

Gratis zum Mitnehmen


SeMa

Senioren Magazin

Hamburg

Februar 2014

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Weltweites Engagement für Senioren: HelpAge



Fußreflexzonenmassage
Sanft und hoch wirksam



Reisen
Botswana und Schweizer Alpen



Leichte Küche
Mit Genuss entlasten



Kräftige Muskeln
Länger gesund bleiben



Edda von Järten
Promi-Vorhersagen für 2014

Gerade ältere und pflegebedürftige Menschen benötigen ein Umfeld, in dem sie sich wohlfühlen. Dabei achten wir auf die Förderung der Selbstständigkeit und auf ein persönlich zugeschnittenes Pflegeangebot. Wir bieten Einzelpersonen und Ehepaaren...

Pflege? ... Aber sicher!



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



...ein Zuhause, wenn Sie mehr als Hilfe brauchen.

- Beschützte Dementenwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Spezielle Beschäftigungsangebote, begleitet durch regelmäßige Freizeitaktivitäten
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

www.haus-itzstedt.de

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt · Sabine und Markus Hinz GbR
Segeberger Straße 38 · 23845 Itzstedt · Tel. 0 45 35/5 15 10



Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Weltweites Engagement für Senioren:
HelpAge **4**

Goldene Hochzeit im Februar?
Gewinnen Sie einen Abend voller Liebeszauber **8**

Möglichst lange zu Hause trotz Demenz **9**

Fußreflexzonenmassage
Sanft und hoch wirksam **10**

Lust auf mehr in der Freizeit?
Gleichgesinnte Senioren ziehen gemeinsam los **12**

Die Rente aus Stein
– die Immobilienrente der Stiftung Liebenau **13**

Reisen
Schweizer Alpen und Botswana **14**

Leichte Küche
Mit Genuss entlasten **16**

Die Pflanzen-Apotheke: Teil 24 – Ringelblume **18**

Impressum **18**

Kunst und Hobby im Alter
Die Amateurfotografin Karin Pauly **19**

Mit kräftigen Muskeln
Länger gesund bleiben **20**

Tanzen im Club Agilando **21**

Ein Polizeimuseum für Hamburg **22**

Lesergeschichte(n) & Lesergedicht(e) **23**

LAB – Lange aktiv bleiben **23**

Kultur: Theater, Lesungen und mehr **24**

ADAC Postbus bei Senioren immer beliebter **25**

Rätsel & Gewinnspiel **26**

Edda von Järten
Promi-Vorhersagen für 2014 **28**

Kleinanzeigen **30**

Für den Notfall wichtige Nummern **31**

Das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut **32**

Veranstaltungen **33**

Vorschau & Infos für unsere Leser **34**



Am besten heute
alles regeln –
am besten GBI
Tel. **040 - 24 84 00**

Ich bin ein Vorsorger!

Ich geh' gern auf Nummer sicher – auch bei meinem Finale auf Erden. Komme, was wolle: Alles ist jetzt in besten Händen.

GBI

Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

14 x in Hamburg – in Ihrer Nähe
www.gbi-hamburg.de

Liebe Leserinnen und Leser,

unsere Winterpause ist vorüber und wir freuen uns, Ihnen die neue Ausgabe des Senioren Magazin Hamburg überreichen zu dürfen. Viele von Ihnen wissen es bereits, aber an dieser Stelle sei noch einmal daran erinnert: Wir machen jeweils zum Jahreswechsel und im Hochsommer einen Monat Pause, weshalb es auch jährlich zehn Ausgaben des SeMa gibt.

Absolut neu für alle unsere Leser ist, dass das Senioren Magazin Hamburg ab sofort in zwei Regionalausgaben erscheint: als Ausgabe Hamburg-Nord und Ausgabe Hamburg-West. Damit erhöht sich auch unsere Auflage auf nunmehr 30.000 Stück. Entwicklungen, über die wir uns freuen, auch ein wenig stolz sind und für die wir Ihnen allen danken: für Ihre Treue und Ihr engagiertes Mitwirken am SeMa!



Das Februar-Heft stellt Ihnen unter anderem eine bislang noch wenig bekannte Hilfsorganisation vor, deren Engagement wir ganz wunderbar finden – auf die Resonanz darauf sind wir schon gespannt. Daneben finden Sie gewohnt Interessantes in unseren Rubriken Fitness, Gesundheit sowie Kultur und vieles mehr.

Ihnen allen nachträglich ein rundum gutes Jahr 2014 und nun viel Freude beim Lesen des neuen SeMa,

Ihre Silke Wiederhold

SENIORENTAG



Jeden Mittwoch nur für Senioren bis 15 Uhr

- Waschen und legen
oder waschen und föhnen € 13,99
- Waschen, schneiden, legen
oder waschen, schneiden, föhnen € 29,99
- Dauerwelle komplett € 64,99

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

Mit und ohne Anmeldung.

Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57
 Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73
 Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71
 Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72
 Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21
 Norbert-Schmid-Platz 1, Tel.: 040/531 62 40
 Alsterdorfer Str. 253, Tel.: 040/511 30 14
 Weiße Rose 3, Tel.: 040/60 95 15 51
 Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de



Pflegeheim
Haus Doris



**MDK-Pflege-
note 1,0**

**Die Facheinrichtung für
Gerontopsychiatrie seit 1983**

Für Ihren Angehörigen/zu Betreuenden:

• Seelisches Wohlbefinden	• Geschultes Fachpersonal
• Dementengerechtes Ernährungskonzept	• Größtmögliche Selbstbestimmung
• Vollzeitbetreuung durch Sozialpädagogen	• Liebevolle Innengestaltung des Hauses
• Lichttherapie	• Freier Zugang zum beschützten Garten
• keine Fixierung (Werdenfelser Weg)	

„Ich biete keine isolierte Station für demenzerkrankte Menschen, sondern ein ganzes Haus voller Lebensqualität und größtmöglicher Freiheit und Selbstbestimmung.“

**Breslauer Straße 2 • 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel. 04193/5366 • www.haus-doris.de**

Offene und geschlossene Unterbringung möglich!

**Quickborn-Zentrum
3 Neubauvorhaben**

KfW-Effizienzhaus 70



Barrierefrei erreichbare 2- und 3-Zimmer- Terrassen-, Balkon- und Dachterrassenwohnungen, 64-148 m² Wohnfl., Markeneinbauküche, helle Bäder mit gr. ebenerdigen Duschen, Designfußboden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, Gäste-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage u.v.m.

Schlüsselfertig ab € 179.000,-
Ohne Anzahlung! Der Kaufpreis ist erst zur Übergabe fällig!!!

**Fertigstellung Ende 2014.
Courtagefrei direkt vom Bauträger.**

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel

**041 06 / 63 60 26
www.schaffarzyk.de**

Weltweites Engagement für Senioren: HelpAge



Die Not älterer Menschen in ärmeren Ländern wird vielfach übersehen: Humanitäre Hilfen gehen überwiegend an die jüngeren Generationen und die Älteren sind auf sich allein gestellt. Doch auch und gerade die Senioren in Entwicklungsländern brauchen unsere Unterstützung und zwar zunehmend. Die Hilfsorganisation HelpAge Deutschland setzt sich seit Jahren dafür ein.

Bis 2050 wird die Zahl älterer Menschen auf rund zwei Milliarden ansteigen – erstmals in der Menschheitsgeschichte gibt es dann weltweit mehr Ältere als Kinder unter 15 Jahren. In den ärmeren Ländern schreitet dieser Prozess noch schneller voran als in den Industrieländern. So werden Mitte dieses Jahrhunderts achtzig Prozent der alten Menschen in den ärmeren Weltregionen leben.

Alt sein = arm sein

Bereits heute bedeutet »alt sein« für die große Mehrheit der etwa 540 Millionen aus der älteren Generation in den Entwicklungsländern »arm sein«. Denn nur eine Minderheit verfügt über soziale Grundsicherungen wie Rente oder Krankenversicherung, die jedoch oftmals nur an der Armutsgrenze liegen. Betroffen von der Altersarmut sind vor allem Frauen: Das Gesicht der Not, so die traurige Realität, ist weiblich. Gründe dafür gibt es leider viele.

Was die dramatische Situation weiter verschärft, sind Naturkatastrophen, Kriege und Klimawandel. Sie setzen alten Menschen aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen, eingeschränkter Mobilität und Isolation besonders zu. So sind nach Erkenntnissen des Roten Kreuzes jährlich 26 Millionen alte Menschen durch Naturkatastrophen betroffen. Einen fatalen Beleg für die große Bedrohung lieferte erst kürzlich der Taifun Haiyan auf den Philippinen: Ältere Menschen machten einen Großteil der Toten aus.

Menschenrechte gelten für alle

Die erschreckenden Fakten zeigen, dass alte Menschen weltweit benachteiligt sind. So wird in der internationalen Not- und Katastrophenhilfe weniger als ein Prozent der Mittel für Projekte eingesetzt, die Ältere unterstützen – um nur ein Beispiel zu nennen. Internationale Experten und Altenrechtsorganisationen kommen deshalb zu dem Fazit, dass die Menschenrechte von Senioren derzeit nicht gesichert sind. Sie fordern eine neue UN-Konvention zum Schutz Älterer. Die Bestrebungen, den Anspruch alter Menschen auf ein Leben in Würde ernst zu nehmen und ihre Rechte zu wahren, sind bislang allerdings sehr gering: Die Europäische Union beispielsweise steht ihnen eher ablehnend gegenüber.

»Auch für die Alten einsetzen«

Was aber kann dennoch für die notleidende ältere Generation in ärmeren Ländern getan werden? Ihr eine Lobby verschaffen. Genau das taten Michael Bünthe und Lutz Hethey im Juli 2005, indem sie HelpAge Deutschland gründeten. Bünthe ist bereits seit über dreißig Jahren in der Entwicklungszusammenarbeit tätig, »früher schwerpunktmäßig bei Projekten für Kinder«. Während er viele Jahre in ländlichen Regionen Boliviens für den deutschen Entwicklungsdienst im Einsatz war, bemerkte er, wie sich die Bevölkerung zunehmend aus Kindern und Alten zusammensetzt: Die arbeitsbedingte Migration in die Städte lässt die Schwächeren zurück. »Zum ersten Mal«, so der Geschäftsführer von HelpAge, »ist mir damals klar geworden, dass wir uns unbedingt auch für die alten Menschen einsetzen müssen«.

Zurück in Deutschland widmete er sich dann intensiv dem Engagement für die ältere Generation in Entwicklungsländern. Was schließlich zu HelpAge Deutschland führte.

Finanzielle Förderung erhält die Organisation des 60-Jährigen zum Einen für akute Nothilfe, zum Anderen für längerfristige Unterstützung. So gibt es derzeit Finanzierungen vom Auswärtigen Amt für die Arbeit auf den Philippinen, wo Mitarbeiter und Partner des Netzwerkes von HelpAge selbst vor Ort in der Katastrophenhilfe nach dem schweren Taifun Haiyan aktiv sind. Für längerfristige Hilfen »bekommen wir Finanzmittel vom Bundesministerium für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung«. Zudem sorgen viele private Spender dafür, dass alte Menschen weltweit unterstützt werden können.

Die Arbeit von HelpAge findet auch prominente Unterstützung. Zu den Förderern gehört unter anderem Henning Scherf, der ehemalige Bürgermeister der Hansestadt Bremen. Weitere bekannte Botschafter der Hilfsorganisation sind die Schauspielerin Hannelore Hoger und die Fernsehmoderatorin Gundula Gause.

»Blick grenzüberschreitend weiten«

Ein persönliches Anliegen ist es dem Mitbegründer von HelpAge, dass hierzulande mehr »über den eigenen Tellerand geblickt wird«. Beim Thema Älter werden, so Bünte, »liegt der Fokus immer noch sehr auf unseren hiesigen Verhältnissen«. Sein Ziel ist, das Bewusstsein dafür zu verstärken, dass Alterung auch in anderen, weitaus ärme-



Michael Bünte

Gründer und Geschäftsführer HelpAge



Henning Scherf

Schirmherr HelpAge

Einzigartige Hilfsorganisation

HelpAge Deutschland e.V. gehört mit zum Dachverband HelpAge International, in dem weltweit rund 60 Mitgliederorganisationen in einem lockeren Netzwerk speziell für Altenarbeit zusammengeschlossen sind. Ziel der deutschen Organisation ist es, die Lebensverhältnisse alter Menschen in Entwicklungsländern zu verbessern: Ihnen soll Anerkennung, finanzielle Absicherung, Wohlergehen und ein Leben in Würde ermöglicht werden. Dazu initiiert die Hilfsorganisation zahlreiche Projekte, die alte Menschen aus ihrer Not befreien und sie auch dabei unterstützen, selbst für ihre Rechte aktiv zu werden. HelpAge betreibt zudem intensive Aufklärung sowie Lobbyarbeit und nimmt gezielt Einfluss auf die Alten- und Entwicklungspolitik der Bundesregierung sowie der Europäischen Union. Damit ist es die einzige Hilfsorganisation in Deutschland, die sich gezielt alten Menschen in Entwicklungsländern widmet.

ren Ländern ein wachsendes Problem darstellt. Auch der Schirmherr Henning Scherf plädiert in seiner Botschaft an die Leser des Senioren Magazins Hamburg, »für ein grenzüberschreitendes Geben und eine grenzüberschreitende Solidarität unter Gleichaltrigen«: „Ich engagiere mich stark für Altersthemen in Deutschland. Dabei geht es mir vor allem auch darum, die Älteren zu eigenem Tun zu bewegen. Wenn ich sehe, wie sich Großmütter und -väter in Afrika und anderen Weltregionen für ihre Enkel einsetzen und welche Leistung sie für das gemeinsame Überleben erbringen, habe ich großen Respekt. Sie können wirklich Vorbilder für uns sein“.

Von Senioren für Senioren

Stark machen für Gleichaltrige in Entwicklungsländern können sich Ehrenamtliche bei den vielen Projekten von HelpAge in Deutschland: »Es gibt hier eine Reihe an Möglichkeiten, wo man sich einbringen kann«. Zum Beispiel, so Bünte weiter, bei der Organisation öffentlicher Aktionen vor Ort wie einer Ausstellung oder Aufklärungsveranstaltung mitwirken. Auch in der Bildungs- und Aufklärungsarbeit werden helfende Hände gebraucht, ebenso wie bei der Kampagne »Jede Oma zählt«. Sie unterstützt von Deutschland aus Afrikas Großmütter sowie ihre Enkel und »für die Aktionen suchen wir engagierte Mitgestalter«.



Ohechaussee 11 | Contorhaus Palette | 22848 Norderstedt | Tel.: 040-357 785 21

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikerin
und Pädakustikerin

Unsere Leistungen im Überblick:

Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz,
AVWS, Kinderanpassungen,
In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung,
Zubehör für TV & Telefon

hören. wahrnehmen. erleben.

www.jäkel-hören.de

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



Stefan Hagemann

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZIS)
- Mitglied im Gutachterausschuss des Kreises Segeberg
- Mitglied im Expertengremium der Sprengnetter Akademie in Hamburg



Stefan Hagemann Sachverständigenbüro

Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt
www.shi-gutachten.de · info@shi-gutachten.de

Telefon: 040/80 00 70 37



Altersarmut ist weiblich

Unter den Notleidenden in Entwicklungsländern finden sich immer mehr ältere Frauen. Denn sie sind von vielfältigen Diskriminierungen betroffen. So schließt das traditionelle Recht Frauen in vielen Ländern von ihrem Erbe aus, wenn der Ehemann stirbt und stürzt sie damit in größte Armut. Beispielsweise haben zwei Drittel der Seniorinnen in Indien keinerlei Besitz. Die soziale Absicherung älterer Frauen ist auch deshalb wesentlich schlechter als die der Männer, weil sie in ihrem Leben weniger Möglichkeiten für eine formelle Beschäftigung haben und entsprechend schlechter für ihr Alter vorsorgen können. Zugleich leiden sie im Alter unter den Folgen eines Lebens mit vielen Geburten und harter Arbeit, werden aber gesundheitlich kaum versorgt.

Bünthe warnt, womit er keineswegs allein steht, allerdings auch hierzulande: »Die Altersarmut unter den Frauen wird bei uns wieder zunehmen«. War die Situation kurzzeitig besser, fordern schlechtere Bezahlung weiblicher Arbeitnehmer und die Unterbrechung der beruflichen Karriere wegen der Familie bald wieder ihren Tribut.

