

# Köster *Magazin*

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

**Veranstaltungsprogramm  
Juli bis September 2015  
im Innenteil!**



## Fusspflege-Praxis-Tchang

Fusspflege auf med. Grundlage

Mo Di Mi 9.00 - 13.00 u. 14.00 - 18.30 Uhr  
Fr 9.00 - 13.00 Uhr

H.Tchang

040/75 29 39 57 Meisenstrasse 25  
22305 Hamburg





# René **RS** Schmidt

## Umzüge Entrümlungen Renovierungen

*Alles aus einer Hand*

**Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!**

**Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!**

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümlungen
- Auf Wunsch:
  - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
  - Renovierung der alten und neuen Wohnung
  - Abwicklung der Wohnungsübergabe
  - Anschluss von Elektrogeräten
  - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen, Parkett und Laminat

**Fa. René Schmidt**

**Umzüge Entrümlungen Renovierungen**

**Weidestraße 22**

**22083 Hamburg**

**Tel.: 040/689 469 83**

**Fax: 040/689 469 84**







Uns ist es wichtig, Ihnen den nötigen Raum und die Zeit zu geben, für Ihren lieben Menschen einen schönen Abschied zu gestalten.



Föhring Bestattungen GbR  
Nicola und Selina Föhring  
Fuhlsbüttler Straße 792  
22337 Hamburg  
Tel.: 040 636 52 202  
[www.foehring-bestattungen.de](http://www.foehring-bestattungen.de)

WIR GEBEN HALT,  
WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

## alsterpaper

Ihr Druck+Versand-Zentrum





Und wir können noch mehr:

- Offsetdruck (Geschäftspapiere, Prospekte, Magazine, Flyer, Folder, Grußkarten, Postkarten, Broschüren)
- Digitaldruck (z.B. s/w-Kopie, Farbkopie, personalisierte Mailings)
- Kuvertierung und Versand (porto-optimierter Versand z.B. von Serienbriefen, Katalogen, Paketen)
- **GANZ NEU:** Aktenvernichtung nach DIN 32757

**alsterpaper** • Druck+Versand-Zentrum  
Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg  
Tel 0 40.2 98 10 01 41 • Fax 0 40.2 98 10 01 11  
E-mail [alsterpaper@alsterarbeit.de](mailto:alsterpaper@alsterarbeit.de) • [www.alsterpaper.de](http://www.alsterpaper.de)

Eine Betriebsstätte von alsterarbeit gGmbH im Verbund der Evangelischen Stiftung Alsterdorf



Liebe Leserin, lieber Leser,

vielleicht stöhnen wir bei Erscheinen unseres Sommer-Magazins schon über drückende Hitze? Jetzt im Mai – kurz vor Redaktionsschluss – ist der Himmel noch grau über Hamburg und wir hoffen, dass die Bunte Maile am 31.5. nicht von Regenschauern getrübt wird.

Um so mehr schreiben wir in dieser Ausgabe gern über das Reisen. Wir geben Ihnen Tipps und Anregungen für kleine und große Touren und stellen Ihnen einige Veranstalter vor. Besonderes Augenmerk verdient der Artikel unserer ehrenamtlichen Mitarbeiterin, Frau Tammen, die sich mit den Themen „Granny Aupair und Couchsurfing“ beschäftigt hat. Schon ein Tagesausflug als die wohl kleinste Reise der Welt kann den Alltag farbenfroher und abwechslungsreicher machen. Deshalb haben wir unsere ehrenamtliche Redakteurin, Frau Prüter, gebeten, eine Firmenbesichtigung des Warenlagers der Drogeriekette Budnikowsky zu begleiten.

Natürlich finden Sie in diesem Heft wie immer eine bunte Mischung aus Informationen rund um die Köster-Stiftung und unsere Nachbarschaft. Das Interview mit Frau Kilian von der HANSA-Baugenossenschaft eG zeigt, dass ältere Menschen auch in der Wohnungswirtschaft eine immer wichtigere Rolle spielen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern in unserer Sommer-Ausgabe des Köster-Magazins!

Ihr  
Holger Detjen

Holger Detjen  
-Geschäftsführer-

## Mein persönlicher Tipp: Genuss auf Tour

**Einmal im Jahr gönnen wir uns etwas Besonderes: Für 78,- Euro buche ich mit meiner Frau einen Busausflug der besonderen Art. Im 5-Sterne-Bus der Fa. Globetrotter fahren wir zu einheimischen Produzenten und erhalten einen Einblick in die landwirtschaftliche Vielfalt unserer Region. | HD**

„Genuss auf Tour“ wird von April bis September einmal monatlich angeboten. Im Reisepreis sind Betriebsbesichtigungen sowie Essen und Getränke enthalten. An vielen Orten können kleine Leckereien probiert werden, manche Betriebe bieten einen Sonderverkauf ihrer Produkte.

In diesem Jahr führte uns die kleine Reise ins Elbtal beim Amt Neuhaus. Im ehemaligen Grenzbezirk der DDR haben sich Orte und Landschaft einen natürlichen Charme bewahrt. Pünktlich um 8.30 Uhr startete die Tour vom S-Bahnhof Mittlerer Landweg, mit uns freuten sich ca. 30 Personen auf einen abwechslungsreichen Tag. Überwiegend nutzen rüstige Senioren diese Entdecker- und Feinschmecker-Fahrten, auf Barrierefreiheit sind die Betriebe leider überwiegend noch nicht ausgerichtet.



Genuss auf Tour: Zwischenstopp beim Verein „Konau 11 - Natur“ © HD

Neben der Elbarche Wiesenhof, der Storkenkate in Pretzen standen in diesem Jahr der Hof Groß-Banratz und das einzige weltweit erhaltene Marschhufendorf Konau auf dem Programm. Der Verein „Konau 11 - Natur“ kümmert sich um den Erhalt von Obstbaumalleen und Streuobstwiesen im Amt Neuhaus. Eine Verkostung alter Apfelsorten zeigte den Teilnehmern, wie geschmackvoll diese Äpfel sind.

Die Stiftung THE STORK FOUNDATION - Störche für unsere Kinder - wurde von Klaus Oberwilling von der Fa. August Storck (!) KG ins Leben gerufen. Stiftungszweck ist, das Überleben des Storches auch für künftige Generationen zu sichern. Nach einer Einführung in der Storkenkate führen wir mit Stefan Hollerbach durch sein Projektgebiet und probierten Salami und Bierbeißer-Wurst von Niederhoffs Auerochsen. Diese Nachzuchtung weidet neben Konik-Pferden auf der ca. 580 ha großen Fläche, die von der Stiftung zum Schutz der Störche in der Sude-Niederung aufgekauft wurde.

Bunte Bentheimer und Rotbunte Husumer Schweine können im Elbtal inzwischen auch im Schweine-Leasing aufgezogen werden. Der Kunde zahlt einen monatlichen Betrag und kann sich mit einem kleinen Zusatzentgelt gegen Ausfallrisiken versichern. Nach einem Jahr bringen die Tiere gut 100 Kilo auf die Waage!

Nach vielen neuen Eindrücken und leckeren Kostproben traf die Busgesellschaft um 18.30 Uhr wieder in Hamburg ein. Und wir sind sicher, dass wir auch im Jahr 2016 wieder dabei sein werden!

Information: [www.genuss-auf-tour.de](http://www.genuss-auf-tour.de)  
Telefon: 040/ 70 292 64-0

## Kurz notiert: Reisetipps



Cover © Ivonne Wierink - Fotolia.com

© WavebreakmediaMicro - Fotolia.com

- Alle wichtigen Infos für Rollstuhlfahrer für einen barrierefreien Urlaub bietet der Ratgeber „Handicapped-Reisen“ Ausgabe 2015, 26. Aufl., Escales-Verlag Sasbachwalden, 16,80 Euro
- Reiselustige Altenheimbewohner können über eine slowenische Internetplattform ihre Plätze im Altersheim zeitweise tauschen – und damit günstig Urlaub der anderen Art in fremden Ländern machen. In Deutschland fehlt es laut Medienberichten noch an Kooperationspartnern: [www.linke-dage.com](http://www.linke-dage.com). Die Organisatoren bieten auch Ferienapartments für einen Aufenthalt in 150 Seniorenresidenzen in 20 Ländern an.
- Wanderungen und kostengünstige Tagesausflüge mit dem Länderticket der Bahn organisiert der Hamburger Klaus Karkmann von den „Zugvögeln“. Die „Zugvögel Hamburg“ sind eine rein private Ausflugs-Organisation für Senioren, ein Vereinsbeitrag fällt nicht an. [www.zugvoegeltouren.jimdo.com](http://www.zugvoegeltouren.jimdo.com), Tel. 0176/49 38 79 24

### Inhalt

3	AKTUELL: Genuss auf Tour
4	INHALT   IMPRESSUM
5	REISEN: Unser Thema
9	KULTUR: Der Zeitbrunnen
10	STADTTEIL: Nachrichten
12	KÖSTER-KARTE: Unsere aktuellen Partner
14	KÖSTER INTERN: Kurz notiert & vorgestellt
16	SEELSORGE: Lebensreise
17	DIES & DAS: Rezepte und Leserbriefe
19	GESUNDHEIT: Reiseapotheke
20	PORTRAIT: Homann-Stiftung
22	GELD & RECHT: Versichert auf Reisen
23	ENGAGEMENT: Anna Adolphine Rathje
24	PFLEGE: KISS
25	NACHGEFRAGT: Rätsel & Sudoku
26	PLATTDÜÜTSCH: Dit un Dat

### So erreichen Sie uns!

Empfang	040/ 69 70 62-0
Sozialberatung	040/ 69 70 62-11
Veranstaltungen	040/ 69 70 62-11
Pflegedienst	040/ 69 70 62-13
Vermietung	040/ 69 70 62-15
Köster-Café	040/ 69 70 62-29
Engagement	040/ 69 70 62-33

[www.koester-stiftung.de](http://www.koester-stiftung.de)  
[info@koester-stiftung.de](mailto:info@koester-stiftung.de)

**Spendenkonto:**  
 Hamburger Sparkasse,  
 IBAN: DE14200505501057210831  
 BIC: HASPDE33XXX



### Impressum

**Köster-Magazin** Auflage: 2000

Zuschriften bitte an: Köster-Stiftung,  
 Holger Detjen, Meisenstraße 25,  
 22305 Hamburg  
 E-Mail: [info@koester-stiftung.de](mailto:info@koester-stiftung.de)

**Redaktion:** Christina Busse (CB),  
 Holger Detjen (HD), Birgit Dewitz (BD),  
 Pastor i.R. Bernd Fürstenau (BF),  
 Kerstin Hagemann (KH), Helga Harm (HH),  
 Johanna Müller (HM), Nicolle Prüter (NP),  
 Marejke Tammen (MT), Christian de Vogel  
 (CdV), Kim-Julia Werner (KJW)

**Vi.S.d.B.:** Christian de Vogel

**Hrsg.:** Vorstand der Heinrich und Caroline  
 Köster Testament-Stiftung,  
 Meisenstraße 25, 22305 Hamburg,  
 Tel.: 040/ 69 70 62-0, Fax: 040/ 69 70 62-99

**Gestaltung:** Wolfgang Colmsee (Cartoons),  
 Holger Detjen, Johanna Müller

**Druck:** alsterpaper DRUCK+  
 VERSAND-ZENTRUM  
 Gedruckt auf Cyclus Print  
 bestehend aus 100 % Recyclingfasern

Das Köster-Magazin erhalten Sie kostenlos in allen Ladengeschäften unserer Kooperationspartner. Sie finden das Köster-Magazin außerdem in Arztpraxen, Einkaufszentren und Stadtteil-Einrichtungen.

## SKAN-CLUB 60 plus - Reisen für Senioren



Der Gardasee ist der größte See Italiens und ein sehr beliebtes Reiseziel für Jung und Alt. © autofocus67 - Fotolia.com

**Seit neun Jahren verreist Ilse Reul einmal im Jahr mit dem SKAN-CLUB 60 plus. Der Bus-Reiseveranstalter begeistert die agile Seniorin mit schönen Reisezielen, guten Mittelklasse-Hotels und abwechslungsreichen Tagesausflügen am Urlaubsort. Jede Reise wird durch eine kompetente Reiseleitung begleitet. | HD**

Schon bei ihrer ersten Reise lernte Ilse Reul zwei Hamburgerinnen kennen, die heute mit ihr eng befreundet sind. Die drei Frauen unternehmen seitdem manche Reise gemeinsam, vorausgesetzt, man kann sich auf ein Reiseziel einigen. Die 80-Jährige freut sich, dass sie bei den Busreisen schnell Kontakt zu anderen Reisenden findet. Die Generation der „jungen Alten“ zwischen 60 und 75 Jahren stellt die große Mehrheit beim SKAN-CLUB 60 plus, viele reisen als Paar. „Jetzt gehöre ich schon zu den alten Hasen“, so Frau Reul. „Aber auf uns Ältere wird viel Rücksicht genommen und manche Reiseziele sind auch für Menschen mit Gehhilfen und Rollatoren geeignet.“

In diesem Frühjahr ging es für Frau Reul nach Bella Italia an den Gardasee. Die 10-tägige Reise im Einzelzimmer mit Halbpension kostete rund 800,- Euro. Und sollte einen Traum

verwirklichen helfen: Venedig! Die Kosten für die Feier zum 80. Geburtstag hatte die Familie übernommen. Deshalb wäre ein Tagesausflug in die Lagunenstadt machbar gewesen. Aber vor Ort zeigten nur vier Mitreisende Interesse, der Ausflug konnte nicht stattfinden. Und auf eigene Faust die weite Reise im fremden Land zu organisieren - dazu konnte sich die Gruppe nicht entschließen. „So habe ich einen Tag mehr am Gardasee verbracht!“, tröstet sich die reiselustige Seniorin. „Der Gardasee ist traumhaft: wunderschöne Orte, blaugrünes Wasser und tolle Promenaden am Wasser!“ Ausflüge nach Verona, eine Schifffahrt auf dem See und eine Busrundfahrt waren

im Reisepreis bereits enthalten, Frau Reul spricht voller Begeisterung über die Region. Nur der manchmal harte Wind hat ihr zugesetzt. Besonders auf dem See ist eine winddichte Jacke ►

Der SKAN-CLUB 60 plus ist Deutschlands größter Veranstalter für Seniorenreisen. Mehr als einhunderttausend Senioren reisen mit ihm innerhalb Deutschlands und ins Ausland. Die kostenlose Club-Mitgliedschaft ist freigestellt. Clubmitglieder erhalten viermal im Jahr eine Club-Zeitung rund um das Thema Reisen. Info: Tel. 0800-123 19 19, Website: [www.seniorenreisen.de](http://www.seniorenreisen.de)



Ilse Reul, Bewohnerin der Köster-Stiftung, ist gern auf Reisen. Im Frühjahr verbrachte sie 10 Tage am schönen Gardasee. © HD

von Vorteil. Und die Aufstiege vom Ufer zum Hotel sind in vielen Orten nicht ohne Anstrengung zu bewältigen. „Aber das habe ich ohne Probleme geschafft!“, sagt Frau Reul mit zufriedener Miene. Gut gefallen hat ihr, dass rund um den größten See Italiens auch deutsch gesprochen wird. „Vor allem die jungen Leute haben sich sehr bemüht, sich mit uns auf Deutsch zu

verständigen. Das wäre wohl in Venedig und vor allem auf der Fahrt dorthin schwieriger gewesen“.

