrem Lebensende in ihrem gewohnten Umfeld aufrechtzuerhalten. Sie leisten neben der pflegerischen und medizinischen Betreuung durch fachlich besonders qualifiziertes Personal ehrenamtliche Unterstützung im Alltag und geben liebevollen Beistand.

Ambulante Hospizdienste bestehen darüber hinaus aus einem Stab von ehrenamtlichen Mitarbeitern, die mindestens von einem hauptamtlichen Hospizkoordinator oder einer -koodinatorin fachkundig angeleitet und koordiniert werden. Alle

Mitarbeiter sind geschult und in der Begleitung von Schwerstkranken und Angehörigen tätig.

In einem Hospizberatungsdienst hingegen gibt es neben dem häuslichen ehrenamtlichen Beistand eine Beratungsstelle, in der hauptamtliche, fachlich besonders qualifizierte Fachkräfte den Erkrankten und Angehörigen beratend zur Seite stehen. Im Ambulanten Hospizberatungsdienst des Hamburger Hospiz e.V. sind die Diplompsychologin *Angela Reschke* als Leiterin sowie eine weitere Psychologin, ein ausgebildeter

Trauerbegleiter sowie weitere Honorarkräfte tätig. Darüber hinaus arbeiten rund 50 Ehrenamtliche in der Betreuung von Schwerstkranken.

Beratungen finden telefonisch oder persönlich, in der Beratungsstelle, durch Hausbesuche, Besuche im Pflegeheim oder im Krankenhaus statt. Sie umfasst alle Themen, die am Lebensende von Bedeutung sein könnten. Alle Leistungen werden den Ratsuchenden kostenfrei angeboten. Beratung und Begleitung richten sich gleichermaßen an die erkrankten Menschen und an ihre Angehörigen. <<



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

→ **Ambulanter Hospizberatungsdienst Hamburger Hospiz e.V.**  
Helenenstraße 12  
22765 Hamburg  
Tel. (040) 38 90 75-204

**Angela Reschke engagiert sich seit vielen Jahren für schwersterkrankte, sterbende und hinterbliebene Menschen.**

GBI

### Kunst neu entdecken

Krankheit, Alter und Tod haben als existenzielle Themen auch in der Bildenden Kunst stets eine wichtige Rolle gespielt. Im Rahmen der Hospizwoche vom 21. bis 28. Oktober lädt das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV zu zwei interessanten Führungen durch die Sammlung der Hamburger Kunsthalle ein. Mit ihrem reichen Wissen hilft die Kunsthistorikerin Marion Koch den Teilnehmern, ausgesuchte Werke im kunstgeschichtlichen und historischen Kontext neu zu sehen, ihre Symbolik zu entschlüsseln und die Bilder so für sich selbst neu zu entdecken. Nach der Führung gibt es einen Praxisteil, die Malutensilien werden gestellt. <<

→ **Veranstaltungen:** „Vergänglichkeit in der Kunst“, Donnerstag, 25. Okt., 18.30 Uhr | „Das dritte Lebensalter“, Samstag, 27. Oktober 11 – 14 Uhr



## HOSPIZWOCH

## Gemeinsam für ein würdevolles Sterben

Zum sechsten Mal findet in diesem Jahr die Hamburger Hospizwoche statt. Sie wird von der Landesarbeitsgemeinschaft Hospiz- und Palliativarbeit Hamburg e.V. getragen und als Kooperation aller Mitgliedseinrichtungen durchgeführt. Unter der Schirmherrschaft von Hamburgs Erstem Bürgermeister Olaf Scholz, steht sie dieses Jahr unter dem Motto „Gemeinsam für ein würdevolles Sterben“. Den Auftakt bildet der Welthospiztag am 20. Oktober mit einer zentralen Veranstaltung im Atrium des Unilever-Hauses in der HafenCity. In Gesprächen auf dem „Markt der Möglichkeiten“ können Sie sich in Ruhe über die Versorgung und Begleitung von schwerkranken und sterbenden Menschen in Hamburg informieren.

In der Woche bis zum 28. Oktober gibt es von Volksdorf bis Harburg, von Stellingen bis Horn, von Wandsbek bis Altona insgesamt 50 Veranstaltungen, in denen Interessierte auf ganz unterschiedliche Weise mit den Themen Sterben, Tod und Trauer in Hamburg in Berührung gebracht werden. <<

→ [Hamburger Hospizwoche 2012](#)  
21. – 28. Oktober 2012  
[www.welthospiztag-hamburg.de](http://www.welthospiztag-hamburg.de)

## DIAKONIE

## Benefizkonzert für vier Ambulante Hospizdienste

Die Ambulanten Hospizdienste Winterhude, Alten Eichen, St. Pauli/Ottensen und Hamburger Osten veranstalten am 27. Oktober um 17 Uhr in der Heilandkirche am Winterhuder Weg 132 ein Benefizkonzert zugunsten der Hospizarbeit. Die Opernsängerin Karin Kunde und ihre Kolleginnen haben für Sie ein schönes Programm mit Beiträgen aus Musical und Oper zusammengestellt. Bewegung ins Programm bringt das Musical-Ensemble Music & Move. Der Eintritt beträgt 10,- Euro, eine Ermäßigung ist möglich. <<

# Raum für den Abschied

Im November vorigen Jahres hat das Bestattungsforum Ohlsdorf eröffnet. Als Raum der Ruhe eröffnete es in seinem zukunftsweisenden Konzept vielfältige Möglichkeiten, von Verstorbenen Abschied zu nehmen.

Die Trauerkultur in Deutschland steckt mitten in einem Wandel. Nur noch jeder Dritte wünscht sich einen traditionellen Trauergottesdienst, 37 Prozent möchten ihren irdischen Abschied als zwangloses Zusammentreffen von Familie und Freunden gestaltet sehen und zehn Prozent möchten sogar, dass es dabei fröhlich zugeht. Die denkmalgerechte Restaurierung des von Fritz Schumacher erbauten Krematoriums und der von ihm entworfenen Fritz-Schumacher-Halle haben die Hamburger Friedhöfe genutzt, um ein Bestattungsforum zu schaffen, das den immer vielfältiger werdenden Wünschen der Menschen gerecht wird. In seiner Form ist es bisher in Deutschland einzigartig.

Naturmaterialien, Holz und eine Wasserwand im Foyer sorgen für eine angenehme Umgebung, die nichts mit der Düsternis mancher Friedhofskapellen zu tun hat. „Alles ist offen und sehr hell“, beschreibt Ulrike Arnold, Leiterin des Bestattungsforums die Atmosphäre. „Man kommt rein und kann sich hier wohlfühlen, selbst wenn der Anlass traurig ist.“ Ein knappes Jahr nach der Eröffnung ist die Reaktion der Besucher rundum positiv.

Drei Feierhallen stehen im Bestattungsforum zur Verfügung. Neu sind Familien- und Abschiedsräume, in denen Angehörige ungestört und ohne Zeitdruck mit dem Verstorbenen allein sein können. Ebenfalls neu errichtet wurden eine Urnenkrypta und ein Kolumbarium für Urnenbeisetzungen. Integraler Bestandteil des Bestattungsforums ist das nach dem berühmten Architekten der Anlage benannte „Café Fritz“. Es steht nicht nur Trauergästen offen, sondern auch Spaziergängern und Friedhofsbesuchern. Hier kann man übrigens auch lecker essen. Und am Sonntag locken Inhaber Nicola und Michael Ransch zum Sonntagsbraten.

### NEU SIND DIE FÜHRUNGEN

Neben der Betreuung der Trauerfeiern veranstalten Ulrike Arnold und ihr Team regelmäßig Führungen im Bestattungsforum. „Wir wollen das Bestattungsforum offen und bekannter machen“, sagt die 30-Jährige. Demselben Ziel dienen Theateraufführungen, Lesungen und Vorträge, die hier seit der Eröffnung regelmäßig stattfinden. <<

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



**Ulrike Arnold,**  
Leiterin des Bestattungsforums.

→ **Friedhof Ohlsdorf**  
Fuhlsbüttler Str. 756  
22337 Hamburg  
Tel. (040) 593 88-0

→ **Café Fritz**  
Fuhlsbüttler Str. 758  
22337 Hamburg  
Tel. (040) 59 35 53 40  
[www.cafefritz-hamburg.de](http://www.cafefritz-hamburg.de)



→ **Führung 24. Sept.**  
Beginn: 15.00 Uhr  
kostenlos, maximal  
20 Personen.  
Dauer: ca. 1,5 Std.  
Treffpunkt: Foyer  
Anmeldung unter  
Tel. (040) 59388-0

# Wellen und Wellness

Das Wort Hektik ist für die Helgoländer ein Fremdwort, und zwar nicht nur, weil es in ihrer Inselfsprache, dem Halunder, kein Wort dafür gibt. Helgoland ist eine Ruhezone mitten in den Nordsee, leicht zu erreichen und doch irgendwie aus der Welt.

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

**D**a kann man den Hals noch so recken, von Helgoland aus ist kein Land in Sicht, nicht mal vom Gipfelkreuz des Pinneberg, 61 Meter über dem Meer. Ziemlich genau 50 Kilometer sind es bis zum Festland, ganz gleich, ob in Richtung Süden oder nach Osten. Wer Abstand braucht und Ruhe sucht, der ist hier deshalb genau richtig. Und wer saubere Luft sucht, auch. Für Pollenallergiker ist Helgoland geradezu das Paradies. Hier kann man die Nase unbesorgt in den Wind halten und sich den Kopf freipusten lassen. Wer das Meer liebt und seine Rauheit, der fühlt sich hier wohl. Gerade jetzt im Herbst: „Bei uns dauert der Sommer einfach länger“, sagt Tourismuskonzeptionsleiter Klaus Furtmeier. „In diesem Jahr haben wir zudem höhere Wassertemperaturen als sonst.“

Wie aus einer Laune der Natur scheint dieser Felsen mitten in die Nordsee hineingeworfen. Steil ragen die roten Sandsteinwände 40 Meter hoch in den Himmel. Früher, da war

Helgoland einmal größer, ganz früher gab es sogar eine Verbindung zum Festland. Aber die wurde vor 6.500 Jahren von der infolge der Eisschmelze ansteigenden Nordsee überspült. Wer sich heute reif für die Insel fühlt, der muss schon per Schiff anreisen, wobei es für die ganz Eiligen auch noch den täglichen Flug

*„Irgendwo ins grüne Meer hat ein Gott mit leichtem Pinsel lächelnd, wie von ungefähr einen Fleck getupft: Die Insel.“*

*James Krüss, Dichter und Kinderbuchautor, geboren auf Helgoland*

von Büsum oder Bremerhaven auf die Helgoländer Düne gibt.

Täglich Punkt neun Uhr legt die HSC „Halunder Jet“ an den St. Pauli Landungsbrücken in Hamburg ab. Der schnittige Katamaran in den Helgoländer Farben Grün, Rot und Weiß ist das schnellste zivile Schiff

in der Deutschen Bucht. Bei Vollgas pflügt er mit fast 70 Stundenkilometern durch die Wellen der Nordsee. Um kurz vor eins ist man dann da, direkt im Hafen. Andere Schiffe, wie die MS Atlantis, die täglich von Cuxhaven aus kommt, ankern draußen auf Reede. Ihre Passagiere erreichen die Insel mit den traditionellen Börtbooten.

In den 70er Jahren war Helgoland der „Fuselfelsen“. Wer hin fuhr, der kam, um billig Alkohol und Zigaretten zu kaufen. Auch heute noch sieht man am Nachmittag die Tagesgäste mit vollen Taschen zum Schiff zurückkehren. Doch es sind deutlich weniger als noch in den 80er Jahren.

„Helgoland wird immer stärker zur Urlaubsinsel. Wir haben 30 Prozent mehr Übernachtungen und 50 Prozent mehr übernachtende Gäste“, freut sich Tourismuskonzeptionsleiter Furtmeier. Immer mehr Menschen entdecken, dass die Insel etwas zu bieten hat, was in unserer hektischen Zeit unbezahlbar ist: Ruhe. >>

→ **Kurverwaltung Helgoland**  
Lung Wai 28  
27498 Deät Lun  
Tel. (04725) 20 67 99  
www.helgoland.de

→ **Helgoline**  
Norderhofenden 19-20  
24937 Flensburg  
Telefon (0461) 864 32  
www.helgoline.de

Wo die Wellen schlagen an den Strand... mit dem Katamaran kommt man schnell von Hamburg nach Helgoland.



Foto: Helgoline



Foto: Lilo Tadday www.tadday-foto.de

## Helgoländer Merkwürdigkeiten

• Gäbe es auf Helgoland Autos, dann hätten sie das Kennzeichen PI. Denn die Insel gehört zum Kreis Pinneberg und damit zu Schleswig-Holstein. Helgoland unterstand wie Nordfriesland im 12. und 13. Jahrhundert der dänischen Krone. Bei der Teilung des Herzogtums Schleswig wurde es 1544 dem Herzog von Schleswig-Holstein-Gottorf zugesprochen, landete nach dem Großen Nordischen Krieg als Teil des Herzogtums Schleswig wieder bei Dänemark. Als die Insel 1890 nach gut 80jähriger Besetzung durch die Engländer ins Deutsche Reich kam, gliederte man sie naturgemäß der preußischen Provinz Schleswig-Holstein an. <<

Die Lange Anna – ihr offizieller Name  
ist Nathuurn Stak – ist Deutschlands  
einzig freistehender Felsturm.  
Und seit 1865 das Wahrzeichen der  
Hochseeinsel Helgoland.





Foto: Helgoliner

### Helgoland ist Deutschlands einzige Hochseeinsel.

>> Auf Helgoland gibt es dem Gesetz nach keine Autos. Und dies nicht, weil die Helgoländer es so wollen, sondern wegen der Straßenverkehrsordnung: „Auf der Insel Helgoland sind der Verkehr mit Kraftfahrzeugen und das Radfahren verboten“, heißt es dort in einem eigenen Paragraphen. Koffer und Waren werden mit Elektrokarren zu Geschäften, Hotels und Häusern gefahren. Außerdem gibt es dieselbetriebene Feuerwehr- und Krankenwagen. Die Müllabfuhr fährt elektrisch. Für alle gilt die Höchstgeschwindigkeit von 10 km/h.

→ **mare friscum spa helgoland**  
Tageskarte für das Schwimmbad  
Erwachsene 7,50 Euro  
Kinder (bis 16) 5 Euro

Wellness heißt auch auf Helgoland das Zauberwort, das zahlungskraftigere Urlauber überzeugen soll, für ein paar Tage hier zu verweilen. Gleich vorn an der Landungsbrücke hat sich das Atoll Ocean Resort als Designhotel einen Namen gemacht. Seinen Gästen bietet es neben einem hoch-

wertigen gastronomischen Angebot auch einen umfangreichen Wellnessbereich mit Pool, Sauna und Dampfbad.

### MODERNE BADLANDSCHAFT

Auch die Gemeinde selbst hat sich mit dem Umbau ihres Schwimmbades zum „mare friscum spa helgoland“ mächtig ins Zeug gelegt. Das Bad verfügt über mehrere Schwimmbecken. Der 38 qm große Innenpool, ausgestattet mit einem brodelnden Geysir, ist durch einen Gang mit dem 230 Quadratmeter großen Außenbecken verbunden. Es gibt eine moderne Saunalandschaft und als Highlight auf dem Dach einen mit über 30 Grad warmem Meerwasser gefüllter Whirlpool mit Blick auf das Meer, die Badedüne und den roten Felsen.

Als jod- und sauerstoffreichster Ort der Bundesrepublik steht Helgo-

land in der Rangliste der Seeheilbäder Europas weit vorn. Die in der Luft gemessenen Staubpartikel sind zehnmal so niedrig wie auf der Zugspitze. Aufgrund des Klimas stehen neben chronisch rheumatischen Erkrankungen, Abnutzungserscheinungen des Bewegungsapparats, peripheren Durchblutungsstörungen und Hauterkrankungen Allergien und Erkrankungen der Atemwege im Vordergrund der Behandlungsmöglichkeiten. Im Kurmittelhaus, das das ganze Jahr hindurch geöffnet ist, sorgen erfahrene Masseur und Physiotherapeuten für Rehabilitation und Vorsorge.

### ROTER FLINT UND WEISSER SAND

Der größte Wellnessbereich Helgolands liegt einen guten Kilometer von der Insel entfernt. Mit 130.000 Quadratmeter feinstem Strand ist die

## Helgoländer Merkwürdigkeiten

• Obwohl Helgoland zu Deutschland gehört, ist die Insel doch zumindest zollrechtlich kein Teil der EU. Helgoland hat damit den gleich Status wie zum Beispiel Grönland und Französisch Polynesien. Das ist auch der Grund, weshalb man auf Helgoland weiterhin zollfrei einkaufen kann, obwohl die Butterfahrten längst nicht mehr zulässig sind und man bei Flügen innerhalb der EU auf Flughäfen nicht mehr zollfrei einkaufen kann. <<



Fotos: Lino Taddey, www.taddey-foetode



Foto: Ilio Tadday www.tadday-foto.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

## Erleben Sie die Ruhe

**W**ollen Sie einmal die richtig gute Helgoländer Luft schnuppern? Dann machen Sie doch einfach mit bei unserem Gewinnspiel und gewinnen Sie mit etwas Glück einen Abstecher nach Helgoland für zwei Personen. Hin und zurück kommen Sie komfortabel und schnell mit dem Katamaran HSC „Halunder Jet“ ab St. Pauli Landungsbrücken. Helgoland erwartet Sie mit zwei Übernachtungen in einem der beliebten Ferienbungalows auf der Helgoländer Düne. Reisettermin ab April 2013 je nach Verfügbarkeit.