Für die »stillen Heldinnen«

Zahllose Großmütter in ganz Afrika spielen inzwischen die wichtigste Rolle bei der Bewältigung der Aids-Epidemie. Denn sie pflegen ihre an HIV tödlich erkrankten Kinder, versorgen ihre verwaisten Enkel und ziehen sie groß. Nahezu die Hälfte der zwölf Millionen Aids-Waisen Afrikas hat bei ihren Großmüttern ein zweites Zuhause gefunden. Um diesen »stillen Heldinnen« bei ihrer schweren Aufgabe zur Seite zu stehen, hat HelpAge »Jede Oma zählt« aufgebaut. Schirmherrin der Kampagne ist die Schauspielerin Hannelore Hoger, die sich selbst vor Ort in Afrika mit einigen der »stillen Heldinnen« traf – was sie »sehr bewegt« und zur aktiven Mithilfe veranlasst hat. Im Rahmen von »Jede Oma zählt« laufen derzeit diese Aktionen, bei denen man sich einbringen kann:

• Alt & Jung

Diese Aktion schlägt Brücken – zwischen den Generationen und den Kontinenten. Bei den sozialen Aktionstagen »Jugend hilft Senioren« können Kinder und Jugendliche sich um verwandte oder fremde Senioren kümmern: ihnen im Haushalt zur Hand gehen, für sie einkaufen, ihnen vorlesen und vieles mehr. Der »Lohn« für den Einsatz der Schüler und Pfadfinder wird von den Senioren selbst, Eltern, Verwandten oder Firmen übernommen und geht direkt an die Oma-Enkel-Projekte in Afrika. »Alt und Jung« fördert das Miteinander und die Solidarität der Generationen und zugleich, hat Bünthe erfahren, »entsteht für alle – die jungen Leute, die Senioren hier vor Ort und die Großmütter Afrikas – ein Mehrwert und ein tolles Gefühl des generations- und grenzüberschreitenden Zusammenhalts«.

• Alte Liebe

Hier wird Häkeln zu einer sinnstiftenden Tätigkeit in der Gruppe. Im Rahmen von »Alte Liebe« stellen Senioren gemeinsam selbstgehäkelte Produkte her. Am begehrtesten sind Mützen. Der Erlös für die liebevoll produzierten Stücke geht direkt an »Jede Oma zählt«.

• Fotoausstellung »Stille Heldinnen«

Zwanzig großformatige Porträts des Fotografen Christoph Gödan zeigen Großmütter aus Tansania und Südafrika. Die Ausstellung ist eine Symbiose aus Kunst und Bildung: Die Ästhetik zieht die Betrachter in den Bann und die Hintergrundgeschichten regen zum Nachdenken an. Entsprechend hat »Stille Heldinnen« auch Einzug in Volkshochschulen gefunden.

• Laufen

Afrikanische Mütter und Großmütter laufen Tag für Tag viele Kilometer für ihre Kinder und Enkelkinder, um Wasser oder Brennholz zu holen. Aus Solidarität für diese tapferen Frauen haben sich Laufgruppen etabliert. »Jeder ist eingeladen, bei sich an seinem Wohnort ein eigenes Laufteam zu eröffnen«. Wie, erklärt der Mitbegründer von HelpAge, Lutz Hethey unter Telefon 0541/580 540 55 sowie unter hethey@helpage.de.



Neues Jahr, neues Domizil?

In den ruhigen Wintermonaten mit mehr Zeit und Muße überlegt sich so mancher, demnächst seine Wohnsituation zu verändern. Möglicherweise, weil das bisherige Zuhause für ein Paar oder Alleinlebende einfach zu groß geworden ist oder weil man zukünftig betreut wohnen möchte. Die Motivation, umzuziehen, wird jedoch oftmals von der Scheu vor dem großen Aufwand wieder gebremst: all das mühsame Ein- und Auspacken, die zerbrechlichen Lieblingsstücke, die Schlepperei und überhaupt dieser ganze Stress. Oh nee. Derartige Befürchtungen sind gut verständlich, aber unnötig. Denn Umziehen geht auch anders.

Ohne Stress ins neue Zuhause

Das klappt einfacher als gedacht, indem man sich helfen lässt. Von Profis, die jahre-

lange Erfahrungen damit haben, älteren Menschen ihren Weg ins neue Zuhause so einfach wie nur möglich zu machen: der Ralf Schmidt GmbH, dem Marktführer für Seniorenumzüge im gesamten Hamburger Raum. Das Unternehmen hat hierzu ein »Rundum-sorglos-Paket« mit umfassenden Dienstleistungen geschnürt.

Alles, was rund um den Umzug zu tun ist, wird von Ralf Schmidts Spezialisten kompetent und zuverlässig ausgeführt. So haben sie bereits zahlreichen Senioren die Türe in ihr neues Daheim geöffnet – für ein sicheres und gutes Gefühl.

Senioren Umzüge

SENIORENUMZÜGE HAMBURG

RALF SCHMIDT GMBH

CARL-PETERSEN-STR. 122

20535 HAMBURG

TEL.: 040/37 08 58 82



Tagesseminar in Hamburg

Wer gerne mehr über HelpAge Deutschland erfahren möchte, kann sich zu einem Tagesseminar in Hamburg zum Thema „Altern weltweit“ anmelden bei Maria Stuckenberg, Tel. 0541/580 540 58 oder stuckenberg@helpage.de.

Eingeladen sind Menschen aus Hamburg und Umgebung, die Interesse daran haben, die Vision von HelpAge durch eigene Aktivitäten zu verbreiten und somit aktiv zu einer Sensibilisierung für die Probleme Älterer in Entwicklungsländern beizutragen. Die Projekte können dabei von der Betreuung von Infoständen über das Sammeln von Spenden bis hin zur Inszenierung von Theaterstücken zu dieser Thematik reichen. Der Kreativität der Teilnehmer sind keine Grenzen gesetzt. Das Seminar wird voraussichtlich im März 2014 stattfinden, genaue Orts- und Zeitangaben werden rechtzeitig bekannt gegeben.

Weltweit aktiv

Neben dem Einsatz für Afrikas Großmütter engagiert sich HelpAge in zahlreichen anderen Projekten für alte Menschen. Ob in Bangladesh, Peru, Nepal, Indonesien, Pakistan und Äthiopien, im Sudan und Gaza-Streifen – rund um den Globus sind die Mitarbeiter im Einsatz. Selbstverständlich auch in den vom Taifun Haiyan betroffenen Regionen auf den Philippinen, die zu den ärmsten des Landes gehören. Hier ist laut Bunte der Anteil älterer Menschen besonders hoch: »Die Jüngeren sind auf Arbeitssuche in andere Landesteile oder ins Ausland abgewandert«.

Auf www.helpage.de kann man sich über das umfassende Engagement der Hilfsorganisation informieren. Auch über die Möglichkeiten, eine Partnerschaft für Notleidende zu übernehmen oder unter anderem durch Spenden zu helfen. Auf der Internetseite findet sich auch alles Wissenswerte zur Kampagne »Jede Oma zählt«.

Fotos © HelpAge International, Text Birgit Frohn © SeMa



Aufmaß und Beratung „Zu Hause“ oder im „Atelier“ – GRATIS!

Flexible Beratungszeiten – auch am Wochenende

TIEDEMANN

Gardinen, Teppichboden und noch viel mehr...!

Textile Raumausstattung – seit 100 Jahren (1914-2014) Ihr Fachgeschäft

Gardinen und Gardinenänderung inkl. Nähen und Montage Jalousien, Rollos, Gardinen-Waschservice inkl. Abholung und fachgerechter Montage, Plissees, Markisen, Insektenschutz, Falltüren, Teppichboden, PVC, Laminat, Fertigparkett, inkl. Möbelleisten, Verlegung, Altbelag-Entsorgung

Hartzlohplatz 1, 22307 Hamburg, Tel.: 040/61 48 89, Fax: -68

Henstedt-Ulzburg – vor den Toren Hamburgs 10 barrierefreie Eigentumswohnungen zu kaufen



2 bis 2 1/2 Zimmer mit ca. 56-70 m² Wohnfl., KfW-70-Standard. Hochwertige Ausstattung: Einbauküche, extragroße Balkone, bodengleiche Dusche, Schallschutztüren, Video-Gegensprechanlage, Abstellraum und vieles mehr, bezugsfertig ab März 2014!

ab € 159.800,-
inkl. Abstellraum + Kfz-Stellplatz

M. Radtke 04191/873 73 13 oder Mobil: 0151/14 07 82 78

E-Mail: markus@radtkebau.de

Goldene Hochzeit im Februar?

Die beste Chance einen Abend voller Liebeszauber zu gewinnen!

Paare, die im Monat Februar ihre fünfzigjährige Ehe feiern, sollten jetzt sehr aufmerksam weiterlesen. Denn sie haben gute Chancen, ein musikalisches Dinner mit Herz in der Seniorenresidenz Alsterpark zu erleben.

Die Seniorenresidenz Alsterpark verlost 3 x 2 Karten.

Wer also sein goldenes Ehejubiläum tatsächlich jetzt hat, tut gut daran, schnellstmöglich zum Telefon zu greifen.

Denn Gewinner werden jene Paare, die sich als erste bis zum 07.02.14, telefonisch unter 040/511 27 20 03 bei Frau Avemarg melden.

Die glücklichen Gewinner können sich auf einen gastronomischen Themenabend freuen, denn am 13.02.14 um 18 Uhr steht die Seniorenresidenz Alsterpark ganz im Zeichen der Liebe. Unter dem Motto „Liebling, mein Herz lässt dich grüßen“ untermalen beliebte Operettenstücke und Filmschlager der 20er- bis 40er-Jahre – live gesungen und am Flügel begleitet – ein festliches Menü mit Herz. Martha



Pfaffeneder (Gesang) und Peter André Rodekuhr (Flügel) sorgen für den musikalischen Genuss. Ganz nebenbei können die Gäste die einmalige Atmosphäre der Seniorenresidenz Alsterpark ein wenig kennenlernen. Lutz Richter, Leiter der Residenz: „Wir freuen uns auf einen ganz besonderen Abend mit vielen Gästen.“

Aber auch, wer nicht gewonnen und keine goldene Hochzeit im Februar hat, hat die Möglichkeit an diesem Abend teilzunehmen. Kartenreservierung bis zum 07.02.2014, für € 27,50 pro Person, unter: 040/511 27 20 05.



Bis zu 5 Jahre möglich: Verlängerte Gewährleistung für Zahnersatz!

HANSE  PRAXIS

- Professionelle Zahnreinigung
- Ästhetische Zahnheilkunde
- Schonende maschinelle Wurzelkanalbehandlung
- Implantate - Mitglied der DGZI

(Deutsche Gesellschaft für zahnärztliche Implantate)

Patientenfreundliche Öffnungszeiten wie z.B.:
Mo. bis Do. von 9-18 Uhr, Fr. 9-13 Uhr.
Frühere und spätere Termine gern nach Vereinbarung.

Zahnärzte Florian Bochdalofsky & Christian Radu

Ohechaussee 7 | 22848 Norderstedt
Tel: 0 40/5 29 44 66 | www.hansepraxis.de

Unfall- oder Motorschaden?

Nicht verzagen – unsere Meister fragen!

„WIR REPARIEREN FAST ALLE AUTOMARKEN“



www.petschallies.de

Petschallies
Volksdorf • Sasel • Poppenbüttel • NFA

Unfall Spezialist
Karosserie, Lack, Clever Repair



- Volksdorfer Weg 192, 22393 HH, Tel.: (040) 600 145 -0
- Eulenkrustr. 59-61, 22359 HH, Tel.: (040) 603 145 -0
- Poppenb. Hauptstr. 13, 22399 HH, Tel.: (040) 606 880 -0
- Volksdorfer Weg 182, 22393 HH, Tel.: (040) 600 185 -0

Möglichst lange zu Hause trotz Demenz

Immer mehr Menschen mit Demenz leben in ihrem gewohnten Umfeld daheim – ein paar einfache Veränderungen und geeignete Hilfsmittel vorausgesetzt. Wie das praktisch umzusetzen ist, zeigt eine „Demenz-Musterwohnung“.



Sonja Schneider-Koch

Referentin Ambulante
pflegerische Dienste
beim Diakonischen Werk

Wer an Demenz erkrankt ist, benötigt zunehmend Unterstützung, um sich in seinem täglichen Leben und in seiner Wohnumgebung zurecht zu finden. Das gelingt bereits mit einigen gezielten Anpassungen. Sie ermöglichen es, den Alltag der Betroffenen sicher und entlastend zu gestalten.

„Demenzfreundlich“ wohnen

Einfache und gut umsetzbare Möglichkeiten, das eigene Zuhause „demenzfreundlicher“ zu gestalten, präsentiert die „Demenz-Musterwohnung“ der Diakonie-Stiftung MitMenschlichkeit.

„Sie gibt praktische Tipps für den Alltag und das Wohnumfeld für Menschen mit Demenz“, so Sonja Schneider-Koch, Referentin Ambulante pflegerische Dienste beim Diakonischen Werk. Die Musterwohnung ist bewusst als niedrig-schwelliges Angebot konzipiert: Nahezu alle der Anregungen für Schlafen, Wohnen, Bad und Küche können laut Schneider-Koch günstig in Möbelhäusern oder im Baumarkt erworben werden. Für Anträge bei den Krankenkassen auf Erstattung spezieller Hilfsmittel liegen wertvolle Hinweise in der Wohnung zum Mitnehmen bereit. Damit sind die erforderlichen Umgestaltungen sowohl einfach als auch für jedermann erschwinglich.

Zielgruppe des Projekts sind allen voran die pflegenden Angehörigen, die über Erleichterungen im häuslichen Alltag informiert werden – insbesondere für die Anfangsstadien der Erkrankung. Es geht dabei nicht, wie Schneider-Koch betont, um Aspekte der Pflege, die bei fortschreitender Demenz oft auch zu beachten sind. „Hierzu gibt es umfangrei-

che Pflegeberatungen, die von den Kranken- und Pflegekassen finanziert werden“.

Die Resonanz auf die 30 Quadratmeter im Haus des Diakonischen Werks Hamburg in Altona ist sehr gut: „Gleich von der Eröffnung Ende September letzten Jahres an wird das Angebot gerne angenommen“.

Fünf Basistipps

Die Musterwohnung beschränkt sich auf fünf wichtige Kernbotschaften: „Diese Basistipps können Menschen mit Demenz, die oft unsicher, unruhig und leicht überfordert sind, ihren Alltag bereits entscheidend erleichtern“. Zu den grundlegenden Dingen, die zu berücksichtigen sind, gehört ausreichend Helligkeit – eine gute Beleuchtung, auch nachts, bringt mehr Sicherheit und beugt Ängsten vor. Ruhige Farbtöne ohne kleinteilige und starke Muster an den Wänden und am Fußboden schaffen Klarheit, beruhigen und schützen vor Irritationen. Farbige Kontraste, etwa bei Stufen und Lichtschaltern, erleichtern das Erkennen und das Zurechtfinden. Wichtig ist es ferner, das Angebot zu reduzieren. Das macht es laut Schneider-Koch einfacher, das Richtige zu finden. Zudem ist es gut, Transparenz durch Glastüren in Schränken oder offene Türen zu schaffen. Das erleichtert dem Betroffenen ebenso die Orientierung.

Alles rund um diese Basistipps und weitere wertvolle Hinweise wie erklärende Aufkleber, Vorhang vor der Außentür, Stolperfallen entschärfen und mehr gibt es auch als Informationsblatt.

Birgit Frohn ©SeMa



Besuche in der Musterwohnung

Von Montag bis Donnerstag jeweils von 15 bis 18 Uhr können Interessierte vorbei kommen, um sich die Wohnung anzusehen und beraten zu lassen.

Jeden letzten Montag im Monat ab 17 Uhr bietet SeniorPartner vor Ort eine Beratung zum Thema Demenz an - alles kostenfrei.

Die Adresse lautet Königstraße 54 in 22 767 Hamburg;
weitere Informationen unter 040 – 306 20 261 sowie
www.stiftung@diakonie-hamburg.de.

Die Gesundheit in die Hand nehmen: das gelingt mit der Reflexzonenmassage im wahrsten Wortsinn. Sie ist bestens bewährt zur Pflege der Gesundheit, auch in eigener Regie.

Dass sich die Reflexzonenmassage zunehmender Beliebtheit als sanfte und sehr wirksame Behandlung zahlloser Gesundheitsstörungen erfreut, hat gute Gründe. Denn sie eignet sich hervorragend zur selbstständigen Behandlung, die man ohne weitere Hilfsmittel überall und jederzeit einsetzen kann: ob zur gezielten Behandlung von Beschwerden und Schmerzzuständen, zur Anregung der Selbstheilungskräfte des Körpers, zum Abbau stressbedingter Spannungszustände oder aber zur allgemeinen Harmonisierung der Energieabläufe im Organismus. Besonders wirkungsvoll erweist sich die Massage der Reflexzonen bei chronischen und psychosomatisch bedingten Beschwerden.

Die große Bedeutung der Reflexzonenmassage liegt vor allem in der Gesundheitsvorsorge: Indem sie den Energiefluss im Körper harmonisiert, die Funktionen von Organen und Drüsen normalisiert, Spannungen abbaut und Stressreaktionen ausgleicht, aktiviert sie intensiv die Selbstheilungskräfte und kann so vielen gesundheitlichen Störungen wirksam vorbeugen.



Fußreflexzonenmassage – sanft und hoch wirksam

Warum Berührung heilen kann

Die Massage der Reflexzonen bewirkt über energetische Verbindungen heilende Reaktionen in den jeweils zugeordneten Körperteilen: Es wird ein Reiz ausgelöst, der über eine reflektorische Koppelung, einen so genannten Reflexbogen, an das zu behandelnde Organ beziehungsweise den Körperbereich weitergeleitet wird.

