

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Juni 2015

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Rente und Steuern



Haariges Thema

Dünne Haare und Haarverlust



Hobbys aus Omas Zeiten

Was ist aus ihnen geworden?



Erdbeeren und Rhabarber

Der rote Genuss



Golfen

Auch mit gesundheitlichem Handicap



Harald Glöckler

Das Allroundtalent wurde 50

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 unserer Herausgeberin **3**

Rente und Steuern

Auch Alterseinkünfte werden besteuert **4**

Seniorenkarten im Fokus

Seniorenbeirat für verbesserte HVV-Seniorenkarten **7**

Als wäre es gestern gewesen ...

Klassentreffen in der Seniorenresidenz Alsterpark **8**

Unterwegs für gutes Privattheater

9

Haariges Thema

Dünne Haare und Haarverlust **10**

Rätsel & Gewinnspiel

12

Wo Goethe sich verliebte

Das hessische Wetzlar feiert den großen Dichter **14**

Ein Fest für Augen und Ohren

Verdis La Traviata bei den Schlossfestspielen Schwerin **15**

Leser schreiben

16

Impressum

16

Hobbys aus Omas Zeiten

Was ist aus ihnen geworden? **18**

LAB – lange aktiv bleiben

20

Von Poesiealben, Freundschaftsbüchern und Facebook

Rosen, Tulpen, Nelken ... **20**

Erdbeeren und Rhabarber

Der rote Genuss **23**

Golfen

Auch mit gesundheitlichem Handicap **26**

Kleinanzeigen

28

Harald Glöckler

Das Allroundtalent wurde 50 **30**

Dem Tinnitus davonwandern

32

Wenn das Sehen nachlässt...

33

Veranstaltungen

34

Infos für unsere Leser

36

Malerei · Zeichnen Illustration

Atelier- & Meisterkurse
alle Techniken
Fortgeschrittene
und Anfänger
jeden Alters
auch vormittags
9.30-12.30 h



Infos: Tel. 040-43197606
www.kunstschulehamburg-kaw.de

einzigartig



Liebe Leserinnen und Leser

Früher, da war alles besser – das hört man häufig. Na ja! Das stimmt wohl doch nicht so ganz. Aber bei der Rente und Steuer da trifft das schon zu, denn seit 2005 greift der Staat den Rentnern mit steigender Tendenz ins Portemonnaie. Wer muss nun Steuern zahlen? Wie kann man die Steuer senken? Damit beschäftigt sich unser Titelthema „Rente und Steuern“.

Früher – ja, da gab es noch „richtige“ Hobbys, an denen Jugendliche heute kaum noch Interesse haben. Schade, denn vielfach konnte man durch das Hobby auch so ganz nebenbei vieles lernen.

Früher, da gab es noch Poesie. „Rosen Tulpen Nelken, alle Blumen welken ...“ Wer kennt diesen Spruch nicht? Das Poesiealbum hat viele in der Schulzeit und auch später begleitet. Wissen Sie noch wo Ihres ist? Ich habe meines übrigens wiedergefunden. Wer sich für Poesiealben interessiert, dem empfehle ich die Ausstellung im Museum Bargtheide.



Früher – da entstanden noch musikalische Meisterwerke, wie zum Beispiel La Traviata von Verdi. Wo Sie dies heute noch genießen können, das verraten wir Ihnen in dieser Ausgabe.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe und verabschiede mich bis zu unserer Sommerausgabe, die am 6. Juli erscheint.

Ihre Silke Wiederhold



HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



Referent: Dr. Udo Hessling,
Oberarzt Orthopädie und
Unfallchirurgie

Nächster Patientenvortrag:

***Knierarthrose –
Behandlung und ENDOprothetik***

Mittwoch, 17. Juni • 17:30 Uhr

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Um Anmeldung wird gebeten:
(040) 3197-1225



HELIOS
ENDO-Klinik
Hamburg

www.helios-kliniken.de/ENDO

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 weitestgehend 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



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

Seniorenzentrum
Röweland



Rente und Steuern

Schluss mit dem Arbeiten und ab in den Ruhestand. Wer glaubt, dass sich ab dann auch die Steuererklärungen erledigt haben, der hat sich geirrt. Auch ältere Menschen können oftmals noch steuerpflichtig sein. Die einzelnen Fälle im Überblick.

Wenn das Ende ihres Berufslebens erreicht ist, dann stehen den meisten Deutschen ungefähr noch rund 20 weitere Jahre als Rentner zu. Jedenfalls wenn wir aktuellen Statistiken glauben, die auch davon ausgehen, dass unsere Bevölkerung generell immer älter wird. Da diese zunehmende Lebenserwartung auch stärkere Kosten für den Staat mit sich zieht, greift dieser bei Rentnern gern zu: Zurzeit 70 Prozent der „Alterseinkünfte“ besteuert der Fiskus allein bei Frauen und Männern, die derzeit in Rente gehen. Ein Schritt mit spürbaren Folgen, denn die Grenze des Anteils der gesetzlichen Rente, auf den keine Steuern zu entrichten sind, beträgt nach Berechnungen des Bundesfinanzministeriums 1191 Euro – im Gegensatz zu 2014, wo es immerhin noch rund 1225 Euro waren, die ein alleinstehender Rentner ohne weitere Einkünfte beziehen konnte. Auf die Frage, ob ein Rentner also auch weiterhin eine Steuererklärung abgeben muss, antwortet die Hamburger Steuerfachwirtin Marzena Poulsen:

Freibetrag entscheidet über die Steuererklärung

Als Rentner müssen diejenigen Steuern zahlen, die mit ihren Einkünften über dem festgelegten Grundfreibetrag liegen. Das sind alle Beträge, die höher als 8354 Euro im Jahr für Alleinstehende

sowie höher als 16708 Euro pro Jahr für Verheiratete liegen. Allerdings, so die Steuerfachfrau, steht den Einzelnen auch ein Rentenfreibetrag zu, durch dessen Einsatz sie nicht die volle Rente versteuern müssen. Hier gilt die Regelung: Wie viel die einzelnen Rentner zahlen müssen, hängt davon ab, wann die einzelne Person in Rente gegangen ist: Wer im Jahr 2005 oder noch früher in Rente gegangen ist, der gilt damit automatisch als Bestandsrentner. Diese Personen

müssen 50 Prozent ihrer Rente versteuern. Je später die Rente nach 2005 beginnt, desto höher ist auch die Besteuerung:

- **Rentenbeginn 2014: die Rente unterliegt zu 68 Prozent der Besteuerung.**
- **Ab 2040 wird jeder Rentner seine Rente zu 100 Prozent versteuern müssen.**
- **Neben den Renteneinkünften werden auch andere Einnahmen, soweit vorhanden, versteuert. Das sind beispielsweise Einnahmen aus nicht selbstständiger Arbeit, aus Kapitalvermögen oder aus Vermietung und Verpachtung.**

Einkommen entscheidet über den Steuersatz

Einen Unterschied zwischen Rentnern und noch arbeitenden Personen macht der Fiskus dabei nicht: Die Einkommensteuer wird für Rentner, wie im Übrigen auch für Arbeitnehmer, nach dem progressiven Steuersatz berechnet, erklärt Marzena Poulsen. Das bedeutet: Je höher das Einkommen, desto höher ist der Steuersatz.

Wer weiterhin arbeitet, dem geht's an die Rente

Als Rentner kann man auch nebenbei arbeiten. Gute Nachricht: Wenn man einen Nebenjob ausübt, der als 450-Euro-Job gilt, müssen auf die Einnahmen keine Steuern bezahlt werden. Einnahmen jedoch, die darüber liegen, müssen nach Marzena Poulsen ganz normal versteuert werden. Eine Ausnahme gilt auch für Rentner, die vorzeitig in Rente gegangen sind, also Frührentner: Ihre Rente könnte aufgrund von Hinzuverdiensten gekürzt werden. Um wie viel hängt von mehreren individuellen Faktoren ab. Auf jeden Fall müssen die Betroffenen die Rentenversicherung über ihre Hinzuverdienste informieren.

Yvonne Ackermann – Ihre Maklerin mit Herz für Hamburg - Schleswig-Holstein - Niedersachsen

Aufgrund meiner 20-jährigen Berufserfahrung und meiner damit verbundenen guten Marktkenntnisse erhalten Sie eine realistische Werteinschätzung Ihrer Immobilie! Auf Wunsch bin ich Ihnen beim Verkauf oder bei der Vermietung Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung behilflich.



Kontaktieren Sie mich gern, um einen persönlichen Kennenlerntermin zu vereinbaren. Ich freue mich auf Sie!!!

Yvonne Ackermann Immobilienmanagement

Hohenbergstedt 24 • 22395 Hamburg
Telefon: 040/33 36 79 22
E-Mail: huus4you@email.de • www.huus4you.de



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

Jäkel
hören. wahrnehmen. erleben.

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikmeisterin
und Pädakustikerin

Unsere Leistungen im Überblick:
Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz,
AVWS, Kinderanpassungen,
In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung,
Zubehör für TV & Telefon

hören. wahrnehmen. erleben.

www.jäkel-hören.de

Auch Kapital hat Einfluss auf die Steuern

Es gibt Rentner, die neben ihrer Rente auch Kapitalerträge bekommen. Diese Erträge muss man zu der Rente addieren. So manche Rentner bleiben damit trotzdem noch unter dem Grundfreibetrag. In diesem Fall lohnt eine sogenannte Nichtveranlagungsbescheinigung, wie das folgende Beispiel zeigt:

- **Kapitalerträge: jedem Sparer steht ein Sparer-Freibetrag zu. Er beträgt bei Alleinstehenden € 801,- im Jahr, bei Verheirateten verdoppelt er sich.**
- **Das bedeutet, dass für jeden Euro Kapitalerträge,**



die über dem Sparer-Freibetrag liegen, derzeit 25 Prozent Abgeltungsteuer anfallen.

- **Mit einer Nichtveranlagungsbescheinigung können auch noch höhere Kapitalerträge, als der Sparer-Freibetrag sie bestimmt, vorhanden sein, ohne dass der Einzelne dann Steuern bezahlen muss. Einzige Voraussetzung: Die jeweiligen Pensionäre bleiben mit ihren Einnahmen unter dem Grundfreibetrag. Der Antrag ist beim jeweils zuständigen regionalen Finanzamt zu stellen.**

Werbekosten und Co. können auch Steuern senken

Trotz aller Zahlungen können Rentner auch ihr zu versteuerndes Einkommen senken, wie Marzena Poulsen erklärt. Dafür müssen bestimmte Kosten vorliegen, die sich steuersenkend auswirken, wie sogenannte Werbungskosten – bei Renten Ausgaben über den Pauschbetrag von 102 Euro hinaus – wie etwa Rechtsberatungskosten, die durch die Rentenanspruchstellung entstehen, Kontoführung, Rentenberatung, Steuerberatung. Darüber hinaus gelten auch Sonderausgaben, wie etwa die Kosten für Krankenversicherungen, Pflegeversicherungen, Haftpflichtversicherungen und getätigte Spenden sowie außergewöhnliche Belastungen als steuermindernd. Darunter fallen Arztkosten, Medikamente, Pflegeheim, Beerdigungskosten.

Ausnahmen, die steuerfrei bleiben können

Wer nicht oder nicht mehr unter gültige Grenzen fällt, für den gilt im Alter weiterhin: Alle Belege herauskramen, Bescheinigungen griffbereit halten, kurz: die Steuererklärung muss gemacht werden. Auch hier wird mit verschiedenen formellen Anlagen gearbeitet, die der Steuerzahler bereits aus der Zeit seines Arbeitslebens kennt: Rentenbezüge werden in der Anlage „R“ eingetragen. Ausnahmen sind Renten aus der gesetzlichen Unfallversicherung, Kriegs- und Schwerbeschädigten- oder Wiedergutmachungsrenten, wie der „Bund der Steuerzahler“ erklärt. Steuerfrei bleibt auch der Abfindungsbetrag der Witwen bei einer eintretenden Wiederheirat.


 sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

Verbr.ausw.: 52 kWh/m²a, Fernw., Bj. 2007

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


 Betreuung durch die Elin-Dialogie

Wohnungsunternehmen
Plambeck
www.emmaplambeckhaus.de

Der Pöhlshof
 Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Servicewohnen – geborgen im Alter

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

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.
 Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen
Plambeck

 Ochsenzoller Straße 147
 22848 Norderstedt
www.plambeck.com

So geht das Ausfüllen des Antrages richtig

Anlage „R“ lässt sich in vier Bereiche gliedern: Auf der ersten Seite müssen alle Bezüge aus der gesetzlichen und alle Bezüge aus der privaten Rentenversicherung angegeben werden. Auf Seite zwei geht es dann um Renten, die über den früheren Arbeitgeber abgeschlossen wurden und um die Riester-Rente. Ebenfalls können Rentner hier ihre Werbungskosten geltend machen, wie beispielsweise Kosten der Rentenberatung oder Gewerkschaftsbeiträge. Wenn keine oder nur geringfügige Werbungskosten anfallen, gewährt der Fiskus einen Pauschbetrag in Höhe von € 102,-. Auch die Kosten für ein häusliches Arbeitszimmer können Rentner in bestimmten Fällen und in voller Höhe absetzen. Voraussetzung dafür ist, dass sie neben ihrer Rente oder Pension zusätzliche Arbeitseinkünfte haben und das Arbeitszimmer den Mittelpunkt der beruflichen Tätigkeit ist. Darüber hinaus gilt es in der Anlage „R“ weitere Dinge auszufüllen, wie der Rententräger, die gesetzliche Rentenversicherung, eine landwirtschaftliche Alterskasse, eine berufsständische Versorgungseinrichtung (etwa für Ärzte oder Rechtsanwälte), die Rürup-Rente einer privaten Versicherungsgesellschaft sowie falls vorhanden eine Rente aus ausländischen Versicherungen. Und wenn man mehrere Renten bekommt? Dann muss der Rentner diese entsprechend den Vorgaben zur ersten Rente, zweiten Rente und dritten Rente angeben. Eine besondere Reihenfolge ist dabei nicht zu beachten.

Weitere wichtige Punkte als Ausfüllhilfe

Natürlich ist auch der gezahlte Rentenbetrag anzugeben. Eingetragen wird dabei der Bruttobetrag der Rentenzahlung, also vor Abzug der Kranken- und Pflegeversicherung. Dazu tragen Rentner auch den Zeitpunkt ein, ab dem eine Rente bewilligt wurde. Oder auch Einzahlungen in ein berufliches Versorgungswerk und Zusatzversicherungen. Die werden allerdings mit einem niedrigeren Ertragsanteil besteuert als Renten aus der gesetzlichen Rentenversicherung, wie der „Bund der Steuerzahler“ es darstellt. Bekommt ein Rentner außerdem auch noch Leistungen aus einem zertifizierten Vertrag, wie etwa nach dem Riester-Modell, dann muss er das auch dem Finanzamt mitteilen. Wie Experten dazu darstellen, sind die Leistungen in der Regel voll steuerpflichtig.

Belastungen, die man beim Fiskus absetzen kann

Hilfe durch pflegende Maßnahmen, Umzug in ein Betreutes Wohnen – solche Schritte sind im Alter steuerlich vorteilhaft, denn die Ausgaben sind von der Steuer absetzbar. Das gilt auch für Hilfe bei der Körperpflege, beim Einkauf oder bei regelmäßiger Betreuung, wodurch die Steuerschuld im Jahr um 20 Prozent, maximal € 4.000,-, gedrückt werden kann. Noch eine gute Nachricht in diesem Zusammenhang: Als Haushalt gilt auch ein Altersheim. Über alles Weitere informiert einen der Steuerberater oder ein Lohnsteuerhilfeverein, der einem auch bei der Steuererklärung hilft. Über www.elster.de ist diese auch online möglich. A. Petersen © SeMa



Anzeige

Professionelle Hilfe bei der Steuererklärung für Rentner!

Im Gespräch mit **Marzena Poulsen**, Steuerfachwirtin und Beratungsstellenleiterin der **Vereinigten Lohnsteuerhilfe e.V.** im Norden von Hamburg:

Was tun, wenn ich als Rentner mit meiner Steuererklärung überfordert bin?

Als Ihre persönliche **VLH-Beraterin** übernehme ich das im Rahmen einer **Mitgliedschaft** für Sie. Ich erstelle Ihre Einkommensteuererklärung. Das bedeutet, ich sichte Ihre Unterlagen in einem ersten **Beratungsgespräch**, ermittle Ihre persönlichen Steuervorteile und schöpfe sämtliche Zulagen und Förderungen für Sie aus.

Wie läuft das Beratungsgespräch ab?

In meiner **Beratungsstelle** stehe ich Ihnen beratend gem. § 4 Nr.11 StBerG zur Seite. Nach dem Sichten Ihrer **Unterlagen** zu Ihrem **Einkommen** errechne ich Ihnen anhand unserer Beitragsordnung Ihren **Mitgliedsbeitrag**. Bevor ich Ihre Steuererklärung erstellen kann, ist es notwendig, durch eine Beitrittserklärung **Mitglied** im VLH zu werden.

Wieviel kostet mich eine Mitgliedschaft im VLH?