*Gewinnen Sie  
echte Erholung auf  
Helgolands Düne!*

Düne ein Dorado für Sonnenanbeter, Fossilien Sammler, Spaziergänger und Naturliebhaber. Hier hält man sein Sonnenbad zusammen mit Seehunden und Kegelrobben, die keine Scheu kennen. Wer mag, der kann sich in einem der 25 lustig-bunten Ferienhäuser einmieten. Auf der Düne findet man auch den roten Feuerstein, den es nur auf Helgoland gibt und der beinahe so hart ist wie Topas. Unsere Vorfahren machten aus dem roten Flint Steinbeile, Sichel und Pfeilspitzen, heute macht Inger Ludwig in der Bude 31 am Binnenhafen aus dem einzigartigen Stein ansehnliche Schmuckstücke.

Nicht erst heute wird der rote Fels in der Nordsee als Ort der Erholung geschätzt. Schon im 19. Jahrhundert war Helgoland als Ferienort beliebt. Zu den prominenten Gästen jener Tage gehörten Heinrich Heine, der Hamburger Maler Christian Mor-

genstern, einer der Wegbereiter des Realismus in der Malerei, und natürlich Heinrich Hoffmann von Fallersleben, der hier 1841 während eines Kuraufenthaltes in der damaligen britischen Kolonie das Deutschlandlied dichtete. Die Briten hatten sich die Insel 1807 während der Kontinental-sperre unter den Nagel gerissen. Erst 1890 wurde sie im Rahmen des Helgoland-Sansibar-Abkommens wieder deutsch. Dass dies im Tausch gegen Sansibar geschah, ist allerdings ein verbreiteter Irrtum, denn Sansibar war nie deutsche Kolonie.

### NORDSEE UNTER BEOBACHTUNG

Was die Helgoländer Geschichte sonst noch zu bieten hat, kann man im Inselmuseum in der Nordseehalle erforschen. Beeindruckend ist auch die Besichtigung des Luftschutzbunkers aus dem Zweiten Weltkrieg, eines >>



Exklusiv wird für Sie ein Überraschungspaket zum Kennenlernen der Insel zusammengestellt, mit Bunkerführung, Schwimmbadbesuch und vielem mehr. Die Bungalows sind topmodern und komplett eingerichtet mit Dusche/WC, Sat-TV und Einbauküche (E-Herd/Mikrowelle/Cerankochfeld/Kühl-Gefrierschrankkombination). Es fehlt an nichts und Sie können sich richtig gut erholen!

• Beantworten Sie die Frage „Zu welchem Kreis gehört Helgoland?“ und schicken Sie die richtige Antwort an: urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Einsendeschluss ist der **31. Dezember 2012**. Der Gewinner wird schriftlich benachrichtigt. Viel Glück! <<



## Helgoländer Merkwürdigkeiten

• Der Tourismusdirektor Helgolands, Klaus Furtmeier, ist ein waschechter Bayer. Als der heute 50-Jährige 2007 von Garmisch-Partenkirchen nach Norden zog, vertauschte er die Alpinski gegen Wasserski, denn zuvor war er für die Vermarktung der Zugspitzregion zuständig gewesen. Die Aufgabe, den Tourismus auf der Hochseeinsel voranzubringen, ist durchaus attraktiv. Immerhin musste sich Furtmeier damals gegen 25 Bewerber durchsetzen. <<



Foto: Carsten Wenke, Alfred-Wegener-Institut



Inger Ludwig macht aus rotem Flint hübschen Schmuck.

Teils der Festungsanlage, die die Nazis auf diesem Außenposten in der Deutschen Bucht hatten bauen lassen und wegen der die Engländer Bunker und Insel in der größten nichtnuklearen Explosion der Geschichte am 18. April 1947 in die Luft jagen wollten.

Nicht nur unter der Erde gibt es Interessantes zu entdecken, sondern auch unter Wasser. Im Aquarium der Biologischen Anstalt Helgoland haben die Wissenschaftler ein lebendiges Schaufenster in die Unterwasserwelt der Nordsee geschaffen. Die Biologische Anstalt Helgoland wurde bereits 1898 gegründet und gehört zum angesehenen Alfred-Wegener-Institut für Polar- und Meeresforschung. Eine Besonderheit des Aquariums auf Helgoland ist, dass die Tiere zu wissenschaftlichen Zwecken unter naturnahen Bedingungen gehalten werden.

In 19 großen Becken kann man Tiere und Pflanzen der Nordsee beobachten. Die Becken sind den charakteristischen Lebensräumen der Tiere nachempfunden. Besonders beeindruckend ist das Arenabecken, in dem sich Haie und Rochen tummeln. Hier ist auch einer der letzten Nordseestö-

re zu sehen. Allerdings besteht Hoffnung, dass sich der Bestand dieser urtümlichen Fische in den nächsten Jahren wieder erholt, denn vor drei Jahren wurden in der Oste bei Bremervörde 50 Jungfische ausgesetzt, die sich dort offensichtlich wohlfühlten.

### PATENSCHAFT FÜR HUMMER

In dem über 11.000 Liter fassenden Helgolandbecken kann man auch den selten gewordenen blauen Helgoländer Hummer beobachten. Für die Art-erhaltung des Helgoländer Hummers vergibt die Biologische Anstalt Helgoland des Alfred-Wegener-Institutes seit Ende 2007 Patenschaften für Junghummer. Mit einer Hummerpatenschaft für 25 Euro unterstützt man die Wiederaufstockung der Hummerpopulation rund um Helgoland.

Einschließlich der Düne ist Helgoland nur 1,7 Quadratkilometer klein. Aber, die Vielfalt der Dinge, die es hier zu entdecken gibt, reicht für mehr als nur einen Tagesausflug. Und um das Wertvollste zu erleben, das die Insel zu bieten hat, braucht man sowieso mehr als einen Tag: die Ruhe. <<

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

## Wind macht Arbeit

Seit je lebt man in Helgoland in erster Linie vom Tourismus. Das soll sich in Zukunft ändern, denn Helgoland will die erste Offshore-Serviceinsel der Welt werden. 5.000 Windturbinen sollen bis zum Ende des Jahrzehnts in der Deutschen Bucht aufgestellt werden, um saubere Energie zu liefern. Helgoland eignet sich hervorragend als Basis für Betrieb und Wartung dieser Anlagen.

Mit den Betreibern von drei Windparks hat Helgoland bereits Verträge abgeschlossen. Die Turbinen stehen zwischen 25 und 39 Kilometer nördlich und haben zusammen die Leistung eines großen Atomkraftwerks. Ihre technische Betreuung bedeutet 150 qualifizierte Arbeitsplätze, von denen auch einige für die Helgoländer selbst abfallen dürften. Für die Schiffe, die das Service-Personal jeden Tag hinausbringen, soll der Südhafen in den nächsten beiden Jahren erweitert werden. Außerdem entstehen dort Werk- und Lagerhallen.

All das zusammen bringt zusätzliches Geld auf die Insel. Die Windkraft ist ein drittes wirtschaftliches Standbein neben dem Tourismus und der Forschung, aber eines, das die Idylle des Eilands nicht stören soll. Helgolands Bürgermeister Jörg Singer, von Haus aus Unternehmensberater, treibt die Sache energisch voran und hat das Wirtschaftsforum Offshore gegründet. Perfekt terminiert zum Start der Errichtung der Windparks „Nordsee-Ost“ und „Meerwind“ vor Helgoland trafen sich in diesem Rahmen Macher der deutschen Offshore-Branche mit Politikern und Wissenschaftlern, um die aktuellen Herausforderungen zu diskutieren. Und sie dürften gespürt haben: Auf Helgoland hat Windkraft Rückenwind. <<

Anzeige

# HELGOLAND

Da will ich hin!

Helgoline.de

EIN UNTERNEHMEN DER FRS

---

**ab Hamburg & Wedel**

**HSC „Halunder Jet“**

tägl. 31.3. bis 28.10.2012

9.00 Uhr ab Hamburg, St.-Pauli Landungsbr. 3/4

9.40 Uhr ab Wedel, Willkomm Höft




Aussagen und Buchfächer vorbehalten

**Seniorentarife**

10% Rabatt auf die Tagesausflüge.

Jeden Di und Do im Oktober

(Jet Class, ausgenommen Feiertage)

**Tickets & Infos:**

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

Tel.: 0180 3 20 20 25

(€ 0,09/Min. aus dem Festnetz der DTAG, Mobilfunknetz max. € 0,42/Min.)

FRS Helgoline GmbH & Co. KG • Norderhofenden 19-20 • 24937 Flensburg • 0461 864-602

## Helgoländer Merkwürdigkeiten

- Das letzte vollendete Werk Anton Bruckners ist „Helgoland“, eine weltliche Kantate für Männerchor und großes Orchester. Bruckner bestand auf dem Titelzusatz „Symphonischer Chor“. Er hat die Kantate als Auftragswerk für die 50-Jahr-Feier des Wiener Männergesang-Vereins komponiert. Der für unseren Geschmack arg schwülstige Text ist wohl ein wesentlicher Grund, weshalb „Helgoland“ selten zu hören ist. Es gibt allerdings eine Einspielung von Daniel Barenboim mit den Berliner Philharmonikern. <<

# Design für alle Generationen

Die meisten Produkte werden von Menschen gestaltet, die sich nicht vorstellen können, wie es ist älter zu sein. Das Ergebnis ist für ältere Menschen häufig ärgerlich. Aber es geht auch anders. Altersgerechtes Design ist auf dem Vormarsch.



Bei dem Messbecher, den der amerikanische Hersteller OXO entwickelt hat, lässt sich die Menge nicht nur von der Seite, sondern auch von oben ablesen.

**J**üngere wie ältere Menschen leben mit Sachen, die jüngere Menschen gestaltet haben. Aber für wen gestalten die Jüngeren? Für ihresgleichen. Denn kaum jemand beherzigt, was am Zentrum für angewandte Altersforschung der Universität Birmingham (Großbritannien) jedermann weiß: Entwurf für die Jungen, und du schließt die Alten aus. Entwurf für die Alten, und du schließt die Jungen ein. Diese Sätze standen schon 1993 in der Wochenzeitung „Die Zeit“.

Doch wenn man genau hinschaut, dann hat sich seitdem nicht so furchtbar viel getan. Produkte, die von jungen wie alten Menschen problemlos benutzt werden können und die dabei auch noch schick aussehen, sucht man immer noch

vergebens. Schraubverschlüsse, die sich nicht öffnen lassen, Produktinformationen, die man schon als 50jähriger nicht mehr ohne Lupe lesen kann, und viele andere Unmöglichkeiten gibt es heute wie damals. Für den einen sind sie bloß ärgerlich, weil sie einen zur Anstrengung zwingen, wo man sich nicht anstrengen mag, für den anderen sind sie eine gravierende Einschränkung, weil sie etwas Selbstverständliches zur Unmöglichkeit machen.

Erst langsam kommen Unternehmen dahinter, denn was vor 20 Jahren erst abzusehen war, das ist heute Realität: Der vielbeschworene demografische Wandel macht ältere Menschen zu einer Zielgruppe, an der man im harten Kampf um

Marktanteile beim besten Willen nicht mehr vorbeikommt. In der blumigen Sprache der Marketingstrategen heißen sie Silver Ager, Generation Gold oder Generation 50plus. Egal, wie man sie auch nennt, Ende des Jahrzehnts werden sie die Mehrheit der Bevölkerung stellen.

## AN DEN ÄLTEREN KOMMT MAN NICHT VORBEI

Mit ihren Wünschen, Bedürfnissen und mit ihrer hohen Kaufkraft werden sie den Markt von morgen ganz entscheidend beeinflussen. Sicherheit und Komfort spielen für sie eine große Rolle, aber auch der Wunsch, sich etwas zu gönnen, sich im Alter bestimmte Lebensträume zu erfüllen. >>

Nicht nur Produkte brauchen ein demografiefestes Design, sondern auch öffentliche Einrichtungen wie zum Beispiel die Kunsthalle Emden.



„Im demografischen Wandel entstehen neue Wünsche und Bedürfnisse“, weiß der Hamburger Ingenieur und Designer Mathias Knigge. Sein Unternehmen mit dem sinnigen Namen Grauwert beschäftigt sich bereits seit acht Jahren mit der Frage, wie Produkte und Dienstleistungen aussehen müssen, die dem gerecht werden.

Eines dürfen sie auf keinen Fall: alt aussehen. Ältere Menschen fühlen sich in der Regel um bis zu zehn Jahre jünger, als sie wirklich sind. Daher machen sie um Produkte, die erkennbar für ältere Menschen sind oder gar Sanitätshauscharme haben, einen großen Bogen. Wer will schon sein Alter dadurch kommunizieren, dass er zum Beispiel ein Seniorenhandy benutzt. „Wir dürfen auf die sich wandelnden Bedürfnisse nicht mit Lösungen reagieren, die rein auf Defizite hin orientiert sind“, warnt der 42jährige Designer. „Das hat die Industrie bislang erst punktuell begriffen. Es gibt einige gute Lösungen, aber grundsätzlich wird hier noch mit viel Unsicherheit gearbeitet.“

Vieles, was älteren Menschen die Benutzung von Produkten schwer macht, ist auch für jüngere durchaus unkomfortabel: schlecht lesbare Displays, verwirrende Bedienmenüs oder winzige, viel zu eng beieinander liegende Knöpfe zum Beispiel. Bei genauem Hinsehen handelt es sich also eher um ein Defizit des Produktes als des Benutzers. Wären iPhone und iPad kompliziert zu bedienen, dann könnten sie noch so schön aussehen, sie wären Produkte

für Computerfreaks geblieben. Die richtige Ergonomie, die selbsterklärende Gestaltung von Funktionen, eine Nutzung mit möglichst geringem Kraftaufwand, eine optimale Gestaltung, das sind unabhängig vom Alter des Nutzers Kennzeichen eines guten Designs und Voraussetzungen für den Verkaufserfolg.

Ein gutes Beispiel ist der Messbecher, den der amerikanische Hersteller OXO entwickelt hat, und bei dem sich die Menge auch von oben und nicht nur von der Seite ablesen lässt, eines von vielen Produkten, bei deren Entwicklung an junge und alte Menschen, Männer und Frauen, Rechtshänder und Linkshänder gleichermaßen gedacht wird. Ein anderes ist die bodengleiche Dusche, die für ein schickes Bad unverzichtbar ist, unabhängig vom Alter des Nutzers.

#### ERGONOMIE NUTZT ALLEN

Mathias Knigge spricht denn auch lieber von einem demografiefesten Design. Das allerdings erfordert, sich mit den verschiedenen Zielgruppen sehr intensiv auseinanderzusetzen, zumal es das Alter so wenig gibt wie die Alten. Mag es für einen Produktentwickler noch einigermaßen einfach sein, sich in die Rolle eines 20- oder 30-Jährigen hineinzuversetzen, so stößt er an Grenzen, wenn es darum geht, sich vorzustellen, wie sich bereits ab Mitte 40 Sinneswahrnehmungen verändern oder die körperliche Beweglichkeit abnimmt. Häufig fehlt es aber schon am Wissen. „Wir müssen

die Informationen über Wünsche und Bedürfnisse der Zielgruppen in die Unternehmen hineintragen“, sagt Knigge. In einem Altersanzug können Designer zum Beispiel am eigenen Leib erfahren, wie es sich anfühlt, 60 oder 70 zu sein. Wichtig ist auch, die Zielgruppe selbst durch Produkttests in die Entwicklung einzubeziehen.

Aber es geht nicht nur um Küchengeräte, Möbel oder Elektronik. Auch Dienstleistungen müssen den unterschiedlichen Ansprüchen der einzelnen Altersgruppen genügen. Galeria Kaufhof zum Beispiel hat begonnen, seine Filialen mit Unterstützung von grauwert demografiefest zu gestalten. Dazu gehören zum Beispiel Regale, die nicht höher als 1,70 Meter sind, geräumige Umkleidekabinen mit Zusatzhaken, eine ausreichend große Schrift auf Kassensbons, deutliche Wegmarkierungen und die spezielle Schulung des Personals. Auch die Filiale in der Mönckebergstraße ist inzwischen entsprechend zertifiziert.

Mathias Knigge hat auch geholfen, die Kunsthallen in Bremen und Emden so umzugestalten, dass sie allen barrierefrei und attraktiv für alle Generationen wurden. Wie so häufig ist alles weniger eine Frage des Geldes als des Nachdenkens. „Wenn das frühzeitig in der Planung berücksichtigt wird, ist das für den Bauherrn fast kostenneutral“, weiß er. „Und wenn alles aufeinander abgestimmt ist, gibt es wahnsinnige Effekte.“ <<

[www.grauwert.info](http://www.grauwert.info)



Mathias Knigge

→ **grauwert**

Kirchentwiete 29

D-22765 Hamburg

Telefon (040) 79 69 37 57

Telefax 040.79 69 37 58

mail@grauwert.info



ASB HAMBURG

## Wohn-Pflege-Gemeinschaft für Demente in Harburg

Am 1. Dezember 2012 wird die erste ambulant betreute Wohn-Pflege-Gemeinschaft für Menschen mit Demenz im Bezirk Harburg eröffnet. Die Bewohner wohnen im Unterschied zu einem klassischen Pflegeheim nicht in einer stationären Einrichtung, sondern sind Mieter von Wohnraum in einer Wohnung, in der sie mit sechs anderen demenziell erkrankten Menschen in einer überschaubaren familienähnlichen Gruppe wohnen und in der sie ambulante Leistungen eines Pflegedienstes erhalten. Angehörige oder gesetzliche Betreuerinnen und Betreuer bestimmen maßgeblich die Gestaltung des Wohnalltags.