Nach einem Zwischenstopp und einer Übernachtung im Morada-Hotel in Bad Wörrishofen ging es für Frau Reul mit dem Reise-Bus zurück nach Hamburg. In Braunschweig übernahm ein kleineres Fahrzeug die Gruppe aus Hamburg, weil viele Reisende einen früheren Aus-

stieg gewählt hatten. „Mich begeistert immer wieder die tolle Organisation“, so Frau Reul. „Ich freue mich, dass ich den SKAN-CLUB kennen gelernt habe und spare schon für die nächste Reise im kommenden Jahr! Als Club-Mitglied - die Mitgliedschaft ist übrigens kostenlos - erhalte ich regelmäßig Informationen über das Reiseprogramm und kostengünstige Angebote.“

## Granny Aupair

**Fremde Länder erkunden, andere Kulturen kennenlernen, unbekannte Sprachen sprechen... immer mehr Menschen zählen dies zu ihren Hobbys. Doch lassen sich bei der zunehmenden Reiselust Generationsunterschiede ablesen? | MT**

Während es die jungen Menschen nach dem Abitur verstärkt in ferne exotische Länder, auf die Suche nach dem großen Abenteuer oder nach sich selbst zieht, reisen die jungen Alten eher möglichst komfortabel und konventionell. Oder gehen auch sie mit dem Geist der Zeit und probieren neue Reiseformen wie z.B. „Couchsurfing“ aus, spielen „Housekeeper“ oder „Granny Aupair“? Was verbirgt sich hinter diesen neuen Trends und wen sprechen diese Reiseformen an?

*„Besser ein dummer Wanderer als ein Weiser, der zu Hause sitzt“  
(mongolisches Sprichwort)*

Das dachte sich wohl auch die Erfinderin von „Granny Aupair“, Michaela Hansen. Warum sollten ältere Leute, die über viel freie Zeit verfügen und in ihrem Leben vielfältige Fähigkeiten erworben haben, zuhause sitzen und sich langweilen, wenn sie stattdessen etwas Gutes tun könnten – bspw. einer Familie bei der Kinderbetreuung helfen – und gleichzeitig neue Länder, Menschen, Sprachen und Kulturen



© kolinko\_tanya - Fotolia.com

kennenlernen.

Das Konzept „Granny Aupair“ ist insbesondere für allein reisende Frauen geeignet, die gerne kostengünstig reisen wollen. Ganz gleich für welche Arbeit sich eine Granny Aupair entscheidet, die Vergütung der Arbeit besteht neben einem Taschengeld aus Kost und Logis. Doch von welcher Arbeit ist hier die Rede?

Wie bei den sonst jugendlichen Aupairs, ist es auch hier möglich, in einer Familie zu leben und sich um die Kinder und den Haushalt zu kümmern. Als Granny Aupair kann man aber auch als Gesellschafterin tätig sein und älteren Menschen in Wohn- und Altersheimen Gesellschaft leisten.

Wer lieber für sich bleiben möchte, kann die Aufgabe einer „Housesitterin“ übernehmen. Während einer längeren Phase der Abwesenheit des Besitzers ist dessen Haus zu hüten, das in die-

ser Zeit kostenfrei bewohnt werden kann. Wer für andere Menschen die Welt durch seinen Einsatz ein Stück weit besser machen möchte, kann sich in einem sozialen Projekt nützlich machen – Helfer im Tierschutz, im Bildungswesen oder in Kinder- und Jugendheimen werden immer gesucht. Egal, für welche Arbeit sich ein Granny Aupair entscheidet: es ist auf jeden Fall spannend, lehrreich und für beide Seiten von Nutzen. Kontakt: [www.granny-aupair.com/de](http://www.granny-aupair.com/de)

## Couchsurfing

Das Konzept des „Couchsurfings“ ist ein weltweites kostenloses Internetnetzwerk, auf dessen Homepage ([www.couchsurfing.de](http://www.couchsurfing.de)) Menschen aus aller Welt Reisenden eine Schlafmöglichkeit, zumeist tatsächlich ihre

Couch, anbieten. Dabei profitiert nicht nur der Schlafplatzsuchende, denn das Motto „Tausche Schlafplatz gegen Gesellschaft“ ist in diesem Fall wörtlich zu nehmen. Bei dieser Art zu Reisen sind häufig wahre Freundschaften entstanden.

Das Durchschnittsalter der Nutzer liegt zwar bei 28 Jahren, denn besonders Junge, Unabhängige, Abenteuerlustige und Berufseinsteiger mit geringem Einkommen nutzen diese günstige Möglichkeit des Reisens. Nur rund 1% der Nutzer machen Ältere (60+) in dem Onlineportal aus. Wie ist diese geringe Zahl zu erklären? Liegt es an der zumeist nur provisorischen und unkomfortablen Unterkunft? Oder der Scheu, in die Privatsphäre fremder Menschen einzudringen? Oder an der Tatsache, dass „Couchsurfing“ ausschließlich über das Internet organisiert wird? Gewiss ist, dass die wenigen Älteren, die „Couchsurfing“ schon einmal probiert haben, laut eigenem Erfahrungsbericht positiv überrascht sind von der Gastfreundschaft, Aufgeschlossenheit und Zuverlässigkeit, die ihnen beim Couchsurfen begegnen. Als Couchsurfer muss man spontan und unkompliziert sein, denn oftmals kommen die Zusagen kurzfristig, man muss seinen eigenen Schlafsack mitbringen und sich häufig auch mit dem „Couch-Geber“ ein Zimmer teilen.

Doch ganz gleich, welche Reiseform man wählt, Geduld, Mut und Humor gehören in jedem Lebensalter zum Reisen dazu. Ausgestattet mit einer guten Portion Neugier, ist Reisen in jedem Alter eine Bereicherung, ganz gleich, ob man als Granny Aupair in fernen Ländern unterwegs ist, als Couchsurfer die Metropolen Europas erkundet, ganz konventionell eine Pauschalreise im Reisebüro bucht oder nur indirekt beim Lesen von Reiseberichten in ferne Länder eintaucht. Letztendlich gilt: „Reisen ist Leben, wie umgekehrt das Leben Reisen ist.“ (Jean Paul).

## Köster unterwegs: Budnikowsky Logistikzentrum

**Das Unternehmen IWAN BUDNIKOWSKY GmbH & Co. KG wurde im Jahr 1912 von Iwan Budnikowsky in Harburg gegründet und ist der führende Drogeriemarkt in der Metropolregion Hamburg. Mit heute 170 Filialen verfügt BUDNIKOWSKY über eine nahezu flächendeckende Präsenz und Bekanntheit im norddeutschen Raum. Grund genug für die Köster-Stiftung, eine Betriebsbesichtigung des Logistikzentrums in Allermöhe zu organisieren. | NP**

Die Köster-Stiftung bietet regelmäßig Betriebsbesichtigungen und Ausflüge an. Um kostengünstig zu bleiben, wird in der Regel der HVV genutzt. Der Blick hinter die Kulissen verschafft neue Eindrücke und ist ein schönes Gemeinschaftserlebnis. Die Teilnehmer kommen mit anderen ins Gespräch und lernen sich kennen. Neben Bewohnern und Clubmitgliedern können sich auch gern Gäste für diese Veranstaltungen anmelden.

Für die Fahrt nach Allermöhe hatten sich 15 Personen angemeldet. Im Vorfeld war darauf hingewiesen worden, dass die Teilnehmer gut zu Fuß sein müssen, da das Logistikzentrum von BUDNI nicht barrierefrei ist. Los ging's dann mit 13 Personen um 12.30 Uhr mit dem HVV per Bus und Bahn. Die Anfahrt verging rasch und wurde von guter Laune und Sonnenschein begleitet. Einige in der Gruppe kannten sich bereits, die anderen kamen schnell in Kontakt.

Pünktlich um 14 Uhr nahm uns Herr Stappenbeck – ein ehemaliger Mitarbeiter und Logistikexperte im Ruhestand – im BUDNI-Logistikzentrum für einen Rundgang entgegen. Uns wurde



Im Hochregallager: Blaue Lagerungskisten soweit das Auge reicht © HM

das Unternehmen inkl. eines kleinen Einführungsfilms vorgestellt, und dann begann die Führung durch das weitläufige Lager.

Mit gespannten Erwartungen ging es kurz vor 15 Uhr mit Audiogeräten in die Lagerhalle. Dank der ausführlichen und verständlichen Erklärungen von Herrn Stappenbeck gab es zunächst kaum Fragen. Die Führung fand bei laufendem Betrieb statt. Dadurch konnten wir den Wareneingang genau verfolgen. Während die Kommissionierer ihrer Arbeit nachgingen, erläuterte Herr Stappenbeck die einzelnen Vorgänge vom Wareneingang bis hin zum Versand. Im Hochregallager werden die BUDNI-Produkte in blaue Kisten gepackt und per Rollband transportiert. Die Lagerhalle ist hier bis zu 20 Meter hoch! Bei unserer letzten Station, der Paletten-Kommissionierung mit Wareneingang, waren einige von uns bereits etwas erschöpft. In einem Abschlussgespräch mit leckeren Fruchtriegeln und reichlich Getränken beantwortete Herr Stappenbeck noch offene Fragen.

Danach ging es gegen 17 Uhr zur Rush-Hour in vollbesetzten Bussen und Bahnen zurück zur Köster-Stiftung. Ein gelungener Ausflug mit vielen neuen Eindrücken liegt hinter uns und die BUDNI-Geschenktüte mit allerhand Proben wird uns alle noch eine Zeit an diesen Tag erinnern!

**Peter Wein**  
 Borsteler Chaussee 85-99a  
 Haus 21/EG  
 D- 22453 Hamburg

Tel: 040 - 227 57 195  
 Fax: 040 - 227 57 194  
 Mobil: 0177 - 55 12345  
 Email: Peter.Wein@creatives-wohnen.info



[www.creatives-wohnen.info](http://www.creatives-wohnen.info)



Hamburg Floristik  
 Barmbek

Fuhlsbüttler Str.182  
 Tel. 040/690 20 70 • Fax 040/414 812 52  
 info@hamburg-floristik.de • www.hamburg-floristik.de

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

**hegel** <sup>o</sup> architektur  
 Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29  
 22767 Hamburg

Telefon 040 86642806  
[www.hegel-architektur.de](http://www.hegel-architektur.de)



**FLEISCHEREI FACHGESCHÄFT Martin Göpp**

**Der Sommer ist da – die Grillsaison ist eröffnet!**  
 Wir bieten Grillspezialitäten nach Ihren Wünschen.

**Fleischerei Fachgeschäft Martin Göpp**  
 Hellbrookstraße 65  
 22305 Hamburg  
 Telefon: 040 – 61 60 86    Telefax: 040 – 69 70 33 37

**Unsere Öffnungszeiten:**  
 Mo - Fr 08.00 – 18.00 Uhr  
 Sa        07.00 – 12.30 Uhr

*Traditionelles  
 Fleischer-  
 handwerk  
 seit 1972*




**Aus EDEKA Schumann  
 wird EDEKA Müller**

**Wir sind für Sie da  
 Mo. bis Sa. 8:00 - 21:00 Uhr**



Wir ♥ Lebensmittel.



**Physiotherapie**  
*Jule Budig*

Fuhlsbüttler Straße 145 • 22305 Hamburg  
 Tel. 040 – 69 45 70 97 • Fax 040 – 22 75 94 24

Termine nach Vereinbarung auch in der Köster-Stiftung  
 alle Kassen und Privat

**DIRCK GROTE**  
 Elektroanlagen GmbH & Co. KG



Bullenkoppel 18  
 22047 Hamburg  
 Telefon: (0 40) 47 64 69  
 Telefax: (0 40) 48 29 33

E-Mail: [info@dirckgrote.de](mailto:info@dirckgrote.de)  
 Internet: [www.dirckgrote.de](http://www.dirckgrote.de)



## Der Zeitbrunnen von Freya Bertels

„Wann gehen wir denn morgen los?“, frage ich Mama und sie antwortet: „Spätestens um halb elf, Schatz.“ Schade, ich habe mich eigentlich darauf gefreut, lange auszuschlafen, aber Mama will mit mir in eine Ausstellung gehen.

Ich betrete den ersten Raum und bestaune die schönen Bilder. An einem Gemälde, das „Zimmer in Arles“ heißt, bleibe ich besonders lange hängen. Plötzlich ist alles ganz still um mich herum. Nach kurzer Schockstarre bemerke ich, dass ich nicht mehr im Museum bin, sondern in einem kleinen Zimmer stehe. Ich sehe mich um, es ist wirklich hübsch hier - und es sieht genauso aus wie das Zimmer auf dem Bild.