Schon ab € 36,- bis max. € 300,- im Jahr. Die Beiträge orientieren sich an Ihren persönlichen Einkommensverhältnissen. Das **ganze Jahr** berate ich Sie im Rahmen einer **Mitgliedschaft** zu allen **Steuerfragen** – egal wie oft Sie Unterstützung und Hilfe benötigen und welche Leistungen Sie in Anspruch nehmen: Es fallen **keine** zusätzlichen Kosten für Sie an!

Wenn ich aber den Weg zu Ihnen nicht finden kann?

Bei nicht vorhandener Mobilität oder Krankheit kann die Beratung auch gerne bei **Ihnen zu Hause** stattfinden. Das persönliche und individuelle Gespräch ist für mich **Vertrauenssache**.

Welche Unterlagen muss ich als Rentner mitbringen?

Steueridentifikationsnummer, Rentenbescheid bzw. jährliche Rentenanpassungsmittelteilung und Leistungsmittelteilung, Lohnsteuerbescheinigungen, z. B. bei Betriebsrenten oder Pensionen, Jahressteuerbescheinigung über Kapitalerträge. Falls vorhanden **Nachweise** bzw. **Quittungen** über: Rechnungen über haushaltsnahe Dienst- und Handwerkerleistungen, Krankheits- oder Pflegekosten (z. B. Medikamente, Brille, Zahnarzt, Kur, Heilpraktiker, Fahrten zum Arzt), Kosten für Pflege- und Seniorenheim, gezahlte Spenden, gezahlte Versicherungsbeiträge, Behindertenausweis.



Steuererklärung? Wir machen das.

Arbeitnehmer und Rentner:
Als Einkommensteuer-Experte bin ich für Sie da.

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. – wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Steuerfachwirtin Marzena Poulsen
Beratungsstellenleiterin
Margaretenhof 21, 22397 Hamburg
Tel. 040/18 11 28 28 + Handy 0174/314 06 16



www.vlh.de

Seniorenkarten im Fokus

Seniorenbeirat macht sich für verbesserte HVV-Seniorenkarten stark

Der Landes-Seniorenbeirat und die Bezirks-Seniorenbeiräte sind Hamburgs unabhängige Interessenvertretungen für die rund 430.000 Hamburgerinnen und Hamburger, die das 60. Lebensjahr erreicht oder überschritten haben.

Die Themen und Arbeitsfelder, mit denen sich die ehrenamtlichen Mitglieder beschäftigen, sind vielfältig: Barrierefreiheit in der Stadt, Wohnen im Alter, Qualität der Pflege, Gesundheitsvorsorge, Verbraucherschutz, Teilhabe an Bildung und Kultur, Zusammenleben der Generationen und nicht zuletzt die Mobilität im Alter. So ist es dem ständigen Engagement der Seniorenvertretungen mit zu verdanken, dass Zug um Zug immer mehr U- und S-Bahnhöfe Fahrstühle erhalten. Zur „bezahlbaren“ Mobilität im Alter im Groß-

Wohin steuert der HVV? Hamburgs Seniorenbeiräte fordern, dass der Zug in Richtung uneingeschränkte Mobilität der Senioren geht.



raum Hamburg gehört, dass Tarif- und Preisgestaltung der HVV-Karten den älteren Menschen entgegen kommt. Obwohl es längst spezielle Tarife für ältere Mitbürger gibt, sieht der Landes-Seniorenbeirat Nachbesserungsbedarf. Stein des Anstoßes ist der wochentägliche Gültigkeitsausschluss der Monatskarten für Senioren ab 63 Jahren von Betriebsbeginn bis 9 Uhr in der Frühe. Ältere Menschen sind häufig schon sehr früh unterwegs, etwa auf dem Weg zum Arzt oder wenn sie sich regelmäßig ehrenamtlich einbringen.

Mit einer Unterschriftenaktion hat der Seniorenbeirat Hamburg-Mitte die Politik aufgefordert, auf eine Abschaffung der Ausschlusszeit hinzuwirken. Der Beiratsvorsitzende Dieter Grimsmann hatte Ende März die 1.330 Unterschrif-

ten im Rathaus übergeben. Inzwischen bekam er von der Behörde für Wirtschaft, Verkehr und Innovation einen abschlägigen Bescheid. Hauptargument ist, dass es bei Wegfall der Ausschlusszeit besonders aus dem Kreis der über 62 Jahre alten Berufstätigen zu Mindereinnahmen von geschätzten 4 Millionen Euro im Jahr kommen würde. Des Weiteren wurde darauf verwiesen, dass es für den Kreis der Empfänger von Sozialleistungen in Hamburg einen zusätzlichen Abschlag von monatlich 20 Euro gibt, der auch sozial schwachen Senioren zusteht.

Ein Blick in das Tarifgefüge anderer Großstädte und Ballungsräume zeigt ein sehr uneinheitliches Bild. Bei einigen beginnt „Senior“ bereits mit 60 – bei anderen erst mit 65 Jahren. Einige – wie in Hamburg – schließen Übertragung der Karten aus, andere erlauben sie ausdrücklich. Gleiches gilt für zusätzliche Fahrgäste. Es gibt Partnerkarten, kostenfreie Mitnahme eines Hundes; ja selbst mehrere Kinder können auf Omas oder Opas Ticket mitreisen. Es gibt Verkehrsverbünde mit arbeitstäglichen Ausschlusszeiten wie in München (IsarCard60) oder ohne Ausschlusszeiten (Berlin mit VBB-Abo 65plus). Die Leipziger Verkehrsbetriebe bieten bei ihrem ABO-Senior (ab 65) sogar von 7 - 19 Uhr einen kostenlosen Begleitservice für in der Mobilität eingeschränkte Bürger an.

Möglich, dass die Politiker bei bis zum 67. Lebensjahr verlängertem Renteneintritt über eine Neudefinition von „Senior“ nachdenken – die heutigen Tarifmodelle in Deutschland sind ein bunter Flickenteppich, der oft zu wünschen übrig lässt. Bei einem geplanten Hamburger Gesamthaushalt von rund 13 Milliarden Euro in 2015 dürften die als Ablehnungsgrund für eine Seniorenkarte ohne Zeitlimit genannten 4 Millionen Einnahmeverluste des HVV kein stichhaltiges Argument sein. Was fehlt, ist politischer Gestaltungswille.

Für viele ehrenamtlich tätige Senioren ist – wie immer die weitere Entwicklung sein wird – das Problem durch günstigere Monatskarten nicht gelöst. „Obwohl ich seit zehn Jahren in einer Schule ‚Lesepate‘ bin und in einer Bücherhalle ‚Dialog in Deutsch‘ gestalte,“ so Wolfgang Dörpholz (74), „hat sich für mich eine Monatskarte nie gelohnt. Es hat Zeiten gegeben, in denen ich nicht die günstigere, ab 9 Uhr geltende Tageskarte einsetzen konnte. Das war dann ein teures Vergnügen.“ Der frühere EDV-Projektleiter eines Konzerns ist sich durchaus bewusst, dass nicht jeder in der Lage ist, sein Ehrenamt selbst zu „sponsoren.“ „Das kann nicht verlangt werden“, findet Dörpholz. „Da ist der Staat in der Pflicht!“

F.J. Krause © SeMa



Wir übernehmen die Wohnungssuche für 60+/Senioren

- Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien, Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.
- persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
- Organisation des Umzugs
- An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ u.v.m.



Tel: 040-38 66 16 49
www.platinum-relocation-hamburg.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



Als wäre es gestern gewesen...

Klassentreffen in der Seniorenresidenz Alsterpark



Die „Mädchen“ der Technischen Oberschule am Ratsmühlendamm bei ihrer Schulentlassung 1953, wohlbehütet zwischen Schulleiter Paul Wienke (li.) und Klassenlehrer Dr. Werner Flörcke (re.)

Am Lauf der Alster, in der Villenstadt Alsterdorf, liegt in bevorzugter Lage die Seniorenresidenz Alsterpark. Die Residenz gehört zur Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw), die eine der größten Anbieterinnen für Wohnformen im Alter in der Hansestadt ist. Im Alsterpark, an der Rathenaustraße, wohnen Seniorinnen und Senioren in rund 150 altersgerecht ausgestatteten 1- bis 3-Zimmer-Appartements. Bei Bedarf, etwa zu Familienfeiern oder anderen Anlässen, die im privaten Wohnbereich nicht ausreichend Platz finden, kann auf eigens dafür bestimmte größere Räume zurückgegriffen werden. Genau das hat Ute Scheel getan. Nicht erstmalig hat sie ihre Klassenkameradinnen an eine stilvoll gedeckte Kaffeetafel gebeten, um mit ihnen angeregt über „alte Zeiten“ zu plaudern. Angefangen hat alles für die „Mädchen“ im Jahr 1942 in den Schulen Alsterdorfer Straße und Ratsmühlendamm. Damals, mitten im Krieg, hatten sie ihren ersten Schultag – fein

getrennt von den „Jungen“. Selbst auf dem Schulhof gab es eine Trennungslinie, die zu übertreten die Schicklichkeit streng verbot. Bald zogen die „Alsterdorferinnen“ zum Ratsmühlendamm um – Bomben hatten ihre Schule in Mitleidenschaft gezogen. Fortan wurde das 1919 von Fritz Schumacher errichtete Backsteingebäude zweischichtig genutzt, um des Schülerandrangs Herr zu werden. Unverändert galt die Geschlechtertrennung – Platzmangel hin oder her. Gemeinsam ging es durch dick und dünn – ging es auf Klassenreisen, die vielen der inzwischen etwas älter gewordenen „Mädchen“ noch lebhaft in Erinnerung sind. Nach Weyhe ging es und nach Karlshafen; damals noch ohne „Bad“. Als dort die am 22. Oktober 1894 eingeweihte Straßenbrücke nach Kriegsschäden wieder neu eröffnet wurde, kam die große Stunde der Hamburgerinnen, die gerade auf Klassenreise in Karlshafen waren und in der Jugendherberge wohnten. Sie durften musikalisch das Fest umrahmen! Ganz

besonders in Erinnerung geblieben ist den Teilnehmerinnen des Klassentreffens aber ihr Aufenthalt im Schullandheim Vogelkoje auf Sylt. Der hat so nachhaltigen Eindruck hinterlassen, dass bei den regelmäßig stattfindenden Klassentreffen der Wunsch aufkam, gemeinsam 50 Jahre nach Schulentlassung dorthin zu reisen. Die Organisation nahm damals Anne Wielamowski in die Hand und es gelang ihr, die 20 Teilnehmerinnen direkt im Schullandheim unterzubringen. In diesem Jahr waren es nur noch 12 Klassenkameradinnen, die äußerst lebhaft in Erinnerungen schwelgten und mit „Weißt Du noch“ fing so mancher ihrer Sätze an. Allen im Gedächtnis die denkwürdige „Pornoverbrennung“. Einem der Mädchen – welchem sei hier verschwiegen – waren in der U-Bahn ein paar „sehr, sehr unanständige Bilder“ zugesteckt worden. Als Klassenlehrer Dr. Werner Flörcke derer ansichtig wurde, zerriss er zunächst das anstößige Material, um es anschließend am offenen Klassenzimmerfenster zu verbrennen. „Das war urkomisch“, so die Damen, die heute noch über die Situation lachen können, „was als feierlicher Akt der Vernichtung der ‚Ungeheuerlichkeit‘ gedacht war, sorgte für anhaltende, unterdrückte Heiterkeit. Statt wie von Flörcke geplant auf den Schulhof niederzusinken, schwebte die „unanständige“ Asche an unserem Lehrer vorbei und zurück ins Klassenzimmer!“

Schnell verging die Zeit in der Residenz Alsterpark, schneller vergeht auch die Zeit der „Mädchen“ der „Technischen Oberschule“ vom Ratsmühlendamm. Deshalb trifft man sich nun nicht mehr alle fünf Jahre, sondern seit einiger Zeit jedes Jahr. So wird es bereits 2016 im Alsterpark wieder heißen: „Weißt Du noch.“ F.J. Krause © SeMa



Aus den Mädchen wurden Damen, die sich in der Seniorenresidenz Alsterpark trafen. Dort wohnt Organisatorin Ute Scheel (rechts) mit ihrer temperamentvollen Pudeldame Tinka. Mitorganisatorin war Elke Scharrenberg (6. von rechts), die auch das „Entlassungs-Foto“ beisteuerte.



Heute eine Grundschule ohne Schichtbetrieb, aber m. „GBS“ (Nachmittagsbetreuung d. Schüler) – die Ratsmühlendammsschule in Fuhlsbüttel.

Unterwegs für gutes Privattheater

Insgesamt 100.000 Kilometer ist die Jury gereist, um die besten Stücke deutscher Privattheater nach Hamburg zu bringen. Vom 16. bis zum 28. Juni sind zum vierten Mal zwölf Inszenierungen zu den Privattheatertagen (PTT) eingeladen. Kein Weg war den Juroren zu weit, kein Theater zu ablegen, um sich die Stücke anzusehen, die sich beworben hatten. 88 Theater waren es, acht mehr als noch im vergangenen Jahr. „Alle Eingeladenen sind schon Gewinner“, sagt Axel Schneider, Initiator der PTT. „Jenseits der Metropolen geschieht hervorragendes Theater“, war die einhellige Meinung der neun Jurymitglieder, u.a. Mario Krüger, der schon für Gründgens arbeitete, Tanja Müller, die sich beim Rowohlt Verlag um Aufführungsverträge kümmert, oder Lea Fischer, die als Schauspielerin und Fotografin tätig ist. Dieses Mal ist Baden-Württemberg mit vier Stücken am stärksten vertreten.

Von Ort zu Ort

Damit der Festivalcharakter erhalten bleibt, spielen auch Hamburger Theater auswärts. So ist die ausgewählte Produktion aus dem LICHTHOF Theater in den Hamburger Kammerspielen zu sehen. Die Spielstätten, darunter das Altonaer Theater, die Hamburger Kammerspiele und das Ohnsorg Theater, wurden akribisch ausgewählt, damit die Stücke auch „verpflanzt“ wirken können.

Finanzielle Hilfe

Ohne den Einsatz des Bundes gäbe es die PTT nicht, der diese mit € 500.000,- unterstützt. „Die PTT sind von einem Experiment zu einer Institution in Deutschland geworden“, sagt Rüdiger Kruse, Mitglied des deutschen Bundestages.

Drama, Komödie und Klassiker

„Mondlicht & Magnolien“ vom Alten Schauspielhaus Stuttgart zeigt die Entstehungsgeschichte des Filmklassikers „Vom Winde verweht“. Die Hintergründe zu dieser Hollywoodproduktion aus dem Jahr 1939 bieten einen amüsanten Blick hinter die Kulissen der Filmindustrie.

„Der zerbrochene Krug“, ein Klassiker von Heinrich von Kleist, ist vom Theater „Die Färbe“ aus Singen in der Fabrik zu sehen. Amüsante Abgründe tun sich rund um den Dorfrichter Adam auf.

Die Komödie „D'r nackte Wahnsinn“ glänzt mit einer hohen Präzision und beeindruckt mit einer wahren Materialschlacht.

Ein anrührendes, sehr intensives Theatererlebnis verspricht der Abend „Ich werde nicht hassen“ vom Theaterhaus Stuttgart zu werden. Es ist die Geschichte eines palästinensischen Frauenarztes, der über den Alltag in Gaza erzählt.

Halbe Stunde Bonus

30 Minuten vor jeder Vorstellung haben die Zuschauer die Möglichkeit, die Theatermacher persönlich kennenzulernen. Der Schauspieler Tommaso Cacciapuoti stellt sie vor: Ob Regisseur, Schauspieler oder Intendanten. Lassen Sie sich überraschen.

Preiswürdig

Wer den Monica-Bleibtreu-Preis am 28. Juni in den Hamburger Kammerspielen verliehen bekommt, entscheidet die Hamburger Jury, die aus so namhaften Menschen wie der ehemaligen Tagesschausprecherin Dagmar Berghoff, dem Autor Lutz Hübner, dem Journalisten Wend Kässens oder der Politikerin Christa Goetsch besteht. Zur Wahl stehen die zwölf eingeladenen Produktionen in den Kategorien Komödie, (zeitgenössisches) Drama und (moderner) Klassiker. Zudem wird ein Publikumspreis verliehen. Nach jedem Theaterabend stimmen die Zuschauer mit ihrer Eintrittskarte ab: Wandert sie in die dafür vorgesehene Box, hat Ihnen die Inszenierung gefallen und Sie finden das Stück preiswürdig. Dann hat sich der Weg gelohnt – für Sie, die Theatermacher und die Jury. Weitere Informationen und Tickets: www.privattheatertage.de, Tel.: 040/399 05 870, Tageskassen der Hamburger Kammerspiele und des Altonaer Theaters und alle bekannten VVK-Stellen. S. Rosbiegal © SeMa



ALTONAER THEATER

WIE IM HIMMEL

PREMIERE 12. JULI 2015
VORSTELLUNGEN BIS 16. AUGUST 2015

SCHAUSPIEL MIT MUSIK
VON KAY POLLAK

REGIE AXEL SCHNEIDER

MIT KATRIN GERKEN • FRANZISKA HERRMANN • DIRK HOENER • TOBIAS KILIAN • HOLGER LÖWENBERG • DIRK MIERAU
• GEORG MÜNZEL • ANNE SCHIEBER • FABIAN JOEL WALTER • ALICE WITTMER

Von seiner Karriere ausgelaugt, zieht sich der gefeierte Dirigent Daniel Daréus nach einem Zusammenbruch in die Abgeschiedenheit seines kleinen Heimatdorfes zurück und übernimmt dort die Leitung des Kirchenchors. Seine unkonventionellen Methoden erregen großes Misstrauen im Dorf, erwecken aber auch Begeisterung und Liebe in der Chorgemeinschaft.

