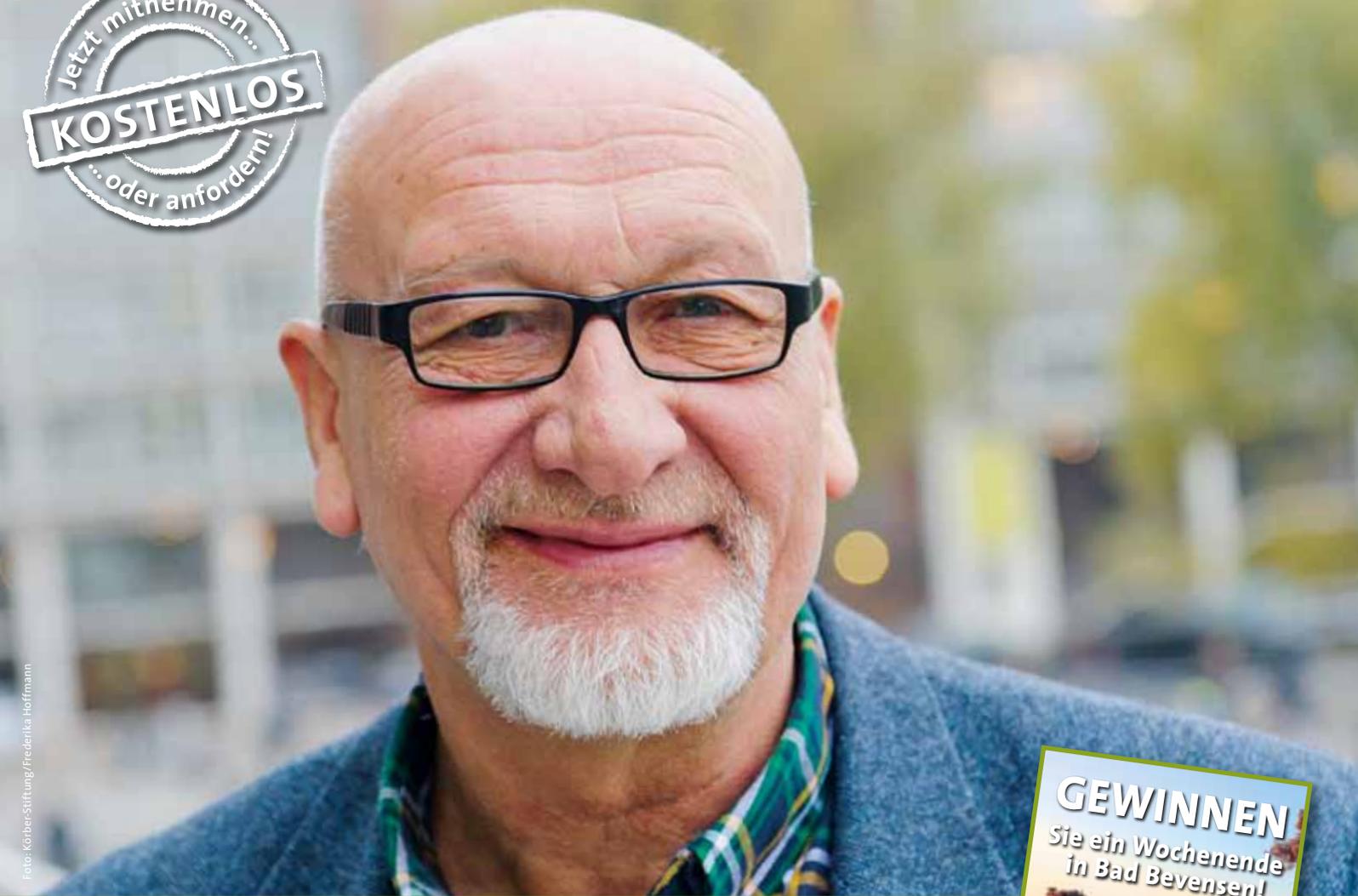


# urbanes

DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURG



Foto: Körper-Stiftung / Frederika Hoffmann



**Oslo.** Wie man klug die Potenziale des Alters nutzt.

**Hamburg.** Die neuen und die alten Türme der Hansestadt.

**Sucht.** Der Ausweg beginnt mit einem „Ja“ zum Leben.

**Hitzacker.** Güttler, Beethoven und eine beeindruckende Frau.

**Gesellschaft.** Wie der Zusammenhalt auf der Strecke bleibt.

**Dresden.** Als der Papst bei jedem Stollen mitverdiente.

## 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.

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

Pflege Gäste auf Zeit betreuen wir in unserer **Kurzzeitpflege**. Wenn Sie mehr wissen möchten, vereinbaren Sie einfach mit uns einen Termin.

**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



## „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

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

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

## Ein Herz muss Hände haben



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

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

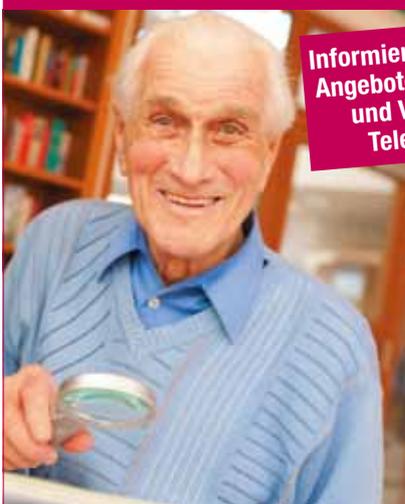
**Bitte fordern Sie unseren  
Hausprospekt an!**

**MDK**  
Qualitäts-  
prüfung 2011  
Note  
**1,7**

**Hesse Diederichsen Heim**

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

## 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**†

in besten Händen

**Wohnpark am Wiesenkamp** gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

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

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

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

Wir 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

# Nicht nur zur Weihnachtszeit...



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

Jeder Markt hat seine spezielle Zeit der Hochkonjunktur. Für den Spendenmarkt sind das die Wochen vor Weihnachten. Da läuft die Fundraising-Maschine auf Hochtouren, quillt der Postkasten förmlich über anhand der Fülle vorgedruckter Zahlkarten mit dem Aufdruck „Spende“. Mal geht es um Flüchtlinge in diesem oder jenem Spannungsbereich dieser Welt, mal um Betreuungsprojekte für Obdachlose, mal um noch etwas anderes. Sie kennen das. Ergänzt wird dies von Quizshows im Fernsehen mit Prominenten, die erkleckliche Summen nicht für sich, sondern für ihre bevorzugten Wohltätigkeitsprojekte einspielen und die Zuschauer animieren, auch ein Scherflein beizutragen.

Nicht, dass ich etwas dagegen hätte. Wir haben und wir sollen geben. Nachdenklich macht mich nur jedes Jahr der Zeitpunkt. Unsere Gebefreudigkeit ist sicher ein Reflex auf die alte Geschichte, die unserem Weihnachtsfest zugrunde liegt: Ein Paar ist unterwegs, möglicherweise auf der Flucht, ein Kind kommt in dieser erbarmungswürdigen Lage zur Welt. Und dann stehen da drei – wie die Überlieferung sagt – Könige mit beinahe unglaublich wertvollen Geschenken in dem ärmlichen Stall: oben trifft auf unten. Für einen Moment wird die Ungerechtigkeit der Welt aus den Angeln gehoben.

Ich möchte auch heute solche Momente der Begegnung und der Hilfe erleben. Und ich vermute, Ihnen geht es genauso. Aber eigentlich geht es um eine Dreiecksgeschichte. Im Hintergrund steht die Politik unseres Landes, die für sich in Anspruch nimmt, der eigentliche Gestalter zu sein, nicht nur für Recht und Ordnung zu sorgen, sondern auch, dass die Güter im besten Sinne sozial ausgewogen verteilt werden.

Um diese Frage geht es nicht nur zur Weihnachtszeit. Sozialer Gerechtigkeit hat ganzjährig Hochkonjunktur. Es ist gut, dass viele Menschen durch Spenden und persönlichen Einsatz einen Beitrag leisten, das Elend in unserer Mitte zu lindern. Aber freiwillige Wohltätigkeit kann kein Ersatz dafür sein, dass unsere gewählten Volksvertreter die Gesetze und Strukturen schaffen, mit denen sich ein wirksamer sozialer Ausgleich erreichen lässt, einer, der die Wohlhabenden nicht arm macht, aber den Armen Teilhabe und Chancen sichert. Wenn wir das nicht schaffen, laufen wir Gefahr, dass oben und unten noch weiter auseinanderdriften und der Zusammenhalt unserer Gesellschaft endgültig verloren geht.

So gesehen haben wir ein spannendes Jahr vor uns.

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, Kirstin Rütter  
Hartmut Sauer, Silvia Welt

→ **Gesamtherstellung**

Art Works! Werbeagentur GmbH  
Bei den Mühlen 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

Dieser Ausgabe liegt ein Prospekt der Globetrotter Reisen GmbH bei.



Seite 8\_Öffentlicher Dienst

## Bünabe in Grønland

Viele Menschen, die in den Ruhestand geschickt werden, fühlen sich längst noch nicht reif für die Rente. Die Polizei in Oslo steckt ältere Kriminalbeamte wieder in Uniform und schickt sie in einem schwierigen Stadtteil unbewaffnet auf Streife. Der Erfolg gibt ihr Recht.

Seite 20\_Kritik



## Wie viel Solidarität brauchen wir?

Die Einkommensschere in Deutschland klafft immer weiter auseinander. Fast eine Million Menschen haben einen Vollzeitjob, von dem sie nicht leben können. Die Kinderarmut ist besorgniserregend. Es muss sich etwas ändern, findet urbanes-Autor Hartmut Sauer.

Seite 28\_Sucht

## Ein „Ja“ zum Leben

1,3 Millionen Menschen bei uns gelten als alkoholkrank, allein 40.000 in Hamburg. Mindestens ebenso viele sind medikamentenabhängig. Das SuchtTherapieZentrum (STZ) der Martha Stiftung mit ihren Einrichtungen unterstützt sie beim Weg in ein Leben ohne Sucht.



Fotos: Thies Ibbold

Seite 31\_Christstollen

## Eine Kunst für sich

Ein guter Christstollen gehört zu Weihnachten wie das bunte Ei zu Ostern. Seine unangefochtene Hauptstadt ist Dresden. Einst mussten die dortigen Bäcker für jeden Stollen dem Papst ein Bußgeld zahlen. Denn so viele gute Zutaten waren eigentlich eine Sünde.



### Kultur & Kirche

Hitzacker Musikwoche:	7
Ein Heldenschicksal	
Hamburgs Türme:	12
An den Wolken kratzen	

### Politik & Gesellschaft

Polizei: Bünabe für Grønland	8
Körper-Stiftung:	12
Mit dem Alter was bewegen	
Wie viel Solidarität brauchen wir?	20
Mitternachtsbus:	22
Gutegeisterstunde	

### Pflege & Gesundheit

Darmspiegelung:	16
Gerade noch rechtzeitig	
Ernährung: Knollen, das köstliche Wintergemüse	25

Serie: Rote Bete	26
sorgen für gute Laune	
SuchtTherapieZentrum:	28
Ein „Ja“ zum Leben	

### Reisen & Lebensart

Dresdener Stollen:	31
Eine Kunst für sich	
Bad Bevensen:	35
Schön und erholsam auch im Winter	

### Rubriken & Infos

Editorial   Impressum	3
Tipps & Meldungen	4 – 6, 36
Landes-Seniorenbeirat	18
Literatur-Tipps	33
Rätsel	30
Adressen	37–39

Seite 7\_Hitzacker

## Ein Heldenschicksal

Erstaufführungen klassischer Komponisten kommen eher selten vor. Bei der Musikwoche Hitzacker ist zum ersten Mal ein Werk zu hören, das Beethoven einer ungewöhnlichen Frau gewidmet hat, die bei der Schlacht in der Gohrde tödlich verwundet wurde.



Seite 12\_Hamburgs Türme

## An den Wolken kratzen

Hamburg verändert seine Silhouette. Die Stadt wächst in die Höhe, auch wenn es noch längst nicht so viele Hochhäuser gibt wie in anderen Metropolen dieser Welt. Aber diese Veränderung der traditionellen Skyline findet nicht ungeteilte Zustimmung.

RESIDENZ AM WIESENKAMP

## Komödie vor Ort

Das Commedia Theater Hamburg bezeichnet sich selbst als „Privattheater mit Charme und Biss“. Für seine Gastspiele in und um Hamburg verlässt das Ensemble sein Theater in der Jungiusstraße und bietet so vielen Menschen „Komödie vor Ort“. Das Gastspiel im Restaurant der Residenz am Wiesenkamp am **26. Januar 2013, um 16 Uhr** sorgt mit seinem heiteren Leseprogramm mit Klavierbegleitung für einen kurzweiligen Nachmittag. Auf dem Programm stehen Geschichten und Kleinodien von Busch, Kästner, Tucholsky und anderen. <<

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

DEMENTENFREUNDLICHES ALTONA

## Tatkräftige Mitstreiter gesucht

Die Gesundheits- und Pflegekonferenz Altona hat eine Initiative ins Leben gerufen, um die Lebensumstände von Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen zu verbessern. Zu den Zielen gehört, der Angst vor Demenz und bestehenden Vorbehalten in der Öffentlichkeit zu begegnen, ein achtsames Mit- und Füreinander, bestehende Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten bekannt zu machen und den Bedürfnissen der Menschen mit Demenz und ihrer Angehörigen anzupassen. Es gibt einen Runden Tisch als offene Plattform für Gedankenaustausch, Netzwerkbildung, Planung und Umsetzung von Aktivitäten. Die Initiative sucht noch weitere Mitstreiter. <<

→ **Altonaer Gesundheits- und Pflegekonferenz**  
Renata Thomsen · Tel. mobil (0179) 437 68 26  
gpk@altona.hamburg.de

SCHILLING-STIFT

## Neubau im Sommer fertig

Nach drei Jahren Planungs- und Bauzeit konnte die Hermann und Lilly Schilling-Stiftung für den Neubau des Alten- und Pflegeheimes in Iserbrook Richtfest feiern. Das bisherige Gebäude stammt aus den 60er Jahren und wurde abgerissen.

Im Sommer soll das neue Schilling-Stift, das mit Unterstützung der Deutschen Fernsehlotterie entsteht, in der Isfeldstraße bezugsfertig sein. Bis dahin sind die 70 Bewohner übergangsweise im Bischof-Ketteler-Haus in Hamburg-Schnelsen untergebracht. Die Stiftung ist Mitglied des Diakonischen Werkes Hamburg und der Qualitätsgemeinschaft Diakonie Hamburg. <<

[www.schilling-stift.de](http://www.schilling-stift.de)

## BENEFIZ-CD

## Fünf Kirchenlieder auf CD

Dennis Helm ist seit über zehn Jahren Webmaster des Internetportals der Evangelisch-Lutherischen Kirche in Hamburg. Schon als Zehnjähriger sang er im St. Michaelis Knaben- und Jugendchor. Jetzt hat er eine CD mit Klassikern aus dem Gesangbuch veröffentlicht. Getragen werden sie von Dennis Helms ausdrucksstarker Stimme und sind eingebettet in moderne Klavierarrangements des Jazzpianisten Benny Grenz. Erhältlich ist die CD ab Dezember für 7,90 Euro. Für jede verkaufte CD geht 1 Euro als Spende an das von Kirche Hamburg unterstützte Projekt „Fluchtpunkt Hamburg“. <<



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

## LESSINGTAGE 2013

## Um alles in der Welt

Vom **25. Januar bis 9. Februar** bestreitet das Theaterfestival „Um alles in der Welt – Lessingtage 2013“ auf den Bühnen des Thalia Theaters, des Thalia in der Gaußstraße und an weiteren Orten in der Stadt den Spielplan der Lessingtage. Das internationale Festival beschäftigt sich, ausgehend von Lessings aufklärerischen Gedanken, nun zum vierten Mal mit interkulturellen Themen und entdeckt in diesem Jahr Europa, vom Kern aus genauso wie von seinen Rändern. Das heutige Europa, das sich nach der Auflösung der Blöcke in der Folge von 1989 noch einmal erheblich nach Osten erweitert hat, ist in einer schweren Existenzkrise: kulturell, ökonomisch und politisch.



Foto: Grits Mälderis

Das diesjährige Festival fragt, was posttotalitäre Regime und Demokratien gemeinsam haben. Gibt es tatsächlich Verbindendes zwischen Island und Istanbul, zwischen slawischen, germanischen und romanischen Kulturen? Bereits Tradition: „Die Lange Nacht der Weltreligionen“ wird auch diesmal das Festival am 9. Februar abschließen. <<

[www.thalia-theater.de](http://www.thalia-theater.de)

## GENUSS UND KULTUR

## Ein gutes Buch und ein guter Tropfen

Eine Weinprobe kombiniert mit der Vorstellung von neuen Büchern, diese Idee des Weinhaus Boberg und der Sachsantor-Buchhandlung erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Nun schon zum dritten Mal lädt das Weinhaus zu einem inspirierenden Abend am **Donnerstag, 21. Februar 2013**, unter dem Titel „Wein & Lese(n)“ ein. urbanes-Autorin Ulrike Kirschner und ihre Kollegin Ursula Fischbuch von der Sachsantor-Buchhandlung, die im Oktober in der Alten Holstenstraße in Bergedorf ein zweites Geschäft



eröffnet hat, stellen aus der Fülle der Neuerscheinungen ihre Lieblinge vor. Dazu gibt es wieder feine Weine und leckere Snacks, präsentiert von Weinhaus-Inhaber Carsten Günther und seiner Frau Nicole. Karten gibt es für 15 Euro in den Filialen der Sachsantor-Buchhandlung in Bergedorf 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)

## SPENDENPARLAMENT

## Ärztliche Hilfe für Menschen ohne Papiere

Rund 380.000 Euro hat das Spendenparlament im November sozialen Organisationen und Projekten vergeben. Die höchste Förder-summe über 120.000 Euro erhielt das Diakonische Werk für die Einrichtung neuer Praxisräume und die Übernahme der Mietkosten zur medizinischen Versorgung für Menschen ohne Papiere. Die „Hausärztliche Sprechstunde für Menschen ohne Papiere“ unter der Leitung des Diakonischen Werkes

richtet sich als Erstversorgung an die in Hamburg lebenden Migrantinnen und Migranten ohne Aufenthaltsstatus. Die Betroffenen haben keinen Zugang zu Sozialleistungen und medizinischer Versorgung. Unter denen, die sich an die „Hausärztliche Sprechstunde“ wenden, sind viele schwangere Frauen. Bei fast allen Patientinnen und Patienten sind psychosoziale Beeinträchtigungen zu beobachten. <<

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

→ **Thalia Theater**  
Alstertor  
20095 Hamburg

→ **Thalia in der**  
Gaußstraße  
Gaußstraße 190  
22765 Hamburg  
Kartentelefon  
(040) 32 81 44 44

„Schwarze Milch“  
ist ein Gastspiel aus  
Lettland, welches am  
31. Januar im Thalia  
in der Gaußstraße  
uraufgeführt wird.

Anzeige

**FRITZ**  
Café

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)

## GEWÜRZE

## Was Sie schon immer über Gewürze wissen wollten

Liebstöckel zu Schokolade, Sellerie zu Kaffee oder gar Dill zu Bananen? Ja, das schmeckt sogar. Für alle, die beim Würzen gern etwas Neues ausprobieren, hat die Stiftung Waren-test mit dem Buch „Aroma. Die Kunst des Würzens“ jetzt einen 512 Seiten dicken Wälzer vorgelegt, der es in sich hat.

Das Buch stellt praktisch alle bei uns verfügbaren Kräuter, Gewürze, Gewürzmischungen, Saucen, Pasten, Alkohole, Essige, Fette und Öle vor. Ein Farbleitsystem für Aromenkombinationen macht schnell begreiflich, wieso jahrhundertealte Kombinationen von Kräutern, Zutaten und Gewürzen so gut funktionieren und wie sich modern, überraschend und ungewöhnlich würzen lässt. Es gibt Tipps zu Einkauf, Lagerung und Anbau. Man kann das Buch als komplett bezeichnen: Im Stichwortverzeichnis finden sich allein 33

Möglichkeiten, eine Tomate geschmacklich zu veredeln. Zu jedem Gewürz gibt es ein Rezept, mit dem man den typischen Geschmack und die charakteristischen Aromen kennenlernen kann. Darüber hinaus findet der Leser einige andere Rezepte: Lachsconfit



Foto: Knut Koops

mit Anis oder gekräutertes Schokoladensüppchen – klingt kompliziert, ist aber trotzdem ganz einfach nachzukochen. Was noch wichtiger ist: Es ist total lecker!

