

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

## 2. Seniorentag

Norderstedt, Moorbek Passage  
am 28.08.14 von 9-19 Uhr



### Kneippen

Das Erbe der Wasserdoktoren



### Leckere Sommer-Rezepte

Hähnchenbrust mit Äpfeln und mehr



### Heidi Kabel

Ein einzigartiger Mensch



### Reisen

Vom Höllgrund bis ins Himmelreich



### Wade-Wettbewerb

Ein Zeichen setzen

FAMILIE  
& DAHEIM

## Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich  
von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung



**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

Probieren Sie es aus: Telefon **0800-150 150 5** oder  
im Internet unter **www.meyer-menue.de**

## Inhalt

**Herzlich willkommen**

Worte unseres Oberbürgermeisters Hans-Joachim Grote **3**

### 2. Seniorentag in der Moorbek Passage am 28.08.2014 von 9 bis 19 Uhr

**4-9**

**Senioren im Alltag – gesund im Alter** **4**

**Private Krankenversicherung zu teuer?** **5**

**Hautpflegetipps in der Moorbek Apotheke** **5**

**Das „Gesundheits- und Pflegenetz  
Norderstedt“ informiert** **5**

**Reiseangebote für jedes Alter** **6**

**Gut HÖREN heißt besser WAHRNEHMEN  
und mehr ERLEBEN** **6**

**Mit Sicherheit sorglos leben im  
Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“** **7**

**Lageplan der Aussteller** **8**

**„Schauen Sie vorbei – im Moorbek Café“** **9**

**Lütte Vertellen** **10**

**Leser schreiben Gedichte** **10**

### Kneippen

**11**

Das Erbe der Wasserdoktoren

### Leckere Sommer-Rezpte

**14**

Hähnchenbrust mit Äpfeln und mehr

**Der Berg ruft** **16**

Musikalisches Gipfeltreffen bei der 4. Schweriner  
SchlossgartenNacht

**Wenn das Einkaufen beschwerlich wird** **17**

Wer bringt mir Lebensmittel nach Hause?

**Bezugsfertig zum 1. Oktober** **17**

36 neue Wohnungen für Senioren in Barmbek

### Heidi Kabel

**18**

Ein einzigartiger Mensch

**Gelenkschmerzen einfach davonschwimmen** **20**

### Reisen

**21**

Vom Höllgrund bis ins Himmelreich

### Wade-Wettbewerb

**22**

Ein Zeichen setzen

**Veranstaltungen** **24**

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



[www.haus-itzstedt.de](http://www.haus-itzstedt.de)

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

- Vielfältige Beschäftigungs- und Gesprächsangebote
- Deutschsprachige, fachlich qualifizierte Mitarbeiter/-innen
- Hauseigene Küche berücksichtigt Bewohnerwünsche
- Beschützte Demenzwohngruppe mit intensiver Betreuung
- Erhaltung bzw. Förderung v. Fähigkeiten durch entsprechendes pflegerisches Konzept

**Urlaubs- und Kurzzeitpflege, 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 

Grußwort vom Norderstedter Oberbürgermeister

## Liebe Leserinnen und Leser,



herzlich willkommen zum 2. Norderstedter Seniorentag in der MOORBEEK PASSAGE! Unter dem Blickwinkel „Alt werden in Norderstedt – Herausforderungen und Chance für eine Stadt“ möchte ich kurz einige Punkte in den Fokus rücken.

Henry Ford brachte es einmal so auf den Punkt: „Nimm die Erfahrung und die Urteilskraft der Menschen über fünfzig heraus aus der Welt und es wird nicht genug übrigbleiben, um ihren Bestand zu sichern.“ Eine Stadt braucht ihre lebenserfahrenen älteren Bürgerinnen und Bürger, braucht ihre Urteilskraft und profitiert von ihrem Fachwissen.

In den kommenden Jahren wird es besonders darum gehen, unsere Stadt immer mehr zu einer „Senioren-freundlichen“ Kommune umzubauen.

Dabei wird den Bereichen Arbeit, Wohnen und Zusammenleben der Generationen eine besondere Bedeutung zukommen. Ich freue mich besonders, dass in diesem Jahr unser Seniorenbeirat mit einem Infostand an der Veranstaltung teilnimmt. Denn: Gemeinsam mit starken Partnern wie unserem Seniorenbeirat sind wir unterwegs in die richtige Richtung. Ich sehe den demografischen Wandel als Chance für mehr gemeinschaftliches Leben in Norderstedt.

Wie sagt man so schön: Die Jungen laufen schneller, aber die Alten wissen, wo die Abkürzungen sind! In diesem Sinne wünsche ich dem 2. Norderstedter Seniorentag viel Erfolg und Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Ihr Hans-Joachim Grote

a

Die erste Adresse für gutes Hören

## Tipp des Monats Phonak DECT CP1

Dieses Schnurlostelefon sieht wie ein normales Telefon aus, kann aber viel mehr: Es überträgt das Telefongespräch gleichzeitig auf beide Hörgeräte und reduziert dabei alle Störgeräusche, um ein maximales Verstehen zu ermöglichen.



### Verwendung:

- Telefonieren zuhause und in kleinen Büros
- Kann auch von den übrigen Familienmitgliedern wie ein herkömmliches Telefon verwendet werden

UVP des Herstellers: ~~249 €~~

Angebotspreis:  
**235 €\***

auric Hör- und Tinnitus-Zentrum  
Norderstedt GmbH & Co. KG  
Ohechaussee 19 · 22848 Norderstedt  
Telefon: (040) 31 10 89 50  
norderstedt@auric-hoercenter.de

auric  
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de

\*inkl. MwSt. Angebot gültig im Juli und August 2014

MOORBEEK PASSAGE  
„Komm doch mal rüber!“

## 2. Norderstedter Seniorentag

28.08.2014

09 - 19:00 h



Rathausallee 35 - 39 - 22846 Norderstedt

Veranstalter: Werbegemeinschaft MOORBEEK PASSAGE  
vertreten durch isn immobilien-service norderstedt gmbh  
und das Senioren Magazin Hamburg. Internet: www.moorbek-passage.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



ivd



# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“

**Moorbek Café**  
Bäckerei • Konditorei



Unser Angebot am Seniorentag:  
**1 Stück Kuchen oder Torte + 1 Becher Kaffee**  
**3,90 €**

Tel.: 040/526 12 30, Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr., 7-19 Uhr, Sa. 7-17 Uhr, So. 8-17 Uhr

## Senioren im Alltag – gesund im Alter

Der erste Norderstedter Seniorentag in der MOORBEEK PASSAGE war im August 2013 aus Sicht der Besucher und teilnehmenden Firmen ein voller Erfolg. Wir freuen uns auf die Fortsetzung und laden Sie sehr gerne zum zweiten Mal auf einen Bummel am Donnerstag, dem 28. August 2014 in die beliebte Einkaufspassage (Rathausallee 35-39, direkt neben dem U-Bahnhof Norderstedt-Mitte) ein.

Von 9 bis 19 Uhr heißt es dann wieder „Komm doch mal rüber“ zum Seniorentag in die MOORBEEK PASSAGE! Die Geschäftsleute und Aussteller freuen sich auf Ihren Besuch. An den Ständen erhalten Sie viele Informationen und Angebote rund um das Thema Senioren im Alltag – gesund im Alter – lassen Sie sich beraten und seien Sie neugierig auf Neues.

Wie auch im letzten Jahr sind wir, das Senioren Magazin Hamburg, wieder Kooperationspartner dieser Veranstaltung und natürlich mit einem eigenen Stand vertreten. Wir freuen uns auf viele nette Gespräche und Anregungen.

Es gibt wieder Attraktives und Wissenswertes, Neues und Bewährtes zu entdecken. Für Sportbegeisterte, Reiselustige, Gesundheitsinteressierte, Ernährungsbewusste und Neugierige – fast jedes Thema ist vertreten. Alle sind wieder herzlich willkommen! Wissenswertes über Finanzen und Versicherungen gibt es z. B. in den Filialen direkt vor Ort. Auch die Themen Wohnen, Betreuen, Pflegen sind immer im Gespräch.

Der Optiker „die rosarote Brille“ bietet wieder den Gratis-Sehtest an und vor der Apotheke gibt es neues zur Hautpflege zu entdecken, bei Meridiana Reisen finden Sie Infos über spezielle Seniorenreisen und das Moorbek Café hält ein günstiges Tagesangebot bereit. Beim Grander Katenschinken erhalten Sie im Angebot einen Seniorenteller.

Am Stand von Jäckel Hörgeräteakustik erhalten Sie Infos über neueste Geräte und Technologien rund ums Hören. Das Sanitätshaus motion-center sind die Profis für Alltagshilfen, Fitness, Wellness, Bewegung und präsentieren u. a. ein Elektromobil.

Richtig Wohnen und gepflegt werden ist für die Betroffenen und ihre Familien von großer Wichtigkeit – nutzen Sie die Beratungen vom Senioren-Zentrum Röheland Hamburg, KerVita mit dem Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ Henstedt-Ulzburg, sowie dem Gesundheits- und Pflegenetz Norderstedt e. V. Erstmals dabei ist der Seniorenbeirat der Stadt Norderstedt, Frau Kowski freut sich ebenfalls auf Ihren Besuch und viele interessante Gespräche.

Sie erreichen die MOORBEEK PASSAGE ganz bequem neben dem U1- und AKN-Bahnhof Norderstedt-Mitte. Wer mit dem PKW kommt, findet die Einfahrt der Tiefgarage in der Straße Buckhörner Moor. Die Parkplätze stehen den Besuchern zwei Stunden kostenfrei zur Verfügung.

Seniorentag in der Moorbek Apotheke:  
**Pflege für die reife Haut.**



Unsere Fachkosmetikerin zeigt Ihnen individuelle Pflegekonzepte in Kombination mit sinnvollen Mikro-Nährstoffen.  
Zusätzlich erhalten Sie eine wohltuende Handmassage.

**Nur am 28. August:  
15 % Rabatt auf  
alle Kosmetikprodukte.**

**moorbek apotheke**

Apotheker Nicolas Ahlers, e. K. | Rathausallee 35-39 | 22846 Norderstedt  
Tel 040/522 75 52 | Fax 040/526 17 98 | info@moorbek-apotheke.de

**Praxis für Physiotherapie** Krankengymnastik und Massagen Therapie und Wellness

Physiotherapie hilft im Alter die Beweglichkeit zu verbessern, wieder Kraft zu entwickeln und damit Mobilität zu erhalten

**Sommer-Abo** (gültig beim Kauf bis 25.08.2014)  
**5 x Wärme und Massage € 72,-**

**Physiotherapie Klaus-P. Göldner**  
Rathausallee 35-39 • Moorbek Passage • 1. Stock  
Telefon: 040 - 522 44 54

**SeMa** Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

# 2. SENIORENTAG

am 28. August von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

Aktuelle Informationen finden Sie auch online unter [www.moorbek-passage.de](http://www.moorbek-passage.de) und auf [facebook.com/moorbekpassage](https://www.facebook.com/moorbekpassage)

## Private Krankenversicherung zu teuer? Expertentipps am SeMa-Stand

An unserem SeMa-Stand haben Sie die Möglichkeit sich über einen Tarifwechsel in der privaten Krankenversicherung zu informieren. Gerade ältere Menschen sind oftmals von hohen Beiträgen betroffen und wissen keinen Ausweg. Andreas Plath arbeitet seit über 20 Jahren in der Versicherungsbranche als Berater. Sein Spezialgebiet sind Private Krankenversicherungen. Gerne steht Ihnen Herr Plath in der Zeit von 11-14 Uhr für Fragen zur Verfügung.

## Hautflegetipps in der Moorbek Apotheke

Am Seniorentag konzentriert sich die Moorbek Apotheke diesmal auf die Pflege reifer Haut. „Eine veränderte Regenerationsfähigkeit, nachlassende Spannkraft und geringerer Feuchtigkeitsgehalt der Haut bedürfen einer auf das Alter abgestimmten Pflege“, so Frau Christin Thies, Fachkosmetikerin in der Moorbek Apotheke. „Uns geht es darum“, so Thies weiter, „vorzubeugen und zu reagieren, wenn erste Fältchen bedingt durch äußere Faktoren wie UV Strahlen und hormonelle Veränderungen des Körpers zu Falten und trockener Haut führen, und der Schutzmantel der Haut angegriffen ist“. Wie strapazierte und sensible Haut regeneriert und gepflegt werden sollte, erfahren interessierte Besucher am 28. August anlässlich des 2. Seniorentages in der Moorbek Apotheke.

## Das „Gesundheits- und Pflegenetz Norderstedt“ informiert

Der eingetragene Verein „Gesundheits- und Pflegenetz Norderstedt“ vernetzt regionale, qualifizierte Leistungserbringer auf einer professionellen Plattform, um einen kompetenten Partner an die Seite des Betroffenen oder der Angehörigen zu stellen. Ziel ist hierbei die spürbare Entlastung auch der Angehörigen in einer akuten Bedarfsphase, aber auch das Aufzeigen von individuellen Lösungen für besondere Bedarfe der Betroffenen (pflege- und hilfebedürftiger) Menschen. Das „Gesundheits- und Pflegenetz Norderstedt“ steht Ihnen helfend und beratend zur Seite bei der Suche von ambulanten Pflegediensten, Pflegenotdiensten, Rufbereitschaften zu jeder Tageszeit, Krankenbetreuung und -transport sowie terminlicher Koordination, stationärer und teilstationärer Pflege und bei allen denkbaren Dienstleistungen rund um Gesundheit und Pflege, von der Medikamentenlieferung bis zum Friseur, der zu Ihnen ins Haus kommt. Weitere Informationen erhalten Sie am Stand während des Seniorentages oder unter der Telefonnummer 0800/523 90 06 (kostenlos im dt. Festnetz).