»Wie im Himmel« war 2005 als »Bester nicht-englischsprachiger Film« für den Oscar nominiert und wurde von Publikum und Kritikern gleichermaßen gefeiert.



Haariges Thema

Von den Haaren, der Frisur hängt bei vielen Menschen ein großer Teil ihres Selbstwertgefühls, ihres persönlichen Schönheitsempfindens ab. Wenn dann die Haare dünner werden oder sogar ganz ausfallen, kann das eine große Belastung für die Psyche sein.

Klar definiert

Von Haarausfall spricht man, wenn man über einen längeren Zeitraum mehr als 100 Haare pro Tag verliert. Alles darunter entspricht dem natürlichen Wechsel, da die Haarwurzeln in der Kopfhaut bleiben, ständig Haare nachwachsen und ebenso „alte“ Haare ausfallen. Die Gründe für Haarausfall sind vielfältig.

Krank oder unterversorgt?

Haarausfall kann mit einer Mangelernährung im Zusammenhang stehen. Dieser lässt sich beheben, wenn beispielsweise bei starkem Eisenmangel entsprechend Mineralstoffe zugeführt werden. Durch Stress oder einen plötzlichen seelischen Schock kann es vorübergehend auch zu Haarausfall kommen. Dieser muss meist nicht behandelt werden, da die Haare von allein nachwachsen. Hält der Haarausfall länger an, ist es ratsam, einen Arzt zu fragen, denn auch manche Krankheiten führen zu Haarausfall. So kann es durch Funktionsstörungen der Schilddrüse, Diabetes oder Infektionen wie beispielsweise Lungenentzündung zu verstärktem Verlust der Haare kommen. Je früher die Ursache für den Haarausfall gefunden wird, desto schneller kann eine Therapie greifen. Sind erst einmal Haarwurzeln dauerhaft zerstört, kann das Haar nicht nachwachsen.

Haarverlust durch Chemotherapie

Besonders deutlich kann der Haarausfall bei Krebspatienten nach einer Chemotherapie sein. Um neben der krankheitsbedingten Belastung nicht auch noch am Haarverlust zu leiden, gibt es sehr gut gearbeitete Perücken. „Nach der schweren Diagnose Krebs möchte ich den Kundinnen die Angst nehmen, kahlköpfig herumlaufen zu müssen“, sagt Gabriele Winter von Katjas Zweithaarstudio in Norderstedt. „Heutzutage sind Perücken so gut gearbeitet, dass es nicht mehr auffällt. Ich möchte, dass die Frauen lächeln, wenn sie mein Studio verlassen“. Mit einer Perücke könnte man die natürliche Frisur komplett verändern und statt krauser Locken einen glatten Bob tragen. „Doch Frauen, die eine Chemotherapie bekommen, wollen nicht auch noch äußerlich daran erinnert werden, dass sie schwer krank sind“, weiß Gabriele Winter. „Sie möchten lieber möglichst genau so aussehen wie vor der Chemo.“

Werden Ihre Haare auch immer dünner? Sie sind nicht allein!

G. Winter, Zweithaarspezialistin aus Norderstedt, sagt dazu:

„Das kann viele Ursachen haben. Bei einigen Frauen ist es einfach genetisch bedingt, d.h. Mutter oder Vater litten auch schon unter verstärktem Haarausfall. Bei anderen Frauen verhält es sich so, dass die veränderte Hormonsituation nach den Wechseljahren dafür verantwortlich ist. Sehr oft spielt die Psyche eine große Rolle.“

Wer permanentem Stress ausgesetzt ist, von den Kollegen gemobbt wird oder in einer unglücklichen Partnerschaft lebt, ist gefährdet die Haare zu verlieren. Eine andere mögliche Ursache kann ein Mangel an Vitalstoffen sein, aber auch verschiedene Hautkrankheiten können zu Haarausfall führen.“

Wie kann geholfen werden?

„Nun, da gibt es viele Möglichkeiten, je nachdem, wie sich der Haarausfall gestaltet. Lichtet sich der Oberkopf immer weiter, kann man sehr gut mit passgenauen Haarteilen arbeiten. Man kann damit duschen, baden, Sport treiben, alles kein Problem. Man pflegt es wie das



Gabriele Winter berät Sie in allen Fragen

eigene Haar, allerdings mit Spezialshampoo und Balsam. Betrifft der Haarausfall allerdings den ganzen Kopf, ist man mit einer Perücke besser bedient. Die sind heutzutage so gut gearbeitet, dass man es nicht mehr sieht.“

Ist das nicht alles ziemlich teuer?

„Das kommt natürlich immer auf die individuelle Situation an. Unsere Beratung ist kostenlos. Wir schauen uns die Haarsituation an und besprechen gemeinsam mit den Patienten Haarfarbe und -länge, welches System am passendsten ist usw. Bei krankheitsbedingtem Haarausfall, wie oben beschrieben oder z.B. einer Chemotherapie, bekommen die Patienten ein Rezept von ihrem behandelnden Arzt. Die Krankenkassen übernehmen einen erheblichen Teil der Kosten.“

Bieten Sie auch Hausbesuche oder Krankenhausbesuche an?

„Ja, bei Patienten, die aus gesundheitlichen Gründen nicht zu uns kommen können, komme ich im Umkreis von 25 km auch ins Haus. Das kostet nichts extra. Bei weiteren Touren muss ich einen Zuschlag erheben.“

Nun haben wir die ganze Zeit nur über Frauen gesprochen. Gibt es auch Lösungen für Männer?

„Die meisten Methoden können auch problemlos bei Männern angewendet werden.“

Katjas Zweithaarstudio
GmbH



Perücken, Haarteile, Toupets

Haarverlängerungen und -verdichtungen
Gratis-Beratung, Parkplätze vor der Tür!

Termin 040 – 320 497 57

Achternfelde 19, 22850 Norderstedt
www.Katjas-Zweithaarstudio.de



Kreisrund

Beim kreisrunden Haarausfall, der Alopecia areata, bilden sich runde, haarlose Flecken. Diese können auf dem Kopf, aber auch im Bart oder in der Körperbehaarung auftreten. Die Haare wachsen meist in etwa sechs bis zwölf Monaten wieder nach. Die Krankheit kann aber jederzeit wieder auftreten. Es wird vermutet, dass es sich beim kreisrunden Haarausfall um eine Autoimmunkrankheit handelt. Genauere Ursachen sind aber bis heute noch nicht erforscht.

Erblich bedingt

Von erblichem Haarausfall können Männer, aber auch Frauen betroffen sein. Diesen Haarausfall nennt man androgenetische Alopezie. Bei Männern beginnt der Haarverlust im vorderen Kopfbereich und es entstehen die sogenannten Geheimratsecken. Später lichtet sich auch das Haar von der Stirn bis zum Hinterkopf. Meist bleibt ein Haarkranz übrig, da die Haarwurzeln unterschiedlich empfindlich reagieren. Bei Frauen wird das Haar entlang des Scheitels dünner, sodass die Kopfhaut zu sehen ist.

Der erblich bedingte Haarausfall entsteht durch eine Überempfindlichkeit der Haarfollikel, also den Strukturen um die Haarwurzel herum, die das Haar in der Haut verankern, gegenüber dem männlichen Geschlechtshormon Testosteron beziehungsweise seinem Abbauprodukt Dihydrotestosteron (DHT). Diese Hormone sind auch bei Frauen aktiv. Durch das DHT wird die Haarwurzel so geschädigt, dass es die Wachstumsphase der Haare verkürzt. Dadurch werden die Haare kürzer und dünner.

Wer hat es vererbt?

Die androgenetische Alopezie wird vererbt. Wissenschaftliche Studien zeigten, dass hierfür zu einem nicht geringen Teil die Mutter beteiligt ist: Das verantwortliche Gen liegt auf dem X-Chromosom, das Männer von ihrer Mutter erben. Daher ähnelt der Haarausfall oft eher dem des Großvaters mütterlicherseits oder dem der Mutter.

Verlängert

Es gibt verschiedene Methoden, dem Haar wieder mehr Fülle zu geben. So bieten einige Friseure Haarverlängerungen an, sogenannte Extensions, bei denen ans eigene Haar Material angeschweißt wird. Diese Methode eignet sich für die Seiten und den Hinterkopf. Geht es um lichtetes Haar am oberen Kopf, arbeiten Friseure mit der Volumentechnik, bei der ganze Strähnen als Haarteile permanent befestigt werden.



Neues Therapiekonzept

„Stop&Grow“ ist eine patentierte Weltneuheit, mit der Haarausfall gestoppt und schlafende Haarwurzeln geweckt werden, so dass bis zu 23 Prozent mehr eigenes Haar wachsen kann. Das entspricht durchschnittlich 14.000 neuen Haaren. Die Dermatologische Klinik der Universität Lübeck hat die Wirkung mit einer klinischen Studie getestet und ist zu diesen guten Ergebnissen gekommen. Möglich macht das ein neuer Wirkstoff und ein Zwei-Phasen-Anwendungssystem sowie die Kombination aus regelmäßigen Intensivbehandlungen beim Friseur und Heimanwendungen.

„Der Hersteller unserer Haarverlängerungsprodukte bringt auch ‚Stop&Grow‘ heraus“, erzählt der Friseur Kay Meinecke, der diese Therapie in Hamburg und Umgebung momentan exklusiv anbietet. „Dadurch bin ich aufmerksam geworden, war aber sehr skeptisch, weil ja viele Mittel auf dem Markt sind, die nicht oder nur sehr wenig wirken. Doch nun nehme ich das Mittel seit vier Wochen selbst und bin begeistert, denn die Haare fangen schon an, besser und dichter zu wachsen.“

Die neue Wirkformel basiert auf pflanzlichen Phytohormonen, Collagen und Taurin. Für eine besonders intensive Wirkung wird das aktivierende Taurin den anderen Komponenten erst kurz vor der Anwendung beigemischt. Der sogenannte „PHT-Komplex“ regt die Zellteilung an und bewirkt, dass schlafende Haarwurzeln aufwachen und die Produktion neuer, gesunder Haare wieder aufnehmen.

S. Rosbiegal © SeMa

Hairdreams
THE ART OF HAIR CREATION

NEU DIE ANTI-HAARAUSFALL REVOLUTION

STOP&GROW
ANTI HAIR LOSS SYSTEM

TOLLE ANGEBOTE
auf alle Therapien!
Nutzen Sie die GRATIS Kopfhautanalyse im Wert von € 18,- (Gültig bis 31.08.2015)

Haarausfall?
Die neue Hairdreams Stop & Grow-Therapie bekämpft übermäßigen Haarausfall und stimuliert neuen Haarwuchs. Die Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen! Die Haar-Innovation des Jahres – jetzt exklusiv bei uns!
*) In vitro-Studie Universitätshautklinik Lübeck / 2014

BIS ZU
+23%
MEHR HAARE
IN 90 TAGEN
WISSENSCHAFTLICH GETESTET*

Vorher

Nach 3 Monaten

Nach 9 Monaten

MEIN

**FRISEUR
MEINECKE**

Moorbek-Passage, Tel.: 040/64 66 69 57
Europa-Passage, Tel.: 040/32 02 99 73
Tangstedter Landstr. 553, Tel.: 040/32 59 73 71
Krohnstieg 41, Tel.: 040/52 70 18 72
Erdkampsweg 39, Tel.: 040/59 35 01 21
Norbert-Schmid-Platz 1, Tel.: 040/531 62 40
Alsterdorfer Str. 253, Tel.: 040/511 30 14
Heubergredder 29, Tel.: 040/511 01 24
Weiße Rose 3, Tel.: 040/60 95 15 51
Marktplatz Galerie Bramfeld, Tel.: 040/87 08 53 50

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de

Rätsel Spaß



Das SeMa gibt es auch als APP
– natürlich kostenlos

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

Pop-musik aus Jamaika	Segelboot-fahrt	alte physik. Kraft-einheit	Zwillinge bei Erich Kästner	gemäß den Worten	dt. Schau-spieler † (Erik)	trop. Kletter-eidech-sen	kanadi-scher Wapiti-hirsch	charakt. Erschei-nungs-bild		marok. Univer-sitäts-stadt	Vorname d. Schau-spielers Ventura	austra-lische Wurf-waffe	Kirchen-ver-samm-lung
								Wein-berg-schäd-ling					
Wetter-kundler		franzö-sisches Depar-tement	ein-wand-frei				6			Fremd-wortteil: gegen		griechi-scher Buch-stabe	
Münze								Haupt-stadt von China		Lachs-forellen			
Papagei Mittel- und Süd-amerikas			US-Parla-ments-entscheid		englisch: müssen		Tasten-instru-ment					krüm-men, biegen	
			elektri-sche Schalt-anlage	Manne-quin					7	Kranken-haus	Wasch-raum (Kw.)		
Hit der 'Beatles' '... Lane'	ein Apostel	Ein-zeller	Bruder von Romulus				Arbeits-unter-brechungen			Warn-gerät			
Verdauungs-organe				5	Getreide-blüten (Mz.)	Vogel-laut				4	Eisen-bahn		Einsie-delei
	8		kleiner Knall-körper	ein Welt-meer							wider-stands-fähig	voraus-gezählter Teil-betrag	
wilde Kletter-ziege		abge-schrägte Kante			Flug-zeug-vorder-teil			süd-amerika-nischer Tee		Fußball-verein, ... Madrid			
Müll						Atom-kraft-werk		'Mutter Gottes'-Figur					
				Geburts-orat von Beet-hoven	Bücher-gestell					kleben		deutsche Vorsilbe	
merk-würdig, ver-dächtig		wann immer	Erder-schüt-terung					Flug-sand-hügel		Verfasser des 3. Evange-liums			3
Vieh-futter	Asphalt-grund-stoff	früher als erwartet			Mit-spieler beim Whist		Tele-gramm, Eilbrief				1		
			spani-scher Artikel	Strom-speicher (Kw.)				Verhält-niswort			Römer-Film (Ben ...)	ein Gesetz-buch (Abk.)	
Rad-mantel	röm. Zahl-zeichen: zwei	schlechte Ange-wohnheit					2	säch-liches Fürwort	Initialen Ecos		Weg-länge des Kolbens		
				künst-liche Welt-sprache			Reform						
religiöse Hand-lung					ausge-sucht, exquisit						TV-Grund-farben (Abk.)		

Die Gewinner vom Mai 2015!

1. bis 3. Preis je 2 Karten für „Lady Salsa“ im St. Pauli Theater:

1. Jens Broesel, 22393 Hamburg
2. Jutta Bracht, 22359 Hamburg
3. Antje Schröder, 22765 Hamburg

4. bis 8. Preis je 2 Karten für „Willkommen im Leben“ im Altonaer Theater:

4. Werner Flato, 22527 Hamburg
5. Helga Meyer-Riekenberg, 22419 Hamburg
6. Gabriele Otto, 22763 Hamburg
7. Maren Lootze, 22763 Hamburg
8. Erika Werner, 25488 Holm



Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Mai 2015

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

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

■	■	■	■	P	A	S	■	■	■	L	I	S	■	■	■	■						
■	■	■	■	F	L	E	G	G	E	■	B	E	R	I	C	H	T	I	G	E	N	
■	■	■	■	W	I	L	N	A	■	■	■	L	E	T	E	■	■	■	■	■	■	
■	■	■	■	N	S	■	■	A	D	L	■	G	E	S	■	I	G	N	E	T	■	
■	■	■	■	S	P	U	E	L	E	S	■	S	D	R	A	E	N	■	■	■	■	
■	■	■	■	E	L	M	E	■	E	S	T	A	R	■	C	H	E	R	■	■	■	
■	■	■	■	E	S	■	S	C	H	A	E	D	E	L	N	S	■	S	A	■	■	
■	■	■	■	A	D	U	L	A	S	F	R	H	■	R	E	S	T	L	O	S	■	
■	■	■	■	H	U	E	T	E	R	■	L	■	L	E	H	E	N	■	A	N	E	
■	■	■	■	F	L	G	■	K	O	S	E	N	■	G	■	M	U	H	■	L	■	
■	■	■	■	T	■	L	E	I	E	R	■	S	■	P	E	R	U	■	A	M	■	
■	■	■	■	K	E	V	I	N	■	R	■	B	E	F	A	N	■	G	E	N	■	■
■	■	■	■	R	■	A	N	K	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
■	■	■	■	L	A	D	E	R	■	I	S	C	H	■	T	■	■	N	E	B	E	N
■	■	■	■	S	R	■	A	R	■	G	■	■	K	■	S	I	D	O	N	■	■	■
■	■	■	■	M	E	I	N	■	■	■	■	■	■	■	K	R	A	N	■	■	■	■
■	■	■	■	P	A	T	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
■	■	■	■	N	T	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

GELDSTUECK

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im Juni 2015!

1. bis 2. Preis: 2 x 2 Karten

für die Aufführung am Sonntag, den 12. Juli um 17 Uhr.

