

urbanes

DAS GENERATIONEN-MAGAZIN FÜR HAMBURG

Jetzt mitnehmen...
KOSTENLOS
...oder anfordern!



Demenz. Klingende Resonanzen im Haus Weinberg.

Rhön. Das Naturparadies in der Mitte Deutschlands.

Klinik-Clowns. Kranken Menschen ein Lachen schenken.

Sexualität. Körperlichkeit bleibt auch im Alter wichtig.

Trauerkultur. Auch der Tod wird immer bunter.

Migration. Nicht bloß geduldet, sondern gebraucht.



Raum für Leben

Wir bauen seit 1899 attraktive und bezahlbare Wohnungen in Hamburg und Umgebung. In den Stadtteilen Sülldorf, Iserbrook, Osdorf und Lurup bieten wir besonderen Wohnraum für das Leben im Alter.

Bauverein der Elbgemeinden eG
040/244 22-0
www.bve.de



Ganz und gar für Sie da!



- Einfühlsame Betreuung
- Praktische Hilfe
- Anregende Gesellschaft
- Sichere Begleitung

Telefon: (040) 658 673 66 ☎ Mobil: 0163 – 785 65 25

www.senioren-assistenz.hamburg

HOSPITAL ZUM
HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Leben bei uns



Zuhause im Haus Weinberg

■ Ein idyllischer Park, ein lebendiges Miteinander und rundum gute Pflege – das ist das Haus Weinberg, das **Altenpflegeheim** des Rauhen Hauses. Durch die überschaubare Größe und die persönliche Atmosphäre fühlen Sie sich schnell bei uns zu Hause. Menschen mit schwerer **Demenz** leben in einem geschützten Wohnbereich.

Pflege Gäste auf Zeit betreuen wir in unserer **Kurzzeitpflege**. Wenn Sie mehr wissen möchten, vereinbaren Sie einfach mit uns einen Termin.

Platz frei in der
Kurzzeitpflege?
040/655 91-278

DAS RAUHE HAUS

lebendig. diakonisch. nah.



HAUS WEINBERG Altenpflegeheim des Rauhen Hauses, Beim Rauhen Hause 21
22111 Hamburg, Tel. 040/655 91-150, Fax 040/655 91-246, www.rauheshaus.de

- Stationäre Langzeitpflege, überwiegend im Einzelzimmer
- Ambulante Pflege (Diakoniestation Alstertal)
- Kurzzeitpflege nach Krankenhausaufenthalt und Urlaubspflege
- Wohnen mit Service, Gästezimmer
- Hanseatischer Hausnotruf
- Physikalische Therapie mit Schwimmbad
- Fachärztliche Versorgung, Zahnarztpraxis und Apotheke
- Gottesdienste, Festsaal mit Kulturprogramm, Parkrestaurant, Menüservice, Krämerladen u.v.m.
- Altenpflegeschule Hamburg-Alstertal

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

Tel. (0 40) 60 60 11 11

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

Oben oder unten?



Dietrich Klatt ist Pastor i.R. der Evang. Stiftung Bodelschwingh.

Was für eine merkwürdige Frage, werden Sie sagen. Es kommt doch allemal auf den Zusammenhang an. In einem Segelflieger in Höhe der Wolken schwerelos dahinzugleiten, das muss doch ein ganz herrliches Gefühl sein, ein fast grenzenloses Glück. Und andererseits im Fußballtabellenkeller ganz unten angekommen zu sein und gegen den Abstieg kämpfen zu müssen, das ist doch eine ganz schreckliche Realität.

Liebe Leser, das mag ja wohl stimmen, aber für mich nicht so richtig. Wenn ich mir vorstelle, in so einem Fluggebilde zu sitzen – selbst wenn es heute nicht mehr nur aus Holz und Leinwand besteht – mir ist schon bei dem Gedanken sehr mulmig. Und eben andererseits finde ich als (Fernseh-)Zuschauer die Fußballspiele der Abstiegszone tausendmal spannender und damit interessanter als die Spiele da oben.

Trotzdem ist es nicht von der Hand zu weisen, dass dem „Oben“ meist positive Werte zugemessen werden und dem „Unten“ eher negative. Der Himmel ist eben oben und die Hölle unten. Stellen Sie sich einmal vor, man würde Ihnen eine Grafik mit den Börsenkursen vorlegen, bei denen die kleinen Werte oben stehen und die großen unten. Sie würden unwillkürlich falsche Schlüsse ziehen. Und wenn Ehrentafeln für die Hollywood-Größen im Boden einer Straße eingelassen werden, dann sind das doch Sterne und die Straße heißt Sunset Boulevard.

„Den Aufzug nach oben nicht verpassen“ oder wenigstens „sich nach der Decke strecken“, das sind Ideale, die etwas gelten. Und da ist ja auch etwas dran für uns, die wir in dieser Leistungsgesellschaft leben.

Es melden sich aber auch andere Stimmen: „Die da oben machen ja doch, was sie wollen“ oder „Auf uns unten hört ja keiner“. Das ist ja nicht einfach dahingesagt. Es gibt leider genug Beispiele, die das belegen. Zugleich erleben wir, wie die Kluft zwischen den wenigen da oben und den vielen da unten immer größer wird – im Besitz der Güter in der Verteilung auf die Staaten der Weltgemeinschaft, aber auch im Einkommensgefüge in unserem Land, ganz und gar nicht zu schweigen vom Flüchtlingselend.

Keinesfalls möchte ich einer ideologischen Gleichmacherei das Wort reden. Es gibt Unterschiede zwischen uns. Menschen sind mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Talenten gesegnet, die auch ihren Preis wert sind. Aber jeder Einzelne hat die Chance verdient, aus seinen Begabungen etwas zu machen, das Leben lebenswert zu gestalten, Perspektiven zu gewinnen. Wir müssen uns vor Strukturen hüten, die Menschen von vornherein entmutigen. Und keinesfalls dürfen wir das Bild akzeptieren, dass es einen unvermeidlichen sozialen Bodensatz gibt, bestehend aus

Bildungsfernen, Unfähigen und Gescheiterten. Wer am Boden liegt, bedarf unserer Nächstenliebe und Solidarität. Wer unten ist, ist nicht weniger wert. Das unterscheidet unsere Gesellschaft Gott sei Dank vom Börsenparkett.

Herzlichst Ihr

Dietrich Klatt

DIETRICH KLATT

urbanes erscheint dreimal im Jahr und wird kostenlos in Hamburg verteilt.

Abonnementsbestellungen richten Sie bitte schriftlich an den Verlag.

Bei Nichtlieferung ohne Verschulden des Verlags oder infolge von Störungen des Arbeitsfriedens bestehen keine Ansprüche gegen den Verlag. Die Zeitschrift und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Mit Ausnahme der gesetzlich zugelassenen Fälle ist eine Verwertung ohne Einwilligung strafbar. Zur Zeit gültig ist Anzeigenpreisliste Nr. 14

→ **Herausgeber**

Art Works! Werbeagentur GmbH
Unterberg 15b · 21033 Hamburg
Telefon (040) 411 89 88-0

→ **Verantwortlich**

V.i.S.d.P. Heinrich Großbongardt

→ **Redaktionsanschrift**

urbanes c/o Art Works!
Unterberg 15b · 21033 Hamburg
Telefon (040) 411 89 88-0
i.rieken@urbanes.de

→ **Chefredakteur**

Heinrich Großbongardt
Telefon (040) 28 51 55 80
h.grossbongardt@urbanes.de

→ **Autoren dieser Ausgabe**

Ulrike Christoforidis, Ulrike Kirschner,
Pia Kröger, Misha Leuschen, Jörn Meve,
Silvia Welt

→ **Gesamtherstellung**

Art Works! Werbeagentur GmbH
Unterberg 15b · 21033 Hamburg
Telefon (040) 411 89 88-0

→ **Anzeigen**

Imke Rieken, Tel. (040) 411 89 88-0

→ **Druckerei**

Druckerei Vettters GmbH & Co. KG.
Radeburg bei Dresden

Seite 7_ Demenz

Musikstunde für die Seele

Musik ist gut für die Seele. Ihre therapeutische Wirkung ist vielfältig. Das Ensemble Resonanz veranstaltet im Altenpflegeheim Haus Weinberg des Rauen Hauses regelmäßig Workshops mit Demenzkranken und Konzerte.



Seite 10_ Rhön

Entspannende Grenzerfahrung

Wer Natur und Ursprünglichkeit sucht, ist in der Rhön gerade richtig. Die Vulkanlandschaft in der Mitte Deutschlands lockt mit einem herben Charme. Wer Ruhe sucht und gerne wandert ist hier genau richtig – im Winter wie im Sommer.



Seite 18_ Sex

Mit den Jahren immer besser

Sexualität begleitet uns das ganze Leben. Das Bedürfnis nach Zärtlichkeit und Körperlichkeit gibt es in jedem Alter. Erst langsam beginnt unsere Gesellschaft dieses Tabu aufzubrechen und auch alten Menschen das Recht auf Sexualität zuzugestehen.

Seite 22_ Clowns

Die Spaßmacher

In jedem Alter bringen Clowns die Augen zum Leuchten. Wenn sie ihre Späße machen, werden Kindheitserinnerungen wach. Die Klinik Clowns schenken schwerkranken Kindern fröhliche Minuten und bringen auch in Seniorenheimen Menschen zum Lachen.



Seite 30_ Bestattungen

Die letzte Reise

Immer weniger Menschen entscheiden sich für eine traditionelle Bestattung mit Sarg und kirchlicher Trauerfeier. So bunt und vielfältig unsere Gesellschaft im Leben ist, so vielfältig ist sie im Tod. Ein Streifzug durch die Trauerkultur unserer Tage.

Seite 36_ Zuwanderung

Ihr seid erwünscht, wir brauchen Euch!

Zuwanderung macht den Menschen Angst. Viele Politiker malen die Einwanderung in die Sozialsysteme als Schreckgespenst an die Wand. Landespastor Dirk Ahrens plädiert für einen anderen, menschlichen Umgang mit Zuwanderern und Flüchtlingen.