## REISERING HAMBURG



Eisenbahnromantik im sächsischen  
Vogtland 24.09.-28.09.2014

Erzgebirge, Franken und Böhmen erleben.  
4\*-Hotel Alexandra in Plauen

€475,-

*Spontan gebucht!*

### Flämische Kunststädte

02.10.-07.10.2014

Besuchen Sie Brüssel,  
Brügge, Gent und Antwerpen.  
4\*-Crown Plaza Hotel in Brüssel

€ 763,-

### Festtage

auf der Insel Rügen

22.12.2014-02.01.2015

Rugard Strandhotel mit luxuriöser  
Bade- und Wellnesswelt. Tolles Programm!

€ 1.478,-

**INKLUSIVE:** Taxiservice ab/bis Haustür, 4\*-Reisebusse,  
Halbpension, Ausflugsprogramm etc., Preise p.P. im DZ.

Weitere Informationen und Buchung:

**MERIDIANA REISEN GmbH** [meridiana@t-online.de](mailto:meridiana@t-online.de)

Rathausallee 35-39, 22846 Norderstedt, Tel. 040/522 -80 07, Fax -90 07

*Jäkel*  
hören. wahrnehmen. erleben.

Wir finden Lösungen  
für Ihre individuellen  
Hörbedürfnisse. Qualität ist  
für uns höchster Maßstab.  
Wir beraten Sie gern  
objektiv, ausführlich und  
unverbindlich.



### Unsere Leistungen im Überblick:

Individuelle Hörgeräte, Kinderanpassungen (Pädakustik), Gehörschutz  
(Lärm- und Schwimmschutz), In-Ear-Monitoring, Zubehör für TV & Telefon



### Denise Jäkel

Hörgeräteakustikmeisterin und Pädakustikerin

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

hören. wahrnehmen. erleben.

[www.jaekel-hoeren.de](http://www.jaekel-hoeren.de)



# MOORBEEK PASSAGE

*„Komm doch mal rüber!“*

## Reiseangebote für jedes Alter

### Begleitete Reisen

Gerade bei älteren Personen kann es Unsicherheiten über den Verlauf bzw. Ablauf einer Reise geben. Hier bietet MERIDIANA REISEN in Kooperation mit dem renommierten Unternehmen REISERING HAMBURG begleitete Flugreisen an.

Das Besondere daran? Die Reisebegleitung erwartet die Gäste bereits am Hamburger Flughafen und ist während des gesamten Urlaubs immer für sie da!

Die bereits im Preis inkludierten Ausflüge und Führungen mit der örtlichen Reiseleitung bringen sie außerdem an manch schönen Ort, den sie allein wohl nie entdeckt hätten. Und besonders komfortabel ist der Taxiservice, der den Reisenden zu Hause abholt, zum Flughafen bringt und auch nach der Reise wieder abholt – alles ohne Aufpreis!

### Reisen trotz Handicap? Na klar!

Auch mit einer körperlichen Beeinträchtigung muss heute niemand auf das Reisen verzichten: „Für Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt oder chronisch krank sind, gibt es inzwischen viele Möglichkeiten, die Welt kennen zu lernen“, bestätigt Renald Feil.

Der Inhaber des Unternehmens MERIDIANA REISEN ist bereits lange in der Touristik-Branche. Und als Rollstuhl-

fahrer weiß er aus eigener Erfahrung, wovon er spricht und vor allem auch, was er seinen Kunden anbieten kann.

### Zum Beispiel China mit ärztlicher Betreuung?

Das ist heute kein Problem mehr. Dennoch, so der Reisespezialist, haben viele noch unnötig Angst davor: „Ihnen nehmen wir mit unserer umfassenden Beratung die Scheu und machen ihnen zu ihrer persönlichen Situation passende Vorschläge“. Das können sowohl Pauschalangebote wie auch ganz individuelle Touren sein. Dialyse-Patienten und Diabetikern empfiehlt er beispielsweise vor allem (Fluß-)Kreuzfahrten. Ideal sind diese aber auch für alle, die auf Grund einer Allergie eingeschränkt sind oder eine spezielle Diät – etwa bei Laktoseunverträglichkeit – einhalten müssen.

## Gut HÖREN heißt besser WAHR-NEHMEN und mehr ERLEBEN...

...diese Tatsache hat sich Hörgeräteakustikmeisterin Denise Jäkel zur Philosophie gemacht.

Ihr Unternehmen, das seit über einem Jahr in Norderstedt in der Ohechaussee 11 zu finden ist, bietet höchste Qualitätsansprüche in der Hörgeräteversorgung an. Inhaberin Denise Jäkel legt dabei besonderen Wert auf den persönlichen Kontakt zu jedem Kunden.

„Jeder Mensch lebt in einem persönlichen Umfeld mit sehr



*Der zweite Frühling.*

**Volksbank**  
**Pinneberg-Elmshorn**  
*Zusammen. Einfach. Besser.*

**Marktplatz 7-9, 22844 Norderstedt**  
☎ 040 525 00-66, 🖨 040 525 00-699

**Rathausallee 39, 22846 Norderstedt**  
☎ 040 526 00-53, 🖨 040 526 00-559

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

# 2. SENIORENTAG

am 28. August von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

unterschiedlichen Einflüssen. Diese individuellen Hörbedürfnisse nutzen wir und erstellen die daraus resultierenden Hörlösungen, die wirtschaftlich, kosmetisch und technisch zur höchsten Zufriedenheit beitragen“, so Jäkel. Darüber hinaus widmet sie sich schon seit über 20 Jahren der Hörgeräteeinpassung für Kinder, aber auch individuellem Lärm- und Schwimmschutz sowie In-Ear-Monitoring für jedes Alter.

Weitere Services des Hauses sind die Behandlung von auditiven Verarbeitungs- und Wahrnehmungsstörungen sowie die Anpassung von Tinnitus-Noise. Damit es mit der guten Verständigung und Wahrnehmung überall und stets gut klappt, gibt es das passende Zubehör für Ihre jeweilige Situation, z.B. die drahtlose Verbindung zwischen Hörgerät, Telefon, Fernsehen, MP3-Player oder die dezente Fernbedienung für besseren Komfort.

Anlässlich des Seniorentages in der Moorbek Passage stellt Jäkel-hören.wahrnehmen.erleben. an ihrem Stand verschiedene Hörgeräte vor. Darüber hinaus können sich die Besucher auch eingehend über die Möglichkeiten zum Lärm- und Schwimmschutz des Gehörs informieren.

## Mit Sicherheit sorglos leben im Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Das Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ in Henstedt-Ulzburg wurde 2012 eröffnet und beherbergt 104 Pflegeplätze sowie 21 Pflegeappartements. Im „Lühmann-Park“ können sich die Bewohner ab dem ersten Tag ihres Einzugs auf die angenehmen Seiten des Lebens konzentrieren. In einer lebendigen, fröhlichen und zugleich vertrauten Atmosphäre mit höchsten Ansprüchen an die Pflege und Betreuung wird ein neues Zuhause geschaffen. Die moderne Einrichtung mit hochwertig gestalteten Wohnräumen unterscheidet sich stark von gewöhnlichen Pflegeheimen. Zahlreiche Gemeinschaftsflächen und die schöne Grünanlage bieten den Bewohnern Raum für kommunikativen Austausch und vielfältige Freizeitaktivitäten. Die Einrichtung bietet zeitgemäße Konzepte, eine individuelle Betreuung, welche auf die Bedürfnisse der Bewohner abgestimmt ist, ein qualifiziertes Team sowie viele attraktive Serviceleistungen.

Neben der Betreuung aller Pflegestufen werden auch Urlaubs- und Kurzzeitpflege sowie die spezielle Betreuung für demenziell veränderte Personen in einem geschützten Wohnbereich angeboten. Dieser Bereich ist so angelegt, dass ein sicheres Wohnen möglich ist, aber auch genügend anregende und therapeutische Elemente enthalten sind.

Weitere Informationen erhalten Sie an unserem Stand oder unter Tel. 04193/7518-0 bzw. per E-Mail unter luehmannpark@kervita.de



**Gesundheits- und Pflegenetz**  
Norderstedt e.V.

**Kostenlose Beratung und Vermittlung**  
von kompetenten Norderstedter Dienstleistern:

- Therapie
- Pflege
- Betreuung
- Lieferservice
- Umbau
- und mehr

**0800 523 90 06**

(kostenlos im dt. Festnetz)

[www.gesundheitsnetz-norderstedt.de](http://www.gesundheitsnetz-norderstedt.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](http://www.motion-center.de)

## Naturheilpraxis

Hjoerdis-Fria Holdorf  
Heilpraktikerin



Rubensweg 5  
22846 Norderstedt

Telefon/E-Mail  
040/522 47 97  
0176/63 70 15 57  
holdorf@wtnet.de

[www.naturheilpraxis-holdorf.de](http://www.naturheilpraxis-holdorf.de)

## Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Hier können Sie mit Sicherheit sorglos leben!



### Zu unseren Leistungen zählen:

- Großzügige und komfortable Einzel- und Zweibettzimmer sowie Pflegeappartements
- Gemütliche Cafeteria, ansprechende Gemeinschaftsräume
- Sechs schmackhafte Mahlzeiten täglich
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Pflege für für demenziell veränderte Menschen in einem geschützten Bereich

**Für Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**  
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

### Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg

Tel. 04193/7518-0

E-Mail: [luehmannpark@kervita.de](mailto:luehmannpark@kervita.de)

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



Mit Sicherheit sorglos leben



# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“

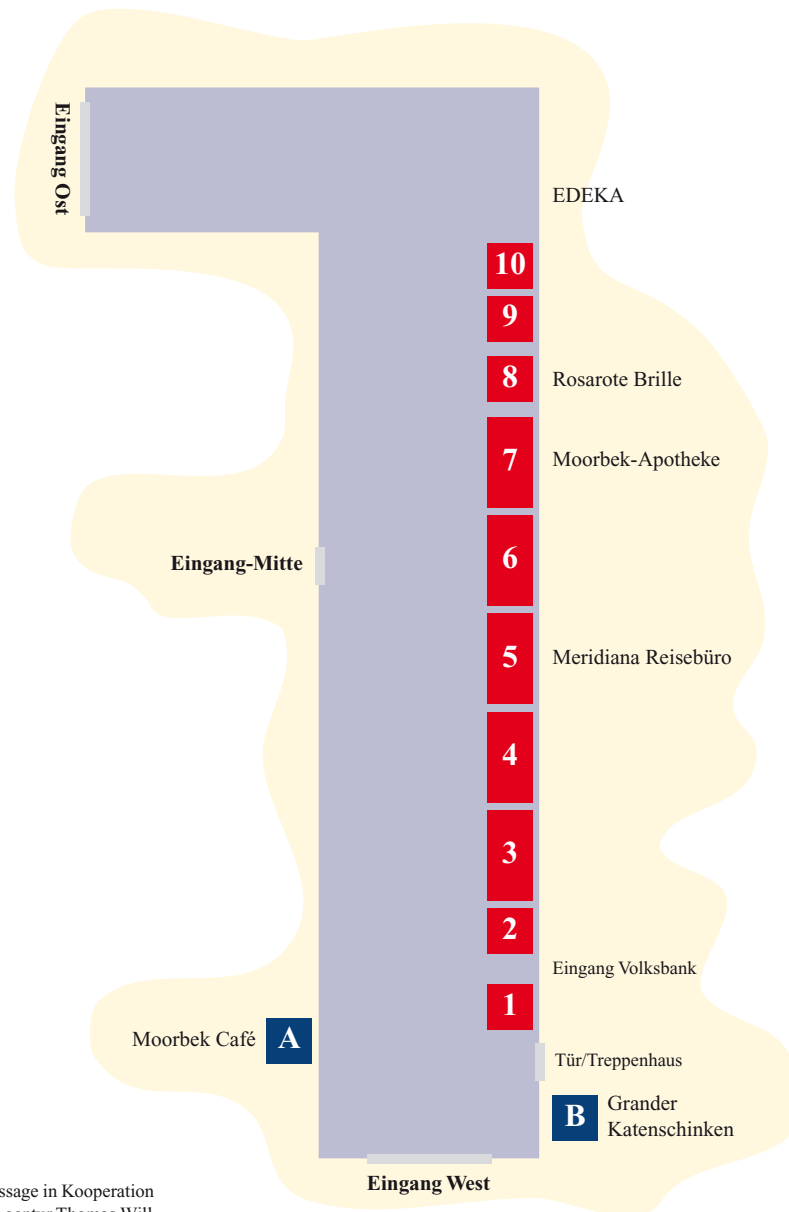
## 2. Norderstedter Seniorentag 28.08.14

### Aussteller:

- |           |  |
|-----------|--|
| <b>1</b>  | SeMa Senioren Magazin Hamburg                |
| <b>2</b>  | Seniorenbeirat Norderstedt                   |
| <b>3</b>  | Seniorenzentrum Róweland                     |
| <b>4</b>  | Jäkel Hörgeräteakustik                       |
| <b>5</b>  | Meridiana Reisen                             |
| <b>6</b>  | Gesundheits- und Pflegenetz Norderstedt e.V. |
| <b>7</b>  | Moorbek-Apotheke                             |
| <b>8</b>  | Rosarote Brille                              |
| <b>9</b>  | Motion Center Sanitätshaus                   |
| <b>10</b> | KerVita Betriebs GmbH                        |

### Aktionen in den Geschäften:

- |          |                       |
|----------|-----------------------|
| <b>A</b> | Moorbek Café          |
| <b>B</b> | Grander Katenschinken |



Änderungen der Ausstellerliste vorbehalten! Veranstalter: Werbegemeinschaft Moorbek Passage in Kooperation mit dem SeMa Senioren Magazin Hamburg. Organisation + örtliche Durchführung: ATW Agentur Thomas Will

### 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  
**Redaktion** Alexandra Petersen  
 Dr. Hergen Riedel  
 Franz-Josef Krause  
 Marion Schröder  
 Stephanie Rosbiegal  
**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  
**Druckauflage**  
**Sonderausgabe** 10.000  
**Anzeigenschluss** Ausgabe September:  
 15.08.14  
**Druckauflage**  
**Septemberausgabe** 30.000



## 2. SENIORENTAG

am 28. August von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

### „Schauen Sie vorbei“ – im Moorbek Café

Norderstedter wissen, wer ein schönes Café mit netter Bedienung sucht, der sollte ins Moorbek Café gehen. Hier trifft man den Nachbarn zu netten Gesprächen, denn es gibt passend zu jedem Wetter und zu jeder Tageszeit die richtige Leckerei. Ob morgens das Frühstück oder nachmittags ein Stück frischen Kuchen oder Torte, immer gilt das Motto „Schauen Sie vorbei, wir freuen uns auf Sie“.