Die Wohngemeinschaft befindet sich in einem Neubau des Eisenbahnbauvereins Harburg am Reeseberg 104. Vermieter und Dienstleister der Betreuung der Bewohner ist der Arbeiter-Samariter-Bund Hamburg. <<

→ **ASB-Sozialstation Harburg**  
Heimfelderstr. 23 · 21075 Hamburg  
Telefon (040) 52982439  
carola.klische@asb-hamburg.de

FOTOBAND

## Eine Reise in das Land des Vergessens

Ihr gemeinsames Leben lang hatten sie Europa mit dem Wohnwagen bereist. Im Sommer 2008 beschloss Lothar Gärtner, mit seiner Frau Elke eine letzte große Reise zu wagen. Zwei Jahre zuvor hatte Elke die Diagnose erhalten, dass sie an Demenz erkrankt war. Lothar wollte sie so lange wie möglich in ihrem gemeinsamen Haus pflegen und auf ihrem Weg begleiten. Sibylle Fendt fotografierte Lothar und Elke zunächst in ihrer Heimat, bevor sie das Paar auf ihrer letzten Reise durch Polen, Litauen, Lettland, Estland bis nach Sankt Petersburg begleitete. In zurückhaltenden und doch intimen Fotografien beschreibt Sibylle Fendt die Geschichte einer Liebe, eines Auseinanderlebens und Sich-Wieder-Findens und des Verschwindens. Die Fotografien, die während der Reise entstanden, sind keine Reisedokumente, vielmehr sind sie Symbole für eine Reise in unbekanntes Terrain.

„In meinen fotografischen Arbeiten habe ich mich häufig mit etwas beschäftigt, was



mir Angst macht. Dieser Angst wollte ich begegnen, sie kennenlernen und verstehen“, sagt Sibylle Fendt über dieses Projekt. Die Themen der Fotografin, Jahrgang 1974, sind zumeist sozialkritisch geprägt. Sie thematisiert Menschen aus dem Abseits der Gesellschaft, wie psychisch Kranke oder am Leben Gescheiterte, und sie legt einen starken Fokus auf feministische Aspekte. Ihre Arbeiten wurden vielfach ausgezeichnet. <<

→ **Sibylle Fendt: Gärtners Reise**  
Kehrer Verlag  
ISBN 978-3-86828-304-4  
120 Seiten mit 53 Farbabb. | 30 Euro

Anzeige

*Geldanlage geht auch anders!*

Informieren Sie sich über Geldanlagen mit  
• Sicherheit • Sinn • Ethik • Zinsen •

**Messe  
Grünes Geld**

**Goldsponsor:**  
GLS Bank

**Silbersponsoren:**  
ABO WIND  
THOMASLOYD

- Kostenlose Vorträge für private Anleger
- Podiumsdiskussion
- Solarbasteln für Kinder

Hamburg, Samstag, 29. September  
9.30 bis 18.00 Uhr  
Curio-Haus, Rothenbaumchaussee 11

*Eintritt frei*

Näheres zum Programm unter [www.gruenes-geld.de/hamburg](http://www.gruenes-geld.de/hamburg)  
Tägliche Geldanlagetipps bei [www.ecoreporter.de](http://www.ecoreporter.de)

**Geld ist nicht da, um Geld zu vermehren, sondern um Ideen zu verwirklichen.**

Geld ist Mittel der Zukunftsgestaltung –  
wenn wir es gemeinsam dazu machen.

Filiale Hamburg  
Mittelweg 147  
[www.gls.de](http://www.gls.de)

**GLS Bank**  
das macht Sinn

**Mehr als ein Dach über dem Kopf**

Informieren Sie sich über unsere Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs- und Verhinderungspflege.  
Telefon: 040 - 644 16-0

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf.

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

Residenz am Wiesenkamp

albertinen<sup>+</sup>  
in besten Händen

**Wohnpark am Wiesenkamp** gemeinnützige GmbH  
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe  
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Tel.: 040 / 644 16 - 0  
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555  
info@residenz-wiesenkamp.de · [www.residenz-wiesenkamp.de](http://www.residenz-wiesenkamp.de)  
Wir bieten im Rahmen des Freiwilligen Sozialen Jahres (FSJ) sowie des Bundesfreiwilligendienstes Einsatzstellen im sozialen Bereich sowie in der Kulturabteilung.  
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

# Ganz großes Theater

Zum vierten Mal startet in diesem Jahr des Hamburger Theater Festival. Es bietet so viele Leckerbissen, dass man als Theaterfan kaum einen auslassen möchte. Finanziert wird alles übriges vollständig privat – ein bemerkenswertes Beispiel für Engagement von Bürgern und Unternehmen.



→ **STALLERHOF**  
von Franz Xaver Kroetz  
Burgtheater Wien  
Ort: Schauspielhaus  
12. Oktober, 20 Uhr  
13. Oktober, 19 Uhr

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

**W**ann die Elbphilharmonie endlich eröffnet wird, das steht in den Sternen, wann in ihr das erste Konzert stattfindet, das steht aber fest: am 29. September dieses Jahres. Die choreografierte Aufführung des Deutschen Requiems von Brahms durch den Rundfunkchor Berlin gehört zu den Knüllern des Hamburger Theater Festivals 2012. Der Ber-

ater Berlin, Theater Neumarkt Zürich, Burgtheater Wien, Schauspielhaus Zürich, Schauspiel Frankfurt und das Maxim Gorki Theater Berlin präsentieren über knapp sechs Wochen hinweg Bühnenkunst auf allerhöchstem Niveau. Erstmals ist auch die Staatsoper als Spielstätte dabei. Hier gastiert das Burgtheater mit einer Inszenierung von Shakespeares

bekanntesten Namen. Corinna Harfouch brilliert als Irina Nikolajewna Arkadina in „Die Möwe“ von Anton Tschechow, das Ehepaar Franziska Walser/Edgar Selge spielen „Iphigene auf Tauris“ in einer Produktion des Maxim Gorki Theaters Berlin und Ulrich Matthes ist der Wissenschaftler Protassow in Maxim Gorkis „Kinder der Sonne“ in einer Pro-

→ **WAS IHR WOLLT**  
von W. Shakespeare  
Burgtheater Wien  
Ort: Staatsoper  
8. Oktober, 19:30 Uhr  
9. Oktober, 19 Uhr

→ **MEDEA**  
von Euripides  
Schauspiel Frankfurt  
Ort: Thalia Theater  
23. Oktober, 20 Uhr  
24. Oktober, 20 Uhr

→ **DIE MÖWE**  
von A. Tschechow  
Deutsches Theater  
Berlin in Kooperation  
Ort: Kampnagel  
5. November, 19 Uhr  
6. November, 19 Uhr



Foto: Matthias Horn



Foto: Biggit Hupfeld



Foto: Reinhard Werner

liner Aufführung des Werkes ist hochgelobt, zumal der Rundfunkchor Berlin zur absoluten Weltspitze zählt. Aber die Auflösung der starren Ordnung zwischen Publikum und Chor, die ständige Bewegung von Zuhörer und Sängern, lässt das Werk zu einem ganz neuen Erlebnis werden. Da Brahms sein Requiem komponiert hat, um den Lebenden Trost und Hoffnung zu spenden, ist seine Aufführung ausgerechnet an dieser Stätte eines kultur- und baupolitischen Trauerspiels besonders angebracht.

Dieser musikalische Leckerbissen ist der Auftakt zu einem Festivalprogramm, das man getrost als wichtig bezeichnen kann. Das Deutsche The-

„Was ihr wollt“, die von der Theaterkritik aufs höchste bejubelt wurde. Die Wiener haben außerdem das Skandalstück „Stallerhof“ von Franz Xaver Krötz im Gepäck.

Das Schauspielhaus Zürich ist mit „Richard III“ von William Shakespeare in der Inszenierung von Intendantin Barbara Frey dabei und das Schauspielhaus Frankfurt präsentiert ihre „Medea“, die die Frankfurter Allgemeine Zeitung mit dem Wort Theaterglück versah. Für jeden, der im vorigen Jahr die Medea von Barbara Frey gesehen hat, dürfte der Vergleich zwischen den beiden Inszenierungen besonders interessant sein. Das Festival lockt mit großem Theater und

duktion des Deutschen Theaters Berlin, von der die Frankfurter Rundschau befand, sie sei „ein großer bedeutender Theaterabend.“

Fester Bestandteil des Festivals ist die Herbstakademie in Kooperation mit der Theaterakademie der Hochschule für Musik und Theater Hamburg. Sie rundet das Programm mit Künstlern aus den Bereichen Film, Schauspiel und Regie ab. Es gibt Vorträge von Wim Wenders und dem evangelischen Theologen und Zen-Buddhisten Michael von Brück sowie Workshops mit dem Regisseur David Bösch und dem Schauspieler Alexander Khuon. <<

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

## Mit Fürst Igor in die neue Spielzeit

Mit Alexander Borodins Hauptwerk „Fürst Igor“ eröffnet die Staatsoper Hamburg die Spielzeit 2012/13. Das Libretto, das der Komponist selbst verfasste, geht auf das Igorlied, ein mittelalterliches russisches Epos, zurück. Von 1869 bis zu seinem Tod 1887 arbeitete der Komponist an seiner einzigen Oper – und konnte sie doch in diesen 18 Jahren nicht vollenden, zu sehr beanspruchte ihn seine Tätigkeit als Professor für Medizin. Die Komponisten Nikolai Rimski-Korsakow und Alexander Glasunow vervollständigten die Partitur und schufen eine Fassung, die bis heute umstritten ist. In Hamburg kommt eine neue Fassung zur Aufführung, die mit Rücksicht auf die schwierige Quellenlage erarbeitet wurde. Der britische Regisseur David Pountney, der sich auch als Intendant der Bregenzer Festspiele einen Namen gemacht hat, setzt dieses Juwel des russischen Repertoires in Hamburg in Szene.

Die zweite Premiere der Saison am 11. November bringt einen Dauerbrenner der Opernliteratur auf die Bühne der Staatsoper: Madame Butterfly von Giacomo Puccini. Inszeniert wird die tragische Liebesgeschichte um die Geisha Cio-Cio-San und den amerikanischen Marineleutnant B. F. Pinkerton, die seit über hundert Jahren die Herzen von Opernfans in aller Welt berührt, von Vincent Boussard. <<<

[www.hamburgische-staatsoper.de](http://www.hamburgische-staatsoper.de)

# Eine Hommage an das Leben

Das Hesse-Diederichsen-Heim wird 50 Jahre alt. Zum Jubiläumsjahr bringt es ein neues Buch heraus, das im Rahmen eines Kunstprojektes mit dem Kindergarten St. Bonifatius entstanden ist. Diese Zusammenarbeit hat ebenfalls schon Tradition.



Kinder des ev.-luth. Kindergartens St. Bonifatius führen für die Bewohner mit viel Spaß „Die Raupe Nimmersatt“ auf.

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

**T**agein, tagaus leben wir unser Leben mit seinen kleinen und großen Ereignissen, Freuden und Leiden, Hoffnungen und Erinnerungen. Egal, ob vier oder 94 Jahre auf der Lebensuhr stehen, Menschen begegnen sich vom Ich zum Ich, im Ich und Du, im Wir, im Leben. Im Hesse-Diederichsen-Heim in Hamburg-Barmbek begegnen sich regelmäßig Alt und Jung – die Senioren des Heims und die Kinder des benachbarten evangelisch-lutherischen Kindergartens St. Bonifatius. „Auch aus diesem Miteinander ist unser Buch ‚tagein, tagaus‘ hervorgegangen“, freut sich Pflegedienstleiter Ronald Wilm-Zielinski. Angefangen hat alles 2005 mit der

Einführung künstlerischer Projektarbeit im Haus. Zusammen mit den Künstlerinnen Christiane Hauch und Diane Henschel wollte das Hesse-Diederichsen-Heim seinen Bewohnern nicht nur ein Angebot zum Konsumieren bieten, sondern „Kunst im Alltag“, die man aktiv mitgestalten kann. Zum Abschluss des vierten Jahresprojektes erschien 2009 das Buch „Himmel und Erde“, mit Schwarzweißfotos und Portraits von Julia Solovieva. Dieser Band samt Hör-CD ist fokussiert auf die Bewohner und ihre Erinnerungen. „Einige Bewohner sind während der Arbeit an dem Buch verstorben, so dass das Buch auch ein Memento mori ist“,

sagt Wilm-Zielinski. „Die begleitende Audio-CD mit authentischen Sprech-Collagen der Bewohner helfen, über akustische Eindrücke die Erinnerungen zu wecken.“

## BUCH UND AUSSTELLUNG

Seit 2008 wird der Kindergarten St. Bonifatius in die künstlerische Projektarbeit einbezogen, ein- bis zweimal pro Woche kommen die Kinder zu den Senioren zu gemeinsamen Malterminen ins Heim. „Wir wollten über die Kunst Klein und Groß zusammenbringen“, erläutert Christiane Hauch. Aus diesem Jahresprojekt resultierte dann 2010 das zweite

→ **Hesse-Diederichsen-Heim**  
Lämmersieth 75  
22305 Hamburg  
Tel. (040) 611 84 10  
[www.ahdh.de](http://www.ahdh.de)

**Zahlen & Fakten**

**1962 eröffnet**  
**2005 Erweiterungsneubau**  
**151 Plätze in EZ und DZ**  
**120 Mitarbeiter**  
**1,7 Note der MDK Qualitätsprüfung**  
**12 EZ für demente Menschen**



Freuen sich auf das Erscheinen des neuen Buches: v. l. Ronald Wilm-Zielinski, Christiane Hauch, Marianne Koppe, Diane Henschel und Britta Doherr.

Buch „Klein und Groß“ samt Ausstellung. Die farbigen Collagen, Zeichnungen, Fotos und Texte skizzieren das Miteinander der Jungen und Alten auf eindrückliche Weise. 2011 erschien das dritte Buch „Von A bis Z“ mit 26 Portraitaufnahmen von „Adina und Agnes“ bis „Zara und Zeynep“, das als Sprachspielbuch und Lehrmittel genutzt werden kann.

„Schön ist es, dass die Zeichnungen und Fotos nicht in einer Kammer verschwinden. Die Gesamtausstellung wandert durchs ganze Haus. In allen Räumen hängt Kunst von unseren Bewohnern und den Kindern“, sagt Wilm-Zielinski. „Und die Wände des Kindergartens füllen sich ebenfalls.“

Da Klein und Groß von Anfang an so viel Freude an der schöpferischen Projektarbeit hatten, ist aus dem Pilotprojekt eine feste Institution geworden. Neben den Mal-Treffen bereiten die Kinder auch kleine Vorstellungen vor. Heute ist wieder der monatliche „Kinderansturm“ – die Kleinen zeigen das Stück „Die Raupe Nimmersatt“ und führen es ihrem begeistertesten Publikum mit viel Verve vor.

„Für die Kinder sind die Begegnungen mit den Senioren ebenfalls eine Bereicherung für ihr Leben, da sie in ihren Familien oft wenig oder gar keinen Zugang zur älteren Generation haben“, strahlt Erzieherin Marianne Koppe über den spürbaren Erfolg des gemeinsamen Projektes.

Das Hesse-Diederichsen-Heim, welches in diesem Jahr sein 50jähriges Jubiläum feiert, setzt schon lange auf innovative Ansätze, initiiert von seiner Leiterin Felicitas Stempell, die in diesem Jahr in den Ruhestand geht, und Pflegedienstleiter Ronald Wilm-Zielinski. Abgesehen von der künstlerischen Projektarbeit ist die kultursensible Pflege ein wichtiger Aspekt des Hauses. „Wir beherbergen 15 verschiedene Nationen unter unserem Dach“, berichtet Felicitas Stempell stolz. „Heute ist Vietnam eingezogen.“

**LEBENDIGES MITEINANDER**

Ein weiteres Konzept, das sehr erfolgreich durch Sozialpädagogen und das Betreuungsteam umgesetzt wird, ist die „Wohngruppe“ im 6. Stock. Hier wurde eine große Wohnküche – das Herzstück der Etage – für zwölf Bewohner eingerichtet. Der ganze Tag wird begleitet und gestaltet. Auch Angehörige der Bewohner sind am großen Tisch willkommen und essen beispielsweise mit. Animiert durch den Erfolg dieses Pilotprojektes wird nun auch die fünfte Etage im Hesse-Diederichsen-Heim zu einer Wohngruppe umfunktioniert.