SPEICHERSTADTMUSEUM

Krimineller Neujahrsempfang

Heiter bis besinnlich, skurril bis wahnwitzig – Gunter Gerlachs Stories verkehren auf eine geistreiche Weise die Realität und lassen die abwegigsten Ideen normal und die Normalität abwegig erscheinen. Ein Wiedersehen mit all den vielen schrägen Charakteren, die Gerlach im Laufe seiner langen schriftstellerischen Karriere erdacht hat, gibt es am Freitag, den 9. Januar 2015, 19.30 Uhr im Speicherstadtmuseum. Zwei Wochen später, am 23. Januar zur selben Uhrzeit, liest Sven Koch aus seinen in Ostfriesland spielenden Krimis „Dümentod“ und „Dünengrab“. <<

www.speicherstadtmuseum.de

TIPPS BEI EISGLÄTTE

Sicher durch den Winter

- Im Winter konsequent nur Schuhe mit Profil tragen! Wer im Arbeitsleben auf elegante Schuhe mit rutschiger Sohle angewiesen ist, sollte auf diese Schuhe erst im Büro umsteigen.
- Für gangunsichere ältere Menschen: Bei Glätte möglichst zu Hause bleiben! Für den Gang an die frische Luft und den Einkauf sollte man sich Begleitung besorgen.
- Menschen, die einen Gehstock benutzen, können sich auf Rezept einen Gehstockspike besorgen.
- Schuhspikes machen auch normales Schuhwerk wintertauglich. Die Schuhspikes, auch Anti-Rutsch-Sohle genannt, lassen sich schnell und unkompliziert am Schuh befestigen. <<

HUNDEBESUCHSDIENST

Mit Herz und vier Pfoten

Fünf neue Ehrenamtliche und ihre Hunde sind ab sofort für den Hundebesuchsdienst der Diakonie im Einsatz. Anfang November haben die Freiwilligen und ihre Partner auf vier Pfoten mit Erfolg ihr Schulungsprogramm abgeschlossen. Sie werden regelmäßig einsame oder erkrankte Senioren aus Hamburg zu Hause besuchen. Diese festen Besuche bringen Abwechslung in den Alltag und über die Hunde „gelingt häufig ein ganz unmittelbarer Kontakt, der den Betreuten sehr gut tut“, so Claudia Puls-Matte, verantwortlich für die Koordination des Projekts. Die Tandems aus Hund und Halter wurden intensiv für ihren Einsatz geschult. Der Hundebesuchsdienst für Senioren erweitert das bereits seit 2008 bestehende ehrenamtliche Unterstützungsangebot der Diakonie. Im Frühjahr 2015 startet ein neuer Kurs für Mensch und Hund, für den noch interessierte Hundehalter gesucht werden. <<

www.seniorpartner-diakonie.de

Kultur & Kirche

| | |
|-----------------------------------|----|
| Demenz: Musikstunde für die Seele | 7 |
| Ensemble Resonanz: | 9 |
| 2.506 m³ radikale Resonanz | |
| U-Boot Ausstellung: | 16 |
| Tod aus der Tiefe | |
| Hesse-Diederichsen-Heim: | 44 |
| Von Angesicht zu Angesicht | |

Reisen & Lebensart

| | |
|-------------------------------|----|
| Biosphärenreservat Rhön: | 10 |
| Entspannende Grenzerfahrung | |
| Wasserkuppe: Berg der Flieger | 13 |
| Paternoster: | 40 |
| Immer in Bewegung | |

Pflege & Gesundheit

| | |
|-------------------------------|----|
| Klinik-Clowns: Die Spaßmacher | 22 |
| Bestattungskulturen: | 30 |
| Die letzte Reise | |

| | |
|------------------------------------|----|
| Herz: Aus dem Takt | 34 |
| Der Wald als letzte Ruhestätte | 39 |
| Traditionelle Chinesische Medizin: | 42 |
| Die Mitte nicht vergessen! | |

Politik & Gesellschaft

| | |
|---|----|
| Sexualität: | 18 |
| Mit den Jahren immer besser | |
| Diakonie: | 27 |
| Ein anderer Blick auf Pflege | |
| Zuwanderung: Ihr seid erwünscht, wir brauchen Euch! | 36 |

Rubriken & Infos

| | |
|-----------------------|-------|
| Editorial Impressum | 3 |
| Tipps & Meldungen | 4-5 |
| Landes-Seniorenbeirat | 28 |
| Literatur-Tipps | 25 |
| Rätsel | 43 |
| Adressen | 45-47 |

SENIOREN-ASSISTENTEN

Aktiv sein macht zufrieden

Immer älter werden, ohne alt zu werden: Das ist und bleibt ein ewiger Wunschtraum. „Niemand gibt gern eigene Defizite zu“, sagt Thomas Bartel, qualifizierter Senioren-Assistent in Hamburg. „Erst wenn gar nichts mehr geht, wie etwa bei einer schweren Erkrankung, wird im Alter Hilfe in Anspruch genommen – dann meist in pflegerischer Form oder für Haushaltsdienste.“ Bartel rät, schon bei ersten kleineren Einschränkungen oder Behinderungen über eine feste, vertrauensvolle und vor allem aktivierende Alltagsbegleitung nachzudenken. Werden Senioren zu den Gründen für die eigene Inaktivität befragt, so führt rund ein Drittel das eigene

Phlegma, die Trägheit und Bequemlichkeit an. Ein weiteres Viertel nennt gesundheitliche Gründe, und vielen fehlt schlicht der richtige Partner für Unternehmungen. Genau hier setzt die Arbeit der inzwischen mehr als 700 umfassend geschulten Senioren-Assistenten in ganz Deutschland an; rund 50 sind allein im Raum Hamburg tätig. Sie nehmen sich nicht nur Zeit für anregende Gespräche und Gesellschaft, sondern unterstützen ihre Klienten in allen Belangen, die ein selbstbestimmtes und angenehmes Leben im Alter ausmachen. Sie begleiten ferner zu allen notwendigen Terminen, bei Spaziergängen und Ausflügen, zu kulturel-



len oder sportlichen Veranstaltungen. Auch für eine vorübergehende Betreuung, etwa bei einer Verhinderungspflege oder nach einem Krankenhausaufenthalt, stehen Senioren-Assistenten zur Verfügung. <<

www.die-senioren-assistenten.de

RESIDENZ IM WIESENKAMP

Jugend musiziert 2015

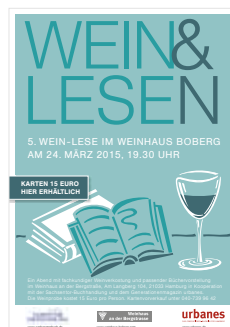
„Lampenfieber-Konzert“ – unter diesem Motto lädt die Residenz am Wiesenkamp am Samstag, 24. Januar, um 16 Uhr zu einem besonderen Konzert im Restaurant: Teilnehmer des laufenden Wettbewerbes „Jugend musiziert 2015“ präsentieren ihr Wettbewerbsprogramm. Die Kinder und Jugendliche im Alter von acht bis siebzehn Jahren präsentieren ein abwechslungsreiches Programm der verschiedenen Bläser-, Streich- und Gesangsensembles. Es wird ohne Zweifel eine Lust sein, den kleinen und größeren Musikern zuzuhören. Der Eintritt ist frei, Spenden sind willkommen. <<

→ **Residenz am Wiesenkamp**
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon (040) 64 41 60

NOTFALLPATIENTEN

Jeder Zweite ist älter als 66

Autounfall, Treppensturz, allergischer Schock – in der Notaufnahme eines Krankenhauses ist rasches Handeln erforderlich. Doch die Patienten werden immer älter, ihre Beschwerden komplexer – eine wachsende Herausforderung für die Ärzte. Werden Patienten stationär aus der Notaufnahme aufgenommen, sind nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG) 53 Prozent älter als 66 Jahre, 13 Prozent sogar zwischen 86 und 95 Jahre alt. Ältere Menschen sind zudem besonders gefährdet, nach der Entlassung aus der Notaufnahme erneut zu erkranken. Deshalb plädiert die DGG für eine verstärkte Zusammenarbeit von Kliniken mit niedergelassenen Ärzten, stationärer und ambulanter Pflege. <<



24. MÄRZ 2015

Literatur im Weinhaus

Eine Weinprobe kombiniert mit der Vorstellung von neuen Büchern, diese Idee erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Das Weinhaus Boberg lädt zu einem anregenden Abend am Dienstag, 24. März 2015, unter dem Titel „Wein & Lese(n)“ ein. urbanes-Autorin Ulrike Kirschner und ihre Kollegin Ursula Fischbuch von der Sachsantor-Buchhandlung stellen aus der Fülle der Neuerscheinungen ihre Lieblinge vor. Dazu gibt es Weine und Snacks, präsentiert von Weinhaus-Inhaber Carsten Günther und seiner Frau Nicole. Karten gibt es für 15 Euro nur im Weinhaus. Die Zahl der Teilnehmer ist auf 35 begrenzt. <<

→ **Weinhaus an der Bergstraße**
Am Langberg 104 · 21033 Hamb.
Telefon (040) 739 96 42
www.weinhaus-boberg.com

BETHESDA-KRANKENHAUS

Moderne Geriatrie für Bergedorf

Mit der Eröffnung der neuen Klinik für Geriatrie des Bethesda Krankenhauses Bergedorf steht älteren Menschen im Großraum Bergedorf jetzt eine wohnortnahe medizinische Versorgung nach dem neuesten Stand der Medizin zur Verfügung. Nach Segensworten von Pröbstin Dr. Ulri-

ke Murmann durchtrennten am 26. September Aufsichtsratsvorsitzender Prof. Dr. Eberhard Meincke, Dr. Matthias Gruhl von der Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz, Bergedorfs Bezirksamtschef Arne Dornquast, Architekt Dipl.-Ing. Marc Ewers gemeinsam mit Bethesda Geschäftsführerin Margret von Borstel und Chefarzt Dr. Gerhard Hermes symbolisch ein hellblaues Band vor dem Klinikeingang. Einen Tag später feierte das Bethesda Krankenhaus zusammen mit vielen Interessierten einen Tag der offenen Tür.