Speziell zum Seniorentag bietet das Moorbek Café ein Stück Kuchen oder Torte mit einem Becher Kaffee für nur € 3,90 an. Wer gern etwas Kühles mag, dem bietet das Moorbek Café in der Sommerzeit viele leckere Eissorten.



### Gemeinsam leben wie zu Hause:

#### Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen, und Sie Unterstützung benötigen – möchten Sie dennoch weitgehendste selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohngemeinschaft, einem neuem Angebot für die Pflege vom Seniorenzentrum Röweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und Balkon genießen Sie Ihre Privatsphäre. Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige



Küchen-, Hauswirtschafts- und Wohnbereich. Ähnlich wie in Ihrer familiären Umgebung können Sie dort Ihr gewohntes alltägliches Leben führen, wie z. B. kochen, gemeinsam backen, Staub wischen, den Garten bepflanzen, mit Freunden und Familie klönen oder spazieren gehen. Gleichzeitig haben Sie die Sicherheit, dass Ihnen geschultes Pflegeperso-



nal rund um die Uhr liebevoll zur Seite steht. Ihre Angehörigen sind jederzeit willkommen und können aktiv mit Ihnen den Alltag gestalten. Wenn Sie mehr über unser neues Betreuungsmodell erfahren möchten, rufen Sie uns einfach an.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**  
Seniorenzentrum Röweland  
Kundenbüro  
Röweland 6a  
22419 Hamburg - Langenhorn  
040/ 530465 916



## Ambulanter Pflegedienst „ELIM mobil“

Ihr Partner für ganzheitliche Pflege  
**Wir sind da, wenn Sie uns brauchen:**  
Durch professionelle Hilfe, umfassende hauswirtschaftliche Versorgung.

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.  
Ambulanter Pflegedienst „ELIM mobil“

Marommer Straße 18  
22850 Norderstedt  
Tel. 040-32 59 44 71  
Fax 040-32 59 44 74



[elim-mobil-norderstedt@fegn.de](mailto:elim-mobil-norderstedt@fegn.de)



### Seniorenzentrum Röweland

Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemütlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen um sich richtig wohlfühlen während der **Kurzzeitpflege – Verhinderungspflege – Vollstationären Pflege** **besondere stationäre Dementenbetreuung (BestDem)**

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

#### Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Röweland 6a  
22419 Hamburg  
Tel: 040/530465-0  
[www.roeweland.de](http://www.roeweland.de)





## Nu geiht das los, 2,8 % mehr in de Knieptasch!!

„Heute hau’n wir auf die Pauke, ja wir machen durch bis morgen früh“ usw. Junge, Junge, wat stellt wi dormit nu allens an? Villicht mit Schietbündel in dat Spa-Hotel mit Wellness un Schlampanjer, den echten, keen Kujampelwoter. Ne, mit de 2,8 % kümmt wi nich mol mit’n Tog 1. Klasse bit no Hannover.

Also denn 5-Gänge-Menü mit’n Sternekoche op’n Süllbarg. Ach so, de Plätze sünd all besett. Sinnig, wi hebbt Tiet. Dat gifft noch soveel scheune Soken op de Welt. Niege Kleedosch, niege Handtasch, orrer enen niegen Hoot.

De Hannel hett jo nu ok de Senioren entdeckt. Zitat: „Ein Milliardengeschäft mit älteren Kunden lockt = Ga-

lerie für die Generation 50 Plus“. Dat Wort „Senior“ wüllt wi nich heuern, schrifft se. Villicht Silberhaar? Na, un Komposti al gor nich, weetst Bescheid?

Nu gifft dat ober ok öllere Models. Un dat gefallt mi. Kiek di doch de Kataloge an. Dor steiht, totol verdreht, so’n Hungerhaken mit’n coolen Blick, hett’n lütten Fummel an, kotte Bux un dat allens för € 19,95.

Un ik? Schall ik dormit villicht op’n Fohrrad sitten? Dat kniept un zwackt in alle Ecken. Ne, ne, dat is al goot, dat wi Ölleren nu ok mol in de Werbung en Rull speelt. „An meine Haut lasse ich nur Wasser und CD“. Orrer so ähnlich heet dat wohl. Obers nu

heff ik jümmers noch nix funnen wat ik/wi uns vun de Rentenerhöhung keupen wüllt, leisten köönt, seggt wi mol. HmMMM, villicht ne Schiebehilfe för mien Pedelec. Un fein Eeten goht wi doch. No unsern Italiener. Bi em op de Kort heff ik noch nie nich dat Woort „Seniorenteller“ funnen.

Wenn ik dat lesen do, warr ik sowat vun grantig, dat glöövst du nich. Mutt ik to den Seniorenteller ok noch dat Lätzchen mitbringen? Na, wi höllt uns fuchtig un versöcht dat Minus twüschen Inflation un Rentenerhöhung mit Pellkantüffeln un Quark wedder eben to moken.

De Politikers mookt jo ok Diät. Un wiel bi de armen Lüüd allens düerer is, gifft dat 10% mehr in de Knieptasch. Dat mööt wi doch verstohn. Orrer nich???



DSG | Deutsche  
Seniorenstift  
Gesellschaft

Einladung zum ...

## Tag der offenen Tür

Pflegewohnstift Alterskrugchaussee  
**Samstag, 30. August 2014**  
**11:00 bis 16:00 Uhr**

**Um 11:00 Uhr: Andacht durch Pastor Haupt** (Gemeinde Poppenbüttel), danach abwechslungsreiches Programm mit dem »Langenhorner Gesangsverein e.V. von 1866« und dem »Clubaktiv Sport- und Fitnessclub Alstertal Langenhorn«, Hausführungen, Live-Musik mit Siggie, Spielangebote für Kinder, Angebote unserer Kooperationspartner, Leckeres vom Grill mit hausgemachten Salaten, Kaffee und Kuchen und vieles mehr!

**Herzlich willkommen! Wir freuen uns auf Sie!**

**Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee**  
Alsterkrugchaussee 614, 22335 Hamburg  
Telefon 0 40 / 51 20 88-0  
www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

Unter neuer  
Trägerschaft

## Leser schreiben Gedichte

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

### Das Lebenskarussell

Ein Mensch geht hin zum Karussell  
und denkt bei sich ganz heiter:  
hier ist Betrieb, hier geht es rund,  
das bringt mich sicher weiter.

Er geht zur Kasse und steht an,  
schaut neugierig umher.  
Ich möcht ein Ticket für ein Pferd,  
falls das noch möglich wär.

Das weiße dort gefällt mir gut,  
es sieht verlässlich aus.  
Sehr gut gewählt, ich gratulier,  
ertönt es aus dem Haus.

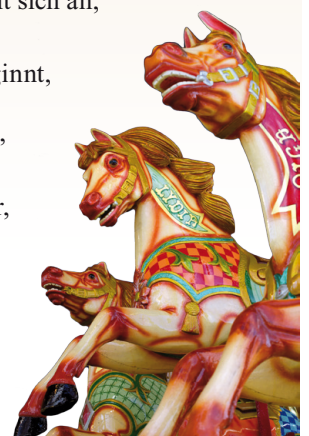
Reihn Sie sich gleich dort hinten ein,  
es dauert eine Weile.  
Der Mensch geht hin und stellt sich an,  
er ist ja nicht in Eile.

Dann geht’s los, die Fahrt beginnt,  
die Füße in die Bügel,  
er sitzt bequem, ist aufgeregt,  
nimmt in die Hand die Zügel.

Musik setzt ein, er schwebt empor,  
die Runden werden schneller.

Das Pferd springt auf  
und ab mit ihm,  
die Lichter scheinen heller.

Von unserer Leserin Anne Wilke



# Kneippen: Das Erbe der Wasserdoktoren

»Die natürlichen Reize des Lichtes und der Luft, der Wärme und des Wassers haben einen wohltuenden Einfluss auf die Lebenskraft.« (Christoph Wilhelm Hufeland)

Wasserbehandlungen, ob heiß oder kalt, innerlich oder äußerlich angewendet, sind seit Jahrtausenden bekannt. Bereits im antiken Griechenland wusste man um die heilkräftigen Wirkungen, die Wasser entfalten kann. Die alten Römer bauten öffentliche Bäder: Treffpunkte der gehobenen Schicht und genau genommen Vorläufer unserer heutigen Kurorte. Doch erst mit Sebastian Kneipp wurde Wassertreten & Co. wissenschaftlich »salonfähig« – nicht nur in der Heilanstalt.

## Der »Wasserdoktor«

Kneipp wurde in eine Zeit hinein geboren, in der sich ein grundlegender Wandel in der Medizin vollzog: Sich im Zuge von Trink- und Wasserkuren zu kurieren, kam immer mehr in Mode – Besuche in renommierten Kurorten und Seebädern gehörten zum guten Ton. Dies ebnete den Weg zum unaufhaltsamen Aufstieg der Kneippschen Therapien. Das Werk »Meine Wasserkur« fiel auf fruchtbaren Boden. Es erreichte bereits sechs Jahre nach seinem Erscheinen 1886 die fünfzigste Auflage und machte Sebastian Kneipp europaweit berühmt. Prinzen, Kardinäle und Erzherzöge reisten ins Allgäu, um unter seiner Obhut zu gesunden.

Die Kneippsche Kur gilt nach wie vor als Inbegriff der Naturheilkunde. Prozeduren mit Wasserschlauch und Gießkanne, die berühmten Wickel und Wassertreten finden sich vereint mit Heilkräuterezubereitungen, gesunder Ernährung und Bewegungsmaßnahmen – eine umfassend wirksame Kombination. Der Wörishofener kurierte eine Vielzahl von Erkrankungen mit seinen Kuren. Daran hat sich bis heute kaum etwas geändert. Die wichtigsten Indikationen sind Herz-Kreislauf-Erkrankungen, vegetative oder nervös bedingte Beschwerden wie Schlafstörungen und Herzrasen, depressive Verstimmungen und orthopädische Erkrankungen.

## Elementare Medizin

Die Hydrotherapie – zu deutsch Behandlung mit Wasseranwendungen – macht sich den Temperaturunterschied zwischen Körper und Wasser zu Nutze: Die Wirkungen der verschiedenen Anwendungen beruhen auf Temperaturreizen. Trifft Wasser auf die Haut, löst es einen Reiz aus, der über die Nerven zum Gehirn geleitet und hier verarbeitet wird. Je

nach Wassertemperatur und natürlich auch Ort und Dauer der Anwendung entfalten die hydrotherapeutischen Maßnahmen ihre Effekte: Kalte Wasserbehandlungen regen beispielsweise die Durchblutung der inneren Organe an und wirken belebend. Warme Anwendungen fördern die Durchblutung der Haut sowie Muskeln und entspannen. Die gesteigerte Durchblutung stärkt das Immunsystem, regt den Lymphfluss und damit die Ausscheidung von Schlacken aus dem Körper an und verbessert die Nährstoffversorgung der Zellen. Neben den thermischen Reizen werden auch die gelenkentlastenden Wirkungen von Wasser genutzt – gymnastische Übungen im nassen Element sind heute eine anerkannte Therapiemaßnahme, allen voran bei orthopädischen Erkrankungen.