Auch beim Sozialangebot beweist das Haus Kreativität – als eines der ersten führte es das auf einer Spielkonsole beruhende Wii-Bowling auf Großleinwand ein, das auf sehr po-

sitive Resonanz bei den Bewohnern stößt. „Ein kompletter Internetaum is coming soon“, so Wilm-Zielinski. „Bei uns ist viel Leben drin und wir können viel Leben nach draußen geben. Das ist uns ganz wichtig!“

Und so werden am 19. September das neue Buch „tagein, tagaus“ und die Ausstellung festlich präsentiert. Eingeladen sind die Kindergartenkinder mit ihren Eltern, Bewohner und Angehörige, Kooperationspartner, Künstler und viele andere. „Es ist so toll, dass wir immer etwas Gemeinsames vorhaben.“ strahlt Erzieherin Marianne Koppe. „Ich bin immer erfüllt, wenn ich hier weggehe!“ <<

→ **Bezug**  
**Alle Bücher können über den Buchhandel oder direkt beim Hesse-Diederichsen-Heim bezogen werden.**

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

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

**Ein Herz**

---

**muss Hände haben**



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

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

**Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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

**MDK**  
 Qualitätsprüfung 2011  
 Note  
**1,7**



→ „tagein tagaus“ führt als Hausbuch durch den Tag, die Woche und das Jahr und erzählt auch vom Hesse-Diederichsen-Heim und seiner 50jährigen Geschichte.  
 ISBN 978-3-00-039093-7 · Preis 15 Euro



## Fern der Heimat

Sechzehn Hamburger Familien mit ausländischen Wurzeln, die in der Nachbarschaft leben, geben auf sehr persönliche Weise und mit großer Offenheit Einblicke in ihre Lebenswege. Wie das Beispiel des Ehepaars Agocan aus Altona, die seit über 50 Jahren in Hamburg leben.

T äglich schaut der junge armenische Maschinenschlosser Ohannes Agocan, der zusammen mit seinem Bruder eine eigene Werkstatt in Istanbul betreibt, auf dem Heimweg in die Schaufenster der Opel-Vertretung, während er auf den Bus wartet. Einmal selbst eines der schnittigen Modelle zu fahren, erscheint ihm unerreichbar fern. „Wenn du zwei Jahre in Deutschland arbeitest, kannst du dir einen Opel Record kaufen“, meint der Vertreter herausfordernd. „Ich werde in Deutschland arbeiten, mir ein Auto kaufen und wieder heimkehren“, denkt Agocan.

Kurzerhand sucht er die deutschen Arbeitsvermittlungsgagenturen in der Ali Baba Straße auf. Noch im selben Jahr, es ist 1959, beginnt er, vorerst

als Schweißer, später als Maschinenschlosser im Panzerbau, bei Blohm und Voss in Hamburg zu arbeiten. Deutsch lernt er durch die Arbeitskollegen und auf der Reeperbahn, wo er einen Großteil seiner Freizeit verbringt. Er ist begeistert von der Freundlichkeit und Offenheit der Menschen, dem ausgelassenen Lachen und Tanzen. Über die Reeperbahn verliebt er sich in die Hansestadt. Und tatsächlich dauert es auch nicht lange, bis er sein erstes Auto kauft, einen goldenen Opel Record. Trotzdem zieht es ihn noch nicht in die Heimat zurück. Weit weg von den Einflüssen der Familie fühlt er sich frei, sein eigenes Leben zu leben, ganz er selbst zu sein. Seine Mutter scheint zu spüren, dass ihm allmäh-

lich die Bindung an Traditionen und Kultur verloren geht. Dagegen kann nur die Verbindung mit einem armenischen Mädchen helfen, das sie längst für ihn ausgesucht hat. 1964 heiraten Yepraksi und Ohannes Agocan traditionell gregorianisch-apostolisch in Istanbul, bevor sie in die gemeinsame Zukunft nach Hamburg aufbrechen.

### KRANK VOR HEIMWEH

Hier angekommen hat die 19-Jährige das Gefühl, ins Nichts zu fallen – ohne Verwandte, ohne Geld, ohne Wohnung und ohne ein Wort Deutsch. Ein kleiner Koffer mit etwas Kleidung und ein paar Habseligkeiten ist das Einzige, was sie in das winzige



→ Die Welt in  
Hamburg zu Hause  
anatheus-verlag  
80 Seiten, 21 x 21 cm,  
ISBN 978-3-9812656-3-7  
10,00 Euro  
www.anatheus.de

## Manti mit Joghurtsauce und Paprikabutter

Türkische Nudeltäschchen

**Zutaten für 4 Personen:** 1 Ei, 375 g Mehl, 1 feingewürfelte Zwiebel, 250 g Lamm- oder Rinderhack, 2 EL gehackte Petersilie (frisch oder TK), 4 TL Rosenpaprikapulver, Salz, schwarzer Pfeffer, 4 Zehen Knoblauch, 600 g Vollmilchjoghurt natur, 3 EL Butter.

**Und so wird's gemacht:** Für die Maultaschen Ei aufschlagen, mit Mehl und etwas Wasser gründlich mischen. Zutaten gut durchkneten, bis ein fester Teig entsteht. Teig halbieren und in eine Schüssel legen, mit einem Tuch oder Deckel abdecken, 30 Minuten ruhen lassen. Füllung: Zwiebelwürfel mit Hackfleisch, Petersilie und 3 TL Rosenpaprikapulver gut durchkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Den Teig auf einer bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen und in 3 cm große Quadrate schneiden. Auf die Teigstücke mit dem Löffel mittig etwas Hackfleischfüllung geben. Teig zum Dreieck klappen, die Ränder mit dem Finger gut festdrücken. In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Teigtaschen hineingeben und 5–7 Minuten gar kochen. Sauce: Knoblauch schälen, durch eine Presse drücken oder sehr fein würfeln, in den Joghurt geben, mit Salz abschmecken. Butter mit 1 TL Rosenpaprikapulver in einer Pfanne erwärmen. Nudeltäschchen kurz abschrecken und auf Tellern verteilen. Reichlich Joghurt-Sauce darübergeben und mit Paprika-Butter beträufeln.

*Bari achordschak!*

Zimmer ihres Mannes in einer Eppendorfer Pension mitbringt. Eine Zeit des Weinens und Wartens beginnt für sie – Warten auf Post aus der Türkei, Warten auf das Zustandekommen einer Telefonverbindung in die Türkei ... Die junge, sonst so lebenslustige, tatkräftige Frau wird vor lauter Heimweh krank, hat ständig Schmerzen am ganzen Körper. Erst nachdem das junge Paar in die vergleichsweise komfortable Zweizimmerwohnung in Neuuhof, heute Veddel, mit Blick auf die Köhlbrandbrücke umgezogen ist, und nachdem die beiden Söhne, Arman und Helman, geboren sind, kehrt der Lebenswille der jungen Frau allmählich wieder zurück. Fest entschlossen, sich die deutsche Sprache anzueignen und einer geregelten Arbeit nachzugehen, lernt sie täglich zehn deutsche Vokabeln, macht Gelegenheitsaufträge in ihrem Schneiderberuf und wird später in einem großen Reinigungsunternehmen zur Vorarbeiterin von 15 Mitarbeitern. Nicht selten wird sie mit Ablehnung und Rassismus konfrontiert, sowohl

am Arbeitsplatz als auch im nachbarschaftlichen Umfeld. Dank ihres ausgeprägten Selbstbewusstseins lässt sie sich aber nicht einschüchtern. Gemäß ihrer Devise „Menschen brauchen Menschen“ geht sie weiterhin direkt und offen auf ihre Mitmenschen zu.

In all den Jahren steht für die Agocans, vor allem aber für Yepraksi, immer wieder die Erwägung im Raum, eines Tages in die Türkei zurückzukehren. Auch ihre Ehe wird dadurch auf eine Bewährungsprobe gestellt. Nur eine verbindliche Entscheidung für ein Leben hier oder dort kann aus der inneren Zerrissenheit helfen. Yepraksi Agocan wird bewusst, wie sehr sich ihre Familie schon in Hamburg verwurzelt hat und dass es nicht möglich ist, wirklich hier zu leben, wenn der innere Blick auf eine ferne Zukunft in einem fernen Land gerichtet bleibt.

1975 fällt endgültig die Entscheidung für Hamburg. Als wollten sie diese besiegeln und voll und ganz in einen neuen Lebensabschnitt gehen, nehmen die Eheleute noch im selben

## Einfach dazugehören

Der Künstler Saeid Dastmalchian hat bereits mehrere Bücher herausgebracht. Für sein neuestes Projekt hat er mit seiner Frau Cordula Menschen befragt, die in Hamburg geboren sind als auch solche, die oder deren Eltern das Schicksal aus allen Teilen der Welt in die Hansestadt führte. Wie verlief ihr Lebensweg? Was lieben sie an Hamburg und seinen Menschen, und was vermissen sie hier? Schnell wird deutlich: Egal, woher wir stammen, die Sehnsucht nach Zugehörigkeit und Gemeinschaft liegt in jedem von uns.

**Saeid Dastmalchian fotografiert, malt und realisiert mit seiner Frau Cordula immer wieder schöne Projekte.**



„Die Welt in Hamburg zu Hause“ ermutigt dazu, viele neue Brücken zwischen den Menschen zu bauen und persönliche und gesellschaftliche Entwicklung durch gelebte Weltgemeinschaft in der Stadt zu beflügeln. <<

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

Jahr die deutsche Staatsbürgerschaft an und kaufen im Herzen von Altona eine Eigentumswohnung, die sie mit Liebe zum Detail neu möblieren.

Heute schauen die Agocans mit Stolz auf die Fotografien eines gemeinsamen bewegten Lebens an der Wand ihrer Essdiele. Sie sind sich einig, damals, vor 36 Jahren, die beste Entscheidung getroffen zu haben. Immer wieder wandern ihre Augen zum Foto ihrer vierjährigen Enkeltochter, die so keck und unbefangen in die Kamera blickt. Von Herzen wünschen sie sich, dass Ablehnung und Fremdheit der Vergangenheit angehören mögen. „Solange wir uns von Vorstellungen und Vorurteilen gegenüber Menschen anderer Religionen und Kulturen leiten lassen, werden wir Kriege in der Welt und Gefühle der Trennung in unseren Nachbarschaften erleben“, sagt der 74-jährige Pensionär mit Überzeugung. „Statt die Schuld immer beim anderen zu suchen, sollte jeder ganz ehrlich damit beginnen, bei sich selbst zu schauen. Wir alle müssen aufeinander zugehen.“ <<

→ Die Ausstellung zum Buch läuft noch bis zum 8. Oktober '12 Eisenbahn- und Verkehrsgewerkschaft Hammerbrookstr. 90 20097 Hamburg Geöffnet: 9 bis 17 Uhr



# Prager Herbst

Prag ist eine Reise wert, gerade jetzt im Herbst, wo die Touristenströme langsam versiegen und das Laub der vielen Parks sich golden färbt. Doch Vorsicht, Hamburgs Partnerstadt an der Moldau macht süchtig. Viele, die sie einmal besuchten, wurden von ihrem Reiz gefangen und wollen immer wieder hin.



VON HEINRICH GROSSBONGARDT

**P**rag, das ist die Stadt des Prager Frühlings, der Samtenen Revolution und, nicht zu vergessen, der Ort, an dem Hans-Dietrich Genscher Tausenden von DDR-Flüchtlingen im Garten der Deutschen Botschaft die Worte zurief: „Wir sind zu Ihnen gekommen, um Ihnen mitzuteilen, dass heute Ihre Ausreise genehmigt wurde.“ Das war der Anfang der Wende. Prag ist eine Stadt, die ihresgleichen sucht, ein Ort, an dem sich die Linien der europäischen Geschichte immer wieder kreuzten. Die Spuren zu entdecken, die das hinterließ, ist ein wahres Vergnügen. Kultur ist immer dort besonders spannend, wo Kulturen aufeinander treffen. In Prag sind die Einflüsse aus Ost und West eine besondere fruchtbare Melange eingegangen. Und wie durch ein Wunder hat die Stadt ihr reiches Erbe auch durch turbulente, gewalttätige Zeiten ins Heute retten können.

hier zu sein, in dieser Stadt, deren architektonischer Zauber fast einzigartig unter allen Städten der Welt ist“, schrieb Thomas Mann.

Prags erste kulturelle Blüte begann früh. Die Karls-Universität ist die erste Universität nördlich der Alpen auf dem Boden des Heiligen Römischen Reiches. Gegründet wurde sie 1348 vom späteren Kaiser Karl IV in seiner Eigenschaft als König von Böhmen. Er machte Prag zur Reichshauptstadt und zu seinem repräsentativen Kaisersitz. Unter ihm begann auch der Bau des Veitsdoms auf dem Hradschin, der allerdings erst 600 Jahre später vollendet wurde.

#### DER FRÖHLICHE MIX DER STILE

Stärker noch als Gotik und Renaissance hat das Barock das Stadtbild geprägt. Unter dem Habsburger Kaiser Rudolf II. war die böhmische Metro-

→ **CzechTourism**  
**Tschechische Zentrale**  
**für Tourismus**  
**Wilhelmstraße 44**  
**10117 Berlin**  
**Tel. (030) 204 4770**



Foto: Aniol - Fotolia.com



Die weise Seherin Libussa blickte der Legende nach von einem Hügel über der Moldau, dorthin, wo heute das Zentrum Prags liegt, und sagte, hier solle einmal eine der schönsten Städte der Welt entstehen. Die Dame hatte Weitblick: Prag ist eine der schönsten Städte der Welt. Wer am späten Nachmittag vom Letna Park am linken Moldauufer auf den Fluss mit seinen vielen Brücken und die Altstadt mit ihren funkelnden Türmen und Dächern blickt, der begreift, warum man diese Stadt die Goldene nennt. „Ich bin froh, wieder einmal

pole wieder Kaiserresidenz und damit Mittelpunkt des politischen, gesellschaftlichen und kulturellen Lebens in Mitteleuropa. Die meisten Häuser in der Altstadt und auf dem Hradschin, Kirchen und Paläste, die Mehrzahl der Gemälde und Skulpturen entstammen dieser reichen Periode. Was Prag aber auszeichnet, ist das frappierende Nebeneinander der Stile – von der Gotik bis hin zu Jugendstil, Kubismus und dem Tanzenden Haus von Frank O. Gehry. Diese Mischung ist eine der Quellen des speziellen Prager Flairs. >>

**Die Zeugen einer reichen Geschichte prägen das Stadtbild von Prag.**

## Was man in Prag sehen muss

- Die **Prager Burg** auf dem Berg Hradschin gilt als die größte Burganlage der Welt. Zu ihr gehören zahlreiche Gebäude und Sehenswürdigkeiten wie die Heilig-Kreuz-Kapelle, die Nationalgalerie, das Goldene Gässchen und der Veitsdom. Wer gut zu Fuß ist, sollte über die Schloßstiege hinaufgehen; er wird mit einem traumhaften Blick belohnt. <<

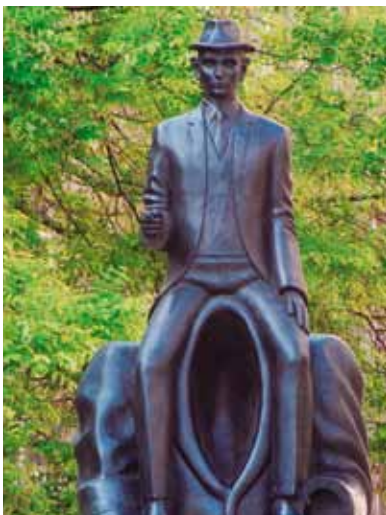


Fotos: CzechTourism.com

**Das Gewirr der Gassen lädt zum Bummeln und Entdecken ein.**

>> Wer über die großen Plätze flaniert, die Kleinseite auf dem linken Moldauufer durchstreift oder die verwinkelten Gassen zwischen Altstädter Ring und Karlsbrücke, der findet Glanzvolles neben morbiden Charme, Bürgerhäuser neben Palais, imperiale Pracht unmittelbar neben Idylle. Und er spürt die Vielfalt der Einflüsse, die die Stadt zu dem gemacht hat, was sie heute ist.

Bei allem Glanz: Böhmen und damit Prag waren über die Jahrhunderte fast immer in der Hand fremder Herren. Eigensinnig, sich ihrer Wurzeln und ihrer Geschichte bewusst, haben die Prager dem ihren eigenen Charakter entgegengesetzt. Mit dem braven Soldaten Schwejk hat der tschechische Dichter Jaroslav Hašek dem Witz und der List, mit der der kleine Mann ums eigene Überleben willen die übermächtige Obrigkeit ausmanövriert, ein unvergessliches Denkmal gesetzt.