Schlagartig überkommt mich eine große Müdigkeit und ich lege mich ins Bett. Als ich am nächsten Morgen meine Augen aufschlage, will ich mit einer Hand nach meinem Buch auf dem Nachttisch greifen, doch ich fasse ins Leere. Jetzt erst erinnere ich mich, was passiert ist. Da höre ich Stimmen. Ich folge ihnen und trete vorsichtig in die Küche.

Am Esstisch sitzen ein Mädchen und ein Junge mit ihren Eltern. „Oh, hallo, da bist du ja“, begrüßt mich die Mutter. „Wir haben extra mit dem Frühstück auf dich gewartet.“ „Das ist nett. Ich heiße Weyda“, antworte ich schüchtern. Mir wird ein Stuhl zu-rechtgerückt und alle stellen sich vor.

„Wundert ihr euch denn gar nicht, wie ich hierhergekommen bin?“, frage ich. „Eigentlich nicht, nur dass es so schnell gegangen ist“, antwortet der Vater. „Hä? So schnell gegangen?“, frage ich verständnislos. „Wusstet ihr denn von mir?“ Daraufhin erklärt er mir, dass sie erfahren hatten, dass bald etwas Wunderliches geschehen würde.



© Schreibwerkstätten Aumühle und Wohltorf

„Wo kommst du her?“, fragt mich Antonia, als ich mit den Geschwistern draußen herumlaufe. „Aus der Nähe von Amsterdam“, erkläre ich. „Ich war im Museum, hier im Stadtpark, zusammen mit meiner Mutter. Na ja, und da habe ich ...“ Ich will von dem Bild van Goghs erzählen, aber da unterbricht mich Lasse: „Moment mal, welches Museum?“ Es stellt sich heraus, dass es hier gar kein Kunstmuseum gibt. Da erblicke ich einen Brunnen. Es ist derselbe, den ich gestern im Park gesehen habe, nur ist er jetzt nicht mit so viel Moos überwachsen. In der Nähe hängt ein Plakat. Es kündigt einen Zirkusauftritt am 18. Juni 1994 an, ich bin also 21 Jahre zurück in die Vergangenheit gereist.

Aber wie soll ich wieder in meine eigene Zeit zurückkommen? Vielleicht durch den Brunnen? Es ist ein schöner, weißer Brunnen, aus dem glitzerndes Wasser herausspritzt. Im Wasserbecken schimmern kleine Fische und Meerjungfrauen auf dem Boden. Ich

setze mich auf die Bank am Brunnen, schließe die Augen und denke fest an zu Hause. Jetzt wird mir ziemlich schwindelig. Auf einmal macht es platsch und ich merke überrascht, dass ich unter Wasser bin. Mit einem Ruck richte ich mich auf. Die Zeitreise hat wirklich geklappt. Mama steht auf der Veranda des Museumspavillons. „Mama, ich bin wieder da!“, rufe ich. Nur wieso meine Kleider klatschnass sind, dafür bin ich ihr wohl eine Erklärung schuldig.

Freya Bertels ist 12 Jahre alt und Schülerin des Reinbeker Gymnasiums, der Sachsenwaldschule.

*Der Text wurde uns mit freundlicher Genehmigung von Frau Dr. Lotte Husung zur Verfügung gestellt. Frau Dr. Husung leitet die Schreibwerkstätten Aumühle und Wohltorf und war vor Kurzem mit einer Gruppe von Schülern in der Köster-Stiftung für eine Lesung zu Gast.*

## Generationenwechsel in der Genossenschaft: Der „Kümmerbereich“ wächst



Das Köster-Magazin zu Gast bei Jana Kilian, Vorstand der HANSA Foto: CB

**Unter Nachbarn: Mit Jana Kilian, Vorstand der HANSA Baugenossenschaft mit Hauptsitz am Lämmersieth, unterhielten sich für das Köster-Magazin Holger Detjen und Christina Busse. | CB**

*Frau Kilian, viele Mieter verbringen ihr ganzes Leben in der Genossenschaftswohnung. Das „lebenslange Wohnrecht“ ist sogar in den genossenschaftlichen Statuten festgeschrieben. Aber mit zunehmendem Alter verändern sich die Anforderungen: Dem einen wird das tägliche Treppensteigen zur Qual, dem anderen wird im Rentenalter die Wohnung zu groß – und vielleicht auch zu teuer. Wie geht die HANSA damit um?*

Es ist uns ein Anliegen, dass ältere Menschen so lange es geht ihre angestammte Wohnung behalten können. Bei gesundheitlichen Problemen können zum Beispiel Umbauten das Leben enorm erleichtern. Unsere Mitarbeiter wissen, welche Möglichkeiten es gibt und stehen bei Planung und Durchführung individuell zur Seite. Einzelne begleiten wir zukünftig sogar in die Hilfsmittelausstellung des Vereins Barrierefrei Leben in der Richardstraße. Wir schauen auch, welche Fördermöglichkeiten es für Umbaumaßnahmen gibt und helfen beim Beantragen, damit der Umbau zügig durchgeführt werden kann.

*Alteingesessene Mieter würden manchmal gerne in eine kleinere Wohnung oder ins Erdgeschoss wechseln, aber sie scheuen vor diesem Schritt zurück, weil sie in ihrem vertrauten Umfeld bleiben möchten und einen höheren Quadratmeterpreis befürchten...*

In solchen Fällen versuchen wir, eine passende Wohnung zu vergleichbaren Konditionen anzubieten, so dass bei gleicher Ausstattung der Preis pro Quadratmeter beibehalten werden kann. Wer sich räumlich verkleinert, bezahlt dann auch weniger. Diese Möglichkeit gibt es schon lange, aber im dem letzten Jahr haben wir einen Riesenschritt getan und es ganz offensiv bekannt gemacht: Wir haben rund 3.300 Mitglieder ab 60 Jahren angeschrieben, sie darüber informiert und sehr positive Rückmeldungen erhalten.

*Was hat Sie zu diesem Schritt veranlasst?*

Auslöser waren die demografische Entwicklung und die Generationenfolge. Unsere Mieter werden älter, genauso wie die Bevölkerung ganz allgemein. Das Wissen über die Möglichkeit zum Wohnungswechsel sorgt einerseits bei den Mitgliedern für mehr Sicherheit – sie können auf unsere Unterstützung bauen –, andererseits bringt es auch Bewegung: Man kann sich eher zum Umzug entschließen, und die größere Wohnung steht dann für Familien zur Verfügung.

*Stichwort „Generationenwechsel“: Jede Veränderung bringt auch Unruhe und Unsicherheiten mit sich. Wie geht die HANSA damit um?*

Gerade in Hausgemeinschaften, die über Jahrzehnte zusammengewach-

sen sind, kann jeder Mieterwechsel zu Unstimmigkeiten führen. Besonders wenn Menschen, die in unterschiedlichen Lebensphasen sind, plötzlich unter einem Dach wohnen, wenn verschiedene Kulturen oder soziale Milieus aufeinandertreffen. Deshalb haben wir angefangen, unsere Mitarbeiter in den Vermietungsteams zu „Sozialberatern in der Wohnungswirtschaft“ auszubilden. Unser zwölfköpfiges Vermietungsteam, das ganz viel unterwegs ist und den direkten Kontakt zu den Mietern pflegt, soll damit noch besser in die Lage versetzt werden, zwischen den Mitgliedern zu vermitteln oder bei persönlichen Schwierigkeiten Rat zu geben. Das ist sozusagen unser „Kümmerbereich“, der überall dort zu klären versucht, wo Probleme auftauchen.

*Wirkt sich die allgemein steigende Lebenserwartung auch auf Ihre Neubauplanungen aus?*

Ja, die demografische Entwicklung nehmen wir als großen Einfluss wahr: Nicht nur bei jeder Modernisierung, die wir anpacken, passen wir den Bestand soweit es technisch möglich ist an altersgerechte Bedürfnisse an, auch in Neubauten planen wir barrierearme Wohnungen ein. Aber die Menschen werden nicht nur



Die HANSA wurde 1925 von Mitarbeitern der Hamburger Hochbahn gegründet, um auch Menschen mit geringerem Einkommen bezahlbaren Wohnraum bieten zu können. Heute, genau 90 Jahre später, kümmern sich über 120 Mitarbeiter um mehr als 12.000 Mitglieder und rund 9.600 Wohnungen, davon 690 in Barmbek.

immer älter, sondern tendenziell auch ärmer. Wir haben daraus zum Beispiel die Konsequenz gezogen, dass wir nicht mehr so große Wohnungen bauen. Familien wollen gerne ein Zimmer mehr, aber die Gesamtfläche und damit auch die Miete überschaubar halten. Die hohen Grundstücks- und Baukosten sind allerdings ein Problem. Neubauten können wir nicht unter zehn Euro pro Quadratmeter vermieten, während der Durchschnittspreis

unserer Wohnungen in 2014 bei 6,39 Euro lag. Eine Querfinanzierung, das heißt, eine Anhebung der Mieten im Altbestand, um Neubauten zu unterstützen und die Mieten dort günstiger zu machen, kommt nicht in Frage. Da gilt für uns das Prinzip: Wer sich Neubau leisten möchte, soll dafür bezahlen. Das Interesse an neuen Wohnungen ist groß. Schon zum Richtfest ist der größte Teil vergeben – rund zur Hälfte an neue Mitglieder.

## Und es hat „Klick“ gemacht...

### Internet, E-Mail & Co.: PC-Projekt bringt Senioren den Umgang mit dem Computer bei. | CB

Annemarie Koch fährt suchend mit dem Zeigefinger über die Tastatur, Buchstabe für Buchstabe erscheint „Welcome to Barmbek“ auf dem Bildschirm. Der Name einer Stadtteilinitiative, die Flüchtlingen das Einleben im Quartier erleichtern will. „Ich habe in der Zeitung darüber gelesen und möchte gerne mitmachen“, erzählt die 77-jährige Barmbekerin. Im Internet hofft sie weitere Informationen zu finden. Das Suchergebnis liest sie aufmerksam Zeile für Zeile, über einen Mausclick gelangt sie auf die Homepage der Initiative. Neben ihr sitzt Jörg Kruse und hin und wieder, wenn Annemarie Koch unsicher ist, gibt er ihr Tipps. „Der PC und ich, wir sind noch nicht befreundet“, schmunzelt die Rentnerin. Bis vor gar nicht so langer Zeit war die ehemalige Ergotherapeutin sogar noch „sehr glücklich“ damit, dass sie sich beruflich nicht mehr auf den Computer einstellen musste. „Ich bin kein Technikfreak“, betont sie. Aber nach und nach hat er dann doch in ihr Leben Einzug gehalten, Auslöser war der Kauf einer digitalen Fotokamera. Dass ihr heute ein Begriff wie „USB-Stick“ locker über die Lippen geht, sie sich regelmäßig per E-Mail mit Freunden austauscht, sie ihre alten Lieblingsschallplatten von Miriam Makeba und Joan Baez als mp3 über den PC anhören kann, nachdem der Plattenspieler kaputt gegangen ist: diese Begeis-



Annemarie Koch (77) hat den Computer als Türöffner in die Welt schätzen gelernt. Jörg Kruse (39) steht Senioren mit viel Zeit und Geduld bei Fragen zur Verfügung. Foto: CB

terung hat sich erst in den letzten paar Monaten entwickelt – mit Unterstützung von Jörg Kruse. Der 39-Jährige hat in den vergangenen zwei Jahren bei Mook wat, einem Verein zur Förderung der Selbsthilfe, ein Projekt mit aufgebaut, das Senioren individuelle Unterstützung rund um den PC bietet. „Es macht Spaß, den Erfolg zu sehen und mizuerleben, wie jemand immer selbständiger wird und sich dadurch Türen öffnen. Zum Beispiel, wenn sich jemand zutraut, sich das erste Mal selbständig im Internet eine Bahnverbindung oder einen Kinofilm auszusuchen“, beschreibt Kruse, der für sich persönlich auch eine Art „Entschleunigung“ erlebt, wenn er Senioren Klick für Klick ans Ziel begleitet. Die Beratung bei Mook wat in der Elsässer Straße 4 kostet einkommensabhängig 3,- Euro bzw. 6,- Euro pro Stunde. Bei eingeschränkter Mobilität kommen die PC-Helfer auch nach Hause. Weitere Informationen gibt es unter Tel. 65 86 53 53.