## H<sub>2</sub>O – heilsame Reize

Wasser, H<sub>2</sub>O, fungiert als Medium, als Mittler von Wärme- und Kältereizen. Welche Wirkungen diese auf den Körper haben, hängt davon ab, wo, wie lange, mit welcher Temperatur, wann und wie häufig er ihnen ausgesetzt wird. Die Antworten auf die Temperaturreize betreffen nahezu den ganzen Körper. Besonders empfänglich für Kneippsche Reize ist das vegetative Nervensystem – jene Schaltzentrale, die Funktionen steuert, die wir willentlich nicht beeinflus-

## Quickborn-Zentrum 3 Neubauvorhaben

KfW-Effizienzhaus 70



Barrierefrei erreichbare 2- bis 4-Zimmer-Terrassen-, Balkon- und Dachterrassenwohnungen, ca. 64-148 m<sup>2</sup> Wfl., Markeneinbauküche, helle Bäder mit gr. ebenerdigen Duschen, Designfußboden, Wärmerückgewinnung, Maler, Fliesen, G-WC, Fahrstuhl, Tiefgarage u.v.m. B: 54,6 kWh/(m<sup>2</sup>a), Fernwärme, Bauj. 2014.

**Schlüsselfertig ab € 179.900,-**

**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**

### Seniorenresidenz Fürstenhof

#### Zum Wohlfühlen im Alter!

Henstedt-Ulzburg, 2-Zi.-ETW, Wohnfl. ca. 38,5 m<sup>2</sup>, Küche, rollstuhlgerechtes Bad, Blk., Bj. 1997. Die Seniorenresidenz Fürstenhof bietet alle Annehmlichkeiten vom Restaurant, Schwimmbad u. Massagen bis hin zum Pflegedienst, wenn man ihn benötigt. Sofort frei.

€ 89.000,-

Verbrauchsausweis: 108 kWh(m<sup>2</sup>a), Fernw./Gas, D

ImmobilienCenter   
Quickborn/Henstedt-Ulzb.  
Kerstin Sayer  
Telefon 0 41 01 / 807 49 85  
kerstin.sayer@spksh.de  
www.spk-suedholstein.de

 Sparkasse  
Südholstein

sen können wie den Herzschlag, die Atmung oder den Blutdruck.

Dem Vegetativum obliegt auch die Kontrolle über innere Organe und Blutgefäße: Nach einem Kältereiz erteilt es das Kommando an die Gefäße in der Haut, sich flugs zusammenzuziehen und sich nach Abklingen des Reizes wieder weit zu stellen. Was die Durchblutung ankurbelt und erklärt, warum bei einem kalten Guss die Haut erst blass, danach wieder rosig wird und sich dann ein angenehmes Wärmegefühl breitmacht.

Die Reaktion auf Temperaturreize beschränkt sich nicht nur auf die Stelle, an der kaltes oder warmes Wasser auf die Haut trifft. Vielmehr ist fast der gesamte Körper miteinbezogen. Das liegt daran, dass unser Körper mit einem weitverzweigten Netz an Nervenbahnen durchzogen ist, und so die einzelnen Bereiche miteinander in Verbindung stehen. So ist heute erwiesen, dass ein kalter Knieguss reflektorisch die Durchblutung in den Händen steigert, ebenso wie ein ansteigendes Armbad die Durchblutung in den Unterschenkeln ankurbelt. Ein Essigwickel am linken Arm lässt die Hauttemperatur am rechten Arm in die Höhe klettern. Internisten verordnen Wadenwickel gegen Fieber, wechselwarme Arm- und Fußbäder gegen Durchblutungsstörungen und kalte Kompressen gegen Schlafstörungen. Nur einige Beispiele dafür, wie das Kneippsche Vermächtnis heute wieder zu Ehren kommt.

**Einige Klassiker daraus hier:**

### Armbad

Ein kaltes Armbad erfrischt weitaus mehr und hält nachhaltiger wach und munter als eine Tasse Kaffee.

- Beide Arme in eine mit kaltem Wasser gefüllte Armbadewanne oder ein Waschbecken legen.
- Nach spätestens 10 Sekunden die Arme heraus nehmen und das Wasser von der Haut abstreifen.

### Beinguss

Erfrischt und belebt den ganzen Körper – ideal nach langen Wanderungen oder ermüdenden Einkaufsbummeln.

- In die Badewanne steigen und den Duschschlauch zuerst an die rechte Ferse halten. Dann ihn langsam über die Wade und Kniekehle nach oben bis zur Hüfte führen.

- Über Oberschenkel, Knie und Schienbein den Wasserstrahl schließlich wieder hinunter zu den Zehen und zur Fußsohle führen.
- Mit dem linken Bein ebenso verfahren.
- Das Wasser von der Haut abstreifen und warme Wollsocken oder Strümpfe anziehen.

### Fußbad

Die Lieblingsanwendung von Kneipp: Fußbäder regen den Kreislauf an, fördern die Durchblutung und regulieren den Wärmehaushalt. Zudem wirken sie entspannend und ausgleichend auf die Psyche.

- In die Badewanne oder Fußbadewanne Wasser mit einer Temperatur von 35 bis 40° C einlaufen lassen. Beide Füße hinein stellen.
- Nach 10 bis 15 Minuten das Fußbad mit einem kurzen kalten Guss vom rechten Fuß bis zum Knie (mit dem Duschschlauch) und anschließend am linken Fuß beenden.
- Das Wasser nur von der Haut abstreifen und trockene Wollsocken anziehen.

### Heublumensack

Das Morphinium Kneipps – so wird der Heublumensack auf Grund seiner beruhigenden und schmerzlindernden Wirkung genannt.

- Den Heublumensack in eine große Schüssel legen, kochendes Wasser darüber gießen und den Heublumensack 10 Minuten ziehen lassen. Dann den Heublumensack ausdrücken, bis kein Wasser mehr heraus tropft.
- Den Sack auf die zu behandelnde Region auflegen und mit einem Handtuch und einer Wolldecke abdecken.
- Nach 20 Minuten den Heublumensack abnehmen.

### Quarkwickel

Quark gilt als »Antibiotikum« der Naturmedizin, denn er besitzt eine stark entzündungshemmende Wirkung, senkt



**Kompressionsstrümpfe**

*Man sieht Schönheit.  
Und nicht, dass es ein  
Kompressionsstrumpf ist.  
Mit dem neuen mediven elegance  
war es noch nie so attraktiv,  
Kompressionsstrümpfe  
zu tragen.*

**SANITÄTSHAUS**  
*am Raehaus*

**Rathausallee 70  
22846 Norderstedt  
Tel. (040) 52 68 27 30**

## ANGST nehmen, Sicherheit geben! Computerhilfe mit Herz

Für Senioren und Einsteiger.  
Sie würden gerne mehr mit  
Ihrem Computer, Tablet und  
Smartphone anfangen?



Ich komme zu Ihnen nach Hause  
und vermittele Ihnen einfach und  
praxisorientiert die nötigen  
Grundlagen, um aktiv an  
der Welt der modernen  
Kommunikation  
teilzunehmen.

Rufen Sie mich an  
oder schicken Sie mir  
eine E-Mail mit dem Betreff:  
- Schulung -

**Tel: 040/47 11 67 62  
oder [pziems@gmx.de](mailto:pziems@gmx.de)**

Fieber und lindert kurzfristig Schmerzen.

- 200 Gramm gekühlten Speisequark auf ein schmales Leinentuch streichen und dieses mit der bestrichenen Seite um das zu behandelnde Körperteil wickeln.
- Darüber kommt ein trockenes Baumwolltuch und zum Abschluss ein Wolltuch.
- Sobald der Quark durch die entzogene Wärme trocken geworden ist, den Wickel abnehmen und die Haut mit etwas klarem Wasser reinigen.

## Wadenwickel

Der Klassiker – allen voran bei Fieber weithin als gutes Hausmittel bekannt.

- Ein Leinentuch in kaltes Wasser tauchen, auswringen und straff um den Unterschenkel wickeln. Der Wadenwickel sollte nicht zu locker sitzen, sonst entfaltet er seine Wirkung nicht so gut und zudem könnte man durch die Luft, die sich zwischen Haut und Tuch befindet, zu frieren beginnen.
- Darüber ein trockenes Leinentuch und zum Anschluss ein Wolltuch wickeln.
- Zur Fiebersenkung den Wickel 5 Minuten angelegt lassen und gegebenenfalls wiederholen. In allen anderen Fällen kann er bis zu 20 Minuten angelegt bleiben.

## Wassertreten

Nach »Storchenart« durchs Wasser zu laufen, zählt mit zu den bekanntesten Verordnungen von Pfarrer Kneipp. Durch das Anheben der Füße aus dem Wasser und den damit verbundenen Wechseln von Kalt und Warm wird die Durchblutung gefördert, der Wärmehaushalt des Körpers sowie der Blutdruck reguliert. Zudem ist Wassertreten eine der besten Methoden zur Abhärtung. Der Storchengang kann nicht nur in speziellen Tretbecken der Kurbäder, sondern auch in kleinen Bächen oder zu Hause in der Badewanne praktiziert werden.

- Die Badewanne zu drei Viertel der Wadenhöhe mit kaltem Wasser füllen.
- Darin wie ein Storch für 30 bis 60 Se-



kunden im Wasser herumstolzieren.

- Anschließend nicht abtrocknen, sondern das Wasser mit den Händen von der Haut abstreifen und warme Wollsocken anziehen. Zum Erwärmen sich etwas bewegen oder für zehn Minuten zugedeckt ins Bett legen.

### Wohnen

#### „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m<sup>2</sup>, € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m<sup>2</sup>, € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift. V: 174,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1969.

Courtagefrei!  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46

www.meravis.de



HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



GESTIFTET 1221

## 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

# Leckere Sommer-Rezepte

## Kichererbsensalat mit Büffelmozzarella

### Zubereitung

Kichererbsen in ein Sieb geben, abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Mozzarella abtropfen lassen und in Scheiben schneiden.

Für die Vinaigrette Schnittlauch waschen, trocken schütteln, in feine Röllchen schneiden. Zitronensaft, Essig, 1/2 TL Zucker, Pfeffer, Salz und Pesto verrühren. Öl darunterschlagen. Schnittlauch dazu geben und unterrühren.

Kichererbsen, Zwiebeln, Tomaten und Vinaigrette mischen. Mozzarella in Scheiben auf Teller verteilen, Salat darüber geben. Mit frischem Baguette servieren.

### Zutaten für 4 Personen:

- 1 Dose (850 ml) Kichererbsen
- 400 g Kirschtomaten
- 2 rote Zwiebeln
- 250 g Büffel-Mozzarella
- 1 Bund Schnittlauch
- 3 EL Zitronensaft
- 1 EL Weißwein-Essig
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- 2 TL Pesto (grün)
- 3 EL Olivenöl

## Birnen, Bohnen und Speck

### Zubereitung

• Speck und gewürfelte Zwiebel in 0,5 Liter Wasser aufkochen und auf niedriger Temperatur 20 Minuten garen. Den Speck dann aus dem Wasser nehmen, in Scheiben schneiden und warm stellen.

• Bohnen waschen, putzen und in den Zwiebelsud legen. Mit Salz, Pfeffer und gehacktem Bohnenkraut versehen. Den Sud wieder zum Kochen bringen und die Bohnen bei mittlerer Hitze 15 Minuten garen. Nach 5 Minuten die Birnen mit Schale und Stiel auf die Bohnen legen und 10 Minuten mitgaren. Die Speckscheiben auf die Bohnen legen und nochmals erhitzen.

• Bohnen mit Birnen und Speck auf einer vorgewärmten Platte anrichten und mit gehackter Petersilie bestreuen. Den Kochsud etwas einkochen und über das Gemüse gießen.

### Zutaten für 4 Personen:

- 400 g durchwachsener Speck
- 400 g grüne Bohnen
- 4 Kochbirnen
- 1 Zwiebel
- 1 Bund glatte Petersilie
- 1 Bund Bohnenkraut
- Salz und Pfeffer

**WOCHENMARKT  
LANGENHORNER MARKT**  
So frisch, so nah, so herzlich!

# Frische • Qualität



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

### Birnen, Bohnen und Hubers Speck

**Je nach Geschmack:** Magerer und milder **Bauchspeck** oder der etwas fettere und kräftigere **Bergmannspeck**.

**Traditionell handgesalzen  
und auf Buche geräuchert!**

## Obsthof Palm

### Frishes Obst aus dem Alten Land

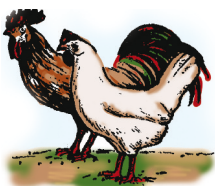
direkt auf dem Wochenmarkt  
– eigene Ernte aus kontrolliertem,  
integriertem Anbau.

### Saftige und knackige Äpfel

– Neue Ernte: Delbarestivale  
... und frisch geerntete,  
**leckere Pflaumen!**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

## Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:

Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr.  
Fußlbüttel • Do. Schmuggelstieg  
Sa. Duvenstedt

Im Angebot (gültig vom 11.08. bis 16.08.):

### Putenbratwurst

100 g € 0,99

### frisches Hähnchen- brustfilet

100 g € 0,99

**Eier aus Bodenhaltung, Größe M**  
vom eigenen Hof . . . . . 20 Stk. € 3,50

**Sie wollen im SeMa inserieren?  
Anzeigenannahme:**

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

**Telefon: 040/524 33 40**

**E-Mail: [hwwa@wt.net.de](mailto:hwwa@wt.net)**

# Leckere Sommer-Rezepte

## Hähnchenbrust mit Äpfeln

### Zubereitung

Hähnchenbrustfilet waschen und klein würfeln. Zwiebel in dünne Ringe schneiden. Äpfel schälen, entkernen und in dünne Spalten schneiden. Hähnchenbrust und Zwiebeln im Butterschmalz anbraten, die Äpfel zugeben und kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und 3 TL Curry würzen, Mehl darüber streuen, die Brühe abgießen, alles umrühren und auf kleiner Flamme kochen lassen, bis die Apfelstücke gar sind. Den Reis mit der doppelten Menge Wasser und 2 TL Curry aufsetzen und quellen lassen, bis er gar ist. Gehackte Mandeln in einer Pfanne ohne Öl anrösten und vom Herd nehmen. Wenn die Äpfel gar sind, die Sahne in die Hähnchenpfanne geben, abschmecken, den Curry-Reis und die gerösteten Mandeln zugeben und unterrühren.