Die Fußreflexzonenmassage

Sie ist die bekannteste Anwendung und basiert auf der Vorstellung, dass die Füße den gesamten Körper und alle seine Organe verkleinert widerspiegeln: Den verschiedenen Körperteilen und Organen entsprechen ganz bestimmte Zonen an den Fußsohlen, an den Fußinnen- und -außenseiten sowie auf den Fußrücken. Die Füße sind also gewissermaßen eine »Landkarte« unseres gesamten Organismus, in der die Körperteile und Organe entsprechend ihrer Lage im Körper eingetragen sind.

Grundprogramm zur Massage

Eine detaillierte Beschreibung der genauen Lage der Reflexzonen an den Füßen und ihrer Massage würde hier den Rahmen sprengen. Deshalb ein kleines Grundprogramm zur Massage der wichtigsten Reflexzonen an den Füßen. Damit lässt sich – regelmäßig einmal die Woche durchgeführt – ein wertvoller Beitrag zur Steigerung des Wohlbefindens und der Erhaltung der Gesundheit leisten.

Massage der Kopfzonen

- Mit dem Daumen auf der Spitze der großen Zehe etwas Druck ausüben. Danach die gesamte große Zehe von oben, von unten, an der Außen- und an der Innenseite mit kreisenden Bewegungen massieren.
- Danach folgt die Massage der Kopfzonen an den vier kleineren Zehen, und zwar von der zweiten Zehe nach außen bis zur kleinen Zehe: am Mittelglied der zweiten und dritten Zehe die Zonen der Augen, am Mittelglied der vierten und letzten Zehe die Zonen der Ohren. Alle Zehen von oben, unten und von beiden Seiten wieder kreisend massieren.
- Abschließend den behandelten Fuß sanft ausstreichen und danach die Kopfzonen des anderen Fußes wie beschrieben behandeln.

Massage der Schulter- und Nackenzonen

- Als Erstes kommt die Schulterzone an die Reihe. Dazu den Fuß mit einer Hand im Bereich der Ferse abstützen und mit dem Daumen der anderen Hand die Außenseite des Fußes im Bereich des Grundgelenks der kleinen Zehe massieren.
- Nun mit Daumen und Zeigefinger vom Kleinzehengrundgelenk vor bis zum Großzehengrundgelenk – abwechselnd auf der Fußsohle und auf dem Fußrücken – massieren.
- Danach wird die Nackenzone behandelt. Sie liegt unterhalb der Großzehenbeere und über dem Grundgelenk der großen Zehe: Mit der Daumenkuppe in die

Lange Tradition

Die Reflexzonenmassage blickt auf eine lange Tradition zurück: Die frühesten Hinweise darauf datieren auf etwa 3.000 v. Chr. Die Geburtsstunde der modernen Reflexzonenmassage schlug jedoch erst mit der Erforschung reflektorischer Zusammenhänge vor etwa 125 Jahren. Die wichtigsten Impulse dazu gaben der US-amerikanische Hals-Nasen-Ohren-Arzt Dr. William H.H. Fitzgerald (1872-1942) und der britische Neurologe Sir Henry Head (1861-1940).



Abbild des Körpers

- Der rechte Fuß stellt das Abbild der rechten Körperhälfte dar; der linke Fuß das Abbild der linken Körperhälfte.
- Paarweise vorhandene Organe wie die Nieren oder die Eierstöcke finden sich als Reflexzonen an beiden Füßen.
- Die Reflexzonen von nur einmal vorhandenen Organen, beispielsweise Magen, Herz oder Leber finden sich nur in einem Fuß; je nach ihrer Lage im Körper im rechten oder im linken.
- Die Reflexzonen der meisten inneren Organe liegen an den Fußsohlen.

Vertiefung zwischen Grundgelenk und Zehenbeere vortasten und dann mit leicht kreisenden Bewegungen von der Innenseite des Fußes aus hinüber zur zweiten Zehe massieren.

• Im Anschluss daran wieder den behandelten Fuß sanft ausstreichen und Schulter- und Nackenzonen am anderen Fuß massieren.

Massage der Zonen von Herz und Kreislauf

• Gemäß seiner Lage im Körper findet sich die Zone des Herzens auch nur am linken Fuß. Während eine Hand den Fuß vom Fußrücken her hält, massiert die Daumenkuppe der freien Hand einige Male sanft über die obere Mitte der Fußsohle – in streichenden Längsbewegungen zur Fußmitte hin.

• Dann am rechten Fußrücken entlang der Furchen der Mittelfußknochen vor zu den Zehenzwischenräumen massieren, um die Kreislaufzonen zu behandeln.

• Anschließend den linken Fußrücken in der gleichen Weise massieren.

Massage der Zonen des Solarplexus

• Zur Massage der Solarplexuszone, die an beiden Fußsohlen im Bereich des Mittelfußes unterhalb der zweiten und dritten Zehe liegt, gibt es einen Spezialgriff. Dazu beide Daumenkuppen flach und ohne festen Druck in das Grübchen unter dem Fußballen eines Fußes legen. Die restlichen Fingerkuppen liegen leicht auf dem Fußrücken und geben den Füßen Halt.

• In dieser Weise auch die Solarplexuszone am anderen Fuß massieren und abschließend beide Füße ausstreichen.

Massage der Zonen der Verdauungsorgane

• Zu Beginn kreisend am rechten Fuß mit der Daumenkuppe die Magenzone von der Fußinnenseite aus in Richtung Fußmitte massieren.

• Anschließend die Zone des Zwölffingerdarms behandeln, die direkt darunter liegt. Den Fuß dabei mit einer Hand an der Ferse halten.

• Danach den rechten Fuß ausstreichen und die beiden Zonen am linken Fuß massieren.

• Nun am rechten Fuß die Leber- und die Gallenblasenzone massieren: jeweils von der Fußaußenseite hin zur Fußmitte.

• Dann zuerst an der rechten, dann an der linken Fußsohle die Zone des Dünndarms mit leicht kreisender Daumenkuppe behandeln; jeweils von der Fußinnen- hin zur Fußaußenseite. Dabei zur Massage der rechten Dünndarmzone den linken Daumen und umgekehrt verwenden. Die jeweils freie Hand stützt den Fuß an der Ferse ab.

• Abschließend beide Füße sanft ausstreichen.

Massage der Harnwegs- und Nierenzonen

• Zuerst die Nierenzone am rechten Fuß mit der rechten Daumenkuppe unter sanften und rhythmischen Druckbewegungen behandeln; die linke Hand dient dabei als Stützhand.

• Danach, ausgehend von den Nierenzonen, mit dem linken Daumen die Harnleiterzonen bis zur Blasenzone massieren.

• Die Blasenzone des rechten Fußes mit der Daumenkuppe behutsam von der Fußsohle aus in Richtung Fußknöchel behandeln.

• Danach den rechten Fuß sanft ausstreichen und die Massage wie beschrieben am linken Fuß wiederholen.

Das Grundprogramm zur Massage der Reflexzonen am Fuß ist damit beendet. Gut ist es, danach noch eine Weile zu ruhen – im Liegen oder bequem zurückgelehnt auf einem Sessel.



ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.

Von der Operation bis zur vollständigen Genesung eine geschlossene Behandlungskette.

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg

- Spezialklinik für Knochen-, Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie
- Zentrum für septische Gelenkchirurgie
- 130.000 Gelenkoperationen seit 1976
- 1- und 2-Bettzi. mit Wohlfühlatmosphäre
- hochmodernes Operationszentrum
- Intensiv- und Intermediate Care Station
- Radiologie



ENDO Reha-Zentrum

- Ambulante und Stationäre Reha im Herzen Hamburgs
- Geräte auf dem neuesten Stand der Technik
- 2.000 m² Therapiefläche
- großer Wellnessbereich
- 32 stationäre Reha-Betten



**HELIOS ENDO-Klinik
Hamburg**

Holstenstraße 2, 22767 Hamburg
 Terminvereinbarung: (040) 3197-1225
 Termine Neurochirurgie: (040) 3197-1237
 info.ENDOKlinik@helios-kliniken.de

ENDO Reha Zentrum

www.helios-kliniken.de/ENDO

Seit 15 Jahren Ihr Partner für gesunden Schlaf

Komfortmatratze

- besonders leicht
- waschbarer Bezug, abnehmbar
- in zwei Festigkeiten wählbar

Komfortbett

- in verschiedenen Ausführungen
- in folgenden Größen: 90/190 cm, 90/200 cm, 100/200 cm

Motorrahmen

- mit zwei Motoren
- stufenlos verstellbar
- mit Schulterkomfortzone

Unser besonderer Service: Hausberatung!

Wir beraten Sie gerne nach Terminabsprache bei Ihnen zu Hause.

Unser Komfort-Komplett-Angebot für Sie!

= **Super-Set-Preis! € 899,-**



Öffnungszeiten:

Mo.-Fr. 10-19 Uhr,
 Sa. 10-18 Uhr,
 So. (Schaugang) 13-17 Uhr
 (jeden 1. u. letzten So. im Monat, außer Juni-August)

Wohnmeile Halstenbek (gegenüber Möbel Schulenburg), Industriest. 2 + 4,
 25469 Halstenbek, www.bettenland-halstenbek.de, Tel.: 04101/47 31 00

Besuchen Sie uns auf der SeniorA am 14./15.03. im CCH

Lust auf mehr in der Freizeit? Gleichgesinnte Senioren ziehen gemeinsam los

Heiko Lüdke strahlt, wenn er davon erzählt: Nach 205 Veranstaltungen mit 2.990 Teilnehmern macht ihm seine Seniorenfreizeitgruppe Elbvororte immer noch so viel Spaß wie zu Beginn. Das war genau am 1. Mai 2009. An diesem Tag hat der 36-Jährige seine Gruppe gegründet. »Es sollte etwas ganz Zwangloses werden. Deshalb ist es auch kein eingetragener Verein, sondern eine rein private Initiative«, so Lüdke. Erfahrung im ehrenamtlichen Engagement für ältere Menschen hat er reichlich – nämlich seit er 13 Jahre alt ist. Durchaus ungewöhnlich für einen Teenager und nun einen jungen Mann? »Möglicherweise, aber mit Älteren etwas zu unternehmen, hat mir schon immer große Freude gebracht und ich bekomme auch eine Menge zurück«. Klar, schließlich sind die Teilnehmer an den Aktionen, die Lüdke organisiert, begeistert. Nicht umsonst wächst der Kreis derer, die regelmäßig dabei sind, stetig. »Viele kommen jetzt über die Jahre hinweg immer mit«.



Breites Spektrum

Wenn die Freizeitgruppe loszieht, reicht die Altersspanne von fünfzig bis 93 Jahren. Weit gefächert sind auch die Wohnorte der Teilnehmer. So manche nehmen einen sehr langen Anfahrtsweg in Kauf, sagt Lüdke anerkennend. Doch was er jedes Mal wieder auf die Beine stellt, lohnt die Mühe vollauf. Im Portfolio sind gemeinsame Ausflüge und Besichtigungen, beispielsweise vom Airbus-Gelände oder dem Altonaer Rathaus, ein Besuch bei der Hamburger Bürgerschaft, bei Hagenbeck oder eine Open-Air-Lesung im Blankeneser Treppenviertel. Da hat es zwar leider geregnet, was den Erfolg dieses Events aber keineswegs beeinträchtigt hat. Auf dem Programm stehen weiterhin Frühstück, Brunchen sowie Tagesausflüge, wie kürzlich nach Hannover, und auch kurze Reisen. 2014 wird es einmal nach Goslar und einmal nach Holland gehen. »Da besuchen wir auch einen Käsemarkt«. Die Dauer dieser Reisen ist maximal vier Tage und auch die Teilnehmerzahl ist überschaubar: »Mehr als 25 sind das nicht«.

»Einfach für einen guten Zweck engagieren«

Für letztes Weihnachten hatte sich Lüdke auch etwas Tolles einfallen lassen. An allen drei Tagen fand etwas statt, so



unter anderem gemeinsam Kaffee und Kuchen am Nachmittag des Heiligen Abends und eine Führung durch das Tropengewächshaus des Botanischen Gartens der Hansestadt. Hierhin hat Lüdke seine Gruppe schon öfters »entführt«. Denn das ist sein »eigentlicher« Arbeitsplatz: Er ist von Beruf Gärtner und leitet das Tropengewächshäuser. Neben seinem begeisterten Einsatz besteht mithin auch sein Zeitmanagement. Zusätzlich zu einer Vollzeitbeschäftigung volle Kraft für sein Ehrenamt – ja und eine Familie, die hat er ja auch. Nichts und keiner kommt dabei jedoch zu kurz. »Das klappt schon alles, wenn man sich gut organisiert«. Hut ab. Das fanden auch jene, die ihn 2012 und in Folge 2013 für den Deutschen Engagementpreis nominierten. Ebenso wie »MOPO« und »Saturn«, die ihn gleich 2009 zum »Hamburger Helden« – einer Aktion in der Weihnachtszeit – gekürt haben.

Na ja, Lüdke empfindet seinen Einsatz als »nichts Besonderes«. Er möchte sich einfach für eine gute Sache engagieren – was er übrigens jedem empfiehlt – und freut sich, dass er Senioren helfen kann, ihre Freizeit attraktiv zu gestalten und neue Kontakte zu knüpfen. Noch einmal Hut ab. Birgit Frohn © SeMa

Neugierig geworden?

Hoffentlich. Denn wer mit gleichgesinnten Gleichaltrigen regelmäßig etwas Schönes unternehmen möchte, sollte sich auf der Internetseite www.freizeitgruppe-elbvororte.de umsehen. Hier gibt es umfassende Auskünfte, die Termine für 2014, eine Chronik der bisherigen Aktivitäten, den Newsletter »Lebenslust« (den Lüdke auch noch macht...) und vieles mehr. Natürlich kann man sich auch telefonisch bei ihm melden unter 040/20 22 78 04 oder ihm schreiben an Heiko Lüdke Postfach 52 02 24 in 22 592 Hamburg.

Übrigens ist die Teilnahme in der Freizeitgruppe kostenlos. Was einzig anfällt sind Eintritte, Fahrkarten oder Reisekosten.

Die Adresse für erstklassiges Hören



auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt
Öffnungszeiten: Mo. - Fr.: 09.00 bis 13.00 Uhr
14.00 bis 18.00 Uhr

Ohechausee 19
22848 Norderstedt
Telefon (040) 31 10 89 50
norderstedt@auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de

Paulig Laufgut[®]
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE

Das Bequemschuhgeschäft in Volksdorf



Ihr Spezialist für gutes Laufen.
Orthopädienschuhtechnik und Schuhmacherei

Wiesenhöfen 9 · 22359 Hamburg-Volksdorf · Tel. 040 - 603 52 14
Mo. - Fr. 08:00 Uhr - 18:00 Uhr · Sa. 09:00 Uhr - 13:00 Uhr

www.laufgut-paulig.de

Die Rente aus Stein – die Immobilienrente der Stiftung Liebenau

(pi) Viele Immobilienbesitzer haben ihr Haus über Jahre hinweg erspart, auch um eine bessere Altersversorgung zu haben. Über den Vorteil des mietfreien Wohnens hinaus ist dieses Vermögen nur bedingt eine Altersversorgung. Reparaturen, Gartenarbeiten, steigende Heizkosten u. ä. zehren die Renteneinkünfte auf. Kommen dann noch Kosten für Gesundheit oder Pflege hinzu, wird der Spielraum oft eng. Andererseits möchte man sich vom lieb gewordenen Haus, den Nachbarn und dem Wohnumfeld nicht trennen. Ein Zielkonflikt, der vielen Senioren Angst und Kopfzerbrechen bereitet.

Seit 2005 bietet die gemeinnützige Stiftung Liebenau älteren Menschen die Möglichkeit ihre Immobilie zu verrenten, mit der ZustifterRente. Dabei wird die Stiftung neuer Eigentümer der Immobilie, der bisherige Eigentümer erhält im Gegenzug ein lebenslanges Wohnrecht und zusätzlich eine monatliche Rente und/oder einen Einmalbetrag ausbezahlt. Die Abwicklungskosten wie z. B. Grunderwerbssteuer und Notarkosten werden von der Stiftung Liebenau getragen.

Im Falle der Aufgabe des Wohnrechts, z. B. durch Umzug in ein Pflegeheim, erhält der Wohnungsberechtigte weiterhin seine Zahlungen und den noch vorhandenen Kapitalwert des Wohnrechts als Einmalbetrag, der bereits vor Vertragsabschluss festgelegt wurde.

Die ZustifterRente eignet sich für Personen, die in ihrem gewohnten Lebensumfeld bleiben, aber ihren Grundbesitz zur eigenen Altersversorgung heute schon nützen möchten. Sie wendet sich auch an diejenigen, die über die Absicherung zu Lebzeiten hinaus den Grundbesitz in die Hände einer ge-

Stiftung Liebenau 

Eine wertvolle Entscheidung.