Schlossfestspiele Schwerin vom 3. Juli bis zum 9. August. Kartenbestellungen unter Tel.: 0385/5300-123 oder online im Internet unter www.theater-schwerin.de

3. Preis bis 6. Preis: 4 x 2 Karten für die Premiere „Wie im Himmel“ am 12. Juli 2015 im Altonaer Theater

Von seiner Karriere ausgelaugt, zieht sich der gefeierte Dirigent Daniel Daréus nach einem Zusammenbruch in die Abgeschiedenheit seines kleinen Heimatdorfes zurück. Die Dorfbewohner lassen ihn die Einsamkeit nicht lange genießen: Zunächst widerstrebend, dann mit zunehmendem Engagement übernimmt er die Leitung des Kirchenchors. Während die Chormitglieder vom neuen Schwung des prominenten Musikers begeistert sind, schlägt Daniel im Dorf auch scharfe Skepsis entgegen.

Vorstellungen bis 16. August 2015, Karten für das Schauspiel mit Musik gibt es unter Telefon: 040/399 05 870

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 19.06.2015 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname _____

Nachname _____

Straße _____

PLZ/Ort _____

Telefon _____

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



7. und 8. Preis: je 1 Sport-/Lesebrille „Eagle“ mit integrierter Lesezone



1x in der Stärke + 2.0 und 1x in der Stärke +2.5 Dioptrien.

Beim Sport und in der Freizeit wieder scharf sehen – die Sport- und Lesebrille ermöglicht den Blick aufs Smartphone oder Navigationsgerät unterwegs.

Wo Goethe sich verliebte

Das hessische Wetzlar feiert den großen Dichter mit spannenden Veranstaltungen



Ehemaliges Rathaus und Sitz des Reichskammergerichts in Wetzlar.



Informationsmaterial zu den verschiedenen Festivitäten hält die Tourist-Information Wetzlar bereit.



Am Kornmarkt in Wetzlar laden Restaurants und Cafés zum Verweilen ein.

(djd). Feste feiern unter freiem Himmel - das gehört in den Sommermonaten zum geselligen Leben der Bundesbürger dazu. „Besonders beliebt sind Events in einem historischen Ambiente oder mit kulturgeschichtlichem Hintergrund“, weiß Beate Fuchs vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de.

Das mittelhessische Wetzlar beispielsweise widmet in diesem Jahr viele Veranstaltungen Johann Wolfgang von Goethe, der in der Stadt ein juristisches Praktikum absolvierte und

sich dann der Schriftstellerei widmete. Hier entstand auch Goethes erster Roman „Die Leiden des jungen Werther“.

„Lotte“ und die edlen Tropfen

Diese berühmte Dreiecksgeschichte der Weltliteratur ist Grundlage für das Musical „Lotte“, das im Rahmen der Wetzlarer Festspiele vom 10. Juli bis 1. August im historischen Lottehof aufgeführt wird. Weitere Informationen zum Programm gibt es unter www.wetzlarer-festspiele.de. Der Besuch der Festspiele lässt sich gut mit dem Sommernachtsweinfest auf dem romantischen Schillerplatz kombinieren, das vom 24. bis zum 26. Juli 2015 stattfindet. Umrahmt von einem Kulturprogramm für Jung und Alt schenken fünf rheinhessische Winzer ihren Wein aus Wetzlars Partnerstädte Colchester, Avignon und Siena servieren ebenfalls edle Tropfen. Mehr über den berühmten Gast der Stadt kann man bei originellen Kostümführungen erfahren, die von der Tourist-Information im August angeboten werden. An historisch belegten Orten erzählen Darsteller, was sich zugetragen hat, als Goethe sich im Jahr 1772 in die junge Wetzlarerin Charlotte Buff verliebte.

Brückenfest und Gallusmarkt

Auch die beiden großen Stadtfeste Wetzlars, das Brückenfest und der Gallusmarkt, sind ein Besuchermagnet. Das Brücken- und Sportfest wird vom 4. bis zum 6. September 2015 in der Altstadt gefeiert. Erstmals findet in diesem Jahr in diesem Rahmen ein Fahrradaktionstag statt, der viel Musik und Aktionen in die Wetzlarer Altstadt bringt. Vom 15. bis zum 18. Oktober 2015 findet dann der Gallusmarkt mit seinen zahlreichen Verkaufsständen statt. Dieser Markt mit historischen Wurzeln ist der größte in Mittelhessen.

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	Datum Beschreibung	Preis
	04.06.15 Fahrt ins Blaue (inkl. Mittagessen)	€ 33,-
	05.06.15 Insel Neuwerk (Wattkutschfahrt, Schifffahrt)	€ 65,-
	06.06.15 Perleberg (Mittag, Kahnfahrt, Freizeit in Ludwigslust)	€ 55,-
	07.06.15 Hallig Langeneß (Grillbuffet, Hallig Express)	€ 63,-
	11.06.15 Schleirundfahrt (Schifffahrt, Freizeit in Schleswig)	€ 39,-
	13.06.15 Matjesessen in Glückstadt (Matjes satt, Besuch d. Matjeswoche)	€ 49,-
	14.06.15 Seerosenparadies Mirow (Mittag, Inselführg., Schiff., Kaffee & Ku.)	€ 61,-
	18.06.15 Spargelessen satt u. Kloster Medingen (Mittag im Gasth., Führg.)	€ 48,-
	20.06.15 Stralsund-Ozeaneum (Eintritt, Führung, Freizeit in Stralsund)	€ 56,-
	21.06.15 Nostalgie-Schleiregion (Mittag, Bahn- u. Schifffahrt, Freiz. in Kappeln)	€ 65,-
	25.06.15 Fischland/Darß/Zingst (inkl. Rundfahrt/Reiseltg., Freizeit in Zingst)	€ 37,-
	27.06.15 Helgoland (Schifffahrt, Frühstück, Freizeit, Kaffee & Kuchen)	€ 64,-
	27.06.15 Büsum (Mittagessen, Schifffahrt, Freizeit)	€ 58,-
	02.07.15 Fahrt ins Blaue Spezial (inkl. Eintritt oder Führung)	€ 39,-
	04.07.15 Glücksburg (Mittagessen 2-Gänge-Menü, Freizeit)	€ 49,-

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	Datum Beschreibung	Preis
	11.-14.06.15 Fischland Darß – Rügen – Usedom, 4 Tage,	ab € 359,-
	11.-18.07.15 Königsberg und Rauschen, 8 Tage	ab € 729,-
	19.-26.07.15 Seine – Flusskreuzfahrt, 8 Tage	ab € 1.549,-



VIKING TRAVEL

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

Telefonisch buchen unter

040-526 70 04 oder 04191-72 27 50

oder im Reisebüro



Fotos: djd/Tourist-Information Wetzlar



Die Sopranistin Márta Kosztolányi vor der Kulisse des Märchenschlosses in Schwerin. Foto: Silke Winkler

Ein Fest für Augen und Ohren Verdis *La Traviata* bei den Schlossfestspielen Schwerin

Eine kam durch – das könnte rückblickend über das Operschaffen des bekanntesten Mecklenburger Komponisten Friedrich von Flotow gesagt werden. Mit „Martha oder der Markt von Richmond“ schuf er eine Oper, aus der selbst Musik-Banausen gern, aber vermutlich unwissend dem Satz „Martha, Martha, du entschwandest . . .“ zitieren. Flotow bezeichnete seine Zeit als Intendant der Hofmusik und des Theaters in Schwerin als „seinen Siebenjährigen Krieg“, in dem es im Wesentlichen immer nur um eines ging – um Geld.

Längst haben die Herzöge ihr Märchenschloss demokratisch gewählten Parlamentariern geräumt. Der Krieg ums Geld hat sich indes aus der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts bis auf den heutigen Tag hinübergerettet und an Härte eher zugenommen. „Schön, aber mittellos“ umschrieb eine überregionale Zeitung die Situation des Staatstheaters Schwerin. Schön, nein wunderschön ist Giuseppe Verdis Oper „La Traviata“.

Vor der großartigen Kulisse des Schweriner Märchenschlosses wird 2015 diese Oper des Italiener das Publikum in ihren Bann ziehen. Lässt die Handlung so mancher Oper den Besucher etwas ratlos zurück, trifft das hier nicht zu. Selbst gestandene Theologen fasziniert der Stoff: „Bei La Traviata bieten sich viele Gedankengänge an, die das Stück anreißt. Die Empfindungen von Liebe in Verdis Oper sind vielgestaltig. Da gibt es Angst, Hoffnung, Begierde, Erfüllung und vieles andere. Und immer wird die Verletzlichkeit der Liebe erlebbar“, so Dr. Werner Thissen, der frühere Erzbischof von Hamburg. In seiner „Theaterpredigt“ ging Thissen in Schwerin den unterschiedlichen Gemütsregungen des Librettos nach: „Schon die Handlung der Oper ist bewegend, wenn dazu Giuseppe Verdis Musik erklingt, lässt dieses Werk niemanden unberührt.“ Was auf das Publikum zutrifft, gilt unbestritten auch für die Sänger – für die Künstler, die mit ihrer Stimme und darstellerischen Kraft dem Werk auf der Bühne Leben verleihen.

Das SeMa sprach mit Márta Kosztolányi, aus dem Ensemble des Staatstheaters Schwerin, die in der Rolle der „Violetta“ eine der berührendsten Partien der Opernliteratur auf der Freilichtbühne des „Alten Gartens“ gestalten wird. In Schwerin stand sie auch als Mimi in Puccinis „La Bohème“ auf der Bühne. „Zweimal innerhalb weniger Wochen vor Publikum an Schwindsucht zu sterben – wie ist das?“ wollten wir von der in Ungarn geborenen Sopranistin wissen.



Wasser, Schwerin und die Schlossfestspiele gehören einfach zusammen. Foto: Krause

Schlossfestspiele Schwerin vom 3. Juli bis zum 9. August. Kartenbestellungen unter Tel.: 0385/5300-123 oder online im Internet unter www.theater-schwerin.de

Senioren ab 65 Jahren erhalten je € 10,- Ermäßigung! Über das Online-Ticketing können leider keine ermäßigten Karten verkauft werden. Hierzu wenden Sie sich bitte direkt an die Mitarbeiter der Theaterkasse.

Die Mutter von zwei Kindern sieht aus wie das blühende Leben, ist sportlich und lebensfroh – wie geht sie ihre Rollen an? „Ich setzte mich intensiv mit der Handlung auseinander“, so die Sängerin, „ich will wissen, was die Figur, die ich darstelle, im Innersten bewegt, wie sie ‚tickt‘. Dabei wird klar: sowohl Mimi wie auch Violetta sterben an Tuberkulose, aber sie sind extrem unterschiedliche Charaktere.“

Die Handlung von „La Traviata“ basiert auf dem Roman „Die Kameliendame“ von Alexandre Dumas jun. Violetta, eine Halbweltdame und Kurtisane, wird von einem jungen Mann aus „gutem Hause“ geliebt und erlebt erstmalig selbst das Wunder selbstloser Liebe. Auf das eindringliche Flehen des Vaters ihres Geliebten, den Ruf seiner Familie, der verlobten Tochter, durch die Verbindung nicht zu ruinieren, trennt sich Violetta unter einem Vorwand wieder von ihrem Partner. Erst in ihren letzten Stunden kommt es zur Versöhnung zwischen ihr und ihrem Partner. Ehe sie in den Armen des wiedergefundenen Geliebten stirbt, beschwört Violetta euphorisch eine schöne, gemeinsame Zukunft.

Was bewegt Márta Kosztolányi an dieser Handlung – wo ist für sie der intensivste Moment? „Er ist die Begegnung von Violetta mit dem Vater ihres Geliebten“, beschreibt Kosztolányi ihre Gefühle. „Was zu einem Streit hätte werden können, wandelt sich auf wunderbare Weise. Der Vater, der herrisch hatte fordern wollen, wird gegenüber Violetta zu einem Bittenden und begegnet ihr mit Achtung. Violetta, der ein ungeheures Opfer abverlangt wird, versetzt sich in die Rolle der Schwester ihres Geliebten, um deren baldige Eheschließung der Vater fürchtet. So einen liebenden Vater“, davon ist Kosztolányi überzeugt, „wünscht sich Violetta auch für sich, wenn sie bittet ‚Umarmen Sie mich wie eine Tochter‘. Das ist für mich die Schlüsselszene, die Verdi genial musikalisch gestaltet hat!“

Schwerin, die Landeshauptstadt Mecklenburg-Vorpommers ist mit der Bahn und dem Auto fast nur einen Katzensprung von Hamburg entfernt. Das Schloss, die schöne Innenstadt und die vielen Seen liefern immer wieder gute Gründe, diesen Sprung einzuplanen. Und die Schlossfestspiele mit „La Traviata“ sind im Sommer fast ein „Muss“ dabei. *F.J. Krause © SeMa*



Jetzt auch im Postversand!

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

Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazins Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

Anzeigenannahme

.....
HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net.de

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



„Wie wäre mein Lebensalltag, wenn ich heute 80 wäre?“

3 ist eine zu viel, 4 – das sind wir: 4 Frauen, die seit fast zehn Jahren in einer Wohngemeinschaft leben. Die Idee, in eine Frauen-WG zu ziehen, hatte ich schon, als ich 50 Jahre alt war. Ich kannte mehrere alte Frauen, deren Kontakte zur Außenwelt reduziert waren auf Zeitung holen, wenn sie ihr „Essen auf Rädern“ geliefert bekamen, oder wenn jemand vom Pflegepersonal für einige Minuten in der Wohnung war. Damals habe ich mehrere alte Frauen besucht, und ich habe gemerkt, wie dankbar sie waren, daß ich Anteil an ihrem Leben nahm. Leider war ich zu scheu, um ihnen mit einer zärtlichen Geste vielleicht einmal über das Gesicht oder über den Arm zu streicheln.

In unserer WG geben wir uns diese emotionale Zuwendung und wir haben gelernt, eine Ausgewogenheit von Nähe und Distanz herzustellen. Ich bin froh, dass ich mich entschlossen habe, in eine WG zu ziehen. Jede von uns hat hier einen eigenen großen Raum, in dem sie auch schläft. Ein großes Wohnzimmer, Küche und Bad benutzen wir gemeinsam – Im Laufe der Jahre ist es uns gelungen, unsere Stärken und Schwächen anzugleichen, uns gegenseitig zu helfen, uns zu unterstützen, mit manchmal Unvorhergesehenem fertig zu werden. Wir sind eine starke Gemeinschaft geworden, haben uns aber trotzdem unsere Eigenständigkeit bewahrt.

Elke, unsere „Älteste“, ist 83. Sie kann – trotz starker Brille – nicht mehr gut sehen, und die 74-jährige Susi ist als Jüngste in unserer WG nicht mehr so gut zu Fuß. Gisela und ich sind beide 80 Jahre alt und körperlich „auf der Höhe“. Das liegt vielleicht unter anderem daran, daß wir beide 1 x die Woche zusammen zur Seniorengymnastik gehen. Diesen Drang, mich zu bewegen, habe ich mir seit meiner Kindheit bewahrt. Außerdem ernähre ich mich seit über 50 Jahren vegetarisch und ich war viel an der frischen Luft, weil ich die ganzen Jahre immer einen Hund hatte.

Natürlich habe ich nicht mehr so viel Kraft wie früher und ich kann mich nicht mehr so schnell bewegen, aber für mich ist es wichtig, dass ich Spaß habe und geistig noch fit bin. Deswegen gehe ich montags vormittags zur Uni, wo ich als Gasthörerin unter größtenteils jungen Studentinnen und Studenten noch viel lerne. Unter den jungen Leuten habe ich das Gefühl, nicht

Impressum

Herausgeber SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH
Adresse Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg
Telefon 040/41 45 59 97
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
Klaus Karkmann
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@wt.net.de
Druck Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt
Erscheinen 10 x jährlich
Druckauflage 33.000
• Nord: 17.500
• West: 15.500
Anzeigenschluss Ausgabe Jul./Aug. 2015
19.06.15

„zum alten Eisen“ zu gehören und ich kann ihnen von meiner Lebenserfahrung etwas vermitteln. Zugegeben, manche Sachen aus der Vorlesung vergesse ich wieder, aber dann war es wohl für mich nicht so wichtig und ich kann es akzeptieren.

Ich habe Freude am Leben und die drücke ich auch durch meine Kleidung aus. Damit meine ich, dass ich nicht so „gruftmäßig“ rumrenne. Es soll bequem sein, leicht an- und ausziehen, und farbenfroh.

Wichtig ist mir auch meine ehrenamtliche Tätigkeit in einem „Welt-Laden“. Das mache ich jetzt schon seit über 30 Jahren! Ich finde, das ist eine gesellschaftspolitisch wichtige Arbeit und der Kontakt und die Auseinandersetzung mit den vielen unterschiedlichen Menschen bringt mir viele neue Anregungen.

Ich freue mich, dass sich das Bewußtsein in der Bevölkerung immer mehr dahin gehend verändert hat, dass sie Produkte kauft, die unter sozial- und umweltpolitisch korrekten Bedingungen hergestellt werden.

Alle Menschen auf der Welt haben ein Recht darauf, für ihre Arbeit angemessen bezahlt zu werden. Ab und zu gehe ich auch gerne in eine Kunstausstellung oder in ein Konzert, aber neben diesen außerhäuslichen Aktivitäten ist es mir sehr wichtig, Zeit für Muße zu haben. Ich lese gerne, höre für mich alleine Musik oder spiele auf meinem Keyboard.

