Ausgabe September **2014**

RAHLSTEDT LEBEN

Die guten Seiten Rahlstedts

BABY ALARM!

Ein Baby kommt selten allein: Wo Mütter sich treffen

HELLMUTH KARASEK

Rahlstedter Kultur Wochen

WIEDER FRÖHLICH

Dem Krieg in Syrien entkommen

ALEXANDER POSCH

Inspiriert von chinesischem Glückskeks

An alle Haushalte in Rahlstedt und Umgebung (kostenlos)

IMPRESSUM
03|2014

TITELBILD:
Juliane Fensky

Herausgeber (v.i.S.d.P.)
und Redaktion
Virginie Siems
Eutiner Str. 2,
22143 Hamburg

v.siems@rleben-magazin.de
www.rleben-magazin.de
Tel. 88 17 06 55

ANZEIGEN:
Silvia De Michelis
s.demichelis@rleben-magazin.de
Tel. 41 11 33 91

FOTOS:
Juliane Fensky
www.kinderfotografie-hamburg.de

ART DIRECTION:
Mone Beeck

FREIE AUTOREN
Alexander Posch,
Ute Teubner

DRUCK: NordMEDIA GbR
AUFLAGE: 35.000

VERBREITUNGSGEBIET
Privathaushalte in Rahlstedt

Veranstaltungstermine werden kostenlos abgedruckt, aber ohne Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit. Orte, Zeiten und Preise können sich ändern. Das gesamte Magazin, alle enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jeglicher Nachdruck, auch auszugsweise, ist nur mit schriftlicher Genehmigung der Herausgeberin und mit Quellenangabe gestattet.
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos kann keine Haftung übernommen werden. Eine Veröffentlichungsgarantie kann nicht gegeben werden.

Das nächste Heft erscheint am 24. November 2014

FOTO: PHILIPP HUSEMANN

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

während der Entstehung dieser Ausgabe habe ich erneut erfahren, wie sehr Bildung und Beschäftigung Einfluss auf persönliche Anerkennung haben. Ich spreche mit Müttern darüber, wie sie sich den lieben langen Tag beschäftigen und frage ebenso bei einer Ergotherapeutin nach, wie der Alltag von Menschen mit Demenz aussieht. Hoch interessant sind auch die Ergebnisse unserer Schulumfrage zum Ganztagsbetrieb an den Grundschulen. Wieviel Bildung steckt darin?
Denkwürdig war für mich die Begegnung mit den Flüchtlingen aus Syrien, die im Übergangswohnheim in der Rahlstedter Str. 8 leben. Ohne den Krieg hätten sie ihre Heimat nie verlassen, doch nun hat das Schicksal sie hierher verschlagen. Sie sind dankbar, dass ihre Kinder deutsche Schulen besuchen dürfen. Die Eltern sehnen sich ebenfalls nach Sprachunterricht und Beschäftigung.
So komme ich gedanklich über das Thema Integration bzw. Inklusion zu meinem neuen Kooperationspartner Gabriel e.V. Ich freue mich, einen kleinen Beitrag zur entgeldlichen Beschäftigung von Menschen mit Behinderungen leisten zu können: Ich übergebe die Zustellung unseres Stadtteilmagazins in die höchst zuverlässigen Hände der Mitarbeiter bei Gabriel e.V. – und zwar im Wohngebiet von der Parchimer Straße bis hin zum Geidelberg und im Ortskern.

Herzliche Grüße V. Siems

P.S. In Rahlstedt ist was los:

30. August bis 8. Oktober Rahlstedter Kulturwochen Programm auf www.rahlstedter-kultur-verein.de

Rahlstedter Kulturverein e. V.

ANZEIGE

KAPITÄN WERNER REISEN

Lust auf weg ...

Kreuzfahrten und Touristik
alle namhaften Veranstalter

Rahlstedter Str. 48, 22149 Hamburg
Tel. 040-675 8 27 35
kapitaen-werner-hamburg@t-online.de
www.kapitaen-werner-reisen.de

Öffnungszeiten:
Mo-Fr 9-13 Uhr und 14:30-18 Uhr
Sa 10-13:30 Uhr

INHALT DIESER AUSGABE

Themenspecial	_06	Endlich ist das Baby da!
Soziales	_10	Rahlstedt schenkt uns Frieden
Gesundheit	_12	Demenz - In fürsorglichen Händen im Martha Haus
Unternehmertum	_14	Aus den Unternehmen
Alles Schule	_20	Schule am Nachmittag - GBS oder GTS?
Literatur	_26	„Eine Romanze" von Alexander Posch
Netzwerk	_30	„Was brauchst Du, um dein Ziel zu erreichen?"
Tagebuch einer Heilpraktikerin	_32	Frauen-Leiden
Kultur	_34	Hellmuth Karasek stellt sein Buch vor: „Frauen sind auch nur Männer
Veranstaltungen	_35	Nicht verpassen!

Eine Geschichte aus dem Roman „Sie nennen es Nichtstun"

ANZEIGE

WO HABEN DIE RAHLSTEDTER URLAUB GEMACHT?

SIE ERZÄHLEN UNS VON IHREN BESONDEREN URLAUBSERLEBNISSEN.

„Wir haben Urlaub in Rahlstedt gemacht. Während ich mich im Liegestuhl gesonnt habe, hat mein 3-jähriger Sohn ein altes Osternest mit Schoko-Eiern in der Mikrowelle aufgewärmt ... als der Qualm endlich bis zu mir nach draußen kam, war es schon zu spät. Die Mikrowelle ist hinüber, der schwarze Fleck an der Wand ist nicht hübsch, aber dem Kleinen ist nichts passiert."
Malte

„Wir waren mit einem Hausboot in Holland und uns sind immer wieder verrückte Holländer vor den Bug gesprungen. Zum Glück ist nichts passiert." **Jelena**

„Wir sind mit unserer Pfadfindergruppe nach Schweden per Bahn gefahren. Doch beim Umstieg in Lübeck war in unserem Anschlusszug nicht genügend Platz für uns alle – eine Reservierung war vorab nicht möglich. Wir mussten dann für 50 Personen spontan eine Übernachtung finden und die Tickets umbuchen und hoffen, dass wir am nächsten Tag mitkommen."
Fiona und Sarah

„Ich war in meiner Heimat in Bolivien. Meine 4 1/2 jährige Tochter hat vor Ort nur deutsch gesprochen und spricht aber jetzt in Hamburg nur noch spanisch." **Natalia**

„Ich habe nach 10 Jahren endlich das Hotel meiner Träume in der Türkei für mich und meine Nichte buchen können. Meine Geduld hat sich gelohnt, es war wirklich ein Traum! Dort habe ich dann sogar noch ein Paar aus Rahlstedt kennen gelernt." **Silke**

Zwilling Leon, knapp 1 Jahr, sucht seinen Bruder Rafael

ENDLICH IST DAS BABY DA!

MIT DER GEBURT BEGINNT EIN NEUES LEBEN – VOR ALLEM FÜR DIE MÜTTER

Nichts ist mehr, wie es einmal war. Der Nachwuchs sorgt für Überraschungen, denn die romantischen Vorstellungen vom Babyglück können nicht rundum die Uhr erfüllt werden. Logisch, denn ein Tag mit 24 Stunden ist lang – insbesondere deswegen, weil jedes Baby einen eigenen Schlaf-wach-Rhythmus mitbringt. Manche Babies schlafen viel und manche Babies schreien viel. So verschieden wie die Kinder sind, so verschieden sind auch die Mütter. Und doch haben sie alle ähnliche Herausforderungen zu bewältigen – aber niemand muss alles alleine schaffen.

Michaela Seyffert veranstaltet seit November 2006 einmal wöchentlich das „Mütter-Café“ in der Begegnungsstätte im Haus des Sternenlichts. Sie bietet jeden Mittwoch ein Frühstück für frisch gebackene Mütter an. Sie deckt den Frühstückstisch liebevoll ein und reicht Brötchen und Kaffee oder Tee, während sich die Mütter über ihre neuen Alltagssorgen austauschen. „Es sind alle Mütter willkommen, ganz gleich, ob sie es geschafft haben zu duschen oder ob sie ihren Haushalt im Griff haben. Keine Mutter muss sich zu Hause einsam fühlen oder sich Sorgen um Äußerlichkeiten machen. „Bei mir gibt es keinen Konkurrenzdruck.“, erzählt Michaela, die die Mütter alle persönlich begrüßt und fürsorglich annimmt, so wie sie sind.

Michaela Seyffert lässt die Mütter entspannt frühstücken und übernimmt für einen kurzen Moment die süßen kleinen Wonneproppen.

Es kommen immer ungefähr 6-10 Mütter mit ihren Kindern im Alter von 0 bis etwa 2 Jahren. Da wird es manchmal ganz schön wuselig und unruhig. Doch zum Glück ist Michaela da. Sie übernimmt dann gerne auch die Kleinen, damit die Mütter in Ruhe ▶

ANZEIGE

Twinstore 24
Der Spezialshop für Zwillinge und Geschwisterkinder

Ausstattung für 1, 2, 3 oder mehr Kinder
Zwillings- und Geschwisterwagen
Wickeltaschen, Rucksäcke, Fußsäcke, Spielzeug...

Hermann-Balk-Str. 124, 22147 Hamburg
Tel.: 040/52 59 98 24
Mo-Do: 10-15 Uhr, Fr 10-18 Uhr, Sa 10-14 Uhr
www.twinstore24.de

GEWINNSPIEL GESPONSERT VON myphileo

happy things for life

Suchen Sie die 11 Buchstaben, die wir in diesem Text verteilt haben und bringen Sie sie für das Lösungswort in die richtige Reihenfolge:

— — — — — — — — — — —

Unter den Einsendern verlosen wir eine große Eule (50 cm) von myphileo. Der Gewinner darf sich Farben und Stickerei aussuchen. Bitte schickenSie das Lösungwort per E-Mail an: v.siems@rleben-magazin.de. Einsendeschluss ist der 15. Oktober 2014. Geben Sie bitte Ihre Anschrift für den Versand der Eule an. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Lösungswort Ausgabe 2/2014: Einbrecher. Gewonnen haben M. Freyer und O. Wolna

E

S

W

L

MÜTTERFRÜHSTÜCK

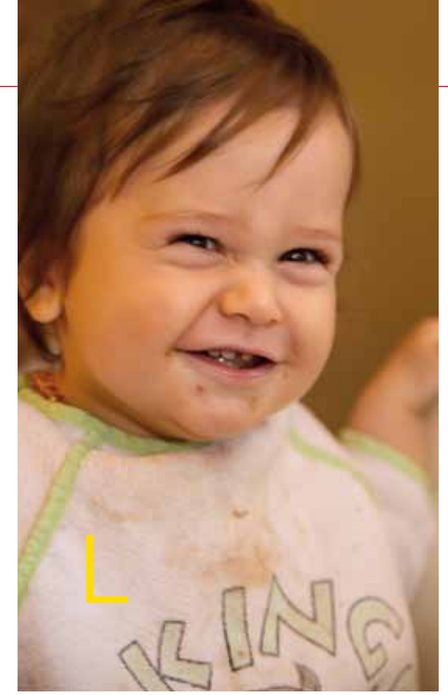
In der Begegnungsstätte im Haus des Sternenlichts, Rahlstedter Str. 112, Mittwoch: 9-12 Uhr

PREISE:
Frühstück inkl. Getränke: 5 Euro
Nur Kaffee/Tee „satt“: 4 Euro
Kein Verzehr, nur „Krabbeln“: 3 Euro

„Ich kann mich hier einfach an den gedeckten Tisch setzen und muss mich endlich mal nicht um alles selber kümmern.“

essen können – was vor allem für die Zwillingsmütter eine angenehme Entlastung ist. Kornelia mit Rafael und Leon (knapp 1 Jahr) ist stolz auf sich, wenn sie es geschafft hat, pünktlich zum Frühstück da zu sein. Hier kann sie endlich mal entspannen. Birgit mit Lisa und Ina (3 Monate) ist schon mit ihrer Tochter Klara (inzwischen knapp 2 Jahre) gerne ins Mütter-Café gekommen. Sie macht es einerseits für sich, um sich auszutauschen, aber vor allem auch, damit die Kinder frühzeitig Kontakt mit Gleichaltrigen bekommen. Jenny ist vor 5 Jahren nach Rahlstedt gezogen und hat mit ihrer Tochter das Mütter-Café besucht, um Anschluss im neuen Stadtteil zu finden. Heute ist sie mit Sohn Fiete (2 Wochen) da. Kim mit Emma (1,5 Jahre) kommt regelmäßig, weil sie das Frühstück als kleine Auszeit genießt: „Ich kann mich hier einfach an den gedeckten Tisch setzen und muss mich endlich mal nicht um alles selber kümmern.“ Annika mit Marianna (5 Monate) ist gerne dabei, weil sie hier eine willkommene Abwechslung erlebt: „Meine Kleine schläft so viel, dass mir zu Hause die Decke auf den Kopf fällt.“ Und Mama Daniela ist heute mit Leo (1 Jahr) da, nachdem sie bereits mit ihrem ersten Kind gerne bei Michaela war: „Es ist so schön hier, in kindgerechter Umgebung unter Menschen zu kommen.“

Und neben dem Angebot der Spiel- und Krabbel(d)ecke sowie den Hochstühlen und dem Wickeltisch hat Michaela außerdem immer auch ein offenes Ohr für die individuellen Probleme der Mütter. Sie kann gut zuhören und dank ihrer langjährigen Erfahrung, zahlreiche Tipps geben – und immer wieder ganz viel Mut machen. ■



Leo, unser Star vom Titelbild, zeigt sich hier von seiner drolligen Seite.