### Zutaten für 4 Personen:

- 350 g Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel(n)
- 5 kleine Äpfel (säuerlich)
- Pfeffer/Salz
- 2 EL Butterschmalz
- 5 TL Curry
- 1 EL Mehl
- ¼ Liter Hühnerbrühe
- 200 g Schlagsahne
- 250 g Basmatireis
- 2 EL gehackte Mandeln

## Gegrilltes Lachssteak auf Gurkensalat

### Zubereitung

Gurken in dünne Scheiben schneiden, mit Salz und Zucker würzen und für 5 Minuten marinieren lassen. Währenddessen Peperoni fein hacken und Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Die marinierten Gurken durch ein Sieb geben und den Gurkenfond für die Vinaigrette auffangen. Zum Fond 2 EL Olivenöl, 3 TL Sojasauce, ½ TL Sesamöl, eine Messerspitze Senf, die gehackten Peperoni und Frühlingszwiebel geben. Alles vermischen und die Gurkenscheiben wieder dazu geben. Lachssteaks von jeder Seite ca. 3 bis 4 Minuten grillen und anschließend mit Pfeffer und Salz würzen. Damit die Lachssteaks schön saftig bleiben, nicht bei voller Hitze grillen und eine Grillschale nutzen. Tipp: Das Lachssteak gelingt auch in der Pfanne. Den Lachs dabei von jeder Seite ca. 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze braten.

### Zutaten für 2 Personen

- 2 Lachssteaks mit Haut (à ca. 150 g)
- ½ Gurke
- Salz
- Zucker
- ¼ milde rote Peperoni
- 1 Stange Frühlingszwiebeln
- 2 EL Olivenöl
- 3 TL Sojasauce
- ½ TL Sesamöl
- Senf
- Pfeffer

## • Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend

**Harry's Fischdelikatessen**  
Fisch macht sexy!

„Moni's scharfe Möpse“ 100g € 1,60  
Roter Heringssalat 250g € 2,50  
Stremellachs-Pralinen 100g € 3,20

Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.), Isestraße (Fr.),  
Kirchdorf (Di.+ Fr.), Wilhelmsburg (Mi. + Sa.)



**Fischfachhandel R. Diedrichs**  
Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

**Fisch – ideal auch für den Grill.**

Wir haben die Auswahl, z. B. Hering, Makrele, Scampis, Forelle, Lachs, Thunfisch u.v.m.

**Ganze Lachse zum günstigen Tagespreis!**

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel



Immer etwas Besonderes beim...

**KäseSpezi**

Unser Augustangebot:  
**Französischer Tortenbrie**  
sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %

100 g € 0,99

Thomas Gerstenberg • www.kasespezi.de  
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg






## Der Berg ruft

*Musikalisches Gipfeltreffen bei der  
4. Schweriner SchlossgartenNacht*



Fotos: djd, Strelitz Reisen GmbH

(djd/pt). Ob Rock, Jazz oder Klassik - Sommerzeit ist Festivalzeit. Denn zwischen Mai und September vergeht in Deutschland kaum ein Wochenende ohne eine musikalische Veranstaltung unter freiem Himmel. Eine davon ist die Schweriner SchlossgartenNacht, die am 23. August 2014 nun schon zum vierten Mal Musikliebhaber in die Landeshauptstadt von Mecklenburg-Vorpommern einlädt.

### Neun Nationen auf zehn Bühnen

Unter dem Motto „Der Berg ruft“ treffen sich bekannte Künstler aus Deutschland, Österreich, Ungarn, Russland, Rumänien, Schottland, Türkei, Italien und Australien im Schweriner Schlossgarten auf zehn Bühnen zu einem musikalischen Gipfeltreffen. Mit dabei sind die Operettenstars Regine Sacher, Tonje Haugland und Alexander Geller, die - begleitet vom Albrecht Rau Salonorchester - die Freilichtbühne mit den schönsten österreichischen und ungarischen Operettenmelodien verzaubern werden. Hochgeschwindigkeits-Blasmusik verspricht dagegen die Balkan-Brass-Band „Fanfara Kalashnikov“, die schon bei Inas Nacht, den Filmfestspielen in Berlin und großen deutschen Festivals wie dem Melt oder beim Wacken Open Air das Publikum begeisterte.

### Die größte Après-Ski-Party des Sommers

Bereits vor zwei Jahren eroberte die Schweriner Irish Folk Gruppe Reel die Gäste der Schweriner SchlossgartenNacht mit ihrem Konzert am Jugendtempel. In diesem Jahr bringt sie das musikalische Flair der grünen Insel auf die Bühne am Reiterdenkmal Friedrich Franz II. Und was passt besser

zu Irish Folk als original schottische Dudelsackklänge? Die neunköpfige Berlin Pipe Company wird das Publikum mit wunderbaren Reels und klagenden Pibrochs auf eine musikalische Reise in die Highlands entführen. Zünftige Blasmusik, Alphörner und Schuhplattler - an den Hängen der Kaskaden steigt die größte Après-Ski-Party des Sommers, während sich rundherum der mit faszinierenden Licht- und Wasserinstallationen verzauberte Schlossgarten von einer besonderen Seite präsentiert.

Weitere Künstler und Details zum Programm findet man auf [www.schweriner-schlossgartennacht.de](http://www.schweriner-schlossgartennacht.de).

### Tickets und Anreise

Seit vier Jahren begeistert die Schweriner SchlossgartenNacht jährlich an die 5.000 Besucher. Die diesjährige musikalische Reise durch Europa startet um 19.00 Uhr (Einlass ab 18.00 Uhr) und findet mit einem einzigartigen Barockfeuerwerk gegen Mitternacht ihr Ende. Eintrittskarten gibt es in allen Ticketcentern oder online unter [www.schweriner-schlossgartennacht.de](http://www.schweriner-schlossgartennacht.de) zum Preis von 34,90 Euro. Hier sind auch Familienkarten für zwei Erwachsene mit bis zu drei Kindern unter 14 Jahre für 69,80 Euro erhältlich. An der Abendkasse kostet das Ticket 39,90 Euro und für Familien 79,80 Euro. VIP-Karten - inklusive warm-kaltem Buffet, allen Getränken im VIP-Zelt mit Außenbereich auf der schwimmenden Wiese, VIP-Plätzen vor der Freilichtbühne sowie Programmheft und Postkartenset - sind für 98 Euro zu haben. Schwerbehinderte und Rollstuhlfahrer erhalten mit ihrer Begleitperson einen Preisnachlass von 50 Prozent.

## Club Agilando Tanzen ohne Partner

Tänzerische Gymnastik und Partytänze  
in geselliger Runde zu flotter Musik  
Kommen Sie vorbei, probieren Sie selbst -  
Sie werden begeistert sein.

Unsere Gruppe für  
Einsteiger:  
montags 16.45 Uhr



ÜBERSEERING 25  
22297 HAMBURG  
[WWW.TANZSCHULEDIE2.DE](http://WWW.TANZSCHULEDIE2.DE)  
Tel 6 30 00 00



## Wenn das Einkaufen beschwerlich wird – wer bringt mir Lebensmittel nach Hause ?

### Lieferservice im Bezirk Hamburg-Nord

(pi) Für viele ältere Menschen ist es zunehmend ein Problem, sich selbst mit allen Lebensmitteln und Dingen des täglichen Bedarfs zu versorgen. Einkaufen möchte man am liebsten selbst - aber wie bekommt man insbesondere schwere oder sperrige Sachen nach Hause ? Noch schwieriger ist die Versorgung für Menschen, die – aus verschiedensten Gründen – die eigenen vier Wände nicht mehr verlassen können, keinen Computer besitzen und als Verbindung nach draußen nur das Telefon haben.

Der Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord hat sich jetzt dieser Sorgen angenommen und recherchiert, welche gut sortierten Einzelhandelsgeschäfte einen Lieferservice anbieten. Bei den in einem Faltblatt aufgelisteten Geschäften kann man natürlich persönlich einkaufen, aber sich dann den Einkauf auch nach Hause liefern lassen. Wem der Weg zum Laden zu beschwerlich ist, kann seine Bestellung auch telefonisch aufgeben. Die nach Stadtteilen sortierte Liste hilft, ein Geschäft möglichst in gewohnter Umgebung zu finden. Hierbei sind jeweilige Lieferkosten, Lieferzeiten und etwaige Besonderheiten aufgeführt. Ergänzt ist die Liste um Geschäfte, bei denen Bestellungen per Computer online aufgegeben werden können. Außerdem gibt es einen Hinweis zum Begleitservice für Senioren in Hamburg-Nord.

Der Leiter des Bezirksamts Hamburg-Nord, Harald Rösler, ist von der Initiative des Seniorenbeirats begeistert: „Das ist eine wirklich gute und praktische Idee. Das Bezirksamt unterstützt den ehrenamtlichen Seniorenbeirat sehr gern bei dieser nützlichen Aktion und hilft, das Faltblatt an Frau und Mann zu bringen. Ich möchte, dass sich dieser kundenfreundliche und vorbildliche Einkaufsservice möglichst rasch im ganzen Bezirk herumspricht.“

Viele Geschäfte hat der Seniorenbeirat persönlich aufgesucht und befragt. Sollte dabei ein Einzelhändler mit vergleichbarem Serviceangebot „übersehen“ worden sein, wird er in die in absehbarer Zeit geplante Aktualisierung der Liste einbezogen. Der Seniorenbeirat bittet um Hinweise, wenn weitere Geschäfte aufgenommen werden sollten. Die Liste wird zusätzlich auf der Internet-Seite des Seniorenbeirates veröffentlicht.

Der Bezirks-Seniorenbeirat ist die Interessenvertretung von über 65.000 Senioren in Hamburg-Nord. Er setzt sich für alle Belange der Senioren in der Öffentlichkeit sowie gegenüber Politik und Verwaltung ein. Dabei geht es im Besonderen um die Menschenwürde und Lebensqualität aller älteren Menschen und eine aktive Teilnahme am gesellschaftlichen Leben.

Die Kontaktdaten vom Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord lauten: Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg, Raum 195 (Zeiten nach Vereinbarung), Telefon: (040) 428 04 -2065, E-Mail: [bsb-nord@lsb-hamburg.de](mailto:bsb-nord@lsb-hamburg.de), Internet: [www.hamburg.de/40158](http://www.hamburg.de/40158) und [www.lsb-hamburg.de](http://www.lsb-hamburg.de)

## Bezugsfertig zum 1. Oktober: 36 neue Wohnungen für Senioren in Barmbek

In unmittelbarer Nachbarschaft zur Köster-Stiftung entstehen in Barmbek 36 hochmoderne und barrierefreie Zwei- und Drei-Zimmer-Mietwohnungen für Senioren. Das Haus soll am 1. Oktober 2014 eröffnet werden. Eigentümer ist die VBV Verwaltungs-GmbH. Die künftigen Bewohner schließen mit der Köster-Stiftung einen Betreuungsvertrag und erhalten damit alle Leistungen des Betreuten Wohnens.

Das Gebäude wird in einer ruhigen Wohnstraße errichtet. Barmbek ist ein Stadtteil mit viel Grün und dennoch innenstadtnah. Von hier aus ist die Hamburger City oder das Wandsbeker Quarree in wenigen Minuten mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Außerdem pendelt der „Köster-Bus“ täglich zur zentralen Barmbeker Einkaufsmeile, der Fuhlsbüttler Straße.

Alle Wohnungen werden nach DIN 18040-Teil 2 errichtet. Diese Wohnungen sind schwellenfrei und haben eine bodengleiche Dusche. Balkon bzw. Terrasse sind stufenlos zu erreichen. Durch ausreichend Bewegungsflächen in Küche und Bad sind die Wohnungen auch für die meisten Rollstuhlfahrer geeignet. Selbstverständlich erleichtern Aufzüge den Zugang zu den Wohnungen. Alle Wohnungen verfügen über eine offene Küche zum Wohnraum und ein separates Schlafzimmer. Zu jeder Wohnung gehört ein eigener Kellerraum sowie ein Balkon oder eine Terrasse. Die Wohnungen im Staffelgeschoss verfügen über besonders großzügige Dachterrassen. Die meisten Wohnungen sind für eine oder zwei Personen geeignet. Die Kaltmiete beträgt ca. € 13,50/m<sup>2</sup>. Aufgrund der hervorragenden Wärmedämmung des Gebäudes rechnet die VBV mit geringen Heizkosten. Deshalb wird eine 50 m<sup>2</sup> Wohnung inkl. Betriebs- und Heizkosten und Betreuungspauschale ca. € 890,- monatlich kosten. Die Wohnungen sind frei finanziert, ein Wohnberechtigungsschein ist NICHT erforderlich.