Die Klinik für Geriatrie wurde in genau 14 Monaten gebaut. Sie umfasst eine geriatrische Station mit 30 Betten und eine Tages-

klinik mit 10 Plätzen. Für ältere Menschen, die etwa nach einer Operation oder einem längeren Klinikaufenthalt einer geriatrischen Behandlung bedürfen, um dauerhafte Einschränkungen oder Behinderungen zu vermeiden, steht das gesamte Spektrum von der Behandlung bis zur damit verzahnten Früh-Rehabilitation zur Verfügung. Im obersten Stockwerk des fünfstöckigen Gebäudes wurden bereits alle Vorkehrungen getroffen, um dort bei Bedarf ohne große Baumaßnahmen weitere 30 Plätze einrichten zu können. <<

→ **Bethesda Krankenhaus Bergedorf**
Glindersweg 80 · 21029 Hamburg
Tel. (040) 725 54-0 · www.klinik-bergedorf.de





Die Zusammenarbeit mit dem
Haus Weinberg macht auch den
Musikern Spaß.

Musikstunde für die Seele

Mit Workshops für Demenzkranke und Konzerten ist das klassische Ensemble Resonanz mehrfach zu Gast im Haus Weinberg, dem Altenpflegeheim des Rauhen Hauses. Das Besondere daran: Beide Seiten profitieren.

VON MISHA LEUSCHEN

Behutsam streicht die alte Dame über das glänzende Holz der Geige. „Nehmen Sie sie ruhig mal in die Hand“, ermuntert sie Alttherapeutin Martina May. Doch das traut sich die Bewohnerin des Hauses Weinberg nicht so recht. Als jedoch eine Musikerin auf ihrer Geige ein Volkslied anstimmt, zögert die alte Dame keine Sekunde. Ohne Mühe und auswendig singt sie mit: „Bunt sind schon die Wälder, gelb die Stoppelfelder, und der Herbst beginnt. Rote Blätter fallen, graue Nebel wallen, kühler weht der Wind...“

Zehn alte Menschen, alle mit der Diagnose Demenz, sitzen an diesem Nachmittag in einem Workshop des Ensembles Resonanz im Haus Weinberg zusammen. Man singt gemeinsam, lauscht Gedichten, erspürt Musik. „Für die Bewohner ist das etwas ganz Besonderes“, weiß Martina May. „Musik berührt die Seele.“

Insgesamt sechs Mal besucht das renommierte Streicherensemble aus Hamburg das Haus Weinberg, um Workshops für Menschen mit Demenz zu veranstalten. Im Anschluss geben die Musikerinnen und Musiker jedes Mal ein halbstündiges Konzert für alle Bewohner des Hauses.

Wie kann ein solcher Workshop aussehen? Darüber hat das Ensemble im Vorfeld ausführlich mit Musiktherapeuten, Experten und der Heimleitung diskutiert. „Der Wunsch nach der Arbeit mit Demenzkranken kam aus dem Ensemble“, erzählt Musikpädagogin Anke Fischer. Sie gehört

zum Ensemble, arbeitet die Konzepte aus. Auf Augenhöhe wolle man Menschen begegnen und voneinander lernen. Kontakt zum Rauhen Haus gab es schon aus anderen Projekten: „Wir wussten, dass hier tolle Arbeit geleistet wird und dass man offen ist für Neues. Dass wir das hier machen können, liegt am fantastischen Team im Haus Weinberg. Es herrscht ein schöner Ton hier im Haus.“

BILDER, TEXTE UND MUSIK

Schöne Töne bringen auch die Musikerinnen und Musiker mit. Gemeinsam mit zwei bis drei Ensemblemitgliedern kommt Anke Fischer zum Workshop, der an diesem Tag unter dem Thema „Nebel“ steht. Großformatige Naturbilder werden als Projektion gezeigt, sie wecken bei den Bewohnern viele Assoziationen. Manche mögen den Nebel gern, anderen ist er unheimlich, erfahren die Musiker im Gespräch. Das Gemälde „Der Wanderer im Nebel“ von Caspar

David Friedrich löst ebenso Erinnerungen aus wie Hermann Hesses Text „Im Nebel“, kombiniert mit einer Suite der Goldberg Variationen. Manche lächeln, einige wirken gedankenverloren. Die frühmorgendliche Stimmung am Teich auf dem Stiftungsgelände sei im Herbst wunderbar, sagt eine der Teilnehmerinnen; andere nicken – Kommunikation entsteht.

„Uns ist es wichtig, mit Offenheit mit Menschen in Kontakt zu kommen, zu erspüren, was jetzt dran ist“, erläutert Anke Fischer den Ansatz ihres Konzepts für das Ensemble. Gemeinsames Singen sei dazu oft der Schlüssel: „Da ist ein wahnsinniger Schatz an Volksliedern! Wir haben nicht einmal Textzettel verteilen müssen. Sobald die Musiker ein Lied anspielen, wird mitgesungen.“ Auch bei Lyrik sei das Erleben ähnlich: „Ich habe einen Text von Goethe vorgetragen, den konnte eine Dame auswendig – bis zum Schluss. Ich hatte Gänsehaut.“ >>



Fotos: Gisela Köhler



Musik berührt die Seele und führt zu berührenden Begegnungen.

→ **Haus Weinberg
Altenpflegeheim des
Rauhen Hauses**
Beim Rauhen Hause 21
22111 Hamburg-Horn
Tel. (040) 65591-150
www.rauheshaus.de

Resonanzen 3: »rausch«

Mit Peter Veale (Oboe), Peter Rundel, Ltg.

Man kann nur ahnen, was Adolf Wölfli unter »Allgebrach« verstanden hat. Es ist jedoch unwahrscheinlich, dass er damit einzig und allein die Freuden von Summation und Substraktion gemeint hat. Seine verhängnisvolle Liebe zu jungen Mädchen brachte ihn in die Psychiatrie, wo er faszinierende Zeichnungen und gar Kompositionen anfertigte, die unter anderem Brian Ferneyhough zu seiner Komposition für Oboe und neun Streicher angeregt haben. Auch den genialischen Hugo Wolf brachte der Kontakt zu einer Frau dem Wahnsinn nahe: Sein einziges Streichquartett kreist um den faustischen Zwiespalt zwischen Hingabe und Entbehrung. Ein Programm im Seelenrausch, zwischen Genie und Wahnsinn.

→ **Resonanzen 3: »rausch«**
Dienstag, 27. Januar 2015 | 20 Uhr
Laeiszhalle Hamburg, Kleiner Saal

Ankerangebote

Im Vorfeld des Konzertes werfen die Musiker Anker in die Musikgeschichte und ins Leben und laden zu außergewöhnlichen Erlebnissen und neuen Erfahrungsräumen ein.

→ **Werkstatt | Samstag, 24. Jan. 2015 | 11 Uhr**
Ungeschminkte Ensemble-Probe. resonanzraum im Bunker. Eintritt frei. Anmeldung erbeten unter: werkstatt@ensembleresonanz.com

→ **HörStunde | Sonntag, 25. Jan. 2015 | 18 Uhr**
Programmeinführung, Laeiszhalle/Studio E. Eintritt frei. Ohne Anmeldung.

Resonanzen 4: „seele“

Mit Tabea Zimmermann (Viola)

In der Großstadt gelten schon Paprika-Chips als ungarisch. Dass man in der Metropole auf der Suche nach der Seele einer Kultur nicht fündig wird, war den größten unter den ungarischen Komponisten selbstverständlich. Denn in Rhythmen und Melodien einer Region bewahren sich Tonfälle und Bewegungen, Schritte, Gesten, Blicke und Emotionen vergangener Zeiten. Der Abend unternimmt Tiefenbohrungen in einer Gegend Europas, deren Geschichte so wechselvoll und reich ist wie wenige sonst: Rund um Siebenbürgen, wo zahlreiche berühmte Komponisten ihre Wurzeln haben.

→ **Resonanzen 4: »seele«**
Freitag, 27. Februar 2015 | 20 Uhr
Laeiszhalle Hamburg, Kleiner Saal



Foto: Gisela Köhler

Nach jedem Workshop gibt es ein Konzert für alle Bewohner.

>> Über Gedichte, vor allem aber über Musik kommen Erinnerungen und Gespräche. Das bestätigt auch Martina May: „Musik ruft Gefühle hervor, positive und negative. Da muss man sehr sensibel sein.“ Wichtig, so Martina May, sei auch, dass die Bewohner die Musikquelle sehen können. Deshalb spielen sie und ihre Kolleginnen beim Schlagernachmittag oder bei Musikstunden Schallplatten gut sichtbar auf einem Plattenspieler ab: „Auch das Knistern ist vertraut und die Länge des Musikstücks überschaubar.“

Musik hat auch therapeutische Wirkung. „Bei Parkinson wird die Bewegungsfähigkeit besser“, erzählt Martina May. Eine Bewohnerin habe Probleme beim Laufen, mit Musik im 2/4-Takt falle es ihr deutlich leichter. Auch bei der Gymnastik mache Musik Bewegungsabläufe flüssiger.

Im Konzert, das sich an den halbstündigen Workshop anschließt und zu dem alle Bewohner des Hauses ein-

geladen sind, ist die Sichtbarkeit der Musikquelle kein Problem. 18 Musiker – mit Geigen, Bratschen und Bass – füllen den Raum mit den Klängen von Felix Mendelssohn-Bartholdys Streichersinfonie Nr. 7. Nur knapp ein Meter trennt sie von den Bewohnern, die Teilnehmer des Workshops sitzen in der ersten Reihe. Eine der Damen schlägt mit der Hand den Takt, eine andere wippt mit dem Fuß – für Menschen mit Demenz keine Selbstverständlichkeit. Eine große Konzentration ist zu spüren, nur selten redet jemand dazwischen. Auch das ist ungewöhnlich. „Wenn die Musik zu laut wäre oder es ihnen zu viel würde, dann würden das die Bewohner sehr direkt äußern“, sagt Martina May.