### Barmbeker Bahnhof ohne Aufzug

Noch bis Ende 2016 wird der westliche Zugang zum Barmbeker Bahnhof aus Richtung Pestalozzistraße modernisiert. Der Zuweg wird während der Bauarbeiten geschlossen und auch der Aufzug zum S-Bahnsteig kann in dieser Zeit nicht genutzt werden. Die S-Bahn ist zu dieser Zeit nur über den neuen Zugang Fuhlsbüttler Straße sowie aus Richtung Wiesendamm zu erreichen. Für weitere Informationen will die S-Bahn Hamburg unter Tel. 3918 4385 zur Verfügung stehen. | CB

### Eröffnung Zinnschmelze

Zinnschmelze in neuem Gewand: Der Erweiterungsbau des Stadtteilzentrums am Barmbeker Bahnhof wurde nach anderthalb Jahren Bauzeit wiedereröffnet. Für knapp vier Millionen Euro aus Bundes- und EU-Mitteln erstrahlt das neu gestaltete und erweiterte Kulturzentrum in der Maurienstraße 19 mit seiner Kupferfassade über den Stadtplatz und lädt zum Mitmachen, kreativen Schaffen und Kulturgenuss ein. Ein neu hinzugekommenes Kursprogramm bereichert das Angebot. Die Gastronomie LüttLiv samt Biergarten lädt zum Verweilen ein. | CB



Erweiterung der Zinne Bild: Zinnschmelze



## Unsere aktuellen Kooperationspartner

### AUTO & VERKEHR

**Autositz Exclusiv-Centrum Dieter Teske GmbH** – Spezialist für Autositze sowie Rückenschmerzen im Auto, Bramfelder Chaussee 16, Tel. 040/ 690 76 76, bei Sitzkauf 10% Preisnachlass auf jeweiligen Einbaupreis

**MM-Autovermietung GmbH**  
Bramfelder Straße 40, Tel. 040/ 29 12 39, 7% Preisnachlass auf Mietwagengebühr

### BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

**Abraham** Geschenke, Pralinen, Textilien, Hellbrookstraße 63, Tel. 040/ 61 66 57, 5% Rabatt ab 10,- €Einkaufswert

**Textilpflege Wille**  
10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

**Haferkamp 8**, Tel. 040/ 64 41 58 70,  
**Bramfelder Chaussee 207**, Tel. 040/ 64 41 58 70,

### BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

**absolut floristik** Blumen  
Fabriciusstr. 63b, Tel. 040/ 61 68 83, kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

**Grafischer Betrieb Gisbert Göde**  
Drucksachen aller Art, Bramfelder Chaussee 303, Tel. 040/ 642 88 82, 20% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

**HFC Hamburg-Floristik e.K.**  
Fuhlsbüttler Str. 182, Tel. 040/ 690 20 70, 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment

### FREIZEIT, KULTUR & REISEN

**Barkassen-Meyer** Schiffsrundfahrten. Bei den St. Pauli Landungsbrücken 2-6, Tel. 040/ 31 77 37 15, 2,- €Rabatt bei großer Hafensrundfahrt, 10% Nachlass bei Schiffscharter

**B&B Hotel Hamburg-Nord** Habichtstraße 62/64, Tel. 040/2 35 15 90, 5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

### carpe diem Seniorenfreizeit

Tagesausflüge für Senioren/ Kleinbusunternehmen, Stoltenstraße 56a, Tel. 040/ 67 39 2147 10% Neukundenrabatt (für die erstmalige Buchung eines Ausflugs)

**Hamburger Volksbühne e.V.**  
Verein für Freizeit- und Kulturorganisation, Graumannsweg 31, Tel. 040/ 22 70 06 66, Spezielles Theater-Abo zum Vorzugspreis, keine Aufnahmegebühr für Neukunden

### Heikotel

8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf Komfort-Zimmer

**Hotel Wiki** Lauensteinstraße 15, Tel. 040/ 632 90 30

**Hotel Windsor** Wandsbeker Straße 10, Tel. 040/ 64 69 000

**Hotel am Stadtpark** Flüggestraße 6, Tel. 040/ 27 84 00

**Radmobil** Fahrräder  
Bramfelder Chaussee 355, Tel. 040/ 641 73 61, 5% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

**Reisebüro Cohrs**  
Fabriciusstr. 113, Tel. 040/ 61 35 35, 4% Preisnachlass auf Busreisen, 3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

### GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

**Alsterfit Magnussen GmbH**, Steilshooperstraße 293, Tel. 040/ 63 91 74 80, Ermäßigung der 14-tätigen Mitgliedsgebühr auf 9,90 €

**Alster Optik** Augenoptiker  
Bramfelder Chaussee 237, Tel. 040/ 641 68 46, 10% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

**Apotheke am Barmbeker Bahnhof**  
Pestalozzistr.15, Tel. 040/ 61 01 34, 5% Preisnachlass auf Nebensortiment

**China Youranju Wellness**  
Massagen, Wellness-Behandlungen, Stückenstraße 48, Tel. 040/ 611 98 328, Erlass der Mitgliedsgebühr von 10,- €

**Der Brillenladen** Optiker  
Fuhlsbüttler Str. 392, Tel. 040/ 632 32 34, 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment

**die hörmeister in Barmbek GmbH**  
Hörgeräte, Fuhlsbüttler Str. 159, Tel. 040/ 692 11 665, 15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei Hörgeräteversorgung

**Elefanten-Apotheke**  
Fuhlsbüttler Str. 140, Tel. 040/ 61 68 16, 5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

**Fabricius-Apotheke**  
Bramfelder Chaussee 8, Tel. 040/ 691 73 73, 5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

**HÖRwelt Hamburg**  
Fuhlsbüttler Str. 96, Tel. 040/ 63 85 56 50, 15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung, 10% Preisnachlass auf alle Zubehör-Produkte

**Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse**  
Lorichsstr. 44, Tel. 040/ 631 35 09, 10% Preisnachlass auf gesamtes Warensortiment

**Medizinische Fußpflege** Brüggmann  
Hellbrookstr. 71, Tel. 040/ 61 54 80, 5% Preisnachlass

**Neue Barmbeker Apotheke**  
Fuhlsbüttler Str. 121, Tel. 040/ 691 32 33, 5% Preisnachlass auf Nebensortiment

**Optiker Bode – Filiale Barmbek**  
Fuhlsbüttler Str. 117, Tel. 040/ 61 62 66, 10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

**Physiotherapie Jule Budig**  
Fuhlsbüttler Str. 145, Tel. 040/ 69 45 70 97, 10% Preisnachlass

**Praxis Anita Brüche**  
Physiotherapie und Krankengymnastik  
Fuhlsbüttler Str. 107, Tel. 040/ 61 44 10, 10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

**Salon Chic** Friseur  
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg  
Tel. 040/ 79 69 68 30, 10% Preisnachlass

**Sanitätshaus Krabbe GmbH**  
Pestalozzistraße 17, Tel. 040/ 611 60 40, 10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

**Alter+Pflege e.V.**  
Elsässer Straße 4, Tel. 040/ 63 64 47 34, kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflügen

### HANDWERK

**Dirk Fanter** Heizung, Sanitär,  
Sülldorfer Landstr. 17, Tel. 0171/ 360 8283, kostenlose Anfahrt

**hema** Markisen – Rolläden – Jalousien  
Bramfelder Str. 114, Tel. 040/ 691 66 66, kostenlose Anfahrt

**Michael Neumann Tischlerei**  
Grimmstraße 14, Tel. 040/ 870 03 30, kostenlose Anfahrt

## Neuer Köster-Partner

### Ganz nah: B&B Hotel Hamburg-Nord

Nur wenige Schritte von der Köster-Stiftung entfernt hat im vergangenen Jahr das B&B Hotel Hamburg-Nord eröffnet. Das moderne Gebäude ist weithin sichtbar und verfügt über 160 Zimmer. Selbstverständlich sind die Zimmer schallisoliert und mit einer Klimaanlage ausgerüstet. Mit seinem günstigen Preis (ab 56,- Euro für eine Übernachtung mit Frühstück) ist das Hotel ideal für Städte- und Geschäftsreisende. Das in frischem Design gehaltene Haus bietet kostenloses WLAN, Sky-TV, 78 kostenfreie Parkplätze und eine rund um die Uhr besetzte Rezeption. B&B Hotels gibt es bereits mehr als 70x im Bundesgebiet. Das in Frankreich gegründete Unternehmen wird im Franchise-System geführt. B&B Hotels befinden sich an attraktiven Standorten in ganz Europa - in der Nähe von Messen, Flughäfen, Veranstaltungsorten und sogar direkt in den Innenstädten, nur einen Katzensprung von den Sehenswürdigkeiten entfernt. Der Inhaber von B&B Hamburg-Nord ist mit der Auslastung des



Zentrale Lage und moderne Zimmer Foto: P. Lampe

Hotels im ersten Geschäftsjahr hochzufrieden. Besonders begeistert Peter Müller, dass auch Familien in seinem Hotel geeignete Zimmer finden: „Unsere Zimmergrößen bieten für jeden Geschmack das Richtige. Wir haben selbst für größere Familien das richtige Angebot. Einige Zimmer sind zudem barrierefrei ausgestattet.“

Den Inhabern der Köster-Karte gewährt das Hotel auf Anfrage einen Nachlass von 5% außerhalb der Messe- und Eventzeiten. Wir freuen uns auf eine gute Nachbarschaft!

B&B Hotel Hamburg-Nord, Habichtstr. 62/64, Tel. 040/2 35 15 90, hamburg-nord@hotelbb.com, www.hotelbb.de

#### HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

##### Achim Hemmerling

Haushaltsauflösung – Renovierung, Hein-Kröger-Str. 6, Tel. 0173/ 204 83 53, 10% Preisnachlass/ kostenlose Anfahrt

**Huckepack GmbH** Umzugsservice, Schnackenburgallee 47-51, Tel. 040/ 39 16 33, 5% Preisnachlass

##### René Schmidt

Umzüge – Renovierungen – Transporte, Weidestr. 22, Tel. 040/ 68 94 69 83, 10% Preisnachlass

#### ESSEN & TRINKEN

##### 1001 Gewürze GmbH

Geierstr. 1, Tel. 040/ 80 60 12 71, 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment bei Einkauf ab 20,- €

##### Andrée – Erlesene Tropfen

Bramfelder Chaussee 303, Tel. 040/ 64 22 02 40, 10% Preisnachlass auf alle Produkte (nicht für Sonderpreise)

##### EDEKA Markt Müller

Fuhlsbüttler Str. 188-190, Tel. 040/ 691 93 24, 5% Preisnachlass

##### Fisch-Feinkost Giesler

Fuhlsbüttler Str. 137, Tel. 040/ 61 57 03, 5% Preisnachlass

##### Fleischerfachgeschäft Göpp

Hellbrookstr. 65, Tel. 040/ 61 60 86, 3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

##### Salat-Paradies

Bramfelder Straße 108, Tel. 040/23 54 52 01, 50 Cent Preisnachlass auf Salate

#### PARTY- & LIEFERSERVICE

##### Diamanti-Partyservice und Restaurant

Bramfelder Dorfplatz 3, Tel. 040/ 641 28 18, kostenlose Lieferung

##### P & B Konzept Hamburg

Ausrichtung kleinerer und größerer Feste, Fossberger Moor 26, Tel. 040/ 53 16 92 07, 10% Preisnachlass, kostenlose Beratung

##### ProCate GmbH

Catering/ Partyservice, Brauhausstieg 21, Tel. 040/ 68 94 660, 15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

#### RAT & TAT

##### Continentale Versicherungsbund a.G. Rainer Müller

Hummelsbütteler Markt 1, Tel. 040/ 53 88 89 05, 5% Preisnachlass auf Haftpflicht- oder Hausratversicherung, 10% Preisnachlass bei Abschluss beider Versicherungen

##### Föhring Bestattungen

Fuhlsbüttler Str. 792, Tel. 040/ 6365 22 02, 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

#### SICHERHEIT, TELEKOMMUNIKATION & SCHLÜSSELDIENSTE

##### Schlüssel und Accessoires

Einbruchschutz und Schlossnotdienst, Fuhlsbüttler Str. 328, Tel. 040/ 632 26 63, 5% Preisnachlass ab 100,-€, kostenlose Anfahrt

#### WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

##### Creatives Wohnen

Dekorationsartikel, Borsteler Chaussee 85-99a, Tel. 040/ 22 75 71 95, 10% Preisnachlass

**Fachhaus Damms** Hausrat, Glas, Porzellan, Geschenkartikel, Bramfelder Chaussee 253, Tel. 040/ 641 80 56, 10% Preisnachlass ab einem Warenwert von 30,-€

##### Euronics-Stadler

TV – Video – Camera, Habichtstr. 101, Tel. 040/ 61 44 88, gratis Kopfhörer bei Kauf von Geräten

##### Objekte Licht & Raum GmbH

Beleuchtung, Mundsburger Damm 51, Tel. 040/ 220 80 33, 10% Preisnachlass

##### Polsterhof Polsterei

Bramfelder Str. 26, Tel. 0176/ 22 93 52 14, 10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

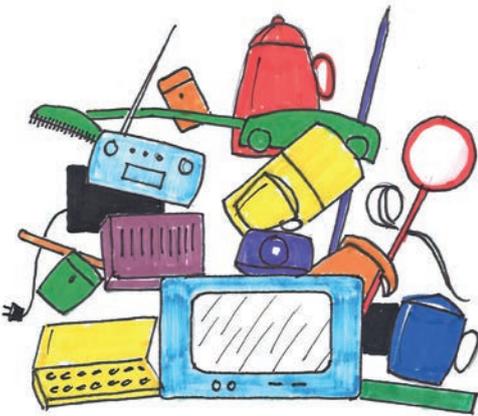
##### Schlafwandel

System-Betten, Matratzen Halbenkamp 1, Tel. 040/ 23 15 76, 5% Preisnachlass auf alle Waren (nicht für Sonderpreise)

**Tiedemann Atelier** - Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, Hartzlohplatz 1, Tel. 040/ 61 48 89, 5% Preisnachlass & jahreszeitliche Sonderaktionen

*Eine ausführliche Liste der aktuellen Kooperationspartner erhalten Sie am Empfang der Köster-Stiftung.*

## Kurz notiert & vorgestellt



Zeichnung: CO

### Umweltgerechte Entsorgung

Hamburg baut ein neues Sammelsystem für die umweltgerechte Erfassung ausgedienter Elektro-Kleingeräte auf. Auf insgesamt 120 Depotcontainer-Standplätzen stellt die Stadtreinigung Hamburg (SRH) in den kommenden Monaten zusätzliche dunkelgrüne Container zur umweltgerechten Erfassung von kleinen Elektrogeräten auf. In die 50 cm breite und 20 cm hohe Einwurf-Öffnung passen kleine elektrische Haushaltgeräte wie zum Beispiel elektrische Zahnbürsten, Trockenrasierer, Toaster oder Telefone. Aber auch Unterhaltungselektronik wie Notebooks, Mobiltelefone, Tastaturen, Tablets, Kabel oder PC-Mäuse können in den neuen Containern umweltgerecht entsorgt und anschließend für die Rohstoffgewinnung stofflich recycelt werden.