ZustifterRente

Die Immobilienrente der gemeinnützigen Stiftung Liebenau
Mehr unter Telefon 07542 10-1677 oder unter www.zustifterrente.de

meinnützigen Stiftung übergeben wollen, damit diese dauerhaft helfen kann. Man hat bereits zu Lebzeiten ein verbessertes Auskommen mit dem Einkommen und weiß, dass das mühsam erarbeitete Vermögen auch nach dem Tod in Teilen einem guten Zweck dient.

Die Stiftung Liebenau hat ihren Hauptsitz in Liebenau, Bodenseekreis, und ist als Sozial-, Gesundheits- und Bildungsunternehmen auf kirchlich-katholischer Grundlage in Deutschland, Österreich, Italien, der Schweiz sowie in Bulgarien tätig. Sie besteht seit 1873 und beschäftigt mittlerweile über 6000 Mitarbeiter. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.Zustifterrente.de oder unter 07542/10 16 77.

Arbeit, Alter und Gesundheit: Lust auf ein Interview?

Für ein Forschungsprojekt der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zum Thema „Arbeit, Alter und Gesundheit“ werden Interviewpartner gesucht.

Aus welchen Gründen gehen manche ältere Arbeitnehmer frühzeitig in Rente oder arbeiten über das Rentenalter hinaus? Inwieweit wird die Entscheidung, früher in Rente zu gehen oder weiterzuarbeiten beeinflusst und wodurch?

Antworten auf diese Fragen versucht ein Forschungsprojekt der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BauA) zu finden. Anlass dazu war der sich abzeichnende demografische Wandel in Deutschland im Hinblick auf die Altersstruktur der Bevölkerung und die veränderten politischen Rahmenbedingungen wie vor allem die Rente mit

67. Der Fokus der Untersuchung liegt auf älteren Arbeitnehmern, deren Arbeitsbedingungen und subjektiven Entscheidungsmustern zur Weiterarbeit beziehungsweise zur Frühverrentung.

Für das Projekt sind deutschlandweit Interviewpartner und -partnerinnen gesucht, die in der Pflege, der Metallbranche oder dem Bankenwesen tätig waren oder sind. Um an einem Interview teilnehmen zu können, sollte man in einer der genannten Branchen gearbeitet haben oder noch arbeiten und entweder vor dem 62. Lebensjahr in Rente gegangen sein oder über das 62. Lebensjahr hinaus noch arbeiten. Das Interview dauert etwa 1,5 Stunden. Es gibt die Möglichkeit, eine Aufwandsentschädigung von € 30,- zu erhalten. Wer die Voraussetzungen erfüllt und Interesse hat, an einem solchen Interview teilzunehmen, meldet sich bei Simon Schmiederer unter 030/51 54 82 47 oder unter [schmiederer.simon@baua.bund.de](mailto:simon@baua.bund.de).

Friseur speziell für pflegebedürftige Menschen.

Wir kommen zu Ihnen.
Professionelle Friseure verwöhnen Sie zu Hause.
(Kenntnisse im Pflegebereich wie z. B. Demenz, Schlaganfall etc. vorhanden.)

Trockenhaarschnitt € 12,50
Arbeiten am Bett zzgl. € 6,50

Weitere Leistungen:
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen
+ Fahrkostenpauschale

Ihr Friseursalon Marina Behrend • Rufen Sie an: Tel. 60 68 44 40,

www.Marina-chic.de



 **SIG**
Holstein

Immobilienkompetenz.
Made in Holstein



**Wir vermitteln „Schönes Wohnen“
in Hamburg und Umgebung**

**Ihr Partner für einen entspannten und
erfolgreichen Immobilien(ver)kauf**

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Wandsbeker Marktstr. 163, 22041 Hamburg
www.sig-holstein.de



Bitte einsteigen und anschnallen



Alle Fotos © djd/www.bahnurlaub.de



Rundreise mit den kuriosesten Bahnen der Alpen

(djd/pt). Der Mensch ist erfinderisch - insbesondere wenn es um die Überwindung von Strecken oder Höhenmetern in steilem oder unzugänglichem Gelände geht. In der Schweiz und den benachbarten Alpenländern gibt es zahlreiche Beispiele kühner Ingenieurskunst. Dazu gehören fast senkrecht am Hang verlaufende Standseilbahnen und Lastenaufzüge, Feldbahnen und nach oben offene Cabrio-Seilbahnen. Diese kuriosen Transportmittel lassen sich auf Rundreisen am eigenen Leib erfahren. Zu den Attraktionen auf zwei Schienen gehört auch der „Swiss Alps Classic Express“, der Zermatt und Sankt Moritz über drei Alpenpässe verbindet.

Steilste Standseilbahn Europas

Dass die Bahnstrecke über den Furka- und Oberalppass nach 30 Jahren Stillstand wieder durchgehend befahren wird, ist dem Spezialveranstalter bahnurlaub.de zu verdanken. Während auf der Genussfahrt mit dem nostalgischen Sonderzug die Bergmassive, Gletscher und Schluchten am Zugfenster vorbeiziehen, sollten die Teilnehmer der achttägigen Bahnerlebnisreise „Kuriositäten der Schweiz“ schwindelfrei und relativ unerschrocken sein. Bitte einsteigen und anschnallen heißt es zum Beispiel in der Gelmerbahn am Grimselpass, die mit einer maximalen Steigung von 106 Prozent als steilste Standseilbahn Europas und eine der spektakulärsten Aufstiegshilfen weltweit gilt. Ein wenig sanfter steigt die Emosson-Stauseebahn als Kombination dreier Bergbahnen - einer „nur“ 86 Prozent steilen Standseilbahn, einer 60-Zentimeter-Panoramafelddahn und einer Kleinkabinenbahn - bis hinauf zur Dammkrone.

Schweben, kurven, staunen

Schwindelerregende Konstruktionen gibt es aber auch in den französischen Alpen: In Chamonix startet die Großkabinenbahn zur Aiguille du Midi mit Ausblicken auf das Montblanc-Massiv. Wer weiter zur italienischen Bergspitze Punta Helbronner möchte, nimmt die Seilbahn über den Gletscher Vallée Blanche. Diese ist mangels Seilbahnstütze an Querseilen, die an Felsen befestigt sind, aufgehängt und führt sogar um eine Kurve. Diese Schwebepartie ist Teil einer siebentägigen Rundreise zu kuriosen Fortbewegungsmitteln in Vorarlberg, der Schweiz und Frankreich. Unter www.bahnurlaub.de/kurios finden Interessierte weitere Informationen zu dieser und anderen Zugreisen. Zu den „Bahnkuriositäten in den Alpen“ gehört auch eine abenteuerliche Kurvenfahrt mit dem Postbus zum Sanetschpass. Vom Sanetsch-Stausee geht es anschließend mit einer Werkseilbahn auf Berner Seite hinunter.

Steiler geht's nicht

(djd). Auf der Schiene, am Seil oder per Zahnrad - in den Alpen gibt es kühne Aufstiegshilfen. Die kuriosesten Bahnen in der Schweiz, Österreich und Frankreich können Schwindelfreie auf Rundreisen (23. bis 30. August und 9. bis 15. September 2014) kennenlernen, unter anderem:

- Gelmerbahn am Grimselpass
- Dreier-Bergbahn am Emosson-Stausee
- Bergdorf Obermatten per Kleinpostbus
- Kleinseilbahn zur Alp Bardughè
- Kleinseilbahnen im Zermatter Tal
- Cabrio-Seilbahn zum Stanserhorn
- Werkseilbahn am Sanetschpass

Unter www.bahnurlaub.de/kurios gibt es weit. Informationen.

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	06.02.14 Fahrt ins Blaue, Überraschungsfahrt m. Mittagessen	€ 31,-
	15.02.14 Expedition zum Nordpol nach Rövershagen, Mittagessen, Eintritt, Kaffee & Kuchen	€ 49,-
21.02.14 Biikebrennen in Nordstrand, Rundfahrt, Mittagessen		€ 48,50
06.03.14 Fahrt ins Blaue Spezial, Überraschungsf. m. Mittagessen, Eintritt		€ 36,-
09.03.14 Stint satt und Besuch in Lüneburg, Stintbuffet		€ 39,90
21.03.14 Celle einmal anders, Stadtführung, Mittagessen, Ka&Ku		€ 49,50

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und (neu) Hamburg ZOB

Mehrtagesfahrten	18.02.-23.02.14 Saisonöffnungsreise	ab € 580,-
	28.02.-03.03.14 Brandenburg	ab € 270,-
	Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!	

Unser neuer Katalog 2014 ist da!
Kostenlose Zusendung unter 040/526 70 04



Ulzburger Str. 289, 22850 Norderstedt, Tel. 040-526 70 04

VIKING TRAVEL



Das SeMa – gibt es auch als APP
– natürlich kostenlos

Für Ihr iPad finden Sie uns unter:
„Senioren Magazin“ im App Store
Für die Android-Systeme unter:
„Senioren-Magazin“ bei Google Play

Das Senioren Magazin Hamburg
im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook



Urlaub im grünen Paradies



Alle Fotos © djd/Botswana Tourism Organisation

Botswana ist ein weltweit führendes Öko-Reiseziel

(djd/pt). Wasserstraßen mitten in der Wüste - das Okavango-Delta im Nor-

den Botswanas ist eine einzigartige Landschaft. Der rund 1.700 Kilometer lange Okavango versickert dort in einem weit verzweigten Netz aus Kanälen und verwandelt die Kalahari in ein lebendiges Biotop mit einer großen Artenvielfalt: Während der Regenzeit zwischen November und April zeigt sich die Natur in üppiger und überbordender Schönheit. Wenn sich die Wasserlöcher füllen, erwacht auch das Leben im Busch, viele Jungtiere werden jetzt geboren. Daher ist die „grüne Jahreszeit“ ein guter Zeitpunkt für Tierbeobachtungen. Außerdem bieten lokale Tourismusunternehmen attraktive Konditionen an.



Sicher unterwegs

Durch das Okavango-Delta, das größte Binnendelta der Erde, gleiten Besucher am besten mit einem Mokoro. Die traditionellen Einbaum-Kanus machen hautnahe Begegnungen mit Flusspferd und Krokodil, Giraffe und Elefant möglich. In Begleitung von professionellen Guides ist das eine ungefährliche Sache. Sicher fühlen

können sich Reisende aber überall in Botswana. Das Land im südlichen Afrika ist aufgrund seiner Diamantenvorkommen ein vergleichsweise wohlhabender Staat. Unter www.botswanaturism.de finden Interessierte alle wichtigen Reiseinformationen sowie eine Liste deutscher Spezialveranstalter. Weitere Safari-Hotspots sind das Moremi-Wildreservat und der Chobe Nationalpark mit der weltweit größten Elefantenpopulation.



Ausgezeichnete Camps und Lodges

Die vielfältigen Natur- und Kulturschätze des Landes liegen den Verantwortlichen am Herzen. Rund 38 Prozent des Landes sind als Nationalparks, Wildreservate und Schutzgebiete ausgewiesen. Inzwischen gehört Botswana aber auch zu den weltweit führenden Öko-

Reisezielen. Einrichtungen mit ökologischem, sozialem und kulturellem Anspruch können am „Ecotourism Certification System“ teilnehmen. Seit 2010 wurden insgesamt 15 Camps und Lodges für ihr vorbildliches Verhalten, wenn es um Nachhaltigkeit, Naturschutz und ökologische Produkte geht, mit dem „Eco-Zertifikat“ ausgezeichnet.

Magen in Balance!



Enzynorm® f hilft Ihrem gereizten Magen, so sanft wie eine Kur:

- > bei Magenschmerzen, Völlegefühl und Blähungen
- > mit Verdauungsenzymen – die natürliche Kraft
- > für die tägliche Anwendung geeignet
- > ohne Alkohol, Laktose und Gluten



Enzynorm® f
...und ich fühl mich gut!

Nordmark

Enzynorm® f, Überzogene Tabletten. Wirkstoffe: Trockenextrakt aus Magenschleimhaut vom Schwein (225-250 mg/Tablette) und Aminosäure-Hydrochlorid aus Rinderbluteiweißhydrolysat (250 mg/Tablette). Zur Unterstützung der Magenfunktion. Enthält Glucose, Sucrose (Zucker) und Gelborange S. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand Mai 2008



Leichte Küche: Mit Genuss entlasten

Schön war es hoffentlich wieder an Weihnachten und zum Jahreswechsel. Das freudige Feiern quittiert der Zeiger der Waage jedoch leider oft mit einem Ruck nach links. Kein Problem: Mit leichter Küche pendelt er sich wieder genüsslich auf den Sollwert ein.

Hm, irgendwie saßen Rock- und Hosenbund schon einmal lockerer. Ja, es lässt sich nicht leugnen, dass die Feiertage schön üppig waren. Ist einerseits ein gutes Zeichen, andererseits nervt das aber. Die überflüssigen Pfunde sollen wieder verschwinden. Tun sie auch, wenn leichtere Zutaten das Regiment in der Küche übernehmen.

Fettfallen umgehen

Zu allererst kommen die Fette ins Spiel. Sie sind keineswegs schlecht, denn unser Körper braucht sie dringend. Doch es kommt auf die Art der Fette an: es gibt gute und schlechte Fette. Die einen stärken unsere Gesundheit, die anderen schaden ihr und machen dazu die Fettpolster hartnäckig. Die Fallen mit den schlechten Fetten lauern zwar meist da, wo man sie am wenigsten vermutet. Wenn man sie aber kennt, lassen sie sich einfach aus der Kalorien- und damit der Gesundheitsbilanz streichen.

- Bei Fleisch, Geflügel und Wurstwaren immer alles sichtbare Fett entfernen.
- Auf Zubereitungsmethoden umsteigen, bei denen man auf viel Fett verzichten kann: Garen in Alu- oder Bratfolie, Braten in beschichteten oder mit Bratpapier ausgelegten Pfannen. Auch Tontopf und Mikrowelle helfen Fett sparen.
- Der Belag macht die Stulle fett. Die Scheibe also lieber dicker schneiden und das, was oben draufkommt, dünner. Gute Alternativen zu Fettbomben wie Salami und Leberwurst: Tomaten-, Gurken- oder Rettichscheiben und fertige pflanzliche Aufstriche.
- Bei Salatdressings statt Mayonnaise oder Crème fraîche saure Sahne, fettarmen Joghurt oder Magerquark verwenden.

- Für Bratensoßen Gemüse - Lauch, Möhren oder Tomaten – mit andünsten und püriert dazu geben. So lässt sich fettfrei Soße binden.
- Zum Überbacken statt Sahne oder Crème fraîche fettarme Milch, Gemüsebrühe oder fettarmen Käse verwenden.
- Gemüse in Oliven- oder Sonnenblumenöl kurz anbraten und bei geringer Hitze im eigenen Saft dünsten.
- Kuchen und Gebäck aus Quark-Ölteig oder Hefeteig backen, Butter oder Margarine durch Pflanzenöle wie Rapsöl ersetzen.
- Fertiggerichte, Fertigsuppen und –soßen meiden: Sie bieten wenig Gesundes, dafür viel Fett.
- Wenn Schokolade, dann mit einem Kakaogehalt von mindestens 60 %. Denn je dunkler, desto mehr Kakao und desto weniger Fett.

Dynamo der Fettverbrennung

Eine weitere wichtige Zutat der leichten Küche ist neben der Auswahl guter Fette viel Eiweiß. Denn unser Körper stellt seine Fatburner vor allem aus Eiweiß her:

Eiweiß bringt das Gewicht herunter, indem es die Fettverbrennung anheizt. Denn damit der Stoffwechsel Nahrungseiweiß in Körpereiwweiß umbauen kann, braucht der Körper viel Energie. Soll heißen, während Eiweiß verdaut wird, verbraucht unser Körper ordentlich Kalorien. Aber nur bei Eiweiß mit wenig Fett. Was bedeutet:

Quark, Hüttenkäse und alle anderen fettarmen Milchprodukte, Fisch, Geflügel und mageres Fleisch. In diesen Lebensmitteln steckt viel Eiweiß und wenig Fett.

Ab in die leichte Küche

Wie angekündigt, ist die leichte Küche sehr lecker und zudem einfach in der Zubereitung. Im Folgenden ein paar Exempel dafür: schnell, köstlich und jeweils unter 400 Kilokalorien pro Kopf.

Roastbeef-Salat/Zutaten für 1 Person

50 g Rucola, 30 g ital. Hartkäse, z.B Parmesan, 20 g Kapern (aus dem Glas), 100 g Roastbeef-Aufschnitt, Salz und Pfeffer, 1 EL Aceto balsamico, 1 EL Olivenöl

Zubereitung:

Rucola waschen, Hartkäse in dünne Scheiben schneiden, Kapern halbieren. Roastbeef-Aufschnitt auf einem Teller anrichten. Rucola in die Mitte geben, Kapern rundum verteilen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Aceto balsamico und Olivenöl beträufeln.