**Kafka und Karlsbrücke – wer Kultur sucht, der findet sie an jeder Ecke.**

**STADT DER LITERATUR**

Tschechen, Juden und Deutsche lebten an der Moldau neben- und vor allem miteinander. Hinzu kamen Polen, Italiener, Franzosen und Flamen, die hier ihr Glück suchten. Das ging nicht immer friedlich ab, schuf aber dennoch ein Klima, in dem Großes gedeihen konnte. Die Astronomen Johannes Kepler und Tycho de Brahe arbeiteten hier, Mozarts „Don Giovanni“ wurde im Nationaltheater uraufgeführt, die Komponisten Stamitz, Smetana und Dvořák schufen bedeutende Beiträge zur europäischen Musikgeschichte. Und erst die Literatur! Bis zum Zweiten Weltkrieg konnte man Prag getrost in einem Atemzug mit Wien und Berlin nennen. Nach dem Ende des Kommunismus wurde mit Vaclav Havel der größte lebende Dichter des Landes Staatspräsident. Wo sonst könnte man sich das vorstellen? <<



**Was man in Prag sehen muss**

- Der **Wenzelplatz** mit seinen Barock- oder Jugendstilfassaden ist bis spät in den Abend sehr belebt. Hier kann man spazieren, essen, tanzen, sich in ein Straßencafé setzen oder die Kaufhäuser, Bars, Hotels und Geschäfte rund um den Platz besuchen.
- Der **Altstädter Ring** mit dem gotischen **Altstädter Rathaus** ist so etwas wie das Zentrum der Stadt. Vom Rathausturm hat man einen tollen Blick. Auf keinen Fall verpassen sollte man die die Astronomische Uhr aus dem 15. Jahrhundert.
- Die Josefstadt ist das **Jüdische Viertel** von Prag mit wunderschönen Jugendstilgebäuden. Hier befinden sich das **Geburtshaus Franz Kafkas**, das Jüdische Museum, Europas ältester jüdischer Friedhof und mit der **Altneu-Synagoge** einer der frühesten gotischen Bauten Prags.
- Die **Kleinseite** unterhalb der Burg war seit Mitte des 16. Jahrhunderts Wohnsitz von Adel und Klerus. Davon zeugen zahlreiche Kirchen und Paläste, wie etwa das im Renaissance-Stil erbaute **Sächsische Haus**, die Residenz der sächsischen Herzöge, der **Prager Bischofssitz** und die barocke Kirche **St. Nikolaus**. In der Kleinseite befindet sich auch das Palais Lobkowitz, die Deutsche Botschaft. <<

## Verbunden durch das Band der Elbe

Partnerschaften mit Städten Osteuropas waren für Hamburgs Politik ein Beitrag, Brücken zu schlagen und die Spaltung Europas zu überwinden. Als 1957 Hamburg die mündliche Vereinbarung über eine Städtefreundschaft mit dem damaligen Leningrad (St. Petersburg) einging, bedeutete dies den Beginn einer weit-sichtigen Politik, die unter dem Schlagwort der „Politik der Elbe“ bekannt geworden ist. Hamburger Politiker haben mit als erste damit begonnen, auf regionaler und kommunaler Ebene den Eisernen Vorhang durch die schrittweise Annäherung von gleichberechtigten Partnern in Ost und West durchlässig zu machen.

Mit den Städtepartnerschaften mit Dresden aus dem Jahre 1987 und mit Prag aus dem Jahre 1990 hat die Hansestadt fast fünf Jahrzehnte nach Ende des Zweiten Weltkrieges die Verbindung zum traditionellen Hin-

terland Hamburgs, dem Wirtschaftsraum Sachsen-Böhmen, neu geknüpft.

Hamburg war schon immer der bedeutendste Seehafen der Tschechoslowakei bzw. Tschechiens. Um dem Binnenland einen Zugang zum Meer und damit zum Welthandel zu ermöglichen wurde dem Land im Versailler Vertrag ein eigenes Areal im Hamburger Hafen zugesprochen, der Moldauhafen.

Es ist also kein Wunder, wenn der tschechische Schriftsteller und bildende Künstler Karel Trinkewitz sagt: „Für Prag ist Hamburg das Tor zur Welt. Diese Verbundenheit prägt mein Leben.“

Und noch einen Grund gibt es für die enge Verbundenheit: Die Elbe müsste eigentlich Moldau heißen, denn wo sich beide vereinigen, ist die Moldau der größere Fluss. Sie ist nicht nur länger sondern führt auch deutlich mehr Wasser als die Elbe. <<

## Auf Flügeln, Schienen oder vier Rädern

Wer nach Prag reisen will, dem stehen alle Wege offen. Am schnellsten geht es natürlich mit den Flugzeug. Die tschechische Fluggesellschaft CSA bringt einen zweimal täglich in eineinhalb Stunden hin. Man kann natürlich auch die Lufthansa oder eine andere Airline nehmen, doch da muss man umsteigen und ist mindestens doppelt so lange unterwegs. Bequem geht's auch mit der Bahn, entweder direkt oder mit Umsteigen in Berlin. Wer frühzeitig bucht, bekommt das Ticket für nur 69 Euro. Mit dem Auto sind es 650 Kilometer, also eine stramme Tagesfahrt.

Komfortabler ist man auf vier Rädern im Reisebus unterwegs. Globetrotter Reisen aus Rosengarten bei Hamburg bietet zum Beispiel regelmäßig Fahrten in die Stadt an der Moldau an.

Fünf Tage dauert die Reise, davon verbringt man drei vor Ort und übernachtet im modernen 4-Sterne-Hotel „Don Giovanni“ im Zentrum. Das Programm vor Ort umfasst den Besuch der wichtigsten Sehenswürdigkeiten unter kundiger Reiseleitung.

Zusätzlich kann man einen Halbtagesausflug nach Nelahozeves (Mühlhausen) machen, dem Geburtsort Dvořáks und das dortige Schloss besichtigen, das die größte private Kunstsammlung Europas beherbergt. <<

→ **Städtereise Prag**

**29. Sept. bis 3. Okt. und 13. bis 17. Okt.**  
**Buchungshotline: (0800) 232 36 46**

→ **Globetrotter Reisen**

**Harburger Str. 20 · 21224 Rosengarten**



## Finanz-Tipps

### Mit Waldfonds Holz zu Kohle machen

Viele Anlageformen bieten derzeit nur eine magere Rendite; immer mehr Anleger entdecken Waldfonds als attraktive Alternative. Statt in eine Immobilie oder ein Schiff investieren sie in ein aufgeförestetes Stück Wald. Teilweise werden von den Anbietern Renditen von 12 oder 14 Prozent vorhergesagt. Fachleute halten sieben bis neun Prozent für eher realistisch, was unter den gegenwärtigen Bedingungen am Kapitalmarkt eine ganze Menge ist.

Waldfonds sind eine Geldanlage mit einer starken Umweltkomponente. Bäume binden CO<sub>2</sub> aus der Atmosphäre und wirken so dem Treibhauseffekt entgegen. Problematisch sind diese Fonds allerdings, wenn es sich bei dem Investment um Plantagen zum Beispiel aus Eukalyptus oder Teak handelt. Diese Monokulturen sind ökologisch so schädlich, dass der Umweltnutzen infrage steht.

Anders ist das mit solchen Fonds, die in die Aufforstungsprojekte investieren, die zum Beispiel zu 60 Prozent aus heimischen, standortgerechten Baumarten und zu 40 Prozent aus Nutzhölzern wie Teak und Mahagoni bestehen. Dabei gewinnt auch die Natur, denn der Mischwald bietet seltenen Tieren und Pflanzen Lebensraum und leistet einen Beitrag zum Klima- und Wasserschutz. Sogar die einheimische Bevölkerung profitiert, indem sie in diese Projekte eingebunden wird. Projekte dieser Art sind durch Organisationen wie das FSC (Forest Stewardship Council) oder die CCBA (Climate, Community & Biodiversity Alliance) zertifiziert.

#### NATÜRLICHE RISIKEN

Wie jede Geldanlage, so will auch diese wohl überlegt sein. Schädlinge, Sturm und Feuer können Teile des Waldes vernichten. Hinzu kommen auch politische Risiken, da die meisten Fonds in den Tropen investieren. Auch angesichts der langen Laufzeit sind Waldfonds nur sinnvoll, wenn man das Geld wirklich übrig hat. Dann sind sie eine interessante Beimischung. Und: Zum Beispiel den Kindern oder den Enkeln auch ein Stück Klimaschutz zu schenken, das ist doch ein schöner Generationenvertrag. Umso besser, wenn sich dann die Renditeversprechen der Initiatoren in voller Höhe erfüllen. <<

KOOPERATION MIT DEM HVV

# Mobil bleiben mit Bus und Bahn

Der Landes-Seniorenbeirat unterstützt das neue Beratungsangebot des HVV.



Foto: Hamburger Verkehrsverbund

Barrierefreiheit im Nahverkehr ging. Der Landes-Seniorenbeirat begrüßt die Initiative des HVV und unterstützt die Realisierung. Auf der Konferenz warb der HVV um Freiwillige, die ehrenamtlich bei dem Projekt mitwirken möchten. Über 20 Seniorenvertreter aus den Bezirken folgten dem Aufruf, und die meisten derjenigen, die jetzt beim Start dabei sind, stammen aus diesem Kreis. Karin Schulz-Torge vom Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel gehört dazu und sagt: „Wir sind mit Freude dabei und sind guter Hoffnung, dass das Projekt Früchte tragen wird.“

## MOBILITÄT IST LEBENSQUALITÄT

Wussten Sie schon, dass man ab 19 Uhr auf vielen Buslinien zwischen den Haltestellen aussteigen und so den Weg verkürzen kann? Und dass man die Rufsäulen, die man auf allen Schnellbahnstationen findet, natürlich im Notfall, aber auch für eine Auskunft nutzen kann? Viele solcher praktischen Tipps erfahren die Teilnehmenden bei den Terminen der Mobilitätsberatung. Mittelfristig sollen auch andere Serviceleistungen angeboten werden, wie zum Beispiel ein temporärer Begleitservice, mit dem Senioren die Benutzung ihrer Wunschstrecke trainieren können.

Die Kurse finden anfangs in der Innenstadt beim HVV statt, können bei Interesse aber auch im gesamten Verbundgebiet abgehalten werden. Auf Anfrage sind Gruppenveranstaltungen in Senioreneinrichtungen, Stadtteiltreffs, kirchlichen Einrichtungen usw. möglich. Sie können sich per E-Mail an [junggebliebene@hvv.de](mailto:junggebliebene@hvv.de) oder telefonisch unter (040) 68 98 98 68-0 für das wöchentlich stattfindende Angebot vor-merken lassen.

Der Landes-Seniorenbeirat rät: Nutzen Sie das neue Angebot, wenn Sie sich beim Bus- und Bahnfahren unsicher fühlen, sich aber wieder einen größeren Aktionsradius erobern möchten. Mobil bleiben gehört zur Lebensqualität. <<

Viele Senioren fühlen sich unsicher im öffentlichen Nahverkehr oder kennen sich nicht mehr mit dem System aus, etwa wenn sie das Autofahren aufgeben. Ende September 2012 startet der Hamburger Verkehrsverbund (HVV) daher ein neues Projekt und bietet eine Mobilitätsberatung für Junggebliebene an, die allen interessierten Älteren kostenlos offensteht.

In Kursen zu verschiedenen Themen erfahren Senioren alles Wissenswerte über das Angebot des HVV und wie man es nutzt, zum Beispiel „Welche Fahrkarte ist die richtige?“ oder „Wie bewege ich mich sicher mit Bus und Bahn?“. Neben Informationen und praxiserprobten Tipps zu Tarifen, Barrierefreiheit und sicherem Umsteigen steht auch die Bedienung der Fahrkartenautomaten und die persönliche Fahrplanauskunft im Internet im Fokus.

Bei der Mobilitätsberatung wird der HVV von ehrenamtlichen Senioren unterstützt, die sich sicher im HVV bewegen und ihre eigenen Erfahrungen mit

einbringen. Sie kennen sowohl die Vorbehalte und Hemmnisse, die viele ihrer Altersgenossen haben, als auch die Wünsche, im hohen Alter mobil zu bleiben und sich gekonnt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln in der Stadt zu bewegen. Diese Senioren werden vorher vom HVV zu den verschiedenen Themen geschult und erhalten regelmäßig die Möglichkeit, auch einmal „hinter die Kulissen“ zu sehen. Mittlerweile haben 16 Senioren die Schulung absolviert und werden bei den nun beginnenden Kursen andere Senioren beraten.

## EHRENAMTLICHE GESUCHT

Hamburgs Seniorenvertretung ist bei der Entwicklung des Projekts von Anfang an einbezogen worden. Erstmals präsentierte der HVV die Idee der Mobilitätsberatung auf der Gesamtkonferenz der Seniorendelegierten im November 2011, bei der es um Mobilität in der Stadt und vorrangig um

**Hamburger  
Verkehrsverbund  
Steindamm 94  
20099 Hamburg  
Tel.(040) 325775-0  
www.hvv.de**

# Auf gute Nachbarschaft

Quartiernahe Netzwerke fördern den sozialen Zusammenhalt.

**W**ährend die Politik in Gesprächsrunden das Thema des demografischen Wandels bewegt, wird an vielen Orten sehr konkret ein wichtiges Zukunftsthema erprobt: Es geht um gelebte Nachbarschaft im Quartier – eine Voraussetzung, damit die Älteren möglichst lange zu Hause leben können.

Nun braucht es dazu nicht erst die Impulse der Politik – schon von jeher hat es freundliche, hilfsbereite Nachbarn gegeben und einen Austausch zwischen den Generationen. Auf diese Weise erleichtert praktische, aktive Unterstützung auch das Leben alt gewordener Nachbarn. Es gibt viele Beispiele: Da ist Frau K., selbst hoch in den Siebzigern, die sich verlässlich darum kümmert, dass der verwitwete 90jährige Nachbar Herr S. pünktlich seine Augentropfen bekommt. Da gibt es ein nachbarschaftliches Netzwerk in Billstedt, das sich um eine schwer parkinsonkranke und hochgradig sturzgefährdete, allein lebende 80jährige Freundin gebildet hat. Alle achten aufmerksam auf sie und organisieren Transporte und Einkäufe, erledigen kleine Reparaturen in und um das Haus. Fast jeder kennt solche ermutigenden Geschichten, die dem tradierten Klischee der anonymen Großstadt widersprechen.

Doch nicht an allen Orten gibt es solche selbst gewachsene Nachbarschaftshilfe. So macht es Sinn, wenn mit Unterstützung und Förderung von Stiftungen und Bezirkspolitikern engagierte Bürger quartiersnahe Netzwerke auf-

bauen. Es gibt in Hamburg eine Vielzahl solcher Nachbarschaftsprojekte, doch sind sie oft nur einer kleinen Gruppe, den „Eingeweihten“ sozusagen, bekannt und die breite Öffentlichkeit weiß wenig davon.

Zwei gute Beispiele: In Eimsbüttel und in Barmbek-Nord findet man die Aktion „Augen auf!“, die 2010 von der AWO Stiftung initiiert wurde. Die Aufmerksamkeit aller ist angesprochen, um insbesondere alte Menschen im Stadtteil bei Vereinsamung und Not wahrzunehmen und sich zu kümmern.

> [www.aktionaugenauf.de](http://www.aktionaugenauf.de)

Ein anderes spannendes Projekt existiert in Eppendorf: MARTINierLEBEN bietet im Quartier rund um die Martinstraße eine Plattform für Nachbarschaftshilfe. Im „NachbarNetz“ werden nachbarschaftliche Kontakte aufgebaut, ein Café betrieben und gemeinsam Aktivitäten geplant. Das Projekt hat gerade Anfang Juli den mit 3.000 Euro dotierten 1. Preis beim Wettbewerb „Zuhause hat Zukunft“ des Vereins Wege aus der Einsamkeit gewonnen.

> [www.martinierleben.de](http://www.martinierleben.de)

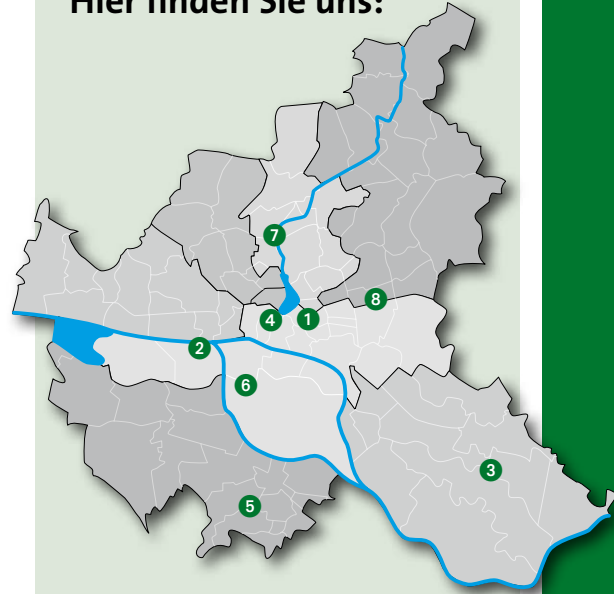
Wichtig ist, dass sich die Quartiersansätze nicht auf Hilfe und Fürsorge für Senioren begrenzen, sondern die Begegnungen und der Austausch zwischen den Generationen im Zentrum stehen. Quartiersprojekte bieten zudem wegen der räumlichen Nähe im Stadtteil gute Chancen, dass sich viele ehrenamtlich daran beteiligen. – So entsteht an vielen Stellen neue aktive Nachbarschaft. Diese erfreulichen Entwicklungen in den Quartieren begleitet der LSB mit großem Interesse. <<

**Blick in eine der Planungswerkstätten des Nachbarschaftsprojekts MARTINierLEBEN**



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 11-17 24 · Fax 428 11-25 79  
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 04-26 76 · Fax 428 04-24 44  
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](http://www.lsb-hamburg.de)



Foto: Stockphoto

## Wenn Frau sich nicht mehr raustraut

Harninkontinenz ist ein Tabuthema, über das viele Frauen nicht sprechen mögen. Dabei könnten den Betroffenen zumeist geholfen werden, würden sie sich einem Arzt anvertrauen. Die Behandlung reicht vom Beckenbodentraining über Medikamentengabe bis hin zur operativen Therapie.