Kontakt:
Michaela Seyffert
Tel. 656 56 83
m.seyffert@yahoo.de
Facebook: Mütter-Café Rahlstedt

WEITERE ADRESSEN FÜR MÜTTER MIT BABY

ELTERNSCHULE HOHENHORST-RAHLSTEDT
Haus am See
Schöneberger Straße 44
22149 Hamburg
Tel. 672 07 27

ELTERNSCHULE FARMSEN-BERNE
Bekassinenau 126,
22147 Hamburg,
Tel. 647 63 88

ELTERN-KIND-GRUPPEN IM GEMEINDEHAUS AN DER DANKESKIRCHE
„Große Helden“
1-3 Jahre,
Mo, 10-12 Uhr
„Kleine Helden“
0-1 Jahre, Fr,
10-12 Uhr, Fr. Pagel
Tel. 0179 / 152 85 16
und Fr. Schultz
Tel. 0157 / 793 18 947

KIRCHE ALT-RAHLSTEDT
Mutter-Kind-Gruppe
0 bis 6 Jahre
Pastorat
Rahlstedter Straße 79
Do, 15.30-17.00 Uhr
Heidi Servatius
Tel. 677 51 71

MARTIN-LILLY & CO
1½ bis 3 Jahre,
mit Anmeldung Gemeindehaus
Hohwachter Weg 2,
Mi, 9.00-11.15 Uhr
nicht in den Sommerferien
Martine Zeiss
Tel. 677 28 76

SCHWIMMBAD RAHLSTEDT
Aqua I
3-12 Monate
Do, 9:30 Uhr
und 11 Uhr,
Sa, 9:30 Uhr
und 10:15 Uhr
Aqua II
12-24 Monate,
Do, 10:15 Uhr
Sa, 11 Uhr

HEBAMMEN-PRAXIS RAHLSTEDT
Rahlstedter Bahnhofstr. 22
22143 Hamburg
Christiane Ben Slimane -
Tel.: 0171-2102731
Sigrid Adamzik -
Tel.: 0151-23004392

ANZEIGE

ANZEIGEN

Saba und Mohamed Rafat wohnen mit ihren sechs Kindern im ersten Stock des gelben Containers.

RAHLSTEDT SCHENKT UNS FRIEDEN

FAMILIEN AUS SYRIEN HABEN DREI JAHRE IM AUSNAHMEZUSTAND GELEBT.

Seit Mitte Juni 2014 stehen gelbe Container als sogenannte Übergangswohnunterkunft in der Rahlstedter Straße 8 - Betreiber ist f & w fördern und wohnen AöR. Dort leben zurzeit 108 Menschen, davon 61 Kinder. Es handelt sich um 18 Familien mit je 6-8 Familienmitgliedern. Bei zwei Familien leben sogar drei Generationen zusammen – alle anderen sind klassische Kleinfamilien mit Mutter, Vater und Kindern. Die meisten sind aus Syrien und Afghanistan geflohen und heute unendlich dankbar, dass ihre Flucht ein gutes Ende in Rahlstedt gefunden hat. Ich möchte mehr über diese Menschen wissen und freue mich, dass ich drei syrische Familien näher kennenlernen darf.

Mustafa und Hanifa Al Ismail denken viel an ihre Verwandten, die noch in Syrien sind.

Wir sind bei Familie Rafat im ersten Stock zu Gast. Sie bewohnen eine 4-Zimmer-Wohnung mit Küche, Duschbad und separatem WC. Insgesamt sind die Räume unter den gegebenen Möglichkeiten ansprechend eingerichtet. Vor der Haustür ziehen wir alle die Schuhe aus und sitzen dann im Wohnzimmer zusammen. Eine der jüngeren Töchter reicht Tee und Oktay Usta, Mitarbeiter von f & w - der von allen Kindern auf Deutsch „Hausmeister“ gerufen wird - ist so freundlich und übersetzt für mich.

Ich erfahre, dass alle drei Familien unabhängig voneinander aus der Region um Aleppo im Norden Syriens kommen, dort trotz unterschiedlicher Stammeszugehörigkeit ein Leben in Frieden geführt haben und sich erst hier kennen gelernt haben.

Mohamed Rafat hat mit seiner Frau Saba sechs Kinder im Alter von 5-16 Jahren. Sie haben in einem Dorf in der Nähe der türkischen Grenze in einem Haus mit einem großen Grundstück gelebt. Vater Mohamed hat früher als KFZ-Mechaniker gearbeitet. Zuletzt hat er ein Geschäft in Libyen betrieben und ist regelmäßig in die Heimat nach Syrien gependelt. Die Geschäfte liefen gut und die Familie führte ein gut situiertes Leben – keine Gedanken an Europa oder gar Deutschland.

Familie Abdula erzählt ähnliches. Vater Mohamed und Mutter Jemile haben ebenfalls sechs Kinder. Er war selbstständiger Unternehmer mit einem Abschleppdienst und sie lebten in einer großzügigen

5-Zimmer-Stadtwohnung in Aleppo und besaßen zudem noch ein Haus mit vielen Olivenbäumen in ihrem Dorf. Sie gehörten zu den wohlhabenden Familien.

Mustafa und Hanifa Al Ismail haben acht Kinder im Alter von 13-30 Jahren, aber nur die vier jüngeren Kinder sind mit nach Deutschland gekommen. Mustafa war in seinem Dorf der Imam und Koranlehrer und besaß ein großes Haus mit Grundstück.

Dann kam der Krieg. Seitdem teilen sie das gleiche Schicksal: Die Männer konnten nicht mehr arbeiten, die Schulen wurden geschlossen und dann haben sie alles verloren. Ihre Häuser und Autos liegen in Schutt und Asche. Das Gespräch wird nun sehr hitzig. Alle reden durcheinander und Herr Usta bemüht sich zu übersetzen. Sie sind vor den Bomben geflohen, Herr Rafat bekam Morddrohungen, sie wurden alle verfolgt - mal war es die Terror-Miliz Islamischer Staat (ISIS), mal Al Kaida-Kämpfer und mal die Assad-Soldaten. Frau Abdula erklärt mir mit Händen und Füßen, dass sie nichts zu essen hatten und viel geweint haben. Sie mussten mit den Kindern über Leichen steigen. Und dann zeigen mir die Männer Fotos auf ihren Smartphones – Bilder, die in der Tagesschau aufgrund der Brutalität nicht gezeigt werden.

Sie sind froh, hier sein zu dürfen. Aber in Gedanken sind sie ständig bei ihren Angehörigen, die dem Terror und der Gewalt nicht entkommen können. Manchmal können sie miteinander telefonieren. Angst und Schrecken bleiben ihre ständigen Begleiter, denn die Bilder des Erlebten gehen nicht mehr aus ihren Köpfen. Ich erfahre, dass viele ihrer Kinder immer noch Panik bekommen, wenn sie Flugzeuge am Rahlstedter Himmel sehen.

Doch nun bemühen sie sich nach vorne zu schauen und sind dankbar, dass insbesondere ihren Kindern eine Schulbildung ermöglicht wird: Alle jüngeren Kinder haben zum Schuljahresbeginn einen Platz in den umliegenden Grundschulen erhalten, die meisten älteren Kinder sind in weiter entfernten Integrationsklassen mit Deutschunterricht untergekommen und einige müssen sich noch gedulden. Die Eltern nehmen 1x pro Woche am Deutschkurs teil, der von ehrenamtlichen Helfern erteilt wird. Auch weitere Freizeitangebote werden von hilfsbereiten Rahlstedtern angeboten.

Am Abend schaue ich die Nachrichten im Fernsehen und die Bilder aus den Kriegsgebieten haben ein neues Gesicht für mich bekommen, denn die Auswirkungen des Terrors in fernen Ländern haben nun auch Rahlstedt erreicht. Die Menschen sind nicht freiwillig hier, denn ihr Traum von einem friedlichen Leben in ihrer Heimat ist zerstört. ■

Familie Abdula ist erleichtert wieder in Frieden leben zu können.

„Und dann zeigen mir die Männer Fotos auf ihren Smartphones – Bilder, die in der Tagesschau aufgrund der Brutalität nicht gezeigt werden.“

Die Kinder mögen ihren “Hausmeister” Oktay Usta

Kontakt: www.foerdernundwohnen.de

ANZEIGE

YOGA Rahlstedt

Yogakurs für Anfänger über 10 Wochen:
Beginn: Montag, der 13. 10. um 20 Uhr und
Donnerstag, der 16. 10. um 18:00 Uhr, Kosten 100 €

Yoga-Einführung jeweils samstags am 20. 9., am 18. 10. und am 15. 11. jeweils von 10:00 bis 14:00 Uhr, Kosten je 40,00 Euro

Freitags Kinderyoga von 16:00 bis 17:00 Uhr

Seva Kaur, www.yoga-rahlstedt.de, Schweriner Straße 11, Tel. 040-555 70 206

IN FÜRSORGLICHEN HÄNDEN IM MARTHA HAUS

15.-21.9.2014
Demenzwoche
in Hamburg

EIN INTERVIEW MIT MAJ-BRIT WIESE

Die bunten Fische im Aquarium sind auch immer wieder Gesprächsthema

Anlässlich des Welt-Alzheimertages am 21.9.2014 hat die Landesinitiative „Leben mit Demenz“ die 1. Hamburger Demenzwoche organisiert. Es finden zahlreiche Veranstaltungen statt, um Betroffene, Angehörige aber auch alle anderen Menschen zu informieren und um Berührungsängste mit dem Thema abzubauen. Es handelt sich schließlich um ein Phänomen unserer Zeit, ein Symptom unserer immer älter werdenden Gesellschaft - oder auch um die sogenannte „vierte Lebensphase“.

Der Hauptrisikofaktor scheint nach aktuellem Kenntnisstand das Alter zu sein, denn die Ursache von Demenz bzw. Alzheimer ist das Absterben von Gehirnzellen bedingt durch Eiweißablagerungen im Gehirn – ein nicht aufzuhaltender Prozess mit irreparablen Schäden. Zurzeit können Medikamente den Verlauf der Demenz nicht verhindern. Abhängig von der Ursache für die Demenz gibt es in einigen Fällen aber unterstützende Medikamente, welche helfen, die Lebensqualität zu verbessern. So stellt sich die Frage, wie lebt man mit Demenz? Wir sprechen mit der Ergotherapeutin Maj-Brit Wiese, 26 Jahre jung, seit sechs Jahren im Martha Haus. Sie beeindruckt mit Know How, Erfahrung und liebevollem Pragmatismus.

Ergotherapeutin Maj-Brit Wiese, 26 Jahre, kümmert sich liebevoll um ihre Demenzpatienten.

Wie bemerkt man, ob man eine Demenz hat?
Die Demenzerkrankungen schleichen sich lautlos und schmerzfrei ins Leben. Irgendwann merkt man aber, dass mit einem etwas nicht stimmt. Einige Menschen schämen sich und versuchen z.B. ihre zunehmende Vergesslichkeit zu überspielen, andere ziehen sich komplett zurück, damit niemand ihr befremdliches Handeln mitbekommt. Meistens sind es natürlich die Angehörigen, die die Persönlichkeitsveränderung bemerken und sich dem Problem annehmen.

> *„Der Haustürschlüssel wird vergessen, aber nicht am gewohnten Ort wie ein Schlüsselbrett sondern im Kühlschrank.“*

Was sind typische Symptome?
Bei einer Demenz baut das Kurzzeitgedächtnis ab, so dass das klassische Symptom die Desorientierung ist - und zwar sowohl zeitlich und räumlich als auch situativ und persönlich. Ein Beispiel: Der Haustürschlüssel wird vergessen, aber nicht am gewohnten Ort wie ein Schlüsselbrett sondern im Kühlschrank. Ebenso klassisch ist die zeitliche Verwirrung: Ist jetzt Mittags- oder Abendzeit? Auch typisch ist die Zuordnung unangemessener Kleidung zur Witterung. In Gesprächen mit einem Erkrankten ist oft zu beobachten, dass genaue Ablauf- und Ereignisbeschreibungen aus dem unmittelbaren zeitnahen Alltag oft aus Scham vermieden werden oder immer die gleichen Antworten gegeben werden.

Wie entwickelt sich die Demenz?
Anfangs können die Menschen sich mit kleineren Hilfestellungen zu Hause noch selbst versorgen. Sie behelfen sich mit routinierten Abläufen und beschriften viele Alltagsgegenstände. Sie reduzieren beispielsweise die Auswahl an Küchengerätschaften und nutzen vermehrt und ungewöhnlich den Notizblock und Kalender ... bis der Moment gekommen ist und sie im Alltag nicht mehr sicher zurechtkommen. Sie lassen beispielsweise die Haustür immerzu geöffnet oder vergessen, den Herd wieder auszustellen. Dann entscheiden sich die meisten Angehörigen, nach Beratung durch uns, zu einem begleiteten Besuch beim Arzt, welcher mit spezialisierten Tests die Diagnose stellt. Wenn das Leben in der eigenen Wohnung nicht mehr sicher ist, sollte eine geschützte Umgebung, wie bei uns im Martha Haus gesucht werden.

Wie erleben Sie Ihre Demenzpatienten?
Die uns anvertrauten Menschen sind alle verschieden, so zeigt sich auch die Demenz bei jedem anders. Manche Wesenszüge verstärken sich, bei manchen Menschen kommen unterdrückte weichere Züge zum Vorschein. Einige Menschen reagieren ablehnend, wenn ihnen geholfen wird. Um mit diesen emotionalen und fachlichen Anforderungen professionell umgehen zu können, nehmen wir regelmäßig an gerontopsychiatrischen Fortbildungen teil. So können wir die Menschen optimal umsorgen.