Leichte Pasta/Zutaten für 1 Person

80 g Vollkornspaghetti, 100 g Staudensellerie, 1/2 Zwiebel, 1/2 Knoblauchzehe, 1 EL Olivenöl, 1 Dose Tomaten in Stücken, Salz u. Pfeffer, 2 Sardellenfilets in Öl, 2 EL gehackte Petersilie

Zubereitung:

Staudensellerie putzen und fein würfeln. Zwiebel und Knoblauchzehe fein hacken. Alles in einer großen Pfanne mit dem Olivenöl andünsten. Tomaten und etwas Wasser zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und zugedeckt aufkochen. Bei milder Hitze 10 Minuten köcheln. Vollkornspaghetti in kochendem Salzwasser bissfest garen. Sardellenfilets fein hacken und zur Tomatensauce geben. Spaghetti abgießen, unter die Sauce mischen und mit gehackter Petersilie bestreut servieren.

Lachspäckchen/Zutaten für 1 Person

1 Salatherz (Kopf-, Römersalat), 1/2 Zitrone, 100 g Kirschtomaten, Salz und Pfeffer, 1 EL Olivenöl, 1 Lachsfilet, ca. 150 g

Zubereitung:

Salatherz putzen und längs vierteln. Zitrone in dünne Scheiben schneiden. 2 Stück Backpapier ca. 40 x 30 cm groß zuschneiden. Je 2 Salatviertel und die Hälfte der Kirschtomaten

auf ein Stück Backpapier legen. Mit Salz, Pfeffer und je 1 TL Olivenöl würzen. Je 1 Stück Lachsfilet darauflegen, salzen und pfeffern. Die Lachsfilets mit den Zitronenscheiben belegen und das Backpapier darüber mit Küchegarn verschließen. Bei 200°C auf der mittleren Schiene 15 Minuten garen und sofort servieren.

Buttermilch-Crepes/Zutaten für 1 Person

100 ml Vollmilch, 50 ml Buttermilch, 1 Ei, 20 g flüssige Butter, 50 g Mehl, 3 EL gehackte Kresse, 2 EL Rapsöl, 100 g Magerquark, 50 g Forellenkaviar, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Vollmilch und Buttermilch mit Ei und Butter in einer Schüssel verquirlen. Mehl und 1 Prise Salz zugeben und mit einem Rührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten. Kresse zugeben und den Teig 15 Minuten ruhen lassen. In einer Pfanne das Rapsöl erhitzen und darin 4 Crepes ausbacken. Quark mit etwas Wasser cremig rühren. Forellenkaviar unterheben und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Crepes mit dem Quark-Dip servieren.

Garnelenpfanne/Zutaten für 1 Person

1 Knoblauchzehe, 1/2 Zitrone, 1/2 rote Paprikaschote, 1/2 Zwiebel, 1/2 Stiel Thymian, 1/2 Bund Basilikum, 2 EL Olivenöl, 300 g Garnelen, 100 ml Weißwein, Salz und Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch würfeln, Zitrone auspressen. Paprika putzen, entkernen und in Stücke schneiden. Zwiebel würfeln. Thymian- und Basilikumblätter abzupfen und grob hacken. Öl in einer Pfanne erhitzen, Garnelen darin rundherum anbraten. Dann Kräuter, Paprika, Zwiebeln und Knoblauch für 5 Minuten mit braten. Mit Weißwein ablöschen und mit Salz sowie Pfeffer abschmecken. Zitronensaft darüber träufeln.

Birgit Frohn © SeMa

Geheimtipp: Liefer-Service der Landhausküche bringt Mittagsgerichte

Ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte sind das Geheimnis der Köche

Wer kennt sie nicht, die Geheimtipps von Bekannten – zum Beispiel das neue Café gleich um die Ecke oder das kleine Hotel an der See? Johanna Westen hat kürzlich eine kulinarische Entdeckung gemacht, die sie ihren Freunden und Bekannten gerne weiterempfiehlt: Gerichte aus der Landhausküche – ein Angebot aus dem Hause appetito.

Auf der Speisekarte stehen Klassiker der guten deutschen Küche genauso wie beliebte mediterrane Gerichte und besondere Spezialitäten. Die Köche der Landhausküche legen viel Wert auf ausgewählte Zutaten und beliebte Rezepte. In den Gerichten sind konsequent keine Konservierungsstoffe, Farbstoffe, Geschmacks-

verstärker, Aromen, Hefeextrakt oder Würzen enthalten. Gewürzt wird mit klassisch hergestellten Gemüse- und Fleischfonds, Kräutern sowie natürlichen Gewürzen in großer Vielfalt.

„Besonders genieße ich den Komfort und Service der Landhausküche“, erklärt die 78-jährige Johanna Westen. „Die Gerichte werden mir bequem und einfach ins Haus gebracht – selbst an Sonn- und Feiertagen“. Je nach Wunsch liefern die Kuriere täglich heiß oder einmal pro Woche tiefkühlfrisch.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:
Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de



Für mich gekocht.
Für mich gebracht.
Von **apetito**

Bestellen Sie sich 3 leckere Mittagsgerichte ins Haus!

- Leckere Mittagsgerichte, Desserts und Kuchen
- Aus erntefrischen Zutaten
- Liefer-Service an 365 Tagen im Jahr

Unser
„3 x lecker“-Angebot:
3 Tage ein DLG-prämiertes
Mittagsgericht plus
2 x Dessert und 1 Stück Kuchen
nur **5,89 €** pro Tag

Rufen Sie uns an! **0 40 - 89 20 00**

www.landhaus-kueche.de

apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Die Pflanzen-Apotheke

Teil 24 – Ringelblume (*Calendula officinalis*)

Volksnamen: Goldblume, Ringelken, Ringelrose, Sonnenwende, Marigold, Sonnenblümli



Botanische Eckdaten

Der hübsche Korbblütler kommt in ganz Europa vor – in Gärten, hin und wieder auch verwildert. Zu medizinischen Zwecken verwendet werden die getrockneten gelborangen Blüten. Die Ringelblume ist jedoch auch eine beliebte Zierpflanze.

Von anno dazumal bis heute

In ihrer Wirkung wird die Ringelblume gerne mit der Arnika verglichen, denn wie diese hemmt die Ringelblume äußerlich angewandt bei eitrigen, nässenden und schrundigen Wunden Entzündungen und wirkt heilend. In dieser Funktion wird sie auch seit dem Altertum bis heute verwendet: Ringelblumen-salbe ist nahezu jedem als Wundmittel

bekannt. Auch als Tinktur fand und findet die Ringelblume Anwendung bei Geschwüren, Sportverletzungen, Blutergüssen, Hämorrhoiden oder Warzen. Ein bekanntes altes Hausmittel ist die Ringelblumenbutter: Als Einreibung bei Bauchschmerzen, Gelenkschmerzen und Muskelkater. Ringelblumentee diente in der Volksheilkunde zudem vielen Generationen als krampfstillendes und schweißtreibendes Mittel.

Gesund mit Ringelblume

Die wichtigsten Inhaltsstoffe der Ringelblume sind Schleim- und Bitterstoffe, organische Säuren und ätherische Öle. Aus ihrem Zusammenspiel ergibt sich das umfassende Wirkspektrum dieser Heilpflanze: *Calendula officinalis* wirkt entzündungshemmend, antibakteriell und keimtötend, fördert die Wundheilung und unterstützt die Blutgerinnung. Zudem aktiviert sie die Aktivität der Fresszellen des Immunsystems. Auf diese Weise werden geschädigte Gewebeteile schneller ausgesondert und abtransportiert, was den Aufbau neuer Zellen anregt und damit die Wundheilung weiterhin begünstigt. Aus diesen Gründen bewährt sich die Ringelblume so gut bei der Behandlung stumpfer Verletzungen, Prellungen und Verstauchungen. Ein Tee aus den Blüten dient darüber hinaus zur Bildung der Gallen- und Lympheflüssigkeit. Äußerlich werden Präparate mit Ringelblume – Salben oder Tinkturen – bei leichten Verletzungen und bei schlecht heilenden Wunden eingesetzt. Häufige Anwendung finden Salben oder Tinkturen zudem bei Entzündungen von Haut und Schleimhäuten, insbesondere im Mund- und Rachenbereich.

Anwendung von Ringelblume

Extrakte und Zubereitungen aus den Blüten der Ringelblume finden sich in vielen medizinischen Präparaten (eine Auswahl siehe unten). Hier einige Anwendungen in eigener Regie.

• Salbe

Das Wundmittel schlechthin, welches auch hervorragende Dienste bei wunder Haut, Furunkeln, Gicht und rheumatischen Beschwerden leistet. Dazu zwei Handvoll Ringelblumenblüten im Mörser zerkleinern und für eine Stunde in 500 g reinem Schweinefett köcheln. Abkühlen lassen und die Masse mit einem Esslöffel erwärmten Bienenwachs verrühren, bis sie sich gut verstreichen lässt. Dann in Dosen abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. So ist die Salbe bis zu vier Wochen lang haltbar.

• Tee

Ein bis zwei Teelöffel Ringelblumenblüten mit 150 ml heißem Wasser übergießen. Zugedeckt zehn Minuten ziehen lassen, dann per Sieb abseihen. Von dem Tee bei Bedarf zwei Tassen trinken.

• Mundspülung

Bei Entzündungen im Mund- und Rachenraum mit dem noch leicht warmen Ringelblumentee mehrmals täglich gurgeln.

• Auflagen

Zur Förderung der Wundheilung eine sterile Kompresse mit dem abgekühlten Ringelblumentee tränken und auf die zu behandelnde Stelle auflegen. Diese Auflagen mehrmals täglich wechseln. Nicht auf offenen Wunden anwenden.

Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker

Empfehlenswerte Präparate, die Zubereitungen oder Extrakte aus Ringelblume enthalten, sind beispielsweise:

Calendula-Wundsalbe, Wecetin, Weleda Calendula-Essenz, Weleda Heilsalbe.

Birgit Frohn © SeMa

Impressum

Herausgeber	SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse	Georg-Clasen-Weg 28 22415 Hamburg
Telefon	040/41 45 59 97
Fax	040/50 79 11 16
E-Mail	kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

www.	senioren-magazin-hamburg.de
Handelsregister	HRB 118615
Amtsgericht	Hamburg
Geschäftsführerin	Silke Wiederhold
Chefredaktion	Birgit Frohn
Bildredaktion	Birgit Frohn
E-Mail	redaktion@senioren-magazin-hamburg.de
Layout u. Grafik	Sandra Holst, Katharina Martin

Anzeigen	HWWA Werbeagentur GmbH Tel. 040/524 33 40
E-Mail:	hwwa@wtmet.de
Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Erscheinen	10 x jährlich
Druckauflage	30.000 (Nord: 15.000/West: 15.000)
Anzeigenschluss	Ausgabe März: 14.02.14

Neu im SeMa: Kunst und Hobby im Alter

Meisterin des Objektivs

Die Amateurfotografin Karin Pauly



Seit über dreißig Jahren sieht sie sich die Welt sehr gerne durch die Linse einer Kamera an: Karin Pauly ist begeisterte Amateurfotografin. Mit einem hohen Anspruch: »Ich bin eine reine Wettbewerbsfotografin«. Und was für eine. Bei den Ausscheidungen der großen Verbände ist sie seit Jahren stets mit dabei. So etwa beim Deutschen Verband für Fotografie e.V. (DVF), bei der Gesellschaft Deutscher Tierfotografen e.V. (GDT) und beim Berliner Wettbewerb »100 Bilder des Jahres«. Beim letzten Landeswettbewerb des DVF hat sie eine Medaille gewonnen.

»Die schönste Erfindung«

Das ist für die über 70-Jährige die Fotografie. 1982 entdeckte sie ihre Leidenschaft dafür. Auch als Ausgleich für die einstige Leiterin einer Buchhaltungsabteilung, die »ständig nur mit Zahlen zu tun hatte«: »Da konnte ich mich ausgiebig kreativ beschäftigen«. Was sie mit der Zeit zu einer meisterhaften Fotografin machte. »Das liegt aber keineswegs an den Kameras«. Denn auch die beste Ausrüstung macht noch kein gutes Bild. Wenn überhaupt, kommt es auf das Objektiv an, so Karin Pauly. Ebenso wie auf den richtigen Bildausschnitt, »das ist das Wichtigste überhaupt«. Das weiß sie auch aus den vielen Jahren beim Fotoclub Langenhorn, 1898 gegründet und damit ältester Fotoclub Norddeutschlands. Bis 2011 hat Karin Pauly die »Freie Vereinigung von Amateur-Photographen zu Hamburg« geleitet, gemeinsam mit ihrer besten Freundin. Mit ihr war sie im Winter 2010 auch auf der Pirsch in der Uckermark, um Seeadler zu fotografieren. »Eiskalt, aber wunderbar«. Und nach geduldigem Ausharren belohnt mit herrlichen Aufnahmen. Birgit Frohn © SeMa

Möchten Sie auch Ihr Hobby vorstellen?

Dann schreiben Sie uns! SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen mit Betreuung«

- Helle, komfortable 2- bis 4-Zi.-Wohnungen
- Seniorengerecht und barrierefrei
- Toplage, nh. Herold-Center und U-Bahn Garstedt
- Vielfältiges Freizeitangebot

Frau Asmussen freut sich auf Ihren Anruf, Tel. 040.523 02 -168

Betreuung durch die  Elim-Diakonie

Wohnungsunternehmen
Plambeck

www.emmaplambeckhaus.de

motion - center
hamburg

Das neue Sanitätshaus

- Sanitäts-haus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik
- **foot power**



Alsterdorfer Markt 2 | Fon: 040 5935216 - 0
22297 Hamburg | Fax: 040 5935216 - 16
www.motion-center.de

Schulte Haus-Rollator
14 Tage gratis testen

der Liebling!
sehr schmal
enorm wendig



Benutzerfest
GUT
nach TÜV

14 Tage gratis testen

Jetzt Prospekt anfordern
0800 200 6004
gebührenfrei anrufen

Schulte Holzprodukte GmbH
www.haus-rollator.de

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnen – geborgen im Alter

Seniorenwohnungen mit Service

Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein. Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.

Informieren Sie sich bei Frau Asmussen: **040. 523 02 -168**

Wohnungsunternehmen
Plambeck 

Ochsenzoller Straße
147 · 22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de

Die Muskulatur ist ebenso wie die Fitness des Gehirns ein Leben lang trainierbar. So lässt sich die Muskelkraft in jedem Alter gezielt aufbauen. Was mit den Jahren und der damit weniger werdenden Muskelmasse immer wichtiger wird, um aktiv zu bleiben und lange selbstständig leben zu können.

Eben hat die Seniorenrunde ihren Parcours beendet – 45 Minuten ging es dabei durch »unseren kleinen Fuhrpark«, wie Antje Zwick die sieben Geräte im Trainingsraum nennt. Die 43-Jährige leitet das therapeutische Krafttraining für Senioren im Albertinen-Haus, von Anfang an. Begonnen hat alles im Jahr 2000, erzählt die Physiotherapeutin: »Damals haben wir gemeinsam mit einem Arzt und einem Sportwissenschaftler eine Studie mit fünfzig Senioren über 65 durchgeführt«. Über ein ganzes Jahr hinweg wurde wissenschaftlich untersucht, wie sich regelmäßiges Gerätetraining auf die Muskelkraft der Teilnehmer auswirkt. Ganz hervorragend, wie sich herausstellte. Die Muskeln werden durch den Widerstand der Geräte gezielt gestärkt und die im Alter nachlassende Kraft wieder aufgebaut. Das fördert das Wohlbefinden rundum ganz enorm und gibt Sicherheit im Alltag. Angesichts ihrer verbesserten Fitness und Mobilität wollten »nach der Studie alle weitermachen«, so Zwick. Also wurde das Krafttraining als fester Baustein in das therapeutische Angebot des Albertinen-Hauses, Zentrum für Geriatrie und Gerontologie integriert. Mit anhaltend großem Erfolg: »Anders als in vielen Fitness-Studios haben wir kaum Fluktuation, denn unsere Mitglieder bleiben jahrelang dabei«.

Individuell passend stets begleitet

Gründe für die gute Resonanz sind sicherlich, dass das Training immer von Anfang bis Ende therapeutisch begleitet wird und ganz individuell auf die Bedürfnisse und Probleme jedes einzelnen in der Gruppe angepasst ist. »Unsere Trainer, die alle viel Erfahrung in der Arbeit mit Senioren haben, beaufsichtigen stets das gesamte Training und korrigieren die Haltungen«, so Zwick. Was und wie trainiert wird, stimmt ihr Team für jedes Mitglied genau ab. »Wer etwa Schmerzen im Schultergelenk hat, muss sich natürlich anders belasten als beispielsweise



Mit kräftigen Muskeln länger gesund, mobil und selbstständig bleiben

jemand mit schwachen Beinmuskeln«. Ein weiterer Vorteil ist die umfassende Einarbeitung: Nach einem kostenlosen Probetraining folgen vier Termine zur Einführung, bei denen die eigenständige Handhabung der Geräte genau vermittelt wird. Was ebenso sehr geschätzt wird, ist die Flexibilität: »Bei uns gibt es keine vertraglichen Bindungen und niemand muss sich über Monate oder ein Jahr festlegen«. Ideal, wenn man mal krankheitsbedingt verhindert oder verweist ist. Nicht zuletzt kommt es auch sehr gut bei den Senioren an, dass sie ausschließlich mit Gleichaltrigen trainieren können. Der größte Teil der Mitglieder ist zwischen siebzig und achtzig, doch es sind auch viele in höherem Alter regelmäßig mit dabei. »Unser Ältester ist jetzt 96 geworden und kommt noch immer selbst mit dem Auto«. Anders als oft in Fitness-Studios fühlt sich daher keiner wegen seines Alters möglicherweise etwas befangen. Schön am Training mit der gleichen Altersgruppe ist auch, dass unter den Mitgliedern sozi-

ale Kontakte geknüpft werden. »Viele treffen sich hier schon weit vor dem Termin und sind fröhlich am Klönen«, freut sich die Trainingsleiterin.