Die beiden Autoren ergänzen sich: Thomas Vilgis ist Professor für Molekularphysik am Max-Planck-Institut in Mainz und seit Jahren erfolgreicher Bestsellerautor und Berater zahlreicher Spitzenköche. Thomas Vierich beschäftigt sich als Foodjournalist schon lange mit den Veränderungen und Verfeinerungen unserer Küche und den immer neuen Gewürzen, die unsere globalisierte Küche bereichern. <<

→ **Aroma. Die Kunst des Würzens**

**512 Seiten, 39,90 Euro**

**Bestellungen online: [www.test.de/aroma](http://www.test.de/aroma)**



## BUCERIUS KUNSTFORUM

## Ausgezeichnete Gestalten

Zum Auftakt des Ausstellungsjahres 2013 präsentiert das Bucerius Kunst Forum mit „Alberto Giacometti. Begegnungen“ einen der bedeutendsten Künstler des 20. Jahrhunderts. Die Ausstellung zeigt erstmals umfassend Giacomettis Portraitkunst, die im Zentrum seines Schaffens steht. Ein wichtiger Teil der rund 120 präsentierten Plastiken,

Gemälde und Zeichnungen kommt aus der Sammlung der Familie des Künstlers. Diese bedeutenden, bisher kaum gezeigten Arbeiten ermöglichen einen neuen Zugang zu Giacomettis Werk. Die Ausstellung ist inhaltlich auf die zeitgleich in der Hamburger Kunsthalle stattfindende Schau „Giacometti. Die Spielfelder“ abgestimmt. <<

## MUSIKWOCHE 15. BIS 24.2.2013

## Große Kunst im Wendland

„Flieg Gedanke, getragen von Sehnsucht“, diese Zeile aus Verdis Gefangenenchor ist das Motto der Musikwoche Hitzacker 2013, die unter der künstlerischen Leitung von Prof. Ludwig Güttler vom **15. bis 24. Februar 2013** stattfindet.



Foto: T. Janssen

**Prof. Ludwig Güttler**  
leitet die Musikwoche  
Hitzacker.

Erneut hat Güttler, der auch selbst als Dirigent und Solist auftritt, namhafte Künstler gewinnen können. Besondere Glanzlichter versprechen dabei der Klavierabend „Wagnis und Wunder“ mit der zweifachen ECHO Klassik-Preisträgerin Ragna Schirmer sowie der Liederabend „Sehnsucht“ mit den Salzburgerinnen Kristina Busch (Sopran) und Siwoung Song (Bass) zu werden.

Das Festival hat sich in den vergangenen Jahren zunehmend der Förderung junger Musiker verschrieben. Mit Studenten der Hochschule für Musik, Theater und Medien Hannover spielen 2013 erstmalig junge, hochtalentierte Musiker, die sich auf dem Weg zur musikalischen Spitze befinden. Im Rahmen der JugendakademienPlus werden Musikschüler aus der Region im Festivalzeitraum in mittlerweile acht Akademien von Hochschuldozenten unterrichtet. <<

**MUSIKWOCHE**  
**HITZACKER**  
vom 15. bis 24. Februar 2013

→ **Karten:**

**Elbstraße 1**

**29456 Hitzacker**

**Tel. (05862) 8197**

**Fax (05862) 8106**

**kontakt@musik-**

**woche-hitzacker.de**

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

# Ein Heldenschicksal

Eleonore Prochaska starb in der Schlacht bei der Göhrde. Im Jahr ihres 200. Todestages findet im Rahmen der Musikwoche Hitzacker die Erstaufführung eines Werkes statt, das Ludwig van Beethoven zu ihren Ehren geschrieben hat.

Die Schlacht in der Göhrde war ein blutiges Gemetzel. Am 16. September 1813 trafen zwischen Oldendorf und Dannenberg 12.500 Soldaten unter dem Kommando des Generals Graf Wallmoden auf rund 3.000 Franzosen. Wallmodens Truppen waren ein zusammengewürfelter Haufen aus preußischen, russischen, englischen, schwedischen und hannoverischen Soldaten sowie Mitglieder des Lützowschen Freikorps. Napoleons Stern war bereits im Sinken, der Russlandfeldzug verloren und die Völkerschlacht bei Leipzig nur noch vier Wochen entfernt.

Die Franzosen wurden geschlagen und konnten sich nur mit Mühe in Richtung Hamburg zurückziehen. Rund tausend Soldaten beider Seiten lagen am Ende des Tages tot in der kargen Heide Landschaft, unter ihnen eine junge Frau – Eleonore Prochaska. Als Mann verkleidet hatte sie sich wenige Monate zuvor unter dem Namen August Renz in das 1. Jägerbattalion des Lützowsche Freikorps eingeschmuggelt. Um sich Ausrüstung und die schwarze Uniform des Freiwilligenverbandes kaufen zu können, hatte sie das Wenige, das sie besaß, verkauft. „Ehrenvoll oder nie siehst Du mich wieder“, schrieb sie ihrem Bruder. Er sah sie nie wieder.

Eleonore Prochaska wird als groß und dennoch zierlich beschrieben.

Das einzige Bild, das es von ihr gibt, eine Bleistiftzeichnung, zeigt eine durchaus attraktive, selbstbewusst dreinblickende Frau. Sie stammte aus einfachsten Verhältnissen. Der Vater war Unteroffizier und Militärmusiker in Potsdam; die Mutter, vermutlich Alkoholikerin, vernachlässigte die Kinder und starb früh. Zusammen mit ihren Geschwistern wuchs sie deshalb in einem Militärwaisenhaus in Potsdam auf. Später arbeitete sie in einem Haushalt.

Die junge Frau muss ein politisches Bewusstsein gehabt haben. Denn anders als später die reaktionären und von Anfang an anti-

demokratischen Freikorps der Weimarer Zeit stand beim

Lützowschen Freikorps der Gedanke der Freiheit im Vordergrund – Freiheit von fremder Besatzung, aber auch im Sinne politischer Freiheit. 3.500 Mitglieder zählten sie,

vorwiegend Handwerker und Studenten, aber auch Männer wie „Turnvater“ Christian Ludwig Jahn, die Dichter Theodor Körner und Josef von Eichendorff, sowie Friedrich Fröbel, der spätere Begründer der Kindergärten.

„Herr Lieutenant, ich bin ein Mädchen!“ soll Eleonore Prochaska gerufen haben, nachdem

sie von den Kugeln einer Kartätsche verwundet worden war, einer in Gips, Wachs oder Schwefel eingebetteten Schrotladung. Man brachte sie nach Dannenberg, wo sie drei Wochen später, am 5. Oktober 1813 starb. Beigesetzt wurde sie auf dem dortigen Friedhof unter großer Anteilnahme. Später, 1863, wurde ihr dort ein Denkmal errichtet.

## FREIHEIT IM VORDERGRUND

Schon bald überhöhte man Eleonore Prochaska zur „Potsdamer Jeanne d'Arc“. Es entstanden schwülstig-idealisierte Dramen und Gedichte für die „jungfräuliche Heldin“, darunter ein Gedicht aus der Feder Friedrich Rückerts und ein als verschollen geltendes Drama des königlich preußischen Geheimsekretärs Friedrich Duncker, für das Ludwig van Beethoven vier Stücke als Schauspielmusik verfasste.

Bald wurde Eleonore Prochaska von denen vereinnahmt, die nun ganz und gar nicht für Freiheit standen, zuerst vom Militärstaat Preußen, der ihr 1889 in ihrer Vaterstadt Potsdam ein pompöses Denkmal errichtete, dann von den Nazis. 1934 veröffentlichte der zum braun gefärbten Eutiner Dichterkreis gehörende Maler und Autor Georg van der Vring einen Roman mit dem Titel „Schwarzer Jäger Johanna“. Noch im selben Jahr wurde der Stoff in Starbesetzung mit Gustaf Gründgens und Marianne Hoppe verfilmt, um Opferbereitschaft und Heldenmut im Sinne des NS-Staates als aktuelle Tugenden zu propagieren. Tote Helden können sich eben nicht wehren. <<



Zeichnung von Eleonore Prochaska.



→ **Freitag, 15.2.2013**  
Auftritt „Heldensklänge“, 20 Uhr mit Schauspielmusik „Eleonore Prochaska“ (Erstaufführung)  
Leitung: Prof. L. Güttler

→ **Samstag, 16.2.2013**  
Chor-Matinee „Leyer und Schwert“, 11 Uhr mit Schauspielmusik „Eleonore Prochaska“ und das zugrunde liegende Drama  
Leitung: M. Jung

→ **Karten:**  
Musikwoche Hitzacker  
Tel. (05862) 8197

# Bünabe in Grønland

Wenn jemand in den Ruhestand geht, dann verschwindet mit ihm auch eine Menge Erfahrung. Andererseits fühlen sich viele Menschen längst noch nicht reif für die Renten, wenn man sie nach Hause schickt. Die Polizei Oslo hat einen Weg gefunden, um Beamte länger im Einsatz zu halten. Ihnen und den Bürgern gefällt's.

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

**E**in ganz hartes Problemgebiet ist Grønland nicht, aber es gibt Stadtteile in Oslo, die sind feiner, viel adretter und mit Menschen, die um einiges wohlhabender sind als die, die hier gleich nördlich des Hauptbahnhofs leben. Zwischen traditionellen zweigeschossigen Holzhäusern und solchen mit Stucksimsen stehen moderne fünf- oder sechsstöckige Wohnblocks mit Klinkerfassade. Hier wirbt ein pakistanisches Lahoree Dera Tandoori um Gäste, dort ein indisches Café Bollywood und noch ein Stück weiter gibt es türkisches Kebab. Schräg gegenüber lockt ein kleiner Supermarkt mit arabischen Schriftzeichen und verkündet mit dem Wort Halal in großen Lettern auf den von innen weiß gestrichenen Schaufensterscheiben, dass seine Waren den Vorschriften des Koran entsprechen. Musikklubs und Bars gibt es hier und das billigste Bier der Stadt. So einen Kiez findet man so ähnlich auch in Hamburg, Berlin, Frankfurt oder Dortmund, mit allem was dazugehört. Gewalt und Drogen eingeschlossen.

Grønland ist das Revier von Kåre Stølen. Mit seinen gut Einsneunzig ist er eine respekteinflößende Erscheinung. Früher einmal war er als Drogenfahnder kreuz und quer in Europa unterwegs, um die ganz bösen Jungs zu schnappen. Ein aufreibender, harter und manchmal durchaus auch gefährlicher Job war das. Mit seinen 60 Jahren sollte der Polizist längst in Pension sein. Aber was soll

er da? Schließlich ist er noch fit und sein Beruf macht ihm auch nach 39 Jahren Dienst noch Spaß. Und so ist er heute stellvertretender Leiter der Polizeistation Grønland und leitet dort das Senioreneinsatzkommando der Polizei Oslo.

Wie ihm ging es manchem seiner Kollegen von der Kriminalpolizei. Sie wollten noch nicht zu Hause sitzen, aber ihren Beruf in der bisherigen Weise ausüben ging auch nicht. Und so kam man auf die Idee, sie dort einzusetzen, wo sie die Erfahrungen ihres langen Berufslebens einbringen können und wo ihre jüngeren Kollegen am meisten Unterstützung brauchen:

auf der Straße. Als Streifenpolizisten sind sie im Stadtteil unterwegs, zeigen Präsenz und stehen im Dialog mit der Bevölkerung, ganz ähnlich wie der Bünabe, der Bürgernahe Beamte in Hamburg.

## PRÄSENZ VERMEIDET STREIT

Einer von ihnen ist Tommy Bruland, 57 Jahre alt und damit ebenfalls bereits pensionsberechtigt. Seit zwei Jahren ist er in Grønland auf Streife unterwegs. Mit seinem dunklen Haar und den weit heruntergezogenen Spitzen seines Schnauzers, sieht man ihm den Norweger nicht an. Breitschultrig und hochgewachsen auch er, jemand, mit dem man sich

von seiner Statur her besser nicht anlegt. Doch dazu soll es gar nicht erst kommen. Die Beamten des Senioreneinsatzkommandos sollen ihre Kompetenz und die Erfahrung eines langen Berufslebens nutzen, um Gewalt zu verhindern.

Zu Fuß und unbewaffnet sind sie im Viertel unterwegs. Prävention ist ihre Aufgabe. Statt erst da zu sein, wenn ein Konflikt eskaliert ist, sollen sie mit ihrer Anwesenheit schon weit im Vorfeld verhindern, dass überhaupt etwas passiert. „Wenn wir

*„Die Jungen lernen von uns  
Alten mit den Menschen zu reden.“*

TOMMY BRULAND

wissen, dass in einer Gegend mehr Delikte geschehen als woanders, dann gehen wir dorthin und zeigen Flagge“, erzählt Bruland, der zu denen gehört, die die Idee zu dieser Senioreneinheit hatten. „Das schafft Vertrauen bei den Bürgern.“

Das Gespräch mit den Menschen ist aus seiner Sicht das Wichtigste. Nur so bekommt man ein Gefühl für das, was im Stadtviertel passiert. „Zu einem Auto kann man nun mal nicht sprechen“, sagt er. Die jungen Kollegen blieben lieber Sonnenbrillen tragend in ihrem Streifenwagen sitzen. Wie sollen da Kontakte entstehen? Aber natürlich muss man auch die Unsicherheit junger Beamter verstehen. Ein alter Hase wie Bruland >>

→ Oslo politidistrikt  
Grønlandsleiret 44  
Postboks 8101 Dep  
0032 Oslo, Norwegen  
Tommy Bruland  
E-mail: tommy.  
bruland@politiet.no  
www.politi.no  
Tel.+ 47 22 66 90 50

# Politihuset Oslo



Kåre Stølen und Tommy Bruland gehören zum Senioreneinsatzkommando der Osloer Polizei.

kann nach so vielen Dienstjahren Situationen sicherer einschätzen und viel souveräner reagieren. „Ältere Polizisten müssen sich nicht mehr durch Festnahmen beweisen“, sagt er.

#### ZUM TEE BEIM IMAM

Man kennt ihn und seine Kollegen in den Straßen rechts und links von Grønlandsleiret und Heimdalsgata. Sie genießen Respekt und Ansehen, auch weil sie unabhängig vom kulturellen Hintergrund auf die Menschen zugehen. Das Gespräch mit dem Ladenbesitzer aus Sri Lanka gehört ebenso dazu wie die Tasse Tee mit dem Imam einer der Moscheen. Indem auch der den Besuch dann

und wann erwidert, zeigt er seinen Landsleuten, dass man diesen Uniformträgern vertrauen kann, ganz im Gegensatz zu denen in den Heimatländern vieler Bewohner. Akzeptiert zu werden und mit den Menschen ins Gespräch zu kommen, das macht gute Polizeiarbeit aus und gehört zu den Dingen, die junge Polizeibeamte von ihren älteren Kollegen lernen können.

„Der Kontakt mit den normalen Menschen ist das Beste“, freut sich Bruland über seinen neuen Job. „Die wissen, dass wir ihre Probleme lösen.“ Das zeigt sich auch an den vielen Anrufen, die er und seine Kollegen erhalten. Seine neue Aufgabe macht ihm viel Freude, auch wenn es ganz

schön anstrengend ist, bei Wind und Wetter Streife zu laufen. Aber dafür bekommt er auch einen Zuschlag zu seinem Gehalt.

2009, in dem Jahr, in dem die Senioreneinheit gegründet wurde, erhielt die Polizei von Oslo gleich den Preis „Senioreninitiative des Jahres“ des norwegischen Zentrums für Seniorenpolitik. Das sei so ein bisschen wie der Friedensnobelpreis, den US-Präsident Obama zu Beginn seiner Amtszeit ebenfalls 2009 in Oslo entgegengenommen habe, scherzt Tommy Bruland. „Was wir machen, ist ja eigentlich gar nichts Neues“, ergänzt Revierchef Kåre Stølen lächelnd. Aber so ist das eben, manchmal sind bewährte Ideen die besten. <<

**Detlef Scheele (56), Senator der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration, sprach darüber, wie sich Hamburg auf die veränderte Altersstruktur seiner Beamten und Angestellten im Öffentlichen Dienst vorbereitet.**



Fotos: Frederika Hoffmann

## Mit dem Alter etwas bewegen

Neben seinen zahlreichen anderen gesellschaftspolitischen Aktivitäten hat es sich die Körber-Stiftung zur Aufgabe gemacht, Akzente für eine positivere Wahrnehmung des Alters und der alternden Gesellschaft setzen.

**F**achkräftemangel, Vergreisung der Gesellschaft, Pflegenotstand, Überlastung der Sozialsysteme. Mit dem demografischen Wandel rollt eine Lawine von kaum lösbaren Problemen auf uns zu. So klingt es jedenfalls vielfach in der öffentlichen Diskussion. Doch man kann das auch anders sehen. Die Körber-Stiftung hat sich auf die Fahnen geschrieben, dem Alarmismus entgegenzutreten und die Chancen zu beleuchten, die

sich daraus ergeben, dass die Gesellschaft älter wird. Die gibt es unbestreitbar, denn die stetig steigende Lebenserwartung des Einzelnen führt zum Beispiel dazu, dass jemand, der zukünftig in Rente geht, noch fast ein Viertel seines Lebens vor sich hat. Nie zuvor in der Geschichte waren Ältere so aktiv, gebildet, gesund oder vermögend wie heute. Ältere Menschen können und wollen nicht nur mehr beitragen, auch die Gesellschaft

braucht ihre Erfahrungen, Kompetenzen und ihr Engagement dringender denn je. Um die öffentliche Diskussion zu befördern, hat die Körber-Stiftung in diesem Jahr den Schwerpunkt „Alter neu erfinden“ gestartet. Sie arbeitet dabei mit Partnern wie der Zeitschrift „Stern“ und der Drogeriekette Budni zusammen.

Schon zum dritten Mal fand im November die zweitägige Veranstaltung „Potenziale des Alters“ statt,

→ **KörperForum**  
Kehrwieder 12  
20457 Hamburg  
Tel. (040) 80 81 92-0  
Fax (040) 80 81 92-300



## STUDIE „ALTER: LEBEN UND ARBEIT“

**Nicht mehr reformierbar**

**NDR-Moderatorin Gabriele Heise führte durch das Programm und interviewte die Experten.**

Im Mittelwert empfinden die Deutschen den derzeitigen Zustand der Gesellschaft als so schlecht, dass sie nicht an eine Systemoptimierung glauben, sondern einen grundlegenden Systemwechsel vorziehen würden. Das ist verknüpft das Ergebnis der Studie „Alter: Leben und Arbeit“ im Auftrag der Körber-Stiftung, die Prof. Peter Kruse, Geschäftsführer des Bremer Instituts nextpractice, zur Eröffnung des Symposiums „Potenziale des Alters“ im KörberForum vorstellte. Mit einer einzigartigen Methodik hat der Wissenschaftler den Deutschen in die Seele geschaut, um Einstellungen jenseits kurzlebiger Meinungsbilder zu erkennen.

**Oslo und Hamburg: Kåre Stølen, Karin Haist, Tommy Bruland und Anja Paehlke (von links).**

**Ex-Langzeit-Sozialminister Norbert Blüm glaubt nicht mehr an ein festes gesetzliches Rentenalter.**

Das Ergebnis ist politischer Sprengstoff: Zufrieden mit unserer heutigen Arbeitswelt sind nur 22 Prozent der Befragten. 78 Prozent hingegen sehen mangelnde Solidarität, fehlende Anerkennung oder zu wenig Ich-Verwirklichung, dafür aber eine Überbetonung der individuellen Leistungsfähigkeit, Eigeninitiative und Selbstverantwortung. Die Befragten beklagen Burnout, Sinnlosigkeit, Misserfolg, Leistungsdruck und Stress.