Wie können Sie helfen?
Für die an Demenz erkrankten mobilen Menschen haben wir in unserem Haus einen Demenzbereich eingerichtet, damit sie dort Schutz erfahren und sich durch unsere Mitarbeiter angenommen und sicher fühlen. Dort lebt jeder Bewohner in seinem eigenen Zimmer, aber hat immerzu die Möglichkeit sich in den Gruppenräumen in der Gemeinschaft mit anderen aufzuhalten. Damit einige Bewohner ihr Zimmer auch wieder finden, schmücken wir ihre Türen mit persönlichen Bildern aus der Vergangenheit, z.B. mit dem Foto ihres Elternhauses – denn das Langzeitgedächtnis ist zu Beginn der Erkrankung weniger stark betroffen. Neben einer sicheren Wohnumgebung helfen wir dem Bewohner, indem wir ihnen einen immer gleichen Tagesablauf ermöglichen.

Womit beschäftigen sich Ihre Bewohner den Tag?
Wir gehen ganz individuell vor, aber strukturieren die Tage auch durch die morgendliche Grundpflege und durch die Mahlzeiten. Jeden Tag schauen wir neu, wie es dem Menschen geht und ob er heute seine Fähigkeiten und Interessen mit einbringen möchte. So leben – bedingt durch die damaligen typischen Lebensentwürfe – auch bei uns viele ältere Damen, die sich in ihrem Leben intensiv mit der Hausarbeit und Kindererziehung beschäftigt haben. Mit ihnen falten wir beispielsweise gemeinsam die Wäsche, decken den Tisch oder zupfen Wildkraut im Garten – alltagsnahe Tätigkeiten, die sie von früher kennen. Alles freiwillig. Einige Bewohnerinnen nehmen zudem an unserem kulturellen Programm teil, insbesondere an Musikveranstaltungen. Außer der Musik ist angemessener Humor immer wieder eine Möglichkeit, an Erinnerungen aus der Kindheit oder Jugend anzuknüpfen und damit das Wohlgefühl zu steigern.

Gibt es besondere Herausforderungen?
Ja, wenn zum Beispiel Patienten mit Lauftendenz das Haus verlassen, weil sie ihren Kontoauszug bei der Bank abholen möchten. Dann gilt es im Gespräch den Bewohner mit seiner Absicht anzunehmen und kreativ zu werden. Es gibt schließlich einen Grund, warum jemand zur Bank möchte. Hier hilft uns Mitarbeitern die Validation als professionelles Konzept. Wichtig ist, die Bewohner immer respektvoll zu behandeln und sie mit ihren Wünschen und Bedürfnissen ernst zu nehmen – mit Geduld und Fürsorge.

Erinnerungsarbeit - durch Fotos wird das Langzeitgedächtnis angesprochen.

Danke für das Gespräch Frau Wiese. Die Demenzpatienten sind bei Ihnen in ausgesprochen guten Händen! ■

WEITERE INFOS IM INTERNET:

www.LMD-rahlstedt.de
www.hamburg.de/demenz
www.konfetti-im-kopf.de
www.alzheimer-hamburg.de
www.deutsche-alzheimer.de
www.alzheimerinfo.de
www.angehoerigenhilfe.de

ANGEHÖRIGEN-SCHULE

Wer mehr über das Thema Demenz erfahren möchte, sollte zur Angehörigenschulung ins Martha Haus kommen. Anmeldung über die Hamburger Angehörigenschule:

Tel. 30 62 0-43
Nächster Termin 27.10.2014

Kontakt: Martha Haus,
Am Ohlendorffturm 20-22, 22149 Hamburg,
Tel. 67 57 70, www.martha-stiftung.de

FOTOS: ANGELIKA KOHLMEIER

ANZEIGE

Helmut Wolfgang Schmieder
† 28.06.2014

Bestattet wurde er am 11. August 2014 in der Ostsee.
Es war sein Wunsch.
Wir hatten das Glück, ihn zu kennen, von ihm zu lernen
und mit ihm lachen zu können. In unseren Herzen lebt er weiter.

Herzlichen Dank
allen, welche ihm im Leben ihre Zuneigung und Freundschaft schenkten
und uns ihre Anteilnahme und Verbundenheit erfahren ließen.

Tochter Marita
Berlin, im August 2014

AHRENSBURG HAMBURGS SCHÖNE NACHBARIN

Über die B75 nur 10 Minuten!

Ahrensburg ist nur einen Katzensprung von Rahlstedt entfernt. Über die B75 ist man binnen 10 Minuten schon da. Die Ahrensburger Unternehmen ergänzen das Rahlstedter Angebot optimal. Auf zu neuen Ufern!

HolzLand H. Wulf
HolzLand H. Wulf GmbH
Bahnhofstr.19
22926 Ahrensburg
www.holzlandwulf.de

buddenhagen
Fachmarkt für Elektrogeräte
Hamburger Straße 57 · 22926 Ahrensburg
Tel.: 04102 / 52 74 4, www.buddenhagen.de

Die alte und die neu geplante Filiale in der Rahlstedter Bahnhofstraße 9.

SPARKASSE HOLSTEIN HOLSTEINER STRANDTAG ZUR ERÖFFNUNG

Strandfeeling in Hamburg-Rahlstedt? Ja, das geht! Denn die Sparkasse Holstein, die größte öffentlich-rechtliche Sparkasse in der Metropolregion Hamburg, eröffnet am 30. Oktober 2014 eine neue Filiale in der Rahlstedter Bahnhofstraße – eine Rückkehr in die alte Heimat, denn bis Ende 1958 hat sie bereits am gleichen Standort eine Filiale betrieben.

Am 15. November feiert das Kreditinstitut dann eine große Eröffnungsparty unter dem Motto eines echten Holsteiner Strandtages, zu der ganz Rahlstedt eingeladen ist.

„In einer Zeit, in der das Online-Banking zunimmt und sich andere Kreditinstitute verstärkt zurückziehen, ist es sicher nicht typisch für eine Bank, eine neue Filiale zu eröffnen“, so Dr. Martin Lüdiger, Vorstandsvorsitzender der Sparkasse Holstein. „Doch auch in der heutigen Zeit wünschen sich die Menschen eine persönliche Betreuung durch einen Mitarbeiter, den sie kennen und dem sie vertrauen.“

Neben der Filiale eröffnen in der Rahlstedter Bahnhofstr. 9 zudem ein Sparkassen-Vermögensmanagement und ein Standort der Sparkassen-Immobiliengesellschaft Holstein, die eine 100%ige Tochter der Sparkasse Holstein ist.

Rahlstedter Bahnhofstr. 9, www.sparkasse-holstein.de

ANZEIGE

Sichern Sie sich unsere Top-Aktionspreise

Aktionstage „Herbst“

19. September von 14 bis 18 Uhr | 20. September von 9 bis 13 Uhr

Laminat-Verlege Workshop
Bei uns lernen Sie das Verlegen von den Profis!
Freitag: 15 bis 16 Uhr*

Vinyl-Boden Workshop
Samstag: 9 bis 10 Uhr*

*Bitte melden Sie sich an!

Parkett, Laminat, Vinylböden

Innentüren

Zäune und Carports

Terrassendielen und Holzschutz

HolzLand H. Wulf GmbH
Bahnhofstraße 19
22926 Ahrensburg
Tel. 0 41 02/4 55 50
Fax 0 41 02/5 09 96

Öffnungszeiten:
Mo - Fr 7.00 - 18.00 Uhr
Sa 8.00 - 13.00 Uhr

www.holzlandwulf.de

HolzLand H.Wulf

ANZEIGE

Stut & Sohn
SEIT 1894

Bestattungen
Erd-, Feuer-, See-, Anonym- und Waldbeisetzungen.

Vorsorgeberatung
Sorgsame individuelle Betreuung durch unser familiär geführtes Team.

Trauerdruck Sofortdienst. Moderne Floristik und Dekoration.

Übernahme sämtlicher Bestattungsangelegenheiten.

Alle Friedhöfe.

Aus Tradition haben wir die Zeit wenn Sie uns brauchen.

DIN ZERTIFIZIERTES BESTATTUNGS-UNTERNEHMEN

TAG UND NACHT 040 / 678 11 90

MEIENDORFER STRASSE 26
22145 HAMBURG-RAHLSTEDT
www.stut-bestattungen.de

SEASONS – COFFEE & LIVING PLEASE-HOSEN UND TRENDIGER LIFESTYLE

Seit 4 Jahren findet man im schönen Hamburg-Marienthal Seasons-coffee & living. Nicht nur für Freunde skandinavischer Lebensart ein lohnendes Ziel. Leckerer Latte Macchiato begleitet die Kunden auf ihrer Entdeckungstour durch den über 100qm großen Laden. Die Modeinteressierten finden hier bekannte Marken in großer Auswahl sowie Schmuck, Taschen, Gürtel und Schuhe. Buntes Geschirr von Green Gate, schöne Lampen, Kissen, Körbe und Kinderartikel runden das fröhliche Angebot ab. Im Sommer kann man mit einem Kaffee in der Hand auf den Bänken vor dem Laden Platz nehmen und die Sonne genießen. Direkt nebenan ist Jagdglück entstanden, der neue Second-Hand-Laden in Marienthal. Hier findet trendige Markenkleidung neue Besitzer.

Kielmannseggstr. 65, 22043 Hamburg Marienthal, Tel. 18 88 52 37, www.seasons-hamburg.de

JOHANN MÜLLER BOSCH PORSCHE 944 VON 1983

Anfang September nehmen wir wieder mit unserem Porsche 944 aus dem Baujahr 1983 in der Gruppe Porsche Fahrzeuge von 1950-1984 am Hamburger Stadtpark Revival teil. Außerdem treten wir in diesem Jahr auch als Sponsor auf.

Um den Ansprüchen unserer Liebhaber-Kunden weiterhin gerecht werden zu können, bauen wir unseren Klassikbereich weiter aus. Neustes Projekt: Restauration eines alten Klassikers durch unsere Auszubildenden - von Blecharbeiten über Motoreninstandsetzung und Elektrik bis hin zu Sattlerarbeiten wird alles dabei sein.

So können wir gewährleisten, auch morgen noch die Wünsche unserer Kunden zu erfüllen.

Neuer Höltigbaum 5-7, Tel. 68 28 79 0

ANZEIGEN

Schweriner Straße 23
22143 Hamburg
040 - 675 86 133
www.cafeole-hamburg.de

Café Olé
BAR · RESTAURANT

Happy-Hour Mo-Sa von 17.00 bis 18.00 Uhr
Sonntag von 14-18 Uhr

Argentinischer und Irischer Herkunft
Alle Steaks und Grillgerichte werden auf dem original Lavasteingrill zubereitet und erhalten dadurch den einmaligen zarten Rauchgeschmack

Rumpsteak	260 g	€ 20,90	Happy € 15,90
Hüft-Steak	180 g	€ 13,90	Happy € 9,90
	260 g	€ 18,90	Happy € 13,90
Ribeye-Steak	260 g	€ 19,50	Happy € 14,90
Filetsteak Medaillons	200 g	€ 20,50	Happy € 15,90
Unser Ganztags-Dauerbrenner T-Bone Steak	300 g	€ 22,90	Happy € 15,90

LAMBERT
IMMOBILIEN SEIT 1985

Ihr Partner in Rahlstedt.
Verwaltung · Verkauf · Vermietung

Wir sind spezialisiert auf den regionalen Markt in Rahlstedt und Umgebung. Hier sind wir seit über 25 Jahren zuhause, hier kennen wir jede Straße.

Wir sind ein hoch motiviertes Team und legen unser Herzblut in unsere Arbeit. Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation!

Dipl. Immobilienwirtin Carola Lambert freut sich auf Ihren Anruf!

Tel. 040-60 90 47 00

Kösliner Straße 37a · 22147 Hamburg

www.lambert-immobilien.de

ANZEIGE

Seniorensitz am Hegen

Lebensqualität und Lebensfreude im Alter

- Eine Einrichtung mit großer Erfahrung und 30jähriger Tradition
- Komplett renoviert
- Gemütliche und häusliche Atmosphäre
- Anspruchs- und liebevolle Pflege auf hohem Niveau
- Hauseigene Küche
- Rund-um-Versorgung zum Inklusivpreis

"Das Haus mit Herz"
in Ihrer Nachbarschaft.
Vom MDK benotet
mit „**sehr gut**"!

Am Hegen 29
22149 Hamburg - Rahlstedt
Telefon 040 - 67 37 04 0
Telefax 040 - 67 37 04 50
www.seniorensitz-am-hegen.de

PKV MDK geprüfte Einrichtung 2013 Gesamtnote sehr gut (1.0) SENIORENSITZ AM HEGEN

UMZUG DES STOLLE SANITÄTSHAUSES
HELLER, MODERNER, GRÖSSER

Das Traditionsunternehmen STOLLE Sanitätshaus ist seit 1963 in Hamburg ansässig. In über 50 Jahren entwickelte sich STOLLE in den Bereichen Sanitätshaus, Orthopädie-Technik, Orthopädie-Schuhtechnik und Reha-Technik ständig weiter. STOLLE ist ein modernes Unternehmen mit 380 Mitarbeitern und 28 Filialen, eine davon auch in Rahlstedt.