Für die Musiker sind solche Konzerte wertvolle Momente. „Nur selten haben sie die Möglichkeit, ihre Musik so unmittelbar zu spielen und die Wirkung so unmittelbar zu erfahren“, erklärt Anke Fischer. <<

HOMANN-STIFTUNG

Patenschaft nach Noten

Für Menschen mit Demenz ist Musik viel mehr als ein kurzweiliger Zeitvertreib. Sie hilft Erinnern und bringt Freude. Musik ist Leben. Gemeinsam mit dem erfahrenen Hamburger Musik- und Psychotherapeuten Andreas Blase hat die Stiftung einen Lehrgang für ehrenamtliche Musikpaten entwickelt. Die Musikpaten besuchen Wohn-Pflege-Gemeinschaften (WPG) für Menschen mit Demenz in Hamburg und Umgebung. Mit ihrem Angebot erreicht die Stiftung inzwischen mehr als 100 Menschen. Die Musikpaten besuchen in Zweier-

teams einmal wöchentlich eine WPG, um die Bewohnerinnen und Bewohner mit der Sprache der Musik zu erreichen. Vorbereitend und begleitend nehmen sie an einem Lehrgang teil und erhalten dafür zum Abschluss ein Zertifikat. Jedes Jahr startet ein neuer Kurs. Wer Interesse hat, Musikpate zu werden, meldet sich unter Telefon (040) 32 21 07 <<

→ **Friedrich & Louise Homann-Stiftung**
Kleine Reichenstr. 20 · 20457 Hamburg
Telefon (040) 32 21 07
post@homann-stiftung.de
www.homann-stiftung.de



2.506 m³ radikale Resonanz

Zu welchen Resonanzen kommt es, wenn musikalischer Verve auf Wände aus meterdickem Beton trifft? Wir werden es hören, denn das Ensemble Resonanz hat im Bunker auf dem Heiliggeistfeld dauerhaft Quartier genommen.

Nach Jahren der Suche hat das Ensemble Resonanz im Bunker an der Feldstraße eine neue Heimat gefunden: Mitten in St. Pauli bezieht es nicht nur einen neuen Probenraum, sondern gründet auf selbiger Fläche den ersten urbanen Konzertsaal: den Resonanzraum.

Vor zwölf Jahren, im Frühjahr 2002, hatte Benedikt Stampa die Musiker als Ensemble in Residence in die Laeishalle geholt. Aber einen Probenraum auf Dauer konnte er nicht bieten. Jahrelang vagabundierten sie von Provisorium zu Provisorium. 2011 fanden sie einen Probenraum am Schulterblatt. Aber jetzt haben sie auf 650 Quadratmetern alles unter einem Dach, Probenräume, Geschäftsräume und einen 350 Quadratmeter großen Hauptraum, in dem das Ensemble nicht nur proben, sondern in den eigenen vier Wän-

den Konzerte geben kann. Mit in die neue Heimat zieht auch die Reihe „urban string“. Die Verbindung von Klassik, zeitgenössischer Musik und DJ-Sounds spricht erfolgreich ein urbanes Publikum an.

„Seit 2011 macht uns urban string so glücklich, dass wir die Reihe im Bunker zum festen monatlichen Termin veranstalten möchten. Mit noch mehr Musik, noch mehr Elektronik und einer noch länger geöffneten Bar“, freut sich Tobias Remppe, Geschäftsführer des Ensemble Resonanz.

Mit Beharrlichkeit, herausragender künstlerischer Qualität und mutigen Ideen hat das Ensemble sich einen festen Platz im Musikleben Hamburgs erspielt. Private Förderer gaben 200.000 Euro, um den Umbau möglich zu machen. Die Hansestadt legte nochmal dieselbe Summe drauf.

→ urban string
vol. 19 »jauchzet«
Donnerstag, 18.12.'14
und Freitag, 19.12.'14
jeweils um 21 Uhr
im Resonanzraum im
Bunker Feldstraße.



Fotos: Jann Wilken

Clubatmosphäre hinter meterdicken Betonwänden.

Am 31. Oktober 2014 wurde der Raum nach Monaten des Umbaus mit der ersten langen Nacht eröffnet. Im November folgte das erste urban string-Konzert mit der Künstlerin Katrin Bethge, am 18. und 19. Dezember erwartet Musikfans auf der Suche nach neuen Hörerlebnissen dann Bachs Weihnachtsoratorium in Kammerbesetzung mit E-Gitarre.

Neben „urban string“, den Ankerangeboten und weiteren Kammerkonzertideen soll der Raum aber auch anderen Veranstaltern und Künstlern zur Verfügung stehen, die eine gute Akustik in Klubkultur suchen. „Die Kombination von klassikkompatibler Akustik und Clubatmosphäre ist für uns ein absoluter Bedarf und europaweit in dieser Form einzigartig“, lobt Tobias Remppe die neue Heimat. <<



Entspannende Grenzerfahrung

Die Rhön liegt mitten in Deutschland, ist per Auto und Bahn schnell zu erreichen und führt doch ein Schattendasein, was an ihrem knorrig-herben Charakter liegen mag. Aber wer Natur und Ursprünglichkeit sucht ist hier gerade richtig.

So schnell wie die Wolken
kommen, so schnell verziehen sie
sich in der Rhön auch wieder.



Foto: Dr. Arnulf Müller

VON HEINRICH GROSSBONGARDT

Autobahnen sind eine tolle Sache. Allerdings weiß man beim Kilometerfressen zumeist gar nicht, wie viel man rechts und links verpasst. Reizvolle Landschaften rauschen vorbei und sehenswerte Städtchen sind nicht mehr als eine nur unterbewusst wahrgenommene Zeile auf dem Schild einer Autobahnausfahrt.

Hilders, Thann, Gersfeld sind solche Namen, gelegen in der Rhön, jenem Mittelgebirge im Dreiländereck zwischen Hessen, Thüringen und Bayern, das sich den Erbauern von A7 und ICE-Linie als mächtiges topografisches Hindernis in den Weg stellte. Sie zwang sie zu Kurven, Talbrücken und langen Tunnels, gerade so, als stemme sie sich gegen das Tempo und die Rastlosigkeit unserer Zeit.

Geografisch gesehen liegt die Rhön ziemlich genau in der Mitte Deutschlands. Im Mittelpunkt stand sie trotzdem nie. Anders als in anderen Mittelgebirgen gab es keine Bodenschätze, die einem Landesherrn hätten Reichtum bringen können. Der ganze Landstrich sei rau und wild und die Einwohner hätten das Gepräge ihres Bodens, der noch stark mit Waldungen bedeckt, bergig und felsig sei, mokierte sich der Schriftsteller, Schauspieler und Jurist Johann Kaspar Riesbeck Mitte des 18. Jahrhunderts in einem Brief an seinen Bruder.

HERBE SCHÖNHEIT

Karg und herb ist die Rhön auch heute – eine Landschaft mit einzigartigem Charakter. Seit 1991 ist die Rhön UNESCO Biosphärenreservat. Das bedeutet Schutz für die Natur, aber eben auch den Versuch einer nachhaltigen Entwicklung, bei der die Entwicklung des Tourismus eine Schlüsselrolle einnimmt. >>

www.rhoen.de

Barocke Pracht

Auf über 1250 Jahre Geschichte kann die Stadt Fulda zurückblicken. 744 ließ Bonifatius, der Apostel der Germanen, hier ein Kloster gründen, in dem er nach seiner Ermordung zehn Jahre später in Friesland beigesetzt wurde. Fulda stieg rasch durch dieses Kloster und seine Bewohner zum geistigen und geistlichen Zentrum nördlich der Alpen auf. Das Kloster war im Mittelalter eines der wichtigsten, wenn nicht zeitweise das wichtigste Kloster nördlich der Alpen. Die Spuren von Macht und Reichtum der Fürstbistümer und Fürstbischöfe prägen heute das Bild der Stadt.

Foto: Dr. Arnulf Müller



Die von 819 bis 822 entstandene Michaelskirche zählt mit ihrer noch aus karolingischer Zeit stammenden Krypta zu den bedeutendsten mittelalterlichen Sakralbauten Deutschlands. Der Dom ist nicht nur das Wahrzeichen der Stadt, sondern vor allem die bedeutendste Barockkirche Hessens. Das Barockviertel mit Dom und Domdechanei, Schloss und Schlossgarten bilden ein bemerkenswertes Ensemble und das Schloss Fasanerie gilt als Hessens schönstes Barockschloss. Mit der umfangreichen Kunstsammlung des Fürstenhauses kann man auf Schloss Fasanerie in insgesamt 60 Schauräumen ein einzigartiges Ensemble höfischer Wohnkultur des 18. und 19. Jahrhundert bewundern. Ein Rundgang durch das Schloss vermittelt das authentische Ambiente eines Sommerschlusses in historischer Zeit. <<

www.tourismus-fulda.de

>> Mit 184 Quadratkilometern gehört das Biosphärenreservat zu den größten in Deutschland. Viele seltene Tiere und Pflanzenarten gibt es hier. In den Wäldern baut der scheue Schwarzstorch seine zentnerschweren Horste, die fast ausgestorbene Wildkatze schleicht hier inzwischen wieder flächendeckend auf leisen Pfoten durch die Wälder, und auch der Biber ist zurück.

Eine zoologische Besonderheit ist die in Deutschland extrem seltene Alpenspitzmaus. Ihr Vorkommen, das einzige außerhalb der Alpen, ist ein Relikt der Eiszeit. Was viel über das Wetter sagt. Auf der Wasserkuppe, die als höchster Berg der Region knapp an der 1.000-Meter-Marke kratzt, beträgt die Durchschnittstemperatur übers Jahr nur 4,8 Grad. Und über die waldfreien Plateaus pfeift häufig ein kräftiger Wind.

Hier kann man sich bei einer Wanderung genauso kräftig durchpusten lassen wie an der Nordsee. Liegt der Reiz einer Wanderung an der See in

der beruhigenden Gleichförmigkeit der Landschaft, so sind es hier die ständig neuen Perspektiven. Nur wenige Landschaften verändern sich beim Wandern so schnell wie die Rhön, die immer neue Durch- und Fernblicke bietet. „Land der offenen Fernen“, nennt man sie deshalb. Keine Hochspannungsleitungen stören dabei den Horizont und auch keine Windräder.