Die nahe Köster-Stiftung bietet alle Vorzüge des Betreuten Wohnens: Individuelle Hilfen, großzügige Gemeinschaftsräume und ein vielseitiges Veranstaltungsprogramm. Besondere Sicherheit bietet ein Hausnotrufsystem. In jeder Wohnung wird ein solches Gerät installiert und bei Notfällen sind die Mitarbeiter rund um die Uhr erreichbar.

**Weitere Informationen:**  
**Köster-Stiftung, Meisenstraße 25,**  
**22305 Hamburg,**  
**Info-Telefon 040/69 70 62-12**



**HH-Barmbek**

**Barrierefreie Neubauwohnungen**  
**Betreutes Wohnen**

... in Kooperation mit der Köster-Stiftung. 2 bis 3 Zi., ca. 50 bis 80 m<sup>2</sup> Wohnfl., Balkon/Terrasse. Bezugsfertig 01.10.14. Nach neuestem Standard und Energieeffizienz gebaut.

Ab € 675,-  
 + Nk./Betreuungspauschale

**Köster-Stiftung**  
 Tel.: 040/69 70 62-12

# Ein einzigartiger Mensch

Ein persönlicher Rückblick unserer Redakteurin  
Marion Schröder zum 100. Geburtstag von Heidi Kabel

*Heidi Kabel lebte mit Leib und Seele für ihr Ohnsorg-Theater. Ihr großes Herz ging auf, wenn sie die Bretter ihres Haustheaters betreten durfte. Hier spielte sie fast 65 Jahre ununterbrochen. Das Theater in Hamburg war ihr Leben, wie sie sagte. Ihre Rolle in „Tratsch im Treppenhaus“ hat sie unsterblich werden lassen.*

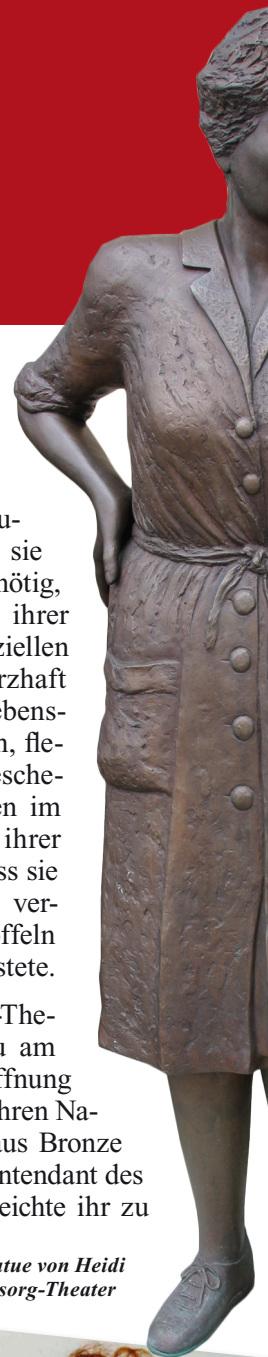
Ich lernte Heidi Kabel im Januar 1978 zum ersten Mal persönlich kennen. Mein erster Auftrag als freiberufliche Reporterin führte mich hinter die Kulissen des Ohnsorg-Theaters. Ich sollte der damals 63-Jährigen Fragen stellen und sie fotografieren. Heidi Kabel merkte mir meine große Aufregung an. Sie legte ihre Hand auf meine und sagte: „Keine Sorge, das kriegen wir schon hin“. Diese ihr eigene Menschlichkeit und Herzlichkeit zogen sich durch die 32 gemeinsamen Jahre. Sie ließ sich gern fotografieren. Ich durfte sie zu vielen ihrer Auftritte begleiten, aber auch private Stunden mit ihr verbringen. In ihren Urlauben in Abano bummelten wir über Märkte, wo sie Mitbringsel für ihre fünf Enkel suchte. Wie gern hätte sie eine Enkelin gehabt: „Ich könnte dann schöne Kleidchen und Schmuck einkaufen und nicht nur Schlipse und Jungsdinge aus Italien mitbringen.“

Sie teilte mit mir, wenn wir in Hamburg unterwegs waren, ihren Lieblingskuchen (Apfel, aber immer ohne Zimt, den mochte sie nicht) oder aßen gemeinsam ihr Lieblingsessen, Steak mit krossen Bratkartoffeln. Sie liebte besonders den Geruch der Elbe, Maiglöckchen, Vergissmeinnicht, Boh-

nenkaffee, pastellfarbene Kleidung und ihre lange Perlenkette, die sie häufig privat trug. Ihre Lieblingsfarbe war blau, ihre Lieblingsbücher immer die Drehbücher.

Ihre hanseatische Lebenslust, aber auch Zurückhaltung gefielen mir immer sehr und sie schätzte meine Zuverlässigkeit und wenn nötig, auch Verschwiegenheit. So wurde ich zu ihrer „Hausfotografin“ und ihr Schatten bei offiziellen Presseterminen, wie meine Kollegen scherzhaft sagten. Sie strahlte eine unglaubliche Lebensfreude aus. Bis ins hohe Alter war sie wach, flexibel, neugierig und interessiert am Weltgeschehen und der Politik. Bei meinen Besuchen im Seniorenstift ab 2003 berichtete sie mir von ihrer Kindheit und Jugend und auch darüber, dass sie nur mit Jungen spielte, viel Zeit inWeihe verbrachte, im Krieg oft für ihre Familie Kartoffeln sammelte und dass ein Brot eine Billion kostete.

Sie fragte mich oft nach IHREM Ohnsorg-Theater. Sie hätte sich sehr über den Neubau am Hauptbahnhof gefreut, wenn sie die Eröffnung noch hätte erleben dürfen. Dieser Platz hat ihren Namen bekommen und sie steht lebensgroß aus Bronze vor dem Eingang zu „ihrem“ Theater. Der Intendant des Ohnesorg-Theaters, Christian Seeler, überreichte ihr zu



Die lebensgroße Statue von Heidi Kabel vor dem Ohnsorg-Theater



Das Ehepaar Kabel/Mahler 1961



Heidi Kabel mit ihren Kindern



Heidi Kabel mit Marion Schröder



Im Urlaub in Abano



Christian Seeler überreicht die Ehrenurkunde des Ohnsorg-Theaters



1991 – Ein Mann mit Charakter

## Das NDR Fernsehen sendet am 23.8. 2014 ab 20.15 Uhr die Ohnsorg-Theater-Aufführung: Manda Voss wird 106.

Danach ab 22 Uhr: „Erinnerungen an Heidi Kabel zum 100. Geburtstag“. Das Ohnesorg-Theater verwandelt sich am 27. August in einen Kinosaal und zeigt auf einer Filmleinwand ab 20 Uhr „Tratsch im Treppenhaus“. In dieser Heidi-Kabel-Geburtstagsnacht werden auch einstige Weggefährten an die großartige Schauspielerin erinnern.

ihrem 90. Geburtstag die Urkunde über die Ehrenmitgliedschaft. Sie liebte ihr Publikum. „Ich spiele für das Volk“, sagte Heidi Kabel, „für den Menschen mit all seinen Gefühlen.“

Es gibt für mich nichts Schöneres, als mein Publikum zum Lachen, zum Nachdenken und zum Weinen zu bringen. Ich bin gern eine Volksschauspielerin.“

Am 31.12.1998 fiel zum letzten Mal der Theatervorhang für sie. Ein bisschen Wehmut war dabei, aber sie war ein Mensch, der Gefühle selten zeigte. „Gefühle zeigt man, wenn die Rolle es verlangt, privat stellt man sie zurück“, war ihre Devise. Sie opferte viel Zeit, Kraft und auch Geld, um anderen Menschen eine Freude zu bereiten. Sie hatte einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und half dort, wo ihre Unterstützung benötigt wurde. Wir starteten gemeinsam Aktionen, die uns immer große Freude bereiteten.

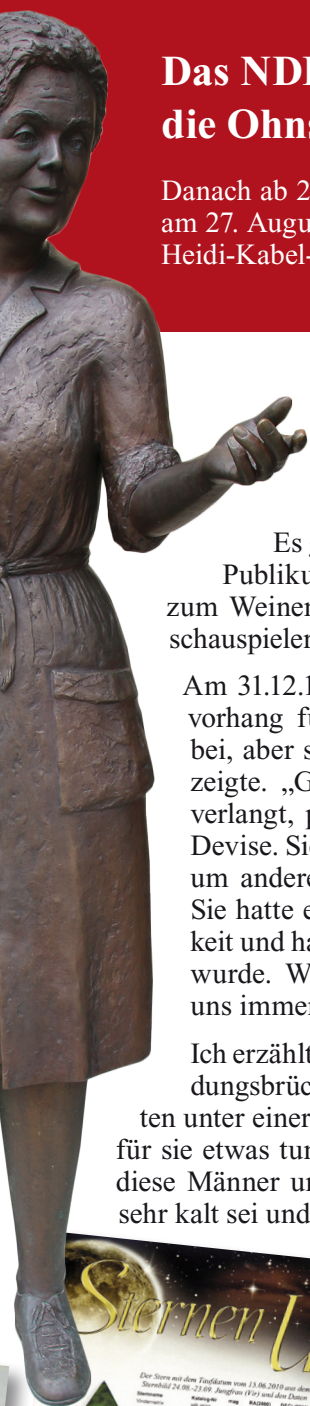
Ich erzählte ihr 1996, dass an den Hamburger Landungsbrücken obdachlose Männer ihre Schlafstätten unter einer Brücke aufgebaut hätten. „Können wir für sie etwas tun?“, fragte Heidi Kabel. Wir besuchten diese Männer und sie erklärten, dass der Winter doch sehr kalt sei und es an Brennholz fehle. Gemeinsam mit

einer Redaktion riefen wir mit Heidi Kabel als Schirmherrin zu Geldspenden auf. So kamen mit Hilfe der Leser 4000,- DM zusammen. Häufig sang sie in Pflegeheimen ohne Gage zu verlangen, begleitet von Margot Schöneberndt. Sie war sich ihrer glücklichen Situation bewusst, dass sie noch bis ins hohe Alter arbeiten durfte.

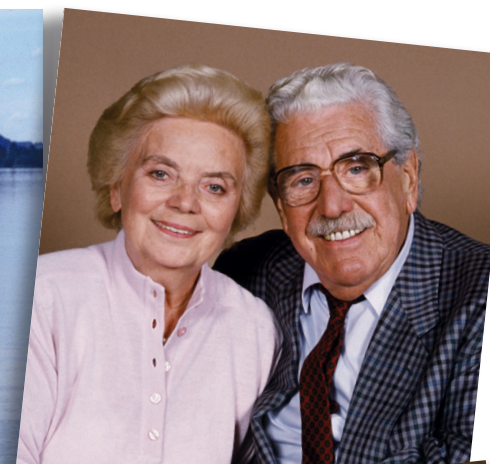
In ihren letzten Lebensjahren litt sie an Demenz. Bei meinem letzten Besuch im Seniorenheim erkannte sie mich nicht mehr. Sie sah mich fragend an. „Ich bin doch deine Fotografin Marion“, erklärte ich. Typisch Heidi Kabel, antwortete sie bestimmend: „Das weiß ich doch!“ Ihr Gesichtsausdruck verriet etwas anderes. Sie wollte sich bis zuletzt nicht gern helfen lassen – auch das zeigte ihre Stärke. Ich bin sehr dankbar, dass ich diesen wertvollen Menschen so gut kennenlernen und über 30 Jahre mit der Kamera und privat begleiten durfte. Sie war und ist menschlich mein großes Vorbild.

Sie wollte so gern ihren 100. Geburtstag erleben. Dieser Wunsch blieb unerfüllt. Sie starb am 15. Juni 2010 und ist nun auf dem Nienstedtener Friedhof mit ihrem geliebten Mann wieder vereint. Vielleicht bringt sie dem lieben Gott und seinen Engeln plattdeutsche Lieder bei und singt gemeinsam mit ihnen. Ich habe ihr zum Abschied einen Stern gewidmet und freue mich an sternklaren Nächten, so noch mit ihr in Kontakt zu stehen.

Text & Fotos Marion Schröder © SeMa



Heidi Kabels Lieblingsfoto



Heidi Kabel mit Willy Millowitsch



In ihrem Garten



Heidi Kabel hilft Obdachlosen



Heidi Kabel im Studio mit Freddy Quinn

# Gelenkschmerzen einfach davonschwimmen

Workout im Wasser und Enzyme helfen dabei,  
den Sommer unbeschwert zu genießen



(djd/pt). Bewegung ist das beste Rezept – diesen guten Rat hören viele, die mit Gelenkproblemen zum Arzt gehen. Doch wie soll man sportlich aktiv sein, wenn jeder Schritt Beschwerden macht? Wer einige Tipps für das richtige Training beherzigt und auf natürliche Helfer gegen den Schmerz setzt, ist bereits auf einem guten Weg.

## Ab ins Wasser!

Gerade im Sommer ist ein Sprung ins kühle Nass nicht nur eine erfrischende Abkühlung. Bei Gelenkbeschwerden wird Wasser auch zum idealen Trainingspartner. Denn der Auftrieb entlastet den gesamten Bewegungsapparat. Gleichzeitig wird die Muskulatur gezielt gefordert, weil sie gegen den Wasserwiderstand viermal mehr Kraft aufbringen muss als an Land. Davon profitieren auch die Gelenke: „Durch moderaten Druck, der bei Bewegung entsteht, wird der Knorpel mit wichtigen Nährstoffen versorgt, Abfallprodukte des Stoffwechselprozesses werden abgebaut und die Gelenke geschmeidig gehalten“, erklärt Dr. Birgit Mellis, Fachärztin für Orthopädie und Sportmedizin in Krefeld.