Mitte Oktober zieht diese Filiale in neue Räume in den Rahlstedter Bahnhofsarkaden am Rahlstedter Bahnhof, nur 3 Minuten von der alten Filiale entfernt. Hell, modern und größer wird die neue Filiale werden, ganz nach dem Konzept von STOLLE. Das STOLLE-Team in Rahlstedt freut sich auf Sie!

Rahlstedter Bahnhofsarkaden, www.stolle-ot.de

KINDERREIGEN
KINDER LIEBEN ESSKNETE

Essknete ist das Rezept gegen Langeweile! Aus dem geschmeidigen, formbaren Essknete-Teig lassen sich wunderbar allerlei Figuren und Motive fertigen. Die Backwerke können anschließend sofort verspeist oder als kleine Mitbringsel verschenkt werden. Gelegenheiten gibt es genug: Ob zu Halloween, Weihnachten, zum Kindergeburtstag oder zu Ostern, Muttertag oder einfach mal zwischendurch. Essknete funktioniert wie eine Backmischung. Der bunte Teig lässt sich wunderbar formen, da er weich und geschmeidig ist, aber nicht an den Fingern klebt. Eine Packung enthält vier Beutel mit farbigem Essknete-Pulver.

Rahlstedter Bahnhofstraße 39, Tel. 643 06 56

ALADIN - AMBULANTE HILFEN UND THERAPIE E.V.
WELLENGÄNG - ES SIND NOCH PLÄTZE FREI!

Im September startet unsere erste Gruppe für Kinder und Jugendliche seelisch belasteter und psychisch kranker Eltern. In 11 Treffen vermitteln Louise und Philipp (s. Foto) - zwei der vier wellengÄng-gruppenleitererfahrenen Therapeuten den Kindern, wie sie mit den Belastungen der Eltern umgehen und woraus sie Kraft und Stärke ziehen können. Gemeinsam erarbeiten sie „Notfallpläne" für besonders schwere familiäre Situationen.

Amtsstraße 22, Tel. 600 88 35 – 0

STADTTEILMAKLER:
ALLE VÖGEL SIND SCHON WIEDER DA ...

Nach den schönen Sommerwochen melden sich nun auch die komischen Vögel vom stadtteilMAKLER zurück. Die Erfahrung zeigt, dass gerade in dieser Zeit die Gedanken an einen möglichen Verkauf der Immobilie gerne zurückgestellt werden; zu schön sind die Freuden des eigenen Gartens. Doch wer schon einmal begonnen hatte, über eine Veränderung der zukünftigen Wohnsituation nachzudenken, wird nun doch wieder daran erinnert. Und „aufgeschoben ist nicht aufgehoben" und so sind wir auch jetzt wieder gerne bereit, Ihnen mit Rat und Tat zur Seite zu stehen. Gerne können wir Ihnen auch Beispiele nennen, von mehr als zufriedenen Kunden, mit denen wir den Weg vom Verkauf des Hauses in eine z.B. seniorengerechte Wohnung gegangen sind. Denn bei der Suche nach dieser schönen, passenden Wohnung – ohne Garten- und anderen Reparaturarbeiten - begleiten und unterstützen wir Sie natürlich auch.

Rahlstedter Bahnhofstraße 19, Tel. 677 99 46

ANZEIGE

stadtteil MAKLER RAHLSTEDT

Bei uns gibt's Adler mit Augen für den richtigen Preis!

Wir kennen den Echtpreis Ihrer Immobilie.

Einlösen
und schlauer sein:

SHOP Rahlstedt
Rahlstedter Bahnhofstraße 19
fest 040. 677 99 46
stadtteil-makler.de

GUTSCHEIN

...für die kostenlose Bewertung Ihrer Immobilie.

PARTYSERVICE DWENGER

HERZLICH WILLKOMMEN IN DER DWENGER'S LOUNGE!

Wir gestalten Ihre Familienfeier, Tagung, Schulung oder auch Trauerfeier. In der Dwenger's Lounge können Sie in freundlicher Atmosphäre sich und Ihre Gäste verwöhnen lassen. Die Lounge bietet Platz für bis zu 50 Personen und kann individuell nach Ihren Wünschen erstellt werden. Genießen Sie Ihre Veranstaltung bei Dwenger Catering & Events im Merkurpark Rahlstedt. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung. **Tel. 67 59 86 0 oder www.dwenger.de**

DAHLER & COMPANY

ÜBER UNS

Es gibt sicherlich schönere Aufgaben, als eine Immobilie zu verkaufen oder zu vermieten. Doch nicht für uns! Ihre Immobilie gibt es nur einmal-mit allem Charme und den unvergesslichen Stunden, die sich hier ereignen. Was das Ganze wert sein könnte? Schon mal daran gedacht? Es kostet Sie nur einen Anruf, um dies herauszufinden. Herr Axel Beth (links im Bild), Herr Philipp Leukert (rechts im Bild), Frau Sandra Grudzinski (links im Bild) und Frau Doreen Redeker (rechts im Bild) sind Ihre persönlichen Ansprechpartner. Wir freuen uns auf Sie!

www.dahlercompany.de
Wellingsbüttler Weg 136, 22391 Hamburg

ANZEIGE

RAHLSTEDT CENTER

DIE WELT DES BEKANNTESTEN DEUTSCHEN ABENTEUERAUTORS

Karl May war einer der produktivsten Autoren von Abenteuerromanen und ist noch heute der meistgelesene Schriftsteller deutscher Sprache (*1842 † 1912). Nun präsentiert das Rahlstedt Center sein Lebenswerk - exklusiv 100 Jahre Deutsche Literaturgeschichte in einer mitreißenden, faszinierenden und zugleich emotionalen Ausstellung. Hier werden die Besucher förmlich dazu animiert, in die Abenteuer des Wilden Westen einzutauchen, sowie die Fantasien des Schriftstellers nachzuempfinden. Dabei können sich mutige Cowboys und Cowgirls der Herausforderung stellen, beim Bullriding einen Bullen zu zähmen. Was damals harte Arbeit war, wird im Rahlstedt Center das reinste Vergnügen. Auch die jüngeren Gäste können im Rahmen der Erlebnisausstellung ihre Abenteuerlust stillen. Die spannende Suche nach Goldnuggets in einer eigens dafür hergestellten Goldwaschanlage lassen die Kinder vergessene Zeiten erleben. Mit Originalstücken und detailgetreuen Nachbauten wird in verschiedene Szenen die Phantasiewelt Karl Mays präsentiert. Das Rahlstedt Center lädt Sie zur Entdeckungsreise ein. **Vom 22. September bis 4. Oktober im Rahlstedt Center**

BLUMENSTIL

HERZ-LICHEN DANK!

Liebe Kunden, ich möchte mich von Herzen bei Ihnen für Ihre Treue und Ihr Verständnis bedanken. Sie haben mir in meiner schweren Zeit beigestanden und die unregelmäßigen und kurzen Öffnungszeiten hingenommen. Das bedeutet mir sehr viel und gibt mir die Kraft nun wieder durchzustarten. Ich freue mich, Sie alle wiederzusehen und persönlich im Laden begrüßen zu können – von Mo-Fr 9-13 und 14.30-18 Uhr sowie Sa + So 10-13 Uhr.
Liebe Grüße von Ihrer Anja Lichtenberg

Rahlstedter Str. 70, Tel. 866 86 117

ANZEIGE

FAKTENCHECK DER GRUNDSCHULEN IN RAHLSTEDT, MEIENDORF UND OLDENFELDE

SCHULE AM NACHMITTAG

Unser Schulsenator Ties Rabe sprach Mitte August von einem Ansturm auf die Ganztagsschulen und verweist auf eine höhere Anmeldequote als im Vorjahr. Wer genau hinschaut, erkennt dass die Zahlen systembedingt höher sind. Hamburgweit haben rund 100 GTS Schulen 2-4 Pflichtnachmittage eingeführt, d.h. es besteht Schulpflicht bis 16 Uhr. Warum? Schulrätin Sonja Giesow schreibt: „Neue Rhythmisierungsmodelle sorgen für eine ausgewogene Balance von Unterricht, Freizeitangeboten und speziellen Kursen.“ So die theoretische Idee. Da in Hamburg die Schulen aber viel Gestaltungsspielraum haben, dürfen sie per Abstimmung auf der Schulkonferenz behördliche Vorgaben relativ frei interpretieren. Und so verschieden sieht die Umsetzung dann in unserem Stadtteil aus: Von den Grundschulen (GS), die an unserer Umfrage teilgenommen haben, gibt es nur in der GS Großlohering an zwei verpflichtenden Nachmittagen Unterricht in den Kernfächern. In der GS Neurahlstedt gibt es auch zwei Pflichtnachmittage, aber nur mit Kursangeboten, davon einzelne mit Lehrern. In der Kamminer Straße setzt man auf ein offenes Angebot - ähnlich wie an den GBS Schulen – nur das auch Lehrer am Nachmittag dabei sind. Die Schüler haben an diesen Schulen zum Schuljahresbeginn die Wahl, ob sie am Nachmittag teilnehmen möchten.

Ergänzung: Die GS Wildschwanbrook ist eine offene GTS. Die Grundschulen Islandstraße, Altrahlstedt, Am Sooren und Bekassinenau sind GBS Schulen.

Die Qualitätsunterschiede hängen u.a. davon ab, wie die Schulen vor der Ganztagsreform aufgestellt waren. Als ehemalige IR-Schule blickt man z.B. in Großlohe auf jahrelange Ganztagserfahrung zurück, so dass kein Quantensprung bei der Umsetzung der Nachmittagsangebote mehr erfolgen musste. Und nur mit der Bereitschaft der Lehrer ist Unterricht am Nachmittag möglich.

Mittag

Über Geschmäcker lässt sich streiten, aber wie sieht der Ablauf beim Mittagessen aus? Frau Giesow erklärt: „Das Mittagessen in der Schule ist jedoch ein gemeinsames Ritual aller am Nachmittag Beteiligten und eine wichtige soziale Komponente, bei der kein Kind ausgeschlossen wird.“ Die Durchführung ist an jeder Schule anders: Mal essen die Kinder in festen Gruppen gemeinsam mit ihrem Lehrer oder Betreuer und mal essen die Kinder – sofern sie es beim Fußball spielen nicht vergessen – alleine oder mit ihren Mitschülern unter Aufsicht einzelner Betreuer. Lehrer und Erzieher vom Nachmittagsprogramm dürfen sich dem Kantinenessen entziehen, die Kinder nicht.

Nachmittag

Am Nachmittag finden dann jahrgangsübergreifende Kurse statt – Ausnahme GS Großlohe. Einziger Unterschied: An den GTS Schulen sind am Nachmittag auch Lehrer im Einsatz, z.B. für Chor und Computer.

GBS* = Nachmittagsgestaltung liegt in der Verantwortung eines freien Trägers

GTS** = Nachmittagsgestaltung liegt in der Verantwortung der Schule

*GBS = Ganztägige Bildung und Betreuung an Schulen

**GTS = Ganztagsschulen nach Rahmenkonzept

Inhaltlich entspricht der überwiegende Teil der GTS Kurse aber - wie auch an den GBS Schulen – dem „freien Spielen“ neben einzelnen Sport- und Musikangeboten von Kooperationspartnern.

Fazit: Quantitativ erfüllen die Grundschulen sicherlich schon die meisten Vorgaben, doch was die Qualität anbelangt, so ist hier noch viel Luft nach oben – insbesondere an Grundschulen mit Pflichtnachmittagen für freies Spielen.

Umfrage

Wir haben unsere elf Grundschulen angeschrieben und sechs Antworten erhalten, die wir trotz schwieriger Vergleichbarkeit nebeneinander abbilden. ■

GBS:

Name und Anschrift der Schule:	**Grundschule Rahlstedter Höhe,** Ahrenshooper Str. 1-3, 22147 Hamburg	**Grundschule Nydamer Weg,** Nydamer Weg 44 22145 Hamburg	**Schule Brockdorffstraße,** Brockdorffstr. 64, 22149 Hamburg
Schüler am Vormittag:	392	312	288
Schüler am Nachmittag:	245	197	195
Lehrer am Vormittag:	34	22	29
Lehrer am Nachmittag:	0	0	0
Zusätzliche Betreuung:			
Frühbetreuung:	06:00 – 08:00 Uhr	06:00 – 08:00 Uhr	06:00 – 08:00 Uhr
Spätbetreuung:	16:00 – 18:00 Uhr	16:00 – 18:00 Uhr	16:00 – 18:00 Uhr
Ferienbetreuung:	06:00 – 18:00 Uhr	06:00 – 18:00 Uhr	06:00 – 18:00 Uhr
GBS oder GTS? Für alle Jahrgänge von VSK bis 4. Klasse?	GBS für alle Jahrgänge, mindestens 3 Tage	GBS für alle Jahrgänge, mindestens 3 Tage	GBS für alle Jahrgänge, mindestens 3 Tage
Unterrichtszeiten:	Mo-Fr 8-13 Uhr	Mo-Fr 8-13 Uhr	Mo-Fr 8-13 Uhr

GTS:

	Grundschule Großlohering Großlohering 11 22143 Hamburg	**Grundschule Neurahlstedt** Rahlstedter Str. 190 22143 Hamburg	**Schule Kamminer Straße** Kamminer Straße 4, 22147 Hamburg
	ca. 170	ca. 400	187
	ca. 130 - 170	ca. 230-290	135
	21	31	22 zuzügl. 4 Erzieherinnen
	bis zu 12	bis zu 60 Lehrerstunden	15 (Essens- und Hausaufgabenbetreuung, Kurse)
	06:00 – 08:00 Uhr	06:00 – 08:00 Uhr	06:00 – 08:00 Uhr
	16:00 – 18:00 Uhr	16:00 – 18:00 Uhr	16:00 – 18:00 Uhr
	alle, kaum Schließungstage	alle, nur 3 Schließungstage	06:00 – 18:00 Uhr
	offene + teilgeb. GTS **VSK:** offene GTS, d.h. freiwillig max. 5 Tage bis 16 Uhr **1.-4. Jhrg.** teilgeb. GTS, d.h. Schulpflicht am Di + Mi Nachmittag bis 16 Uhr **1.-4. Jhrg.** offene GTS, d.h. freiwillige Nachmittagsbetreuung am Mo, Do + Fr	offene + teilgeb. GTS **VSK:** offene GTS, d.h. freiwillig min. 3 Tage bis 15 Uhr. **1.-2. Jhrg.** offene GTS, d.h. freiwillige Nachmittagsbetreuung an min. 4 Tage bis 16 Uhr **3.-4. Jhrg.** teilgeb. GTS, d.h. Schulpflicht am Di + Mi Nachmittag bis 16 Uhr und offene GTS, d.h. freiwillige Nachmittagsbetreuung am Mo, Do + Fr	offene + teilgeb. GTS **VSK-4. Jhrg.** offene GTS, d.h. freiwillige Nachmittagsbetreuung von Mo-Fr
	Mo, Do, Fr 8-13 Uhr und Di + Mi 8-16 Uhr !	Mo-Fr 8-13 Uhr	Mo-Fr 8-13 Uhr

	GS Rahlstedter Höhe	GS Nydamer Weg	Schule Brockdorffstraße
Personal am Nachmittag:	11 Erzieher/innen 10 Hausaufgabenhilfen 18 Kursleiter, 2 GB-Leitungskräfte, 1 FSJlerin	3 Lehrer, 2 Erzieher, 1 berufsbegleitender Erzieher, 1 Heilerziehungspfleger, 2 Ehrenamtliche	9 Erzieher, 8 Hausaufgabenbetreuer
Wie ist der Ablauf beim Mittagessen?	13-14 Uhr Essen im Dreischichtbetrieb in Bezugsgruppen à 23 - Begleitung und Aufsicht durch Bezugsgruppenerzieher	12.30 Uhr Mittagessen **VSK und 1.-4. Jhrg.** im Wechsel um 13.00 Uhr oder 13.30 Uhr. Begleitung durch Vorschulklassenlehrerinnen, pädagogische Fachkräfte und pädagogische Nebenkräfte. Im Rahmen der pädagogischen. Begleitung essen die Aufsichtspersonen teilweise mit.	12:45-14:00 Uhr Die Kinder kommen in festen Gruppen entsprechend den einzelnen Häusern und gehen nach dem Essen selbstständig in die Gruppe zurück. Begleitung durch Erzieher, die beim Essen die Aufsicht führen.
Hausaufgaben:	Es gibt Hausaufagen für alle Kinder. In der Schule: 14-15 Uhr individuell 15-45 Minuten pro Kind - 2 Hausaufgabenbetreuer für 23 Kinder im Bezugsgruppenraum	Es gibt Hausaufagen für alle Kinder. In der Schule: 14-15 Uhr Hausaufgabenzeit: Je 1 Erzieher oder pädagogische Zusatzkraft für 10-15 Kinder im Klassenzimmer im klassenverband, zusätzl. freiwillige Lernzeit: Mo-Do 15-16 Uhr	Es gibt Hausaufagen für alle Kinder. In der Schule: Je 1 Hausaufgabenbetreuer eines externen Partners für 3-24 Kinder in je zwei Hausaufgabenräumen pro Haus
Kooperationspartner:	Caterer: *Alraune gGmbH* (5x pro Woche warmes Mittagessen, Salatbuffet und Nachtisch *DRK:* 11 Erzieherinnen und Erzieher (Bezugsgruppenarbeit, Mittagessenbetreuung, Hausaufgabenbetreuung, Angebote zum sozialen Lernen) Honorarkräfte für die Nachmittagskurse: ausgebildete Sportleiter (*AMTV, Condor, VIB*, Tanzlehrer) Musikfachkräfte (*FMH, Brahms-Konservatorium*), Bildende Künstler (*Lichtwark-Schule*)	*Rudolph-Ballin-Stiftung e.V.* ist der Kooperationspartner und Caterer (täglich frisch gekocht, sehr kurze Transportwege, da Zubereitung in benachbarter Kita „Die Urmelis" Je 1x60 Min. *Club Saltatio e.V.* Zumba und Modetänze 1x60 Min. *RHTC* Hockey 2x60 Min. *Meiendorfer SV* Sport, Spiel, Spaß	*„elbkinder" Vereinigung Hamburger Kitas gGmbH* Caterer: Mittagessen Mo-Fr Ballschule: 3 Kurse pro Woche Töpfern privat: 1 Kurs pro Woche Hockeyverein: 2 Kurse pro Woche Schachverein: 2 Kurse pro Woche inklusives Theater

	Grundschule Großlohering	Grundschule Neurahlstedt	Schule Kamminer Straße
Personal am Nachmittag:	Lehrer, Sonder- und Sozialpädagogen, Erzieher, Pädagogisch-Therapeutische Fach- u. Honorarkräfte, sowie freiwillige Helfer aller Berufsrichtungen	12 Lehrer, 5-6 Erzieher und ca. 17 Honorarkräfte mit min. 2 Honorarstunden	15 Lehrer, 5 Erzieher, 9 Honorarkräfte
Wie ist der Ablauf beim Mittagessen?	**VSK:**VSK-Lehrer essen mit. 1.- 4. Jhrg. essen in drei Zeiträumen hintereinander mit offenen Angeboten für die Kinder, die gerade nicht essen.	**VSK:** VSK-Lehrer essen mit. Die Jahrgänge 1 + 2 werden von Erziehern und Honorarkräften beim Essen betreut. **Der Jahrgang 3** isst am Dienstag und Mittwoch mit den Klassenlehrerinnen. **Der Jahrgang 4** wird von Erziehern und Honorarkräften beim Essen betreut.	Ein Essraum für je 2 Gruppen mit festen Tischen, **VSK alleine**. Alle Gruppen essen zur gleichen Zeit an gedeckten Tischen gemeinsam mit 2-3 betreuenden Personen. So können die Kinder informiert und ermutigt werden, auch unbekannte Gerichte zu probieren. An jedem Tisch räumt der Tischdienst das Geschirr ab.
Hausaufgaben:	Individuelle Hausaufgaben für Kinder, die nachmittags zu Hause sind, aber keine Hausaufgaben für Kinder, die Mo-Fr im Ganztag sind. Sie werden durch Lern- und Übungszeiten am Di+Mi im Klassenverband ersetzt..	Es gibt indiv. Wochenarbeitspläne für alle Kinder. In der Schule: Je 1 Lehrer und einzelne Honorarkräfte betreuen Gruppen mit je 15 Kindern im Klassenzimmer, möglichst im Klassenverband, manchmal auch zwei Parallelklassen 1.-2. Jhrg. 14-15 Uhr Lernzeit 3.-4. Jhrg. 15-16 Uhr Lernzeit: Mo+Do	Individuelle Wochenarbeitspläne für alle Kinder. In der Schule: Pro Gruppe mit 12-13 Kindern im Gruppen- oder Klassenraum sind je eine Gruppenleitung + 1 Honorarkraft oder 1 Lehrer - in zwei Gruppen ist eine Drittkraft für Kinder mit Förderbedarf zuständig. 1.-4. Jhrg. 13:45-14:30 Uhr: Hausaufgabenzeit
Kooperationspartner:	Caterer: Mittagessen Mo-Fr „brotzeit": Frühstück Mo-Fr Mentoren in der Leseförderung, Autorenlesungen im Rahmen der Buchwoche, *Hamburgische Staatsoper*: Inszenierung einer Kinderoper, *Zeitstiftung* für den Gymnasialübergang, *AMTV* und *Hamburger Ballschule* (12 Stunden im Bereich Judo, Psychomotorik, Bewegungsschule am Ball), *Schulwerk*: Honorarkräfte	Caterer: *Essen für Kinder Porschke GmbH*: Mittagessen Mo-Fr *DRK:* 5-6 Erzieher von 13-16 Uhr täglich plus Extrazeiten für Früh-, Spät- und Ferienbetreuung *AMTV*: 8 Stunden im Bereich Judo, Psychomotorik, Tischtennis und Leichtathletik, 2 Stunden JeKI (Jedem Kind ein Instrument), *Schulwerk*: Honorarkräfte Kinderbauernhof (2 stündiger Kurs) Martinskirche (Einschulungsgottesdienste, schulische Musikkonzerte in der Kirche)	Caterer: Mittagessen Mo-Fr ; *Jugendmusikschule*: Gitarrenkurs in diesem Schuljahr; *Hamburger Schachklub von 1830:* (Schachkurs)

ANZEIGEN

HELLTHO
INTERNET
NETZWERK
COMPUTER
SERVICE
HELLTHO KG · Bargkoppelweg 67 · 22145 Hamburg
http://www.hellth o.de · info@helltho.de
Telefon 040 / 60 09 75 75
· Hard- und Softwareverkauf aller gängigen Hersteller
· Pflege, Erweiterung und Updateservice der bestehenden Systeme
· Software Neu- und Updateinstallationen
· Netzwerkservice
· Internetservices
· Beratung

LICHTBILD
Biometrische Fotos zum Beispiel für:
Personalausweis • Bewerbungsfotos
Angebot im September: 10% Rabatt
auf alle Kinder-Passfotos (bis 12 Jahre)
Schweriner Straße 10 • 22143 Hamburg
(Rahlstedt Center rechts neben dem Haupteingang)
Tel: 040 – 73 44 82 32

Nachmittagsangebote!

	GS Rahlstedter Höhe	GS Nydamer Weg	GS Brockdorffstraße
	Sport, z.B. Ju Jutsu, Psychomotorik, Tanzen, Akrobatik, Fußball , Schach (alle Angebote durch zertifizierte Fachkräfte) - Musik, z.B. Musik und Theater, Flöten, Rap und Rhythmus (alle Angebote durch zertifizierte Fachkräfte) – Kunst, z.B. Kleine Künstler, Häkeln - Soziales Lernen, z.B. Selbstbehauptung und Soziales Kompetenztraining (alle Angebote durch zertifizierte Fachkräfte)	Kl. 1/2 und 3/4 Schach (2 Ehrenamtliche), Kl. 2 bis 4 Chor (Lehrerin), VSK/1 und Kl. 2-4 Forscherwerkstatt (Erzieherin), Kl. 2 bis 4 Traumreise/ Kinderyoga (Erzieherin), VSK bis Kl.4 kreatives Gestalten (Erzieherin), Kl. 2/3 Fußball (Erzieher), Kl. 3/4 Breakdance (Honorarkraft), sowie die Angebote der Kooperationspartner	Töpfern, Hockey, Schach, Theater und wechselnde offene Angebote
max. gewählte Kurse/Woche	je nach Teilnahme am GBS Betrieb 1-3 Kurse	je nach Teilnahme am GBS Betrieb: 1-3 Kurse	4 Kurse
Kinder ohne Kurse:	Freispielzeit, Basteln, Ruhe- und Vorleseangebote	Freispiel oder Möglichkeit des Rückzugs	offene Spiel- und Spaßangebote
Anmerkungen:		Die GBS wurde am Nydamer Weg sehr gut auf den Weg gebracht. Positiv anzumerken ist die sehr gute Zusammenarbeit aller Professionen. Die Kinder fühlen sich wohl und immer mehr Eltern nehmen das Angebot der Betreuung in Anspruch.	

Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie Ihren Schulleiter oder Klassenlehrer.

	Grundschule Großlohering	Grundschule Neurahlstedt	Schule Kamminer Straße
	VSK: feste Betreuung durch Erzieher + Sozialpädagoginnen Hamburger Fußballverband: „Kicking Girls", offene Angebote + Kurse werden von Lehrern, Erziehern, Honorarkräften und Kooperationspartnern erteilt: Chor, Theater, musikalische Aufführungen, wechselnde Theaterangebote und Sport. Div. Projekte wie z.B.: Eislaufprojekt, Hundeprojekt, Sozialtraining, Förderung von Mädchen, Veranstaltungen, Wettbewerbe, Fußballturniere, Werkstattprojekt mit dem ASB	**VSK:** feste Betreuung durch Erzieher Lernzeiten durch Lehrer (teilweise Honorarkräfte) und Kurse durch Lehrer, Erzieher, Honorarkräfte, Eltern, AMTV-Trainer. Angebote: Kunst, Werken, Musik, Chor, Fußball, Tischtennis, Judo, Leichtathletik, Ballspiele, Tanz, Psychomotorik, Cricket, Tambourelli, Informatik, Schulorchester, Lesen und Entspannen, Schach, Hauswirtschaft, Selbstverteidigung, Gärtnern, Streitschlichter. „Sternstunden" (freies Spielen)	Jahrgangsübergreifende Kurse: Kochen, Nadel und Faden, Schülerzeitung, Holzwerkstatt, Schach, Chor, Schnupperstunde Klavier, Leichtathletik, Breakdance, Kindertanz, Yoga, Experimente, Entspannungskurse, Ballspiele, Fußball, Töpfern, Teich- AG. offene Angebote: Bewegungslandschaft in der kl. Turnhalle, Lesen und Forschen in der Schülerbücherei
max. gewählte Kurse/Woche	3 Kurse und 5 Wahlangebote im offenen Angebot am Mittag	3- 4 Kurse	1-3 Kurse
Kinder ohne Kurse:	Spiel und Spaß Betreuung	„Sternstunden" mit abwechslungsreichem Angebot	"GTS-Club": Spielen, basteln, toben
Anmerkungen:	Ganztagsschule seit dem Jahr 2000, Integrativ und inklusiv seit 1993. Einrichtungen wie: Schülerbibliothek, Inselprojekt, Elterncafé, Schülerzeitung, Schulbegleitungen, FLY-Projekt, Beratungslehrer, Medienprojekte, Sprachförderung		Vier Ganztagsgruppen haben einen eigenen, speziell für sie und nur von ihnen genutzten Gruppenraum. Für die Hausaufgaben geht die Hälfte der Gruppe in einen benachbarten Klassenraum. Die Vorschulgruppe nutzt einen der Vorschulräume.