Die Überbetonung von Eigenverantwortung, warnt Kruse, führe dazu, dass alle Negativerfahrungen auf das persönliche Unvermögen jedes Einzelnen zurückgeführt würden. Und jeder Einzelne empfinde das dann auch so, obwohl den Entwicklungen häufig gesamtgesellschaftliche Probleme zu Grunde liegen. Kruse: „Ein Pochen auf mehr Eigeninitiative und Engagement wird insbesondere bei den älteren Menschen zunehmend Gegenwind erzeugen.“

Den Ergebnissen seiner Studie misst er grundsätzliche Bedeutung bei. Sie zeigten, dass im Zuge des demografischen Wandels die Menschen weniger Wert auf Wettbewerb und Effizienz legten und mehr auf Solidarität.

Kruse: „Es geht nicht um mehr individuelle Motivation, sondern um mehr soziale Gerechtigkeit. Die Entscheidungsträger in Politik und Gesellschaft sollten die wachsende Frustration sehr ernst nehmen.“



**Prof. Peter Kruse**

→ **nextpractice**  
**Schuppen 2**  
**Hoerneckestr. 25-31**  
**28217 Bremen**  
**Tel. (0421) 33 55 880**

bei der wieder rund 100 Teilnehmer im KörberForum in der Hafencity Wege diskutierten, die gesellschaftliche Teilhabe von Menschen jenseits der 60 zu verbessern, um ihre Fähigkeiten und ihren Schatz an Erfahrungen für die Gesellschaft als Ganzes zu nutzen.

Karin Haist, Leiterin des Bereichs „Gesellschaft“ der Körber-Stiftung, und Anja Paehlke, seit 2011 Leiterin des Haus im Park in Bergedorf, gehen dabei stets auf die Suche nach erfolgreichen Vorbildern aus dem Ausland. Gut vernetzt wie die Körber-Stiftung ist, gelingt es dabei immer wieder, sehr prominente Redner und Mitdiskutanten zu gewinnen, SPD-Urgestein Franz Müntefering zum Beispiel oder Heinz Riesenhuber, Forschungsminister unter Helmut Kohl

und mit 78 Jahren Alterspräsident des Bundestages, sowie in diesem Jahr den ehemaligen Bundesarbeitsminister Norbert Blüm.

Ging es in den vergangenen Jahren um die Themen politischer Partizipation von Älteren und um die Integration älterer Migranten, so stand diesmal das Thema „Ältere Arbeitnehmer in der Kommune und im Öffentlichen Dienst“ im Fokus. Mit Beispielen aus Norwegen, Österreich und den USA wurde gezeigt, wie man dort Rahmenbedingungen schafft, damit ältere Mitarbeiter ihre Erfahrungen und Kenntnisse möglichst lange in die Arbeitswelt einbringen können oder sogar im gemeinwohlorientierten Sektor eine Karriere nach der Karriere starten können. <<

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

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

# An den Wolken kratzen

Türme können eine Vielzahl an Funktionen haben. Früher dienten sie vornehmlich dazu, Feinde rechtzeitig zu erkennen oder dem Himmel und somit Gott nah zu sein. Oft waren sie aber auch pure Demonstration von Macht und Reichtum, schlichtweg Protz. Letzteres scheint heute noch vielen Hochhäusern zugrunde zu liegen.

VON KIRSTIN RÜTHER

**W**enn über Hamburg berichtet oder für die Hansestadt geworben wird, taucht meistens die typische Silhouette auf: Fernsehturm und Michel sowie einige weitere schlanke Kirchtürme wie St. Katharinen strecken sich in die Höhe, die Köhlbrandbrücke schwingt sich durchs Bild, umgeben von Kränen, Containerbrücken oder Schiffen. So lieben die Bürger und Besucher IHR Hamburg. Doch

dieses idyllische Panorama droht nun von der Bildfläche zu verschwinden. „Hamburg verbaut sich seine Identität“ schimpfte Egbert Kossak, der frühere Oberbaudirektor, im Hamburger Abendblatt. Hauptmerkmal der Identität sei seit über 600 Jahren das Vis-à-Vis von Stadt und Hafen, bestehend aus drei Elementen: der Hafen als Panorama vor der Stadt; die am Nordufer der Elbe gelegenen Stadtteile, aus denen

die Kirchtürme herausragen; und schließlich der Landschaftsraum der Alster. Die Turm-Silhouette sei ein Alleinstellungsmerkmal der Hansestadt, bestätigt Dirk Schubert, Stadtplaner und Professor an der HafenCity-Universität, im NDR. Schließlich stünden vier der 14 höchsten Kirchtürme der Welt in Hamburg. Man sei gut beraten, an diesem Alleinstellungsmerkmal festzuhalten.



Die Angst ist groß, dass das Panorama und die geliebten Gotteshäuser zugebaut werden. Ein Grund für das Höherbauen sind zum Beispiel Verdichtungsmaßnahmen – pro Jahr wächst die Hansestadt um 8.000 bis 10.000 Einwohner. Diese Menschen müssen irgendwo leben – und arbeiten.

Ein anderer Motor ist aber auch die schiere Lust am Neuen, Modernen, Exquisiten. Mit vielen Gebäuden will die Stadt im wahrsten Sinne des Wortes hoch hinaus und so mit anderen Metropolen mithalten. Gebäude wie die Elbphilharmonie sollen zu neuen Landmarken werden. Dieses Höherbauen ist aber etlichen Hamburgerinnen und Hamburgern ein Dorn im Auge. Nicht nur in der HafenCity, überall schießen Gebäude mit 20 Etagen und mehr aus dem Boden. Hotels, Bürohochhäuser, Wohnkomplexe drohen die geliebten alten Wahrzeichen in den Schatten zu stellen.

Andere beruhigen, ja ermuntern die Stadt, noch experimentierfreudiger zu sein: „Hamburg ist ein riesiger Kuhfladen, in der Mitte nicht besonders groß, am Rande wird er immer flacher“, meint zum Beispiel Prof. Friedrich von Borries, Architekt und Professor für Designtheorie und kuratorische Praxis an der Hochschule für bildende Künste in Hamburg. Hamburg solle mutiger bei der Verdichtung im innerstädtischen Bereich sein, mehr mit Dichte und Weite spielen, wie es andere Städte längst tun.

„Hamburg verträgt das Höherbauen!“, findet auch der Erste Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg, Olaf Scholz. „Wir müssen uns an den Gedanken gewöhnen, hier und da wieder höher zu bauen. Denn unsere Flächen sind begrenzt. Wenn wir weitere Eingriffe in empfindliche Naturräume vermeiden wollen, müssen wir eben höher bauen und dichter bauen und

das Wachstum weitgehend in der bestehenden Siedlungskulisse umsetzen. Das heißt nicht einfach nur: Hochhäuser bauen, sondern an vielen Stellen stadtverträglich statt zweigeschossig viergeschossig oder statt viergeschossig sechsgeschossig zu bauen.“

Und man bedenke: Die Stadt war stets im Wandel. Es sind immer neue Wahrzeichen hinzugekommen. Zum Beispiel 1968 der beliebte Tele-Michel und 1974 die atemberaubende Köhlbrandbrücke. Typisch für die Nachkriegsmoderne sind zudem Solitäre, hohe einzelne Häuser. Bekanntester Wolkenkratzer aus dieser Zeit ist sicherlich das ehemalige Unilever Haus, jetzt nach aufwendiger Sanierung heißt es Emporio-Haus. Nicht alle mögen den Klotz am Gängeviertel, aber der Blick vom Panoramadeck in der 23. Etage müsste jedes Herz höher schlagen lassen. <<





## Hauptkirche St. Michaelis 132 Meter

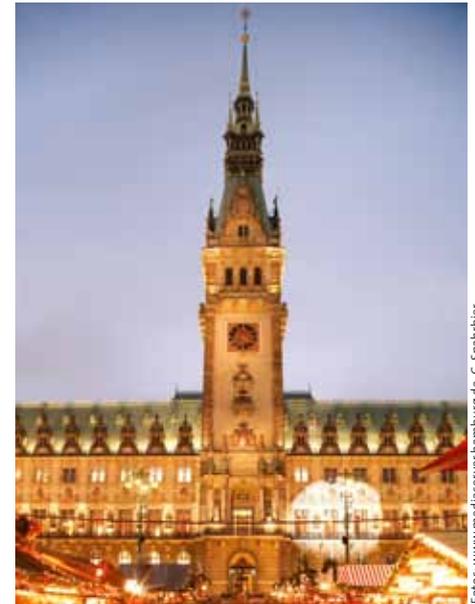
- Die Hauptkirche Sankt Michaelis – kurz und liebevoll Michel genannt – misst 132 Meter und teilt sich mit der gleich großen St. Petri den dritten Rang unter den höchsten Türmen der Stadt und den zweiten Rang unter den Kirchtürmen. Spitzenreiter ist die Ruine von St. Nikolai mit 147 Metern. Der Michel galt schon damals, im 17. Jahrhundert, als das Wahrzeichen der Stadt, war er doch für die Seeleute auf der Elbe eine ideale Orientierungsmarke. Zweimal fiel der Michel den Flammen zum Opfer, wurde jedoch im bei den Hamburgern beliebten Barockstil wieder aufgebaut. Der charakteristische Kirchturm mit der größten Turmuhr Deutschlands kann über 453 Stufen bestiegen werden. Oder man nimmt den Aufzug. Endstation ist bei 106 Metern, Hamburgs höchste feste 360 Grad-Plattform mit traumhaftem Blick auf die Stadt. Der Turm ist im Sommer von 9 bis 19.30 Uhr, im Winter von 10 bis 17.30 Uhr geöffnet. Romantiker haben aber auch nach den offiziellen Öffnungszeiten die Möglichkeit, auf den Turm zu gelangen. Ab 19:30 Uhr können Sie für 9,90 Euro einen herrlichen Ausblick auf die nächtlich beleuchtete Stadt genießen, gratis dazu gibt es ein alkoholfreies Getränk und klassische Musik. Details: [www.nachtmichel.de](http://www.nachtmichel.de). Wer nicht schwindelfrei ist, bleibt lieber unten und lässt sich von den Chorälen des Turmbläasers über die Dächer der Stadt tragen, immer morgens um 9 und abends um 21 Uhr. <<

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



## „Tele-Michel“ 279 Meter

- 1968 wurde in St. Pauli ein Fernmeldeturm errichtet, der alle bisherigen Gebäude in Hamburg bei weitem überragte und es immer noch tut: der Heinrich-Hertz-Turm, im Volksmund Tele-Michel genannt. Der 279 Meter hohe Turm (204 Meter sind aus Stahlbeton, die restlichen 75 Meter bilden der Gittermast und die Antenne) ist genauso wie der Michel zum Wahrzeichen der Stadt geworden. Sicher, er ist nicht ganz so berühmt wie sein Bruder in Berlin am Alexanderplatz. Aber vielleicht liegt es daran, dass man seine Aussichtsplattform in einer Höhe von 128 Metern nicht mehr besuchen darf. Vorbei ist auch die Zeit, in der man in dem vier Meter höher gelegenen drehbaren Restaurant sich binnen einer Stunde um 360 Grad drehen und bei spektakulären Aussichten auf die gesamte Hansestadt endlos Sahnetorte und Kakao verdrücken konnte. Die Gastronomie- und Aussichtsplattform ist seit Januar 2001 aufgrund neuer Bauvorschriften geschlossen. Derzeit wird nach Sponsoren gesucht, um den Turm zu sanieren und nach den aktuellen Bauvorschriften auszubauen. Angeblich haben aber Baustatiker im Turm eine Haltbarkeit von nur noch höchstens 30 Jahren erkannt. Spätestens dann sei die Bausubstanz ausgehärtet und nicht mehr in der Lage, elastisch auf die Schwingungen zu reagieren. Aufgrund der zentralen Lage, könne man den Tele-Michel nicht sprengen, man müsse ihn abtragen. <<



## Rathaus 112 Meter

- Stolz bildet der Rathaus-Turm mit seinen 112 Metern die Mitte des zwischen 1886 und 1897 mit einer gekonnten Mischung aus italienischer und norddeutscher Renaissance errichteten Granit- und Sandsteinbaus. Er symbolisiert das bürgerlich-republikanische Selbstverständnis der Stadt. Und er stellt den Kreuzungspunkt der Raumfluchten zwischen Senat und Bürgerschaft dar. Die Regierung sitzt in der rechten Hälfte des Rathauses, das Parlament in der linken. Über dem Balkon befindet sich ein Mosaik, auf dem Hammonia, die Personifikation Hamburgs, mit einem Steuerrad in der Hand die Geschicke der Stadt lenkt. Ihre Arme weisen auf zwei Statuen, die für Hamburg wichtigsten Kaiser: Karl der Große, den Gründer der Hammaburg, und Friedrich I. „Barbarossa“, der Hamburg im 12. Jahrhundert den Freibrief verliehen hatte. Im Turm befindet sich einer der schönsten Räume des Rathauses: der Turmsaal mit marmorverkleideten Wänden und opulenten Gemälden. Mit etwa 647 Räumen hat das Rathaus übrigens mehr Räume als der Buckingham Palace in London. Auf die genaue Zahl möchte sich jedoch keiner festlegen – möglicherweise gibt es weitere „geheime“ Räume wie das Turmzimmer, das man erst 1971 entdeckt hat, nachdem eine Akte hinter einen Schrank gefallen war. Besichtigungen des Rathauses: Montag bis Freitag von 10 bis 15 Uhr, Samstag bis 17 Uhr, Sonntag bis 16 Uhr. <<

Fotos: [www.mediaserverhamburg.de](http://www.mediaserverhamburg.de), C. Spahnbieter



## Radisson Blu 108 Meter

• Das Radisson Blu Hotel am Dammtorbahnhof ist mit 108 Metern Hamburgs höchstes Denkmal, das höchste Hotel und noch das höchste Haus der Stadt – die Elbphilharmonie ist zwar zwei Meter höher, aber noch nicht fertig. Die signifikante Bettenhochburg wurde bereits Anfang der 1970er Jahre gebaut, gleichzeitig mit dem CCH (Congress Center Hamburg), dem ersten Kongresszentrum Deutschlands. Die vier Sockelgeschosse des Hotels schließen sogar direkt an das CCH an und ermöglichen einen direkten Zugang zu den Sälen und Hallen, die nun grundlegend erneuert werden sollen. Die horizontale Gliederung des Sockels wird in der Vertikalen des Turmes fortgesetzt. So fallen zum Beispiel auf der Südostseite sieben gegeneinander verschobene Segmente ins Auge. Inzwischen wurde das ehemalige Plaza-Hotel saniert, von der Hotelkette Rezidor übernommen und Radisson Blu getauft. Wahrlich ein Höhepunkt ist das „High End“ auf 118 Metern, Hamburgs höchster Veranstaltungsort, früher bekannt als „Blauer Satellit“, später als „Top of Town“. Die in der 26. und 27. Etage gelegene Event Location ist durch eine Galerie verbunden und lässt durch die fünf Meter hohe Fensterfront atemberaubende Aussichten zu, über den benachbarten Planten und Blumen Park bis hin zum Hafen. Von einem Stehempfang mit 100 Gästen bis zum romantischen Candle Light Dinner für zwei – der Phantasie sind im „High End“ keine Grenzen gesetzt. <<



## Hauptkirche St. Jacobi 125 Meter

• Die evangelisch-lutherische Hauptkirche St. Jacobi ist Hamburgs ältestes Kirchenbauwerk, zumindest fand es 1255 erstmals Erwähnung. Die gotische Pilgerkirche liegt direkt an der Mönckebergstraße. Beim Wiederaufbau nach dem Krieg wurde das Schiff nach mittelalterlichem Vorbild wiederhergestellt. Der 125 Meter hohe Turm bekam indes einen modernen Helm. Hier verbirgt sich in einer Höhe von 84 Metern ein wahrhaft himmlisches Erlebnis: das Turmcafé. Jeden ersten Sonnabend im Monat, von Mai bis Oktober, zwischen 12 und 18 Uhr verwöhnen die Damen der Kirchengemeinde ihre Gäste bei herrlicher Aussicht mit leckerem selbst gemachten Kuchen und fair gehandeltem Kaffee – ehrenamtlich! All das, was nun schon seit über 20 Jahren ganz oben verkauft wird, kommt den Menschen, die ganz unten in der Gesellschaft sind, zugute, den Obdachlosen. Wer den Weg über 93 Stufen bis zum großen Fahrstuhl, der einen ins Café befördert, geschafft hat, muss sich unter Umständen gedulden, bis er sich setzen darf: Das Platzangebot ist beschränkt. Gehbehinderte Gäste bringt ein kleiner Fahrstuhl von der westlichen Eingangshalle bis zum großen Fahrstuhl. Musikalisch auf die Gaumenfreuden einstimmen lassen kann man sich um 12 Uhr beim Orgelkonzert auf der berühmten Arp-Schnitger-Orgel. Und um 14 Uhr können bei einer kostenlosen Kirchenführung die Kunstschätze bestaunt werden. <<



## Tanzende Türme 90 Meter

• Mit den tanzenden Türmen soll Hamburg ein neues Wahrzeichen bekommen, oder eher gesagt, die Reeperbahn. Am Anfang der roten Meile hat der Architekt Hadi Teherani zwei geknickte Gebäude aus Glas und Stahl errichtet. Ihm zufolge stellen die Türme ein tanzendes Paar dar, Mann und Frau, die sich zum Tango bewegen. Während in den meisten Etagen hauptsächlich gearbeitet wird und die Köpfe rauchen, soll auf drei Stockwerken tatsächlich das Tanzbein geschwungen werden. Der Musikclub Mojo Club aus der ehemaligen Bowlingbahn, die früher an diesem Platz stand, kehrt zurück. Auf einer Fläche von 1.600 Quadratmetern bietet der Club Platz für 800 Besucher. Die meisten St. Paulianer hätten sich allerdings ein anderes Entrée zu ihrem Kiez gewünscht: mehr Wohnraum, weniger Büros. Wer jedoch die tanzenden Türme nicht boykottiert und die 250 Quadratmeter große Dachterrasse besucht, dem wird jedenfalls Hamburg zu Füßen gelegt. Und alle diejenigen, die von der Aussicht noch nicht gesättigt sind, können ab Frühjahr 2013 unterhalb der Dachterrasse in der 23. Etage des Südturms speisen. Auf 550 Quadratmetern errichten hier die Betreiber des East-Hotels Hamburgs höchstes Restaurant – rundum verglast. Heaven soll es heißen. Und eine Bar ist auch geplant. Aus der kann man dann Cocktail schlürpfend auf die Gäste der Bar zoup im benachbarten Empire-Riverside-Hotel hinabschauen. <<



Foto: Henry Schmitt - Fotolia.com

## Gerade noch rechtzeitig!

Darmkrebs ist mit jährlich rund 65.000 Neuerkrankungen der am zweithäufigsten auftretende bösartige Tumor in Deutschland. Zwar haben sich in den vergangenen Jahren die Möglichkeiten zur Behandlung deutlich verbessert, doch bleibt das frühzeitige Erkennen der Krankheit entscheidend für die Heilungschancen.



**Prof. Dr. Irmtraut Koop, Chefärztin der Klinik für Allg. Innere Medizin und Gastroenterologie.**

Irmgard P. (65) ist umgekippt, mitten auf dem Parkplatz vor dem Supermarkt. Sie fühlte sich schon in den letzten Wochen schlapp und klagte öfters über Kopfschmerzen. Mit Blaulicht wird sie in das nahe gelegene Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus gefahren.

In der Notaufnahme wird Frau P. untersucht und eine Blutprobe entnommen. Schnell erhärtet sich der Verdacht einer Blutungsanämie, also einer durch innere Blutungen verursachten Blutarmut. Diese kann insbesondere durch Blutungen im Magen-/Darmtrakt ausgelöst werden. Zwar ist Frau P. bislang kein Blut im Stuhl aufgefallen, doch berichtet sie auf Nachfrage, dass sowohl Vater als auch Großvater an Darmkrebs verstorben seien.