Abgesehen von den höchsten Vulkankuppen, die entstanden, als die Erdkruste im heutigen Mitteleuropa vor rund 50 Millionen Jahren durch die Auffaltung der Alpen in Unruhe geriet, war das Land einst mit tiefen Buchenurwäldern bedeckt. Buchonia, Buchenland, nannten es die irischen Mönche, die bereits in der Mitte des ersten Jahrtausends hierher kamen, um die Menschen zu christianisieren. Als die Buchen in der angehenden Neuzeit wegen ihres wertvollen Holzes fielen, entstand die heutige Landschaft. Die Rhön entdeckt man am besten zu Fuß. „Wenn auch die Rhön unstrittig eines der schönsten >>

Der Dom zu Fulda ist die bedeutendste Barockkirche Hessens.



Foto: Dr. Arnulf Müller

Im Landeanflug auf die Wasserkuppe.



Foto: Rhön-Marketing



www.segelflugmuseum.de

* Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Der Berg der Flieger



Die Wasserkuppe ist mit 950 m nicht nur der höchste Berg Hessens, sondern gilt auch als die Geburtsstätte des Segelfluges.

Fliegen ohne Motor, nur getragen von der Luft wie ein Adler – auf der Wasserkuppe wurde dieser Traum vom lautlosen Dahingleiten in den 20er und 30er Jahren Wirklichkeit.

5 x 2 Eintrittskarten zu verlosen!

Der Traum vom Fliegen ist schon durch Ikarus in der Antike bekannt. Otto Lilienthal war der erste, der den Gleitflug erprobte und entdeckte, dass man allein mit idealer Nutzung der Thermik fliegen kann; dies geschah bereits 1891. Doch schon bald geriet der Segelflug in Vergessenheit, als der Motorflug erfunden wurde.

Zwei Jahre später wird die Möglichkeit entdeckt, unter sommerlichen Haufenwolken in Aufwindschläuchen zu kreisen und dort Höhe zu gewinnen. Der Schlüssel zu immer längeren Streckenflügen war gefunden.

dort das Spiel mit dem Aufwind lernen. Alexander Schleicher, einer der jungen Rhönadler, nutzte die 1.000 Reichsmark Preisgeld, die er 1927 beim Rhönwettbewerb mit seinem Flugzeug „Hols' der Teufel“ erlangte, um in Poppenhausen am Fuß der Wasserkuppe eine Segelflugzeugfabrik zu eröffnen. Sie ist nicht nur das weltweit älteste Unternehmen seiner Art, sondern gehört bis heute zur Weltspitze. 105 Mitarbeiter fertigen dort bis zu 100 Flugzeuge pro Jahr.

Wir verlosen 5 x 2 Eintrittskarten für das Segelflugmuseum inkl. einer Museumsbroschüre. Schicken Sie eine eMail bis 31. März 2015 an kontakt@urbanes.de und mit etwas Glück gewinnen Sie die Karten*! Viel Glück.

Nach dem 1. Weltkrieg wurde den Deutschen durch den Versailler Vertrag der Flug mit motorisierten Flugzeugen untersagt. Daraufhin begannen Piloten und Flugbegeisterte sich wieder mit dem Fliegen ohne Motor zu beschäftigen. Schon 1911 hatten flugbegeisterte Schüler aus Darmstadt die Wasserkuppe als ideales Gelände für ihren Sport entdeckt.

MIT DEM LEBEN BEZAHLEN

1931 schraubte der aus Stade stammende Segelfluggpionier Günther Groenhoff den Streckenweltrekord auf 220 Kilometer und schon 1935 fiel die magische 500-Kilometer-Marke. So groß die Faszination des motorlosen Fliegens war, so gefährlich war sie. Bruchlandungen waren häufig, und so wie Groenhoff 1932 bezahlten viele der Pioniere ihre Leidenschaft mit dem Leben.

Mit den aus Holz und Leinwand gebauten Flugzeugen der frühen Jahre haben diese nichts mehr gemein. Sie sind elegante, aerodynamisch ausgefeilte High-Tech-Konstruktionen aus Kohlefaser. Aus 1.000 Metern Höhe gleiten sie ohne Aufwind 60 Kilometer und mehr. Flüge von mehr als 1.000 Kilometern sind mit ihnen selbst in Deutschland möglich. Der Streckenweltrekord steht inzwischen bei 3.009 Kilometern, erfliegen in den argentinischen Cordilleren, und der Geschwindigkeitsrekord über eine 1.000-Kilometer-Dreieckstrecke bei 170 km/h. Wer sich über diesen faszinierenden Sport informieren will, dem sei das Segelflugmuseum auf der Wasserkuppe mit seinen vielen teilweise einzigartigen Exponaten empfohlen. <<

Ab 1920 fanden die alljährlichen Rhönwettbewerbe statt. Man entwickelte neue Starttechniken und perfektionierte den Flug im Hangaufwind. Anfangs kamen dabei nur bescheidene Hüpfen von nicht mal zwei Kilometern heraus. 1926 wurde einer der Rhönflieger gleich nach dem Start in eine Gewitterwolke hineingesogen und erreichte unfreiwillig 2.000 Meter Höhe. Das reichte, um bis nach Meiningen in Thüringen zu fliegen. Das waren 55,2 Kilometer und damit Weltrekord.

Die Rhön und der Segelflug gehören zusammen. Auf der Wasserkuppe entstand damals eine der ersten Segelflugschulen und auch heute kann man



→ Stiftung Deutsches Segelflugmuseum mit Modellflug Wasserkuppe 2 36129 Gersfeld/Rhön Tel. (06654) 77 37 Fax (06654) 77 36



ROTES MOOR

Mit über 100 Hektar ist das Rote Moor das größte und höchstgelegene Moor Hessens. Vom Infozentrum „Haus am Roten Moor“ ausgehend bieten ein barrierearmer Bohlenpfad mit Aussichtsturm sowie der 10 km lange Rhön-Rundweg Moordorf ganz besondere Eindrücke und Naturerlebnisse von diesem Lebensraum.

www.biosphaerenreservat-rhoen.de

→ **Rhönklub e.V.**
Geschäftsstelle
Peterstor 7
36037 Fulda
Tel. (0661) 73488
Fax (0661) 79794
hauptvorstand@
rhoenklub.de

>> Gebirge Deutschlands ist, so wird es doch von Fremden noch verhältnismäßig wenig besucht. Die Reisenden halten das Gebirge für unwirthlich, rau und kalt und scheuen wegen angeblichen Mangels an Verkehrswegen und komfortablen Gasthäusern den Besuch“, schrieb der Fuldaer Arzt Justus Schneider in seinem Aufruf zur Gründung des Rhönklubs, der mit 25.000 Mitgliedern auch heute noch einer der großen deutschen Wandervereine ist.

Um dem Missstand abzuhelpfen, war der Club maßgeblich daran be-

teiligt, ein dichtes Netz gut beschilderter Wanderwege kreuz und quer durch das Gebirge anzulegen. Neben zahlreichen örtlichen Rundwanderungen gibt es attraktive Weitwanderwege, wie den 88 Kilometer langen Hochrhoner von Bad Kissingen nach Bad Salzungen oder den interessanten Milseburgweg, der von Fulda über die 835 Meter hohe Milseburg bis nach Meiningen in Thüringen führt. Die Milseburg ist für viele der schönste Berg der Rhön. Bereits vor ca. 2.500 Jahren siedelten hier etwa 1.000 Menschen in einem keltischen

Oppidum. Noch heute findet man die Spuren und Zeugnisse der Kelten am Berg, etwa den noch gut erhaltenen Ringwall. Vom Gipfel aus reicht der Blick bei klarem Wetter bis zum Vogelsberg, dem Feldberg bei Frankfurt und der Wilhelmshöhe bei Kassel. Am Fuße des Berges gibt es das Malerdorf Kleinsassen, in dem sich zahlreiche Künstler niederließen und die Milseburg zum wohl meist gemalten Berg Deutschlands machten.

Vier Tage muss man für eine solche Weitwanderung ansetzen. Übernachten kann man in Gasthöfen oder aber in Hütten, die vom Rhönklub betrieben werden. Das Fuldaer Haus unweit der Milseburg zum Beispiel bietet neun Zimmer und vor allem einen herrlichen Rundblick auf die Wasserkuppe und die anderen Berge der Hohen Rhön.

STERNE OHNE ENDE

Im Winter kann man auf Schneeschuhen durch die häufig tief verschneite Landschaft laufen, eine Art der Fortbewegung, die keine Alters-



Das Fliegerdenkmal im Schnee. Weiße Winter sind in der Rhön die Regel.

urbanes-Gewinn-Aktion: Wandern in der Rhön

Das Fuldaer Haus ist der ideale Ort für einen aktiven Erholungsurlaub. Urlauber schätzen die Lage am schönen Milseburgweg. Und die Familie Rau mit ihrem Team macht Ihren Aufenthalt so angenehm wie möglich.

Die Küche bietet eine Vielfalt von leckeren Gerichten, von der gutbürgerlichen Küche bis hin zu kulinarischen Besonderheiten mit ausgewählten regionalen und saisonalen Produkten aus dem Biospährenreservat Rhön. Nehmen Sie sich eine Auszeit im Fuldaer Haus mit der schönsten Aussicht in der Rhön. Von hier aus können Sie ausgedehnte Wanderungen in das Rhöner Biospährenreservat unternehmen, die Sommerrodelbahn auf der Wasserkuppe oder im Winter die Skipisten nutzen oder einfach nur die herrliche Aussicht genießen.

Wir verlosen zwei Übernachtungen mit Frühstück und einem regionalen Genuss Menü im familiengeführten Fuldaer Haus auf der Maulkuppe in der Rhön für zwei Personen im Wert von 200 Euro. <<



Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

„Es soll richtig heimelig sein, damit sich die Gäste zu Hause fühlen. Jeder ist willkommen, vom Wanderer bis zum Genießer.“

Gewinnen Sie
2 Übernachtungen
für zwei Personen im
Fuldaer Haus

Und so können Sie gewinnen*:

Beantworten Sie die Frage: „Wie heißt der Verein, der die Rhön für Wanderer erschlossen hat?“ Schreiben Sie die Lösung einfach auf eine Postkarte und senden Sie sie an URBANES c/o Art Works!, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Aus den richtigen Einsendungen wird der Gewinner gezogen. Viel Erfolg!