ANZEIGEN

Partyservice Dwenger Catering & Events
Herbst ist der Frühling des Winters

DWENGER Catering + Events

Oktoberfest Schmankerl (ab 12 Personen)

Warm angerichtet...
grober Wiesen-Leberkäs, würzige Händl-Haxen, frischer bayrischer Schmorkohl mit Speck und Zwiebeln, in Butter gebratene Schupfnudeln

Dazu ...
frisch gehobelter Radi und Radieschen mit Meerrettichcreme, Bayrisches Käsebretterl mit Obatzter und rustikalen Käsestücken, kräftiges Landbrot und Laugengebäck mit rahmiger Butter

Süßes...
Bayrischcreme mit Beerengrütze wie auf der Hütt'n

Preis pro Person 18,50 €

Braten - Buffet „Herbst" (ab 12 Personen)

Braten-Auswahl...
geschmorter Rinderbraten an einer karamellisierten Schalottenjus, zarter Putenbraten mit frischen Kräutern und Waldpilzrahm

Beilagen...
glasierte Prinzessbohnen mit Speck und Zwiebeln in feinen Streifen geschnittener Wirsing mit Bechamel-Rahmsauce, dazu gratinierte Sahnekartoffeln

Preis pro Person 16,95 €

Grünkohlschmaus (ab 10 Personen)

Gruß aus der Küche...
Hausgemachter Grünkohl mit Kasseler und Kochwurst, dazu gold-braun gebratene Röstkartoffeln und feinwürziger Senf

Preis pro Person 12,90 €
(auf Wunsch mit Schweinebacke)
Aufpreis pro Person 2,00 €

Deftiges Grünkohl Allerlei (ab 10 Personen)

Grünkohl mit allem drum und dran...
mit rauchigen Kochwurstscheiben, Kasselerstückchen und Kartoffelwürfel (fertig zum gabeln)

Preis pro Person 9,50 €

Herzlich willkommen in Dwenger's Lounge!

Wir gestalten Ihre Familienfeier / Tagung, Schulung oder auch Trauerfeier. In der Dwenger's Lounge können Sie in freundlicher Atmosphäre sich und Ihre Gäste verwöhnen lassen. Die Lounge bietet Platz für bis zu 50 Personen und kann individuell nach Ihren Wünschen erstellt werden. Genießen Sie Ihre Veranstaltung bei Dwenger Catering & Events im Merkurpark Rahlstedt. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Preise enthalten die z.Zt. gesetzliche MwSt.
zzgl. geringe Lieferkosten / Sonn- und Feiertagszuschlag

Telefon: 040 67 59 86 0 oder Internet: www.dwenger.de

Der kirchliche Friedhof in Ihrer Nähe

Der Rahlstedter Friedhof
seit 1829

Der Rahlstedter Friedhof ist Ihr kirchlicher Friedhof.
Kompetent beraten wir Sie zu Vorsorgemöglichkeiten zur Grabpflege und zu den unterschiedlichen Bestattungsformen und Grabarten.

Am Friedhof 11 · 22149 Hamburg · Tel. 040-672 20 53
mail@RahlstedterFriedhof.de · www.RahlstedterFriedhof.de

KIRCHLICHE FRIEDHÖFE

EINE ROMANZE

(wird bald ihr Leben bereichern. Richten Sie sich darauf ein)

Diese von einem Glückskeks inspirierte Geschichte ist aus dem Roman „Sie nennen es Nichtstun“, erschienen 2014 bei LangenMüller

ALEXANDER POSCH
gebürtiger Hamburger, Jahrgang ‚68, Autor und Familienvater aus Neu-Rahlstedt

TEXT **ALEXANDER POSCH**

Papa, ist das schön so?“, fragt mich meine Älteste. Ihre Augen strahlen. Sie hat den Esszimmertisch unter allerlei Utensilien verschwinden lassen: Blumen, Kerzen, Girlanden und verzierte Namenskärtchen. Meine Frau war für einige Tage auf einer Konferenz. Die Älteste bereitet ihr eine vollendete Heimkehr. Außerdem übt sie. Übermorgen erhält sie Besuch von einem Klassenkameraden. Ihr erstes Rendezvous.

„Kann man eigentlich denselben Gedanken noch einmal denken, Papa? Ich meine genau denselben Gedanken. Also keine Standards wie: Ich muss auf Toilette oder Oh wie schön die Sonne scheint, sondern richtige Gedanken“, fragt sie.

„Liebes Kind“, beginne ich. So gespreizt spreche ich sonst nicht, und ich sehe das erstaunte Gesicht meiner Ältesten. Mit zunehmendem Alter werden die Fragen meiner Kinder komplizierter. Manche Frage ist für mich so erschreckend neu und wagemutig, dass ich nachts, wenn alle schlafen, zum Bücherregal gehe und mich durch die Lexika blättere. Von Gedankenfetzen aufgewühlt taumele ich zurück ins Bett, voller halb verstandener Gewissheiten aber ohne eindeutige Antworten. Ich schlafe rasch ein und träume von Irrlichtern. Meine Älteste drängelt. Sie muss in die Schule.

„Jedenfalls finde ich es schwierig“, sage ich, „einen gedachten Wortlaut zu einem späterem Zeitpunkt aufzuschreiben. Ich muss alles gleich hinschreiben, sonst ist es weg. Aber das mag an mir liegen. Ich kann mir nicht mal meine eigenen Texte merken.“

> *„Abends im Bett habe ich das Gefühl, dass meine Kindheit, meine Jugend, mein Leben von einer obszönen Banalität sind.“*

Unzufrieden sagt meine Tochter: „Und denken alle Menschen in Worten oder denken einige auch in Tönen oder in Farben oder in Symbolen?“ Ich zucke mit den Achseln.

„Oh Papa. Ich denke, du weißt so was.“ Wir beide sind enttäuscht. Meine Tochter verabschiedet sich in die Schule. „Bitte lass im Esszimmer alles so wie es ist“, sagt sie in der Tür. Ich gehe zum Bücherregal. Irgendwann klingelt das Telefon.

„Henni, was für ein glücklicher Zufall. Denkst du in Worten, Symbolen oder in Tönen? Und kannst du noch einmal dasselbe denken? Exakt dasselbe? Mit all der Chemie, die dazu notwendig ist?“

„Was ist denn bei euch los?“, fragt Henni. „So weit ist die Hirnforschung noch nicht. Wir warten noch auf die Ergebnisse.“

„Henni, eigentlich geht’s mir um etwas anderes. Kann man sich auf etwas vorbereiten?“, frage ich. „Ich meine auf so etwas wie eine Romanze? Ich kannte mal einen alten Mann, dem war die Frau gestorben und der hatte im Wohnzimmer einen Sarg stehen, den er mit Schnitzereien verzierte. Seinen eigenen Sarg, verstehst du?“

„Worum also geht es?“, fragt Henni.

„Ich glaube, meine Älteste ist verliebt. Oder auf dem besten Weg dahin. Jedenfalls bereitet sie alles für den Besuch eines Schulfreundes vor. Das Esszimmer ist geschmückt. Und in ihrem Zimmer warten Sitzkissen und Früchtetee, und das Haus riecht nach Räucherstäbchen“, sage ich.

„Da hat sich seit 30 Jahren nichts geändert“, sagt Henni. „Auch bei uns geht‘s schnurstracks Richtung Auszug“, sagt Henni.

„Das Ganze ist mir unsympathisch“, sage ich.

„Lerne mit der Eifersucht zu leben, Vater“, sagt Henni. „Du, warum ich angerufen habe. Marion ist mit Katharina ausgezogen. Es langt ihr, hat sie mir geschrieben. Nach 16 Jahren.“

„Oh, Henni, warum sagst du das nicht gleich? Das ist ja schrecklich. Ihr wart so ein schönes Paar.“ Henni erzählt noch ein wenig wie es so ist, plötzlich alleine zu leben. Schließlich klingeln meine Kinder an der Tür. „Du, die Schule ist aus. Ich ruf dich nachher nochmal an, Henni“, verabschiede ich mich. ▶

LESUNGEN MIT ALEXANDER POSCH

- Montag, **29. September 2014**, 19 Uhr, Aufgeschlagen - Eine neue Seite, Literatur und Kulinarisches im Jenfeld-Haus, Eintritt 7 Euro, Charlottenburger Str. 1, 22045 Hamburg, Tel: 040-6544060
- Sonntag, **09. November 2014**, Einlass ab 19:00, Beginn um 19:30 Uhr, Eintritt: 8 Euro, Hoopter, Elbdeich 41, 21423 Winsen (Luhe), Tel. (04171) 2519, info@landkult.de
- Donnerstag, **13. November 2014**, 20 Uhr. SCHISCHISCHO, Literatur-Entertainment (mit Amtsberg, Posch, Weins), MUT! Theater, Amandastr. 58, 20357 Hamburg.

ANZEIGE

Gabriel e.V.
ZUKUNFT + SICHERHEIT FÜR MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

Wir begleiten Menschen mit Behinderungen in den Lebensfeldern Wohnen, Bildung und Arbeit:
- Werkstatt für Menschen mit Behinderungen
- Tagesförderstätte für Menschen mit Schwer- und Mehrfachbehinderungen
- Ambulant Betreutes Wohnen
- Kultur und Freizeit

Bei uns steht der Mensch mit seiner individuellen Persönlichkeit im Mittelpunkt.

Bei Interesse wenden Sie sich bitte an Tanja Steiner, Tel. 28 49 37 44, E-Mail: t.steiner@gabriel-hamburg.de
Gabriel e.V. • Rahlstedter Bahnhofstraße 37 a • 22143 Hamburg • www.gabriel-hamburg.de
Spendenkonto: Commerzbank Hamburg • IBAN: DE02 2004 0000 0478 783400 • BIC: COBADEFFXXX

ANZEIGE

AMTV Hamburg - Gemeinsam Tennis erleben

TENNISWINTERTRAINING

Das AMTV Tenniswintertraining mit der Tennisschule René Niklisch soll bald beginnen.
Trainiert wird in kleinen Gruppen von 4 - 6 Teilnehmern in der Tennishalle Stapelfeld, Catz-Sports, Reinbeker Straße 35.

In den Ferien findet kein Training statt!
Meldet euch jetzt für die Wintersaison an.

Zeitraum: 01.10.2014 – 30.04.2014 (25 Termine)

Uhrzeit: mittwochs 16:00 – 17:00
mittwochs 17:00 – 18:00
mittwochs 18:00 – 19:00 Uhr

Bitte gebt zwei Wunschzeiten an.

Zusammen mit der Tennisschule Nicklisch beim AMTV trainieren.

AMTV Mitglieder 245,- EUR
Nichtmitglieder 350,- EUR

Tennishalle Stapelfeld
Reinbeker Str. 35
22145 Stapelfeld

Anmeldung: AMTV Geschäftsstelle
oder info@rene-nicklisch.de

AMTV Hamburg • Altrahlstedter Männerturnverein von 1893 e.V.
Rahlstedter Straße 159 • 22143 Hamburg • Tel: 040 / 675 95 06 • Fax: 040 / 675 95 080 • E-Mail: info@amtv.de • Internet: www.amtv.de

ANZEIGEN

Als meine Frau nach Hause kommt und das ganze Brimborium im Esszimmer sieht, fragt sie mich als erstes, ob ich ein schlechtes Gewissen habe. „Das war unsere Älteste“, sage ich. „Die Bräutigamschau steht ins Haus.“

„Du übertreibst. Sie ist elf. Alles geht den Lauf der Dinge“, antwortet meine Frau. „Übrigens müssen wir uns in der nächsten Zeit einschränken. Das Ornithologische Institut ist aus der Förderung gefallen. Das nächste Semester wird nur notdürftig finanziert.“

„Weißt du etwas über fluoreszierende Frösche?“, frage ich sie. „Ich suche nach den Gebrüdern Grimm“, sagt meine Frau.“

Abends im Bett habe ich das Gefühl, dass meine Kindheit, meine Jugend, mein Leben von einer obszönen Banalität sind. Alle anderen erleben größer Dimensioniertes. Sie tragen daher auch viel komplexere Gedankengebäude in sich. Ich denke nur in althergebrachten Kathegorien. Gerade denke ich an Orpheus und Eurydike. Die griechische Sage über die Liebe zwischen dem Sänger und der Nymphe. Und wie Orpheus mit seinem Gesang die Götter erweichte und seine durch Schlangengift getötete Angebetete aus dem Hades wieder zurück unter die Lebenden holen durfte. Und wie Eurydike schlußendlich doch im Hades bleiben musste. Ich zappel mit meinen Beinen. Ich muss an den im Fluss treibenden Kopf des Orpheus denken, der auch vom Rumpf abgetrennt nicht aufhören konnte zu singen.