Prof. Dr. Irmtraut Koop, Chefärztin der Klinik für Allgemeine Innere Medizin und Gastroenterologie des Krankenhauses, rät der Patientin dringend zu einer Darmspiegelung, um der Ursache der Blutungen auf den Grund zu gehen.

Bei einer Darmspiegelung (Koloskopie), wird der Dickdarm mittels eines biegsamen Endoskops untersucht. Fast immer entsteht Dickdarmkrebs aus Vorstufen, den sogenannten Adenomen. Diese sind zunächst gutartige Gewächse an der Dickdarmwand, die im Laufe der Zeit aber entarten und bösartig werden können. Diese Polypen lassen sich meistens mittels einer Schlinge abtragen, der Pathologe kann anhand einer Gewebeprobe bestimmen, ob sich bereits ein Darm-

krebs entwickelt hat. Von der ca. 30 minütigen Untersuchung selbst bekommt der Patient dank einer „Schlammerspritze“ nichts mit. Das einzig etwas Unangenehme bleibt die Vorbereitung auf die Untersuchung, da zuvor der Darm mittels eines Abführmittels gereinigt werden muss und bereits ein Tag zuvor keine feste Nahrung mehr aufgenommen werden darf.

### FRÜH ERKENNEN HEISST GUTE HEILUNGSCHANCEN

„Die Krankenkassen übernehmen die Kosten für die Koloskopie ab dem 55. Lebensjahr, bei Patienten mit einem erblichen Risiko auch früher. Ich kann nur dringend raten, diese Untersuchung durchführen zu lassen. Die

meisten Polypen – also Vorstufen eines Darmkrebses – lassen sich problemlos entfernen und auch für einen früh erkannten Darmkrebs sind die Heilungschancen sehr gut“, sagt Professor Koop. Es sei die einzig verlässliche Chance, einen Tumor im Darm frühzeitig zu diagnostizieren, denn Schmerzen bereite der Darmkrebs lange Zeit nicht, das mache ihn so tückisch.

Bei Irmgard P. wird während der Darmspiegelung die Ursache der Blutungen entdeckt: Es ist ein fortgeschrittener Krebs im Dickdarm, der bereits die äußere Schicht der Darmwand durchbrochen hat. In der fachübergreifenden Tumorkonferenz, in der neben allen Fachabteilungen des Hauses auch ein Facharzt für Onkologie, der Pathologe sowie der Strahlentherapeut vertreten sind, wird das weitere Vorgehen festgelegt: Bereits vor der Operation wird die lokale Ausdehnung des Tumors mittels Ultraschall und Computertomographie untersucht: Wie tief ist der Tumor bereits in die Darmwand eingedrungen? Sind bereits Lymphknoten befallen? Hat der Tumor schon gestreut und Metastasen gesetzt? Bei Tumoren im Enddarm wird der betroffene Bezirk zusätzlich mithilfe der Endosonographie – einer Ultraschalluntersuchung mittels Endoskop im Darm – untersucht.

#### SCHONENDE MINIMAL-INVASIVE TECHNIK

Bei Irmgard P. wird entsprechend eine Ultraschalluntersuchung und eine Computertomographie des gesamten Bauchraums vorgenommen sowie die Lunge geröntgt, um festzustellen, ob der Tumor im Darm bereits in andere Organe gestreut hat. Frau P. hat Glück im Unglück, die Befunde sind unauffällig. Schließlich wird ein sogenannter Tumormarker als Blutwert bestimmt, der später in der Nachsorge wichtige Hinweise geben kann. Die Tumorkonferenz gibt somit die Empfehlung zur operativen Entfernung des Tumors.

Die Operation führt der Chefarzt der Klinik für Allgemein- und Viszeralchirurgie, Dr. Thomas E. Langwieler, in schonender minimal-invasiver Technik durch, bei der lediglich kleine und schneller verheilende Schnitte vorge-

nommen werden. Dank modernster hochauflösender Kameras und Monitore ist es dem Chirurgen möglich, den Tumor und das daran angrenzende Gewebe sowie Lymphknoten millimetergenau zu entfernen und gleichzeitig mittels einer 20fach vergrößerten Kameraeinstellung nochmals zu überprüfen, ob weitere Organe wie Leber, Niere, Harnblase oder das Bauchfell betroffen sind.

Besonderes Augenmerk schenkt Langwieler den Lymphknoten im sogenannten Lymphabflussgebiet des Tumors. Hier entnimmt er zusätzlich eine Gewebeprobe. „Wären weitere Lymphknoten befallen, so müssten auch diese entfernt werden, um die Tumorzellen nicht im Körper zu verbreiten“, so Langwieler, dessen Klinik auch bei einer Qualitätssicherungsstudie zu Dickdarmkrebspatienten mit der Deutschen Gesellschaft für Chirurgie und der Universitätsklinik Magdeburg zusammenarbeitet. Nach zwei Stunden ist die Operation erfolgreich abgeschlossen.

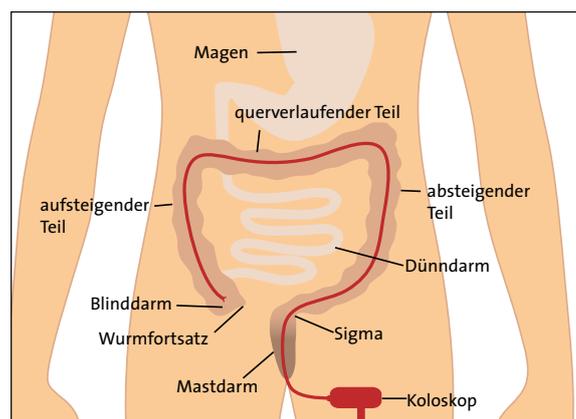
Die Tumorkonferenz begutachtet den Fall von Irmgard P. erneut und sieht keine Notwendigkeit für eine anschließende Chemotherapie und/oder Strahlentherapie, da auch die Gewebeprobe der entnommenen Lymphknoten negativ ist. Frau P. wird nach acht Tagen geheilt nach Hause entlassen. Sie wird in den nächsten Jahren engmaschig nachuntersucht werden, damit auf ein wenig wahrscheinliches, aber immerhin mögliches Wiederaufleben des Krebses sofort reagiert werden kann. Nunmehr um den genetischen Faktor beim Darmkrebs wissend, rät sie ihrer drei Jahre jüngeren Schwester zu einer umgehenden Koloskopie bei ihrem Facharzt. <<



**Dr. Thomas E. Langwieler,**  
Chefarzt der Klinik  
für Allgemein- und  
Viszeralchirurgie.

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

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



#### AUSGEZEICHNETER DURCHBLICK

### Qualitätsmanagement in der Radiologie zertifiziert

Das Qualitätsmanagement im Institut für Diagnostische und Interventionelle Radiologie des Ev. Amalie Sieveking-Krankenhauses wurde erfolgreich gemäß DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Dieses betrifft das konventionelle Röntgen ebenso wie die Mammographie, die Computertomographie und Magnetresonanztomographie, die Angiographie, einschließlich der interventionellen Verfahren. Patienten profitieren von den – jetzt auch von extern überprüften – gut strukturierten Abläufen in der Radiologie, die u.a. unnötige Wartezeiten vermeiden helfen und hohe Standards bei der Patientenbehandlung gewährleisten. Ebenso wurde die Einhaltung gesetzlicher Vorschriften wie etwa der Röntgenverordnung überprüft.

Prof. Dr. Christoph Weber, Chefarzt des Institutes für Diagnostische und Interventionelle Radiologie: „Ich freue mich sehr über das Zertifikat als Ausdruck der Leistungsfähigkeit unseres Instituts und danke unserem Team für die ausgezeichnete Arbeit im Dienste der uns anvertrauten Patienten.“

#### DAS EV. AMALIE SIEVEKING-KRANKENHAUS

Das Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus in Hamburg-Volksdorf verfügt über rund 300 Betten und versorgt jährlich ca. 20.000 Patienten ambulant und stationär. Medizinische Schwerpunkte des Akademischen Lehrkrankenhauses der Universität Hamburg sind die allgemeine innere Medizin und Gastroenterologie, die Allgemein- und Bauchchirurgie mit einem Zentrum für minimal-invasive Chirurgie, die akute Herzinfarkt- und kardiologische Versorgung, die Gynäkologie und Geburtshilfe, die Unfallchirurgie/Orthopädie mit besonderem Schwerpunkt Wirbelsäulenchirurgie sowie die Geriatrie inkl. einer Tagesklinik. <<

SENIOREN-MITWIRKUNGSGESETZ BESCHLOSSEN

# Die Generation 60+ wirkt mit!

Nutzen Sie die neuen Chancen, sich zu engagieren – die Fähigkeiten und Erfahrungen der Älteren werden zum Wohle aller Generationen gebraucht.

**A**m 24. Oktober hat die Hamburgische Bürgerschaft das Senioren-Mitwirkungsgesetz verabschiedet. Die seit über 30 Jahren bestehenden, ehrenamtlichen Seniorenbeiräte sind nun gesetzlich verankert. Ziel ist es, künftig mehr ältere Menschen für eine aktive Mitarbeit in der Seniorenvertretung zu interessieren. Dabei soll sich die Vielfalt der Lebenssituationen und Kulturen der über 60-jährigen Bürgerinnen und Bürger in den Gremien widerspiegeln. Das Gesetz trifft einige Neuregelungen, wie man sich beteiligen kann und wie die Beiräte zusammengesetzt werden. So müssen jeweils mindestens 40 Prozent der Beiratsmitglieder Frauen und Männer sein sowie je zwei Mitglieder einen Migrationshintergrund haben.

Ab Anfang 2013 wird die Bildung der Senioren-Delegiertenversammlungen in den Bezirken vorbereitet. Sie sind die Basis der Seniorenvertretung. Anfang April werden die Bezirks-Seniorenbeiräte für die neue vierjährige Amtszeit gewählt.

Jetzt ist es leichter, als Delegierte oder Delegierter daran mitzuwirken. Der Kreis der Gruppen und Organisationen, die Delegierte stellen können, ist erweitert worden. Entscheidend ist, dass sich in ihnen ältere Menschen engagieren und dass sie sich mit einem regelmäßigen Angebot an die Senioren im Bezirk wenden, wie etwa Chöre, kirchliche Seniorenkreise oder Sportvereine. Ganz neu ist die Regel, dass auch Senioren, die von mindestens 20 über 60-Jährigen unterstützt werden, einen Sitz in der Delegiertenversammlung erhalten. So können sich zum Beispiel Nachbarschaften zusammenschließen und über eine Unterstützerliste ihren Vertreter entsenden. Wichtig dabei: Die Meldung der Delegierten muss bis Mitte Februar beim Bezirksamt erfolgen.

Die Delegiertenversammlung wählt dann elf Personen aus ihrer Mitte in den Bezirks-Seniorenbeirat (BSB). Das neue Gesetz sieht vor, dass der BSB bis zu acht weitere Mitglieder auswählt, die dann vom Amt berufen werden. Es sollen die unterschiedlichen Lebenslagen Älterer repräsentiert und weitere Kompetenzen und Interessen eingebunden werden. So können etwa Menschen mit Behinderung und erfahrene Mitstreiter dazustoßen, ohne dass sie zuvor Delegierte waren.

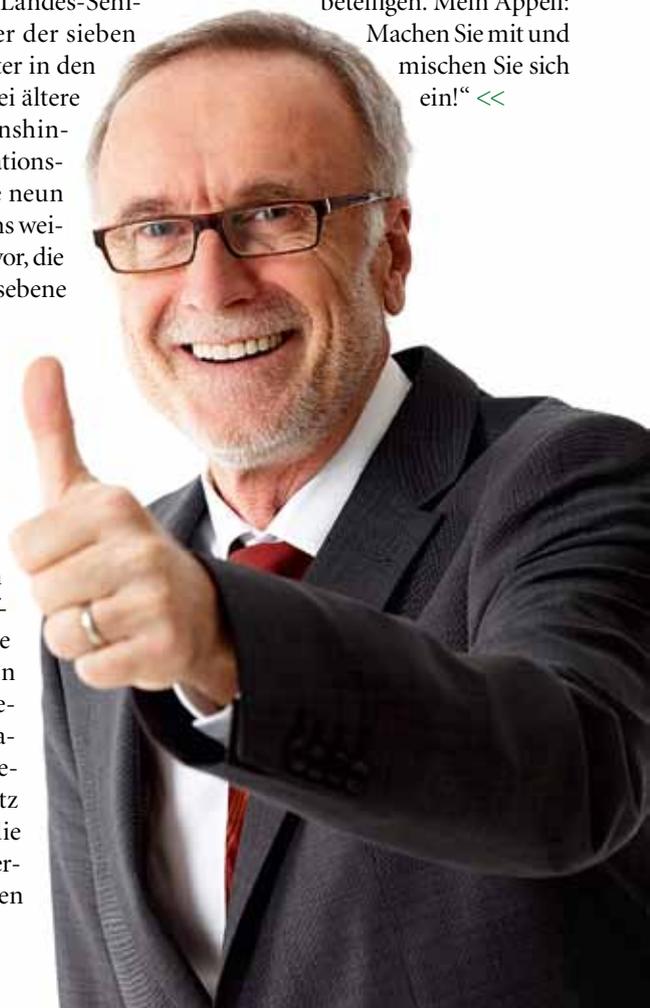
## MACHEN SIE MIT, MISCHEN SIE SICH EIN!

Dieses Prinzip gilt künftig auch für die Zusammensetzung des Landes-Seniorenbeirats (LSB). Jeder der sieben BSB wählt einen Vertreter in den LSB. Dazu kommen zwei ältere Personen mit Migrationshintergrund, die der Integrationsbeirat vorschlägt. Diese neun Mitglieder schlagen sechs weitere fachkundige Ältere vor, die das Gremium auf Landesebene ergänzen.

Die Seniorenbeiräte vertreten die Interessen der Älteren in der Öffentlichkeit und bei der Verwaltung. Die Bezirksämter und die Behörden sind verpflichtet, Auskunft zu erteilen, wenn Seniorenanliegen betroffen sind, und Vorschläge der Beiräte zu prüfen. In den Ausschüssen der Bezirksversammlungen haben die BSB-Vertreter Rederecht. Das neue Gesetz schreibt auch vor, wie die Arbeit der Beiräte zu unterstützen ist. Dazu gehören

Haushaltsmittel für Veranstaltungen, Informationsmaterialien, Aufwandsentschädigung und Schulungen für neue Beiratsmitglieder.

Auch der LSB und die BSB haben an der Entwicklung des Senioren-Mitwirkungsgesetzes intensiv mitgearbeitet und der Fachbehörde Ideen, Vorschläge und Änderungswünsche zum Entwurf übermittelt. Einiges, wenn auch nicht alles, hat Eingang ins Gesetz gefunden. „Wir begrüßen sehr, dass das ehrenamtliche Engagement der Seniorenvertreter nun Gesetzesrang hat“, unterstreicht die LSB-Vorsitzende Inge Lüders. „Nun kommt es darauf an, dass die Chancen wahrgenommen werden und sich mehr Ältere einbringen und beteiligen. Mein Appell: Machen Sie mit und mischen Sie sich ein!“ <<



# „Dicke Bretter bohren“

Seniorenbeiräte bleiben beharrlich – auch wenn es um den Wohnungstausch im Alter geht.

**E**s gibt in der Seniorenarbeit auf Bezirks- und auf Landesebene eine Reihe von Schwerpunktthemen, die immer wieder aufgerufen werden müssen. Dazu gehören Fragen nach Barrierefreiheit in vielen Alltagssituationen und die Probleme, die im Alter das Wohnen betreffen. Die Anforderungen und Ziele sind bei diesen Themen so komplex, dass sie nicht rasch zu umfassenden Ergebnissen führen und sich letztlich als Dauerthemen erweisen. Die Beteiligten kennzeichnen diesen Prozess oft als „Dicke-Bretter-Bohren“. Daher ist es für die Seniorenbeiräte wichtig, sich von Zeit zu Zeit klarzumachen, wo man steht und was man schon erreicht hat.

## EINZELZIMMER ALS STANDARD

Ein Anliegen, das lange Jahre auf der Wunschliste stand und inzwischen einen guten Abschluss gefunden hat, ist die Forderung nach Einzelzimmern für Senioren, die im Heim oder – wie es heute richtig heißt – in einer Wohneinrichtung leben. Seit Februar 2012 gilt in Hamburg die Wohn- und Betreuungsbauverordnung, die das Recht auf ein Einzelzimmer festschreibt. Noch müssen vielerorts die baulichen Bedingungen nachgebessert werden, aber ein wichtiger Anfang ist geschafft.

Auch beim Thema Wohnen im Alter heißt es immer wieder, dicke Bretter zu bohren. Der Landes-Seniorenbeirat will darüber auf Augenhöhe mit Vertretern der Wohnungswirtschaft sprechen und hatte Ende August erstmals zu einem Runden Tisch eingeladen. Dabei stand das Thema Wohnungstausch im Mittelpunkt. Häufig wird geklagt, dass älteren, inzwischen allein lebenden Menschen der Wechsel in eine kleinere Wohnung unverhältnismäßig erschwert würde. Am

Runden Tisch wurden dazu verschiedene Aspekte erörtert, die es notwendig machen, das Thema differenzierter zu betrachten. Zum einen gibt es fraglos gewerbliche Vermieter, die kaum Rücksicht nehmen auf ein langjährig gewachsenes Mietverhältnis. Auf der anderen Seite stellte die SAGA GWG fest, dass trotz Entgegenkommens als Vermieter der Wunsch nach einem



Die Vorsitzende Inge Lüders lud im Namen des LSB zum Runden Tisch ein.

Wohnungstausch oft „eher theoretisch“ geäußert werde und dann letztlich die damit verbundenen Veränderungen und Belastungen dazu führen, doch in der alten Wohnung zu bleiben. Vereinbart wurde daher, noch einmal genau zu prüfen, wie ein sinnvoller Tausch von Seiten der SAGA GWG und der Genossenschaften mehr aktive Unterstützung und Beratung erfahren kann.

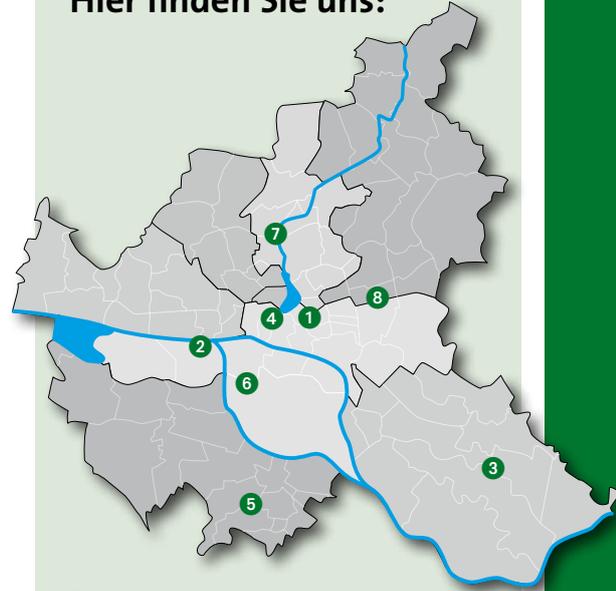
## FORTSETZUNG FOLGT

Der Runde Tisch von LSB und Wohnungswirtschaft soll fortgesetzt und erweitert werden, um die Wohnungsprobleme der Älteren, wozu vor allem auch bezahlbarer Wohnraum gehört, im Dialog zu vertiefen. Auch das gehört zum Bohren dicker Bretter. <<



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)

# Wie viel Solidarität brauchen wir?

In den vergangenen Jahrzehnten haben wir uns in Deutschland immer weiter von den Leitideen der Sozialen Marktwirtschaft entfernt. Zentrale Idee war, marktwirtschaftliche Effizienz und soziale Gerechtigkeit miteinander zu verbinden. Die Starken treten für die Schwachen ein. Die Idee einer wirtschaftlich starken und solidarischen Gesellschaft.