Gezielt gestärkt für den Alltag

Anders als beim sonst üblichen Krafttraining liegt der Schwerpunkt in Zwicks Team auf der Stärkung der aufrichtenden, großen Muskeln: »Auf das Aufrichten der Körperhaltung, vor allem die Stärkung von Rücken, Armen und Beinen, haben wir ein besonderes Augenmerk«. Der gezielte Aufbau der Muskeln in diesen Bereichen hilft, mobil zu bleiben und die Anforderungen des Alltags weiter gut bewältigen zu können. Um das für sich zu gewährleisten, sollte man schon ein- bis zweimal die Woche regelmäßig im Albertinen-Haus aktiv sein. Ein Unterschied zu Trainingseinheiten anderenorts ist ferner, »dass wir eine fachlich kompetente Betreuung bieten, die jeden Einzelnen mit seinen individuell verschiedenen gesundheitlichen



Bedürfnissen im Auge hat«. Entsprechend geht es auch »hier schon eher medizinisch zu«. Apropos: Wer mit dem Krafttraining anfangen möchte, sollte sich vorher von seinem Arzt beraten und untersuchen lassen. Das ist besonders wichtig bei bestehendem Bluthochdruck und chronischen Erkrankungen.

Informieren, beraten lassen und anmelden kann man sich direkt bei Antje Zwick unter 040/55 81 12 19, immer Montag bis Freitag von 9 bis 12 Uhr. Auskünfte zum therapeutischen Krafttraining geben auch die Internetseite www.albertinen-haus.de sowie das Albertinen-Haus selbst unter 040/558 10.

Fotos © Albertinen-Haus, Text Birgit Frohn © SeMa



Tanzen im Club Agilando

Als viele der heutigen Best Agers geboren wurden, da war Konrad Adenauer noch nicht Bundeskanzler, Fritz Walter noch nicht Weltmeister und der Mond schien unerreichbar. Nach Aufbau- und Arbeitsjahren sind sie jetzt die Generation 50plus, arbeiten zum Teil noch oder beziehen bereits Rente. Aber in die „Rentnerecke“ wollen sie sich nicht drängen lassen. Sie surfen im Internet; dort aber lieber auf den Billigfliegerseiten als auf denen der Internet-Apotheken. Viele reisen gern, leben gesund, treiben Sport und halten sich fit. Um diese Lebenseinstellung zu unterstützen, hat der Allgemeine Deutsche Tanzlehrerverband (ADTV) für die „jungen Alten“ ein wohlgedachtes Special entwickelt, den Club AGILANDO. Eine Kombination aus tänzerischer Gymnastik (keine Bodenübungen) und unterhaltsamen Partytänzen. In den Club AGILANDO kann jeder allein kommen! In keiner Altersgruppe gibt es nämlich so viele Singles wie unter Senioren.

Gerade für „ältere Semester“ gibt es keine bessere und angenehmere Sportart als das Tanzen. Durch Körperspannung und Bewegung kräftigen sich Muskeln und Knochen. Tanzen stärkt das Herz-Kreislaufsystem, vor allem aber: Es gibt keine wirksamere Möglichkeit der Demenz entgegen zu wirken als Tanzen! Man trainiert beim Tanzen beide Gehirnhälften, die logisch denkende und die kreative. Das Lernen von Schritt- und Figurenfolgen im rhythmischen Zusammenhang schult das Gedächtnis intensiv. Das Outfit? Ganz normale, bequeme Alltagskleidung. Es warten Abwechslung und Spaß, Gemeinschaftsgefühl bei Musik und Tanz. „Das Alter ist eine Zumutung“ sagt Lorient. Gegen manche Zumutung kann man im Club AGILANDO mit viel Spaß so manches tun.

Seniorengerechtes Wohnen in Henstedt-Ulzburg „Lühmann-Park“



Neubau-Eigentumswohnungen

- 2-3 Zi., 73-87 m² Wohnfl.
- Gebäude m. nur 8 Wohnungen
- Terrassen/Balkone/Loggien
- Geräumige Aufzüge
- Autom. Hauseingangstüren
- Gegensprechanlage mit Monitor und Kamera
- Alle Fenster mit Rollläden
- Beleuchtete Carportanlage mit Bewegungsmeldern
- Hochw. Sanitär- und Fliesenprogramm in allen Wohnungen
- Großzügige Dusche, stufenlos gefliest

Kaufpreis ab € 234.300,-
inkl. Carportstellplatz

Eröffnung von 2 Musterwohnungen am 09.02.14
von 11-14 Uhr, Waterloovillestr./Ecke Kirchweg

Mo.-Fr.: 041 93 - 90 11 51
Sa./So.: 041 93 - 90 12 70
Grundstücksgesellschaft
Manke GmbH & Co. KG
www.manke-bau.de
verkauf@manke-bau.de



Generation 55 +

Tänzerische Gymnastik
und Partytänze in geselliger
Runde zu flotter Musik.

Club Agilando
-TANZEN OHNE PARTNER-

Kommen Sie vorbei, probieren Sie selbst!
Sie werden begeistert sein!

Unsere
Gruppe für
Fortgeschrittene:
montags 18 Uhr

Unsere neue
Gruppe beginnt:

MONTAG, DEN
17. MÄRZ 2014
UM 16.45 UHR



ADTV
TANZSCHULE
die 2

ÜBERSEERING 25
22297 HAMBURG
Tel. 040/630 00 00
www.tanzschuledie2.de

Ein Polizeimuseum für Hamburg



Endlich ist es soweit – am 28. Februar 2014 öffnet das Polizeimuseum seine Pforten für die Öffentlichkeit. Anschaulich, interaktiv, unterhaltend und bildend werden dann 200 Jahre Polizeigeschichte präsentiert. Besucher erhalten die Möglichkeit, sich mit den Techniken der Tatort- und Spurensicherung spielerisch vertraut zu machen und erfahren mehr über die acht spektakulärsten Kriminalfälle der Hansestadt: Mörder, Erpresser, Bankräuber, Fälscher und ein lebensrettendes Merkbuch stehen im Mittelpunkt der ausgewählten kriminalpolizeilichen Ermittlungen. Hier tauchen Besucher in spannende, gelebte Kriminalgeschichte ein. Werkzeuge, Tatwaffen, Original Ton- und Filmaufnahmen demonstrieren anschaulich, wie Tatverdächtige vorgehen und dokumentieren, wie Kriminalbeamte ermittelten. Ausgestellt sind beispielsweise die Säge des Frauenmörders Honka, die gefälschten Hitler-Tagebücher, die Original-Streusandkiste des Kaufhaus- und Erpressers „Dagobert“ und die Waffen des „St.-Pauli-Killers“ Pinzner. Auch die historische Entwicklung der Poli-

zei Hamburg wird umfassend präsentiert. Ausgewählte Exponate, wie die berühmte Pickelhaube aus der Kaiserzeit und ein Spurensicherungskoffer von den Anfängen der Kriminalermittlung, geben Antworten darauf, wie und warum sich die Aufgaben der Polizei im Laufe der zwei Jahrhunderte verändert haben.

Die Öffnungszeiten sind dienstags, mittwochs, donnerstags und sonntags jeweils von 11 bis 17 Uhr. Das Polizeimuseum ist barrierefrei zu erreichen. Der Eintritt ist für Kinder und Jugend-

liche unter 18 Jahren kostenlos. Erwachsene zahlen € 8,-. Studenten und Schwerbehinderte zahlen einen ermäßigten Eintritt in Höhe von € 6,-. Das Polizeimuseum befindet sich auf dem sicherheitsüberwachten Gelände der Polizei Hamburg. Besucher müssen sich deshalb am Eingang an der Carl-Cohn-Straße 39 ausweisen.

Anschrift: Polizeimuseum Hamburg-Carl-Cohn-Str. 39, 22297 Hamburg, Telefon: 040/428 66 80 80, Kontakt: polizeimuseum@polizei.hamburg.de, www.polizeimuseum.hamburg.de

Fotos: © Polizei Hamburg



BARRIEREARM WOHNEN IN TOPLAGE

HH-DUVENSTEDT

Seniorengerechte 2-Zimmer-Mietwohnungen bieten wir in ruhiger, zentraler Toplage.

Die 50-67 m² gr. Wohnungen sind hochw. ausgestattet z. B. mit Einbauküche, Duschbad, Fußboden in Holzoptik, Balkone/Terrassen, Lift, Miete: ab € 675,- + Nk./Kt. Lassen Sie sich vormerken.

Tel. 04121/4874-7450
hamburg@semmelhaack.de

SEMSELHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



www.semmelhaack.de

SENIORENGERECHTES WOHNEN IN TOPLAGE

HH: ALSTERDORFER MARKT

Exklusive, barrierearme 1 1/2- bis 2-Zi.-Mietwohnungen (tlw. auch rollstuhlgerecht) in zentraler Lage.

Die 37-69 m² gr. Wohnungen sind hochw. ausgestattet z. B. mit Einbauküche, Fußboden in Holzoptik, Lift, el. Sonnenschutz, tlw. Balkone, Einkaufsmöglichkeiten und Ärzte direkt vor Ort, Miete: ab € 499,- + Nk./Kt.

Tel. 04121/4874-7444
hamburg@semmelhaack.de

SEMSELHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN



www.semmelhaack.de

Leser schreiben Geschichte(n) & Gedichte



Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Jugend und Alter

In der Jugend denkt niemand daran,
dass er einmal alt werden kann.

Wenn sie alte Leute sehn,
können sie es nicht verstehen,
dass sie einmal
ob sie wollen oder nicht,
genauso wackelig gehn.

Darum denke stets daran,
dass jeder alt werden kann.

Wenn ein alter Mensch
durch die Straßen geht,
und die Welt nicht mehr versteht,
hilflos um sich schaut,
dann lachen manche Jungen laut,
denn sie können nicht verstehn,
dass sie einmal genauso gehn.

Darum denke stets daran,
dass jeder alt werden kann.

Junge Menschen müssen früh verstehn,
wenn sie alte Menschen sehn,
auch diese waren einmal jung
und hatten auch den richtigen Schwung,
die hatten auch nicht daran gedacht,
dass die Zeit das Alter macht.

Darum denke stets daran,
dass jeder alt werden kann.

Drum nehmt euch der alten Leute an,
von denen man viel lernen kann,
denn sie sind gewiß viel weiser,
auch sind sie ein bisschen leiser,
sie brauchen nicht das Laute,
wie die Jugend von heute.

Es ging früher alles ruhiger zu,
die Jugend schaute den Alten zu,
sie wollten lernen für das Leben,
das konnte ihnen nur die
Erfahrung der Alten geben.

Drum achtet die Alten
und wenn Ihr sie seht,
wenn ein alter Mensch einsam
durch die Straßen geht,
der unsicher ist und fragend schaut,
dann hilf ihm mit frohem Mut,
das tut einem alten Menschen gut.

Darum denke stets daran,
dass jeder alt werden kann.

Von unserem Leser Gregor Nickler

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



GESTIFTET 1271

Leben bei uns

■ Stationäre und ambulante Pflege ■ Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege ■ Wohnen mit Service, Gästezimmer
■ Hanseatischer Hausnotruf ■ Physikalische Therapie mit Schwimmbad
■ Fachärztliche Versorgung, Apotheke ■ Gottesdienste, Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen, Bibliothek mit Internetcafé u.v.m.

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

Telefon (0 40) 60 60 11 11

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

Musik

Neben Chor und Singkreis treffen sich im LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel Musikbegeisterte, um gemeinsam auf diversen Instrumenten zu spielen – ein tolles Hobby. Sie können dabei sein!

LAB Swing-Combo

Gesucht: ein Bassist und ein Keyboard-Spieler mit gutem Können. Die Gruppe unter der Leitung von D.H. Heinz trifft sich regelmäßig am Mittwoch von 18 bis 20 Uhr am Fliederweg 7. Auf dem musikalischen Programm stehen Swing, Rock 'n Roll und lateinamerikanische Rhythmen. Die Swing-Combo hat ein schwingvolles Repertoire erarbeitet und erweitert es ständig. Bei ihren Auftritten auf den verschiedensten Veranstaltungen begeistern die Musiker ihr Publikum stets aufs Neue. Wollen Sie als Bassist oder Keyboardspieler einsteigen? Kommen Sie mittwochs vorbei oder melden sich mündlich/telefonisch im Treffpunkt.

LAB Musikclub

Gesucht: Gitarrist, Schlagzeuger, Keyboardspieler. Die Gruppe unter der Leitung von Peter Runck trifft sich regelmäßig am Dienstag von 17 bis 20 Uhr am Fliederweg 7. Die Musikanten mögen neben Swing beliebte Schlager, Songs zum Mitsummen und Seemannslieder, die eingeübt und gern vor Publikum dargeboten werden. Das Mini-Orchester lädt Neue ganz herzlich zum Mitspielen ein – grundsätzlich mit „allen“ Instrumenten und dem Wunsch, gemeinsam zu üben und an einem hörbaren Erfolg zu arbeiten. Näheres über Ursula Schmidt (Organisation), Telefon: 040/524 20 25.

Das Mitmachen in allen LAB-Musikgruppen ist für LAB-Mitglieder kostenlos, Nichtmitglieder zahlen € 1,50 pro Mal.



LAB-Seniorentreff
Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo. - Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U 1, Bus 174 –
Haltestelle Fuhlsbüttel

fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

Mitglied bei LAB kann jeder werden:
Monatsbeitrag € 5,-

Buchvorstellung



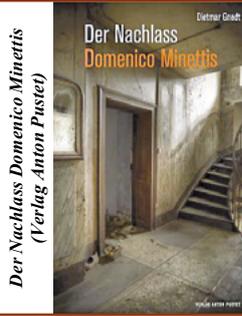
Der Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e.V. und die Bücherstube Fuhlsbüttel laden ein zur Vorstellung des Buches „Bauschmuck bei Fritz Schumacher“ durch die Autorin Dr. Maike Bruhns.

Hamburgs bekannter Bau- und späterer Oberbaudirektor Fritz Schumacher ließ während seiner Hamburger Amtszeit von 1909 bis 1933 über 100 öffentliche Neubauten

künstlerisch ausgestalten. Einige bereichern noch heute das Stadtbild, so das Finanzamt am Gänsemarkt, die Handwerkskammer, das Museum für Hamburgische Geschichte, die Hochschule für Bildende Künste und nicht weniger als vierzig Schulen. Sein letztes Werk ist das Krematorium in Ohlsdorf.

Sonntag, den 23. Februar 2014, 15 Uhr.
Cordes-Halle im Bestattungsforum Ohlsdorf.
Eintritt frei.

Buchtipps



Der 100. Jahrestag des Ausbruchs des Ersten Weltkriegs hat in vielen Sachbüchern schon seine Schatten vorausgeworfen. Der Nachlass Domenico Minettis (Verlag Anton Pustet) ist der Titel des Romans, in dem der Autor Dietmar Gnedt das Unfassbare anhand des Schicksals einer kleinen Familie schildert.

Die Geschichte des Domenico Minetti ist eine perfekte Mischung aus Liebe, Treue, Mut und Niedertracht, ein berührendes Schicksal vor dem Grauen eines Krieges. Sie zeigt aber auch die Machtlosigkeit des Einzelnen gegenüber einer gnadenlosen Militärmaschinerie und die Sinnlosigkeit des Sterbens, in Kriegszeiten als „Heldentod“ geschönt.

Verlag Pustet, Salzburg, ISBN: 978-3-7025-0745-9
160 Seiten, Maße: 14,1 x 22,1 cm, kartoniert,
z.B. für € 19,95 bei Weltbild-Online

Theater: Der talentierte Mr. Ripley



Der mittellose Künstler Tom Ripley wird von dem wohlhabenden Mr. Greenleaf beauftragt, dessen Sohn Dickie wieder nach Hause, zurück nach Amerika, zu locken. Tom ist von Dickie fasziniert, während jener ihm zunehmend weniger Aufmerksamkeit schenkt. Diverse Kränkungen und die Gier nach dem dandyesken Lebensstil Dickies verführen Tom schließlich zum Mord. Nach der Tat verwischt

er alle Spuren und schlüpft in die Haut des Ermordeten. Fortan führt er ein Doppelleben voller Annehmlichkeiten, wobei es ihm auf raffinierte Weise gelingt.

Plötzlich jedoch tritt Freddie Miles, ein alter Freund von Dickie, auf die Bildfläche und schöpft augenblicklich Verdacht. Nun muss Mr. Ripley schnell handeln, bevor sein sorgsam aufgetürmtes Lügengebäude in sich zusammenfällt. Ein atemloses Katz-und-Maus-Spiel quer durch Italien beginnt, in dem Tom Ripley das Kunststück vollbringt, immer unter Verdacht zu stehen und doch nie überführt zu werden.