Ob man seine Bahnen lieber im Freibad zieht oder in einem der über 30.000 deutschen Badeseen, ist dabei gleichgültig. Hauptsache, man taucht regelmäßig 30 bis 45 Minuten ab. Rücken und Kraulschwimmen sind übrigens am schonends-

ten für die Gelenke. Wer in den Stilen nicht geübt ist: Kurse gibt es auch für Erwachsene. Gute Alternativen sind Wasser-Gymnastik, Aqua-Zumba oder Aqua-Cycling - Radeln auf Trainings-Bikes im Wasser.

## Natürliche Helfer gegen den Schmerz

Die meisten Gelenkbeschwerden entstehen durch eine altersbedingte Abnutzung des Knorpels, durch rheumatische Erkrankungen oder Verletzungen. Der Körper reagiert auf diese „Fehler im System“ mit einer Entzündung: Das Gewebe schwillt an, der Druck auf die Nervenbahnen steigt und schon kleine Bewegungen verursachen Beschwerden.

Nicht jeder möchte dann auf klassische Schmerzmittel zurückgreifen. Eine Alternative können natürliche Wirkstoffe sein, allen voran die Enzyme Bromelain und Trypsin. „Sie sind in der Sportmedizin lange bekannt, um Entzündungen wirksam zu reduzieren und dadurch die Schmerzen nachhaltig und schonend zu bessern“, sagt Dr. Birgit Mellis. Verstärkt wird diese Wirkung durch den Pflanzenstoff Rutosid, enthalten zum Beispiel in Wobenzym plus (Apotheke). Der Unterschied zur Schmerztablette: Die Entzündung wird nicht unterdrückt, sondern beschleunigt, so dass der Prozess rasch abklingen kann. Unter [www.wobenzym.de](http://www.wobenzym.de) gibt es weitere Informationen, auch zu gezieltem Bewegungstraining bei Gelenkbeschwerden.

## SUDOKU

leicht

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

schwer

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

### 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 Auflösungen finden Sie auf Seite 22 – viel Spaß beim Knobeln.

# Vom Höllgrund bis ins Himmelreich

Auf dem Neckarsteig und anderen Routen die Ferienregion Odenwald erwandern



Fotos: djd, TK Nördliches Baden Württemberg

(djd/pt). Ausgedehnte Wälder, romantische Schluchten, weite Täler, heimelige Fachwerkstädte und prächtige Ritterburgen: Die landschaftliche Vielfalt der Ferienregion Odenwald-Neckartal-Bauland macht sie bei Outdoor-Enthusiasten besonders beliebt. Die Region lässt sich auf vielen Wanderwegen hautnah erkunden. Mit dem Neckarsteig können sich Aktivurlauber dabei auf einen besonderen „Wanderleckerbissen“ freuen. Unter [www.tg-odenwald.de](http://www.tg-odenwald.de) sowie [www.WanderSueden.de](http://www.WanderSueden.de) finden sich viele Details über den Weg.

## Zertifizierte Wanderroute mit Aussicht

Der zertifizierte Qualitätswanderweg Neckarsteig führt in acht Etappen über insgesamt 126 Kilometer vorrangig durch den Naturpark Neckartal-Odenwald von Heidelberg nach Bad Wimpfen. Leichte oder kürzere Touren sind dank der zahlreichen Ein- und Ausstiegsmöglichkeiten problemlos möglich. Burg Guttenberg mit der Deutschen Greifenwarte, Burg Hirschhorn oder die Burgfeste Dilsberg sind nur einige der Höhepunkte entlang der Route.

In der Margarethenschlucht befindet sich mit 110 Höhenmetern einer der höchsten Wasserfälle Deutschlands. Ein Abstecher sollte daher unbedingt in die Planung der Wanderung einbezogen werden. Ein Zwischenstopp in der ehemaligen Kaiserpfalz Bad Wimpfen lohnt ebenso wie Stadtpaziergänge durch Mosbach, Eberbach, Heidelberg, Neckargemünd oder Gundelsheim. Hier gelangen Wanderer über die „Himmelsleiter“ hinauf auf den Michaelsberg ins „Himmelreich“ - die bekannte Weinlage. Von dort oben genießt man eine spektakuläre Aussicht auf den Neckar und den Odenwald. Auch auf der Burg Hornberg wird der Weinanbau großgeschrieben, das wusste schon Ritter Götz von Berlichingen zu schätzen.

## Wandern im Odenwald

Wer will, kann den Odenwald aber auch auf einer Vielzahl anderer Wanderrouten zum Beispiel durch das idyllische Morretal, hinauf auf den Teltchick-Aussichtsturm oder entlang der Elz erkunden. Der 26,5 Kilometer lange Katzensteig verläuft von Eberbach über die höchste Erhebung des Odenwalds - den Katzenbuckel - wieder hinunter durch den Höllgrund und bis nach Neckargerach. Einen schönen Panoramablick bietet der 18 Meter hohe Aussichtsturm auf dem Katzenbuckel.



## Gute Anbindung an Bahnstationen

Auf dem Neckarsteig sind viele Touren möglich. Der zertifizierte Qualitätswanderweg ist sorgfältig ausgeschildert und praktisch „unverlaufbar“. Von Vorteil ist, dass die Laufrichtung frei gewählt werden kann und an den Etappenzielen S-Bahn- oder Bahnanschluss besteht. Das Auto wird somit überflüssig. Wer will, kann die Wandertour auch mit einer Schifffahrt verbinden. Entlang der Etappen finden sich vielfältige Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeiten.

Informationen und Pauschalangebote gibt es unter: [www.WanderSueden.de](http://www.WanderSueden.de) und [www.tg-odenwald.de](http://www.tg-odenwald.de).

## Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	Datum	Reisebeschreibung	Preis
	16.08.14	Sylt, Schifffahrt, Inselrundfahrt	€ 58,-
	21.08.14	Erlebnistag im Moor, Rundfahrt, Mittag, Torfkahn- & Kremserfahrt, Kaffee & Kuchen	€ 51,-
	23.08.14	Büsum, Mittag, Schifffahrt	€ 56,-
	23.08.14	Helgoland, Schifffahrt, Frühstück	€ 63,-
	27.08.14	„Die Schäfer“ live im Konzert, Eintritt, Mittag, Eis- & Dessertbuffet	€ 69,-
	30.08.14	Heidekutschfahrt Schneeverdingen, Mittag, Kutschfahrt	€ 52,-
	30.08.14	Wandern durchs Pietzmoor, Mittag, geführte Wanderung	€ 45,-
	04.09.14	Fahrt ins Blaue Spezial, Mittag, Stadtführung	€ 36,-
	06.09.14	Sehenswertes und Genuss in Walsrode, Rundfahrt, Mittag, Imkerei, Kaffee & Kuchen	€ 52,-
	10.09.14	Besuch der Glückstädter Matjesproduktion, Führung, Mittag	€ 48, <sup>90</sup>
	12.09.14	Insel Neuwerk, Fahrt mit Wattwagen, Schifffahrt	€ 65,-
	17.09.14	Klützer Winkel und Boltenhagen, Mittag	€ 38,-
	21.09.14	Backtheater „Brezelhochzeit wider Willen“ Mittag, Theateraufführung, Kaffee & Kuchen	€ 62,-



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

Mehrtagesfahrten	Datum	Reisebeschreibung	Preis
	31.08.-07.09.14	Schwarzwald & Elsass	ab € 619,-
	09.09.-14.09.14	Erzgebirge	ab € 520,-
	05.10.-11.10.14	Marienbad	ab € 635,-
	17.10.-19.10.14	Das Blaue Wochenende	ab € 199,-

Flusskreuzfahrten & Kuren auf Anfrage!

Kostenlosen Katalog 2014 anfordern

Telefonisch buchen unter 040-526 70 04

oder im Reisebüro

22846 Norderstedt • Rathausallee 19 und 22455 Hamburg • Ernst-Mittelbach-Ring 57



## Mit „Wade“-Wettbewerb ein Zeichen setzen



**Der Erstplatzierte „Medienboten“ kommt aus Hamburg. Dabei sind alle Teilnehmer am „Zuhause hat Zukunft“-Wettbewerb ein Gewinn für den Alltag älterer Menschen.**

Den Lebensabend zufrieden und gut versorgt zu Hause verbringen – das ist einer der größten Wünsche von älteren Menschen in Deutschland. Dass dieses Ziel umgesetzt wird, zeigt „Zuhause hat Zukunft“ zum fünften Mal: An dem mit 6.000 Euro dotierten Wettbewerb, ausgeschrieben und durchgeführt vom bundesweit tätigen Hamburger Verein „Wege aus der Einsamkeit e. V.“, kurz „Wade“, haben 52 Vereine, Organisationen und Gemeinschaften aus Deutschland teilgenommen.

### Fördern und das Nachahmen anregen

„Gewerbliche Anbieter waren beim Wettbewerb nicht dabei. Und das freut uns besonders, denn es gibt in Deutschland so viele Angebote, von denen alte Menschen profitieren“, sagt Dagmar Hirche, genauso wie Dr. Jan Kurz Vorsitzende von „Wade“, bei der Preisverleihung. Solche Projekte zu fördern und andere zur Nachahmung zu motivieren, das ist daher nicht nur eines der Ziele des 2007 gegründeten Vereins. Es steht auch für eines der wichtigsten Kriterien für ein gutes Abschneiden in dem Wettbewerb: Wie einfach kann das Projekt auch woanders umgesetzt werden.

### Der Wade-Erstplatzierte aus Hamburg

Bei dem erstplatzierten Teilnehmer „Die Medienboten“, vertreten von Projektleiterin Christine Reißmann von den Hamburger Bücherhallen, trifft es vollständig zu. An jedem Ort, an dem eine öffentliche Bücherhalle besteht, kann das Projekt umgesetzt werden. Sein Grundgedanke: Die Beschäftigung mit einem Buch (oder Hörbuch) hält jung.

Als Medienboten bringen Ehrenamtliche ihren Kunden – meist älteren und alten Menschen, aber auch Menschen mit Handicap – Bücher und Hörbücher nach Hause und holen sie wieder ab. „Mit dem Preisgeld wollen wir unser Angebot um e-book-Reader erweitern“, meint Christine Reißmann.

### Alles tolle seniorengerechte Projekte

Die Entscheidung, welche Projekte das Rennen machen, lag bei einer fünfköpfigen Jury. Neben dem ersten Platz, den „Medienboten“, ging der zweite Platz (1.500 Euro) an „Grüne Damen & Herren Ambulanter Besuchsdienst der Ev. Pflegedienste Kirchenkreis Hamm“ ([www.gdhambulant.de](http://www.gdhambulant.de)). Über den dritten Platz und mit einem Preisgeld von jeweils 500 Euro freuen sich zwei Bewerber: Der „Caritasverband Erzbistum Berlin e.V. Brandenburg. Projekt Besuchsdienst“ (<http://www.caritas-brandenburg.de>) und die „Generationenhilfe Bördereigion e.V. Hohenhameln Projekt Hand in Hand“ ([www.generationenhilfe.de](http://www.generationenhilfe.de)).