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

Nach dem Zusammenbruch des Sozialismus, haben wir das „Soziale“ im Begriff der Sozialen Marktwirtschaft weitgehend gestrichen. Heute gehen wir immer stärker auf die Ellbogengesellschaft Amerikas zu. Aus der Sozialen Marktwirtschaft entwickelte sich der Turbokapitalismus amerikanischer Prägung mit allen seinen Schattenseiten.

Wir haben aus den letzten beiden globalen Finanz- und Wirtschaftskrisen bei weitem nicht genug gelernt. Es wird am Finanzmarkt weiter ungesteuert gezockt und spekuliert. Das Boni-Unwesen geht weiter und mögliche Schäden werden der Allgemeinheit aufgebürdet. Die hohen Bonuszahlungen an die Banker haben meiner Einschätzung nach dazu geführt, dass im Investmentbanking immer größere Risiken eingegangen werden, um höhere Renditen zu erwirtschaften. Es ist schon unfassbar, dass der amerikanische Staat 2008 das Bankensystem mit 175 Milliarden Dollar vor dem Zusammenbruch gerettet hat und dieselben Banken im gleichen Jahr noch 32 Milliarden Dollar an Bonuszahlungen an ihre Mitarbeiter ausgeschüttet haben. Ähnliches ist auch in Deutschland (z.B. HSH Nordbank und Hypo Real Estate) geschehen, wenn auch in geringerem Umfang.

Die letzten beiden Finanzkrisen haben die Verschuldung der öffentlichen Haushalte in Deutschland in derselben Größenordnung gesteigert wie die Wiedervereinigung. Wir müssen nun dringend erreichen, dass der Finanzmarkt gebändigt wird. Wir müssen Steuerungsmechanismen finden, um den extrem schnellen Computerhandel zu bändigen. Diese automatisierten Systeme haben in den vergangenen Jahren das Finanzsystem mehrfach an den Rand eines Kollapses gebracht. Dazu sind nicht nur staatliche Kontrollsys-

teme notwendig, es ist auch unumgänglich, dass eine Finanztransaktionssteuer eingeführt wird. Wir brauchen in diesem Sektor endlich wieder das Primat der demokratisch legitimierten politischen Entscheider. Wir werden dies wahrscheinlich nicht weltweit erreichen, aber wir können dies auf europäischer Ebene umsetzen.

Zwar haben wir den Neoliberalismus mit seinem Credo „der Markt wird es schon richten“ und der Idee eines möglichst schwachen und nicht steuernden Staates weitgehend auf den Müllhaufen der Geschichte geworfen, eine überzeugende neue Idee fehlt uns jedoch. Die Frage ist, ob die Soziale Marktwirtschaft in ihrem ursprünglichen Kern wiederzubeleben ist und zukunftsfähig weiterentwickelt werden kann. Im Gegensatz zur neoliberalistischen Idee vom schwachen „Nachtwächterstaat“ benötigen wir einen kraftvollen Staat, der Teilhabe ermöglicht und Ausgleiche schafft.

## DEUTSCHLAND: ARMUTSRISIKO TROTZ ARBEIT

Ein Gradmesser für soziale Gerechtigkeit ist die Einkommensverteilung der arbeitenden Bevölkerung. Eine kürzlich im Spiegel veröffentlichte Grafik macht die ungerechte Verteilung deutlich: Danach haben 50 Prozent der Menschen in unserem Land zwischen 2000 und 2010 weniger Einkommen als vor 10 Jahren (und zwar die unteren 50 Prozent), die 10 Prozent Menschen mit den geringsten Einkommen haben sogar 10,3 Prozent weniger. Eine besondere gesellschaftliche

Schiefelage ergibt sich dadurch, dass das obere Zehntel deutlich mehr Einkommen (+ 15,5 Prozent) hat als vor 10 Jahren.

Die „Welt“ hat im Sommer getitelt: „Armutsrisiko in Deutschland trotz Arbeit“. Teilzeit und Leiharbeit verdrängt in Deutschland immer mehr normale Arbeitsplätze. Nach einer Untersuchung der Uni Duisburg-Essen arbeitet fast jeder vierte Arbeitnehmer im Niedriglohnssektor und fast 1 Million Arbeitnehmer bringt im Monat trotz Vollzeitjob weniger als 1.000 Euro nach Hause. Selbst die Internationale Arbeitsorganisation der UN, ILO, kritisiert in ihrem aktuellen Bericht, dass es in Deutschland zu viele unsichere Arbeitsverhältnisse gebe.

Wenn man dann noch auf die Vorstandsgehälter schaut, die in den letzten beiden Jahrzehnten extrem gestiegen sind, wird deutlich, dass uns die Maßstäbe verloren gegangen sind. Der Chef von VW verdient 350 mal so viel wie ein durchschnittlicher Mitarbeiter des Konzerns. Lange Zeit war in der Wirtschaft das 8fache üblich, inzwischen ist es (im Durchschnitt) das 15fache.





Wir waren zu recht immer stolz auf die soziale Verfassung unserer Gesellschaft und waren „gefühlte“ dicht bei den skandinavischen Ländern. Nun bescheinigt uns die OECD, dass wir bei Vergleichsuntersuchungen der 31 Industrienationen allenfalls Mittelmaß (noch hinter Großbritannien und Tschechien) sind. Die Ungleichverteilung der Einkommen hat innerhalb der letzten beiden Jahrzehnte so stark zugenommen wie in kaum einem anderen OECD-Mitgliedsstaat.

Die Einkommensarmut hat stark zugenommen und die Kinderarmut ist besorgniserregend. Jedes neunte Kind lebt unter der Armutsgrenze. In Hamburg ist es sogar jedes fünfte Kind. Die Minderung der Lebenschancen, die sich daraus ergibt, sind problematisch und so nicht hinnehmbar.

Unser Bildungssystem ist stark reformbedürftig und hat klare Defizite unter dem Aspekt der sozialen Gerechtigkeit, trotz verbesserter Pisa-Werte. Der Bildungserfolg hängt stark vom jeweiligen sozio-ökonomischen Hintergrund ab. Wer von unten kommt, hat es schwer, den sozialen Aufstieg zu schaffen.

In dem Stadtteil, in dem ich lebe, mit einem Drittel Migranten und vielen sozial Schwachen, gehen knapp 30 Prozent der Schüler ohne Schulabschluss ab, oder mit einem Abschluss, der ihnen keine Chance auf eine Berufsausbildung eröffnet. Für die Lebenschancen dieser jungen Leute ist dies eine Katastrophe.

Im Blick auf die Arbeitsmarktsituation bestätigt die OECD die bekannten Probleme mit Geringqualifizierten, Langzeitarbeitslosen, Teilzeitbeschäftigung und Leiharbeit.

#### KEIN SCHULABSCHLUSS – KEINE AUSBILDUNG

Lange haben wir in dem Bewusstsein gelebt, dass für alle die gleichen und fairen Chancen bestehen. Nun stellen wir fest, dass unsere Gesellschaft die Durchlässigkeit verliert. Wer unten ist, bleibt unten, und wer oben ist, bleibt oben.

Man kann es auf die kurze Formel bringen: Wer reich ist, bleibt reich, und wer arm ist, bleibt arm. 1990 gehörten den 10 Prozent der Reichsten. 44 Prozent des >>

## Fazit

- Der Zusammenhalt unserer Gesellschaft ist heute bereits gefährdet. Deshalb brauchen wir eine zukunftsfähig weiterentwickelte „Soziale Marktwirtschaft“, die marktwirtschaftliche Effizienz wieder mit sozialer Gerechtigkeit verbindet. Soziale Gerechtigkeit hat dabei unterschiedliche Dimensionen: Armutsvermeidung, Zugang zu Bildung, Arbeitsmarktteilhabe und Generationengerechtigkeit.
- Wir müssen nach den Exzessen der letzten Jahre, die zu den Finanz- und Wirtschaftskrisen geführt haben, schnell, tiefgreifend und nachhaltig regulierend eingreifen. Dafür brauchen wir auf EU-Ebene einen gesetzlichen Rahmen. Auf eine weltweite Lösung können wir nicht warten. Wir brauchen vor allem auch eine Finanztransaktionssteuer und eine entsprechende Finanzsteuergesetzgebung.
- Soziale Gerechtigkeit wird in unserer Gesellschaft immer weniger erreicht. Deshalb brauchen wir gerade für das untere Drittel der Gesellschaft bessere Teilhabebedingungen, die auch Chancen zu einem selbstbestimmten Leben eröffnen.
- Wir brauchen eine sozial gerechte Steuergesetzgebung. Die Besteuerung muss wieder dem Leitbild folgen, dass starke Schultern mehr tragen müssen als schwache Schultern. Dazu ist eine stärkere Vermögensbesteuerung und eine angemessene Besteuerung von Zins- und sonstigen Finanzgewinnen notwendig.

Deutschland kann es sich weder ethisch noch ökonomisch, noch politisch leisten, dass viele Menschen von der Teilhabe an Bildung und Erwerbstätigkeit ausgeschlossen bzw. mindestens strukturell benachteiligt sind. Wir können es uns nicht leisten, dass Menschen dauerhaft unter der Armutsgrenze leben und gleichzeitig die Reichen in unserem Land immer reicher werden durch eine verfehlte Steuerpolitik. Wir dürfen die großen Potentiale dieser und künftiger Generationen nicht durch strukturelle Benachteiligungen einer größer werdenden Zahl von Menschen verspielen. Es geht insgesamt um nicht weniger als die Zukunftsfähigkeit unserer Gesellschaft. <<

>> gesamten Vermögens, heute besitzen sie bereits 53 Prozent. Nach dem neuesten Armuts- und Reichtumsbericht der Bundesregierung gehören den oberen 50 Prozent unserer Gesellschaft 99 Prozent des gesamten Vermögens und den unteren 50 Prozent lediglich ein Prozent. Dies betrachte ich als gesellschaftspolitischen Skandal und als Sprengsatz für unsere Gesellschaft.

Darüber hinaus müssen wir feststellen, dass unser Steuersystem dem Ziel einer solidarischen Lastenverteilung immer weniger gerecht wird: Einkommen aus Vermögen steigen sehr viel schneller und werden geringer besteuert (25 Prozent) als Einkommen aus Arbeit (bis zu 45 Prozent). Die Vermögenssteuer wurde abgeschafft und die Einnahmen aus Erbschaftssteuer sind unerheblich, obwohl noch nie so viel vererbt wurde wie heute. Gleichzeitig wurden alle Verbrauchssteuern angehoben. Allein durch die Tabaksteuer nimmt der Staat mehr Steuern ein, als durch die Steuer auf Kapitalerträge. Die weiter oben beschriebene Verschiebung des gesellschaftlichen Reichtums auf das obere Zehntel hat sehr viel mit der falschen Steuerpolitik der letzten Jahrzehnte zu tun. Es ist hochgradig ungerecht, Einkommen aus Vermögen geringer zu besteuern, als Einkommen aus Arbeit. In einem ersten Schritt müssen beide Einkommensarten gleich besteuert werden.

Soziale Gerechtigkeit wird also weder bei der Einkommensverteilung erreicht, noch in der Steuerpolitik. Deshalb ist es Zeit zum Umdenken und Zeit, die Dinge zu ändern. <<



## Der Autor

Hartmut Sauer (62) ist ehrenamtliches Mitglied in den Führungs- und Aufsichtsgremien zahlreicher Hamburger Stiftungen. Er war seit 1994 Geschäftsführer des Diakonischen Werkes Hamburg und von 2000 bis 2003 im Vorstand. Einen besonderen Schwerpunkt in seiner Arbeit bildete die Gestaltung des Pflegebereiches nach Einführung der Pflegeversicherung. Anschließend beriet er Unternehmen der Sozialwirtschaft auf den Gebieten Organisationsentwicklung und strategische Planung, Interims- bzw. Krisenmanagement sowie Coaching für Führungskräfte. <<



Fotos: Diakonie/Markus Scholz

VON KIRSTIN RÜTHER

**D**onnerstagabend, 22 Uhr im Stadtzentrum von Hamburg. Menschen eilen mit Einkaufstüten, Aktentaschen oder halb leeren Popcorn-Tüten von ihrem Kinobesuch durch die Kälte und den Nieselregen nach Hause. Nach und nach erlöschen die Lichter in den Schaufenstern. An einer Straßenecke spielt ein Mann auf seinem Akkordeon immer wieder dieselbe Melodie, sie klingt traurig, voller Sehnsucht. Sehnsuchtsvoll sind auch die Blicke jener Menschen, die sich allein oder in kleinen Grüppchen am Gerhart-Hauptmann-Platz ver-

sammelt haben. Die meisten von ihnen haben kein Zuhause. Immer wieder schauen sie die Mönckebergstraße hinauf in Richtung Bahnhof. Sie wissen, dass er kommen wird, der Mitternachtsbus. Denn er kommt jeden Abend, an 365 Tagen im Jahr, seit nunmehr 16 Jahren. Wenn sie sich sonst in ihrem Leben auf wenig verlassen können und unzählige Enttäuschungen erlitten haben, darauf ist Verlass. Einige wissen auch, wer heute im Bus sitzt. Denn viele der obdach- und wohnungslosen Menschen nehmen den Dienst der Diakonie be-



# Gutegeisterstunde

Tausende sind in Hamburg ohne Wohnung. Sie leben und schlafen auf der Straße, bei Bekannten oder in Notunterkünften. Viele sind traumatisiert und sozial isoliert. Die guten Geister des Mitternachtsbusses der Diakonie sind für sie ein Hoffnungsschimmer. Und manchmal die erste Stufe, um aus der Obdach- und Wohnungslosigkeit herauszukommen.

reits seit Jahren in Anspruch. Die meisten Ehrenamtlichen fahren auch schon seit Jahren im Projekt mit, alle vier Wochen an einem festen Tag in einem festen Team. Ungewiss ist jedoch, ob für alle Schlafsäcke, Socken, heiße Getränke sowie Brote und andere Backwaren, die ein Bäcker am Hauptbahnhof spendet, an Bord sein werden. Ungewiss ist auch, wie viel Zeit Sven, Sylvia, Stefan und Stefanie vom heutigen Team für alle haben werden. Für einen kurzen Schnack bleibt aber immer Zeit.

Sobald der Bus geparkt hat, formieren sich die obdach- und wohnungslosen Menschen geschwind an der Seiten- und Hintertür in langen Reihen.



Zuerst das leibliche Wohl sichern, sich gegen Kälte wappnen, Hunger und Durst stillen. Dann kommt das, was vielen noch wichtiger ist: das Gespräch. Ein Austausch auf Augenhöhe, mit Menschen, denen sie nicht egal sind. Sobald sich bei den äußerst sensiblen, weil vielfach verletzten und frustrierten Obdach- und Wohnungslosen die Skepsis nicht bestätigt hat, dass die Ehrenamtlichen lediglich den Dienst übernommen haben, damit sie sich „groß und wichtig“ fühlen, geht es los: Mit fest umklammerten dampfenden Pappbechern erzählen sie den >>

→ **Diakonisches Werk Hamburg**  
**Königstraße 54**  
**22767 Hamburg**  
**Tel. (040) 30620-0**  
**www.diakonie-hamburg.de**



Fotos: Diakonie/Markus Schoiz

## Der Mitternachtsbus

Das Projekt ist komplett mit Spenden finanziert. Wer helfen möchte, kann am besten Geld spenden. Auch gut erhaltene Herrenkleidung sowie Schlafsäcke, Wolldecken und Isomatten sind willkommen.

### Spendenkonto:

Diakonisches Werk Hamburg  
Hamburger Sparkasse  
Blz: 200 505 50  
Konto: 1268 125 083  
Stichwort: Mitternachtsbus

>> Ehrenamtlichen von Eigenheiten ihres Hundes, sie berichten von kleinen und großen Zipperlein, fragen, wie es der Familie geht und in welchem Winternotquartier sie noch eine Chance haben, unterzukommen.

Der Mitternachtsbus wurde 1996 vom damaligen Landespastor Dr. Stephan Reimers und Unterstützern aus dem Hamburger Spendenparlament ins Leben gerufen. Das Motto war damals wie heute: „Kein Mensch soll in Hamburg an Kälte sterben.“ Inzwischen kommt der ausschließlich aus Spendengeldern finanzierte Bus auch im Sommer zu etwa 20 Haltestellen zwischen Hauptbahnhof und Altona. Soziale Kälte kennt keine Jahreszeit.



**Sonja Norgall**  
koordiniert die  
Teams aus 140  
Ehrenamtlichen.

### BEGEGNUNGEN AUF AUGENHÖHE

„Den Mitternachtsbus verstehen wir als Begegnungsprojekt“, erklärt Sonja Norgall (38), die gemeinsam mit Yvonne Neumann (34) das Projekt leitet und die Teams koordiniert. „Wir leben in der Gesellschaft auf verschiedenen Ebenen. Mit dem Mitternachtsbus

wollen wir diese Ebenen zusammenbringen.“ Das funktioniert gut. Mit ihren regelmäßigen Besuchen zwischen 19 und 24 Uhr zeigen die 140 Ehrenamtlichen im Mitternachtsbus-Team, dass ihnen diejenigen, die keine Wohnung haben, die ganz unten in der Gesellschaft gelandet sind, nicht egal sind. Sie hören jeden Abend bis zu 150 Männern und Frauen zu, zeigen Verständnis für ihre Lage und versuchen sie im Rahmen der Hilfe zur Selbsthilfe zu motivieren, ihr Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen, um Schritt für Schritt von der Straße wegzukommen.

Die ersten Schritte sind mühsam und kosten die obdachlosen Menschen, die häufig eine Reihe von Schicksalsschlägen hinter sich haben und oft unter schweren psychischen Erkrankungen leiden, viel Kraft und Mut. Doch mit dem Kontakt zum Mitternachtsbus ist manchmal schon die erste Hemmschwelle überwunden. Wenn sie die Ehrenamtlichen an ihrer Seite wissen, real und mental, fallen die nächsten Schritte in der Regel leichter, zum Beispiel weitere Hilfen in An-

spruch zu nehmen. So holen sich einige Mitternachtsbus-Besucher Tipps zu den Winternotunterkünften: Seit dem 1. November stehen 160 Plätze in einem ehemaligen Bürogebäude in der Spaldingstraße und 92 Plätze in Wohncontainern bei Kirchengemeinden zur Verfügung. Hinzu kommen Betten bei den ganzjährig geöffneten Notunterkünften wie dem Pik As. Doch das reicht bei weitem nicht.

### LIEBER DRAUSSEN ALS INS PIK AS

„Offiziell gibt es etwa 1.000 Obdachlose in Hamburg, aber eigentlich haben viel mehr Menschen keine Wohnung in Hamburg“, berichtet Sonja Norgall. Es gibt zu wenige Plätze im Winternotprogramm; die Lebensbedingungen in den Notunterkünften sind unerträglich. Viele Obdachlose meiden die Notunterkünfte, weil es in den Mehrbettzimmern keine Privatsphäre gibt, wie eine Frau am Mitternachtsbus beklagt. Sie rollt lieber ihren neuen warmen Schlafsack auf der Veranda eines leerstehenden Hauses

## Stadtrundgang „Nebenschauplätze“

Das Hamburger Straßenmagazin Hinz & Kunzt bietet regelmäßig alternative Stadtrundgänge durch Hamburg an und zeigt in zwei Stunden interessierten Menschen Orte, die in keinem Reiseführer erwähnt werden.

„Ich mache mit, damit die Leute auch mal sehen, wie wir leben“, sagt Fred Jaschner, einer der vier Stadtführer. Er ist seit vielen Jahren obdachlos, kennt alle Anlaufstellen, Schlafplätze und Gefahren. „Es geht uns nicht darum, Sensationslust zu befriedigen“, so Peter Reinhardt, ein weiterer Führer. „Wir wollen Verständnis für die Welt der Betroffenen wecken. Und zeigen, dass die Stadt für alle offen bleiben muss.“ <<

**Stadtrundgang · Kosten: 10 Euro, ermäßigt 5 Euro pro Person · Weitere Informationen: [www.hinzundkunzt.de](http://www.hinzundkunzt.de)**

→ **Anmeldung**  
per Telefon  
(040) 32 10 83 11  
per E-Mail:  
[info@hinzundkunzt.de](mailto:info@hinzundkunzt.de)

aus. Statt Notunterkünften sollte die Stadt, insbesondere die SAGA GWG, mehr Wohnungen für obdach- und wohnungslose Menschen zur Verfügung stellen, fordert deshalb das „Hamburger Aktionsbündnis gegen Wohnungsnot“.