**C**laudia S. ist 35 Jahre alt und hat ein Problem, das sie ständig beschäftigt: Seit der Geburt ihrer zweiten Tochter vor drei Jahren verliert sie zunehmend Urin – beim Lachen, Husten, Niesen oder beim Sport. Sie trägt seitdem ständig eine Binde, hat Angst vor unangenehmen Gerüchen und nassen Höschen. Am meisten leidet sie allerdings darunter, dass sie auch beim Sex mit ihrem Mann Urin verliert. Obwohl ihr dieser beteuert, dass dies nicht schlimm sei, hat sie sich völlig zurückgezogen. An ein normales Leben ist nicht mehr zu denken. Im Internet hat sich Frau S.

Beckenbodenübungen angesehen – geholfen hat dies auch nicht. Eine Freundin, der sie sich schließlich anvertraut, macht ihr Mut, ihren Frauenarzt endlich auf das Problem anzusprechen.

### **VOLKSKRANKHEIT INKONTINENZ**

Schätzungsweise sechs bis acht Millionen Frauen bundesweit leiden unter einer Harninkontinenz. Die meisten davon sind wesentlich älter als Claudia S., so ist in Pflegeheimen jede zweite Bewohnerin davon be-

troffen. Obwohl damit Volkskrankheiten wie Bluthochdruck und Diabetes auf die Plätze verwiesen werden, führt die Inkontinenz aber im öffentlichen Bewusstsein ein Schattendasein. Inkontinente führen einen oft verzweifelten Kampf der Vermeidung feuchter Hosen sowie unangenehmer Gerüche und orientieren sich im Leben fast ausschließlich an der Erreichbarkeit von Toiletten. „Inkontinenz darf nicht weiter als ein Problem der Lebensqualität betrachtet werden – sie ist schlichtweg eine ernst zu nehmende Erkrankung“, sagt Dr. Wolf Lütje, Chefarzt der Klinik

→ **Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**  
Haselkamp 33  
22359 Hamburg  
Tel. (040) 64411-0

ALTERSTRAUMATOLOGIE

## Verletzungen Äterer bestmöglich behandeln

Das Zentrum für Alterstraumatologie (ZAT) im Albertinen-Krankenhaus und Albertinen-Haus in Hamburg-Schnelsen ist nach dem Verfahren „Kompetenz zur Steigerung von Qualität und Sicherheit in der Alterstraumatologie“ erfolgreich auditiert worden. Die Einrichtung ist damit in Hamburg die erste und bundesweit die vierte Klinik, der dies im Rahmen des Pilotverfahrens für eine Zertifizierung gelungen ist. Somit steht der Vergabe des Zertifikats nichts mehr im Wege. Das Auditverfahren ist von der AG Alterstrauma der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie und der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie entwickelt worden.

Verletzungen und insbesondere Knochenbrüche nehmen im höheren Lebensalter zu. Gründe dafür sind einerseits die abnehmende Dichte und Elastizität der Knochen, zum anderen aber auch die erhöhte Anfälligkeit älterer Menschen für Stürze. Umso wichtiger ist es, dass Frakturen multimorbider älterer Patienten wie zum Beispiel ein Oberschenkelhalsbruch, nicht allein unfallchirurgisch optimal versorgt werden, sondern darüber hinaus auch eine bestmögliche geriatrische Weiterbehandlung gewährleistet ist. Ziel ist es dabei, eine dauerhafte Pflegebedürftigkeit zu vermeiden und eine Rückkehr in die gewohnte Umgebung zu ermöglichen. Um dies zu erreichen, ist eine enge Verzahnung der verschiedenen Fachdisziplinen im Krankenhaus unerlässlich. Die Auditoren konnten sich persönlich überzeugen von der jahrelang geübten und partnerschaftlichen Zusammenarbeit über alle Fachabteilungen und Berufsgruppen hinweg.

Tobias Schwarz und Ralf Zastrau, Geschäftsführer im Albertinen-Krankenhaus und Albertinen-Haus: „Wir freuen uns sehr und gratulieren allen Beteiligten herzlich zu diesem Erfolg! Unser besonderer Dank gilt Dr. Marietta Jansen und Prof. Dr. Wolfgang von Renteln-Kruse sowie ihren Teams für die monatelange sorgfältige Vorbereitung auf das Audit. Ebenso danken wir Tom Krause als Leiter des Qualitätsmanagements für die kompetente Begleitung des Verfahrens.“ <<

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

für Gynäkologie und Geburtshilfe im Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus. Er ist Spezialist für die sogenannte urogynäkologische Diagnostik sowie Therapie und zertifiziert gemäß AGUB II (Arbeitsgemeinschaft für Urogynäkologie und Beckenbodenrekonstruktionen).

Nach der Untersuchung wird klar, dass Claudia S. an einer schweren Belastungsinkontinenz leidet. Sie erhält zunächst ein Rezept für eine intensive Beckenbodentherapie bei einer Spezialistin, die auch Übungsgeräte für die Scheide zum Einsatz bringt. Der Erfolg nach sechs Monaten ist mäßig. Obwohl noch jung, entscheidet sie sich nach eingehender Beratung und Aufklärung zur Operation.

### ERPROBTE HEILUNGSVERFAHREN

Im Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus in Hamburg-Volksdorf wird dabei in einer minimal-invasiv durchgeführten Operation ein kleines Kunststoffband unter die Harnröhre gelegt. Operateur Dr. Lütje: „Wenn die Harnröhre wegen eines defekten Halteapparates nicht mehr richtig abdichten kann, dann sorgt dieses Kunststoffbändchen in den meisten Fällen wieder für uneingeschränkte Dichtigkeit. Ähnliches erreicht man – allerdings nur für einen begrenzten Zeitraum – wenn man in Lokalanästhesie die Harnröhrenschleimhaut mit einer Art Bio-Silikon unterspritzt. Dieses Verfahren ist wegen der sanften Narkose insbesondere für ältere Patientinnen geeignet.“

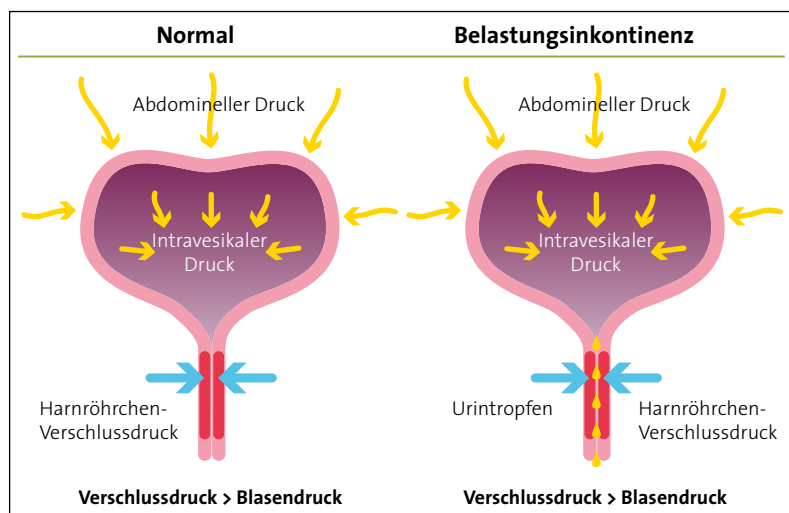
In Fällen, bei denen eine zuckende Blasenmuskulatur ständig eine Entleerung der Blase fordere, könne im Rahmen einer Blasenspiegelung eine muskelentspannende Substanz (Botox) eingespritzt werden. Allerdings werde diese Methode derzeit von den Kassen noch nicht bezahlt. In besonderen sehr seltenen Fällen komme auch ein sogenannter Blasenschrittmacher oder gar ein künstlicher Schließmuskel zur Therapie der Inkontinenz in Frage. Als Ursache für die Inkontinenz seien aber auch Senkungen im Bereich des Beckenbodens möglich, so Lütje weiter: „Diese sind gar nicht so selten mit Inkontinenz oder auch ihrem Gegenteil, der Blasenentleerungsstörung, verknüpft. In diesen Fällen kann man meist von der Scheide aus die Senkung operativ korrigieren. Wenn nötig, wird dabei nicht mehr funktionstüchtiges Gewebe auch durch gut verträgliche Kunststoffnetze ersetzt.“

Nach Entfernung des Blasenkatheters am nächsten Tag nimmt Claudia S. ungläubig, aber glücklich zur Kenntnis, dass ihr Problem gelöst ist: in den folgenden Tagen und Wochen registriert sie voller Freude, dass jede Form der Belastung wieder möglich ist. Auch der Sex mit ihrem Mann ist ungetrübt. Das Leben hat wieder eine völlig neue Qualität für sie. Die nicht mehr benötigten Binden bringt sie zu ihrer Mutter. Nicht ohne ihr dringend zu empfehlen, doch ebenfalls einmal zum Spezialisten zu gehen. Vielleicht kann ja auch ihr geholfen werden. <<



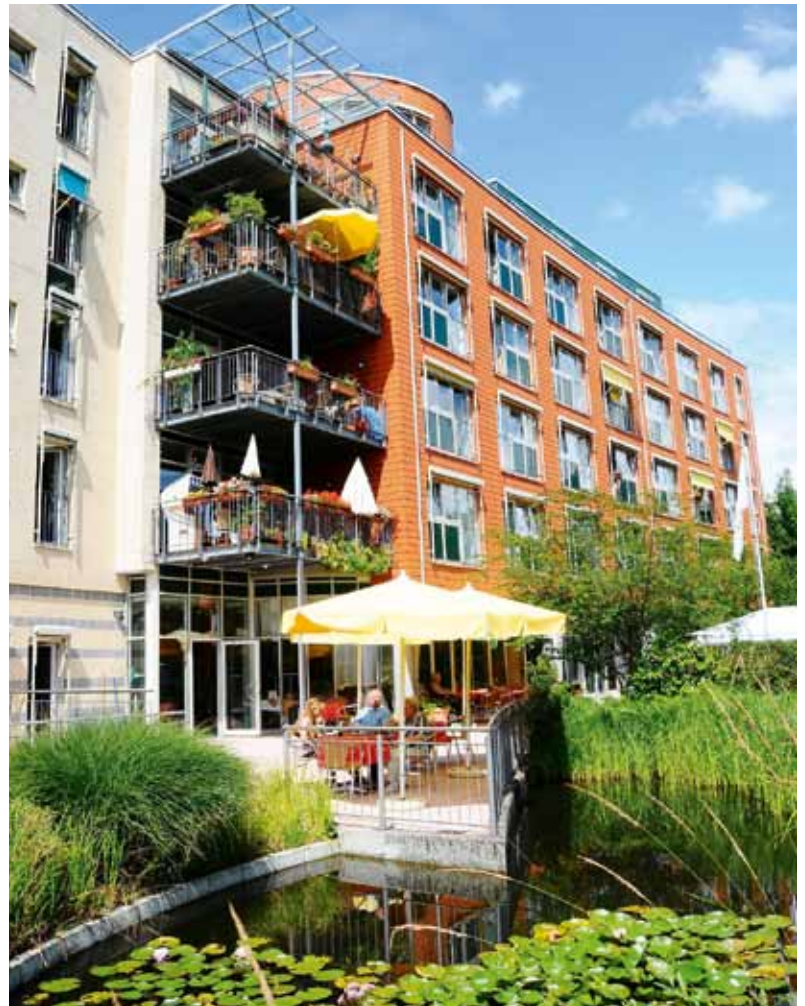
Dr. Wolf Lütje, Chefarzt der Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe im Evangelischen Amalie Sieveking-Krankenhaus.

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



# Offene Türen, offene Ohren, ein offenes Haus

Mit einem Festakt am 12. September  
beging das Seniorenzentrum  
St. Markus in der Gärtnerstraße sein  
50-jähriges Jubiläum.



VON DR. SIMONE THIEDE

→ **Veranstaltungen  
in St. Markus**

- Mittwoch, 26. Sept.**  
**14:30 Uhr: Konzert mit dem Polizeiorchester Hamburg**
- Samstag, 29. Sept.**  
**19:00 Uhr: Große Jubiläumsparty im Zelt mit Livemusik von den All Stars Selection**  
**Eintritt 15,- inkl. Buffet**
- Donnerstag, 18. Okt.**  
**19:00 Uhr: Jubiläumsfußballspiel im Victoria-Stadion Hoheluft**
- Samstag, 8. Dez.**  
**11:00 bis 17:00 Uhr Adventsmarkt**

Das Seniorenzentrum der Martha Stiftung in Eimsbüttel genießt seit vielen Jahren in der Öffentlichkeit, bei Bewohnern, Gästen und Mitarbeitenden einen sehr guten Ruf. Dieser gute Ruf und die hohe Reputation wurde mit Auszeichnungen als „Bester Arbeitgeber im Gesundheitswesen“ und mit dem „Deutschen Altenpflegepreis“ mehrfach bestätigt. „Wir verstehen uns als Partner für Senioren“, beschreibt Wolfgang Janzen, Leiter des Seniorenzentrums St. Markus, das Konzept, das Unterstützung und Service aus einer Hand vorsieht. Das Leistungsspektrum umfasst daher neben der Wohnpflege auch die Kurzzeitpflege mit der Möglichkeit des Probewohnens, die ambulante Pflege und die Tagespflege für Senioren, die zu Hause wohnen,

oder die Seniorenwohnungen mit Service. Durch das Abonnement der SVS-Karte „Sicherheit, Vorsorge und Service“ erhalten Senioren, die zu Hause wohnen, bei Bedarf Hilfe und Unterstützung zur Gestaltung ihres Alltags und profitieren von den Angeboten des Seniorenzentrums. Dass dieser Ansatz „Alles aus einer Hand“ erfolgreich ist, zeigen die konstant hohe Nachfrage nach Wohnplätzen und die guten Bewertungen in Zufriedenheitsumfragen in der Bewohnerschaft. Zufriedene Bewohner resultieren aus zufriedenen Mitarbeitern. „Eine stark ausgeprägte Teamorientierung, kurze Entscheidungswege und eine effiziente Kommunikationspolitik tragen dazu bei, dass unsere Mitarbeiter sich aktiv einbringen und sich bei uns wohl fühlen“,

erklärt Wolfgang Janzen. Besonderes Augenmerk gilt der Wertschätzung der Mitarbeiter. Jeder Kollege ist gleich wichtig für den Erfolg, das ist nicht nur ein Slogan, sondern gelebte Philosophie in St. Markus: „Jeder an seiner Stelle!“. Offene Türen bei den Leitungen signalisieren offene Ohren für die Kollegen. Und das kommt an. Um die Arbeitszufriedenheit zu erhöhen, suchte die Einrichtungsleitung nach Möglichkeiten, die Beteiligungs- und Gestaltungsspielräume zu erweitern, indem Eigeninitiativen der Mitarbeiter in den Blickpunkt gerückt wurden. Dazu zählen zum Beispiel der „St. Markus-Expertentipp“, der Bau eines Leuchtturms für den Gartenteich, die Errichtung eines Kleintiergeheges und ein Fotowettbewerb zum Thema Arbeitsplatz. <<



Im Garten findet man Ruhe und Anregungen zum Fitbleiben.

**Zahlen & Fakten**

- Anzahl der Bewohner: 116**
- Durchschnittsalter: 86 Jahre**
- Anteil Frauen: 83%**
- Mitarbeiterstellen: 61**
- Azubis: 14**
- Fachkraftquote: 68,5 %**





## Die Geschichte von St. Markus

- 1913** | Errichtung eines Gemeindehauses durch die evangelische Kirchengemeinde St. Markus-Hoheluft in der Gärtnerstraße 64
- 1944** | Zerstörung des Gemeindehauses bei einem Luftangriff
- 1962** | Einweihung des Altenheims St. Markus
- 1990** | Übertragung der Geschäftsführung auf das Diakonische Werk Hamburg
- 1991** | Berufung von Wolfgang Janzen zum Einrichtungsleiter
- 1994** | Übernahme von St. Markus durch die Martha Stiftung
- 1996** | Gründung des Förderkreises
- 2001** | Einweihung des Neubaus Gärtnerstraße 63 schräg gegenüber
- 2003** | Einweihung der Seniorenwohnungen in der Gärtnerstraße 64
- 2009** | Auszeichnung „Bester Arbeitgeber im Gesundheitswesen“ und Auszeichnung mit dem „Deutschen Altenpflegepreis“
- 2011** | Auszeichnung „Bester Arbeitgeber im Gesundheitswesen“ Platz 3 deutschlandweit. <<

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

### 3 Fragen an...



Wolfgang Janzen, seit 1991 Leiter des Seniorenzentrums St. Markus

#### Was ist für Sie das Besondere an St. Markus?

„St. Markus ist mit seinem vielfältigen Angebot und seiner Verankerung im Stadtteil einmalig im Großraum Hamburg.“

#### Was war Ihr schönstes Erlebnis mit St. Markus?

„Als wir zweimal ‚Bester Arbeitgeber im Gesundheitswesen‘ wurden und mit dem ‚Deutschen Altenpflegepreis‘ ausgezeichnet wurden. Wir sind damit nicht nur ein attraktiver Arbeitgeber, sondern gehören zu den Spitzenreitern unter Hamburgs Pflegeeinrichtungen.“

#### Was wünschen Sie sich für die Zukunft?

„Kurz gesagt, dass alles bleibt, wie es ist: die hohe Nachfrage und der große Zuspruch.“

## Literatur-Tipps

### Liebe Leserin und lieber Leser,

der Sommer liegt schon fast hinter uns, und auch wenn man im Garten oder am Strand prima lesen kann, so fängt die richtig gemütliche „Schmökerzeit“ doch eher im Herbst an. Damit Sie Anregungen für Ihre nächste Lektüre erhalten, stelle ich Ihnen wieder einige Bücher vor – es gibt wieder so viele lesenswerte Neuerscheinungen, dass die Auswahl sehr schwer fiel...