„Was ist denn mit dir?“, fragt mich meine Frau.

„Ich denke, und ich bin unruhig.“

„Und was denkst du?“

„Eben dachte ich an Orpheus und Eurydike, und jetzt denke ich an Kafkas Geschichte ‚Vorbereitungen vor der Hochzeit‘. Das sind Vorbereitungen, die per se zum Scheitern verdammt sind. Außerdem regnet es da immer.“

„Mach dir nicht so viele Sorgen und schlaf jetzt“, sagt meine Frau.

„Gut“, sage ich. Ich stelle mir das gleichmäßige Prasseln aus Kafkas Geschichte vor und schlafe.

Der große Tag ist gekommen. Der Junge, der am Nachmittag klingelt, ist blond. Er sieht nett aus. Unter dem Arm trägt er eine Tupperdose. „Das ist eine Überraschung“, sagt er. Ich muss ungewöhnlich häufig ins obere Stockwerk. Auch meine beiden jüngeren Kinder spielen im oberen Flur. Aber außer Räucherstäbchengeruch bemerken wir nichts. Vor dem Abendessen geht der Junge mit seiner Dose wieder nach Hause. Meine Älteste setzt sich an den Tisch. Wir anderen durchbohren sie mit Blicken. „Und, was habt ihr gemacht?“, fragt endlich die Mittlere.

„Der soll nie wieder zu uns kommen“, sagt meine Älteste.

„Was war denn in der Dose?“, fragt der Kleine.

„Da war eine Kröte drin“, sagt die Älteste. „Eine Kröte, die sich in die Erde einbuddelt, so dass nur noch die Augen raus gucken. Und einmal im Monat kriegt sie eine Maus zu essen. Lebend. Und die Augen und das, was von der Maus aus der Kröte raus kommt, leuchten im Dunkeln. Das hat er mir gezeigt. Und dass die Kröte auch Räucherstäbchen essen kann.“ Wir nicken und essen schweigend weiter. Es schmeckt nicht mehr so richtig.

Als die Kinder in ihren Betten liegen, treffe ich meine Frau am Bücherregal.

„Weißt du etwas über fluoreszierende Frösche?“, frage ich sie.

„Ich suche nach den Gebrüdern Grimm“, sagt meine Frau. In dieser Nacht können weder sie noch ich gut in den Schlaf finden. ■

Kontakt: a.posch@rleben-magazin.de

ANZEIGEN

Please-Hosen, Tuniken, Jacken, Taschen und Stiefel findet Ihr bei Seasons in Marienthal, 5 Minuten vom Quarree entfernt. Nehmt Euch einen Capuccino an der Kaffeebar und bummelt durch die 120 qm. Ein großes Green-Gate und Rice-Sortiment, Schönes für Kinder, Kuscheldecken und Lampen warten darauf, von Euch entdeckt zu werden.

Jagdglück SECOND HAND

Jagdglück, der trendige Second-Hand-Laden liegt direkt neben Seasons. Hochwertige Markenteile für Kinder und Damen wechseln hier den Besitzer.

GWEN-FRAUEN GEHEN IN VERBINDUNG UND UNTERSTÜTZEN SICH GEGENSEITIG

WAS BRAUCHST DU, UM DEIN ZIEL ZU ERREICHEN?

GWEN Frauen lieben es zu tanzen, zu singen und zu lachen

NÄCHSTER GWEN-ABEND IN RAHLSTEDT:

Mittwoch, 24.9.14, 19 Uhr
18. GWEN Business-Frauen-Netzwerk Treffen Rahlstedt
Eintritt 15 Euro
Release into peace, Heike Prevrhal, Buchwaldstieg 23

Carly ist aus Chicago angereist

Achtung: It's magic! 85 Frauen treffen sich zur internationalen GWEN-Konferenz in Hamburg. GWEN steht für Global Women Entrepreneur Network. Es ist ein Netzwerk für Frauen aus den unterschiedlichsten Branchen, die sich regelmäßig treffen und daraus persönliche Kraft für ihren Alltag - im Job wie im Privaten - schöpfen. Eine Gruppe kommt aus Rahlstedt und genießt den Trubel im Goldbekhaus in Winterhude. Frauen aus aller Welt sind angereist, z.B. aus Honolulu, Chicago, New York, Zürich, Peru und Ibiza aber auch aus Berlin, München, Stuttgart und Bremen, um vier Tage lang Frauen-Power zu zelebrieren.

Jede Frau ist hier ein Star. Ein roter Teppich wird zur Begrüßung ausgerollt und jede Frau darf auf der Bühne stehen, um im Scheinwerferlicht ihr Business vorzustellen und über Erfolge und Herausforderungen zu sprechen – auf Deutsch oder Englisch. Jasmin übersetzt sinngemäß in beide Richtungen. Respekt! Ziel ist im Publikum eine oder mehrere Frauen zu erreichen, die helfen können – mit Ideen, Kontakten, Unterstützung jeglicher Art. Frei nach dem Motto: Sag was Du brauchst, wir helfen dir.

Zwischendurch stehen auf dem Programm immer wieder Einlagen wie beispielsweise Qi Gong und danach eine Comedy-Darbietung vom schwäbischen Duo Babsi Brüstle und Marie Hägele mit Gast Lola aus dem Rheinland: „Mir schwätze wie uns d`Gosch gwachse isch." Im Grunde sprechen hier aber alle Frauen frei von der Leber weg, was sie bewegt und wo sie hin wollen, denn der GWEN-Spirit schafft einen geschützten Rahmen für Vertrauen und Verbindungen. Dazu gehört neben all dem Spaß vor allem geballte, gegenseitige Anerkennung wie auch die Anerkennung der eigenen Leistungen. Und das wird bewusst in Anerkennungsrunden ausgesprochen: „Ich erkenne Dich dafür an, dass Du „dies" gemacht hast und ich erkenne mich dafür an, dass ich „jenes" gemacht habe." Es können Komplimente z.B. für die Akquise eines neuen Kunden sein oder für die bewusste Entscheidung mal auszuschlafen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben. Einfach, aber mit genialen Folgen, denn Anerkennung tut gut und verleiht Flügel. Und diese resultierende Leichtigkeit übt eine magische Ausstrahlung aus, die Erfolge generiert. Die Frauen gehen ihren Weg, befreien sich von selbst auferlegten Zwängen, räumen Steine aus dem Weg und gehen frisch fröhlich auf andere zu.

„Der weibliche Motor ist unser Herz. Erst wenn die Liebe fließt, fließt auch alles andere und wir haben Erfolg.", erklärt uns Jasmin, eine der GWEN-Rahlstedt Gründerinnen. Carly aus Chicago ergänzt: „Wir öffnen unsere Herzen, wenn wir Spaß zusammen haben und sein können, wie wir sind." Und so fließen während der Veranstaltung auch schon mal Tränen der Freude und Tränen der Rührung – „typisch" weibliche Emotionalität wird hier einfach ausgelebt.

> *„Sag was Du brauchst, wir helfen dir."*

Ganz gleich ob von Beruf Geschäftsführende Gesellschafterin, Lehrerin, Chiropraktikerin oder Heilpraktikerin, jede Frau ist auf ihre Weise erfolgreich: Einige verwirklichen sich innerhalb des GWEN-Netzwerkes als Coach oder im Organisationsteam, andere trauen sich in die Selbständigkeit zu gehen und wieder andere profitieren für sich als Mensch. Eine Frau erzählt, dass es sie unglücklich macht, dass sie immer so perfektionistisch im Job auftritt. Sie wünscht sich entspannter und lockerer zu werden. Einige Frauen sind auf der Suche nach einem Team, weil sie nicht alles alleine schaffen können. Und so verbinden sich schließlich die unterschiedlichsten Frauen für ihre individuellen Ziele - lokal oder global, geschäftlich oder privat. Dann wieder singen, tanzen und lachen die Frauen gemeinsam. Die GWEN-Karaoke-Dance-Parties sind inzwischen legendär ... und ich muss irgendwie an den Song von Cyndi Lauper aus den frühen 80 Jahren denken: „Girls just wanna have fun."

Die internationale GWEN-Konferenz endet schließlich mit einem Showdown von Workshops einzelner Frauen, die die anderen Frauen an ihrem Business teilhaben lassen – von der Theorie in die Praxis. Am Ende des Tages gehen schließlich alle Frauen inspiriert in ihren Alltag zurück und teilen ihre Erfahrungen mit ihren Mitmenschen, so dass der GWEN-Spirit - nicht nur in ihren eigenen Herzen - weiterlebt. ■

Lola und das schwäbische Duo Babsi Brüstle und Marie Hägele haben das Publikum begeistert.

Rahlstedter Frauen mischen sich mit weit angereisten Gästen und genießen den GWEN Spirit.

www.facebook.com/GWENIbiza

ANZEIGEN

BLEIBEN SIE GESUND

FRAUEN-LEIDEN

TEXT **UTE TEUBNER**

Viele Frauen spüren schon Tage, bevor ihre Menstruation einsetzt, erste Anzeichen von Beschwerden, die auch als „prämenstruelles Syndrom“ („PMS“) bekannt sind. Es handelt sich um einen Komplex typischer Symptome im organischen und psychischen Bereich, die regelmäßig 7-10 Tage vor der Menstruation einsetzen und mit Regelbeginn am ersten oder zweiten Tag wieder abklingen. Zu diesen Symptomen gehören:

Psychische Beschwerden:
Stimmungsschwankungen. Überempfindliche Reaktionen. Äußerstes Angespanntsein. Großes Bedürfnis nach besonders intensiver Zuwendung und Geborgenheit. Wunsch, alleine zu sein. Gereiztheit. Beeinträchtigung des Selbstwertgefühls, der Arbeitsfähigkeit und der Beziehung zu Ihnen nahestehenden Personen. Körperliche und seelische Müdigkeit. Unterschwellige Aggressivität.

Körperliche Beschwerden:
Durch Wassereinlagerungen im Körpergewebe Gewichtszunahme. Berührungsempfindliche oder schmerzende Brüste. Kopfschmerzen. Essstörungen. Hautunreinheiten

Über die Ursachen des „PMS“ sind sich die Schulmediziner nicht im Klaren. Ein Grund könnte sein, dass es in dieser Phase zu einem hormonellen Ungleichgewicht kommt.

Diese Beschwerden kann man mit entsprechenden Medikamenten bzw. Schmerzmitteln lindern. Hierbei handelt es sich aber immer nur um eine oberflächliche Behandlung, nicht aber um eine grundsätzliche Heilung.

Bevor Sie sich für eine homöopathische Behandlung entscheiden, sollten schulmedizinisch eventuelle andere Ursachen für Ihre Beschwerden ausgeschlossen worden sein.

Nachstehend lediglich eine kleine Auswahl an möglichen Symptomen. Diese können sehr vielfältig und umfangreich sein.

UTE TEUBNER
Meine Berufung ist es, Menschen zu helfen - mit Klassischer Homöopathie oder manueller Schmerzbehandlung

ANZEIGE

Der Partner für Senioren in Rahlstedt

Martha Haus
- Vollstationäre Pflege
- Kurzzeitpflege

Am Ohlendorffturm 20-22
22149 Hamburg
Tel. (040) 6 75 77-0

Diakoniezentrum Rahlstedt
- Ambulante Pflege zu Hause
- Häusliche Hilfe
- Servicestützpunkt für Senioren

Greifenberger Straße 54
22147 Hamburg
Tel. (040) 64 89 99-0

Seniorenwohnungen
- Information und Beratung
- Wohnen mit Service zu Hause durch die SVS-Karte
- Servicestützpunkt für Senioren

I.) Brockdorffstraße 57a
II.) Am Ohlendorffturm 16
III.) Am Ohlendorffturm 18
22149 Hamburg
Info-Tel. (040) 41 30 42 90

Martha Stiftung

martha-stiftung.de

Möglicherweise finden Sie sich hier nicht wieder. Dann sollten sie einen Homöopathen Ihrer Wahl zu Rate ziehen, der für Sie das individuelle Mittel finden kann. Sofern eines dieser hier beschrieben Mittel passen sollte, nehmen Sie es in der D12-Potenz über vier Wochen, vorzugsweise nach Ende der Regel beginnend, und zwar 1x tgl. 5 Globuli.

Es ist nicht zu erwarten, dass sich bereits vor der nächsten Regel ein Behandlungserfolg einstellt, aber bereits bei der übernächsten sollte sich eine deutliche Besserung zeigen. Andernfalls war die Arznei falsch gewählt.