Einsendeschluß ist der 1. März 2015.

→ Fuldaer Haus
Maulkuppe, Rhön
Familie Rau
Maulkuppe 1
36163 Poppenhausen
Tel. (06658) 242
info@fuldaer-haus.de
www.fuldaer-haus.de



grenze kennt und auch keine Vorkenntnisse erfordert. Oder man unternimmt eine Fahrt mit einem Hundeschlitten. Richtig Ski laufen kann man natürlich auch, auf Abfahrtpisten oder auf den rund 60 Kilometern professionell gespurrter Loipe, die am Loipenzentrum am Roten Moor unterhalb der Wasserkuppe ihren Ausgang nehmen.

Wer es gern weniger aktiv hätte, der kann es auch ruhiger angehen lassen. Zwischen Bad Kissingen im Süden und Bad Salzungen im Norden gibt es acht Kurorte in der Rhön. Von diesen liegt das malerische Kneippheilbad Gersfeld mitten im Biospäh-

renreservat. Oder man nimmt eines der zahlreichen Wellnesshotels als Basis für Entdeckungstouren. Gezielt möchte die Region Menschen anlocken, die das Bodenständige und Ursprüngliche suchen, und hat einigen Erfolg. Die Übernachtungszahlen steigen seit Jahren.

Ein klares Argument für einen Rhönbesuch in der dunklen Jahreszeit ist übrigens der Blick nach oben: Weil der Himmel noch nicht so stark durch künstliches Licht aufgehellt ist, ist die Rhön als internationaler Sternepark anerkannt. Hier gibt es noch richtig dicke Sterne – ein Lichtblick der besonderen Art. <<

Entdeckertipps

POINT ALPHA

Der Name des vormaligen US-Beobachtungspostens Point Alpha steht für einen der Brennpunkte des Kalten Krieges. Heute gibt es eine Gedenkstätte, die die erhaltenen bzw. zum Teil rekonstruierten Grenzanlagen der DDR sowie ein Museum zur Erinnerung an das Leiden der ostdeutschen Bevölkerung unter dem DDR-Grenzregime im Sperrgebiet mit einschließt.

www.pointalpha.com

KIRCHENBURG OSTHEIM

1410 erstmals urkundlich erwähnt ist nicht nur Deutschlands größte, sondern in ihrem einzigartigen Erhaltungszustand auch eine der schönsten Kirchenburgen überhaupt. Mit ihren fünf Türmen, sechs Bastionen sowie doppeltem Mauerring stellt sie ein einzigartiges Kleinod spätmittelalterlicher Wehrbautechnik dar.

www.ostheim-rhoen.de

MEININGEN

Meiningen zählt zu den ältesten und bedeutendsten Städten in Südhüringen. Von 1680-1918 auch Residenzstadt, entwickelte es sich zu einem geistig-kulturellen Zentrum von überregionaler Bedeutung. Mit dem Südhüringer Staatstheater, mit Schlössern, Museen und überregionalen Veranstaltungen bietet die Stadt ein einzigartiges kulturhistorisches Flair.

www.meiningen.de

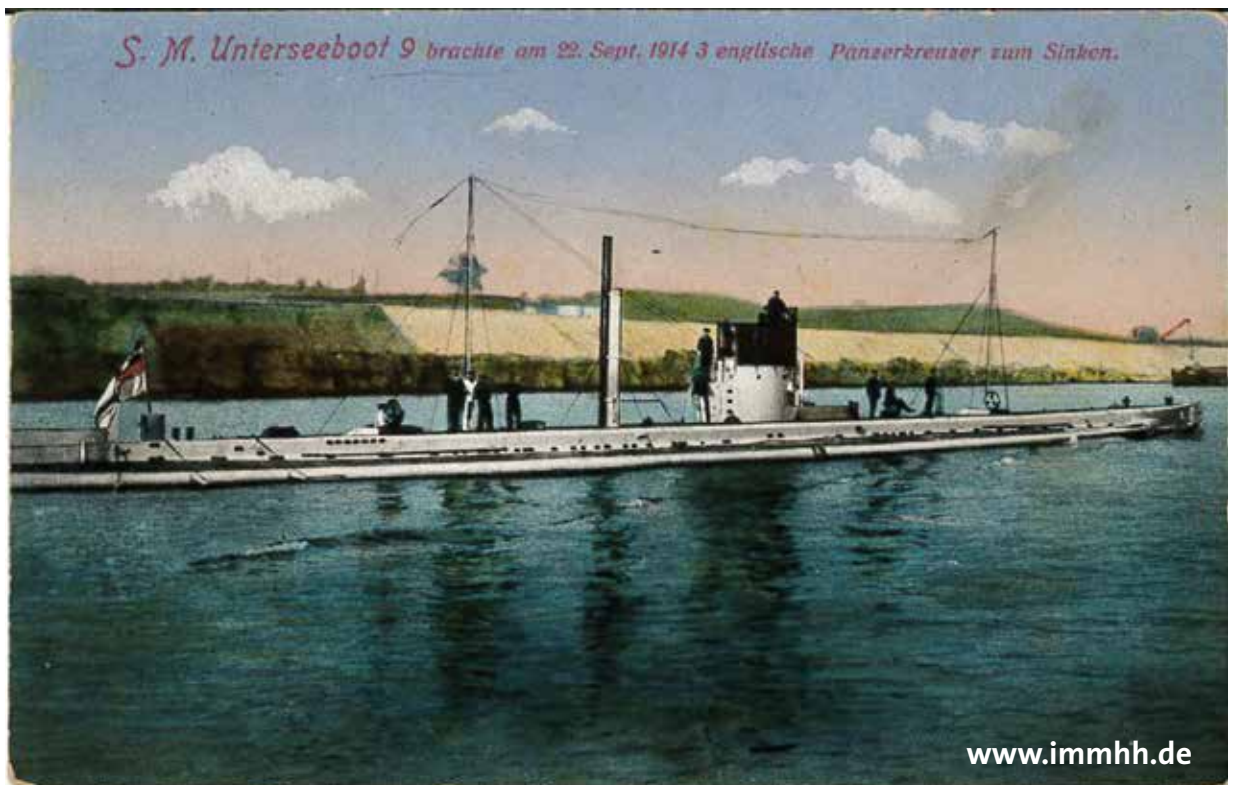
SCHLOSSPARK BAD BRÜCKENAU

Die Entstehung der Gartenanlage im Staatsbad Bad Brückenau geht auf das Jahr 1747 zurück. Andrea Gallasini der italienische Hofarchitekt der Fürstbäbte von Fulda, entwarf eine streng symmetrisch angeordnete Gartenanlage. Impionierende Blumenbeete, beeindruckende Rosen-Arrangements und üppige Baum-Anpflanzungen basieren auf überlieferte Strukturen.

www.badbrueckenau.com

Tod aus der Tiefe

Vor 100 Jahren versenkte ein deutsches U-Boot drei englische Kriegsschiffe. Kein Schiff konnte sich damit mehr sicher fühlen. Bis heute lauern Tod und Verderben in den Ozeanen der Welt.



VON HEINRICH GROSSBONGARDT

Mit dem Ersten Weltkrieg stieß der Mensch in ganze neue Dimensionen der Inhumanität vor – quantitativ durch die Industrialisierung der Metzelei und physisch, indem er die Luft über unseren Köpfen und die Tiefen des Meeres zum Schlachtfeld machte. Schon 1864, im amerikanischen Bürgerkrieg war ein Kriegsschiff der Nordstaaten einem U-Boot der Konföderierten zum Opfer gefallen, welches allerdings bei der Rückfahrt ebenfalls mit Mann und Maus unterging.

Der militärische Wert der Untersee-Boote war dennoch grundsätzlich bewiesen. Aber noch lange fehlte es an einem leistungsfähigen Antrieb und auch an einer geeigneten Bewaffnung. Zudem galt das Hauptaugenmerk der militärischen Führungen in Europa den großen Schlachtschiffen, von Kanonen starrenden

schweren Pötten mit tausend Mann Besatzung, mit denen sich Seemacht auch optisch wirkungsvoll zur Schau stellen ließ. Erst 1904 wurde das erste kampffähige deutsche U-Boot bei der Kieler Germaniawerft in Auftrag gegeben. U 1 war 49 Meter lang, trug drei Torpedos und konnte 30 Meter tief tauchen. 17 Boote dieser Art hatte die Kaiserliche Marine, als 1914 der Erste Weltkrieg ausbrach. Zweifler am Wert dieser neuen Waffe verstummten, als Kapitänleutnant Otto Weddigen mit „U 9“ bereits am 22. September 1914 drei britische Panzerkreuzer versenkt. 1.450 britische Seeleute starben.

DER ROTE BARON DES MEERES

Die Tat machte den Westfalen zum Nationalhelden. „Schon der Heimweg, die Jade aufwärts bis nach Wilhelms-

haven, war ein einziger Triumphzug jubelnden Ausmaßes. Von allen Schiffen schrien ihnen die Hurras der Besatzungen entgegen, Musikkapellen spielten überall, wo ihnen Menschen begegneten, zur Begrüßung. Abordnungen der Marine erschienen an den Schleusenmolen. Körbe voll von Telegrammen wurden im U-Boot selbst abgegeben“, beschrieb ein zeitgenössischer Autor die Rückkehr des Unterseebootes. Eine wahre Weddigen-Welle breitete sich aus. In Läden und Heimen hing sein Portrait an der Wand. Zeitungen und Zeitschriften veröffentlichten ständig seine Erfolgsgeschichte. Weddigen-Postkarten wurden massenhaft verschickt. Später wurden sogar Zigarren und eine Bohnensorte nach ihm benannt. Weddigen war Kult – so wie bei den Fliegern der „Rote Baron“, Baron Manfred von Richthofen.