Das Buch „Wovon wir träumten“ von Julie Otsuka (Mare Verlag) habe ich gerade beendet und bin nachhaltig berührt. Ausnahmsweise stimmt der Text auf dem Umschlag: „Dieses kleine Buch hat mir einfach das Herz gestohlen“ sagt Martia Golden, Jurorin des PEN/Faulkner Award, den Otsuka in diesem Jahr in den USA gewonnen hat. Zu Recht, wie ich finde. Es sind nur 150 Seiten, die Katja Scholtz offenbar kongenial ins Deutsche übersetzt hat, aber sie nehmen einen von der ersten Seite an gefangen.



Das Buch erzählt die Geschichte einer Gruppe junger Japanerinnen, die zwischen den Weltkriegen nach Kalifornien auswandern, bereit zur Heirat mit japanischen Immigranten, die sie nur von deren Fotos oder Briefen kennen. In Wir-Form geschrieben, durchbrochen von einzelnen Sätzen darüber, wie es Mineko, Nogiku, Yukiko oder Shimako ergangen ist, fühlen wir mit jeder einzelnen Frau mit, wie ganz anders als erwartet der Ehemann und das Eheleben ist, wie stark die Sehnsucht nach der Heimat. Wir spüren selbst, wie sie und ihre Männer und später ihre Kinder, zunächst misstrauisch von den Weißen beäugt, langsam in die Gesellschaft integriert werden, bis nach dem japanischen Angriff auf Pearl Harbour alle japanisch-stämmigen Familien in Internierungscamps umgesiedelt werden. Ihre Spuren in den amerikanischen Dörfern und Städten verschwinden erschreckend schnell: Das letzte Kapitel ist als Konsequenz in Wir-Form aus der Sicht der weißen Amerikaner und Amerikanerinnen geschrieben. Große Literatur!

→ **Julie Otsuka.**  
**WOVON WIR TRÄUMTEN**  
Mare Verlag • 18 Euro

Einen aktuellen Blick auf die US-amerikanische Gesellschaft wirft Iain Levison in seinem Roman „Hoffnung ist Gift“ (Deuticke Verlag), der auf einer wahren Geschichte beruht, auch wenn man es kaum glauben mag...

Jeff Sutton, Taxifahrer in Dallas, erzählt uns von einer ganz normalen Fahrt: Er bringt eine Dame vom Flughafen nach Hause und während er in ihrem Haus darauf wartet, dass sie ihn bezahlt, sieht er ein geöffnetes Fenster. Als ehemaliger Fensterbauer schaut er nach, welche Firma die Fenster eingebaut hat – für den Leser durchaus nachvollziehbar und harmlos.

Als kurz darauf die 12-jährige Tochter der Frau verschwindet, fällt der Verdacht wegen der Fingerabdrücke am Fenster auf Sutton – er wird verhaftet, und die Polizei, froh in einem so brisanten Fall von Kindesentführung schnell einen Täter ermittelt zu haben, lässt nicht nur alle anderen Spuren außer Acht, sondern manipuliert Zeugen, um

gegen den bis dahin völlig unbescholtenen Taxifahrer mehr Beweise zu haben. Der wird, um ihn gegen die Übergriffe anderer Gefangener auf einen vermeintlichen „Kinderschänder“ in einem normalen Untersuchungsgefängnis zu schützen, im To-detrakt untergebracht. Sein einziger „Freund“ dort bzw. der einzige, der ihm zu glauben scheint, ist ein mehrfacher, vollkommen gefühlkalter Mörder.

Man liest diesen Roman atemlos, genau wissend, dass der Taxifahrer unschuldig ist, und fassungslos angesichts der Geschehnisse - Manipulationen durch die Behörden, ein hilfloser Anwalt, eine Hetzkampagne in den Medien – und ich verrate Ihnen nicht, wie es ausgeht! Dieses Buch ist weit mehr als ein Krimi, aber auf jeden Fall mörderisch spannend.



→ **Iain Levison.**  
**HOFFNUNG IST GIFT**  
Deuticke Verlag • 17,90 Euro

In Kanada spielt die Geschichte „Der Duft des Regens“ von Frances Greenslade, wie Otsukas Buch im Mare Verlag erschienen. Und an dieser Stelle muss ich einmal die Cover-Gestaltung beider Bücher loben, sie machen neugierig und passen sehr gut zum Inhalt. Dies gilt übrigens für alle Bücher, die ich Ihnen heute vorstelle.

In diesem Roman erzählt Maggie Dillon von ihrer Familie: Sie und ihre Schwester Jenny leben mit den Eltern relativ einsam und ärmlich, aber liebevoll behütet, eingebunden in die Natur und befreundet mit den Indianern in der Umgebung, in der kanadischen Wildnis, bis der Vater beim Holzfällen verletzt wird und an den Folgen des Unfalls stirbt.

Die Mutter wird mit der Trauer nicht fertig und bringt die Kinder bei entfernten Verwandten in der Stadt unter, um selbst Geld als Köchin in einem Holzfällercamp zu verdienen. Jahrelang erhalten die beiden Mädchen nicht mehr als einen Brief zum Geburtstag oder zu Weihnachten, Irene Dillon scheint verschwunden.

„Wir haben nicht versucht, unsere Mutter zu finden“, beginnt Maggie ihre Geschichte – aber als ihre Schwester in ernsthafte Schwierigkeiten gerät, macht sie sich doch auf, um ihre Mutter wiederzufinden. Dabei verliebt sie sich ganz nebenbei und findet noch viel mehr heraus über die Beziehung ihrer Eltern. Noch eine der im

Augenblick angesagten mehr oder weniger kitschigen Geschichten über auf dem Dachboden entdeckte Tagebücher und daraus folgende Aufdeckungen von Familiengeheimnissen, könnte man denken. Aber nein. „Der Duft des Regens“ ist ein po-

etischer, atmosphärisch dichter und sehr berührender Roman, den man am liebsten in einem Rutsch verschlingen möchte.

→ **Frances Greenslade.**

**DER DUFT DES REGENS**

Mare Verlag · 19,90 Euro

Zwei ganz unterschiedliche Bücher, die eines gemeinsam haben, möchte ich Ihnen empfehlen: Sie sind auf altmodische Weise erzählt, und das meine ich hoch-



achtungsvoll und im Sinne einer Reminiscenz an die Literatur des 19. und frühen 20. Jahrhunderts.

Sadie Jones lädt uns in ihrem Roman „Der ungeladene Gast“ auf das englische Landgut „Sterne“ ein. Wie aus einem Jane-Austen-Roman entsprungen lebt dort Anfang des 20. Jahrhunderts Charlotte Torrington mit ihren Kindern Emerald, Clovis und Imogen und ihrem zweiten Ehemann Edward Swift sowie einigen treu ergebenden Diensthofen. Wir sehen die Familie an Emeralds 19. Geburtstag in Vorbereitung einer Party zu diesem Anlass, und zittern mit ihnen, ob es Edward Swift gelingen wird, Geldgeber zu finden, um das in finanzielle Schwierigkeiten geratene Haus für die Torringtons zu erhalten.

In wirklich perfekter Anlehnung an Sprache und „Setting“ solch wunderbarer englischer Schriftsteller wie Jane Austen, die Bronte-Schwester oder Oscar Wilde (selbst Shakespeare lässt grüßen) bietet Sadie Jones und mit ihr die wunderbare Übersetzung von Brigitte Walitzek uns ein Wochenende voller Irrungen und Wirrungen, Tragödie und Komödie, Schauergeschichte und Liebesroman in einem, und unterhält uns köstlich und sehr spannend auf höchstem Niveau. Für anglophile Leserinnen und Leser ein Muss und ein Genuss.

→ **Sadie Jones.**

**DER UNGELADENE GAST**

Deutsche Verlags-Anstalt · 19,99 Euro

Eduardo Mendoza, einer der wichtigsten spanischen Gegenwartsautoren, führt uns in seinem Roman „Katzenkrieg“ in das Madrid des Frühlings 1936, am Vorabend des spanischen Bürgerkriegs. Wir begleiten den englischen Kunsthistoriker Anthony Whitelands, der für einen reichen und erzkonservativen Herzog den Wert einiger Gemälde prüfen soll. Dabei gerät er in ein aberwitziges Ränkespiel, das sich um englische und russische Spione, Doppelagenten, minderjährige Prostitu-

ierte, katholische Jungfrauen, herzensgute spanische Arbeiter, verzweifelte Polizisten und zum Putsch bereite Generäle entspinnt. Das ist einerseits amüsant zu lesen und ein sprachlicher Genuss, gleichzeitig aber ein gelungener Blick in den erschreckenden Abgrund, auf den Spanien zu dem Zeitpunkt zusteuert.

→ **Eduardo Mendoza · KATZENKRIEG**  
Nagel & Kimche Verlag · 24,90 Euro

Zu guter Letzt möchte ich Ihnen noch den neuen Roman von Michael Frayn vorstellen „Willkommen auf Skios“. Frayn, der bisher eher für sehr ernsthafte Romane bekannt war, hat hier eine turbulente Verwechslungskomödie auf hohem literarischem Niveau verfasst.

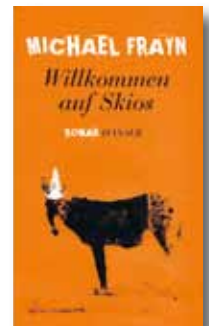
Es geht um Oliver Fox, einen charmannten und sympathischen Hochstapler wider Willen, der bei seiner Ankunft auf der Insel Skios eher zufällig mit einem berühmten hochdekorierten Wissenschaftler verwechselt wird und von der hübschen Managerin einer exklusiven Stiftung zu deren Gästehaus gebracht wird, um dort einen Vortrag zu halten. Währenddessen landet der echte Wissenschaftler – am Flughafen aufgehalten durch einen verschwundenen Koffer – in einem edlen, aber in der Einöde gelegenen Ferienhaus und zunächst in den Armen jener Frau, mit der Oliver Fox verabredet war.

Was Frayn aus dieser Konstellation zaubert, erinnert an klassische Komödienstoffe, wie Oscar Wildes „The Importance of being Earnest“ oder an den Film „Is was, Doc?“ und ist atemberaubend komisch. Mehr sei hier nicht verraten – ich wage aber zu behaupten, dass dieser Roman etwas für Menschen sein könnte, die den „Hundertjährigen, der aus dem Fenster stieg und verschwand“ gelesen haben und jetzt vor der Frage stehen, welches Buch daran anschließen könnte. Oliver Fox ist deutlich jünger als Alan Karllsson, aber er kann auch glücklich machen....

→ **Michael Frayn.**

**WILLKOMMEN AUF SKIOS**

Hanser Verlag · 17,90 Euro



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



www.sachsentorbuch.de

Fußbekleidung	lang-sames Musikstück	Strom in Ost-sibirien	dt. Chemiker (Robert Wilhelm)	ein Balte	Seemanns-ruf	günstige Gelegen-heit	Wind-schatten-seite e. Schiffs	engl.-amerik. Längen-maß	Schau-spiel	Staat in Süd-amerika	russ.-sibir. Wald-gebiet	Katzen-schrei
frühere nieder-ländische Münze				Edelgas	Gebets-schluss-wort	un-missver-ständlich		undichte Stelle		zuge-messene Arznei-menge		schmied-bare Eisen-legierung
gewalt-same Aneignung						Haupt-sitz der griech. Güter	römi-scher Kaiser					
luft-förmiger Stoff			Geburts-narbe	Gewürz-, Heil-pflanze	Stadt an der Mosel				Fenster-vorhang		Anhän-glichkeit, Loyalität	
Präsident der USA (Lyndon B.)	leicht-sinniger Mensch (bayr.)		Karten-spiel				Wahl-möglich-keit	italie-nische Speise-eissorte				
					Begeis-terung, Ver-zückung	Stadt in Nordost-england			kontra, anti		groß-artig, toll (ugs.)	
schnel-ler Tanz	Nadel-loch	Bein-gelenk				linker Neben-fluss des Neckars		norwe-gischer Dichter (Henrik)	geist-liches Lied (USA)			
				Zweifler							Auf-, Zusam-menbau	Kunst-flugfigur (engl.)
Auslese der Besten					Platz-mangel, Raumnot	Stoß- und Wurf-waffe			Gefühls-leben			
elektro-technischer Begriff		außerhalb der Vorstel-lungskraft	unnötig, über-flüssig					Vorder-asiat, Perser		höchste Spiel-karte		Ein-siedler, Klausner
				ein Fahrzeug lenken		ver-bunden, ver-knüpft						
sandiges, unbebautes Land	gefäll-süchtig, ein-gebildet		Mahlzeit; Nahrung				Pflanze mit flei-schigen Blättern		obere Gesichts-partie			
				Lobrede		Wasser-fahrzeug		Weige-rung; Verzicht				emsiges Insekt
Kurz-schrift (Kzw.)	zarte, anmutige Märchen-gestalt				Anfang					Obst-, Trauben-presse	Unge-ziefer, Parasit	
				Handels-brauch		franz. Schrift-steller (Jules)	Stadt u. See in Pennsylv-ania		orienta-lischer Wand-teppich			
Welten-bummler	Teil des Schwä-bischen Meeres			Eurasier, Osmane	Götter-water der altnord. Sage	voll er-leuchtet				griechi-sche Göttin		
								eine Farbe				Alpen-geipfel in Süd-tirol
Energie-form	von beson-derem Reiz		Binde-wort			etwas neidlos zugeste-hen	flüssiges Fett		Südasiat	internationales Not-signal		
					Medi-ziner	Vorge-setzter					west-afrik. Binnen-staat	
starke Abnei-gung		Wirt-schafts-Geschäfts-zweig					orienta-lische Kopf-be-deckung	Fuß- oder Hand-rücken				je, für (lateinisch)
			engl. Anrede und Titel		Assis-tent				Signal-farbe	Abk. für Lang-spiel-platte		
Bestim-mungs-ort, Des-tination							Bezwin-ger					
Fecht-hieb				Haupt-stadt Georg-ens				Stier-kämpfer				

# urbanes rätsel

Das richtige Lösungswort lautet:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

Wir verlosen drei Bildbände „Gärtners Reise“

## Erinnerungsfotos: Die Bilder einer letzten Reise



Lothar Gärtner beschloss im Sommer 2008, mit seiner Frau Elke, die an Demenz erkrankt war, eine letzte große Reise zu wagen. Die Künstlerin und Fotografin Sibylle Fendt fotografierte das Paar zunächst in der Heimat, bevor sie die beiden auf ihrer letzten Reise begleitete. In zurückhaltenden und doch intimen Fotografien beschreibt Sibylle Fendt die Geschichte einer Liebe, eines Auseinanderlebens, Sich-Wieder-Findens und des Verschwindens. Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare „Gärtners Reise“. 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 31. November 2012**

## BETREUUNGSVEREIN

**Freiwillige gesucht**

Was geschieht, wenn ein alter, kranker oder dementer Mensch von jetzt auf gleich Unterstützung bei der Vertretung seiner Interessen braucht und niemand dazu bevollmächtigt ist? In diesen Fällen setzt das Betreuungsgericht, zumeist ehrenamtliche tätige, rechtliche Betreuerinnen und Betreuer ein. Wenn sich keine Vertrauensperson aus dem Familien- oder Freundeskreis findet, sind externe, engagierte Mitmenschen gefragt.

Der Betreuungsverein Hamburg-Nord sucht für diese Aufgabe Freiwillige. Die Tätigkeit nimmt durchschnittlich drei Stunden pro Woche in Anspruch. „Wir begleiten die Ehrenamtlichen mit Einführungsseminaren, Fortbildungen und persönlichen Beratungsgesprächen“, betont Gert Rich vom Betreuungsverein Hamburg-Nord e.V. <<

→ **Betreuungsverein Hamburg-Nord**  
**Kontakt: Gert Rich · Telefon (040) 272878**

## UMFRAGE

**Im JobCenter nur Menschen zweiter Klasse**

Von Dezember 2011 bis Juni 2012 hat das Diakonische Werk Hamburg eine Untersuchung über Erfahrungen von Leistungsberechtigten in JobCentern in Hamburg durchführen lassen. Auslöser war, dass in diakonischen Beratungsstellen und Einrichtungen immer wieder festgestellt wird, dass Betroffene in den JobCentern nicht immer umfassend und verständlich über ihre Rechte informiert werden und dass sie sich oft wie

Menschen zweiter Klasse behandelt fühlen. Gabi Brasch, Vorstand des Diakonischen Werkes Hamburg, fasst die Ergebnisse der Untersuchung zusammen: „Die Menschen vermissen den Respekt vor ihrer Person und ihrer Lebenssituation. Sie erfahren ein hohes Maß an Bevormundung und beklagen fehlende bedarfsgerechte Hilfe und Unterstützung. Viele fühlen sich behandelt wie Bürgerinnen und Bürger zweiter Klasse.“ <<

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

## WOHNPFLEGETAG

**Engagement vor der Haustür**

Unter dem Motto „In guter Gesellschaft“ steht diesmal der Wohnpflege-Tag am 19. Oktober im Albertinen-Haus Hamburg. Im Mittelpunkt der Veranstaltung steht das Thema Bürgerschaftliches Engagement.