Ich liebe es, mich durch Musizieren, Schreiben und Zeichnen kreativ auszudrücken, mich und meine Fähigkeiten immer wieder zu spüren. Und die Gespräche mit den Frauen in meiner WG tragen auch zu meinem Wohlbefinden bei.

Ich glaube, wir sind viel offener geworden als die damals 80-Jährigen. Wir reden über Probleme, die mit dem Alter auftreten, wie z.B. Inkontinenz, Schwerhörigkeit, schlechtes Sehen, den Rückgang der Beweglichkeit, und wir versuchen, wie wir am besten damit umgehen können, um uns eine größtmögliche Lebensqualität zu erhalten. Wir versuchen, jeden Tag neu zu gestalten – es könnte unser letzter sein.

Wenn ich meinen Körper betrachte, hat er sich natürlich im Laufe der Jahre verändert. Meine Haare sind dünner geworden, aber bei meinem Kurzhaarschnitt fällt das kaum auf. An den Händen und Armen habe ich immer mehr braune Flecken bekommen und die Adern auf meiner faltigen Haut sind viel sichtbarer als früher. Aber das sind Äußerlichkeiten und ich habe ein lebendiges Gesicht. Am meisten liebe ich meine Augen. An dem Glanz an ihnen sehe ich, dass ich mit mir und der Welt zufrieden bin, ausgeglichen bin. Heute leuchten meine Augen besonders. Heute nachmittag kommt die Tochter meiner Nichte. Dann machen wir einen Ausflug ins Grüne – auf ihrem Motorrad!
Von unserer Leserin Katja H. Renfert

Lese-Mentoren gesucht!

(pi) In der Julius-Leber-Schule, Hamburg-Schnelsen, treffen sich einmal wöchentlich der ehrenamtliche Mentor und das Lesekind aus der 6. Klasse für zirka eine Stunde zur gemeinsamen Lesestunde. Ihre Tätigkeit soll nicht den Deutschunterricht ersetzen und ist auch nicht als Nachhilfe gedacht. Das Lesekind soll keinen Leistungsdruck erleben, sondern mit Freude an die Bücher herangeführt werden. Es werden dafür zuverlässige Personen gesucht, die selbst Freude am Lesen haben, geduldig und freundlich mit Kindern umgehen, Spaß am Gespräch und auch am Zuhören haben und Menschen aus anderen Kulturen vorurteilsfrei begegnen. Haben Sie Interesse und am Vormittag oder Mittag Zeit? Dann melden Sie sich bei Katja de Wall (dw@jls-hh.de) oder direkt auf der Mentor-Homepage: www.Mentor-hamburg.de

 **SIG**
Holstein

Immobilienkompetenz.
Made in Holstein



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

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

Jetzt auch im 1. OG der

 **MARKTPLATZ** **Bramfelder Chaussee 230**
GALERIE BRAMFELD **22177 Hamburg**

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
Sven Jankowski, Tel.: 040 / 710 001-757 69,
Rahlstedter Bahnhofstraße 9, 22143 Hamburg,
www.sig-holstein.de

Haarpflege

auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.
Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!



Trockenhaarschnitt 15,50 €
Arbeiten am Bett zzgl. 7,00 €
+ Fahrkosten

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

Marina-Chic.de

Rufen Sie an:
Tel. 60 68 44 40



Ambulanter Pflegedienst

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.
Marommer Straße 18 • 22850 Norderstedt
Tel. 040-32 59 44 71 • Fax 040-32 59 44 74
elim-mobil-norderstedt@fegn.de • www.elim-diakonie.de

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



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



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

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

Hobbys aus Omas Zeiten

Wer rastet, der rostet. Dieses Sprichwort gilt nicht nur, aber doch besonders für die Generation 60plus.

Aber was ist geworden aus unseren liebsten Hobbys wie Briefmarken sammeln, Modell-Eisenbahn, Häkeln oder Stricken? Haben sie heute noch Bestand? Mussten sie moderneren Trends weichen? Oder halten Senioren an ihren etwas in die Jahre gekommenen Freizeitbeschäftigungen fest? In einer vierteiligen Serie versucht das Senioren-Magazin, einen Überblick über Hobbys zu geben, die scheinbar in die Jahre gekommen sind. Oder sind sie es doch nicht? In Teil 1 der Serie versuchen wir zunächst eine Bestandsaufnahme.

„Soll ich Dir mal meine Briefmarkensammlung zeigen?“. Diese schon vor einigen Jahren ziemlich abgedroschene Aufforderung zur Verabredung hat in jüngster Zeit noch weniger Erfolgsaussichten. Nach neuesten Umfragen spielen in Zeiten von Internet, E-Mail, iPhones und Chats Briefmarken und Münzsammler zumindest bei jungen Leuten keine Rolle mehr. Die Gründe dafür liegen auf der Hand.

„Die Jugendlichen bekommen ja inzwischen keine Post mehr ins Haus, wo Briefmarken drauf sind“, sagt Heinz Lahrman aus Hamburg-Jenfeld, über Jahrzehnte in Führungsgremien der Philatelisten engagiert. „Einerseits liegt es an den Vereinen, wie junge Menschen herangeführt werden, sie suchen Motive wie Blumen, Tiere oder Fahrräder“, glaubt Lahrman. Aber der 80-jährige Briefmarkenfreund weiß auch: „Kein junger Mensch will heute mehr im Verein gebunden sein, das ist der Gang der Zeit.“

Allerdings kämen immer wieder Männer kurz vor dem Renteneintritt zu den Briefmarkenfreunden. „Sie haben wohl leichte Angst, in der Rente ihre Zeit sinnvoll verbringen zu können“, sagt der ehemalige Versicherungschef mit einem typischen Schmunzeln. Von einem gänzlichen Aussterben der Bewegung könne daher nicht die Rede sein – eben nur von einem Altersproblem. Ein Vorteil laut Lahrman: Es gäbe bei diesem Hobby die gänzliche Unabhängigkeit von körperlicher Fitness oder Mobilitätsproblemen, die ab 70 Jahre oft eine Rolle spielten.

Wie ein kleiner Junge, der sich diebisch freut, steht unterdessen Walter Patsch (64) vor seinem Regal mit den riesigen Modell-Lokomotiven und den Waggons. „Schon als Kind habe ich von einer Modelleisenbahn geträumt, aber wir hatten keinen Platz“, schildert er das Problem, das vor rund 40 Jahren dann seine Gattin kurz nach der Heirat für ihn löste. Sie schenkte ihrem Walter eine „Märklin“-Bahn, die später von einer „Arnold/Fleischmann“ abgelöst wurde, schildert der ehemalige Stewart in Speisewaggons der Deutschen Bundesbahn fachmännisch die Marken. Die Marke „Arnold“ gibt es freilich nicht mehr und auch mit den Modell-Eisenbahnen im Keller geht es im Zuge der PC, Internet oder auch iPhone-Zeiten allgemein immer mehr bergab, weiß auch Patsch.

„Nur noch Ältere sind für so etwas zu begeistern, ich aber verbringe manchmal noch Tage im Keller beim Basteln“, sagt er trotzig. Im bevorstehenden Sommer wird er sogar im Billstedter Garten zuschlagen, wo eine größere Spurbreite auf rostfreien Schienen die Nachbarn dann ver-

zücken wird. Zudem stapeln sich im Keller die Materialien, um auch die kleinere Indoor-Bahn bald flott zu machen. Von wegen Streik bei der Bahn, der Mann kann sich beschäftigen.

Von ähnlichen Nachwuchsproblemen wissen zum Beispiel auch Wanderer und Schachspieler zu berichten. „Bei uns im Wanderverein merkt man das Nachwuchsproblem eindeutig an den Teilnehmerzahlen“, schildert der Hamburger Karl Gigla (80), der früher mehr als 20 Kilometer am Tag durch die Natur zog. Heute sind es ab und zu noch 10 Kilometer, aber jüngere Menschen seien für so etwas nicht mehr zu begeistern, schildert er die Situation unter den Wanderern. Der schöne Natursport sei in die Jahre gekommen.

Ein erfahrener Schach-Spieler, der sich regelmäßig auf Senioren-Turnieren stellt, ist Volker Papenbrock (70) aus Hamburg-Eimsbüttel. „Vielleicht ist Schach nicht gerade ein Rentnersport. Aber ohne Frage ist die Ruhe und Zeit, die man als älterer Mensch hat, für diesen Denksport förderlich“, gibt Papenbrock, ehemals in einer Führungsposition bei einer Krankenkasse, zu bedenken. Insofern gebe es sogar Hobbys, die geradezu für Senioren geschaffen seien.

Gibt es diese Nachwuchsprobleme auch beim Häkeln, Klöppeln, Sticken oder sonstigen „älteren“ Handarbeiten? Das Senioren-Magazin (SeMa) würde sich in Leserzuschriften über Meinungen, Erfahrungen oder auch über Berichte über andere Freizeitbeschäftigungen, die sich gehalten haben, freuen. Zuschriften bitte ausschließlich per E-Mail an SeMa-Mitarbeiter Klaus Karkmann unter klaus22459@googlemail.com.

K. Karkmann © SeMa





Was wir damals so in unserer Freizeit machten

- Modelleisenbahn
- Wandern
- Briefmarken/Münzen sammeln
- Alte Glanzbilder sammeln
- Schreiben/lesen in Sütterlinschrift
- Spinnen
- Teppich knüpfen
- Pflanzenseife sieden
- Korbflechten
- Blumen pressen/Herbarium
- Bierdeckel sammeln
- Bierkrüge sammeln
- Klöppeln

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

Pflege? ... Aber sicher!



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



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

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

www.haus-itzstedt.de

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohnstage

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



HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Jobs unter:
www.hzhg.de

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

Ob Restaurant-, Konzert- oder Theaterbesuch, Krämerladen, Bank, Friseur, Apotheke, Kegelbahn, Schwimmbad oder Parkanlage – bei uns finden Sie alles!

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

- Wohnen mit Service
- Rundum-Pflege
- Kurzzeitpflege
- Ambulante Pflege, Physiotherapie, Ärzte, Hausnotruf, Menüservice u.v.m.

Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
info@hzhg.de · www.hzhg.de

Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern!
Tel. (0 40) 60 60 11 11

FÜR SIE

Shanty-Chor – neu – neu – neu

Neu ist die Gründung eines gemischten Shanty-Chores im LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel. Unter dem Motto „Leinen los“ wird Chorleiter Kai Schröder ein vielseitiges Repertoire „ersingen“ – vom Veermaster bis Santiano. Eingeladen zum Dabeisein sind musikalische Damen und Herren mit Singstimme. Beginn ist der 2. Juni, geprobt wird dann regelmäßig dienstags 18.45-20.15 Uhr in den LAB-Räumen am Fliederweg. Notenkenntnisse sind nicht erforderlich. Alle, die sich fürs Mitmachen begeistern, werden nach einer gewissen Zeit vor geladenen Zuhörern singen und andere Shanty-Chöre kennenlernen – ein gutes Ziel. Interessierte kommen zur Probe und schnuppern oder rufen vorher im LAB-Büro an, wenn es Fragen gibt. Dieses Angebot ist für LAB-Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen € 1,50 pro Mal.

Karten spielen

Nicht immer finden sich im privaten Umfeld drei oder vier Freunde, um Skat oder Canasta spielen zu können. Dienstags und freitags ab 13 Uhr finden sich im LAB-Treffpunkt passende Runden dafür zusammen. Hier sind neue Mitspieler willkommen. Die Canasta-Spielerinnen im Treffpunkt sind bereit, Anfänger/-innen „einzuweisen“. Ansprechpartnerin für die Kartenrunden ist Gisela Hinze. Dieses Angebot ist für LAB-Mitglieder kostenlos, Gäste zahlen € 1,50 pro Mal.

Literatur

Einfach schnuppern und dabei bleiben: mittwochs von 10-11.30 Uhr in der Literatur-Runde mit Birgit Langkam. Hier lernen Sie Autoren/-innen kennen, deren Bücher nicht auf dem „Grabbeltisch“ liegen. Anspruchsvolle Romane erwarten Sie! Die Kursgebühr wird im Zehnerblock im Voraus bezahlt.



LAB-Treffpunkt
Fuhlsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.

Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
Büro: Mo.-Fr. 10.00-14.00 Uhr
HVV: U1, Bus 174, 118, 179 bis
Fuhlsbüttel bzw. Brombeerweg
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de
Mitglied bei LAB kann jeder
werden: Monatsbeitrag € 5,-

Rosen, Tulpen, Nelken...

Von Poesiealben, Freundschaftsbüchern und

“Rosen, Tulpen, Nelken, alle Blumen welken. Nur die eine nicht und die heißt Vergissmeinnicht.” Das war einer der beliebtesten Sprüche, der in den Poesiealben der 50er- und 60er-Jahre verewigt wurde.

Auch waren “edel sei der Mensch hilfreich und gut”, “mach es wie die Sonnenuhr, zähl die heitren Stunden nur” oder “willst du glücklich sein im Leben, trage bei zu anderer Glück, denn die Freude, die wir geben, kehrt ins eigene Herz zurück” auf der Beliebtheitsskala ganz oben. Von Klassenkameradin zu Klassenkameradin, von Freundin zu Freundin wanderte dieses Büchlein weiter. Die ersten Seiten waren immer für die Eltern, nahen Verwandten und Lehrer reserviert. Oftmals stand auf der ersten Seite zu lesen: “Wer in dieses Büchlein schreibt, den bitte ich um Sauberkeit” und auf der letzten: “Ich habe mich hier angewurzelt, damit niemand aus dem Album purzelt.”

Ende des 16. Jahrhunderts entstand der Brauch, guten Freunden Namen, Wappen und Wahlsprüche in das Stammbuch zu schreiben. Im 18. Jahrhundert kamen zu den Sprüchen auch Widmungen und Zeichnungen. Im Laufe der Zeit wurden aus den Büchern dann Erinnerungsbücher. Zum Teil waren diese Poesiealben mit kleinen Schlüsselchen verschließbar, ähnlich wie Tagebücher. Es galt unter Kindern und Jugendlichen als Vertrauens- und Freundschaftsbeweis, sich eintragen zu dürfen.

Die Lütjenseerin Marianne Lentz, gelernte Museumspädagogin und frühere Geografielehrerin, griff das Thema Poesiealben auf. Sie nahm ihr eigenes in die Hand und fragte Freunde und Bekannte nach ihren Stammbüchern und Poesiealben. Jetzt hat sie in viel



Die Zeit entflieht – aus einem Buch von 1796 geschrieben in Dresden.



Dies hat eine Pflegemutter am 31.3.1941 in das Buch ihres Pflegekindes geschrieben und gemalt – 1941 in einem Kriegsjahr – es ist mit den Worten „Heil Hitler“ unterschrieben.



Diese Art Alben (eine üppig bemalte Schachtel die Poesieblätter enthält) greifen Elemente des französischen Historismus auf. Mit blumigen Worten beschwören sie Freundschaft und Glück. Die Blätter werden lose aufbewahrt (von 1850).



Marianne Lentz hat 85 Bücher gesammelt und zur Verfügung gestellt.

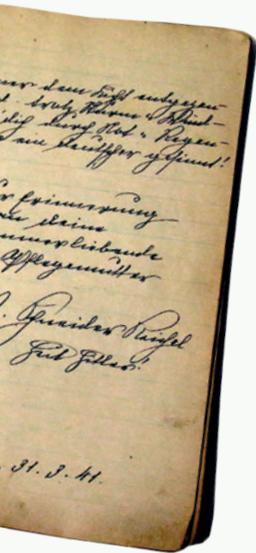
Facebook



Stammbuch von 1794



Ein Blümlein blau... wurde von einer Ursula geschrieben in das Buch ihrer Freundin Karin 1953 aus HH-Wandsbek.



Jugendstil von 1918 mit einem Metalverschluss.



Kleinart 85 dieser Schmuckstücke gesammelt und bringt sie den Besuchern in Ausstellungen nahe. Diese Ausstellung führt die Besucher durch die Zeit dieser Poesiegeschichte von 1794 bis heute.

„Ich habe mich immer für Familiengeschichten interessiert und somit auch für die Entwicklung dieser sehr persönlichen Poesiealbumen“, erzählt uns Marianne Lentz im Interview. „Diese Bücher haben eine sehr interessante Entwicklung durchgemacht, vom Poesiealbum bis zur heutigen Freundschaftsbekundung über Facebook.“

Wollten die Söhne des Adels an mittelalterlichen Turnieren teilnehmen, mussten sie ein Stammbuch vorweisen. Nach dem 30-jährigen Krieg verlor der Adel an Einfluss und reiche Kaufleute, Gelehrte, Pastoren und später auch Studenten übernahmen die Sitte. Danach wurde das Stammbuch zur Frauensache und damit zum Poesiealbum. Seit 1985 sind die sogenannten Freundschaftsbücher im Handel und seit 2004 schreiben die Menschen sich über Facebook.

Seit meine vier Kinder aus dem Haus sind und ich nicht mehr berufstätig bin, beschäftige ich mich gern mit dem Vergleich der Kulturen, der auch bei diesem Thema sehr gut zu verfolgen ist. Meine ehrenamtlichen Tätigkeiten bereiten mir sehr viel Freude und ich bin froh, dass ich mein Wissen, welches sich im Laufe der vielen Jahre angehäuft hat, weitergeben und dadurch die Vergangenheit wiederbeleben kann. Inzwischen konnte ich viele Exponate sammeln, die meisten davon sind Leihgaben und diese für die Ausstellung zur Verfügung stellen.“

Die 85 Bücher sind bis Ende Juli jeden Sonntag zwischen 16 und 18 Uhr im Museum in Bargtheide, Hamburgerstr. 3, zu sehen. Der Eintritt ist frei.