Dr. Frauke Ishorst-Witte (48) kennt diese Zustände aus vielen Erzählungen ihrer Patienten. „Der Wohnungsraum hat absolute Priorität. Die Leute brauchen zunächst einen Schutzraum“, sagt sie. Die Internistin arbeitet seit 18 Jahren als Hausärztin für die Diakonie, zuerst karitativ, seit neun Jahren ist sie fest angestellt. Einmal pro Woche bietet sie im Männerwohnheim Pik As und zweimal pro Woche im Diakonie-Zentrum für Wohnungslose in der Bundesstraße 101 eine Sprechstunde an. Etliche ihrer Patienten sind über den Mitternachtsbus zu ihr gelangt. Und die Ärztin knüpft wenn nötig weitere Kontakte. „Meine Patienten sind bedürftig, man kann sie nicht einfach irgendwo hinschicken, sondern muss sie begleiten. Man muss die Türen für sie öffnen“, erzählt sie. „Das Problem liegt aber auch in der Großstadt, man kann sich schnell in dem komplizierten System der Verwaltung verlieren.“ Sie kennt die Systeme gut, das medizinische und das soziale. Manchmal findet sie Wege, die selbst bei aussichtslosen Fällen zum Ziel führen.

„Im Sommer war eine junge Schwangere hier“, schildert die Ärztin. „Das ist der Gau: schwanger und auf Platte. Fürs Jugendamt war sie zu alt. In einer Frauenunterkunft bot man ihr ein Bett im Mehrbettzimmer an. Sie zog die Straße vor. Denn sie wollte vom Alkohol loskommen, was jedoch schwierig ist, wenn die Bettenachbarn trinken. Mit guter Vernetzung konnten wir ihr ein Einzelzimmer besorgen. Da war ich heilfroh.“

Frauke Ishorst-Witte freut sich auch, wenn sie erfolgreich offene Wunden behandelt hat, eine typische Obdachlosenerkrankung. Die Menschen stehen und sitzen viel und schlafen in ungünstiger Haltung. Die Beine schwellen an und infizieren sich. „Das sind Wunden wie aus dem Lehrbuch, die in keiner normalen Praxis vorkommen“, meint die Mutter von zwei Kindern. Diese Wunden nehmen viel Zeit

in Anspruch. Gerade hat sie fast eine Stunde benötigt, um bei einem Patienten die Verbände zu wechseln. „So ein Patient sprengt jede Arztpraxis“, bemerkt sie. Doch er würde in normalen Praxen gar nicht erst behandelt werden, weil er nicht krankenversichert ist. Bei ihr bekommt jeder eine Behandlung. Wobei die meisten ihrer Patienten krankenversichert sind, viele allerdings die Chipkarte verloren haben.

#### DAS NIEMANDSLAND DES SOZIALSTAATS

Die Hälfte der Erkrankungen sind hausarzttypische wie Erkältungen oder Bluthochdruck. Auch Grippeimpfungen haben sich etabliert. „Die Spritzen sind allerdings nicht sehr beliebt“, gibt die Ärztin zu. „Obdachlose haben oft einen Schutzwall um sich herum gebaut. Mit einer Spritze dringe ich in sie ein und überschreite eine Grenze.“ Andererseits hat sie beobachtet, dass viele Obdachlose ihren Körper nicht mehr wahrnehmen. „Sie sind meist traumatisiert, haben körperlich viel erlitten, wurden zum Beispiel als Kind geschlagen. Deshalb haben sie gelernt, den Körper weit von sich wegzustellen, keinen Schmerz zu empfinden.“ Entsprechend zeitintensiv sind ihre Behandlungen. Zudem sprechen viele ihrer Patienten kein



**Dr. Frauke Ishorst-Witte ist Internistin und betreut die Obdachlosen.**

oder nur gebrochen Deutsch. Migranten sind ein großes Problem, nicht nur wegen der Verständigung. Viele haben nie in Deutschland versicherungspflichtig gearbeitet, für sie gelten nicht die im Sozialgesetzbuch V geregelten Krankenkassenleistungen. Das bedeutet, dass Folgebehandlungen nicht finanziert werden. Es gibt zwar eine Clearing-Stelle, die einmal im Quartal für solche Fälle Gelder bereitstellt. Und bei Notfällen müssen Krankenhäuser jeden behandeln. Aber eine dringende Tumoroperation oder eine Magenspiegelung muss warten.

Manchmal findet Frauke Ishorst-Witte auch hier Schleichwege in ihrem Netzwerk. Doch das kostet Zeit und Kraft. Sie wünscht sich ein besseres rechtlich strukturiertes Regelsystem für die Wohnungslosenhilfe. Bis dahin ist sie weiter für diejenigen da, die nicht versichert sind, die in der Regelwelt keinen Platz haben. <<

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

**Diakoniezentrum  
für Wohnungslose  
Bundesstraße 101  
Tel. (040) 401782-11/13  
Fax (040) 401782-18**





Foto: Marco281 - Fotolia.com

# Knollen, das köstliche Wintergemüse

Werden die Tage kürzer und das Wetter eher ungemütlich, dann verändert sich auch unser Geschmack. Es verlangt uns einfach nicht mehr nach knackigen Salaten, erfrischenden Joghurts oder kühlen Fruchtdrinks. In dieser Jahreszeit bevorzugen die meisten warmes und deftiges Essen.

**V**iel öfter als im Sommer steht Gehaltvolles auf dem Speiseplan. Die Klassiker wie Grünkohl, Gänsebraten und Co sind nicht nur reich an Nährstoffen, sondern auch an Fett und Kalorien. Dabei ist es im Winter eigentlich ganz einfach, die eigenen Geschmacksvorlieben und den Wunsch nach einer gesunden leichten Kost unter einen Hut zu bringen.

Wurzel- und Rübengemüse haben jetzt Hochsaison; meistens unscheinbar und unansehnlich und dabei völlig unterschätzt. Oder sind Sie bereits Liebhaber von Pastinaken, Steckrüben, Schwarzwurzeln, Knollensellerie oder Roter Bete? Was unseren Vorfahren in der Steinzeit bereits als Nahrungsgrundlage zur Verfügung stand, war längere Zeit in Vergessenheit geraten. Diese ursprünglichen Knollen und Wurzeln waren viel dünner als die heutigen Gemüse, auch verfügten sie damals über viel mehr Bitterstoffe und die Farbe war eher blass. So wurde die orange-rote Farbe der Möhren erst in den 60er/70er Jahren des 20. Jahrhunderts angezüchtet. Auch die Rote Bete erhielt ihre tiefrote Farbe erst im letzten

Jahrhundert. In den letzten 50 Jahren wurden diese Gemüse durch Züchtungen immer größer und gehaltvoller. Doch als besonders nährstoffreiche Nahrungsquelle waren die Wurzeln und Knollen schon bei unseren Vorfahren sehr geschätzt. Es ist noch gar nicht lange her, dass Hunger in der breiten Bevölkerung die hauptsächliche Triebfeder des Essens war. Wohlgeschmack, Genuss und Feinschmeckertum waren noch bis ins letzte Jahrhundert das Privileg des Adels und des gehobenen Bürgertums.

Wurzeln, Knollen und Rüben wurden sehr lange gekocht, bis sie breiig zerfielen. Etymologisch betrachtet leitet sich daher der Begriff „Gemüse“ auch von „Mus“ ab. Das lange Kochen hatte den enormen Vorteil, dass im Kochwasser vorhandene und am Gemüse angelagerte Bakterien abgetötet wurden. Allerdings gingen dadurch auch die meisten Vitamine verloren.

Heute sind alte Gemüsesorten voll im Trend, und in der Spitzen-Gastronomie wird manche Rübe oder Knolle bereits zur Delikatesse. Und das wirklich zu Recht. Mit

## Nährstoffcheck, je 100g

Gemüsesorte	Vitamin C	Magnesium	Kalium	Folsäure	Kcal	enthält viel
Rote Bete	10 mg	25 mg	340 mg	93 ng	41	Anthocyan
Steckrübe	33 mg	10 mg	230 mg	27 ng	9	Vitamin E, Eisen
Knollensellerie	8 mg	10 mg	320 mg	7 ng	18	Vitamin E, K
Teltower Rübchen	10 mg	25 mg	336 mg	93 ng	42	Glucosinolat
Möhren	4 mg	10 mg	240 mg	28 ng	30	Carotin
Schwarzwurzeln	4 mg	23 mg	320 mg	87 ng	17	Eisen, Kalzium
Pastinaken	17 mg	23 mg	450 mg	60 ng	64	Zink, Ballaststoffe



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

ihren typischen und kräftigen Aromen können sie nämlich unseren Speiseplan in geschmacklicher und gesundheitlicher Hinsicht sehr berei-

chern. Sie sind reich an Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen, wasserärmer und nährstoffreicher als die meisten Blatt- und Sommergemüse wie Spinat oder Zucchini. In ihrem Speicherorgan, der Knolle oder Wurzel, konzentrieren die Pflanzen nämlich alle wichtigen Mineralien und Inhaltsstoffe. So ist die Rote Bete ein wahrer Fitmacher. Sie enthält unter anderem reichlich Kalium und große Mengen des Mangelvitamins Folsäure.

Probieren Sie einmal Steckrüben nicht als deftigen Eintopf, sondern als zart gedünstetes, mit Muskat und etwas Butter gewürztes Beilagengemüse. Ganz köstlich und ebenso folsäurereich wie Rote Bete sind die Teltower Rübchen, eine besonders zarte Rübensorte, die zudem noch reich an den immunstärkenden Gluconisolaten ist. <<

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

FÜR VIER PERSONEN

## Rote-Bete-Suppe mit Ingwer und Wasabi

**Zutaten:** 3 Schalotten, 15 g frischer Ingwer, 300 g Rote Bete, 1 EL Rapsöl, 1-2 TL Zucker, 800 ml Gemüsebrühe, 30 g Butter, 1/2 Zitrone, Salz, Pfeffer, 1 TL Wasabipaste, 75 g Crème fraîche, 2 EL Schnittlauchröllchen.

**So wird's gemacht:** Schalotten, Ingwer und rote Bete schälen, klein schneiden und in einem Topf in Rapsöl ca. 2 Min. andünsten. Dann mit Zucker bestreuen und leicht karamellisieren lassen. Nun die Brühe dazugießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen. Butter dazugeben, alles fein pürieren. Die Suppe mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzig abschmecken und in Suppentassen verteilen. Wasabi mit Crème fraîche verrühren und auf die Suppe geben. Mit Schnittlauchröllchen bestreuen. <<



## Rote Bete sorgen für gute Laune

Die roten Rüben haben es in sich, sie stecken voller Vitalstoffe, die uns helfen, gesund durch den Winter zu kommen.



**D**ie Rote Bete (lat. beta, Rübe) gehört zur Familie der Fuchschwanzgewächse, sie ist mit der Zuckerrübe und dem Mangold verwandt. Ihren Ursprung hat diese Kulturpflanze im Mittelmeerraum. Rote Bete gehört mit zu den gesündesten Gemüsesorten auf der Erde.

Die dunkelrote Farbe der Knolle geht auf den Farbstoff Betain zurück, der zu den sekundären Pflanzenstoffen zählt. Schon in früheren Zeiten galt die Rote Bete wegen eben dieser roten Farbe als blutbildende Heilpflanze und man sagte ihr eine stärkende Wirkung nach.

Rote Bete hat einen besonders hohen Gehalt an Eisen und Folsäure, die für die Bildung der roten Blutzellen wichtig ist. Wer regelmäßig Gerichte mit Roter Bete isst oder den Saft trinkt, beugt Herzinfarkt und Schlaganfall vor. Außerdem sind in der Knolle Saponine und Flavonoide enthalten, diese gelten als krebsvorbeugend und immunstimulierend. Rote Bete enthalten aber noch zahlreiche weitere wertvolle Mineralstoffe und Vitamine und sind reich an Eiweiß und Kohlenhydraten. Sie sind sehr fettarm. Betain stimuliert die Funktion der

Leberzellen, kräftigt die Gallenblase und hilft dabei, die Gallengänge gesund und freizuhalten.

Das sorgt einerseits für eine reibungslose Verdauung und versetzt andererseits den Körper in die Lage, Stoffwechselprodukte und Toxine vollständig und zügig auszuscheiden. Betain besitzt außerdem die Fähigkeit, den Homocysteinspiegel zu senken und schützt auf diese Weise vor Herz- und Gefäßkrankheiten.

### KREATIVE ZUBEREITUNG

Rote Bete kann roh oder gekocht gegessen werden. Der leicht süßliche, erdige Geschmack kommt in Eintöpfen und Suppen, aber auch im Salat toll zur Geltung, sie verträgt kräftige Gewürze und Aromen, besonders raffiniert wird sie durch Schärfe.

Tipp: Am besten gart man die gewaschenen Knollen mit Schale und schält sie anschließend.

Der reine Rote Bete Saft schmeckt gewöhnungsbedürftig und pur nicht jedem. Gemischt mit Karotten, Äpfeln und etwas Zitrone jedoch wird er zu einer Köstlichkeit. <<



# Ein „Ja!“ zum Leben

Sucht ist eines der großen Probleme unserer Gesellschaft.

Sie zerstört Leben, ruiniert Familien, beendet Karrieren und kostet uns alle Milliarden. Der größte Schaden geht dabei auf das Konto legaler Drogen: Alkohol, Medikamente, Glückspiel.



Der Alkoholverbrauch bleibt entschieden zu hoch, zu riskant, zu folgenreich.“ Deutlicher als Raphael Gaßmann, Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen kann man es kaum sagen: Jeder dritte Mann zwischen 18 und 64 hat einen Alkoholkonsum, den Fachleute als riskant und schädlich einstufen. Und Alkohol ist ein Killer: 73.000 Menschen sterben jedes Jahr an alkoholbedingten Gesundheitsstörungen. Ein Viertel aller Todesfälle von Männern zwischen 35 und 65 ist auf Alkoholenuss und seine Auswirkungen auf die Gesundheit zurückzuführen. Auch wenn die öffentliche Diskussion häufig um illegale Drogen wie Cannabis, Kokain oder Heroin kreist, nicht zuletzt wegen der mit ihnen verbundenen kriminellen Strukturen, die Masse der Süchtigen sind Opfer legaler Drogen.

1,3 Millionen Menschen gelten als alkoholabhängig. Ähnlich viele sind süchtig nach Medikamenten, die weit aus meisten davon nach Beruhigungsmitteln, sogenannten Benzodiazepinen. Etwa fünf Prozent aller rezeptpflichtigen Medikamente, die in der Apotheke über den Tresen gehen, haben ein eigenes Suchtpotential, darunter vier der 20 meistverkauften Schlafmittel.

Sucht findet in der Mitte unserer Gesellschaft statt oder vielmehr in ihrer ganzen Breite, vom Hartz 4-Empfänger bis zum Unternehmer und Politiker, von Jugendlichen bis zu Senioren. Sie tritt in allen sozialen Schichten in vergleichbarem Maße auf. Die Kosten, die sie verursacht, sind gewaltig. Allein beim Alkohol wurden sie 2007 auf 26,7 Milliarden Euro hochgerechnet. Inzwischen dürfte noch die eine oder andere Milliarde hinzugekommen sein.

## WILLE ALLEIN GENÜGT NICHT

Früher einmal galten Süchtige als willensschwach. Doch das Problem Sucht ist vielschichtiger. Warum jemand zur Flasche greift, zur Pille oder zunehmend häufig am Glücksspielautomaten oder am Computerspiel festhängt, ist ganz unterschiedlich. Soziale Einflüsse, psychische Faktoren und wohl auch eine ererbte Disposition spielen eine Rolle. Und: Kinder suchtkranker Eltern haben selbst ein deutlich erhöh-

**Gabriele König ist Mitglied  
im STZ-Leitungsteam.**



tes Risiko, später einmal suchtkrank zu werden. Die Existenz einer eigenen „Suchtpersönlichkeit“ konnte wissenschaftlich bisher nicht belegt werden. Nur für Menschen mit einer bestimmten Persönlichkeitsstörung lässt sich ein erhöhtes Suchtrisiko nachweisen.

Wer einmal in die Abwärtsspirale der Sucht hineingeraten ist, mit allen Folgen für Familie, soziale Beziehungen, Arbeitsplatz, Finanzen und Gesundheit, der kommt ohne fremde Hilfe nicht wieder raus. Rund 40.000 Alkoholranke gibt es in Hamburg und wohl noch einmal so viele Menschen, die medikamentenabhängig sind. „Die Zahl ist seit Jahren ungefähr gleichbleibend“, weiß Gabriele König, Mitglied im dreiköpfigen Leitungsteam des SuchtTherapieZentrum Hamburg (STZ). Es gehört zur Martha Stiftung und ist die größte Einrichtung ihrer Art in Hamburg.

#### DER ERSTE WICHTIGE SCHRITT

Drei ambulante Beratungs- und Behandlungsstellen betreibt das STZ in Hamburg, dazu eine Tagesklinik, eine Fachklinik, ein Nachsorgezentrum und das Haus Osterberg in Sprötze.



Fotos: Thies Ibold

In dem ehemaligen Erholungsheim am Rande der Heide finden Menschen, die medikamenten- oder alkoholabhängig sind, für die unmittelbare Zeit nach der Entgiftung einen geschützten Rahmen. Die Ruhe hier tut ihnen gut und hilft ihnen, sich zu erholen.

Gerade erst hat die Martha Stiftung hier 3,4 Millionen Euro unter anderem in den Neubau von drei Wohngruppenhäusern investiert. Die alten Räumlichkeiten waren zu eng und nicht mehr zeitgemäß. Statt 30 können jetzt 36 Menschen hier behandelt werden. Zwischen drei und sechs Monate bleiben die Patienten hier. Sie

werden dabei unterstützt, sich sozial, psychisch und körperlich zu stabilisieren und sich auf weitergehende Hilfe und Therapieangebote vorzubereiten. Zugleich wurde das Behandlungskonzept so weiterentwickelt, dass es noch individueller auf den Einzelnen zugeschnitten werden kann. Am Beginn steht jetzt eine zweiwöchige Orientierungsphase. „Wir schauen dann, wo die Stärken des Einzelnen sind und welche Probleme gezielt behandelt werden müssen“, erläutert Gabriele König das Konzept. Patienten, die zum Beispiel besonders unter sozialen Ängsten leiden, können so gezielt Gruppen zugewiesen werden, in denen soziale Kompetenzen gestärkt werden.

Der Aufenthalt im Haus Osterberg nach der Entgiftung ist nur ein Schritt auf dem langen Weg aus der Sucht, auf denen das STZ der Martha Stiftung mit ihren verschiedenen Einrichtungen die Menschen begleitet. Die Fachklinik des STZ in Hummelsbüttel ist mit 48 Plätzen die größte ihrer Art in Hamburg. Seit zwei Jahren bietet sie Müttern und Vätern die Möglichkeit, während der Therapie zusammen mit ihren Kindern zu leben. Und auch im Nachsorgezentrum



in Lokstedt, in dem suchtkranke Frauen ein eigenverantwortliches und eigenständiges Leben lernen, können Mütter mit ihren Kindern zusammen wohnen. Das vermeidet nicht nur eine belastende Trennung, es ist auch wichtig für die Therapie. Bei der erfolgreichen Behandlung von Sucht spielen die Familie und das soziale Umfeld eine entscheidende Rolle.