Dieses gewinnt gesellschaftspolitisch und besonders mit Blick auf den demografischen Wandel immer mehr an Bedeutung. Das besondere Augenmerk gilt dabei dem Engagement im unmittelbaren Umfeld. <<

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

## SDL LANGENHORN

**Jazziges und Satirisches**

Im Rahmen der Hamburger Hospizwoche findet am **7. Oktober**, um 17 Uhr ein Wohltätigkeitskonzert in der St. Jürgen Kirche statt. Norbert Kujus, Gitarre und die Sängerin Kathrin Hinneburg interpretieren jazzige und swingende Melodien in eigenen Arrangements. Zwischen den Musikbeiträgen liest Pastor Wolfgang Peper satirische Texte, Gedichte und Parodien zum Thema „Lieben und Vorlieben“. Der Erlös aus Spenden und Pausenverkauf unterstützt die ehrenamtliche Hospizarbeit der Sozial- und Diakoniestation Langenhorn e.V.. Eintritt frei. <<

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

## SCHLAGANFALL

**Etwas Naschen ist gesund**

Lieben Sie Schokolade? Wissenschaftler haben herausgefunden, dass Sie dann ein deutlich geringeres Risiko haben, einen Schlaganfall zu erleiden. Das jedenfalls fanden schwedische Wissenschaftler in einer Studie heraus, bei der Essgewohnheiten und Gesundheit von 37.000 Teilnehmern über ein ganzes Jahrzehnt hin beobachtet wurden. Dunkle Schokolade wird schon seit längerem mit einer verbesserten Herzgesundheit in Zusammenhang gebracht. Die schwedischen Wissenschaftler führen den positiven Effekt auf sogenannte Flavonoide zurück, denen antioxidative, gerinnungshemmende und entzündungshemmende Eigenschaften zugeschrieben werden. <<

Anzeige

**Vinothek**

- Weinproben, Edle Weine & Champagner
- Boberger Spirituosen & Whisky vom Fass

**Weinbar mit Bistro**

- Erlesene Weine genießen und in aller Ruhe auswählen.

**Feinkost**

- Sich selbst etwas gönnen oder verschenken

**Exklusive Ferienappartements**

- NEU ab Oktober 2012



**Weinhaus**  
**an der Bergstrasse**

**Vinothek - Weinbar - Feinkost**

Tel. 040.739 96 42 · [weinhaus-boberg.com](http://weinhaus-boberg.com)  
 Am Langberg 104 · 21033 Hamburg

## KÖRBERFORUM

**Schöne neue Arbeitswelt?**

→ **Schöne neue Arbeitswelt?**  
**Dienstag, 30. Okt.**  
**19.30 Uhr im KörperForum.**  
**Eine Anmeldung ist erforderlich.**

→ **KörperForum**  
 Kehr wieder 12  
 20457 Hamburg  
 Tel. (040) 80 81 92-0  
 Fax (040) 80 81 92 300  
[www.koerberstiftung.de](http://www.koerberstiftung.de)

Alt gleich out, alt gleich wertlos? Das Altersbild der Unternehmen ist geprägt von der Frühverrentungspolitik der 80er Jahre, oft stereotyp und negativ. Doch die Kompetenzen der Älteren werden gebraucht. Bei der Vorbereitung auf den demografischen Wandel entdeckt die Arbeitswelt die Potenziale des Alters und steht nun vor neuen Herausforderungen. Wie kann die Arbeitskraft Älterer erhalten bleiben und der dringend benötigte Wissenstransfer zu den Jungen sichergestellt werden? Wie lange können Ältere sinnvoll arbeiten? Was bedeutet das für die Jungen im Betrieb?

Über die Zukunft von Alt und Jung in Unternehmen spricht Verena Gonsch, NDR Info, am **30. Oktober, 19.30 Uhr** im Körper-Forum mit Kersten Artus, Mitglied der Hamburgischen Bürgerschaft, Peter-Jürgen Schneider, Personalvorstand der Salzgitter AG, und Reiner Klingholz. Die Veranstaltung ist Teil des Schwerpunktes „Alter neu erfinden“ der Körper-Stiftung. <<

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

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

**ZERTIFIZIERT SIND ...**

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

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

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

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

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

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

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

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

**BEHINDERUNG**

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Stiftung Anscharhöhe**  
 Tarpenbekstr. 107 · 20251 Hamburg  
 Tel. 4669-283 · www.anscharhoehe.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

**DEMENTZ**

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

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

**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, Holzshude 1 · 21029 HH  
 Telefon 721 04 640

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

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

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

**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 16

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

**Wir sind die Spezialisten für die pflegerische Versorgung zu Hause.**



St. Pauli  
 Altona  
 Neustadt  
 Altstadt  
 Eimsbüttel

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

Diakonie St. Pauli Gemeinnützige GmbH  
 Antonistraße 12 · 20359 Hamburg  
 Tel. 040-43 18 54 0 · info@diakonie-stpauli.de

**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**

Halenreihe 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

**MUSEEN****Deichtorhallen Hamburg**

Deichtorstraße 1-2 · 20095 Hamburg  
Telefon 32 10 30 · Fax 32 10 32 30

**Museum der Arbeit**

Wiesendamm 3 · 22305 Hamburg  
Telefon 428 133-0 · Fax 428 133-330

**Museum für Kunst und Gewerbe**

Steintorplatz 1 · 20099 Hamburg  
Telefon 428 54 26 30 · Fax 428 54 28 34

**Hamburger Kunsthalle**

Glockengießerwall · 20095 Hamburg  
Telefon 428 131 200 · Fax 428 543 409

**Hamburgisches Museum  
für Völkerkunde**

Rothenbaumchaussee 64  
20148 Hamburg · Tel. 428 48-2524

**Freilichtmuseum am Kiekeberg**

Am Kiekeberg 1 · 21224 Rosengarten-  
Ehrestorf · 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**

Dehnhäide 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 | Bergedorf**

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

**SeniorPartner Diakonie | Billstedt**

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

**SeniorPartner Diakonie | Eimsbüttel**

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

**SeniorPartner Diakonie | Harburg**

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

**SeniorPartner Diakonie | Poppenbüttel**

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

**Seniorenbegleiter Stanislaw Zaranek**

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

**Seniorenbildung Hamburg e.V.**

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

**Seniorenbüro Hamburg e.V.**

Brennerstraße 90 · 20099 Hamburg  
Telefon 30 39 95 07

**Jung & Alt e.V.**

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

**LAB Lange Aktiv Bleiben**

Kollaustraße 6 · 22529 Hamburg  
Telefon 55 77 93 80 · Fax 55 77 93 74

**Senioren helfen****jugen Unternehmen e.V.**

Voßkamp 43 · 21218 Seevetal  
Tel./Fax (04105) 570 853

**Trägerverbund Hamm-Horn e.V.**

Moorende 4 · 22111 Hamburg  
Telefon 655 73 36 · Fax 655 36 26

**Umzugsservice Ludwig**

Hegebyemoor 1 · 22946 Trittau  
Tel. (04154) 70 78 14 · Fax (04154) 60 18 83

**Weiterbildungszentrum WInQ e.V.**

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

**SENIORENWOHNUNGEN****Amalie Sieveking-Stiftung**

Stiftstraße 65 · 20099 Hamburg  
Telefon 246 333 · Fax 280 550 80

**Seniorenwohnen mit Service**

Gärtnerstraße 64 · 20253 Hamburg  
Telefon 41 30 42 90

**Seniorenwohnen mit Service  
in Blankenese**

Sülldorfer Kirchenweg 2b · 22587 HH  
Telefon 41 30 42 90

**Seniorenwohnungen Hafencity**

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

**Seniorenwohnungen Horn**

Vierbergen 25 · 22111 Hamburg  
Telefon 655 48 71

**Seniorenwohnungen Rahlstedt**

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

**Seniorenwohnungen Rahlstedt II**

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

**Seniorenwohnungen Eidelstedt**

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

**Wohngemeinschaft für Menschen  
mit Demenz Langenhorn**

Bärenhof 3 · 22419 Hamburg  
Telefon 52 01 61 23

**Reincke-Gedächtnis-Haus**

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

www.diakoniestation-ottensen.de

# Diakonie Ottensen

Häusliche Pflege für

- Ottensen
- Othmarschen
- Bahrenfeld

**Tel. 881 01 08**

im Verbund der  
**Diakonie  
Alten Eichen**

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

**Service-Wohnen Alten Eichen**

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

**SENIORENHEIME****Ernst und Claere Jung Stiftung**

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

**Stiftung Hanna Reemtsma Haus**

Kriemhildstraße 15-17 · 22559 Hamburg  
Telefon 819 58-0 · Fax 819 58-555

**Rumond-Walther-Haus**

Klopstockplatz 4 · 22765 Hamburg  
Telefon 39 82 5-0 · Fax 39 82 5-213

**Ev.-Luth. Bugenhagenhaus gGmbH**

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

**Albertinen-Haus**

Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg  
Telefon 558 11-908 · Fax 558 11-206

**Heinrich-Sengelmann-Haus**

Stiftstraße 50 · 20099 Hamburg  
Telefon 28 40 56-0 · Fax 28 40 56-29

**Ev. Altenwohnheim Billwerder Bucht**

Vierländer Damm 292 · 20539 HH  
Telefon 78 08 2-0 · Fax 78 08 2-789

**Bodemann-Heim**

Norderschulweg 11 · 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 Hamburg**

Winterhuder Weg 98-106 · 22085 HH  
Telefon 22 94 11-0 · Fax 22 94 11-11

**Altenzentrum Ansgar**

Reekamp 47-51 · 22415 Hamburg  
Telefon 530 474-0 · Fax 530 474-211

**Seniorenhaus Matthäus**

Maria-Louisen-Straße 30 · 22301 HH  
Telefon 46 85 3-0 · Fax 46 85 3-599

**Alten- und Pflegeheim der  
St. Gertrud Gemeindepflege**

Schubertstraße 16 · 22083 Hamburg  
Telefon 22 72 37-50 · Fax 22 72 37-52

**Altersheim am Rabenhorst**

Rabenhorst 39 · 22391 Hamburg  
Telefon 536 97 40 · Fax 536 86 75

**Christophorushaus**

Hummelsbütteler Weg 84 · 22339 HH  
Telefon 53 90 50 · Fax 53 90 55 04

**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  
Feierabendhaus**

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

AMBULANTE PFLGERISCHE DIENSTE

## Diakoniestation Bergedorf Vierlande

- Individuelle ambulante Krankenpflege
- ambulante Pflege zu Hause

Wir sind in Bergedorf,  
Neuallermöhe und  
den Vierlanden  
für Sie da!

**Rufen Sie uns an:  
(040) 725 82 80**

Holttenkliner Str. 83 · 21029 Hamburg  
Tel. (040) 725 82 80 · Fax (040) 725 82 819  
info@diakoniestation-bergedorf.de

**St. Maximilian Kolbe**

Krieterstraße 7 · 21009 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**

Poppenbüttler 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

**Stiftung Anscharhöhe: Carl-Ninck-Haus**

Tarpenbekstraße 107 · 20251 HH  
Tel. 46 69-0 · www.anscharhoehe.de

**Elisabeth Alten- und Pflegeheim der Freimaurer von 1795 e.V.**

Kleiner Schäferkamp 43 · 20357 HH  
Tel. 44 18 08-1133 · Fax 44 18 08-1553

**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 Epiphanienhause**

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

**Seefahrer-Altenheim „Fallen Anker“**

Bernadottestr. 140 · 22605 Hamburg  
Telefon 889 02 70 · Fax 881 09 05

**Seniorenzentrum St. Markus**

Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg  
Telefon 40 19 08-0 · Fax 40 19 08-99

**Stiftung Gast- und Krankenhaus**

Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg  
Telefon 60 68 94-0 · Fax 60 68 94-40

**Altenheimstift. Flottbek-Nienstedten**

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

**Hermann und Lilly Schilling-Stiftung**

Isfeldstr. 16 · 22589 Hamburg  
Telefon 86 62 590 · Fax 87 69 87

**Wohn- und Pflegeheim Tabea**

Am Isfeld 19 · 22589 Hamburg  
Telefon 80 92-0 · Fax 80 92-11 14

**Residenz am Wiesenkamp**

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

**Elim Seniorenzentrum Niendorf**

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

**Marie Kroos-Stiftung**

Ehstorfer Weg 148 · 21075 Hamburg  
Telefon 790 51 10 · Fax 79 14 00 12

**SEELSORGE****Evangelische Telefon-Seelsorge**

Anonym und rund um die Uhr  
Telefon 0800 111 0 111 (kostenfrei)

**Krankenhauseelsorge**

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

**Aids-Seelsorge**

Spadenteich 1 · 20099 Hamburg  
Telefon 280 44 62

**STIFTUNGEN****Albertinen Stiftung**

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

**Curator Stiftung für das Hospital zum Heiligen Geist**

Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg  
Telefon 60 60 11 60 · Fax 60 60 11 08

**Das Rauhe Haus**

Beim Rauhen Hause 21 · 22111 Hamburg  
Telefon 655 91 0 · www.rauheshaus.de

**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 Anscharhöhe**

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

**SUCHTHERAPIE****STZ: Hummel****Ambulante Beratungs- und Behandlungsstelle mit Café**

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

**STZ: Beratungsstelle Harburg**

Knoopstraße 37 · 21073 Harburg  
Telefon 334 75 33-0

**STZ: Beratungsstelle Barmbek**

Drosselstraße 1 · 22305 Harburg  
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 Harburg  
Telefon 53 00 36 8-0

**Ev. Krankenhaus Alsterdorf:**

**Qualifizierter Entzug von Alkohol und Medikamenten**  
Bodelschwingstr. 24 · 22337 Harburg  
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 Harburg  
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 Harburg  
Telefon 880 85 75

**Tagespflege im Max-Herz-Haus**

Sellhopsweg 18-22 · 22459 Harburg  
Telefon 55 81-18 40 · Fax 55 81-19 30

**Seniorenpflegezentrum****Haus Marienthal**

Ziesenißstraße 30-32 · 22043 Harburg  
Telefon 68 57 13

**Geriatrische Tagesklinik des****Ev. Krankenhauses Alsterdorf**

Bodelschwingstr. 24 · 22337 Harburg  
Telefon 50 77-39 53

**Tagespflege Wellingsbüttel**

Rabenhorst 39 · 22391 Harburg  
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 Harburg  
Telefon 75 24 59-28

**Tagespflegestätte Harburg**

Lürader Weg 2 · 21077 Harburg  
Telefon 760 81 76

**Tagespflege Lurup Tabea**

Luruper Hauptstr. 115-119 · 22547 HH  
Telefon 84 05 23 11 00

**PFLEGE****Diakonie Pflege Telefon**

Telefon 0800 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 Harburg  
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 Harburg  
Telefon 18 18 86-33 07

**PPD Beratung für Familie und Beruf**

Königstraße 54 · 22767 Harburg  
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 Harburg  
Telefon 280 140-44

**Diakonisches Werk Harburg**

Königstraße 54 · 22767 Harburg  
Tel. 306 20-0 · www.diakonie-hamburg.de

**DRK Landesverband Hamburg e.V.**

Behrmanplatz 3 · 22529 Harburg  
Tel. 554 20-0 · Fax 040 · 58 11 21

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**

Helbingstraße 47 · 22047 Harburg  
Telefon 251 40 02 · www.juh-hamburg.de

**Landfrauenverband Hamburg e.V.**

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

**WOHNEN****Beratungszentrum für technische****Hilfen und Wohnraumanpassung**

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

**Beratungsstelle Wohnen im Alter**

HH-West · Mühlener Weg 64  
22587 Harburg · Telefon 86 62 50-41

**Beratungsstelle Wohnen im Alter**

HH-Nordwest · Max-Zelck-Straße 1  
22459 Harburg · Telefon 589 50-251

**Beratungsstelle Wohnen im Alter**

HH-Südost · Papenstraße 70  
22089 Harburg · Telefon 24 19 58 76

**Beratungsstelle Wohnen im Alter**

HH-Nordost · Poppenbüttler Markt 2  
22399 Harburg · Telefon 611 644 08

**BGFG Baugenossenschaft**

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

**SAGA GWG**

Poppenhusenstr. 2 · 22305 Harburg  
Tel. 426 66-0 · Fax 426 66-6605

**STATTBAU HAMBURG GmbH**

Neuer Kamp 25 · 20359 Harburg  
Telefon 43 29 42-0 · Fax 43 29 42-10

Alten-,  
Sucht- und  
Behinderten-  
hilfe.

Engagement braucht ein starkes  
Fundament. Unseres.

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



Martha Stiftung



**Das liegt nah.**  
Mit Ihrer **Regionalbahn Schleswig-Holstein**  
zu schönen Ausflugszielen in der Region.

### **Günstig und flexibel unterwegs.**

- Schleswig-Holstein-Tarif: zum Beispiel mit einer Tages- bzw. Kleingruppenkarte einen Tag lang eine gewählte Strecke mit Bahn und Bus in Schleswig-Holstein und nach Hamburg
- Schleswig-Holstein-Ticket: für 26 Euro und nur 3 Euro je Mitfahrer (max. vier) mit der Bahn einen Tag lang durch Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg\*
- Informationen unter [www.bahn.de/regio-sh](http://www.bahn.de/regio-sh)

**Die Bahn macht mobil.**

\* Gilt innerhalb der HVV-Ringe A und B, in allen Verkehrsmitteln des Hamburger Verkehrsverbundes; Schnellbusse ausgenommen.



**nah.sh**  
Der Nahverkehr

*Regio Schleswig-Holstein*