Alexandra Petersen © SeMa

<p><b>Auflösung</b></p> <p>Sudoku Seite 20</p> <p>leicht:</p>	<table border="1"> <tr><td>3</td><td>6</td><td>2</td><td>4</td><td>8</td><td>9</td><td>7</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>7</td><td>6</td><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>8</td></tr> <tr><td>8</td><td>9</td><td>7</td><td>1</td><td>5</td><td>2</td><td>6</td><td>3</td><td>4</td></tr> <tr><td>7</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td><td>6</td><td>8</td><td>2</td><td>9</td></tr> <tr><td>1</td><td>2</td><td>9</td><td>8</td><td>3</td><td>7</td><td>4</td><td>6</td><td>5</td></tr> <tr><td>5</td><td>8</td><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>4</td><td>1</td><td>7</td><td>3</td></tr> <tr><td>9</td><td>7</td><td>3</td><td>6</td><td>4</td><td>8</td><td>5</td><td>1</td><td>2</td></tr> <tr><td>6</td><td>1</td><td>8</td><td>3</td><td>2</td><td>5</td><td>9</td><td>4</td><td>7</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>5</td><td>9</td><td>7</td><td>1</td><td>3</td><td>8</td><td>6</td></tr> </table>	3	6	2	4	8	9	7	5	1	4	5	1	7	6	3	2	9	8	8	9	7	1	5	2	6	3	4	7	3	4	5	1	6	8	2	9	1	2	9	8	3	7	4	6	5	5	8	6	2	9	4	1	7	3	9	7	3	6	4	8	5	1	2	6	1	8	3	2	5	9	4	7	2	4	5	9	7	1	3	8	6	<p><b>Auflösung</b></p> <p>Sudoku Seite 20</p> <p>schwer:</p>	<table border="1"> <tr><td>1</td><td>8</td><td>3</td><td>9</td><td>6</td><td>7</td><td>2</td><td>4</td><td>5</td></tr> <tr><td>2</td><td>4</td><td>9</td><td>5</td><td>8</td><td>1</td><td>7</td><td>6</td><td>3</td></tr> <tr><td>7</td><td>6</td><td>5</td><td>3</td><td>2</td><td>4</td><td>8</td><td>1</td><td>9</td></tr> <tr><td>4</td><td>9</td><td>2</td><td>6</td><td>1</td><td>5</td><td>3</td><td>7</td><td>8</td></tr> <tr><td>8</td><td>7</td><td>6</td><td>2</td><td>9</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>1</td></tr> <tr><td>3</td><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>7</td><td>8</td><td>6</td><td>9</td><td>2</td></tr> <tr><td>9</td><td>3</td><td>7</td><td>8</td><td>5</td><td>6</td><td>1</td><td>2</td><td>4</td></tr> <tr><td>6</td><td>2</td><td>6</td><td>1</td><td>4</td><td>9</td><td>5</td><td>3</td><td>7</td></tr> <tr><td>5</td><td>1</td><td>4</td><td>7</td><td>3</td><td>2</td><td>9</td><td>8</td><td>6</td></tr> </table>	1	8	3	9	6	7	2	4	5	2	4	9	5	8	1	7	6	3	7	6	5	3	2	4	8	1	9	4	9	2	6	1	5	3	7	8	8	7	6	2	9	3	4	5	1	3	5	1	4	7	8	6	9	2	9	3	7	8	5	6	1	2	4	6	2	6	1	4	9	5	3	7	5	1	4	7	3	2	9	8	6
3	6	2	4	8	9	7	5	1																																																																																																																																																													
4	5	1	7	6	3	2	9	8																																																																																																																																																													
8	9	7	1	5	2	6	3	4																																																																																																																																																													
7	3	4	5	1	6	8	2	9																																																																																																																																																													
1	2	9	8	3	7	4	6	5																																																																																																																																																													
5	8	6	2	9	4	1	7	3																																																																																																																																																													
9	7	3	6	4	8	5	1	2																																																																																																																																																													
6	1	8	3	2	5	9	4	7																																																																																																																																																													
2	4	5	9	7	1	3	8	6																																																																																																																																																													
1	8	3	9	6	7	2	4	5																																																																																																																																																													
2	4	9	5	8	1	7	6	3																																																																																																																																																													
7	6	5	3	2	4	8	1	9																																																																																																																																																													
4	9	2	6	1	5	3	7	8																																																																																																																																																													
8	7	6	2	9	3	4	5	1																																																																																																																																																													
3	5	1	4	7	8	6	9	2																																																																																																																																																													
9	3	7	8	5	6	1	2	4																																																																																																																																																													
6	2	6	1	4	9	5	3	7																																																																																																																																																													
5	1	4	7	3	2	9	8	6																																																																																																																																																													

Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

# Siemens sucht 250 Testhörer!

Melden Sie sich zur wissenschaftlichen Hörgeräte-Studie an.

Anmeldung bis zum: 15. September 2014

Die BestSound™ Technology von Siemens verhilft seit Jahren Menschen mit Hörminderung zu besserem Hören und somit auch zu mehr Lebensqualität. Damit das auch in Zukunft so bleibt, ist Siemens auf Ihre Mithilfe angewiesen: Im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie können Sie die neueste Generation der innovativen Technologie kostenfrei und unverbindlich testen. Werden Sie Testhörer und tragen Sie das neue Insio™ von Siemens zur Probe.

Ein gutes Gehör bedeutet auch ein Plus an Lebensqualität. Um Menschen mit Hörminderung Hörerlebnisse zu ermöglichen, entwickelt Siemens Hörsysteme, die sich an den individuellen Bedürfnissen ihrer Träger orientieren. Wie das neue Insio von Siemens.

## Testen Sie jetzt Insio

Insio erzielt seine exzellente Klangqualität durch die neue Chiptechnologie micon und Optivent™ – ein Feature für ein harmonisches Zusammenspiel von Hörsystemgröße, Tragekomfort und Klang. Optivent ist ein individuell berechneter Belüftungskanal (Vent). Der Durchmesser des Vents kann variabel gestaltet werden. Das Ergebnis: ein nahezu natürliches Hörgefühl. Auch die hochauflösende Signalverarbeitung trägt hierzu bei. Zudem ist Siemens Insio wahlweise mit einer Tinnitus-Funktion erhältlich. Sie hilft, die Wahrnehmung des Tinnitusgeräusches zu lindern.

Das würden Sie gern mit Ihren eigenen Ohren hören? Dann melden Sie sich zur wissenschaftlichen Studie an. Ihre Mei-

nung ist uns wichtig, um die Hörsysteme weiterzuentwickeln und zu optimieren. Durch die Studie erhalten wir von Ihnen wichtige Informationen. Denn: Anhand der ausgewerteten Ergebnisse kann die Siemens Technologie gezielt angepasst werden.

## So können Sie teilnehmen

Für die Studie werden sowohl Teilnehmer gesucht, die bisher keine Hörgeräte tragen, aber auch erfahrene Hörgeräteträger. Interessenten wenden sich einfach an eines der teilnehmenden Fachgeschäfte. Dort erhalten Sie alle Informationen und können sich anmelden.

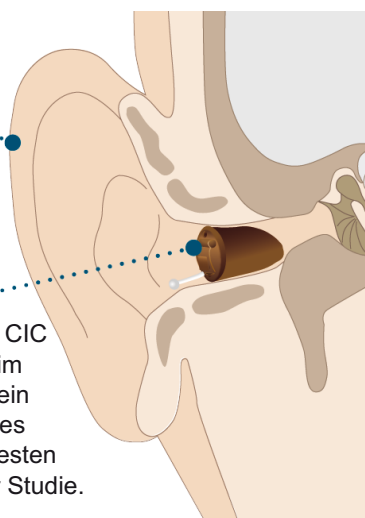
**Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtungen.**

## 15 Mio.

Allein in Deutschland gibt es über 15 Millionen Menschen mit beeinträchtigtem Hörvermögen.

## Insio CIC

Das neue Hörsystem Insio CIC (komplett im Ohr) sitzt tief im Gehörgang und wurde für ein angenehmes und natürliches Klangerlebnis konzipiert. Testen Sie es im Rahmen unserer Studie.



## Melden Sie sich jetzt an!

Anmeldung bis zum 15. September 2014. Die Teilnahme ist kostenfrei und ohne jegliche Verpflichtungen.

### Die Praxis-Studie im Überblick

- Gesucht werden 250 Testhörer
- Informationen und Anmeldung bei:



Originalgröße

**oton**  
DIE HÖRAKUSTIKER

### OTON Die Hörakustiker GmbH

Mundsburger Damm 59  
22087 Hamburg  
Tel.: 040 / 32 90 85 51

Langenhorner Markt 16  
22415 Hamburg  
Tel.: 040 / 53 00 47 70

SIEMENS

Qualitäts-  
hörsysteme

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Sonntag 17. August, 14-17 Uhr**  
**Sonntags im Park – Swing.** Offenes Tanzen mit der NewSwingGeneration. Für alle Neugierigen und Neueinsteiger beginnt der Swingtanzsommer im Stadtpark um 14 Uhr mit einem Crashkurs.  
**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

\*\*\*

**Sonntag 31. August, 11 Uhr**  
**238. Jazzfrühschoppen der Schnelsen StomperS.** Schnelsens unverwüstliche Kultband – ein Phänomen. Eintritt € 5,-.  
**Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH, Telefon: 040/559 24 34**

## AUSSTELLUNG

**Immer samstags und sonntags, 13-18 Uhr**  
**Die Geburt der modernen Medizin.** Die Dauerausstellung dokumentiert die Medizingeschichte des 19. bis 21. Jahrhunderts. Das Museum bietet auch Sonderausstellungen wie z.B. „Weibliche Ärzte – Die Durchsetzung des Berufsbildes in Deutschland“. Eintritt ab € 3,- (erm. € 1,50)  
 Infos unter: [www.uke.de](http://www.uke.de).  
 Öffentliche Führung immer Sonntag um 15 Uhr.  
**Medizinhistorisches Museum am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Martinistraße 52, 20246 Hamburg, Tel.: 040/7410-0**

## THEATER

**Ab Sonntag 31. August Wetterleuchten.** Ein bürgerliches Damen-Drama von Daniel Call. Die Schwestern Hanni und Kitty Lack betreiben einen abgelegenen Landgasthof, in dem die einfach gestrickte Kitty mit ihrer kindlichen Logik ihre Schwester, eine alte Jungfrau, mit der Penetranz eines Zahnbohrers in den Wahnsinn treibt. Eintritt € 15,- (erm. € 12,-).  
**echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg, Kartenreservierung unter Telefon: 040/24 86 39 72**

## SPORT

**Ab Mo. 25. August, 18.30-19.30 Uhr**  
**Yoga im Bustan.** Yoga in der Natur erleben, den Körper fit halten, die Sinne anregen und schärfen. Eine Entspannung mit Klangschalen baut gezielt Streß ab.  
 3x Mo. 25. August bis 08. September, Kosten € 15,90. Veranstaltungsort: Bustan, Stadtpark Norderstedt, Leitung Birgit Dassau. **Info Ev. Familienbildung Norderstedt, Kirchenplatz 1, 22844 Norderstedt, Tel.: 040/525 65 11**

## ESSEN UND TRINKEN

**Samstag 23. August, 14-18 Uhr**  
**Buffet der Kulturen.** Zum 8. Mal wird dieses Jahr die Vielfalt der Kulturen rund um den Käkenhof gefeiert. Jeder bringt etwas aus seinem Heimatland mit und teilt es mit den anderen. Ein buntes Bühnenprogramm mit Beiträgen aus verschiedenen Kulturen sowie Infostände aus dem Stadtteil, Malaktionen und Henna-Bemalung runden den Nachmittag ab. Eintritt: Beitrag zum Buffet. **ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30, 22419 Hamburg, Tel.: 040/53 32 71 50**



## Die Freiwillige Feuerwehr Langenhorn

lädt ein zum

# Grillfest

**-Eintritt frei-**  
**am Sonnabend, dem 23.08.2014, von 13.00 bis ca. 22.00 Uhr**

im Feuerwehrhaus Tangstedter Landstraße 139  
 (geg. Am Schulwald)

**Vorführung einer Fettexplosion  
 Einsatzübung Jugendfeuerwehr**

**Kaffee und Kuchen, Steaks und Würstchen  
 frisch vom Grill, Bier frisch vom Fass**

**ab 18 Uhr LIVE MUSIK**  
**Rock, Pop und Oldies von der Band „Sect 396“**



## LESUNG

**Sonntag 24. August, 14-16 Uhr**  
**Lesung mit Theo Froehlich.** Ein so heiterer wie besinnlicher Streifzug durch sommerliche Lyrik. Theo Froehlich aus Norderstedt liest Gedichte und Geschichten zur Jahreszeit. Genießen Sie gemütlich Gereimtes und Ungereimtes in der Lions Werkstatt. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

## FLOHMARKT

**Sonntag 31. August, 8-17 Uhr**  
**Langenhorn/Norderstedt: Antik- und Flohmarkt, Schmuggelstieg, 22848 Norderstedt**

## MESSEN

**Samstag 23. bis Sonntag 24. August, 10-17 Uhr**

**Auto Show Nord.** Die neuesten Kfz-Modelle von nahezu allen bekannten Automarken werden mit Unterstützung der Autohäuser der Region gezeigt. Die Mitwirkung von ADAC, TÜV und Feuerwehr sowie ein Loungebereich mit Musik, Kinderspielplätze und kulinarische Stände runden das Program ab.  
**Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**

\*\*\*

**Freitag 29. bis Sonntag 31. August**

**Kreativ Hamburg.** Gestalten – Basteln – Handarbeiten. Die große Verkaufsmesse mit vielen Workshops für große und kleine Besucher. Freitag/Samstag 10-18 Uhr und Sonntag 10-17 Uhr. Eintritt/Tag € 7,- (erm. € 5,-).

**MesseHalle Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg**

\*\*\*

**6. September, 9.30-18 Uhr**  
**Grünes Geld – die Messe für nachhaltige Geldanlagen.**

Grünes Geld Hamburg wird auch 2014 wieder ein umfangreiches Vortragsprogramm in zwei Sälen bieten. Private Anleger können sich hier kostenlos Expertentipps holen. Infos: [www.gruenes-geld.de](http://www.gruenes-geld.de).

**Im Börsensaal der Handelskammer Hamburg, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg**  
**Telefon: 040/36 13 81 38**

## FESTE

**Freitag 15. August Sommerfest.** Der bunt geschmückte Innenhof, Kaffee und Kuchen sowie die Klänge der Rasputin Boys und vieles mehr sorgen für eine ausgelassene Stimmung. **14.30-20.30 Uhr in der Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 HH, Tel.: 040/69 70 62-11**

\*\*\*

**Donnerstag 28. bis Sonntag 31. August Alstervergnügen 2014.** Das große Volksfest rund um die Binnenalster mit seinem sommerlich-maritimen Charakter zeichnet sich durch ein buntes Programm zu Wasser und zu Land wie Kultur, Tanz, ein Riesenrad und Feuerwerk aus.  
**10-24 Uhr an der Binnenalster, Jungfernstieg, 20354 Hamburg**

\*\*\*

**Freitag 29. und Samstag 30 August Parkfunkeln – Illuminierte Abende.** Lassen Sie sich überraschen und freuen Sie sich auf ein Erlebnis für alle Sinne.  
**16-23 Uhr im Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt**





**Freuen Sie  
sich auf die  
September-Ausgabe!  
Erscheinungstag  
01.09.2014**



**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](mailto: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](mailto: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](http://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**