■ Kopfschmerzen oder Migräne, kolik- oder wehenartige Bauchschmerzen; unmittelbar vor Einsetzen der Blutung heftige Kreuzschmerzen; Wärme jeder Art ist Ihnen unangenehm; Abneigung gegen einengende Kleidung, vor allem an Hals und Bauch; Sie sind ruhelos und reizbar; Sie haben den Drang – pausenlos - zu reden: *Lachesis, D12*

> *„Über die Ursachen des „PMS“ sind sich die Schulmediziner nicht im Klaren.“*

■ Kopfschmerzen; Spannungen in den Brüsten; Abneigung gegen Geschlechtsverkehr; kolikartige Bauchschmerzen; morgendliche Übelkeit; Sie mögen es warm; Sie fühlen sich ausgelaugt und erschöpft, sind niedergeschlagen und weinen schnell; manchmal sind Sie vor der Periode geradezu putzsüchtig; oft sind Sie verzweifelt und wissen nicht weiter: *Sepia D12*

■ Schmerzen im Kopf, in den Brüsten und im Unterleib; schmerzhafter, brennender Ausfluss; Schmerzen, als würde die Regel kommen; sie setzt spät ein und kann schwach sein; Wärme ist Ihnen zuwider; Bewegung und Beschäftigung tut Ihnen gut; Verlangen nach frischer Luft; Sie fühlen sich häufig missverstanden und zurückgesetzt; sind sehr gefühlsbetont: *Pulsatilla D12*

■ „Berstende“ Kopfschmerzen; kaum Interesse oder sogar Abneigung gegen Geschlechtsverkehr; leicht erschöpft (besonders am Vormittag); Hitze vertragen Sie nicht; Sie mögen Salziges und haben viel Durst; Mitleid mögen Sie nicht, Sie ziehen sich dann schnell zurück; häufig fallen Ihnen Dinge aus der Hand: *Natrium muriaticum D12*

■ Blähbauch, krampfartige Bauchschmerzen; Blähungen, die nicht erleichtern; Süßigkeiten, warmes Essen und warme Getränke mögen Sie sehr; Unsicherheit und Selbstzweifel plagen Sie; Sie sind empfindlich, furchtsam; ziehen sich zurück und wollen niemanden sehen; Sie können aber auch ein richtiger „Hausdrachen“ sein: *Lycopodium D12*

Bei einigen Frauen konnte ich bei Unterleibschmerzen gute Erfolge mit einem Bauchtape erzielen. ■

Kontakt: Naturheilpraxis
Klassische Homöopathie,
Medikamentenfreie Schmerztherapie
Ute Teubner, Heilpraktikerin
Kielkoppelstr. 62, 22149 Hamburg
Tel. 38 64 88 52

BUCHTIPP

Dieser Artikel entstand in Anlehnung an das Buch „Homöopathie“ (von Werner Stumpf), das ich Einsteigern in die Homöopathie empfehlen kann. Erschienen ist es im Gräfe und Unzer Verlag (ISBN 3-7742-5076-6)

ANZEIGEN

Neueröffnung

STOLLE
Gesundheit nach Maß

In einen Monat...

ziehen wir um
- aber bleiben trotzdem da!

Sie finden uns - zentral gelegen, ab Mitte Oktober in den Rahlstedter Bahnhofsarkaden, Helmut-Steidl-Platz 3-5, 22143 Hamburg (nur 3 min vom alten Standort entfernt.)

Das beliebte, freundliche Team und die fachliche Kompetenz bleiben Ihnen natürlich erhalten.

Besuchen Sie uns!

www.stolle-ot.de

So wird die neue Filiale aussehen.

Parkettwelt Hamburg

B75 zwischen Rahlstedt & Ahrensburg

Große Ausstellung
Viele Muster

Meiendorfer Str. 103
22145 Hamburg

www.parkettwelthamburg.de

In Rahlstedt ist was los:

30. August bis 8. Oktober Rahlstedter Kulturwochen Programm auf www.rahlstedter-kultur-verein.de

AM 2. OKTOBER 2014 KOMMT HELLMUTH KARASEK NACH RAHLSTEDT UND STELLT IN DER PARKRESIDENZ SEIN NEUES BUCH VOR:

FRAUEN SIND AUCH NUR MÄNNER

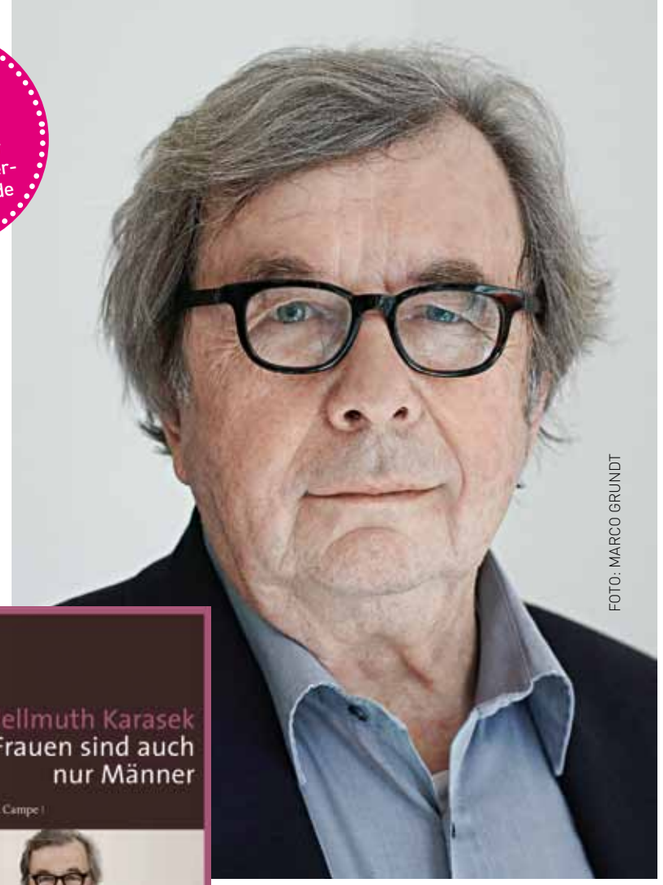


FOTO: MARCO GRUNDT

Seit dem 1. April ist die Künstlerin Carmen Hansch 1. Vorsitzende vom Rahlstedter Kulturverein. Gemeinsam mit ihrem Team gestaltet sie die 20. Rahlstedter Kulturwochen. Das Programm umfasst mehr als 60 Veranstaltungen, die inspirieren und zum Nachdenken anregen. Neu ist in diesem Jahr, dass neben regionalen Kunstschaffenden auch prominente Größen wie Rüdiger Nehberg und Hellmut Karasek nach Rahlstedt kommen. Sie sind das i-Tüpfelchen auf dem diesjährigen, bunten und wundervollen Programm. Danke für die frischen Impulse !

Alle Veranstaltungen finden Sie auf www.rahlstedter-kulturverein.de

Carmen Hansch ist die neue 1. Vorsitzende vom Rahlstedter Kulturverein

Zum Buch: Es heißt, das Leben schreibt die besten Geschichten – nur kann das Leben halt nicht schreiben. Es braucht einen wie Hellmuth Karasek, der mit scharfem Blick und sprachlicher Eleganz die großen und die kleinen Ereignisse liebevoll und scharfzüngig festhält. Er erzählt von starken Frauen, die auch nur Männer sind, wie es schon in alten Mythen steht, von Bunga-Bunga in mediterranen Lotterbetten, von Kuckucksuhren und Pleitegeiern, von Deutschen, die immer Vorfahrt und immer recht haben, von liberalen Doktorspielen und vom Einmarsch der Plagiatoren, von der falsch verstandenen Toleranz der Weichspüler in deutschen Feuilletons, von den Plackereien des Alterns und den Tücken der Reisen mit der Bahn. Dabei fühlt sich Karasek oft wie ein einarmiger Bandit, trifft aber stets den Nagel auf den Kopf. Seine pointierten Glossen zeugen von gnadenloser Beobachtungsgabe, Selbstironie und der Erkenntnis, dass wir gern über das lachen, wovor wir Angst haben. ■

Satire, Ironie, tiefere Bedeutung: Karaseks kleines Welttheater unserer Zeit schert sich um kein Tabu.

Kartenhotline: Tel. 67 37 30

VORAB DURFTEN WIR EIN KURZES INTERVIEW FÜHREN:

Welches Ihrer eigenen Bücher ist Ihr Lieblingsbuch?
Das jeweils bei den anderen Unbeliebteste ...

Warum arbeiten Sie mit 80 Jahren noch Vollzeit? Wann gehen Sie in Rente?
Ein Schriftsteller, wann soll der in Rente gehen? Wenn ihm der Griffel aus der Hand fällt und seinem Kopf nichts mehr einfällt?

Worauf führen Sie Ihre Beliebtheit bzw. hohe Wertschätzung in der Bevölkerung zurück?
Auf den guten Geschmack der Bevölkerung.

Was fällt Ihnen zu Rahlstedt ein?
Gehört für mich zu Hamburg und ist doch schon so weit draußen...

Was verbindet Sie mit dem Rahlstedter Peter Blänsdorf?
Hoffentlich die Liebe zu Büchern.

SEPTEMBER

DIP UP

14. - 28.9. 2014
Ausstellung: Dip up - Malerei im Dialog
■ **Dankeskirche, Kielkoppelstr. 51**

DONNERSTAG, **18. 9.** 2014
Streifzüge durch St. Pauli, Zeichnen abends vor Ort mit der Künstlerin Barbara Koch. Anmeldung: Tel. 0162 1001179 + info@barbara-koch.eu, Preis: 50 Euro ■ **18-22 Uhr**

FREITAG, **19.9.** + SAMSTAG, **20.9.**
Aktionstage „Herbst“ HolzLand Wulf
Fr 14-18 Uhr + Sa 9-13 Uhr
■ **Bahnhofstraße 19, Ahrensburg**

SONNTAG, **21.9.** 2014
Flohmarkt - Rund ums Kind
10-13 Uhr ■ Grundschule Wildschwanbrook

FREITAG, **26. 9.** 2014
Poetry-Slam „Bei Hempels unterm Sofa“, Autorenlesung: Karsten Lieberam-Schmidt. 2012 Crime-Time-Slam-Champion. Eintritt: 10 Euro
19:30 Uhr ■ Café Unikat

OKTOBER

FREITAG, 3. 10. 2014
Vernissage 2. Expo Agora Mundo von zeitgenössischen Künstlern von Martinique
19 Uhr ■ Café Unikat

FREITAG, **26. 9.** 2014
Filmabend
„4 Tage im Mai“
Eintritt: 5 Euro, Mitglieder der Vereine 3 Euro
Beginn: 19 Uhr - Kasse ab 18 Uhr
■ **Theaterraum Parkresidenz Rahlstedt, Rahlstedter Str. 29**

SAMSTAG, **27.9.** + SONNTAG, **28. 9.** 2014
Kulturelles Stadtteilfest für die ganze Familie
■ **Ortskern Rahlstedt**

SAMSTAG, **27.9.**2014
Tagesworkshop „Intuitives Malen“ mit Heike Prevrhal
Anmeldung: Tel. 84206363
Preis: 60 Euro
11-17 Uhr ■ Buchwaldstieg 23

SONNTAG, **28. 9.** 2014
Verkaufsoffener Sonntag
13-18 Uhr ■ Rahlstedt Center

SAMSTAG, **4. 10.** 2014
Autogrammstunde mit Schauspieler Winnetou Schauspieler Gojko Mitic
17 Uhr ■ Rahlstedt Center

DONNERSTAG, **23. 10.** 2014
„Gott mit uns“ – Kirche und Krieg, Vortrag von Pastor Ulrich Hentschel mit anschließender Diskussion
19.30 Uhr ■ Rogate-Zentrum, Wildschwanbrook 5

IMMER FREITAGS
Meditation für Einsteigerinnen
18-19.30 Uhr , Haus des Sternenlichts, Rahlstedter Str. 112
Michaela Seyffert, Tel. 656 56 83
oder m.seyffert@yahoo.de
Preis: 10 Euro p. Abend

IMMER MONTAGS
Intuitives Malen
Schnuppern willkommen
Heike Prevrhal
Buchwaldstieg 23
10-12 Uhr, Preis: 20 Euro
Anmeldung: Tel. 84206363

WÖCHENTLICHE MALKURSE
im Atelier der Künstlerin Barbara Koch, Preis: jeweils 20 Euro
Anmeldung: Tel. 0162 1001179
Dienstags 19-22 Uhr
Mittwochs 9.30-12.30 Uhr

FREITAG, **31. 10.** 2014
Filmabend
„Good Bye Lenin“
Eintritt: 5 Euro, Mitglieder der Vereine 3 Euro
Beginn: 19 Uhr - Kasse ab 18 Uhr
■ **Parkresidenz**

NOVEMBER

SAMSTAG 15. 11. 2014
Sparkasse Holstein - große Eröffnungsparty
■ **Rahlstedter Bahnhofstr. 9**

ANZEIGE

Öffnungszeiten:
dienstags + freitags 10.00 - 18.30 Uhr
Samstag 10.00 - 14.00 Uhr
und nach Vereinbarung
ab Oktober täglich von 10.00 - 18.00 Uhr

Jolanthe Gerbitz
Dekoratives für Haus und Garten

Besondere Wohnaccessoires zum Herbst
Individuelle Beratung und Gestaltung Ihres Gartens
Gehölzverkauf aus eigener Baumschule

Jetzt ist Pflanzzeit
Stimmungsvolle Herbst-Accessoires der Firma „Fink“ für Ihr gemütliches Zuhause.

Telefon 040 - 678 50 90 · Nornenweg 9 (an der B75) · 22145 Hamburg · Fax 040 - 678 91 44 · www.jolanthe-gerbitz.de

NICHT VERPASSEN!

KARL MAY

ERLEBNISWELT

22. SEPT. – 4. OKT. 2014

ERLEBEN SIE DIE WELT VON KARL MAY LIVE IM RAHLSTEDT CENTER. SPANNENDE ABENTEUER FÜR GROSSE UND KLEINE INDIANER WARTEN AUF SIE. WERDEN SIE MIT IHRER FAMILIE ZU ECHTEN TRAPPERN AUS DEM WILDEN WESTEN BEIM GOLDSCHÜRFEN UND BULLENREITEN.

ÖFFNUNGSZEITEN: MO. – SA. VON 9:30 – 20:00 UHR

RAHLSTEDT CENTER

SCHWERINER STRASSE · 22143 HAMBURG · WWW.RAHLSTEDT-CENTER.COM