Text & Fotos Marion Schröder © SeMa



Nägel und mehr

Fingernagel- und Fußpflege

Unser Festpreis

1 x med. Fußpflege € 18,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01

www.nägel-und-mehr.eu



Wohnen im Moorbek-Hof

BEREITS 70% VERKAUFT

EIGENTUMSWOHNUNGEN BUCKHÖRNER MOOR 94-98 IN NORDERSTEDT

Der Moorbek-Hof liegt im Herzen des Stadtteils Norderstedt-Mitte mit zahlreichen Einkaufsmöglichkeiten, Freizeit- u. Dienstleistungsangeboten, AKN-/U-Bahnhof Norderstedt-Mitte sowie Grünflächen des Moorbek-Parks direkt vor der Haustür.

Die barrierearm errichteten Wohnungen sind hochwertig ausgestattet u.a. mit groß. Wohn-/Essbereichen, Fußbodenhgz., Parkett, bodentiefe Fenster, elektr. Außenrollläden, Terrasse/Balkon, Kellerraum, Aufzug.

- 2 - 4 Zimmer
• 60 - 140 m² Wohnfläche
• Fertigstellung: Ende 2015
• Kaufpreise: ab 183.000 €
• TG-Stellplatz (optional): 18.000 €
• KfW-Effizienzhaus 70, 55 kWh/(m²a)
Endenergiebedarf, Fernwärme

COURTAGEFREI

Wohnungsunternehmen Plambeck Frau Stefanie Waible Tel. 040/523 02 -183 stefanie.waible@plambeck.com www.moorbek-hof.de

Advertisement for 'motion-center hamburg' listing services like Sanitäts-haus, Reha-Technik, Orthopädietechnik, and foot power, along with contact information.

Advertisement for 'Wohnen Generation 55+' listing apartment features like 1 Zi., 35 m², and contact information for meravis.

Eagle 1 – Mobil in Sport und Freizeit

(pi) Beim Sport und in der Freizeit wieder scharf sehen – das wünschen sich viele ältere Menschen. Die integrierte Sport- und Lesebrille „Eagle“ ermöglicht den Blick aufs Smartphone oder Navigationsgerät unterwegs.

Mobile Datennutzung ist längst kein Phänomen der Jugend mehr: Rund 17 % der Senioren besitzen ein Smartphone, 10 % haben einen Tablet-PC. Weitere 50% denken über deren Anschaffung in der nahen Zukunft nach. Neben dem Surfen im Internet, das für die Zielgruppe der über 60-Jährigen immer wichtiger wird, sind es Funktionen wie Navigation und E-Health Management (Datenerhebung zu Puls, Blutdruck oder gelaufenen Schritten), die die „Silver Surfer“ unterwegs nutzen (Quellen: Withings/E Plus; beides 2014).

Smartphone, Smartwatch, Tracker und Navigationsgerät sind leicht und handlich, bringen jedoch den Nachteil mit sich, dass sie einen vergleichsweise kleinen Bildschirm und Tastatur besitzen. Gerade für Senioren, die draußen beim Wandern oder Radfahren auf die



gen und Sonneneinstrahlung, sie hat auch eine integrierte Lesezone. Diese gibt es in den Stärken +1,5, +2,0, +2,5 und +3,0 Dioptrien. Die Scheiben bieten drei Tönungsvarianten: transparent, gelb getönte und damit kontrastverstärkend für schlechtes und braun getönte für gutes Wetter.

Sie lassen sich mit wenigen Handgriffen problemlos austauschen. Dadurch, dass alle Gläser eine Lesezone haben, ist man für jedes Wetter gerüstet. Das leidige Wechseln von der Sonnen- zur Lesebrille entfällt.

Die Gewöhnung an die zweigeteilte Scheibe dauert nur wenige Minuten. Dann ist man sowohl für den Sport als auch für den Blick aufs mobile Datengerät bestens gerüstet. Die Scheiben sind kratzfest und bruchstark, ebenso wie der Rahmen aus Polycarbonat.

Außerdem ist die Eagle 1 nicht nur die Erlösung für viele leidgeplagte Brillenträger, sondern macht mit ihrem schwarzen Rahmen und silbernem Kontrastpunkt auch optisch einiges her. Preis: € 38,50 und zu bestellen bei: www.blacksun2.com

Für unsere treuen Leser...

EXKLUSIVE BEST AGER FOTOAKTION

am 4. Juni und am 2. Juli 2015

mit der bekannten **Fotografin Kerstin Pukall**. Ihre authentischen und ausdrucksstarken Fotografien finden sich in vielen Magazinen, Büchern und anderen Medien wieder. Lassen Sie sich als Single, als Paar, als Großeltern mit Ihren Kindern und Enkelkindern oder einfach nur so gekonnt in Szene setzen.

Veranstaltungsort: Wilhelm-Busch-Hotel, Segeberger Chaussee 45, 22850 Norderstedt
Shooting (inkl. 2 FineArt Prints im Format 13 x 18 cm und beide Dateien auf CD-ROM)

zum SeMa-SONDERPREIS von € 50,- anstatt € 135,- (zahlbar in bar vor Ort)
Das Shooting findet an beiden Tagen halbstündlich in der Zeit von 15.30 Uhr bis 19.00 statt.

Bitte vereinbaren Sie einen verbindlichen Termin per Mail unter events@senioren-magazin-hamburg.de oder rufen Sie uns unter 040 – 529 500 11 an.

SeMa
Senioren Magazin
Hamburg

PUKALL
FOTOGRAFIE
STUDIOS
www.pukall.de



Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:

E-Mail: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Post: SeMa – Senioren Magazin Hamburg,
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg, Tel.: 040/41 45 59 97



Sie finden uns
unter SeMa
auch bei
facebook

Der rote Genuss Erdbeeren und Rhabarber



Natürlich genießen – Wir wissen wo's herkommt!

Die Gerichte der Landhausküche bieten ein pures Geschmackserlebnis

Natürlicher Geschmack und leckere Gerichte zeichnen das Menüangebot der Landhausküche aus. Nicht ohne Grund: Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Dadurch können sie eine gleichbleibende Qualität der Menüs garantieren. „Wir setzen ganz auf Natürlichkeit und den puren Geschmack und verzichten bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe“, so Küchenchef Robert Weber. Und das schmeckt man!

Das vielfältige Speisenangebot bietet für jeden Gaumen ein passendes Gericht. Ob herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren der Landhausküche je nach Belieben bis zu Ihnen in Haus gebracht.

Für mehr Informationen sind die freundlichen Mitarbeiterinnen der Landhausküche telefonisch erreichbar:

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr
0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de

Sie heißen Lambada, Honeoye, Senga sengana, Elsanta, Korona, Polka, Miebe Schindler und sind Erdbeersorten in Deutschland. Senga sengana ist die bekannteste unter ihnen und wird gern zu Marmelade verarbeitet. Später im Jahr kommen die wohlklingenden Sorten Sonata, Symphony, Salsa auf die Märkte.

Die süßen Früchte sind bei den Deutschen sehr beliebt und gehören zur Familie der Rosengewächse. Von Mai bis Juli, oft bis in den August hinein, können heimische Früchte genossen werden.

Fruchtige Ergänzung

Für fruchtige Soßen, Kuchen und Desserts gibt es eine säuerliche Ergänzung: Rhabarber. Ihn gibt es je nach Sorte in rot, grün oder rot-grün. Himbeerrhabarber ist wie sein Name verrät rot. Dazu kommen Rosara, Holsteiner Blut oder Goliath, der seinem Namen alle Ehre macht und das mit bis zu 90 cm Wuchshöhe. Auch wenn all diese Sorten fruchtig-sauer schmecken, so gehört der Rhabarber trotzdem nicht zum Obst, sondern ist ein Gemüse. Er ist botanisch gesehen Staudengewächs und zählt zu der Familie der Knöterichgewächse. Erntezeit ist April bis Juni.

Wo sie wachsen

Hauptanbauggebiete in Deutschland für Erdbeeren liegen in Niedersachsen, Baden-Württemberg, Nordrhein-Westfalen und Bayern. Rhabarber bauen vor allem die Rheinländer an. Die Region rund um Bonn ist das größte Rhabarber-Anbauggebiet Deutschlands. Aber auch in der Nähe Hamburgs und in Rheinland-Pfalz wird das Gemüse geerntet.



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

Jetzt ins Haus bestellen! 3 x Lecker-Angebot:

3 Tage ein DLG-prämiertes
Mittagsgericht plus
2 x Dessert und 1 Stück Kuchen

Pro Tag nur
6,39 €

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

Rufen Sie uns an! 0 40 - 89 20 00
www.landhaus-kueche.de apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

Geschichtliches

Rhabarber kommt ursprünglich aus Ostasien. Schon 3000 v. Chr. wird er in einem Kräuterbuch erwähnt. Erst im 18. Jahrhundert ist er auch in Mitteleuropa bekannt.

Die Erdbeere hat eine noch längere Geschichte: Sie gibt es schon seit der Steinzeit. Die Früchte waren aber im Vergleich viel kleiner als heute, also eher so wie Walderdbeeren. Franzosen fanden die ersten größeren Früchte im 18. Jahrhundert in Amerika. Von dort kamen sie nach Europa und wurden zunächst in Botanischen Gärten gepflanzt.

Die Erdbeere, wie wir sie heute kennen, begann ihre Erfolgsgeschichte Mitte des 18. Jahrhunderts in den Niederlanden. Nach verschiedenen Kreuzungen war hier die „Ananas-Erdbeere“ geboren, die ihren Namen dem fruchtigen Geschmack und der Form verdankte. Sie ist die Stammform unserer heutigen Gartenerdbeere.

Was in Ihnen steckt

Apfel-, Zitronen- und Oxalsäure liefern die Säure des Rhabarbers. Er hat nur 13 Kalorien pro 100 Gramm und ent-

hält viel Vitamin C, Kalzium, Eisen, Kalium, Magnesium und den Ballaststoff Pektin, welcher die Verdauung fördert. Erdbeeren sind mit 32 Kilokalorien pro 100 Gramm dabei. Auch sie sind voller Pektine und Zellulose. Sie sind reich an Vitamin C, des höher liegt als bei Zitronen und Orangen.

Mit Folsäure, Kalzium, Kalium, Eisen, Zink und Kupfer bieten Erdbeeren viele Mineralstoffe. Zudem enthalten die Früchte Polyphenole. Diese sekundären Pflanzenstoffe werden oft im Zusammenhang mit der Vorbeugung von Krebs und Herz-Kreislauf-Erkrankungen erwähnt.

Ein genauer Blick

Erdbeeren reifen nach der Ernte nicht nach. Deswegen sollten Sie genau hinschauen, wenn Sie die roten Früchte einkaufen, obwohl man sich nicht von der Farbe beeinflussen lassen sollte. Am besten probieren Sie die Früchte, was sich auf dem Markt am leichtesten umsetzen lässt. Manche Gemüsehändler lassen sich aber auch auf den Wunsch ein oder es gibt sogar ein Probierschälchen bei den Früchten.

Vorsichtig behandeln

Waschen Sie Erdbeeren am besten in stehendem Wasser, also in einer wassergefüllten Schale und lassen Sie die Erdbeeren auf Küchenpapier abtropfen. Fließendes Wasser lässt reife Früchte schnell matschig werden. Entfernen Sie erst nach dem Waschen das Grün, damit die Feuchtigkeit nicht in die Erdbeeren eindringt. Dass Früchte reif sind, zeigt sich besonders daran, dass sich die Blätter und Stielansätze leicht entfernen lassen.

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

Frische • Qualität

Immer etwas Besonderes beim...



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

Mai-Gouda

**Holländischer
Schnittkäse aus früh-
lingsfrischer Milch.
Mild und schön sahnig.**

**48 % F. i. Tr., 100 g
€ 1,19**



Andreas Gladiator

Gartenbau

Frische Vielfalt
aus Vierlanden

Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.) u. Schmuggelstieg (Do.)



2 kg-Beutel
Elstar € 1,50

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

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

Saftige und knackige Äpfel

Ab Mitte Juni: Freiland-Erdbeeren

**Frischer, selbstgepresster Apfelsaft
in der 5-Liter-BIG-BOX!**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Schälen oder nicht?

Muss die Haut beim Rhabarber ab? Das hängt davon ab, wie jung der Rhabarber ist. Denn die zarten jungen Stangen kann man gut mit Haut verwenden. Bei den älteren Stangen wird die äußere Haut faserig und man sollte sie schälen. Dazu das Blatt und das untere Ende der Stange mit einem Küchenmesser abschneiden. Die faserige Haut mit dem Messer abziehen. Rhabarber in Stücke schneiden und kurz in kochendem Wasser blanchieren. So kann man ihn dann gut weiterverarbeiten.

S. Rosbiegal © SeMa

Geschichtete Erdbeeren

(für 1 Person)

- 100 g Erdbeeren (geputzt)
- 1 TL Zucker
- 1 EL Haferflocken
- 2 EL Haferfleks
- 100 g Vollmilchjoghurt



Zubereitung:

Die Erdbeeren mit dem Zucker süßen. Haferflocken und Haferfleks vermischen. Joghurt leicht aufschlagen, damit er cremig wird. In einem Glas Erdbeeren, Joghurt und die Haferflockenmischung so schichten, dass jede Zutat zweimal vorkommt. Diese erfrischende Zwischenmahlzeit sollte schnell nach dem Zubereiten verzehrt werden, damit die Haferflocken und Haferfleks nicht weich werden, sondern noch bissfest bleiben.

Drei Klassiker – vereint Erdbeeren, Rhabarber, Matjes

Matjes mit fruchtiger Soße

(für 2 Personen)

- 4 Matjesfilets
- 1 mittelgroße Stange Rhabarber
- 100 g Erdbeeren
- 0,2 l Rhabarbersaft
- 2 TL (eingelegter) grüner Pfeffer
- 1 EL Zucker

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und vierteln. Rhabarber abziehen und in kleine Stücke schneiden.

Zucker in einem Topf karamellisieren lassen und mit dem Saft angießen. Den Saft erhitzen und den Rhabarber hinzu geben. Alles circa fünf Minuten köcheln lassen. Dann die Erdbeeren in die Soße geben und gut vermischen. Eine halbe Stunde ziehen lassen.

Den Pfeffer zu den Früchten geben. Die kalte Fruchtsoße auf einen Teller geben und mit je zwei kalten Matjesfilets servieren.



• Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

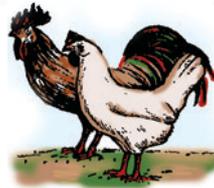
Die Spargelzeit genießen

Hubers milder Heide-Katenschinken

ob weich & mild oder kernig & würzig, für jeden Geschmack haben wir den richtigen Schinken. Auch haltbar verpackt.

Frisches Schweinefilet
fett- und sehnenfrei, kg € 14,90

Geflügelhof Hellfritz



Wochenmärkte:

Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr.
Fuhlsbüttel · Do. Schmuggelstieg
Sa. Duvenstedt

Leckerer Grillfleisch

- natur und mariniert

Die Wildsaison ist eröffnet:

Rehfleisch

aus örtlicher Jagd

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

Harry's Fischdelikatessen

Fisch macht sexy!

Krabbe an Krabbe:		
Nordsee-Krabbensalat	200 g	€ 4,-
Matjessalat – natur	100 g	€ 1,60
Lecker zum Spargel:		
Räucherlachsbruch	200 g	€ 5,-

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



Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...

Freuen Sie sich im Juni auf die **neuen**

Holländer Matjes

im Ganzen, als Filet oder Doppelfilet

Kräuter matjes



und als Beilage **Apfel-Zwiebel-Sahne-Soße**

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





Auch mit gesundheitlichem Handicap auf dem Golfplatz

Ein Sport, der bis ins hohe Alter hinein ausführbar ist, auch mit gesundheitlichem Handicap oder körperlicher Behinderung – wer danach sucht, der sollte es mit Golf probieren.

Wer eine komplette Runde Golf unter freiem Himmel hinter sich gebracht hat, der ist nicht nur ausreichend an der frischen Luft gewesen. Mit jedem Einsatz auf dem Golfplatz kommt durchschnittlich auch eine Strecke von etwa sechs Kilometern zusammen, die der Einzelne in vier bis 4,5 Stunden zurückgelegt hat. Außerdem kommt der bekannte Golfschwung, der mit jedem Schlag ausgeführt wird, fast einer gymnastischen Übung gleich.

Auf dem Weg zum Breiten- und Gesundheitssport?

Ob zu zweit, zu dritt oder zu viert in einem sogenannten „Flight“ und in welchem Umfang Golf gespielt wird, dafür gibt es klare Regeln. Aber auch das gesellige Beisammensein wird bei dieser Sportart sowohl auf dem Platz als auch hinterher bei einem gemütlichen Essen und einem erfrischenden Getränk groß geschrieben. Ein Grund, warum das Golfimage, ein elitärer Sport für gut-situierte Leute zu sein, nach und nach bröckelt, ist von daher auch das gesellige Clubleben. Das freundliche „Du“ auf dem Platz ist hier unter den Aktiven nur eine weitere Selbstverständlichkeit.