Die jüngsten Hausmüllanalysen der Stadtreinigung Hamburg zeigen, dass bisher immer noch jährlich 2,5 Kilogramm Elektroaltgeräte pro Kopf der Hamburger Bevölkerung in der grauen Restmülltonne landen. Größere Elektrogeräte, Fernseher, Monitore und Energiesparlampen können weiterhin gebührenfrei auf allen Recyclinghöfen abgegeben werden.

Und das sind die Standorte der neuen Container in der Nähe der Köster-Stiftung: Barmbek-Nord: Hellbrookstr. 43, Dulsberg: Alter Teichweg, Höhe Hausnummer 65

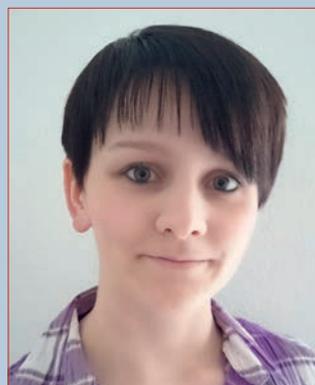
### Neu in der Köster-Stiftung



*Gudrun Stiegmann  
Neue Mitarbeiterin in der  
Engagementförderung*



*Sarah Enge  
Neue Mitarbeiterin  
im Köster-Café*



*Anna Nottorf  
Neue Mitarbeiterin  
im Köster-Café*



*Philipp Lampe*

### BFD bringt Spaß!

Ich bin Philipp Lampe und habe mein „BFD“ (Bundesfreiwilligendienst) in der Köster Stiftung im Veranstaltungsbereich und in der Haustechnik absolviert. Jetzt, wo meine Zeit bei Köster sich dem Ende nähert, fange ich langsam an zu reflektieren und merke, dass mich dieser Job in vielen Bereichen um sehr viele positive Erfahrungen bereichert hat. Ich nahm die Stelle im letzten Jahr an, um mich persönlich einmal im sozialen Bereich auszuprobieren und um zu gucken, ob ich in der Lage bin, diese Art von Arbeit zu meistern. Im Großen und Ganzen kann ich nun sagen, dass mir sowohl die Tätigkeiten als auch der Kontakt mit den Bewohnern der Stiftung so viel Spaß gemacht haben, dass ich diesen Posten nur weiterempfehlen kann. Mein Arbeitsalltag bestand darin, dass ich vormittags in der Haustechnik beschäftigt war und diverse Aufgaben übernahm, welche sich vom Unkraut jäten bis hin zum Aufbau und Abbau von Veranstaltungen erstreckten. Das entspannte Arbeitsverhältnis mit den Kollegen in der Haustechnik hat mir sehr gefallen, und ich konnte viele handwerkliche Erfahrungen sammeln, welche auch privat sehr hilfreich sind. Nachmittags im Veranstaltungsbereich habe ich Frau Müller dabei unterstützt, verschiedene Veranstaltungen vorzubereiten und durchzuführen. Der Kontakt mit den Bewohnern und die Zusammenarbeit mit Frau Müller waren sehr positiv.

Zusammenfassend kann ich sagen, dass ich mit dem BFD bei der Köster-Stiftung sehr viele neue Einblicke und Erfahrungen in der Arbeit mit älteren Menschen erhalten habe. Jetzt beginne ich eine Ausbildung zum Kaufmann für audiovisuelle Medien.

**Michael Neumann** 

Tischlerei GmbH & Co. KG

Fenster · Türen · Einbruchschutz · Verglasungen · Reparaturen  
 Fertigparkett · Dielen · Innenausbau · Möbel · Schrankwände  
 Ladenbau

Grimmstraße 14 · D-22589 Hamburg  
 Telefon 49-(0)40-8 700 330 · Telefax 49 -(0)40-8 700 340  
 E-Mail: tischlerei-neumann@t-online.de

**TUI TRAVELStar**

**Seit 30 Jahren für Sie da – Reiseservice von A bis Z**

**Wir beraten Sie gern!**  
 Pauschalreisen,  
 Kreuzfahrten  
 Busreisen, Kurreisen,  
 Tagesfahrten u.v.m.

**TUI TRAVELStar**  
 Reisebüro Cohrs  
 Bernd Gruzdz  
 Fabriciusstr. 113  
 22177 Hamburg

**Telefon: 040 / 61 35 35**  
**Fax: 040 / 61 35 37**  
**tts@reisebuero-cohrs.de**  
**www.reisebuero-cohrs.de**

Köster-Karten-  
 Inhaber erhalten  
 4% Preisnachlass  
 auf Busreisen,  
 3% auf Pauschalreisen  
 (Flugzeug, Schiff)



**hema**®

**ROLLADEN • MARKISEN  
 JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

Bramfelder Straße 114 · 22305 Hamburg  
**Telefon 040 - 691 66 66**  
 info@hema-markisen-rolladen.de  
 www.hema-markisen-rolladen.de

**KOSMETIK & MEHR**  
 Heildje v. Renesse

**Wir sind Spezialisten für gepflegte Haut,  
 Hände und Füße!**

Lorichsstr. 44  
 22307 Hamburg  
 Tel. 040/ 631 35 09  
 www.kosmetik-v-renesse.de

**Wir machen  
 auch Hausbesuche!**



Mit uns  
 in Ihr  
 neues  
 Zuhause...

**huckepack**  
 Umzüge  
 040-39 16 33

- Umzüge Nah & Fern
- europaweit
- Büroomzüge
- moderne Containerlagerung
- Umzugskartons
- Beiladungen
- wöchentlich Süddeutschland
- professionelle Beratung

Schnackenburgallee 47-51 · 22525 Hamburg · Tel. (040) 88 30 20 8-0  
 Fax (040) 88 30 20 8-88 · E-Mail: info@huckepack.de · www.huckepack.de  
**Unsere kostenlose Servicrufnummer: 0800-39 16 330**



Berufsunfähigkeit  
 Pflegefall  
 Arbeitslosigkeit  
 Behinderung  
 Altersarmut

**Soziale Härte kann  
 jeden treffen.  
 Wir schützen Sie  
 vor den Folgen.**

Ob Altersarmut oder Arbeitslosigkeit – soziale Härte trifft einen aus helterem Himmel. Mit unserer individuellen Sozialberatung können Sie sich vor den Folgen schützen – für nur 6 Euro im Monat.

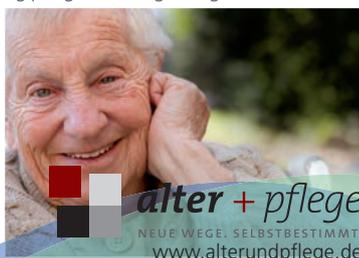
Jetzt Mitglied werden:  
**www.sovd-hh.de**  
 oder anrufen:  
**040 / 611 60 70**

**SoVD**  
 Sozialverband  
 Deutschland  
 Landesverband Hamburg



**„ICH FREU MICH DRAUF!“**

alter+pflege-dieTagespflegefüralleSenioren, Pflegebedürftigen und Demenzerkrankten. Gemeinnützig. Individuell. Professionell. Kostenübernahme durch Pflegekassen. 1 - 6 mal pro Woche, Entlastung pflegender Angehöriger. Jetzt 3x in HH: Tagespflege Haus am Kanal. Tagespflege Barmbek.



**NEU:** Tagespflege in der Kösterstiftung  
 Tel. 040 636 44 73 4

**alter + pflege**  
 NEUE WEGE. SELBSTBESTIMMT.  
 www.alterundpflege.de

## Lebensreise mit Jesus Christus

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Urlaubsreise ist für viele Menschen der Höhepunkt des Jahres. Da kann neue Bewegung in das sonst so fest geregelte Leben kommen. Wer aber versucht, an Gott zu glauben, wie Jesus Christus es uns vorgelebt hat, erfährt auch sein normales alltägliches Leben als eine Reise.

Dieser Mensch hört den unbedingten Ruf, für sein Leben ein gutes Ziel anzupeilen. Und das bedeutet, aus dem gewohnten Leben zu etwas Neuem aufzubrechen. Er fühlt sich hingezogen zu anderen, die ihn brauchen und die er braucht. Und das verleiht seinem Leben eine neue Richtung, auch wenn er am gewohnten Ort bleibt. Er spürt in seinem Leben die göttliche Führung in guten und schweren Zeiten als jüngerer und älterer Mensch und merkt, dass Gott ihn bewegt. So kann er sein ganzes Leben von der Geburt bis zum Tod als Reise begreifen.

Die biblischen Geschichten aus dem Leben Jesu zeigen das sehr anschaulich. Ich denke an Jesu prägnanten Ruf „Folge mir nach!“, mit dem er Menschen in ein neues Leben schickt. Aus schlichten Fischern aus Kapernaum am See Genezareth werden „Menschenfischer“. Jesus befreit diese Leute aus den engen sozialen Bindungen an Ort, Beruf und Konvention. Sie hören die Botschaft von der bedingungslosen Liebe Gottes, entdecken die Lebenssituationen, in denen diese Liebe zum Ziel kommt, und werden zu Mitarbeitern Gottes in der Geschichte mit seiner Menschheit.

Ich bin davon überzeugt, dass dieser Gottesruf „Folge mir nach!“ zu allen Zeiten gehört wird. Denken wir nur an



die vielen Helferinnen und Helfer, die in Notsituationen, wie zum Beispiel dem furchtbaren Erdbeben in Nepal, dem Flugzeugabsturz in Frankreich oder dem Flüchtlingselend im Mittelmeer aus ihrem alltäglichen Leben aufbrechen, um schreckliche Not zu lindern. Oft erleben sie gerade dann die Erfüllung ihres Lebens. Mir fallen die vielen Leute ein, die aus ihrem Stressalltag zu Pilgerreisen aufbrechen, um ganz neu zu sich selbst zu finden, wie etwa Harpe Kerkeling: „Ich bin dann mal weg.“

Der Weg Jesu und seiner Jünger hatte den Menschen mit seiner ganz persönlichen Geschichte zum Ziel. Als „Streetworker“ begegneten sie ihren Nächsten auf den Märkten und Synagogen der Städte in Galiläa, sie verkehrten in den Häusern von Freunden und Feinden und gerade auch von Verachteten der sogenannten normalen Gesellschaft. Sie durchquerten den von frommen Juden gemiedenen Landesteil Samaria und kamen schließlich nach Jerusalem, dem Zentrum Israels. Sie trafen vor allem Persönlichkeiten in seelischer und leiblicher Not: Depressive, Leprakranke, Seh- und Hörbehinderte, Landesverräter, der Macht des Geldes Verfallene und Gesetzesbrecher, die als Sünder verfeimt wurden.

Bei der Begegnung mit diesen Menschen gab Jesus immer den Anstoß zu einem neuen Lebensweg: „Geh hin, zeige dich den Priestern“, hört einer, der von der Lepra geheilt worden ist. „Dein Glaube hat dir geholfen“, bringt Kranke auf den Weg in Richtung Gesundheit. „Gib alles, was du hast,

den Armen!“ hört der seinem Reichtum Verfallene und könnte zu einem glücklichen Leben finden. „Wer von euch ohne Sünde ist, werfe den ersten Stein!“, provoziert er die Sittenwächter, und lässt sie die Szene beschämt verlassen, während der wegen Ehebruchs Angeklagten gesagt wird: „Ich verurteile dich nicht. Geh hin, fang ein neues Leben ohne Versündigung an!“

Solch göttliche Lebensimpulse können auch wir auf unserer Lebensreise erhalten, auch von Mensch zu Mensch als Sprachrohre des Wortes von Gott. Da nimmt mich jemand an, wie ich bin, bleibt bei mir, wenn es mir schlecht geht, tröstet mich in der Not, hat einfach Zeit für mich.

Für mich absolut vorbildlich ist Jesu Lebensreise ins Leiden und in den Tod. Er flieht nicht vor der Gewalt seiner Gegner. Er verzichtet auf gewaltsame Verteidigung. Er bleibt seiner göttlichen Sendung treu und geht den Weg ans Kreuz.

Ich kann ihm nicht auf diese Reise ins Leid folgen. Daran hindert mich mein Selbsterhaltungstrieb. Aber ich erkenne an seinem Weg, dass auch meine Lebensreise zu Ende gehen wird. Ich merke es deutlich daran, wie oft ich jetzt von lieben Weggenossinnen meines Lebens Abschied nehmen muss. Im Blick auf Jesu letzten Weg brauche ich diese Phase meines Lebens nicht zu tabuisieren. Vielmehr möchte ich darauf vertrauen, dass dann, wenn sich meine Lebensreise in eine Reise ins Leiden verwandelt, seine Liebe mich hält und tröstet, wo immer dieser Leidensweg mich hinführen wird.

Mit dem Wunsch, dass Sie, liebe Leser/innen mit Ihrer Lebensreise zufrieden sind, grüße ich Sie herzlich.

Ihr Pastor i.R. Bernd Fürstenau

## Grillmarinade

8 EL Essig (Weinessig)  
 4 EL Honig  
 2 Zwiebeln  
 4 Knoblauchzehen  
 4 TL Paprikapulver  
 4 TL Oregano, getrockneter  
 6 Tropfen Tabasco  
 125 ml Pflanzenöl  
 n. B. Salz

Zwiebeln fein hacken, Knoblauch pressen und alle Zutaten miteinander verrühren. Das Fleisch nach Wahl ca. zehn Stunden damit marinieren.

Verfasser: schmankerlforscherin  
 www.chefkoch.de



©babsi\_w - Fotolia.com



Zeichnung: CO

## Kräuterbutter

150 g Butter  
 3 Knoblauchzehen  
 1 TL Zitronensaft  
 1 Spritzer Worcestersauce  
 ½ TL Salz  
 1 Prise weißer Pfeffer  
 ½ Bund Petersilie  
 ½ Bund Basilikum

Butter weich werden lassen. Knoblauch pressen und mit Salz und Pfeffer vermischen. Zitronensaft und Worcestersauce hinzufügen und alles in die weiche Butter einrühren. Gehackte Kräuter hinzufügen und die Butter in Pergamentpapier (Butterbrotpapier) zur Rolle formen und in den Kühlschrank legen. Schmeckt sehr gut zu Gegrilltem.