Laufzeit bis 23. März 2014, Altonaer Theater,
Karten unter: 040/399 05 870,
www.altonaer-theater.de

Theater: Der Mann, der sich nicht traut



Wolfgang Jäger ist Standesbeamter. Doch außerdienstlich ist er ein erbitterter Gegner der Institution Ehe. Nach jeder Trauung dreht sich ihm der Magen um, wenn er wieder »das Tor zur Hölle für zwei Menschen« geöffnet hat. Seit seine eigene Frau alleine durchgebrannt ist, führt er ein gut organisiertes Junggesellenleben – unter einem Dach mit seinem Sohn, den er mit größter Sorgfalt zu

einem unabhängigen Single erzogen hat.

Doch ganz ohne „Fehler“ ist Wolfgang Jäger auch nicht, denn einmal pro Woche trifft es sich „privat“ mit seiner Sekretärin, Fräulein Lamm. Eines Tages aber eröffnet ihm sein Sohn, dass er seine Freundin Gaby heiraten möchte. Das gibt gehörig Krach im Hause Jäger – und als sei dieser Schlag nicht schwer genug, begegnet ihm auch noch Gabys attraktive Tante Julia, die gerade ein Techtelmechtel mit einem verheirateten Piloten hat und die dennoch Jägers streng geregeltes Leben gehörig durcheinander bringt.

Laufzeit bis 23. März 2014, Komödie Winterhuder
Fährhaus, Karten unter: 040/480 680 80,
www.komoedie-hamburg.de

„Heute Nacht fällt ein Stern“ – Eine Zarah-Leander-Lesung von Jürgen Gebert



Für viele Menschen war Zarah Leander seinerzeit eine Ikone der Leinwand, ein Gesicht und eine Stimme, die das Kinopublikum damals mit seinen Hoffnungen und Wünschen in schweren Zeiten verband. Diese Lesung umreißt das Leben einer Diva, angereichert mit Texten aus ihren Autobiografien und mit Äußerungen von Zeitgenossen. Mit seiner Lesung möchte Jürgen Gebert in erster Linie in den Zuhörern die Bilder ihrer ganz persönlichen Erinnerungen wach werden lassen und diese erneut beleben, ohne dabei völlig auf die historische Einordnung der Rolle Zarah Leanders in die nationalsozialistische Kulturpolitik zu verzichten.

Do., 27. Feb. 2014 um 19 Uhr im Saal des FORUM ALSTERTAL, Kritenbarg 18, 22391 Hamburg-Poppenbüttel, Eintritt (p.P.) € 8,- im Vorverkauf an der FORUM-Rezeption, € 10,- an der Abendkasse. Tel. 040/60 68 68; Rezeption geöffnet Mo.-Fr. 8-18 Uhr und Sa./So. 9-15 Uhr



ADAC Postbus bei Senioren immer beliebter

Jetzt auch Köln und München im Fahrplan dieser bequemen Reisemöglichkeit

Bequem, günstig und praktisch fährt es sich in ihnen, befanden die ersten Fahrgäste in einer offiziellen Kunden-Umfrage. Seit einigen Wochen verbinden die knallgelben Busse von ADAC und Post nun auch Hamburg mit Berlin, Köln und München. Besonders für Senioren sind sie damit eine echte

Alternative zum Reisen per Bahn, eigenem PKW oder dem Flugzeug, denn sie bieten zu niedrigen Preisen hohen Reisekomfort: Ausgestattet sind alle ADAC Postbusse neben einer treppenlosen Bordtoilette auch mit einem Dreipunktsicherheitsgurt für jeden Fahrgast. Die Sitze lassen sich variabel in ihrer Breite verstellen und bieten 80 Zentimeter Beinfreiheit. Schwerbehinderte können von einer Person kostenfrei begleitet werden. Alle Busse auf dieser Strecke sind barrierefrei. Die Fahrer helfen beim Einladen und Entladen größerer Gepäckstücke. An Bord erhältlich sind Kaffee, Bier, Mineralwasser und andere Getränke. Tickets gibt es über das Internet, aber auch in allen größeren Postfilialen und ADAC-Geschäftsstellen oder direkt beim Fahrer.

Abfahrts- und Ankunftsort in Hamburg ist der Zentrale Omnibus-Bahnhof (ZOB) am Hauptbahnhof. Von dort aus steuern die Fernbusse zwischen 8 Uhr morgens und 20 Uhr abends mehrmals täglich ihre Zielstädte an. Die Fahrtzeit beträgt je nach Verkehrsaufkommen zum Beispiel rund drei Stunden nach Berlin. Ebenfalls mehrmals täglich zwischen 8 Uhr und 20 Uhr geht es wieder zurück nach Hamburg.

Weitere Informationen:
www.adac-postbus.de,
 Tel. 0228/97 27 27 97
 oder in allen größeren
 Postbankfilialen
 und ADAC-
 Geschäftsstellen



Yoga beim DRK in Langenhorn

Am Montag, dem 10. Februar 2014 startet im DRK-Gemeinschaftszentrum Langenhorn, Wördenmoorweg 2, 22415 Hamburg ein ganz neuer Hatha-Yoga-Kurs.

Der Kurs läuft jeweils montags von 19:15 bis 20:45 Uhr. Der Kostenbeitrag für 10 Termine beträgt € 75,-. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Vermittelt wird eine leichte und sanfte Form des Hatha -Yoga.

Anmeldung und Information zu diesem Kursangebot erhalten Interessierte dienstags bis donnerstags von 14-16 Uhr bei Susanne Noldin unter Telefon 040/53 93 17 50 oder unter info@drk-hamburg-nord.de.

Schnupperkurs: Kundalini-Yoga beim DRK in Barmbek

Am Mittwoch, dem 19. Februar 2014 starten im DRK-Gemeinschaftszentrum Barmbek, Steilshooper Straße 2, 22305 Hamburg zwei neue Schnupperkurse Kundalini-Yoga.

Die Kurse laufen jeweils mittwochs von 17:45 bis 19:15 Uhr (dieser Kurs wird nur für Frauen angeboten) und mittwochs von 19:30 bis 21:00 Uhr und enden am 19.03.2014. Der Kostenbeitrag für 5 Termine beträgt € 37,50. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung und Information zu diesem Kursangebot erhalten Interessierte dienstags bis donnerstags von 14-16 Uhr bei Andrea Puls unter der Rufnummer 040/29 80 39 50 oder unter info@drk-hamburg-nord.de.

Weitere Kursangebote unter www.drk-hamburg-nord.de

Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

Entscheiden Sie sich jetzt,

aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

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



Residenz am Wiesenkamp

albertinen⁺

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0

Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de

In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

Anzeigenannahme

.....
 HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40

E-Mail: hwwa@wt.net

7		9		3			1	5
6	5						9	7
	1				5			
			2					
		4	7	1	3	6		
					4			
			4	9			6	
4		6					3	1
1	7			6		4		9

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

Sudoku-Regeln

Ein Sudoku-Rätsel besteht aus 9 Spalten und 9 Zeilen, aufgeteilt in 9 Blöcke. Die Zahlen 1 bis 9 sollen so in diese Blöcke eingetragen werden, dass jede Zahl in jeder Spalte, Zeile und Block nur einmal vorkommt. Viel Spaß beim Lösen! Die Auffösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

Verlosung im Februar 2014!

2 x 2 Tickets für „Anatevka“

im St. Pauli Theater am Donnerstag, den 3. April, um 20 Uhr.

Anatevka, ein kleines „Schtetl“ in der Ukraine kurz vor der Revolution von 1905, ist Schauplatz der berühmten Geschichte von Tevje, dem Milchmann, erzählt von dem berühmtesten Dichter des Jiddischen und Chronisten der Schtetl-Kultur, Sholem Aleichem. Jerry Bock machte aus dem Stoff ein Musical, das nach seiner Uraufführung in New York 1964 die Welt eroberte. Er verdichtete die Geschichte zu einer Parabel über Nutzen und Grenzen von Tradition in einer sich rasant verändernden Welt. Anatevka wird zum Synonym für ein

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.02.2014 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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



Leben in Harmonie, bis ein Pogrom der zaristischen Polizei dem ein Ende setzt. Die Ideale des jüdischen Schtetls stehen plötzlich auf dem Prüfstand und trotz allen Leids werden sie niemals ernsthaft in Frage gestellt.

Gustav Peter Wöhler, der am St. Pauli Theater bereits in dem Erfolgsmusical „Cabaret“ die Zuschauer begeisterte, wird als Milchmann Tevje das Ensemble anführen.

Vorstellungen:

3. bis 5. sowie 7. u. 8. April 2014, jeweils 20 Uhr, Preise: € 15,70 bis € 59,70 inkl. aller Gebühren.

Vorverkauf:

Ticket-Hotline: 040/47 11 06 66 und in allen bekannten Vorverkaufsstellen



Wo führt das Schicksal Deutschlands Promis hin?

Vorhersagen von der renommierten Wahrsagerin Edda von Järten

Das neue Jahr hat angefangen – Prognosen werden gestellt und das Schicksal nimmt seinen Lauf. Wer passt zu wem? Wer trennt sich 2014? Wer muss auf seine Gesundheit achten? Wen trifft das ganz große Glück 2014?

Die seit vielen Jahren in Hamburg lebende Edda von Järten (62) beschäftigt sich seit 1987 intensiv und hauptberuflich mit Esoterik. Über acht Jahre erlernte sie ihr Handwerk und optimierte ihre hellseherischen Fähigkeiten. Sie entschlüsselte den Zauber der Wahrsagerei mit Hilfe der Karten, des Kartenlesens, Pendelns oder auch der Numerologie. Sie beherrscht die geheime alte Kunst der Zukunftsdeutung, kann aber auch in die Vergangenheit sehen.

„Wenn ich in die Karten sehe und mich überhaupt auf meine Arbeit konzentriere, entstehen Bilder und Gefühle, die ich inzwischen hundertprozentig deuten kann“, erklärt Edda von Järten uns. Als Teenager besuchte sie, nachdem sie erfolgreich die Realschule absolviert hatte, die Hotelfachschule. Dort erlangte sie ihren Abschluss und arbeitete danach als Hausdame im Hamburger Rathaus. Später arbeitete sie auch als Meseshostess und ab 1978 als selbstständige Gastronomin. „Als 21-Jährige begleitete ich eine Freundin zu einer Wahrsagerin“, erzählt Edda von Järten. „Ich hielt nichts davon und wollte im Vorzimmer warten. Die Neugierde siegte dann doch und ich ging mit hinein. Die ältere Dame erklärte mir, dass ich auch die Fähigkeiten des Wahrsagens in mir hätte und später diese als meinen Beruf auswählen würde.“

In ihrem Restaurant am Lehmweg in Hamburg begrüßte sie viele Prominente, denen sie schon damals die Zukunft voraussagte. Sie gilt als Geheimtipp auf ihrem Gebiet, auch bei Personen aus Kultur, Wirtschaft und Politik. Natürlich würde sie nie die Namen ihrer Klienten aussprechen, denn Geheimhaltung ist oberstes Gebot. Schnell machte sie sich einen Namen als Zukunftsdeuterin. BILD ernannte sie zur „besten Wahrsagerin Hamburgs“ und das Frauenmagazin Elle lobte sie wegen ihrer Seriosität und Sorgfalt. Wenn ein Besucher sie in einer Sitzung fragt, welches Jobangebot von den mehreren, die er bekommen hat, annehmen soll, wird sie das passende auswählen. Die gebürtige Fehmarnerin trat auch in vielen Fernsehsendungen auf und erklärte vor Jahren, dass Roberto Blanco noch einen Sohn bekommt, was der Sänger strikt ablehnte. Die Prognose traf jedoch ein. Vor Jahren sagte sie Moderator Rüdiger Wolff voraus, dass er Hamburg verlassen würde, aber wieder zurückkehrt. Auch das geschah so.

Wir gaben ihr die Geburtszahlen diverser Prominenter und baten um die Ergebnisse durch Berechnung der Numerologie (Zuweisung von Bedeutungen an Zahlen). Man sagt, dass es diese schon vor Christi Geburt gab. Die Zahlen eines Menschen sagen etwas über seine gesundheitlichen Schwachpunkte, seine beruflichen Stärken oder auch seine Beziehungsfähigkeit aus. Diese errechnete Zahl wird dann immer mit dem Jahr in Verbindung gebracht, nach dem gefragt wird, wenn man in die Zukunft schauen möchte.

Edda von Järten nimmt ihre Aufgaben sehr ernst und rechnete auch für uns aus Zwischen- und Quersummen.

Die Ergebnisse für das Jahr 2014:



VICKY LEANDROS, geb. 23. 8.1952:

„Sie hat ein gutes Jahr in allen Bereichen. Auch in der Liebe. Eine neue Partnerschaft könnte im Juli/August entstehen. Es ist ein Mann, der jetzt noch gebunden ist. Sie wird sich neu verlieben und erlangt auch beruflich sehr große Erfolge.“



BORIS BECKER, geb. 22.11.1967:

“2014 hat er nur einen vorübergehenden Erfolg. Neue Verträge sind nicht von Bestand. Sie halten maximal 1 1/2 Jahre. In der Liebe hat er sehr viele Spannungen. 2014 ist trotzdem ein gutes Jahr für ihn. 2015 liegt einiges im Argen. Finanziell und privat entstehen diverse Missverständnisse.“



NICOLE HEESTERS, geb. 14.2.1937:

“Die vergangenen drei Jahre waren mit Höhen und Tiefen verbunden. Es war viel Unruhe auch im gesundheitlichen Bereich. 2014 geht es aufwärts. Sie bekommt auch gute berufliche Aufgaben. In der Liebe und finanziell sieht es gut aus.“



SYLVIE MEIS, früher van der Vaart, geb. 13.4.1978:

“Sie ist künstlerisch begabt und auch ein sehr sozialer Mensch. Sie hat im Sommer 2014 vermehrt Chancen ihren optimalen Liebes- und Lebenspartner zu finden. Eigentlich haben sie und Rafael van der Vaart laut Geburtszahlen sehr gut zusammengepasst. Er hat sie aus Liebe geheiratet. Sie werden aber nicht wieder zusammenkommen. Es stehen in drei Jahren Probleme ins Haus. Vielleicht geht es um das Sorgerecht des gemeinsamen Sohnes.“



TILL DEMTRÖDER, geb. 6.5.1967:

“Das Jahr 2013 war negativ. Nach den Schwierigkeiten, die er 2013 gemeistert hat, kann er jetzt aufatmen. Die kommenden beiden Jahre sind sehr erfolgversprechend. Ab Herbst hat er sehr gute Aspekte in der Liebe.“

RÜDIGER NEHBERG,**geb. 4.5.1935:**

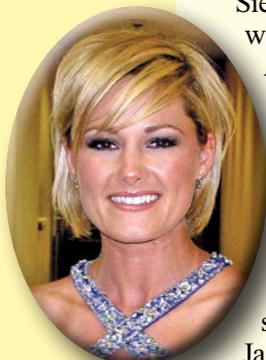
“Im April sind kleine Spannungen in der Partnerschaft - ab November dann wieder Liebe pur. Er ist ein sehr sozialer Mensch und wird dabei auch 2014 von vielen Menschen unterstützt. Er verfügt über pädagogische Fähigkeiten. Einen wissenschaftlichen Beruf hätte er auch optimal ausüben können. Ansonsten wird sein Jahr 2014 positiv.”

CARLO VON TIEDEMANN,**geb. 20.10.1943:**

“Finanziell und privat wird er einiges regeln. Das kann auch eine interne Regelung, z.B. testamentarisch, sein. Sie kann auch von der Seite seiner Frau auf ihn zukommen. Beruflich und privat wird alles sehr positiv. Ende des Jahres muss er gravierend auf die Gesundheit achten. Im Sommer 2014 ist er in Flirtlaune. Da muss er vorsichtig sein, dass seine Frau nicht eifersüchtig wird.”

ANDREA BERG,**geb. 28.1.1966:**

“Sie ist mit Leib und Seele Künstlerin. Sie hatte 2013 Spannungen und emotionale Belastungen. Gesundheitlich und seelisch war alles ein bisschen schwierig. 2014 kommt der totale berufliche Erfolg und auch sehr viel Liebe in der Ehe und Familie. Es wird alles sehr gut.”

HELENE FISCHER,**geb. 5.8.1984:**

“Sie ist in einer Umbruchphase. Ihr Erfolg wird anhalten und sogar noch erweitert. Allerdings weiß sie im Moment nicht, wo sie hingehört. Sie ist eine ausgezeichnete und sehr engagierte Entertainerin. Sie sollte aber beruflich etwas kürzer treten. Es liegen 2014 so einige Wehwechen auf dem Weg. 2016 sind gravierende Veränderungen in der Liebe. Eine Ehekongestellation hat sie allerdings erst in vier Jahren. Es kann sein, dass bis dahin ein anderer Partner ihren Weg kreuzt, denn Florian Silbereisen hat diese Konstellation nicht in seinen Geburtszahlen.”

Edda von Järten ist unter der Rufnummer 040/491 53 53 zu erreichen.