Grundlegend für den Therapieerfolg ist jedoch etwas ganz anderes: „Die Menschen müssen wieder ein Stück Lebensbejahung entwickeln.“ Die Entscheidung für das Leben ist die Entscheidung gegen die Sucht. <<

→ **SuchtTherapie Zentrum (STZ) Hummelsbüttel**  
Hauptstraße 15  
22339 Hamburg  
• STZ Fachklinik  
Tel. (040) 53 80 77-0  
• STZ Tagesklinik  
Tel. (040) 53 89 93-0

→ **STZ Vorsorge Haus Osterberg**  
Osterbergweg 6  
21244 Sprötze  
Tel. (04186) 89 40-0

→ **STZ Nachsorgezentrum für Frauen, Mütter mit Kindern**  
Winfridweg 22  
22529 Hamburg  
Tel. (040) 53 00 36 8-0

→ **STZ Beratungsstelle Harburg**  
Knoopstraße 37  
Tel. (040) 334 75 33-0

→ **STZ Beratungsstelle Barmbek**  
Drosselstraße 1  
Tel. (040) 61136 06-0

→ **STZ Beratungsstelle Hummel**  
Am Hehsel 40  
Tel. (040) 539 04 28-0

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

#### SPIELSUCHT

### Automatisch verloren

Allein in Hamburg gelten 10.000 Menschen als spielsüchtig. Unter dem Motto „Automatisch verloren“ führt Hamburg eine Aufklärungskampagne durch. Laut Sozialbehörde wird krankhaftes Glücksspiel noch immer weniger wahrgenommen als zum Beispiel die Abhängigkeit vom Alkohol. Im Jahr 2010 lag der Gesamtumsatz auf dem deutschen Glücksspiel-Markt bei 31,51 Milliarden Euro. Die Umsätze von Soziallotterien, Telefon-Gewinnspielen, Sportwetten und Online-Glücksspielen von privaten und ausländischen Anbietern sind bei diesem Betrag noch nicht eingerechnet. Ganze 17,21 Milliarden Umsatz machten die Aufsteller von Geldspielautomaten in 2010, das bedeutet ein Plus von 6,5 Prozent gegenüber dem Jahr davor. 235.750 Geräte im gesamten Bundesgebiet sorgen für eine beträchtliche Dichte dieser Form des Glücksspiels und für satte Einnahmen bei den Aufstellern. Meist beginnt es mit kleinen Einsätzen, Dieser oft jahrelange Prozess verläuft in den meisten Fällen schleichend und sowohl für die Betroffenen als auch die Angehörigen unmerklich.



Foto: Julian Medev - Fotolia.com

Am Ende einer „Spielerkarriere“ steht aber in den allermeisten Fällen der Ruin. Nur eine Minderheit der süchtigen Spieler und Spielerinnen haben keine Schulden, bei nahezu einem Fünftel übersteigt der Schuldenstand einen Gesamtwert von 25.000 Euro. Bei fast jedem Zehnten liegen die Außenstände sogar bei mehr als 50.000 Euro. <<

**Helpline Glücksspielsucht:**  
(040) 23 93 44 44  
[www.automatisch-verloren.de](http://www.automatisch-verloren.de)

# urbanes Rätsel

ins Meer vorspringendes Festland	Abwendung, Lossagung	mittelgroßer Papagei	Laugen- oder Süßgebäck	Gebirge auf Kreta	italienische Weinstadt	1	dt. Schauspieler (Hannelore)	weibliches Rind	römischer Kaiser	dt. Maler und Grafiker (Albrecht)	besitzanzeigendes Fürwort	Schwermetall	schroff ansteigend, abfallend	Ackergrenze
Bücherwandbrett					Fluss durch Rom		landwirtschaftl. Gebäude	intolerant				Rauschgift	Greifwerkzeug	
Moderschöpfung								Monatsname	Sitz eines Staatsoberhauptes					
		8		hess. Stadt an der Fulda		Wasser- vogel	Kirchen- galerie				am jetzigen Tage		tierisches Milchorgan	
Antrieb, Verlockung		nützlich, passend		offener Güter- wagen				Anzahl kleiner Lebewesen	wieder zu Kräften kommen (sich ...)					
kugeln, rotieren			3				eingedickter Auszug (Pharm.)	Vorname Strawinskys			Beistand		Futterbehälter	
großartig, hervorragend	Monats- letzter		die Position ermitteln					Sinnesorgan		Stadt im Ruhr- gebiet	ein- faches, kleines Haus			
				Genauig- keit								Fest eines Heiligen	zeitlos; immerzu	
Lotterie- scheine ziehen						mit der Hand greifen, fassen		ver- bittet, mürrisch		Ballade von Bürger				
Schein- kunst, Schund			Kopf- schutz f. Renn- fahrer	Krank- heits- keim						nord- amerika- nischer Indianer	elektr. geladene Teilchen		Zeichen- gerät	
					Grün- fläche im Dorf		niederl. Stadt am Rhein					7	poetisch: Löwe	
Tapfer- keit				Schand- fleck					Holpe- rigkeit		fettig, schmie- rig			
								unter- haltende Vor- führung		stetig fließen, laufen			hager, mager	
großes Denkmal	muster- haft, voll- kommen	Sitz- bereich im Theater					austra- lischer Wild- hund				eine der Musen	Himmels- richtung		
				schmal; begrenzt	Stock- werk					freund- lich			von dort nach hier	
geist- reicher Spaß, Scherz		Teil des Telefons						Land- raubtier	4			Loch- vor- stecher, Pflriem		
					9	Gebäck, Unter- lage für Konfekt	heftiger Wind- stoß			Abk. für et cetera	blüten- lose Wasser- pflanze		ein Planet	
ordnen, festlegen		altindi- scher Gott		Wüste in Inner- asien					Brut- stätte			andern- falls; außer- dem	Ansturm auf etwas Begehrtes (englisch)	
					Stadt in der Schweiz		unver- fälscht				amerika- nischer Film- preis		6	Still- stand
Witte- rungs- verhält- nisse	Vorfahr		Uni- versum				slaw. Herr- schertitel	frühere franz. Silber- münze				Rand eines Gewäs- sers	benach- bart, nicht weit	
					Lehrling (Kurzwort)					Beute, Jagd- ergebnis			germa- nischer Wurf- spiel	
militä- risches Stamm- personal			Söller, balkon- artiger Vorbau					aufge- brühtes Heiß- getränk			5	Haupt- stadt von Süd- korea		
Ausruf der Verwun- derung					also, folglich (lat.)				Grill					

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Das richtige Lösungswort lautet:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11

Wir verlosen drei Bücher „Aroma. Die Kunst des Würzens“

## Aroma. Die Kunst des Würzens

Das Buch „Aroma“ ist ein außergewöhnliches Nachschlagewerk für kreative Köpfe, die beim Würzen gern etwas Neues ausprobieren oder die ganze Bandbreite ihrer Gewürze und Kräuter ausreizen wollen. Wer die Hintergründe und Zusammenhänge des Geschmacks und vieler Gewürz- und Lebensmittelkombinationen verstehen möchte, bekommt in diesem 512 Seiten dicken Standardwerk einen detaillierten Überblick.

Unter den richtigen Einsendungen verlosen wir drei Exemplare „Aroma. Die Kunst des Würzens“. 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 28. Februar 2013**



# Eine Kunst für sich

Der Dresdner Christstollen ist eine Spezialität, die international Berühmtheit genießt. Warum dies so ist, worauf man beim Backen achten muss und welche Historie sich hinter dem mittelalterlichen Fastengebäck verbirgt, verrät der Dresdener Traditionsbäcker Matthias Walther.



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

[www.baecker-walther.de](http://www.baecker-walther.de)

**W**enn man zehn verschiedenen Bäckern das gleiche Stollenrezept gibt, kommen dabei zehn unterschiedliche Christstollen heraus“, weiß Matthias Walther (44), einer der renommierten Traditionsbäcker in Dresden. „Stollen zu backen ist eine Kunst für sich. Und jeder Bäcker hat seine geheimen Zutaten, die er natürlich niemals preisgibt. Daraus resultieren dann auch die Unterschiede.“ Mit der Massenware, wie man sie als Sonderangebot im Supermarkt findet, hat sein Stollen nichts gemein. Ein guter Stollen braucht gute Zutaten und macht viel Arbeit. Und das hat seinen Preis.

Christstollen ist nicht einfach nur ein Weihnachtsgebäck, es ist die hohe

Schule des Backens, eine Kunst, deren Wurzeln bis ins Mittelalter zurückreichen. Erstmals erwähnt wurde der Stollen 1474 auf einer Rechnung des Bartholomäus Hospitals an den Dresdner Hof, allerdings nicht als üppige Leckerei zu Weihnachten, sondern als bescheidenes Fastengebäck. Im Sinne des Verzichts verfügte



die katholische Kirche, dass dieses lediglich aus Mehl, Hefe und Wasser bestehen durfte. Butter und Milch waren verboten, entsprechend „dürr“ war der Geschmack. Kurfürst Ernst von Sachsen und seinem Bruder Albrecht schmeckte die Sache gar nicht, und so wandten sich beide mit einer Petition an Papst Innozenz VIII. Er möge das Butterverbot aufheben. Der Heilige Vater entsprach ihrer Bitte und verfügte im sogenannten „Butterbrief“, dass nicht nur Milch und Butter, sondern auch feine Zutaten wie Mandeln, Rosinen und Früchte zum Stollenbacken verwendet werden dürften – allerdings bei Zahlung einer Buße.

Mit diesem vom Stuhle Petri initiierten kulinarischen Innovations->>

→ **Bäckerei**  
**Matthias Walther**  
**Leipziger Str. 111**  
**01127 Dresden**  
**Tel. (0351) 847 10 50**

# Christstollen selbstgemacht!

**Zutaten:** 1 kg Mehl, 120 g frische Hefe, 250 ml Milch, 375 g Butter, 175 g Zucker, 125 g Korinthen, 500 g Rosinen, 100 ml Rum, 100 g Orangeat, 10 g Zitronat, 250 g gehackte Mandeln, 100 g Puderzucker, 125 g flüssige Butter zum Bestreichen.



Foto: BLEND3/ Frank Gietz

## Und so wird's gemacht:

Einen Tag vor dem Backen Rosinen, Korinthen, Mandeln, sowie das Zitronat und Orangeat mit Rum übergießen und über Nacht durchziehen lassen.

Backen: Mehl, Hefe mit lauwarmer Milch vermischen, etwas Zucker hinzugeben und mit einem Knethaken zu einem glatten Teig verarbeiten. Teig mit einem Küchenhandtuch zugedeckt an einem warmen Ort 30 Min. gehen lassen.

Dann Früchte und Nüsse unter den Teig heben. Gut durchmischen und wieder 30 Min. gehen lassen.

Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Teig auf der mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche zu einem Rechteck ausrollen, zu der typischen Stollenform zusammenrollen, auf ein Backblech legen, mit Alufolie bedecken und nochmals 30 Minuten gehen lassen. Im Ofen etwa zehn Minuten bei 200 Grad backen, bei 180 Grad weitere ca. 40 Minuten weiterbacken.

125 g Butter zerlassen, den fertigen Stollen bestreichen. Sofort mit Puderzucker bestäuben, damit er besser haftet. <<

schub war der Kreativität der Bäcker keine Grenze mehr gesetzt; der Christstollen avancierte schnell zu einer der beliebtesten Köstlichkeiten. Den Landsherren wurden alljährlich zwei 36 Pfund schwere Stollen zum Weihnachtsfeste überreicht. Gekrönt wurde diese Sitte 1730, als August der Starke, Kurfürst von Sachsen, anlässlich des Zeithainer Lustlagers den größten Stollen in Auftrag gab, der je gebacken wurde. Er wog stattliche 1,8 Tonnen und wurde aus 3.600 Eiern, 326 Kannen Milch und 20 Zentnern Mehl von 100 Bäckern und Gesellen gefertigt. In einem Konvoi wurde dieser Stollen von acht Pferden bis zum Tisch des Königs transportiert, der diesen mit einem 1,60 m langen Messer zerteilte. Ob und wie viel Buße er dafür zahlte, ist nicht überliefert. Aber die Dresdner Stollenbäcker danken ihm bis heute; und deshalb ziert sein Reiterstandbild das Dresdner Stollensiegel, das für Qualität und Herkunft bürgt.



An die Tradition des Zeithainer Lustlagers knüpft das alljährlich am Vortag des zweiten Advents stattfindende Stollenfest an. Höhepunkt auf dem ältesten deutschen Weihnachtsmarkt, dem Dresdner Striezelmarkt, ist der Riesenstollen, der noch üppiger ausfällt als einst das Original. Nach einem Umzug durch die Altstadt schneidet einer der Bäckermeister das gute Stück an, wobei ihm das Stol-

lenmädchen hilfreich assistiert. Ab Oktober herrscht in den 134 Dresdner Stollenbäckereien und -konditoreien Hochbetrieb. Auch Matthias Walther benötigt dann zusätzliche Hilfe. „Es ist schön, wenn viele Hände an einem Projekt arbeiten“, sagt Walther. Dabei ist Fingerspitzengefühl gefragt. „Die Hefe muss eine Meisterleistung vollbringen. Was der Hefeteig so alles halten muss, ist schon grenzwertig!“ Der Meister rät, auf die Lockerung des Teiges und die richtige Reihenfolge der Zutaten zu achten. Sein Tipp: „Hefestück am Anfang bereiten, damit die Hefe die Nährstoffe aus dem Mehl aufnehmen kann.

Die Rosinen sollte man erst ganz zum Schluss zugeben, damit sie heil bleiben“.

Das Handwerk hat Matthias Walther von seinem Vater Eberhard gelernt, der vor 50 Jahren seine erste Bäckerei eröffnete. Vor zehn Jahren übernahm Matthias dann den elterlichen Betrieb in Dresden. Natürlich produziert der Junior nach alten Familienrezepten, geht aber mit der Zeit. Davon, wie es neuerdings üblich ist, Christstollen in gekühlten Lagerhallen ganzjährig vorrätig zu haben, hält Walther jedoch nichts. „Allein schon wegen des Energiebedarfs ist dies unsinnig. Abgesehen davon sollte der Christstollen eine Spezialität bleiben, die in der Vorweihnachts- und Weihnachtszeit genossen werden sollte.“ <<



Foto: www.dresden.de

## Treffpunkt Striezelmarkt

• Der Dresdner Striezelmarkt ist einer der ältesten Weihnachtsmärkte Deutschlands. Benannt ist er nach dem Gebäck „Striezel“, einem Vorläufer des heutigen Dresdner Christstollens. Seit 1434 findet der Striezelmarkt alljährlich auf dem Altmarkt in Dresden statt. Zu den Attraktionen gehören eine 24 Meter hohe Weihnachtspyramide, die größte der Welt, ein Märchenwald mit 100 Märchenfiguren und eine 80 jährige Fichte als Weihnachtsbaum. Das Kulturprogramm rund um den Markt wird von 1.200 Berufskünstlern und Amateuren gestaltet. Der Striezelmarkt zieht jedes Jahr rund 2,5 Millionen Besucher an. <<

## Liebe Leserin und lieber Leser,

in diesem Jahr hat Ursula Krechel für ihr Buch „Landgericht“ den Deutschen Buchpreis erhalten. Eine gute Wahl, finde ich. Sie erzählt in ihrem preisgekrönten Roman die Geschichte des jüdischen Juristen Richard Kornitzer. Um 1900 geboren lebt er mit seiner Frau Claire in Berlin. Schon in jungen Jahren wird er zum Richter ernannt, aber 1933 aus dem Staatsdienst entlassen; selbst die „Arierin“ Claire wird gezwungen, ihre Werbefirma zu verkaufen.

Wie so viele vollkommen assimilierte jüdische Familien weigern die Kornitzers sich zunächst, an die Dauer des furchtbaren Naziregimes zu glauben, aber die Bedrohung wird immer spürbarer. Nachdem sie die Kinder nach England in Sicherheit gebracht haben, gelingt Richard Kornitzer kurz vor Kriegsausbruch die Flucht nach Kuba. Claire bleibt in Deutschland.

1948 schafft sie es, ihrem Mann die Rückkehr nach Deutschland zu ermöglichen. Aber an ihr Familienleben vor der Trennung anzuknüpfen wird aus vielen Gründen unmöglich. Es ist eine furchtbar traurige Geschichte, die Krechel erzählt. Kornitzer, nun Landgerichtsdirektor in Mainz, verwandelt sich in seinem Kampf um Wiedergutmachung in eine Art Michael Kohlhaas, wird darüber erbittert und krank. Insofern schließt dies Buch über deutsche Geschichte im 20. Jahrhundert nahtlos an andere Titel an, die den Buchpreis erhielten, etwa „Die Mittagsfrau“, „Der Turm“ und „In Zeiten des abnehmenden Lichts“. Und es schließt eine Lücke: Nach der Aufarbeitung der DDR geht es hier um die Nachkriegszeit und die (Nicht-)Wiedergutmachung in der Bundesrepublik.

→ **Ursula Krechel · LANDGERICHT**  
Jung und Jung Verlag · 29,90 Euro

Jenny Erpenbeck, die schon vor ein paar Jahren mit „Heimsuchung“ einen großartigen Roman vorgelegt hat, beginnt ihr Buch „Aller Tage Abend“ mit der Beerdigung eines sieben Monate alten Säuglings, der am plötzlichen Kindstod gestorben ist. Die Autorin beschreibt das Leben der Eltern und der Großmutter, wie es durch den Kindstod beeinflusst wird. In einem Intermezzo verhindert sie den Tod des Kindes dann und beschreibt, wie die Familie stattdessen weiter gelebt hätte, bis die junge Frau stirbt – und dies Spiel treibt die Autorin insgesamt fünfmal mit dem Leser, bis schließlich eine Greisin stirbt. Angefangen bei einem k.u.k. Beamten in Galizien, der ein jüdisches Mädchen heiratet, über Wien, Moskau und die DDR nimmt

sie uns mit bis in ein Altenheim im wiedervereinigten Deutschland. Sie erzählt in „Heimsuchung“ ein ganzes Jahrhundert deutscher Geschichte am Beispiel eines Hauses, diesmal erzählt sie es am Beispiel einer Familie. Jenny Erpenbecks Sprache ist reduziert, karg und lakonisch. Aber sie entwickelt dadurch einen ganz eigenen Sog, der einen durch dieses Buch treibt. Ein düsterer, aber großartig geschriebener und nachhaltig wirkender Roman!

→ **Jenny Erpenbeck. ALLER TAGE ABEND**  
Albrecht Knaus Verlag · 19,99 Euro



Ich möchte Ihnen noch ein Buch einer deutschen Autorin vorstellen: „Die Frau mit dem Hund“ von Birgit Vanderbeke. Wenn Sie das „Muschelessen“ gelesen haben, für das Vanderbeke 1990 mit dem Ingeborg-Bachmann-Preis ausgezeichnet wurde, dann wissen Sie, wie man in ihre Bücher hineingezogen wird.

Jule Tenbrock, die Hauptperson, wohnt in einer nicht allzu fernen Zukunft in einem Distrikt einer Stadt, in dem eigentlich arbeitslose Menschen leben, die nur die Pflichtschule besucht haben und wie Jule davon träumen, bei irgendwelchen >>

Anzeige

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



GESTIFTET 1227

## 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.hzhg.de

>> Gameshows oder durch ehrenamtliche Arbeit, für die es Tauschpunkte gibt, etwas Besonderes wie etwa Nippes für die Vitrine oder den Besuch in einer Erlebnis-Arena zu gewinnen. Sie arbeitet in einer Wäscherei und identifiziert sich bedingungslos mit der in ihrer Gesellschaft extrem hohen Bewertung von Hygiene. Man isst nur Fertignahrung und Haustiere sind verboten, alles aus Angst vor Epidemien, die vor einiger Zeit angeblich extrem viele Todesopfer gefordert haben. Ihre Welt ist in Ordnung, jedenfalls bis zu dem Abend, an dem sie eine junge Frau mit

Hund vor ihrer Wohnungstür findet, die auf ihre Hilfe angewiesen ist. Dieses Buch ist erstaunlicherweise nicht düster, obwohl es einen vor einer solchen Zukunft nur grausen kann. Birgit Vanderbeke schreibt vielmehr mit viel Humor und lässt ihren Hauptfiguren genug Möglichkeiten für ein anderes Leben. Nach der Lektüre ist man daher weniger deprimiert als vielmehr froh, dass man zuhause weiterhin kochen darf, was immer man möchte – was für ein schöner Nebeneffekt...