Verfasser: steini03  
 www.chefkoch.de

© saicle - Fotolia.com

der großartigen Lage des Hauses an der Elbe direkt neben den verwinkelten Gassen der historischen Unterstadt mit vielen malerischen Fachwerkhäusern. (...) Die moderne Unterkunfts- und Tagungsstätte bietet vor allem Seminargruppen, Familien aber auch anderen Gästen ein hohes Maß an Komfort und Gastlichkeit in einmaliger familiärer Atmosphäre. Unser Motto „Gemeinschaft erleben“ wird hier mit Leben erfüllt. (...) Und damit das auch so bleibt, hat der DJH-Landesverband Nordmark e.V. im Winter 2013/14 dieses Haus weiterentwickelt und umgebaut. Über 700.000 Euro sind in die Modernisierungsarbeiten geflossen – unsere Gäste freut's.

Angela Braasch-Eggert, 1. Vorsitzende DJH-Landesverband Nordmark e.V. und Präsidentin des Weltverbandes *Hostelling International*



Angela Braasch-Eggert

## Leserbriefe



Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ direkt an der Elbe

Wir freuen uns sehr, dass die Köster-Stiftung eine Reise in unsere Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ unternimmt und wünschen allen Teilnehmern einen besonders schönen Aufenthalt.

Die Jugendherberge Lauenburg „Zündholzfabrik“ ist wahrlich ein Schmuckstück im DJH-Landesverband Nordmark e.V.! Und das nicht nur wegen

Liebe Redaktion,  
 von dem neuen Auftritt des Köster-Magazins bin ich ganz begeistert. Das Farbig und das 2 in 1 Prinzip (Magazin und Angebote in einem Heft) finde ich sehr ansprechend und erfrischend. Weiter so.

Mit freundlichen Grüßen  
 Dagmar Hartmann

# Die Continentale schenkt Vertrauen – Versicherungsangelegenheiten leicht gemacht

Im heutigen Dschungel von Versicherungsagenturen und Vorsorgemaßnahmen verliert der Laie schnell den Überblick. Das Leben hält aber mitunter einige Risiken bereit. Absichern. Nachsichern. Versichern heißt da die Devise. Diese Wortverwandtschaft kommt nicht von ungefähr. Sie alle basieren auf einem Ursprung: Sicherheit und sicher sein. Mit mehr als 35 Jahren Berufserfahrung kann Versicherungsfachwirt Rainer Müller diese Sicherheit geben.

## Versicherungsvergleich ganz unverbindlich

„Jeder sollte seine Möglichkeiten nutzen und kostenlos Versicherungen vergleichen.“, so der Versicherungskaufmann. Denn oftmals stellt sich heraus, dass jahrelang zu hohe Beiträge für zu geringe Leistungen gezahlt wurden. Ein Risiko für den Kunden besteht bei einem solchen Vergleich nicht, da es sich ausschließlich um die Erstellung von Übersichten handelt. Der Fachmann kümmert sich nur auf den ausdrücklichen Wunsch des Interessenten um einen etwaigen Versicherungswechsel inklusive der Kündigung, damit der Versicherte keinerlei Arbeit hat. Der Versicherungsexperte erarbeitet sich das Vertrauen seiner Kunden mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen.

## Versicherungssprechstunde / „Fair“-sicherungs-Cafe

Er steht in direkter Kooperation mit der Köster Stiftung und ermöglicht den Bewohnern dadurch Beitragsvorteile z.B. in der Hausrat- und Privathaftpflichtversicherung. Eine regelmäßige Versicherungssprechstunde, in der sich jeder kostenfrei informieren kann, ist ebenfalls in Planung. Genauso wie ein „Fairsicherungs-Cafe“, in dem man in gemütlicher Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen das eine oder andere Versicherungsproblem erörtern kann. Das Köster-Magazin wird über Ort und Zeit noch informieren.

## Notfall-Ordner

Auf Wunsch erstellt der freundliche Familienvater auch einen sogenannten „Notfall-Ordner“. Dieser kann dann alle wichtigen Unterlagen wie Versicherungsscheine, Notfallnummern, Testaments schreiben und Patientenverfügungen enthalten und dient so in jedem Fall einer guten Ordnung und Übersicht. Gern können Sie Herrn Müller auch direkt telefonisch unter 040-538 88 905 kontaktieren

## „Für Inhaber der Köster-Karte“

(ausgegeben durch: u.a. Heinrich und Caroline Köster Testament-Stiftung, 22035 Hamburg, [www.koester-stiftung.de](http://www.koester-stiftung.de))



## Hausratversicherung: CasaSecura Besondere Bedingungen zu den VHB 2014 – Vita daheim und unterwegs

- Diebstahl von Kinderwagen, Krankenfahrrädern, Rollatoren und sonstigen Gehhilfen
- Versicherungsschutz bei einem Trickdiebstahl
- Keine Gefahrerhöhung bei längerem Unbewohntsein 90 Tage

### Private Haftpflichtversicherung: ProtectionPlus

- Verschiedene Deckungssummen
- Für Alleinstehende oder Ehepaare
- Mit oder ohne Selbstbeteiligung

### KFZ-Versicherung

- Zu Direktversicherungsbeiträgen mit persönlichem Service.

### Nachlässe

- Bündel-/Dauer- und ggf. sonstige Nachlässe

### Individueller Notfallordner



### Generalagentur Rainer Müller

Hummelsbütteler Markt 1  
22339 Hamburg  
Tel. 040 53888905  
Fax 040 53888897  
Mobil 0172 2320729  
[rainer.mueller@continentale.de](mailto:rainer.mueller@continentale.de)



## Gute Planung beim Kofferpacken - Tipps für Ihre Reiseapotheke

**Endlich ist es soweit, Koffer packen und auf geht's in den Urlaub! An Zahnbürste, Urlaubslektüre, Sonnencreme und die leichte Regenjacke für alle Fälle haben Sie bestimmt gedacht. Aber wie steht es um eine Reiseapotheke? Die gehört unbedingt ins Gepäck und sollte nicht erst in letzter Minute bestückt werden. Was mitgenommen werden sollte, hängt natürlich auch vom Urlaubsziel ab. Für eine Auslandsreise muss vielleicht an ein Malaria-mittel gedacht werden, für den Strandurlaub an der Ostsee genügt eine Grundausrüstung. Wir haben für Sie die wichtigsten Tipps zusammengestellt.**

| KH

Die Reiseapotheke ist besonders dann wichtig, wenn Sie täglich Medikamente nehmen müssen. Sprechen Sie mit Ihrem Hausarzt und lassen Sie sich eine ausreichende Menge für die Urlaubstage verordnen. Achten Sie auf das Verfallsdatum der Arzneimittel und auch auf die Lagerungsweise. Bei einer Reise in ein warmes Land müssen die Medikamente vielleicht gekühlt aufbewahrt werden.

In die Tasche gehört dann ein Schmerz- und Fiebermittel gegen Kopf- oder Zahnschmerzen. Im Ausland sind Arzneimittel oft deutlich günstiger als in Deutschland, aber da ist Vorsicht geboten! Die Dosierung kann anders als beim gewohnten Mittel sein, der Beipackzettel ist in der Landessprache verfasst oder das Präparat ist sogar gefälscht.

Zur Wunddesinfektion darf ein Desinfektionsmittel für die Haut in Ihrer Reiseapotheke nicht fehlen! Zur Versorgung von Wunden sind Pflaster und einige sterile Wundkompressen mit Mullbinden hilfreich.

Zecken sind in vielen Regionen eine Gefahr. Sie können Krankheitserreger auf den Menschen übertragen. Mit einer Zeckenpinzette können Zecken leicht und vor allem vollständig entfernt werden. Den Einstich anschließend desinfizieren und beobachten, ob eine Rötung oder Überwärmung folgt. Dann besser zum Arzt gehen. Gegen den Juckreiz nach Insektenstichen hilft ein kühlendes Gel.

Viele haben auf Reisen mit Magen-Darmproblemen zu kämpfen. Bei Durchfall ist vor allem der Flüssigkeitsverlust gefährlich, ein Elektro-

lytpulver ersetzt Wasser und Salze, die der Körper verloren hat. Früher hat man Kohletabletten eingenommen, die Wirkung ist jedoch viel schwächer als angenommen. Die Giftstoffe der Bakterien entstehen an einer Stelle im Darm, die von der Kohle nicht erreicht werden kann.

Hauptinfektionsquelle für Darminfektionen sind verunreinigtes Trinkwasser und Nahrung. Es ist schon viel gewonnen, wenn man sich häufig die Hände wäscht und die Speisen gekocht und frisch zubereitet werden. Auf Eiswürfel und Leitungswasser besser verzichten und lieber Mineralwasser trinken.

Gegen Verstopfung sollte man zuerst einmal genügend trinken und viel Obst und ballaststoffreiche Nahrung essen. Erst wenn das nicht hilft, kann kurzzeitig ein mildes Abführmittel eingenommen werden.

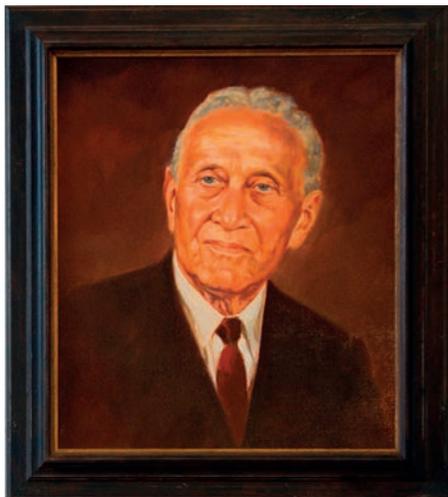
Durch die Klimaanlage im Hotel, Bus oder Flugzeug holt man sich schnell eine Erkältung. Ein abschwellendes Nasenspray wirkt lindernd. Wenn Sie zu Augenreizungen durch Zugluft oder Staub neigen, können Augentropfen helfen. Sogenannte „künstliche Tränen“ helfen bei gereizten und trockenen Augen.

Zu guter Letzt ist es für alle Reisegebiete wichtig, Sonnenschutzmittel mit einem hohen Schutzfaktor dabei zu haben und sich sorgfältig einzucremen. Sollte Sie trotzdem ein Sonnenbrand erwischen: Eine kühlende Salbe lindert den Schmerz.

Mit dieser gut sortierten Reiseapotheke sind Sie gut gerüstet und können entspannt in den Urlaub starten. Wir wünschen Ihnen, dass Sie gesund bleiben und Ihre Reiseapotheke ungeöffnet im Koffer bleibt. Gute Reise!



## Kennen Sie eine Schottsche Karre?



Portrait von Dr. Friedrich Karl Homann  
Foto: Archiv

**Sie reichte aus, um die karge Büroeinrichtung des jungen, eben promovierten Juristen Dr. Friedrich Karl Homann zu transportieren. Er selber zog sie im Jahr 1923 durch die Hamburger Innenstadt, um in einer kleinen Bürogemeinschaft seinen ersten Arbeitsplatz einzurichten. Bescheidene Lebensumstände waren nichts Neues für ihn. Im Gegenteil: Geboren am 5. September 1898 wuchs Dr. Friedrich Karl Homann in sogenannten „einfachen Verhältnissen“ auf. Nach großem beruflichen Erfolg gründete er 1980 die „Friedrich und Louise Homann-Stiftung“.** |

Mechthild Kränzlin

Seine Eltern, Louise und Friedrich Homann, legten durch die bestmögliche Schulbildung den Grundstein für seine spätere außerordentlich erfolgreiche berufliche Tätigkeit. Außerdem förderten ihn seit seiner frühen Jugend wohlmeinende und aufmerksame Menschen, die wohl ahnten, welche Möglichkeiten in dem Jungen steckten.



Zeichnung: CO

Aus der ersten kleinen Bürogemeinschaft heraus gründete Dr. Homann schon 1924 eine Firma in der Versicherungsbranche. Sein Einstieg in das Berufsleben war ein echter Senkrechtstart. Schon bald vertrat er die Interessen großer ausländischer Firmen und in den sechziger Jahren übernahm er namhafte Maklergesellschaften. Die Schottsche Karre hatte zweifelsfrei ausgedient.

Dr. Homann lebte für seine Firma und soll als Chef ein von starken Gegensätzen geprägter Mann gewesen sein. Als berechenbar galt er in seinem Sachverstand und seiner Akkuratess bei der Erfüllung geschäftlicher Verpflichtungen. Seine andere Seite zeigte er als glänzender Gesellschafter und amüsanter Erzähler, womit er Menschen sofort für sich einnahm. Auch sportlich war er sehr erfolgreich - als Reiter.

Versierte Berater standen ihm zur Seite, als er 1980 die nach seinen Eltern genannte Friedrich und Louise Homann-Stiftung gründete. Der Stifter starb am 4. Dezember 1985 im Alter von 87 Jahren. Er hatte die Stiftung als Erben eingesetzt. Das eigentliche Stiftungsgeschäft als Förderstiftung im sozialen Bereich begann im Jahr 1986. Zu den ersten Förderpartnern gehörte SOS Kinderdorf und die Gesellschaft für Private Sozialarbeit - heute Hamburgische Brücke. Mit ihr sind wir noch heute eng verbunden als Kooperationspartner im Projekt „Stiftungs-Lotsen“. Hier bekommen einzelne Menschen in schwierigen bis ausweglosen Lebenssituationen konkrete finanzielle Hilfe und menschliche Begleitung.