Projekte rund um den Golfsport

Über 120.000 Frauen und Männer, die bereits über 50 Jahre sind, spielen hierzulande Golf. Sie fühlen sich wohl, halten sich fit und bleiben gesund. „Die Mehrzahl der Golf spielenden Bundesbürger ist heute über 40 Jahre alt. Die meisten sind auf der Suche nach einer Sportart, die den mit der Zeit älter wer-

denden Körper nicht zu sehr belastet“, erklärt Heinrich Heyne. Im Großraum Hamburg hat er das Projekt „Golf for Heart“ - Golfsport für Herz-, Kreislauf- und Schlaganfall-Patienten – ins Leben gerufen. Ehrenamtlich ist er darüber hinaus als Inklusionsbeauftragter in seinem Heimatclub „Golfclub Hamburg Gut Waldhof“ tätig und betreut des weiteren auch die Internetplattform vom „Behinderten Golfclub Deutschland e.V.“. Persönlich betroffen durch einen Schlaganfall und Herzinfarkte hat Heyne das Projekt vor einigen Jahren ins Leben gerufen.

Viele Vorteile für die Gesundheit

Die Pluspunkte dieser Sportart kommen besonders auch älteren Aktiven zugute, denn vor allem die koordinierten und genauen Bewegungsabläufe und die psychische Beanspruchung machen Golf zu einer optimalen Sportart für das Alter, wie es Heinrich Heyne betont: „Golf bietet gerade Menschen mit einer Behinderung eine gute Möglichkeit, ihr Lebensgefühl deutlich wieder zu steigern und die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten“.

Golfsport ist dabei sogar gelebte Inklusion, also ein verbindendes Miteinander von einzelnen Gegensätzen – Menschen mit Handicap spielen zusammen mit Menschen ohne Handicap, Senioren zusammen mit Jugendlichen, Eltern zusammen mit ihren Kindern.

Steigendes Interesse an den guten Wirkungen

Golf für ältere Frauen und Männer oder für Menschen mit gesundheitlichem Handicap und Behinderungen wird auch für deutsche Golfclubs zunehmend zu einem Thema mit hohem Stellenwert. Menschen, die neben dem golferischen Handicap auch noch mit



BGC Behinderten Golfclub Deutschland e.V. ©2016 Herbert Wirtz - Fotograf



BGC Behinderten Golfclub Deutschland e.V. ©2016 Herbert Wirtz - Fotograf



BGC Behinderten Golfclub Deutschland e.V. ©2016 Herbert Wirtz - Fotograf

einem gesundheitlichen belastet sind, erleben vielfach eine neue und selbstsichere Form der Offenheit und der positiven Ansprache, die sich in einer erfreulichen Dynamik widerspiegelt.

Ob auf der Übungswiese (Driving Range) oder auf dem Platz. Eine stärkere Einbindung und Präsenz von Golfern, die zum Beispiel auf spezielle Hilfsmittel wie etwa einen Paragolfer, sogenannte Elektrocart, Gehhilfen usw. angewiesen sind, tragen dazu bei, das negative und versnobte Image des Golfsports endlich zu korrigieren.

Neben der Fitness auch positive gesellschaftliche Effekte

Inklusion und das respektvolle Miteinander stehen aktuell im Mittelpunkt zahlreicher Konzepte und Projekte rund um den Golfsport. Immer mehr Golfclubs benennen jetzt einen sogenannten Inklusionsbeauftragten als Ansprechpartner für am Golfsport interessierte Menschen mit Behinderungen.

So sind in der Zwischenzeit zahlreiche bundesweite Golfclubs den Beispielen des Golfparks München-Aschheim, des Golfclubs Kallin in Brandenburg und weiteren Golfclubs gefolgt. Dazu gehört hier im Norden auch der „Golfclub Hamburg Gut Waldhof“, in dem eine neue moderne „Club-Aktiv“-Philosophie praktiziert wird. Hier wird Menschen ein sportliches Angebot unterbreitet, die zum Beispiel an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall, an Multipler Sklerose oder Krebs erkrankt sind.

In sogenannten „Handicapped Flights“ können die unterschiedlich Betroffenen gemeinsam Golf spielen und ihre Lebensfreude stärken, sich austauschen und die Leidenschaft für den Sport mit der kleinen weißen Kugel entfachen.

Weitere Informationen für Interessierte

Übrigens, kaum jemand weiß, „dass Golf darüber hinaus eine sehr erfolgreiche Therapiemaßnahme bei auftretenden Depressionen sein kann, die nach schweren gesundheitlichen Erkrankungen bei Menschen auftreten können“, erklärt Heinrich Heyne.

Wer mehr zum Thema Golf, Gesundheit, Inklusion wissen möchte, der findet in diesen Quellen wertvolle Informationen:

www.golf-for-heart.org
www.bgc-golf.de
www.hcdg-infopool.de

Heinrich Heyne/Alexandra Petersen © SeMa

Die erste Adresse für gutes Hören

Tipp des Monats

Mai / Juni 2015

Drybox Avantgarde

Die optimale Trocknung für Ihr Hörsystem

Beim Tragen von Hörgeräten entsteht natürliche Feuchtigkeit im Gehörgang, die auch in das Innere der Hörgeräte dringt. Diese Feuchtigkeit muss den Geräten regelmäßig entzogen werden, um deren Funktionalität zu erhalten.

HANSATON
hearing & emotion



Angebotspreis:

74,90 €*

Regulärer Preis: 84,90 €

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

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

*inkl. MwSt. Angebot gültig im Mai und Juni 2015

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ Hier können Sie mit Sicherheit sorglos leben!



Zu unseren Leistungen zählen:

- Großzügige und komfortable Einzel- und Zweibettzimmer sowie Pflegeapartements
- Gemütliche Cafeteria, ansprechende Gemeinschaftsräume
- Sechs schmackhafte Mahlzeiten täglich
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Pflege 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: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de

KerVita
Mit Sicherheit sorglos leben

Sonstiges

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kl. Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes und ganz persönl. Gedicht. Ob zur Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen große Freude, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Oma will nicht ins Heim. Wir vermitteln Betreuungskräfte aus Osteuropa! www.24h-gut-betreut.de, außerdem beraten wir auch zu Patientenverfügungen, Betreuungs- und Vorsorgevollmachten: www.heike-mertens.juradirekt.com, tel. Inform. beim Büro Mertens, **Tel.: 04161/509 90 69**

Opa tauscht (m. Verrechnung) einen großen BP, Sackgasse, mit 2 x Vorverlegung z. (a + b) gegen: EH, RH, ETW oder auch kleinerem BP, **Tel.: 0177/966 89 72**, wenn, bitte nur am Sonntag anrufen, keine KM

Einmal gelesen, wer tauscht mit mir Krimis (Taschenbücher)? Die Bücher sollten sauber sein und keine Eselsohren haben. Mein Bereich ist: Serientäter. Habe viele Bücher zum Tauschen. **Tel.: 0172/177 06 83**

Zauberkurs für Senioren, spielerisch zaubern lernen für Kinder u. Enkel im Bürgerhaus Niendorf, 13.06.15, 10-16 Uhr, Anmeldung unter **Tel.: 040/64 85 17 03, W. Buhr**

Immobilien

W, 63, suche 2-Zimmer-Mietwohnung gerne bei Senioren, eigener Hausstand vorhanden, **Tel.: 0176/40 00 76 53**

Immobilie in Hamburg und Umgebung als Kapitalanlage gesucht. Haus, Wohnung, Baugrundstück, Kontakt **Tel.: 0176/20 12 32 20** oder **040/32 03 79 17**

Immobilien verkaufen? Wir haben den solventen Käufer für Sie. Professionelle Abwicklung, denn Ihre Immobilie ist bei uns Chefsache! Provisionsfrei für Sie als Verkäufer. Kontakt für eine unverbindliche Beratung und Immobilien-Bewertung: Ralph Althaus Immobilien, www.raih.de, **Tel.: 040/88 12 88 66**

OFFENE BESICHTIGUNG am 6. Juni von 14 bis 15 Uhr in der Seniorenresidenz Fürstenhof, Dorfstr. 12, 24558 Henstedt-Ulzburg, barrierefreie 2-Zimmer-Wohnung mit ca. 52 m² und organisierter Freizeit, Schwimmbad u.v.m., V, 108 kWh, Öl, Bj. 1995, D, für NUR € 99.000,- VB, KEINE KÄUFERCOURTAGE, anschauen lohnt sich! **Infos unter 04193/920 07** oder auf www.trepte-immobilien.de Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Seniorin sucht Wohnung in HH-West, 2 Zi. bis € 500,-, biete Hilfe im Haushalt, gute Köchin, Referenzen vorhanden, **Chiffre 3715**

Verkauf

Verkaufe: Beistelltisch, Marmorplatte 40 x 60 cm, 50 cm hoch, € 20,-, **Tel.: 040/527 58 55 (AB)**

Elektr. Barbecuegrill mit Untergestell für Balkon neu € 49,-; Couchtisch, Glas, 60 x 60, 54 cm hoch (von Bornhold), NP € 850,-, VB € 240,-, **Tel.: 040/53 53 17 39**

Biete in Übergrößen, 6-8 XL Pullover, Strickjacken + Jacken + Westen (gebraucht) für Herren, **Tel.: 0152/52 79 40 97**

Poesie im Park

Der Dorfteich im Hamburger Stadtteil Langenhorn und der angrenzende winzige „Franz-Röttel-Park“ bilden die Kulisse zu einem ganz besonderen Kulturgenuss.

Die Hamburger Autorin Susanne Neuffer und ihr Kollege Stefan Iserhot-Hanke lesen aus eigenen Werken. Für die musikalische Umrahmung sorgt die Gruppe „Atmen mit Königen“ mit teilweise ungewöhnlichen Instrumenten. Die Bücherhalle Langenhorn und Dirk Lehmitz vom „Weinhaus am Stadtrand“ als Veranstalter freuen sich wieder auf viele Gäste. Der Eintritt ist frei.

Sonnabend, 27. Juni von 15 bis 17 Uhr, Franz-Röttel-Park, Tangstedter Landstraße gegenüber Nr. 22.

Die U-Bahnstation „Langenhorn Markt“ ist nur wenige Schritte entfernt.



Bestattungsinstitut
WULFF & SOHN
NORDERSTEDT

„Wie stellen Sie sich eigentlich
Ihre eigene Bestattung vor?“

Wurde Ihnen diese Frage
schon einmal gestellt?



Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt
☎ (040) 529 61 73
www.wulffundsohn.de

Über den eigenen Schatten springen

Wer springt schon gerne über den eigenen Schatten? Das eigene Leben als endlich zu begreifen ist schwer, und doch nützt es nichts: Wir müssen uns der Endlichkeit stellen.

Vor dem Ende unserer Tage ist es sinnvoll, seinen Abschied selbstbestimmt zu regeln. Hierzu gehört, ein handschriftliches oder notarielles Testament aufzusetzen und einen Vorsorgevertrag abzuschließen. Das GBI bietet eine einzigartige Vorsorgeform an, die sich durch eine Preisgarantie bei Volleinzahlung sowie einer Bankbürgschaft, wenn gewünscht, auszeichnet. Im Gegensatz zu einer Sterbegeldversicherung, die die finanzielle Seite einer Bestattung abdeckt, hat das GBI eine umfängliche Möglichkeit, die das Regelungschaos bei den Hinterbliebenen abwendet. Bis ins letzte Detail können diverse Aspekte, wie die Ausgestaltung der Trauerfeier, die Bestattungsart und die Grablage, dokumentiert werden. Das GBI behandelt einen Bestattungsvorsorgevertrag wie ein Vermächtnis und kann nicht durch Fremde aufgehoben werden. Viele GBI-Kunden fühlen sich durch den Abschluss des Vorsorgevertrages entlastet. Auch

Anzeige

nach 30 Jahren wird die Preisgarantie umgesetzt, das heißt die Bestattungskosten (Eigenleistungen) werden nicht teurer, obwohl die Preise jedes Jahr steigen (bei Volleinzahlung). Natürlich können Sie den Vorsorgevertrag auch in Raten bezahlen.

Auch gibt es die Möglichkeit mit einer bestehenden Sterbegeldversicherung einen Vorsorgevertrag abzuschließen, fragen Sie den GBI-Berater nach den Möglichkeiten.

Über den Schatten springen ist schwer, aber den kostenlosen Vorsorge-Ordner beim GBI anfordern nicht. Hier kann er abgefordert werden unter der GBI-Telefonnummer 040/24 84 00 oder per Post GBI, Fuhlsbüttler Straße 735, 22337 Hamburg.

Im Internet finden Sie GBI unter www.gbi-hamburg.de





Harald Glöckler

Das Allroundtalent wurde 50

Keiner kommt zur Zeit an ihm vorbei. Glöckler ist dabei die Welt zu erobern. Er ist angesagt wie nie zuvor: In über 80 Ländern werden seine Kreationen bereits verkauft.

Jetzt auch seine ca. 500 Gemälde, die er schon seit über 20 Jahren kreierte. Preise von bis zu 50.000 Euro erzielen sie heute. Die Kunsthistorikerin Julia Pfeffer von der Universität Wien urteilte über einige dieser Kunstwerke mit Aussagen wie: "Glöcklers Werke sind intensiv und strahlend. Diese Kunst schreit, sie will gesehen werden, sie ist leidenschaftlich und extravagant. Seine Werke vereinen zwei so unterschiedliche Stile wie Rokoko und Punk und sind absolut zeitgemäß." Noch bis Ende 2015 werden Glöcklers Kleidung, Kosmetikartikel und Bettwäsche bei dem Verkaufssender QVC angeboten. Danach beendet der Wahlberliner seinen Vertrag nach elf Jahren. Freiwillig, wie er sagt.

Der 50. Geburtstag am 30. Mai hat auch ihn etwas zum Nachdenken angeregt, erzählte er bei unserem Interview in Berlin: "Ich will jetzt etwas kürzer treten und auch mit meinem Partner Dieter Schroth und unserem Hund Billy King etwas mehr freie Zeit zusammen verbringen. Ich habe mich ja auch entschieden, kein Botox mehr spritzen zu lassen, wie man sehen kann und außerdem ziehen wir um. Das Büro bleibt in Berlin, aber privat möchte ich jetzt die Natur ganz nah erleben." Der gebürtige Schwabe ist ein Multitalent und

rädern bis hin zu einem Haus, incl. der Inneneinrichtung.

Die beiden Unternehmer genießen die wenige Freizeit am liebsten in ihrem Zuhause. Harald Glöckler kocht, während Dieter Schroth sich mit Begeisterung Fußballspiele im Fernsehen ansieht, da er früher in seiner Jugend als Keeper bei Wormatia Worms im Tor stand.

Abends kuscheln sie mit ihrem Familienmitglied und Liebling Billy King oder schauen sich im Fernsehen Sendungen wie Rosamunde-Pilcher-Filme oder "Um Himmels Willen" an. "Auf keinen Fall etwas, das uns aufregen könnte, davon haben wir schon im Leben genug", erklärte uns der Desig-



H. Glöckler, 1994 in Stuttgart



H. Glöckler, mit 2 seiner Bilder



H. Glöckler, in Hamburg 2013



H. Glöckler, kreierte die Kostüme für Holiday on Ice



H. Glöckler, mit seinem Lebensgefährten Dieter Schroth und Hund Billy King

zählt zu den außergewöhnlichsten Künstlern unserer Zeit. Er ist Designer, Maler, Entertainer, Moderator und Schriftsteller. Das 50-jährige Allroundtalent entwickelte sich von einem jungen Mann, der in Stuttgart Ende der 80er Jeans bestickte, damit damals schon seine Welt glitzern sollte - bis hin zum momentan „erfolgreichsten Designer Europas“.

Seine Geschäftseröffnung am 30. November 1987 in der Eberhardstraße in Stuttgart bezeichnet er heute als das größte Wagnis seines Lebens. Denn schon damals galt er als Außenseiter und konnte seinen Erfolg noch nicht einschätzen. Er spazierte schon Anfang der 90er-Jahre mit einem bodenlangen roten Mantel mit großem Goldkreuz an der Kette über die Straßen. Sein enormer Fleiß, die Willenskraft, Kreativität, Disziplin und auch die Rückendeckung und Unterstützung durch seinen Partner, den Kaufmann Dieter Schroth, ließen dieses "pompöse" Imperium entstehen und das Wagnis wurde zu einem ganz großen Erfolg. Was vor über 30 Jahren mit Kreationen von Kleidung anfang, erstreckt sich heute über Angebote von Brillen, Taschen, Porzellan, Servietten, Schuhen, Kosmetik, Tapeten, Motor-

ner. Auf unsere Frage, was er denn noch und was nicht designen möchte, antwortete er: "Es kann alles sein bis hin zum Flugzeug oder Freizeitpark, aber auf keinen Fall würde ich Särge kreieren".