→ **Birgit Vanderbeke.**  
**DIE FRAU MIT DEM HUND**  
Piper Verlag · 16,99 Euro



schrieben, das von Ulrike Thiesmeyer kongenial übersetzt wurde. Mit großer Leichtigkeit und einem Hauch englischem Humor verknüpft sie mehrere eigentlich tragische Lebensgeschichten miteinander, ohne auch nur im Entferntesten in die Schublade mit „Frau findet auf dem Dachboden ein Tagebuch – Schmonzetten“ zu passen. Und dann macht auch noch der Schluss glücklich, ohne kitschig zu sein...

→ **Suzanne Joinson.**  
**KASHGAR ODER MIT DEM FAHRRAD DURCH DIE WÜSTE**  
Bloomsbury Verlag · 19,99 Euro

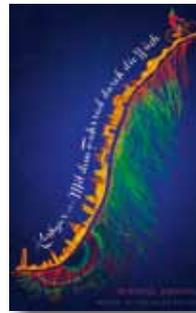
Beim letzten Mal habe ich Ihnen das großartige Buch „Wovon wir träumten“ von Julie Otsuka vorgestellt. An ihre besondere Art des Schreibens erinnert der Roman „Als Mutter verschwand“ von Kyung-Sook Shin, die vom Verlag „Koreas wohl erfolgreichste Autorin“ genannt wird. Es geht in diesem Buch um eine koreanische Familie, wie sie sicher häufig so oder so ähnlich existiert. Die Eltern, zwischen 70 und 80 Jahre alt, haben ihr ganzes Leben in einem kleinen Dorf auf dem Land verbracht und sich abgerackert, um ihren Kindern ein besseres Leben zu ermöglichen. Eine Tochter ist eine erfolgreiche Schriftstellerin geworden und lebt in Seoul, wie auch ihr Bruder, ein erfolgreicher und überarbeiteter Geschäftsmann.



In den fernen Osten der 1920er Jahre und ins heutige London entführt uns die junge englische Autorin Suzanne Joinson in ihrem Buch „Kashgar oder mit dem Fahrrad durch die Wüste“. Dort, an der Themse lebt Frieda Blakeman, wenn sie nicht gerade unterwegs ist, um im Nahen Osten mithilfe von EU-Fördermitteln über „Die Jugend in der islamischen Welt“ zu forschen. Frieda, unglücklich liiert und unzufrieden mit ihrem Leben, hilft zunächst Tayeb, einem jungen Jemeniten, der sich aus Angst vor Abschiebung in ihrem Wohnhaus versteckt hat. Dieses wurde ihr zusammen mit einer Eule und Tagebüchern von einer Verwandten vermacht, von der sie vorher noch nie etwas gehört hatte. Tayeb und sie kommen sich näher und machen sich zusammen daran herauszufinden, wer diese alte Dame war. Joinson hat ein zauberhaftes Buch ge-

Es ist üblich geworden, dass die alten Eltern selbst zu ihren eigenen Geburtstagen nach Seoul reisen, um mit den Kindern zu feiern. Diese sind zu beschäftigt, um aufs Land fahren zu können. Bei einem dieser Besuche passiert das Unglück: Der Vater steigt in die U-Bahn, aber die Mutter schafft es nicht mehr und ist seitdem verschollen.

Wir lernen die erwachsenen Kinder kennen, als diese darüber streiten, wer schuld daran ist, dass das geschehen konn-



te, und wie sie ihre Mutter wiederfinden können, wir erfahren von den Geliebten des Vaters und dem Stolz der Mutter, die sich nicht demütigen lässt. Aus verschiedenen Perspektiven beschreibt die Autorin die Familie, und schafft so eine universelle, berührende Geschichte über Elternliebe und die Zerrissenheit der Kinder zwischen Liebe, Sehnsucht, Schuldgefühlen und den Anforderungen ihres Alltags.

→ **Kyung-Sook Shin.**  
**ALS MUTTER VERSCHWAND**  
Piper Verlag · 19,99 Euro

Aus Korea zurück in Europa, lässt uns die niederländische Autorin Anne-Gine Goemans in „Gleitflug“, ihrem zweiten Roman, die Welt durch die Augen eines 14-Jährigen betrachten.

Gieles lebt mit seinem Vater und seinem Onkel direkt neben der Landebahn eines Flugplatzes. Der Vater ist dafür zuständig, dass die Flugzeuge nicht durch irgendeinen Vogelschwarm gefährdet werden, der Onkel betreibt einen Campingplatz für Flugzeug-Spotter, und die Mutter, eine ehemalige Stewardess, ist meistens für Hilfsprojekte in Afrika unterwegs.



Gieles übt mit seinen Gänseküken heimlich für einen großen Auftritt, mit dem er seine Mutter auf sich aufmerksam machen und zurückgewinnen möchte, die „geheime Rettungsaktion 3032“. Außerdem chattet er mit „Gravitation“, einem Mädchen, das er im Internet kennengelernt hat. Als dieses eines Tages vor der Tür steht, geraten alle seine bis ins Kleinste durchdachten Pläne außer Kontrolle. „Gleitflug“ ist eine coming-of-age-Geschichte, aber kein Jugendbuch, sondern wunderbare Literatur, in dieser eigenen Schreibweise voll speziellen schrägen Humors, die viele niederländische Autoren auszeichnet. Goemans' Roman amüsiert und berührt zugleich durch die liebevolle und behutsame Beschreibung ihrer vom Leben arg gebeutelten Helden. Ein besonderes Lesevergnügen für dunkle Winterabende.

→ **Anne-Gine Goemans. GLEITFLUG**  
Insel Verlag · 21,95 Euro

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



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

# Schön und erholsam auch im Winter

Gerade im Winter gewinnt die Lüneburger Heide immer mehr Fans. Das liegt an der einzigartigen Landschaft, aber auch an den drei Kurorten Bad Bevensen, Bad Fallingbostal und Bad Bodenteich sowie einer wachsenden Zahl von Wellnessangeboten.



**B**ad Bevensen ist das bedeutendste Heilbad der Lüneburger Heide und mit seiner Jod-Sole-Therme einer der wichtigsten Mineral-Kurorte in Niedersachsen. Die kleine Stadt an der Ilmenau ist seit 1975 als Heilbad anerkannt. Das Angebot des relativ jungen Kurortes richtet sich an Menschen, die in der ruhigen und walddichten Umgebung etwas für ihre Gesundheit und die Erhaltung ihrer körperlichen Fitness tun wollen.

Im Gegensatz zu anderen Kurorten zeichnen sich die Kliniken in Bad Bevensen durch eine ausgezeichnete Spezialisierung aus. Die bedeutendsten Fachgebiete sind Herzkrankheiten, Gefäßleiden, Geriatrie, Orthopädie und Neurologie sowie Psychosomatik und Psychotherapie. Nicht zuletzt diese hat den guten Ruf von Bad Bevensen begründet.

Auch für alle, die keine Kur machen, sondern nur auf der Suche nach Ruhe und Erholung sind, ist das kleine Städtchen zwischen Lüneburg und Uelzen eine gute Wahl. Ein besonderes Highlight ist die moderne Jod-Sole-Therme. Sie ist kein Spaßbad, sondern eine großzügige Badelandschaft unter Dach und im Freien, die ganz im Zeichen von Gesundheit und Entspannung steht.

Ein besonderer Übernachtungstipp ist die HEIDE-Pension Lugano. Sie liegt mitten in ruhiger und zentraler Lage im Kur- und Hotelviertel

in Bad Bevensen. Ihre 20 Einzel- und Doppelzimmer, sind großzügig geschnitten und gemütlich eingerichtet. Seit 20 Jahren legen Petra Hitz-Bergmann und Gerd Eichelmann besonders viel Wert darauf, auf die Bedürfnisse von Senioren einzugehen. Es gibt eine eigene Bäder- und Massagepraxis mit Kur- und Kneippabteilung,

einen Wintergarten, eine Bibliothek sowie eine Kunst-Lounge mit Bildern von Friedensreich Hundertwasser. Die leckere Küche setzt auf Produkte und Spezialitäten aus der Region.

Bad Bevensen ist für Hamburger gleich um die Ecke. Mit der Bahn ist man vom Hauptbahnhof per Metro nur in weniger als einer Stunde da. <<

[www.bad-bevensen-tourismus.de](http://www.bad-bevensen-tourismus.de)



## Verwöhnt werden in Bad Bevensen

• Wir verlosen einen zweitägigen Aufenthalt in der HEIDE-Pension Lugano in Bad Bevensen für zwei Personen im Wert von 278 Euro! Lernen Sie das Lindström Hus mit seinen skandinavischen Designideen kennen, entdecken Sie das Naturschutzgebiet Lüneburger Heide und genießen Sie die Jod-Sole-Therme. Reisezeitraum: Feb./März 2013.

### Im Paket enthalten sind:

- 2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit einem reichhaltigen Frühstücksbuffet
- Flauschiger Bademantel auf dem Zimmer für den Besuch der Therme

- 1 Flasche Mineralwasser
- 1 Badekarte für die Jod-Sole-Therme mit Badelandschaft und Saunalandschaft (120 Minuten)
- 1 Einkaufsgutschein im Wert von 50 Euro im Lindström Hus!

### Und so können Sie gewinnen\*:

Beantworten Sie die Frage „Welcher Kurort liegt an der Ilmenau?“ Die Lösung einfach auf eine Postkarte schreiben und senden an urbanes c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Einsendeschluss ist der 31. Januar 2013. Viel Glück!

Gewinnen Sie  
2 Übernachtungen  
mit Einkaufsgutschein  
im Lindström Hus

→ HEIDE-Pension  
Lugano

Zur Amtsheide 12  
29549 Bad Bevensen  
Tel. (05821) 9821-48  
Fax (05821) 9821-88  
[www.heide-pension-bad-bevensen.de](http://www.heide-pension-bad-bevensen.de)

## VORSORGEVOLLMACHT

## Gut vorbereitet für den Fall der Fälle

Noch immer sorgen viele Menschen nicht für den Fall vor, dass sie nicht mehr selbst über ihr Schicksal bestimmen können. „Mit der Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung hat man die Möglichkeit, Vorsorge zu treffen für den Fall, dass man einmal nicht mehr selbst handeln kann“, erläutert Holger Wende vom GBI Großhamburger Bestattungsinstitut. In der Vorsorgevollmacht wird verbindlich festgelegt, wer im Falle einer Krankheit und/oder einer Entscheidungsunfähigkeit handeln soll. Dieser Person gegenüber sind dann bei Handlungsbedarf auch Ärzte und Pflegepersonen von ihrer Schweigepflicht befreit.

Man kann nicht nur eine Vollmacht für die Gesundheitsvorsorge, sondern auch für die Vermögensvorsorge erteilen. Die Vollmacht kann grundsätzlich handschriftlich verfasst werden. „Soll jedoch gegenüber Behörden, Banken, Versicherungen, Grundbuchämtern oder dem Handelsregister gehandelt werden, so ist eine notarielle Generalvollmacht zum Teil gesetzlich vorgeschrieben und daher dringend zu empfehlen“, rät Wende. <<

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

## MUSEUM

## Ein Fest für die Sinne

Wer denkt beim Wort Weihnachten nicht unwillkürlich an die vielen Düfte und Aromen, die einem in die Nase steigen. „Sankt Nikolaus, komm uns besuchen, bring Pfefferküsse, Honigkuchen“, reimen die Kinder zur Adventszeit. Das Allerweltgewürz Pfeffer war früher einmal etwas ganz Kostbares. Und wenn man von Pfeffer sprach, dann meinte man häufig exotische Gewürze mit ihrem betörenden Duft überhaupt: Kardamon, Koriander, Vanille, Zimt und all die anderen.

## INTERNATIONALE BAUAUSSTELLUNG

## Ein Haus über den Wald

„Der Wald kommt in die Stadt!“ – lautet das Motto des Wälderhauses, das die Schutzgemeinschaft Deutscher Wald (SDW) als Exzellenzprojekt der Internationalen Bauausstellung IBA Hamburg realisiert. Mit seinem vielfältigen Angebot und mit seiner spektakulären Bauweise macht es ganz Hamburg um einen einzigartigen Ausflugsort reicher. In der Dauerausstellung, dem Science Center Wald, kommt der Wald im Wortsinn in die Stadt: Die Ökologie des Waldes, seine Wichtigkeit für Wasser und Klima sowie seine kulturelle Bedeutung können die Besucher dort erleben. Eine Besonderheit des Gebäudes, dessen obere drei Geschosse



Foto: Johannes Airt

vollständig aus Massivholz bestehen, ist seine „bewohnte“ Lärchenholzfassade. Dort sind Pflanzennester eingebettet, die von Vögeln und Insekten besiedelt werden können. Auch das begrünte Dach bietet Lebensraum für Pflanzen und Tiere. <<

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

## SELBSTSTÄNDIG BLEIBEN

## Informationen für altersgerechtes Wohnen

Technische Innovationen und moderne Medien spielen eine bedeutende Rolle für hohe Lebensqualität im Alter. Vom Hausnotruf bis zur Onlineberatung beim Arzt oder Apotheker – gerade im Alter tragen technische Hilfsmittel dazu bei, selbstständig zu bleiben. Das Bundesfamilienministerium hat im Rah-

men des Programms „Soziales Wohnen im Alter“ eine eigene Internetseite eingerichtet, auf der Senioren und ihre Angehörigen praktische und leicht umsetzbare Tipps zur Gestaltung eines altersgerechten Wohnumfeldes erhalten. Dort finden sie auch nützliche Broschüren zum Herunterladen oder Bestellen. <<

[www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)

Gewinnen Sie  
3 x 2 Eintrittskarten für  
das Gewürzmuseum

Diesem sinnlichen Thema widmet sich Spicy's Gewürzmuseum in der Speicherstadt. Als Hafenstadt mit weltweiten Handelsverbindungen war Hamburg schon immer ein Zentrum des Gewürzhandels. Auf ca. 350 qm kann man hier vom Anbau bis zum Fertigprodukt den gesamten Bearbeitungsprozess anhand von alten Geräten und Maschinen verfolgen. Großzügig auf einem originalen Speicherboden aufgebaut, zeigt es weit über 900 Exponate aus den letzten fünf Jahrhunderten. Teilweise

in Gebinden, so wie sie aus dem nahen und fernen Ausland kommen, teilweise präsentiert in Tonschalen auf Schnupper-tischen können alle Kräuter und Gewürze angefasst, gerochen und probiert werden. Für jeden Interessierten findet sich ein würziges Highlight: von Vorträgen, Seminaren, Pfeffersacktouren mit Barkassenfahrt und Ringelnatzlesung bis hin zum „Kulinarischen Speicherstadtpaket“, bei denen man dem historischen Kaufmann Jakob Lange durch die Speicherstadt folgen und in dessen einstigem Kontor in der Deichstraße 37 ein 3-Gänge-Abendmenü genießen kann.

Gewinnen Sie 2 Eintrittskarten für das Gewürzmuseum. Schreiben Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Spicy's“ an: urbanes c/o Art Works! Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Einsendeschluss: 22. Februar 2013. Aus den Einsendungen werden die Gewinner gezogen.\* Viel Glück! <<

→ Spicy's Gewürzmuseum  
Am Sandtorkai 34 · 20457 Hamburg  
Tel. (040) 36 79 89 · [www.spicys.de](http://www.spicys.de)



→ Weihnachtsbräuche aus aller Welt  
Sonderausstellung bis 31. Dezember 2012  
Öffnungszeiten Dienstag – Sonntag 10 – 17 Uhr



Foto: Thomas Hampel

\* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen

## 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 · Fax 765 00 600

**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

**Umzugs-service von Haus zu Haus.**  
**Beratung von Mensch zu Mensch.**  
 Gerd Ludwig · Hegebyemoor 1  
 22946 Trittau · 0170-3477758  
 www.umzugs-service-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

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

## BETREUUNGSVEREINE

**Betreuungsverein Bergedorf e.V.**  
 Ernst-Mantius-Straße 5 · 21029 HH  
 Telefon 721 33 20 · Fax 72 54 20 83

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

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

**Zukunftswerkstatt Generationen e.V.**  
 Papenstrasse 27 · 22089 Hamburg  
 Telefon 20 11 11 · Fax 20 53 98

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

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

## DEMENZ

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

**„Dementenfreundliches Altona“**  
 Gesundheitsamt Altona, Tel. 428 11 2091  
 Renata Thomsen, Tel. 0179-437 6826

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

**Lotzenbüro**  
 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 6

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

## HOSPIZE

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

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

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

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

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

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

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

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

**Hamburg Leuchtfleur 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 Sternbrücke**

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-  
Ehstorff · 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-Geriatrie Klinik im Albertinen-Haus**

Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg  
Telefon 5581-0 · Fax 5581-1206  
www.albertinen-haus.de

**Wilhelmsburger Krankenhaus**

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.uk.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**

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

**Senioren helfen****jugen Unternehmern e.V.**

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

**Trägerverbund Hamm-Horn e.V.**

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

**Umzugsservice Ludwig**

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

**Weiterbildungszentrum WInQ e.V.**

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

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

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

**Seniorenwohnen mit Service**

Gärtnerstraße 64 · 20253 Hamburg  
Telefon 41 30 42 90

**Seniorenwohnen mit Service**

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

**Seniorenwohnungen Hafencity**

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

**Seniorenwohnungen Horn**

Vierbergen 25 · 22111 Hamburg  
Telefon 655 48 71

**Seniorenwohnungen Rahlstedt**

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

**Seniorenwohnungen Rahlstedt II**

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

**Seniorenwohnungen Eidelstedt**

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

**Wohngemeinschaft für Menschen**

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

**Reincke-Gedächtnis-Haus**

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

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

AMALIE SIEVEKING 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**

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

**St. Maximilian Kolbe**  
Krieterstraße 7 · 21109 Hamburg  
Telefon 754 95 50

**Matthias-Claudius-Heim**  
Walther-Mahlau-Stieg 8 · 22041 HH  
Telefon 69 69 53 0 · Fax 69 32 0 22

**Ruckteschell-Heim**  
Friedenstr. 4 · 22089 Hamburg  
Telefon 20 98 80 13 · Fax 20 58 07

**St. Gabriel, Herbert-Ruppe-Haus**  
Schmachthägerstr. 38 · 22309 HH  
Telefon 630 20 01 · Fax 630 64 48

**Stiftung Veteranenheim**  
Poppenbüttler Weg 186-190 · 22399 HH  
Telefon 60 68 40 · Fax 60 68 44 14

**Theodor-Fliedner-Haus**  
Bernier 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 Epiphanienghaus**  
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 Ohlendorfftturm 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 92-114

**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.rauhaus.de

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

**Evangelische Stiftung Bodelschwing**  
Forsmannstr. 17/19 · 22303 Hamburg  
Tel. 69 65 91-0 · Fax 69 65 91-31  
www.bodelschwing.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

#### SUCHT THERAPIE

**STZ: Beratungsstelle Hummel**  
Am Hehsel 40 · 22339 Hamburg  
Telefon 539 04 28-0

**STZ: Beratungsstelle Harburg**  
Knoopstraße 37 · 21073 Hamburg  
Telefon 334 75 33-0

**STZ: Beratungsstelle Barmbek**  
Drosselstraße 1 · 22305 Hamburg  
Telefon 611 36 06-0

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

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

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

#### TAGESPFLLEGESTÄTTEN

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

**Tagespflege Dulsberg e.V.**  
Elsässer Straße 4 · 22049 Hamburg  
Telefon 693 96 97

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

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

**Tagespflegestätte Ottensen**  
Hohenzollerning 15 · 22763 Hamburg  
Telefon 880 85 75

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

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

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

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

#### ZERTIFIZIERT SIND ...

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

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

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

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

#### PFLEGE

**Diakonie Pflege Telefon**  
Telefon 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**  
Weidenbaumsweg 21 (Eingang D)  
21029 Hamburg · Telefon 428 99-10 20

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

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

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

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

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

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

#### PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

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

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

#### VERBÄNDE

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

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

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

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

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

**Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.**  
Helbingstraße 47 · 22047 Hamburg  
Telefon 251 40 02 · www.juh-hamburg.de

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

#### WOHNEN

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

**Beratungsstelle Wohnen im Alter**  
HH-West · Mühlenberger Weg 64  
22587 Hamburg · Telefon 86 62 50-41

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

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

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

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

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

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

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*