Im Laufe der Jahre hat sich die Fördertätigkeit der HOMANN-STIFTUNG gewandelt. Wurden früher

deutschlandweit Projekte und Menschen in ganz unterschiedlichen Notlagen unterstützt, so konzentriert die Stiftung heute ihre Fördertätigkeiten auf Hamburg und die Themen:

-  Mehr Selbstverantwortung und Teilhabe für alte Menschen
-  Mehr Chancen durch Bildung und Arbeit für junge Menschen
-  Mehr Sicherheit für einen guten Start von jungen Familien

Ein wichtiges Anliegen ist der Erhalt von Wohnstiftungen. Kostengünstiges Wohnen für ältere Menschen und Unterstützung im Alltag zu erhalten, hat nichts von seiner Aktualität eingebüßt – im Gegenteil. Dafür setzen wir uns sehr gerne ein.



Foto: Archiv

Mechthild Kränzlin  
Geschäftsführender Vorstand der  
Friedrich und Louise Homann-Stiftung

*Die Homann-Stiftung hat bereits mehrere Projekte unserer Stiftung mit namhaften Beträgen unterstützt - dafür sagen wir herzlichen Dank! Die Redaktion*



**Salon Chic**  
Ihr Friseur

Inhaberin: S. Groth

Meisenstrasse. 25  
22305 Hamburg

Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr

**040 - 796 96 830**



**Uwe Röhling**  
Schornsteinfegermeister  
Heizungstechniker  
Energieberater

Dehnhaid 11  
22081 Hamburg  
Tel. 040 / 299 43 09



**KRABBE**



Sanitätshaus

**Gesundheit von Kopf bis Fuß:  
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!**

**Pestalozzistraße 17  
22305 Hamburg  
Tel. 040/ 611 604-0**

Mo-Fr	9-13 / 14-18 Uhr
Sa	9-12 Uhr

**10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte**

**KlinikRente**  
VERSORGUNGSWERK

Allianz Team-Duvenstedt  
Generalvertretung der  
Allianz Beratungs- und Vertriebs-AG  
Farkenwisch 2 · 22397 Hamburg

**Mathias Hilfer**

Telefon 040 - 881 87 39 - 0  
Telefax 040 - 881 87 39 - 19  
Mobil 0172 - 460 98 96  
[Mathias.Hilfer@Allianz.de](mailto:Mathias.Hilfer@Allianz.de)

**Allianz** 

KlinikRente  
KooperationsPartner



**Dirk Fanter**

**040/866 283 41**

HEIZUNG  
SANITÄR  
BAUKLEMPNEREI

Sülldorfer Landstr. 17  
22589 Hamburg  
0171/360 82 83  
040/866 283 42  
[office@dirkfanter.de](mailto:office@dirkfanter.de)  
[www.dirkfanter.de](http://www.dirkfanter.de)



Ob Wellnessoase oder barrierefreies Bad - der Badprofi Dirk Fanter und sein Team stehen Ihnen von der Planung bis zur Umsetzung Ihres Wunschbades zur Seite. Das Serviceangebot umfasst auch den Einbau und die Wartung von Heizungsanlagen und die Reparatur von Dächern.

**ICH MÖCHTE HÖREN  
OHNE ZU STÖREN**

Entspannt fernsehen per Funk-Übertragung auf das eigene Hörgerät: Entdecken Sie SurfLink Media!




Amerikanischen Forschern ist der Durchbruch gelungen: Mit der innovativen Technologie SurfLink Media ist es möglich, den Fernseher, die Musikanlage oder auch das Mobiltelefon ganz einfach mit dem eigenen HörSystem zu verbinden. Alles ohne Kabel mit Funkübertragung - Sie können sich frei im Raum bewegen und hören den Ton direkt über Ihr Hörgerät.

Entspannt fernsehen, Musik hören ohne andere zu stören oder komfortabel telefonieren: Mit der neuen Surf Link Technologie von Starkey werden die schönsten Momente wieder zum Hörerlebnis!

**HÖRwelt** | Hamburg

HÖRwelt Hamburg  
Fuhlsbüttler Straße 96  
22305 Hamburg  
Tel. 040/ 63 85 56 50

## Versichert auf Reisen - ein gutes Gefühl



Christian de Vogel  
Steuerberater & Rechtsanwalt



© thingamajiggs - Fotolia.com

**In dieser Ausgabe von Geld und Recht geht es darum, wie man die schönste Zeit des Jahres, den Urlaub, am besten absichert. Welche Versicherungen sind für einen guten Schutz auf der Reise notwendig und welche eher entbehrlich? | CdV**

Im Zusammenhang mit Reisen sind die wichtigsten Versicherungen solche, die mit dem Risiko des Nichtantritts, des Abbruchs oder einer notwendigen Umbuchung der Reise zusammenhängen. Hierzu zählen die Reiserücktrittskosten-, die Reiseabbruch- und die Reiseumbuchungsversicherung. Daneben gibt es Versicherungen, die Risiken abdecken, die auch auf einer Reise bestehen. Hierzu zählen die Reisekranken-, die Reiseunfall- und die Reisegepäckversicherung. Häufig werden Reiseversicherungen im Paket angeboten. Kreditkartenunternehmen und Verkehrsclubs bieten Versicherungsleistungen im Zusammenhang mit Kartenerwerb und Mitgliedschaft an. Immer sollte man prüfen, welche Risiken bereits durch bestehende Versicherungen (etwa Unfall-, Kranken-, Hausrat-, Rechtsschutz- und Haft-

pflichtversicherung) abgedeckt sind. Nach dem Versicherungsvertragsrecht führen doppelte Absicherungen im Schadensfall nicht zu doppelten Leistungen.

### Reiserücktrittskostenversicherung

Eine Reiserücktrittsversicherung schützt den Versicherten vor Kosten, die entstehen, wenn eine bereits gebuchte Reise nicht angetreten werden kann. Versicherte Gründe sind insbesondere Unfall, Krankheit und Tod des Versicherten bzw. eines nahen Angehörigen. Wenn ein versicherter Grund vorliegt, trägt die Versicherung die vom Reiseveranstalter oder der Fluggesellschaft berechneten Stornogebühren, die den gesamten Reisepreis oder einen erheblichen Teil davon ausmachen können. Der Reiseveranstalter ist verpflichtet, den Kunden auf eine solche Versicherung hinzuweisen. Vor Abschluss sollte der Kunde prüfen, ob bereits anderweitig ein Versicherungsschutz besteht. Für Vielreisende wie etwa Senioren, die mehrere Reisen pro Jahr unternehmen, gibt es Angebote für Jahresversicherungen für beliebig viele Reisen eines Jahres. Außerdem gibt es

Angebote für Reisegruppen. Empfohlen wird, z.B. von der Stiftung Warentest, Angebote von Reiseveranstaltern und Versicherern zu vergleichen, da Unterschiede im Leistungsumfang bestehen und bei einigen Anbietern ein Selbstbehalt von bis zu 25 % vereinbart wird.

### Übrige Reiseversicherungen

Eine Reisekrankenversicherung schützt vor Behandlungskosten, die im Ausland entstehen können und übernimmt ganz oder teilweise Kosten, die von der gesetzlichen Krankenversicherung (durch Sozialversicherungsabkommen mit anderen Staaten) nicht übernommen werden. Auch ein Rücktransport kann gedeckt sein. Eine Reiseunfallversicherung deckt finanzielle Nachteile in Verbindung mit einem Unfall auf Reisen ab. Die Versicherungen sehen Leistungen bei dauernder Invalidität, für Bergungs- und Rückholkosten und im Todesfall vor. Eine Reisegepäckversicherung bietet unter bestimmten Bedingungen Ersatz für abhanden gekommenes Gepäck.

Es empfiehlt sich also, gut gesichert auf Reisen zu gehen!

## Frau Anna Adolphine Rathje ist 100 Jahre alt

**Am 20. März hat Frau Rathje ihren Geburtstag gefeiert: 100 Jahre alt ist sie geworden. 1915 wurde Frau Rathje im damals noch preußischen Ottensen geboren. Nach der Trennung ihrer Eltern wurde sie von ihrer Mutter allein großgezogen. | KJW**

Frau Rathje, wie macht man das, 100 Jahre alt zu werden?

*Ich glaube, das liegt an den Genen: In meiner Verwandtschaft haben schon einige ein hohes Alter erreicht. Im Augenblick geht es mir gesundheitlich ganz gut, aber ich habe auch immer mal Tage, an denen ich keine Lust mehr habe. Ich arbeite für mein Leben gern mit meinen Händen. Und die Finger an der rechten Hand wollen nicht mehr so, wie ich es will. Wie Holz! Dabei habe ich so gern genäht, gestickt und gebastelt. Ich bin Schneiderin wie meine Mutter und war viele, viele Jahre in einer Segelmacherei in Altona beschäftigt. Die Arbeit mit den Händen vermisse ich sehr, vor kurzem habe ich angefangen zu malen.*

*Aber das ist nicht das Gleiche. Früher habe ich am liebsten Weihnachtsdekoration hergestellt, ganz nach meinen eigenen Ideen.*

Sie wirken aber heute ganz fröhlich, gibt es denn auch schöne Tage?

*Ich bin froh, dass ich so viel Besuch von meinen Kindern erhalte. Außerdem verbringe ich zwei Wochentage in der Tagespflege im Erdgeschoss und Herr Rondeck kommt zweimal wöchentlich für die Krankengymnastik. Der Kontakt zu meinen Nachbarn hat leider nachgelassen. Viele sind inzwischen verstorben oder sehr krank und an der Bastelgruppe kann ich nicht mehr teilnehmen. Jetzt hat der Pflegedienst dafür gesorgt, dass mich einmal wöchentlich Frau Bode besucht - eine „Zeitspenderin“. Wir haben viele gemeinsame Interessen - so haben wir uns schnell angefreundet.*



*Weihnachtliche Eigenkreationen hat Adolphine Rathje früher leidenschaftlich gern hergestellt Foto: HD*

Ihre Töchter haben Sie bei der Geburtstagsfeier unterstützt.

*Ja, Monika und Bärbel haben mir einen schönen Geburtstag bereitet. Meine dritte Tochter ist leider schon vor einigen Jahren gestorben. Der Geburtstag war sehr aufregend für mich - stellen Sie sich vor: der Bundespräsident und der Bürgermeister haben mir geschrieben!-, aber auch anstrengend. Ich habe eine große Familie mit sechs Enkeln und sieben Urenkeln. Sogar mein ehemaliger Chef ist gekommen!*

Lange Zeit wohnten Sie mit Mann und Kindern in Altona-Nord. Dort werden ja viele zum St.Pauli-Fan. Interessieren Sie sich für Fußball?

*Nein, nicht wirklich. Obwohl ich nach dem Kriege ganz in der Nähe zum HSV im Volkspark in einer Laube wohnte. Da gab es damals noch keine Autobahn und Rehe im Wald. Und einen Schäfer mit einer großen Schafherde! Das war eine wunderschöne Zeit im Grünen, auch für die Kinder. Wir hatten Gänse, Hühner und Kaninchen. Eines Tages schenkte uns der Schäfer ein Lamm und wir zogen es auf. Und als es zu Ostern geschlachtet wurde, waren wir traurig und konnten es nicht essen...Später mussten wir die Laube aufgeben, weil die A7 gebaut werden sollte. Wir hätten mehr kämpfen müssen, uns nicht so leicht vertreiben lassen sollen...*

Und wie kommt man in Altona auf die Köster-Stiftung in Barmbek?

*Eine Reha-Beraterin hat mir diese Wohnanlage empfohlen. Und ich kann sagen: Ich habe meinen Einzug noch keinen Tag bereut.*

Herzlichen Dank für das Gespräch!

Das Interview führte Holger Detjen.



*Frau Rathje wohnt seit 16 Jahren in der Köster-Stiftung. Mit der Zeitspenderin Frau Bode hat sie ein herzliches Verhältnis. © HD*

# Selbsthilfe für ältere Menschen und für pflegende Angehörige in Hamburg

**Gesprächskreise, Gesprächsgruppen oder Angehörigengruppen – Selbsthilfegruppen haben viele Facetten. In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen aus eigener Initiative zusammen. Sie treffen sich regelmäßig und tauschen sich in eigener Sache aus.** | Anna Schaaf

KISS Hamburg (Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen), bestehend aus drei Kontaktstellen in Wandsbek, Altona und Harburg ist für die Selbsthilfeförderung zuständig. Die KISS-Kontaktstellen informieren interessierte Bürgerinnen und Bürger über das Angebot der Selbsthilfe und vermitteln sie in Selbsthilfegruppen.

In Hamburg existieren über 1.000 Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Themen. KISS Hamburg wird öffentlich gefördert. Die Teilnahme an Selbsthilfegruppen ist kostenlos.

Selbsthilfegruppen, die sich mit allgemeinen Lebens Themen, Geselligkeit und/oder Freizeitgestaltung auseinandersetzen, sind stark nachgefragt. Auch Gruppen für ältere Menschen haben einen starken Zuwachs. Hier treffen Menschen aufeinander, die sich in speziellen Lebenssituationen befinden. Ein Themenschwerpunkt ist hierbei der Wunsch nach sozialen Kontakten und die Bewältigung und der Umgang mit Einsamkeit oder dem Alleinleben. Es geht darum, positive Seiten an sich (wieder) zu entdecken, Gemeinsamkeiten zu finden, aus der Isolation zu entkommen und zusammen Perspektiven zu entwickeln.

KISS Hamburg bietet donnerstags von 10.00 - 14.00 Uhr unter der Telefonnummer 040/ 399 263 55 eine spezielle Selbsthilfeberatung für pflegende Angehörige an. Sie werden in Fragen rund um Gesundheit, Pflege und psychosoziale Entlastung unterstützt. An jedem letzten Mittwoch im Monat finden in der Kontaktstelle Wandsbek offene Treffen für pflegende Angehörige statt. Jeder Termin wird mit einem Fachvortrag – zum Beispiel zur Vorsorgemöglichkeit – verknüpft.

Und so erreichen Sie uns:

KISS Hamburg bietet telefonische, persönliche und schriftliche Beratung an. Sie können uns am

hamburgweiten Selbsthilfe-Telefon 040/ 39 57 67 von Montag bis Donnerstag von 10.00 bis 18.00 Uhr anrufen oder unsere Homepage [www.kiss-hh.de](http://www.kiss-hh.de) besuchen.