→ **TIEF UNTEN**
Der U-Bootkrieg
1914 – 1918
Sonderausstellung
Internationales
Maritimes Museum
Kaispeicher B
in der HafenCity

Die U-Boot-Produktion wurde angekurbelt. Größere, bessere Boote entstanden, schwerer bewaffnet und mit einer Reichweite von über 15.000 Kilometern. Am Ende des Krieges waren insgesamt 375 U-Boote gebaut worden. 1915 eröffnete Deutschland erstmals den uneingeschränkten U-Boot-Krieg. Um England vom Nachschub abzuschneiden wurden auch Handelsschiffe neutraler Staaten angegriffen und versenkt, eine klare Verletzung des Völkerrechts. Aber was zählte dieses noch? Mit der ihr innewohnenden grausamen Logik drehte sich die Spirale der Gewalt immer schneller. Zu den Opfern gehörte auch der Passagierdampfer „Lusitania“ der britischen Cunard Linie. Auf der Fahrt von New York nach Liverpool wurde sie vor der irischen Südküste versenkt. Über 1.200 Menschen fanden den Tod, darunter auch 128 US-Bürger.

U-BOOT-KAPITÄN UND PFARRER

Zu denen, die rund um den Globus mit geladenen Torpedorohren lauerten oder vor Hafeneinfahrten tückische Minen legten, gehörte auch der Pfarrerssohn Martin Niemöller, später Mitglied der Bekennenden Kirche und nach dem Krieg ein scharfer Gegner der Atom- und Wiederbewaffnung. Doch damals war er glühender Nationalist und später übrigens auch lange überzeugter Nationalsozialist.

Mit seinem Boot U 151 unternahm er 1917 die längste Kriegsfahrt eines deutschen U-Bootes im 1. Weltkrieg: 114 Tage auf See, 11.400 Seemeilen Fahrt, 50.000 Tonnen versenkt. Kaiser Wilhelm II. bedankt sich mit einem Urlaub in den Alpen. Auf dieser Fahrt wartete Niemöller vor Dakar im Senegal auf Beute. Auf einem der



Schiffe, die im Hafen lagen und die er beim Auslaufen angegriffen hätte, befand sich der spätere Friedensnobelpreisträger Albert Schweitzer, der zur Internierung nach Frankreich gebracht werden sollte. „Lieber Herr Niemöller, Sie haben mir also tatsächlich aufgelauert und nach dem Leben getrachtet“, schrieb er in den 1950er Jahren an Niemöller. „Wenn es Ihnen geglückt wäre, hätten Sie jetzt einen braven Kumpan weniger im Anti-Atom Kampf. Da es sich schon so gefügt hat, wollen wir umso besser zusammenhalten.“

Rund 6.400 zivile Schiffe und 100 Kriegsschiffe versenkten die deutschen U-Boote im Laufe des Ersten Weltkriegs. Tausende Menschen ließen dabei ihr Leben, aber was zählte das schon in einem Krieg, dessen Maschinerie im Durchschnitt jeden Tag 11.000 Menschen verschlang und 13.000 zu Krüppeln machte.

SCHWIMMENDE SÄRGE

Das Blatt für die Achsenmächte zu wenden, vermochten die U-Boote nicht. Dasselbe gilt für den nachfolgenden großen Krieg, indem sie eine ungleich größere Bedeutung bekommen sollten. Und wie bereits im ersten Weltkrieg lieferte ihr Einsatz der Propaganda Stoff für Heldengeschichten. Doch Wasserbomben, Radar und nicht zuletzt der Umstand, dass die Engländer den Code der Enigma-Chiffriermaschinen geknackt hatten, machten die deutschen U-Boote spätestens ab Mai 1943 zu schwimmenden Sär-



Otto Weddingen und Ug wurde zur nationalen Legende.

gen. 30.000 von 40.000 U-Bootfahrern fanden auf deutscher Seite den Tod, ungefähr ebenso viele Menschen kamen auf den von ihnen versenkten Kriegs- und Handelsschiffen um.

Lothar Günther Buchheim, Maler, Fotograf, Kunstsammler und noch vieles mehr, schrieb später über seine Zeit als Kriegsberichterstatte auf U-Booten: „Der Faszination, die vom U-Boot als solchem, der von der ganzen U-Boot-Waffe ausgeht, steht die grausige Wirklichkeit gegenüber: Seine Unsichtbarkeit macht das U-Boot tückisch. Seine Torpedos sind eine Art Minen mit Eigenantrieb. Fast immer ist es die Absicht des Kommandanten, einen im Augenblick des Angriffs ahnungslosen Gegner zu treffen. Das U-Boot – zugleich Schiff und Waffe – war Sinnbild für unser aller zwiespältiges Wesen: Wir liefen aus zum Abenteuer und zur Zerstörung.“

Zu Zerstörungen unvorstellbaren Ausmaßes sind die U-Boot-Riesen der Supermächte fähig, die sich in den Weiten der Weltmeere verstecken. 170 Meter lang, atomgetrieben, unter Wasser über 50 Stundenkilometer schnell und bestückt mit über einem Dutzend Langstreckenraketen mit Atomsprenköpfen, sind sie auch heute noch Teil der nuklearen Abschreckungsstrategie, mit der sich die beiden Großmächte um den Preis des kollektiven Selbstmords in Schach halten. Sollten sie einmal zum Einsatz kommen, wird es niemanden mehr geben, für den man noch Helden brauchte. <<

→ Internationales
Maritimes Museum
Hamburg
Kaispeicher B
Koreastraße 1
20457 Hamburg
Tel. (040) 30092300
Fax (040) 300923045
Öffnungszeiten
Di bis So 10-18 Uhr
Mo geschlossen.

Gewinnen Sie
1 von 2 Familien-
karten!

Tief unten. Der U-Boot-Krieg 1914 - 1918

Die Sonderausstellung „Tief unten“ erinnert ab Oktober an den U-Boot-Krieg vor 100 Jahren. Auf 300 qm werden zahlreiche, bislang nie gezeigte Exponate zu sehen sein. Sie stammen einerseits aus dem Archiv des Museums. Andererseits beteiligen sich Leihgeber aus Deutschland, Großbritannien, Belgien und Dänemark an der Präsentation. Wir verlosen unter allen Interessierten zwei Familienkarten, die sowohl für die ständige Ausstellung und die Sonderausstellung gilt. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Stichwort „U-Boot“ an urbanes c/o Art Works! GmbH, Unterberg 15b, 21033 Hamburg. Viel Glück! **Einsendeschluss ist der 31. Januar 2015**



Mit den Jahren immer besser

Das tut man doch nicht mehr. Das tut man sehr wohl!

Sexualität ist ein menschliches Grundbedürfnis in jedem Lebensalter.

Zum Glück beginnen die Tabus zu bröckeln.



VON ULRIKE CHRISTOFERIDIS

Frau sein, Mann sein – das bleibt ein Leben lang bedeutend: Die geschlechtliche Identität geben wir mit dem Erreichen eines bestimmten Alters nicht ab. Jedoch auch so wahrgenommen zu werden, so weiblich oder so männlich, wie man sich auch als älterer Mensch fühlt – das machen gängige Klischees und Erwartungen der Gesellschaft den Senioren ziemlich schwer. Erst recht, wenn es konkret um erotische Bedürfnisse der Generation 70plus geht, befindet man sich auf dünnem Eis. Noch immer ist Sex im Alter weitgehend ein Tabuthema, etwas, über das man nicht spricht. Weil nicht sein kann, was nicht sein darf.

„Als ich meiner Tochter erzählte, dass es wieder einen Mann in meinem Leben gibt, hat sie schon fast entsetzt reagiert“, erzählt die 74-jährige Renate S. Die Frage, was für eine Art von Beziehung das sei, stand eine Weile im Raum, bis die selbst auch nicht mehr ganz junge Tochter schließlich andeutete, was sie wissen wollte. „Ob denn da noch etwas Körperliches sei, hat sie mich vorsichtig gefragt. Und hat mich völlig ungläubig angestarrt, als ich lächelnd gesagt habe: Na klar.“ Von Selbstverständlichkeit im Umfeld der Senioren keine Spur: Dabei ist Sex nichts anderes als ein menschliches Grundbedürfnis, etwas, das Körper und Seele gut tut – ein Leben lang.

VERÄNDERUNGEN ANNEHMEN

Natürlich verändert sich das sexuelle Erleben im Laufe der Jahre, so wie sich auch der Körper verändert. Mit den Wechseljahren können Schlafstörungen und Stimmungsschwankungen auftreten, manche Frauen leiden unter Brustschmerzen oder vaginaler Trockenheit. Das macht nicht gerade mehr Lust auf die Lust. Männer müssen mit fortschreitendem Alter erleben, dass es länger braucht, Erregung aufzubauen, dass sie nicht mehr so schnell und so ausdauernd Sex haben können wie früher.

Die Hormone verändern sich, Knochen und Muskeln bauen ab, die Beweglichkeit lässt ebenso nach wie die Kondition. Zipperlein und Krankheiten, die dem Alter geschuldet sind, beeinflussen die physischen Möglichkeiten. Hinzu kommt: Viele fühlen sich dank schlaffer Haut und Falten unattraktiver – und werden entsprechend zurückhaltend. „Die Veränderungen“, so die Hamburger Sexualtherapeutin Ann-Marlene Henning, „können Angst machen, wenn man nichts darüber weiß.“

Doch wechselt man die Perspektive, gibt es auch viel Positives: Mit den Jahren hat man seinen Körper besser kennengelernt und weiß, was gut tut und was man nicht möchte. Man hat gelernt, Berührungen bewusst wahrzunehmen und zu genießen. Im besten Fall kommt mit der Gelassenheit des Alters ein entspanntes

Verhältnis zum eigenen Körper und zur Sexualität. Und damit auch zu dem, was jetzt möglich wird und was nicht mehr geht. Das, so beschreibt es Henning in ihrem gemeinsam mit Anika von Keiser verfassten Buch „Make More Love“, ist die entscheidende Voraussetzung, um auch im Alter erfüllten Sex zu erleben.

Zu erfahren, dass Tempo nicht mehr das Wichtigste ist, dass eine lang-

Es ist erstaunlich, wie wenig viele Menschen über Sex wissen.