Der 50-Jährige ist nicht mehr der Paradiesvogel, der Außerirdische, ein zweiter Lagerfeld oder Versace. Sein Name und seine Firma POM-PÖÖS haben einen weltweiten Siegeszug angetreten. Ein Märchen ist wahr geworden und seine Träume haben sich erfüllt. Text & Fotos Marion Schröder © SeMa

IHR PERSÖNLICHES
UND INDIVIDUELLES
FITNESSSTUDIO IN

 **KINGDOM
OF SPORTS**

SPÜRE DEN UNTERSCHIED

HAMBURG-FUHLSBÜTTEL

34,90 €**

FLEXI-ABO
LIVE-KURSE, FITNESS
UND BETREUUNG

MONATL. KÜNDBAR
INKL. GETRÄNKE

ODER

SOMMERAktion
GÜLTIG BIS 31.07.2015

16,90 €*

(STATT 19,90 €)

CLASSIC-ABO
18 MONATE
LIVE-KURSE, FITNESS
UND BETREUUNG

INKLUSIVE
GETRÄNKE



* zzgl. einmaliger Servicepauschale von nur 29,90 € statt 49,90 € (Betreuung & Bearbeitung), Laufzeit 18 Monate, 16,90 € 4-wöchentlich
** zzgl. einmaliger Servicepauschale von 49,90 € (Betreuung & Bearbeitung), Laufzeit 4 Wochen, 34,90 € 4-wtl., monatlich kündbar

**VEREINBAREN SIE EIN
KOSTENLOSES PROBETRAINING**

Jetzt zuschlagen und Tageskarte* einlösen!**

-  Flexible Laufzeiten
-  Übertragbare Mitgliedschaft
-  Vielseitiges Kursangebot
-  Auf Wunsch: Solariumflat

***Tageskarte einlösbar ab 18 Jahren und
pro Person nur einmal einzulösen

 **KINGDOM
OF SPORTS**

 **KINGDOM
OF SPORTS**

LIMITIERTE TAGESKARTE

Für Dich und eine Begleitung inklusive

-  Kurse
-  Getränke
-  Fitness
-  Betreuung

Zum Einlösen der Tageskarte bitten wir um
vorherige Terminvereinbarung

Kingdom of sports Fuhsbüttel GmbH | Alsterkrugchaussee 531 - 533 | 22335 Hamburg
Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 7 - 22 Uhr, So. 10 - 18 Uhr

Telefon 040 - 300 304 04 | www.kingdom-of-sports.de

Dem Tinnitus davonwandern

Gesundheitsurlaub im Teutoburger Wald: Mit Tinnitus unbeschwert leben lernen



Auf Wanderungen entlang der Bad Holzhausener „Vitalwanderwege“ können Tinnitus-Geplagte zu innerer Ruhe finden.
Foto: djd/Teutoburger Wald Tourismus/D. Ketz

(djd). Es pfeift, klopft, klingelt und rauscht: Millionen Menschen in Deutschland leiden an chronischem Tinnitus. Die pausenlosen Ohrgeräusche können schnell zu einer Belastung werden, zu Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen und Depressionen führen.

Im nordrhein-westfälischen Bad Holzhausen können Betroffene nun lernen, mit dem Tinnitus unbeschwerter zu leben, ihn gewissermaßen zu überhören.

Mit Konzentrations- und Hörübungen die Ohren schulen

Bei begleiteten Wanderungen auf eigens angelegten und thematisch inszenierten „Vitalwanderwegen“ trainieren die Patienten die sogenannte schwebende Aufmerksamkeit. Ob das Plätschern eines Bachs oder Vogelstimmen: In der Ruhe des Teutoburger Walds kann man an speziellen Naturhörstationen Geräusche der Umwelt wahrnehmen und mit

Konzentrations- und Hörübungen die Ohren schulen. „Durch dieses bewusste Wahrnehmen gerät das störende Ohrgeräusch immer stärker in den Hintergrund. Die Betroffenen lernen, den Tinnitus zu überhören und zu einer positiven Lebenseinstellung zurückzufinden“, erklärt Diplom-Psychologin Gabriele Schnabel, die die Gäste als persönlicher Tinnitus-Coach begleitet. Mehr zum Gesundheitsangebot des Holsing Vital Gesundheitszentrums „Wandern den Ohren zuliebe“ gibt es unter www.nrw-gesund.info und www.holsing-vital.de.

Individuelle medizinische Betreuung

Neben Tinnitus-Wanderungen, eingehender psychologischer Beratung und Entspannungstherapien spielt in Bad Holzhausen auch die physiotherapeutische Behandlung eine wichtige Rolle. „Für die Entstehung von Tinnitus gibt es viele Ursachen. Stress gehört sicherlich dazu, aber ebenso Probleme mit dem Bewegungsapparat, insbesondere der Halswirbelsäule“, betont Omar Zabar, Orthopäde und ärztlicher Direktor des Holsing Vital Gesundheitszentrums, der die Patienten medizinisch betreut. Diesem Zusammenhang sei allerdings lange Zeit zu wenig Beachtung geschenkt worden. Zum Gesamtkonzept der Tinnitus-Behandlung in Bad Holzhausen gehöre daher auch die individuelle Diagnostik und gezielte physiotherapeutische Behandlung wie etwa medizinisches Gerätetraining.

Hören und Verstehen

Hören und Verstehen muss nicht immer das Gleiche sein. Es kommt vor, das man Töne gut hören kann, aber die Sprache seines Gegenübers schlecht versteht. Das Nachlassen des Hörvermögens kommt in den meisten Fällen schleichend über viele Jahre und wird oft zuerst von Familie und Freunden bemerkt, weil man den Fernseher zu laut stellt oder im Gespräch oft nachfragen muss. Generell betrifft das Nachlassen des Hörvermögens alle Menschen. Das liegt an dem Aufbau des Innenohres.

Die Sinneszellen für die hohen Töne befinden sich am Eingang des Innenohres. Leider werden diese Sinneszellen am Eingang auch im Laufe des Lebens als erstes abgenutzt, wie zum Beispiel ein Teppich in einer Wohnung, der auch am Eingang zuerst durchgelaufen ist. Da die hohen Töne sehr wichtig zum Verstehen von Sprache sind, wirkt sich dies negativ auf das Sprachverstehen aus. Dieser Effekt ist bei allen Menschen vorhanden, wenn auch unterschiedlich stark. Wie beim Nachlassen von Augen oder dem Verlust von Haaren sind hier natürlich auch teilweise die Erbanlagen im Spiel und beeinflussen wie stark der einzelne betroffen ist. Grundsätzlich gilt, wer bemerkt oder aufmerksam gemacht wird, dass sich sein Hören verschlechtert hat, sollte handeln. Ein Besuch beim HNO oder dem Hörakustiker vor Ort verschafft Klarheit. Ist das Ohr vielleicht nur mit Ohrschmalz verstopft oder gibt es eine akute Erkrankung, die behandelt werden muss.

Bei einer normalen beginnenden Altersschwerhörigkeit sollte man sich rechtzeitig beraten lassen und mit der Erprobung geeigneter Hörsysteme beginnen. Ein zu langes Aufschieben kann zu weiterer Abnahme des Hörvermögens, der sogenannten Hörentwöhnung führen. Diese kann unter Umständen nicht mehr ausgeglichen werden. Auch lässt der Elan mit jedem Jahr nach, sich an etwas Neues zu gewöhnen, wie zum Beispiel die Handhabung eines Hörsystems. Daher sollte man sich rechtzeitig vom Fachmann beraten lassen, um sich selbst und seine Ohren wieder an das verbesserte Hören zu gewöhnen.

**Dehn
Hörgeräte**



**Dehn und
sonst keinen!**

Standort: Altonaer Poststraße 7 - 22767 HH
Telefon: 040 - 339 899 19
Email: dehn.hoergeraete@gmx.de
Web: www.dehn-hoergeraete.de
Öffnungszeiten: Mo - Fr von 9 - 12 und 13 - 18

HÖRBERATUNG

- Individuell von Meisterhand

- Kostenloses Probetragen von Nulltarif bis Exklusiv

- Das Hörerlebnis im familiären Fachgeschäft

"Wir freuen uns auf Sie"



Wenn das Sehen nachlässt...

... und sie bemerken, dass Sie bestimmte Wege am liebsten nur noch in Begleitung einer anderen Person gehen, Wege, die Sie früher mühelos allein gegangen sind... dann haben auch Sie die Möglichkeit, an einem Mobilitätsunterricht teilzunehmen.

Wichtig ist, ehrlich mit sich selbst zu sein. Überlegen Sie einmal im Stillen:

Kennen Sie die Situation...

- dass Personen plötzlich vor Ihnen sind, die Sie zuvor gar nicht bemerkt haben
- dass Sie nur noch ungern an Orte gehen, wo viele Menschen sind
- dass Sie sich in der Dämmerung und Dunkelheit unsicher fühlen
- dass Sie geblendet sind und beim Überqueren einer Straße manchmal unerwartet Fahrzeuge auftauchen, die Sie nicht oder zumindest nicht so nah erwartet haben
- dass Sie an manchen Tagen die Fußgängerampeln nicht mehr sicher erkennen können?

Kennen Sie die Situation...

- dass Sie beginnen, bestimmte Wege zu vermeiden?

Wenn Sie eine dieser Fragen mit „ja“ beantwortet haben, sollten Sie wissen, dass es der richtige Zeitpunkt ist, mit uns Kontakt aufzunehmen.

Mobilitätsunterricht

Mobilitätsunterricht? Da denkt jeder erst einmal nur an den weißen Langstock. Das ist auch richtig, denn um diesen wird es auch gehen. Aber erst später. Zunächst geht es um das, was Sie noch sehen. Ziel ist, das Sie Ihr Sehvermögen optimal ausnutzen können. Im Mobilitätsunterricht haben Sie Zeit, Hilfsmittel wie Lichtschutzbrillen, Lupen oder Monokulare (einteilige Fernrohre) in konkreten Alltagssituationen auszuprobieren. Sollte ein Hilfsmittel für Sie hilfreich sein, zeigen wir Ihnen, wie Sie es ohne unnötige Anstrengung benutzen können.

Ein weiterer Schwerpunkt ist der Bereich „Orientierung“. Hier geht es um die Fragen: „Wie kann ich mich in einer unbekanntem Umgebung orientieren? Was kann ich tun, wenn ich mich verlaufen habe?“. Ziel des Unterrichts ist, dass Sie sich wieder sicher und selbständig fortbewegen zu können. Diese Schulung in Orientierung und Mobilität findet im Einzelunterricht statt. Jeder erhält seinen individuellen Schulungsplan. Kostenträger sind in der Regel die Krankenkassen.

Interessierte wenden sich an das

Institut für Rehabilitation und Integration Sehgeschädigter
Marschnerstr. 26, 22081 Hamburg
Tel.: 040/229 30 26, Fax: 040/225944
E-Mail: finke@iris-hamburg.org, www.iris-hamburg.de



„Zuhause ist dort
wo man Geborgenheit
und Zuversicht findet.“



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-quellental.de | www.haus-quellental.de



„Zuhause ist dort
wo man Geborgenheit
und Zuversicht findet.“



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

Kleiner Reitweg 4-8 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 60 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-schoene-aussicht.de | www.haus-schoene-aussicht.de

VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

RUNDFAHRTEN

Freitags/samstags von 19.30-22.30 Uhr
Italien auf der Alster 2015. Die Sonderfahrt führt über die Binnen- und Außenalster und über diverse Alsterkanäle. Während der Fahrt genießen Sie ein leckeres italienisches Themenbuffet „Florenz“. Kosten: € 59,95 p.P.

Alsteranleger Jungfernstieg, 20354 Hamburg, Tel.: 040/65 05 47 44

Samstag 13. Juni 2015, 11 Uhr und Sonntag 21. Juni 2015, 14 Uhr

Radtour über den Ohlsdorfer Friedhof. Der größte Parkfriedhof der Welt bietet nicht nur eine gelungene gartenkünstlerische Gestaltung, sondern ist auch eine wahre Schatztruhe der Geschichte. Kosten: € 15,- p.P. **Start am Hauptgebäude des Ohlsdorfer Friedhofs, Fuhlsbüttler Straße 756, 22337 Hamburg, Tel.: 0176/49 21 15 15**

Samstag 06. Juni 2015, 15-17.30 Uhr
Mit der Wilden 13 durch

Wilhelmsburg. Die berühmte Buslinie 13 durchfährt das gesamte lebendige Reiherstiegviertel. Anmeldung: iba-hamburg.de/touren. Kosten: HVV-Ticket. **IBA DOCK, Am Zollhafen 12, 20539 Hamburg, Tel.: 040/226 22 70**

FESTIVALS

Fr. 19. Juni bis So. 05. Juli 2015
altonale17. Lokal, nachhaltig, international. Das Hamburger Kultur- und Stadtteilstival, bei dem zwei Wochen lang an verschiedene Orte mit Literatur, Film, Kunst und Musik bespielt werden.

Hamburg – Altona – Ottensen
Info: www.altonale.de

Samstag 20. Juni 2015, 10-18 Uhr
Wulksfelder Bauernmarkt. Zahlreiche Aussteller präsentieren Bioprodukte und Kunsthandwerk. Schlendern, schlemmen und staunen bei einem umfangreichen Programm. **Gut Wulksfelde GmbH, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt/HH, Tel.: 040/644 25 10**

FÜHRUNG

Do. 11. Juni 2015, 10.30-13 Uhr
Sa. 20. Juni 2015, 14-16.30 Uhr
Führung im Forst Klövensteen: Waldheilkunde – Die Heilkraft der Bäume. Veranstaltung der Revierförsterei Klövensteen mit Referentin Frau Dipl. Biologin Heidi Mayerhöfer. Bitte festes Schuhwerk anziehen. Kosten: € 8,-. **Treffpunkt: Eingang Wildgehege, Sandmoorweg 148, 22559 HH-Rissen, Anmeldung unter Tel.: 04101/831 71 90**

THEATER

Fr. 26.-So. 28. Juni 2015, 20 Uhr
Mord in der Rue de Lourcine. Eine Komödie mit Musik von Eugène Labiche. Im Innenhof, Plätze sind zum Teil überdacht.

St. Georgskirche am Hauptbahnhof, St. Georgs Kirchhof 1, 20099 HH

Sonntag 21. Juni 2015, 19 Uhr
Honka – Frauenmörder von Altona. Ein Mordsspektakel mit Musik von Eva Engelbach und Marcel Weinand. Die mordlusterne Heimatoperette ist eine sarkastische Draufschau auf einen Fall Hamburger Kriminalgeschichte.

Lichthof Theater, Mendelssohnstr. 15, 22761 Hamburg

RUNDGANG

Sonntag 14. Juni 2015, 11 Uhr
Brainwalking – Erlebnisspaziergang im Hirschpark. Fit von Kopf bis Fuß. Bei diesem Spaziergang werden alle Sinne geweckt und der Kopf aktiviert. Kosten: € 8,- davon € 1,- an das Kinder-Hospiz „Sternenbrücke e.V.“ **Treffpunkt vor dem Café Witthüs, Am Hirschpark 10, 22587 Hamburg, Telefon: 040/27 80 75 97**

Sie möchten Ihre Veranstaltung bei uns publik machen? Dann schreiben Sie uns: kontakt@senioren-magazin-hamburg.de

Rosenhof SENIORENWOHNANLAGEN

Der Rosenhof Hamburg lädt ein zur

Hafenparty

am Donnerstag, dem 9. Juli 2015, um 15.00 Uhr

Unser Programm:

- Unser diesjähriges Sommerfest steht ganz im Zeichen der Seefahrt
- Freuen Sie sich auf leckere Grillspezialitäten, spritzige Cocktails und kühles Bier vom Fass
- Die Gruppe High Tones sorgt mit Swinging Jazz und Sommerschlagern für beste musikalische Unterhaltung

(Preis: € 18,50 exkl. Getränke)
 Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!

**Rosenhof Hamburg • Isfeldstraße 30
 22589 Hamburg • Telefon 040/87 08 73 37
www.rosenhof.de • hamburg@rosenhof.de**

Rosenhof Ahrensburg Seniorenwohnanlage Betriebsgesellschaft mbH

DER ROLLATORSCHIRM



schützt Sie vor Regen und starken Sonnenschein!

Der Schirm von mpb wird am Rollator befestigt und Sie haben immer die Hände frei. Die Schirme sind „Made in Germany“, versprechen höchste Qualität und passen an fast alle gängigen Rollatoren. Überzeugen Sie sich auch von unserem weiteren umfangreichen Rollatorzubehör!

Telefon 040/22 81 51 05

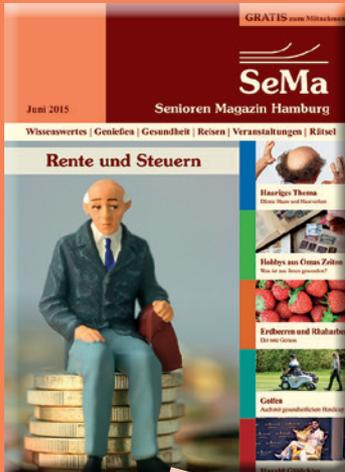
EINFACHgeschäft

KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT
 Johannes Cubela

ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.

Ihr Fachgeschäft für Alltagshelfer.

Julius-Vosseler-Straße 40 • Mo. bis Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 14 Uhr
 Mehr Infos unter www.einfachgeschäft.de



**Freuen Sie
sich auf die
Juli/August-Ausgabe!
Erscheinungstag
06. Juli 2015**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin
Hamburg können Sie auch auf unserer
Internetseite als E-Paper lesen:
www.senioren-magazin-hamburg.de**



[Like us - bei facebook](#)

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