Das Beraterteam in Wandsbek © KISS Hamburg

Für eine persönliche Beratung ist der Standort der Kontaktstelle Wandsbek im Brauhausstiege 15-17, 22041 Hamburg zentral gelegen und gut mit verschiedenen öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Die Sprechzeiten sind Mo und Do 10.00 - 14.00 Uhr und Mi 14.00 - 18.00 Uhr. KISS Hamburg freut sich über Ihr Interesse an Selbsthilfe!



In Hamburg gibt es mehr als 100 Selbsthilfegruppen © KISS Hamburg

## Barmbek-Rätsel

Wie bereits in den letzten Ausgaben des Köster-Magazins stellen wir Ihnen den Stadtteil Barmbek und seine Persönlichkeiten mithilfe eines Fotorätsels vor.

**An der Straßenecke Habichtstraße/ Bramfelder Straße steht noch heute der denkmalgeschützte Eingangsbereich einer ehemaligen Fabrik. Welches Unternehmen hatte dort damals seinen Sitz?**

Mit der richtigen Lösung können Sie ein Raclette-Gerät Küchenprofi mit „heißem Stein“ gewinnen.

Die Lösung des Fotorätsels schicken Sie bitte an:  
Köster-Stiftung  
Redaktion Köster-Magazin

Meisenstraße 25, 22305 Hamburg  
E-Mail: info@koester-stiftung.de

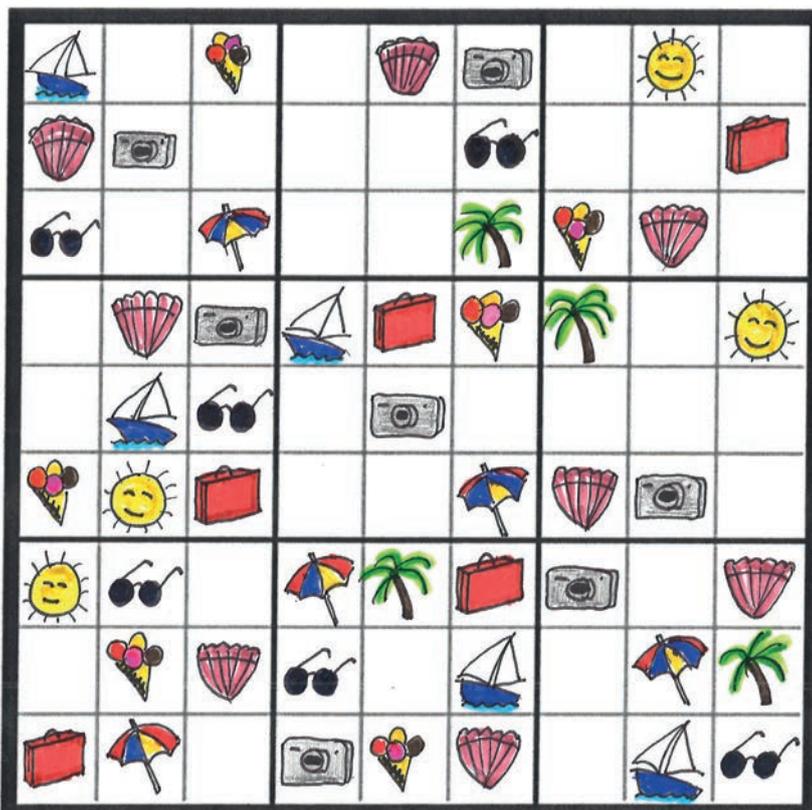
Bitte senden Sie Ihre Lösung bis zum 4. September 2015 an die oben genannte Postanschrift bzw. E-Mail-Adresse oder geben Sie Ihre Antwort schriftlich zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer persönlich am Empfang in der Köster-Stiftung ab.

Der Gewinner wird im September 2015 benachrichtigt (an der Auslosung nehmen ausschließlich richtige Lösungen teil).

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeiter der Köster-Stiftung, ihre Angehörigen und Redakteure des Köster-Magazins sind von der Teilnahme ausgeschlossen.



Foto: HM



Zeichnung: CO

## Bilder-Sudoku

Ein Sudoku besteht aus 9 x 9 Feldern, die zusätzlich in 3 x 3 Blöcken mit 3 x 3 Feldern aufgeteilt sind. Jede Zeile, Spalte und Block enthält ein bestimmtes Urlaubssymbol jeweils genau einmal. Ziel des Sudoku-Rätsels ist es, alle 81 Felder so zu füllen, dass in jedem Block, in jeder Spalte und in jeder Zeile jedes Urlaubssymbol nur einmal vorkommt. In einigen Feldern sind diese bereits vorgegeben.

Wie bei den üblichen Sudokus gibt es genau eine mögliche Lösung.

Viel Spaß mit unserem Reise-Sudoku!

## Alte Hamburger Begriffe und Straßennamen

### Dippen

nennt der Seemann das Grüßen durch Auf- und Abziehen der Flagge. Seit 1952 werden an der Schiffsbegrüßungsanlage Willkomm Höft im Wedeler Ortsteil Schulau zwischen 8 und 20 Uhr alle auf der Elbe vorbeifahrenden Schiffe durch Dippen der Flagge, Aufziehen des Signals für „Gute Reise“ und - bei Schiffen ab 500 BRT – auch durch Abspielen der jeweiligen Nationalhymne und des Hammonia-Liedes begrüßt.



Alsterschippern - Eine Stadtrundfahrt auf dem Wasser © ATG Alster-Touristik GmbH

### Alsterschippern

heißt das zwischen neun Anlegern hin- und herführende Kreuzfahrtprogramm der Alster-Touristik GmbH. Die weiße Flotte der Alsterdampfer war 1984 aus dem Hamburger Verkehrsverbund (HVV) ausgeschieden, nachdem ihre Bedeutung für die innerstädtische Personenbeförderung stetig abgenommen hatte. Eine Attraktion beim Alsterschippern ist die Fahrt mit der 1876 in Hamburg gebauten „St. Georg“, dem ältesten noch fahrtüchtigen Dampfschiff Deutschlands.

### Kehrwieder

heißt eine Straße auf der durch Zollkanal und Binnenhafen von der Stadt getrennten Kehrwiederinsel. Sie ist der westliche Teil der alten Brookinsel (den östlichen bildet die Wandrahmsinsel). Der Name leitet sich vermutlich davon ab, dass man, einmal an der Kehrwiederspitze angekommen, buchstäblich wieder umkehren musste. Dies änderte sich erst 1878 mit dem Bau der Niederbaumbrücke als Verbindung zum Baumwall. Das dicht mit Hamburger Bürgerhäusern bebaute Kehrwiederviertel musste ab 1883 dem Bau der Speicherstadt weichen.

Quelle: „Kleines Lexikon Hamburger Begriffe“ von Daniel Tilgner, Ellert & Richter Verlag, Hamburg

## Matthias Stührwoldt: Ünnerwegens

Ik bün gern ünnerwegens. Ik föhr gern mol weg vun tohuus, ok wenn dat as Buer gor nich so eenfach is, den Aufsprung to schaffen. Mien Fründ Redlef seggt: „De ersten föfftig Meter weg vun Hof, dat sünd de schlimmsten. Darnah is allens egol.“ Recht hett he. Un ik finn dat jedet Mol wedder enorm, wo schön dat is, wedder nah Huus to komen, wenn man weg weer. Dat is dat schönste überhaupt. Home sweet home.

Egol, wo ik hinföhr, nah een poor Daag krieg ik een richtigen Janker nah Köh. Se fehlt mi einfach. Ik maag ehr so gern ankieken, wi se staht oder liegt un wedder kaut, as wenn de ganze Welt egol is. Ik vermiss ehren Geruch. Manchmol krieg ik denn richtig Heimweh, un fröher hebbt mien Kinne, wenn wi op Fuerteventura oder Lanzarote in Urlaub weern, wo dat keen Köh gifft, för mi Biller malt, mit Köh op de Weid, üm mi to trösten.

An leevsten mook ik Urlaub, wo dat ok Köh gifft. So kann ik ünnerwegens mol anholen, wenn ik Köh seh, ehr een beten tokieken, un mit ehr schnacken. Se kiekt denn jümmer een beten blöod, villich verstaht se mi nich, aver blöod kieken köönt se ja sowieso jümmer ganz goot, egol op dat dütsche, schwedische oder engelsche Köh sünd.

Dat erstaunlichste is aver jümmer de Geruch. Kott seggt is dat so: Wo dat nah Koh rüükt, föhl ik mi tohuus. Un Köh rüükt överall op de Welt ähnlich, wenn nich glik. Dat heff ik nülichs erst wedder beleevt. Wi weern in Costa Rica mit een Mietwagen ünnerwegens, un mit een Mol kemen wi an een Weidemelkstand vörbi, wo veele Köh scheten harrn. Int Vörbiföhren heff ik dat roken, denn bün ik in de Iesen stegen, heff dat Auto trüchsett un erstmol den Duft inhaliert, so richtig op Lunge. Glieks güng mi dat beter, un ik kunn wieder Urlaub moken un mi twüschendörch op tohuus freien. Jo, ik bün gern op Achse. Jümmer mit'n Mors op de Landstraat. Ik frei mi al op dat nächste Wegföhren. Un op dat nächste Nahhuuskomen. Hauptsak, wie dreept Köh ünnerwegens.

Mit freundlicher Genehmigung aus Matthias Stührwoldt „Gassi gahn!“, Quickborn-Verlag, Hamburg

**JETZT NEU: AUCH HAUSHALTSGERÄTE!**  
**Z.B. Miele SIEMENS**

... alles zum kühlen, spülen, waschen, trocknen, bügeln, saugen ...

**BERATUNG • SERVICE • ANGEBOTE**  
 Alles aus einer Hand - persönlich & preiswert!

**EURONICS** **Stadler**

IMMER TOP ANGEBOTE

Fernseh Stadler GmbH | Habichtstr. 101 | 22307 Hamburg | Tel. 040 - 614488 | www.euronics-stadler.de  
 www.euronics.de/stadler | WIR SIND FÜR SIE DA: **MO - FR 10 - 19 UHR | SA 10 - 14 UHR**

Mit uns sind Sie bestens betreut.

**JKW**  
 JENICHEN · KAPPELMANN · WAGENSEIL  
 Versicherungsmakler

Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg  
 Telefon 040/36 97 97-0 · Fax 040/36 97 97 97  
 Internet: www.jwk.de · E-mail: info@jwk.de  
 Gegründet 1908

**TIEDEMANN** **Gardinen, Teppichboden und noch viel mehr...!**

Seit **100** Jahren Ihr Fachgeschäft!

Mit der **Köster-Karte** erhalten Sie **5% Preisnachlass & jahreszeitliche Sonderaktionen**

**TIEDEMANN Atelier**  
 Inh. Hans Süllau  
 Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg  
 Tel. 040/ 61 48 89 • Fax 61 48 68  
 Öffnungszeiten: Mo - Fr 10-17 Uhr • Sa 10-13 Uhr

*Jalousien, Rollos, Dekostangen, Gardinenwäsche inkl. Abholung & Montage, Beratung auch Zuhause!*

**Gemeinsam essen.....**



**... fast wie Zuhause!**  
 Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes. Das Pro Cate Team sorgt für Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch der Köster Stiftung. Wir schaffen Verpflegungslösungen in

**Senioren- und Pflegeheimen  
 Schulen  
 Krankenhäusern  
 Betriebsrestaurants**

sowie bei Veranstaltungen jeder Art.  
 Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!

**PRO CATE**  
 PROFESSIONAL CATERING GMBH

Brauhausstieg 21  
 22041 Hamburg  
 www.procate.de  
 Tel. 040/ 68 94 66 - 0  
 Fax: 040 / 68 94 66 - 20

| www.ahdh.de

**HESSE DIEDERICHSEN HEIM**

**Ein Herz muss Hände haben**



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

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

**Kurzzeitpflege möglich**

A close-up photograph of an elderly woman with white hair and a young girl with brown hair, both smiling warmly. The girl is leaning her head against the woman's cheek.

# Unsere Familie telefoniert mit willy.tel!

## Unsere Leistungen auf einen Blick:

- Kostenlose Installation bei Ihnen zuhause
- Kostenlose Einrichtung des Internetzugangs und E-Mail-Postfachs
- Kostenlose Rufnummern-Mitnahme
- Kostenloser Wechsel innerhalb unserer Produkte
- Bis zu 100 Mbit/s im Download und 20 Mbit/s im Upload
- Alle Tarife sind monatlich kündbar
- 24 Stunden kostenlose Telefon-Hotline
- **Gespräche vom willy.tel-Festnetz ins willy.tel-Mobilfunknetz und umgekehrt sind kostenlos!**

 **Kostenlose Hotline 0800 - 333 44 99**  
 **[www.willytel.de](http://www.willytel.de) | [info@willytel.de](mailto:info@willytel.de)**

### Telefonanschluss\*

**willy.fon** **12,30 €**  
Standard-Telefonanschluss

**willy.fonflat** **23,60 €**  
Telefonanschluss mit Flatrate  
ins nationale Festnetz

### Telefon- und Internetanschluss mit Internetflatrate\*

**willy.kombi** **24,90 €**  
Telefonanschluss, Internetanschluss mit  
Flatrate, bis zu 100 Mbit/s im Download  
und 20 Mbit/s im Upload.\*\*

### Telefonflatrate mit Internetflatrate\*

**willy.duoflat** **29,90 €**  
Telefonanschluss mit Flatrate ins  
nationale Festnetz, Internetanschluss mit  
Flatrate, bis zu 100 Mbit/s im Download  
und 20 Mbit/s im Upload.\*\*

\* mtl. Preise in € inkl. 19 % MwSt

\*\* Bereits in vielen Haushalten verfügbar

willy.tel ist ein Unternehmen der Thiele Unternehmens-  
gruppe in Kooperation mit wilhelm.tel.

Stand August 2013, Änderungen und Irrtümer vorbehalten.