Text und Bilder Marion Schröder © SeMa

Stellenanzeige**Krankenpflege einmal anders**

Das Hahne Team sucht zur Verstärkung engagierte

- **exam. Pflegekraft** für den Früh- oder Spätdienst
- **exam. Wochenendkraft auf 450,- €-Basis**

Wir bieten:

- Feste Touren mit Bezugspflege
- Gut strukturiertes Team mit eigenverantwortlichem Arbeiten
- Feste Arbeitszeit, kein Schichtdienst
- Pkw zur Privatnutzung
- Nur 1x im Monat Wochenenddienst
- Regelmäßige Fortbildungen und Teambesprechungen

Hahne GmbH – Am Ochsenzoll 8 – 22417 Hamburg
Telefon 040/ 526 42 38 oder 53 78 09 22 (Bitte tel. Terminabsprache)

Pflegedienste empfehlen sich

»Wir pflegen nicht nur den Körper, sondern wir kümmern uns auch um die Seele.«

www.sdl-ev.de

**Sozial- & Diakoniestation
Langenhorn e.V.**
Telefon (040) 532 86 60
Timmweg 8, 22415 HH

- Ambulante Alten- und Krankenpflege
- Beratung und Hilfe bei Fragen rund um die Pflege
- Spezialisierte Ambulante Palliativ-Versorgung (SAPV)

Seit 1987



- ✧ **Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe**
- ✧ **Familien- und Kinderbetreuung**
- ✧ **Pflegeberatung**

Langenhorner Chaussee 163
22415 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

**24 Stunden erreichbar unter:
0172/409 87 44**

Ochsenzoller Str. 126 · 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 · Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflegedienst-claussen.de

**Anzeigenannahme****HWWA-Werbeagentur GmbH****Tel.: 040/524 33 40****E-Mail: hwwa@wt.net.de**

Für den (Not)Fall

ist es gut zu wissen, wie die wichtigsten ärztlichen Notdienste und Pflegedienste zu erreichen sind:



-  Rettungsdienst Notruf
112
-  Ärztlicher Notfalldienst bundesweit (alle Kassen)
116 117
-  Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose
040/228 02 -300 (Schreibtelefon)
-  Zahnärztlicher Notruf
0180/505 05 18
-  Zahnärztlicher Notdienst (A&V)
040/18 03 05 61
-  Ambulanz Ärztl. u. Zahnärztl. Notdienst (Acute Ärzte)
040/33 11 55
-  Zentrale Notaufnahme Asklepios Klinik Nord
040/18 18 87 -0
-  Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord)
0551/192 40
-  Apothekennotdienst
(Auskunft über Notdienste v. Apotheken in unmittelb. Nähe)
040/22 80 22
-  Hamburger Gesundheitshilfe (Altenpflege)
040/20 98 82 -0
-  Hamburger Senioren Hilfsdienst
040/25 30 52 -0
-  Pflegenotruf Deutsches Rotes Kreuz
040/192 50
-  Pflegenotruf Arbeiter-Samariter-Bund
040/192 12
-  Diakonie Hamburg
040/27 85 67 77
-  Pflegen & Wohnen (Zentrale Pflegevermittlung)
040/20 22 20 22
-  Krankenbeförderung Hamburg
040/192 22

Tipp: Diese Liste griffbereit und gut sichtbar platzieren!



Ihr Partner
für Bestattungsvorsorge.

Eigene Hauskapelle.

Abschiedsräume.

Segeberger Chaussee 56-58

22850 Norderstedt



www.wulffundsohn.de

Tel. (040) 529 61 73



SeMa

Jetzt auch im Postversand!

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von **€ 2,50 pro Ausgabe** erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa-Senioren Magazins Hamburg.

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweise ich auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg



Das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut steht für Empathie und sensible Beratung

Hamburger Qualitätsbestatter

GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

Kurz nach dem Ende des ersten Weltkrieges, im Jahre 1920, gründeten die Gewerkschaften, die AOK Hamburg und die Konsumgenossenschaft einen Bund, das heutige GBI, Großhamburger Bestattungsinstitut rV. Die ursprüngliche Idee, jedem Hamburger eine angemessene Bestattung ermöglichen zu können, ist auch heute noch für das GBI ein eiserner Grundsatz. Seit 94 Jahren bietet das GBI als Hamburger Qualitätsbestatter eine große Auswahl an Möglichkeiten und Produkten an. Eine Preistransparenz ist uns ein Anliegen. Im Internet gibt es sogar einen Bestattungskostenrechner. Selbstverständlich bietet das GBI die Bestattungsformen Erdbeisetzung und Feuerbestattung an. Ebenso aber auch Waldbestattungen, Seebestattungen oder Themengrabstätten.

Inzwischen gibt es eine ganze Reihe von Themengrabstätten, die sich durch ein vorgegebenes Leitmotiv unterscheiden. Bei dem Einen sind Rosen das Kernelement, bei dem nächsten Themengrab Schmetterlinge, die auf den Grabsteinen zu sehen sind. Da viele Menschen in Hamburg sich auf eine

„anonyme Bestattung“ eingelassen haben, die jetzt teurer ist als eine normale Beisetzung, sollte noch erwähnt werden, dass es auf dem Ohlsdorfer Friedhof noch eine interessante Alternative gibt: Quo Vadis. „Trauer braucht einen Raum“, so Joachim Balck, Leiter der Abteilung für Beratung des GBI. Aus dieser Erfahrung heraus entstand der Verein „Quo Vadis e.V.“. Der Verein fördert die Bestattungskultur mit dem Grundgedanken, das Grab als Stätte der Erinnerung und des persönlichen Gedenkens zu erhalten. Jeder Verstorbene erhält eine persönliche Gedenkplatte auf einer Urnengrabstätte ohne Zusatzkosten, ebenso wie die Grabpflege, die der Verein für die 25-jährige Vertragslaufzeit übernimmt.

Relativ unbekannt ist die Bestattungsvorsorge. Hier können die Menschen zu Lebzeiten beim GBI niederlegen, wie ihre eigene Bestattung ausgestaltet sein soll. Jedes Detail wird geregelt, so dass die Angehörigen im Fall der Fälle sich ganz ihrer Trauer hingeben können. Bei der GBI-Bestattungsvorsorge handelt es sich nicht um eine Sterbegeldversicherung, sondern um einen

Vertrag, der im Todeszeitpunkt erfüllt wird. Daher wird auch gleich die gesamte Summe fällig und im Gegenzug gewährt das GBI eine Preisgarantie auf die Eigenleistungen des GBI.

Preisgarantie heißt in diesem Falle, dass, egal, wann der Todesfall eintritt, keine weiteren Kosten auf die Hinterbliebenen zukommen (Bestatterleistungen). Das heißt, auch diejenigen, die schon eine Sterbegeldversicherung abgeschlossen haben, können trotzdem einen Bestattungsvorsorgevertrag abschließen, denn mit der Versicherung ist noch keinerlei Detailregelung vorgenommen worden. (Bezugsrecht GBI)

Beim GBI Großhamburger Bestattungsinstitut kann der Vorsorgeordner kostenlos angefordert werden: Telefonisch unter 040/24 84 00 oder per Post: GBI Großhamburger Bestattungsinstitut rV, Fuhlsbüttler Str 735, 22337 Hamburg.

Natürlich berät Sie das GBI auch gern unverbindlich in einem der 14 GBI-Büros in Hamburg oder die Mitarbeiter/-innen kommen zu einem Hausbesuch zu Ihnen.



Joachim Balck

Leiter Beratung GBI
Fuhlsbüttler Str. 735
22337 Hamburg
Tel.: 040/24 84 00



Regina Hansel

GBI Niendorf
Niendorfer Marktplatz 16
22459 Hamburg
Tel.: 040/55 59 91 72



Susanne Reichmann

GBI Eimsbüttel
Osterstraße 70
20259 Hamburg
Tel.: 040/40 66 65

Die GBI Großhamburger Bestattungsinstitut Rufnummer lautet: 040/24 84 00, im Internet: www.gbi-hamburg.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

KONZERTE

Sonntag, 9. Februar, 15 Uhr
Kaffee, Kuchen & Kultur: Femmes Tonal. Die Erste macht das Licht an – Chorkonzert mit den Femmes Tonal. Eintritt € 8,- inkl. Kaffee & Kuchen.
BiB Bühne im Bürgertreff Altona-Nord, Gefionstraße 3, 22769 Hamburg,
Telefon: 040/42 10 26 81

Samstag, 15. Februar, 16 Uhr
Konzert: Geige und Klavier.
 Der gebürtige Ungar Zoltán Udvarnoki ist ein echter Vollblutmusiker. Begleitet wird er am Klavier von Ádám Hegyes. Die beiden Künstler führen ihre Zuhörer in eine Welt traumhafter Melodien mit leichter Wiener Musik. Eintritt € 7,-.
Im Studio im Wohnpark am Wiesen-kamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH,
Telefon: 040/644 16-914

Samstag, 15. Februar, 20 Uhr
Die Elbfräulein – Swing und Jazz.
 Elbfräulein – das sind vier Hamburger Mädels, die sich mit ihrem Publikum auf musikalische Zeitreise begeben. Eintritt € 10,-/5,-. Anmeldung dringend empfohlen!
Bürgerhaus in Barmbek, Lorichsstr. 28a, 22307 Hamburg,
Telefon: 040/630 40 00

Donnerstag, 20. Februar, 16 Uhr
Konzert mit dem Duo per Tutti + Sektempfang. Das Duo hat den Ehrgeiz, Lust und Freude, laufend Neues auszu-probieren und kann dadurch ein großes Repertoire vorweisen. Eintritt € 12,-.
VHW Seniorenwohnanlage Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmel-dung bitte unter Tel.: 040/511 27-20 05

Donnerstag, 27. Februar, 19.30 Uhr
Hamburger Symphoniker – VielHarmonie, Dirigent: Jeffrey Tate. 3. Vielharmonie: Mozart Total. Karten im Vorverkauf. **Laeiszhalle-Musikhalle Hamburg, Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg, Tel.: 040/35 76 66-66**

AUSSTELLUNGEN

Noch bis zum 4. Mai 2014
Patente Instrumente. Hat die Stradivari keine Konkurrenz? Wann verlor die Geige ihren Körper? Viele spannende Fragen entführen in die Instrumenten- und Musikgeschichte des 19. und 20. Jahrhunderts. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 HH,**
Telefon: 040/428 13 48 80

27. Februar bis 10. April 2014
Der Mensch in seinen Lebensbezügen. Da sein – So sein. Die Künstlerin Eva Sturz hält alltägliche Lebensbegegnungen und den Menschen in der Intensität des Augenblicks in ihren Bildern fest. Vernis-sage am 27. Februar von 18-21.30 Uhr.
Ev. Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg,
Telefon: 040/46 07 93-22

FÜHRUNGEN

8., 9., 15., 16. und 22. Februar, 14-15 Uhr oder 15-16 Uhr
Hamburg – Tor zur Welt. Die Führung zu wechselnden Themen bietet spannende Einblicke in die Stadtentwicklung, den Hafen, Alltag und Kultur in Hamburg. Kosten: Museumseintritt, Anmeldung nicht erforderlich. **Hamburg Museum/ Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 20355 Hamburg,**
Telefon: 040/428 13 21 00

14. + 20. Februar, 13.30 Uhr
Führung durch die Staatsoper. Inter-essantes über die Geschichte und die Ge-genwart, ein Blick in die Schneiderei und vielleicht auch (wenn der Probebetrieb nicht gestört wird) in die Ballett-, Orches-ter- und Chorprobenäle. Teilnehmerzahl begrenzt, Eintritt € 6,-. **Hamburgische Staatsoper, Große Theaterstraße 25, 20354 Hamburg, Tel.: 040/35 68 68**

Samstag 22. Februar, 20 Uhr
Tief gesunken – textouren in Hamburg. Eine Kriminachtwanderung (3 Std./4 km) mit Magdalena Bössen bei der Sie mithilfe das Rätsel um einen Mord zu lösen. Eintritt € 57,- (erm. € 51,-).
Karten, Treffpunkt und Informationen im allgemeinen Vorverkauf, z.B. bei www.eventim.de

VORTRÄGE

Montag, 10. Februar, 18 Uhr
Diavortrag: Kaliningrad: Stadt und Land heute. Die preußische Krönungs-stadt Königsberg – heute Kaliningrad, feiert ihr 750-jähriges Jubiläum. Der Hamburger Journalist Carsten Voigt zeigt in seinem Diavortrag Eindrücke vom Leben in der heute russischen Stadt mit der langen preußischen Geschichte. Ein-tritt € 5,-. **Im Studio im Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

Dienstag, 25. Februar, 16 Uhr
Diavortrag: Frühling auf der Blumen-insel Madeira. Dr. Angelika Wosegien berichtet in ihrem Vortrag über die Insel, deren vulkanischer Boden das Wachstum prächtiger subtropischer Pflanzen ermöglicht. Eintritt € 6,-.
VHW Seniorenwohnanlage Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmel-dung bitte unter Tel.: 040/511 27-20 05

KOMÖDIE

Sonntag, 23. Februar 2014, 11.30 Uhr
Manche mögen's Kreis. Der beliebte Entertainer Robert Kreis wird das Publikum auf gewohnt elegante Art und Weise in die Goldenen Zwanziger entführen und beweisen, wie zeitlos viele Texte und Lieder aus dieser Zeit sind. Eintritt € 22,-.
Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, 22299 HH,
Telefon: 040/480 680-80

MÄRKTE

Freitag 14. Februar, 16-19 Uhr
Frauen-Kleider-Markt – Secondhand-markt von Frauen für Frauen. **Evange-lische Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg**

Samstag 15. Februar, 11-18 Uhr
Der.Die.Sein Markt – erster Termin 2014, Hamburgs erster regelmäßiger Markt für Mode-, Schmuck-, Produkt- und Textildesign. **Unilever-Haus, Strandkai 1, 20457 Hamburg**

Sonntag 16. Februar, 8-17 Uhr
Melan Winterflohmarkt – in den Hallen B2, B3 und B4. Überdacht, kälte- und windgeschützt bieten ca. 500 Händler, Aussteller, Profis, Antikhändler und Trödler Kurioses, Kreppele, Kunst und Kitsch. Eintritt € 3,50. **Hamburg Messe, Messeplatz 1, 20357 Hamburg**

LESUNGEN

Sonntag, 9. Februar, 14 Uhr
Plattdüütsch und Musik. Gestaltet von der Plattdeutschgruppe und dem Musik-club. **LAB-Seniorentreff Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg,**
Telefon: 040/59 24 55

Dienstag, 18. Februar, 20 Uhr
Wann wird es endlich wieder so, wie es nie war. Joachim Meyerhoff liest aus seinem neuen Roman, in dem er von seiner Kindheit als jüngstem Sohn des Direktors einer Kinder- und Jugend-psychiatrie erzählt. Eintritt € 15,-/erm. € 10,-. **MalerSaal im SchauSpielHaus, Kirchenallee 39, 20099 Hamburg,**
Telefon: 040/24 87 13

Freitag, 21. Februar, 19.30 Uhr
„Ein Knödel zu viel“ und „Totenstimmung“. Lesung mit dem Journalisten und Autor Arnold Küsters. Eintritt € 10,-/erm. € 8,50.
Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Anmeldung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91

MESSEN

5.-9. Februar, 10-18 Uhr
Reisen Hamburg 2014. Internationale Ausstellung Tourismus & Caravaning, Norddeutschlands größte Messe für Urlaub, Caravaning, Outdoor und Rad. Hallen B1 bis B7.

14.-16. Februar, 10-18 Uhr
HanseGolf 2014. Die Golfmesse für den Norden, mehr als 160 Aussteller machen fit für das neue Golfjahr. Halle A4

21.-23. Februar, Freitag 12-20 Uhr, Samstag + Sonntag 9-18 Uhr
HMT – Hamburger Motorradtage. Das traditionelle Ereignis, das die Motor-radsaison in Norddeutschland nach einem endlos langen Winter offiziell einläutet.
Jeweils: Hamburg Messe, Messeplatz 1, 20357 Hamburg, Tel.: 040/356 90



**Freuen Sie
sich auf die
März-Ausgabe!
Erscheinungstag
1. März 2014**



Wichtige Informationen für unsere Leser ->

Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

Auf vielfachen Wunsch bieten wir die Zustellung unseres Magazins auch direkt per Post, zu Ihnen nach Hause, an. Allerdings müssen wir, um die Porto- und Abwicklungskosten zu decken, eine Gebühr von € 2,50 pro Ausgabe erheben. Die Mindestlaufzeit beträgt 10 Ausgaben.

Einfach eine E-Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

Schreiben Sie uns Ihre Geschichten, Erlebnisse, Freud und Leid – wir haben ein offenes Ohr für Sie und drucken vielleicht sogar IHREN Artikel.

**SeMa - Senioren Magazon Hamburg GmbH,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
oder per Mail an: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de**

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin
Hamburg können Sie auch auf unserer
Internetseite als E-Paper lesen:**

www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us - bei facebook](#)

**Für ihr Tablet finden Sie uns
im App-Store oder bei
Google Play unter:
Senioren Magazin**