Ann-Marlene Henning

same Steigerung der Erregung sehr befriedigend sein kann und dass manchmal die Berührung der Haut, die Wärme und Nähe des anderen, das größte Glück bedeuten kann – das kann zärtliche Begegnungen im Alter zu etwas sehr Besonderem machen und dafür sorgen, dass der Sex mit den Jahren immer besser wird. >>



Fotos: Tobias Kruse

Das Alter beeinflusst die Möglichkeiten aber nicht das Verlangen.



>> Viele sexuelle Fähigkeiten – auch jene, Körperlichkeit zu genießen – seien nicht angeboren, sondern das Ergebnis eines lebenslangen Lernprozesses, so definiert es das Konzept von sexocorporel, nach dem Ann-Marlene Henning in ihrer Hamburger Praxis arbeitet. „Wenn man weiß, was der eigenen Erregung schadet und wie man sie steigern kann, kann man viel bewirken.“

GELERNT IST GELERNT

Mit jeder Begegnung, mit jedem Erlebnis, mit jedem Lebensjahr lernt man mehr und hat, geht man bewusst mit seinen Erfahrungen um, auch die Möglichkeit, aktiv zu steuern, in welche Richtung es weiter gehen soll.

Je größer die Abhängigkeit von anderen Menschen im Alter wird, umso schwieriger gestaltet sich auch das Ausleben der eigenen Sexualität. Die individuelle Offenheit, der eigene entspannte Umgang damit – das allein reicht dann nicht mehr. 47.000 Menschen, so stellte das Statistische Bundesamt fest, waren 2011 in Hamburg pflegebedürftig. Etwa 15.000 von ihnen lebten in Senioreneinrichtungen und damit in einer festen Struktur mit vielen Vorgaben. Bundesweit waren es etwa 2.500.000 Pflegebedürftige.

Für viele Bedürfnisse ist gesorgt, doch Sexualität ist in einem Großteil der Einrichtungen kein Thema. Begegnungen sind oft aufgrund der räumlichen Situation gar nicht möglich, werden direkt unterbunden

oder – wenn die Bewohner sie dennoch leben möchten – mit großer Skepsis betrachtet.

Nur sehr langsam, so erlebt es auch Ann-Marlene Henning, brechen die Grenzen des gesellschaftlichen Tabus „Sex im Alter“ auf. Kunst und Kultur gehen voran und nähern sich dem Thema mit wunderbaren Filmen wie „Wolke 9“ und „Wie beim ersten Mal“, die Medien ziehen nach, die Diskussion kommt in Gang. Auch durch ein Buch wie „Make More Love“, das Bilder von älteren Paaren zeigt und für einen natürlichen, offenen Dialog über körperliche Liebe im Alter plädiert.

ZÄRTLICHKEIT ALS DIENSTLEISTUNG

Erste Schritte in Richtung eines bewussten und von belastender Scham befreiten Umgangs mit dem Thema machen Agenturen wie das Hamburger Unternehmen Nessita, die die körperliche Nähe gerade für Menschen, die immobil und durch ihr Alter stark eingeschränkt sind, als Service anbieten. Gestreichelt zu werden, Haut zu spüren, Zärtlichkeiten und Zuwendung zu erhalten, das sind existenzielle Bedürfnisse des Menschen, die auch im hohen Alter nicht verschwinden. Das Recht auf

Wer reifer ist, kann Sexualität häufig besser genießen.

urbanes verlost drei Exemplare von „Make More Love“

Gewinnen Sie eines der drei Exemplare von

„Make More Love: Ein Aufklärungsbuch für Erwachsene“ von Ann-Marlene Henning und Anika von Keiser, gebundene Ausgabe erschienen im Rogner & Bernhard Verlag. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Titel des Buches an urbanes c/o Art Works! GmbH, Unterberg 15b, 21033 Hamburg oder eine eMail an kontakt@urbanes.de

Aus allen Einsendungen ziehen wir die drei Gewinner, viel Glück!

Einsendeschluss ist der 1. März 2015



Foto: Ruth Erdt

→ Beratung in Fragen zu Beziehung und Sexualität
Ann-Marlene Henning
Geschwister Scholl Str. 18
20251 Hamburg
Tel. (040) 460 13 25
info@doch-noch.de
www.doch-noch.de

3 Fragen an...

Foto: Gunnar Meyer



...Ann-Marlene Henning (50), Sexologin, Paartherapeutin und Aufklärerin.

freie Entfaltung der Persönlichkeit ist im Grundgesetz festgeschrieben und macht vor erotischen Vorstellungen und Sehnsüchten nicht Halt. Die sogenannten Sexualassistenten, die über Nessita gebucht werden können, unterstützen die Senioren dabei, ihre sexuellen Bedürfnisse ganz individuell und selbstbestimmt – aber eben mit fremder Hilfe – zu erfüllen. Eine Aufgabe, die großes Einfühlungsvermögen und Sensibilität erfordert, denn nicht immer können die älteren Menschen klar äußern, was sie sich wünschen und wo Grenzen sind.

Aus rechtlicher Sicht sei das Angebot in Deutschland unproblematisch, heißt es auf der Nessita-Website unter Berufung auf die Zivil- und Sozialrechtlerin Prof. Dr. Julia Zinsmeister, die sich dem Thema von der juristischen Seite nähert. Würden die „zwischenmenschlichen“ Dienstleistungen von Externen erbracht, spreche nichts dagegen. Dem Pflegepersonal hingegen, das den jeweiligen älteren Menschen aktiv betreue, sei der sexuelle Kontakt verboten.

Im Nachbarland Niederlanden geht man einen deutlichen Schritt weiter: Dort ist die Sexualassistenten nicht nur akzeptiert und aus der Tabuzone gehoben worden, einige Gemeinden bezuschussen die erotischen Dienstleistungen sogar. Auch das ist sicher nicht unkompliziert, gilt es

dann doch, etliche bürokratische Hürden zu nehmen. Immerhin: In Deutschland werden auf politischer Ebene ebenfalls erste Stimmen laut, die dem Thema Aufmerksamkeit verschaffen. Eine Nürnberger Stadträtin forderte unlängst im Interview mit infranken.de mehr Akzeptanz für die Sexualassistenten für pflegebedürftige Bewohner in Seniorenheimen als psychosoziale und medizinische Dienstleistung – und sorgte damit für eine kontroverse Diskussion in den sozialen Netzwerken.

Das Thema von verschiedenen Seiten zu beleuchten ist sicher sinnvoll. Für einen respekt- und würdevollen Umgang mit den Menschen, die bei der Erfüllung ihrer Grundbedürfnisse Hilfe und Unterstützung benötigen, ist es erforderlich, das Für und Wider, die Hürden und Kehrseiten im Vorfeld zu bedenken.

Es wird Zeit, dass sich etwas tut: Während die Generation der heute über 70-Jährigen in Zeiten sexueller Sprachlosigkeit aufgewachsen ist, hat, wer jetzt die zweite Lebenshälfte beginnt, bereits einen freieren Umgang mit dem Thema Sexualität erlebt und sie individuell anders leben können. Wenn die nun 50-Jährigen später in die Seniorenheime ziehen, ist sich Ann-Marlene Henning sicher, dann werden sie das Verleugnen ihrer Sexualität und die Einschränkungen, diese zu leben, nicht hinnehmen. <<

→ **nessita**
Gaby Paulsen
Schmarjestr. 42
22767 Hamburg
Telefon:
(040) 348 593 54
info@nessita.de
www.nessita.de

Blogs, TV-Sendungen, Aufklärungsbücher – das Interesse an Ihren Veröffentlichungen ist groß: Wie unwissend sind wir trotz sexueller Revolution noch immer?

Wie ich aus meiner Praxis weiß – und aus zum Teil eher privaten Gesprächen – gibt es viel Halbwissen. Und genügend Vorurteile, die das Vergnügen beim Sex stören und hohen Druck machen. Kleines Beispiel: Viele denken, dass Frauen kommen können (müssen) durch schlichten Geschlechtsverkehr, ohne zusätzliches Berühren der Klitorisperle! Kann es jemand nicht, sind Probleme vorprogrammiert. Dabei sind es, laut Untersuchungen, 80-90 Prozent, die es nicht können.

Ihre Publikationen sind offen, entspannt und mit Humor verfasst. Wie wichtig ist das im Umgang mit sexuellen Problematiken, die ja für einige Betroffene sehr belastend sind?

Humor ist ein wichtiger Faktor für mich, weil er meistens die Lage etwas entspannt: Ein guter Lacher löst Spannungen direkt auf körperlicher Ebene und erhöht die Durchblutung! Die Bewegungen, die beim Sexocorporel mit den Klienten geübt werden, ähneln nicht ohne Grund dem, was beim Lachen passiert: tiefere Atmung, Beckenbodenbewegung, Ober- und Unterkörper bewegen sich vor und zurück! Probieren Sie es!

Sich einer öffentlichen Diskussion anzuschließen, ist das eine, bei eigenen Problemen den Schritt in eine sexualtherapeutische Praxis zu wagen, etwas anderes. Haben jüngere Menschen da einen leichteren Zugang als die ältere Generation?

Ich glaube, es gibt eine kleine Tendenz dahingehend, dass sich jüngere Leute etwas früher Hilfe holen, wobei auch das ausgesprochen individuell ist. Viele junge Menschen ziehen sich nämlich wieder sehr zurück ins Privatleben, als Reaktion auf die sexuelle Überflutung in den Medien. ...und schon fangen wir wieder von vorne an. <<

www.doch-noch.de

Let's talk about Sex

Je mehr Leute davon lesen, umso mehr werden darüber reden. Damit ist der erste Schritt zu mehr Offenheit und mehr Spaß beim Sex getan. „Make More Love“ ist ein Buch für alle, die wissen möchten, was sie früher oder später erwartet, ein Aufklärungsbuch für Erwachsene, das sich an Menschen in der zweiten Lebenshälfte wendet, deren Körper wieder im Umbruch ist. Wie beim ersten Buch „Make Love“ spielen Fotos eine wichtige Rolle; dieses Mal erzählen sie kleine Liebesgeschichten einiger Paare und eröffnen einen neuen Blick auf die Schönheit des Alters. <<



Foto: Uma Scheynius

Die Spaßmacher

Augen leuchten auf, wenn ein Clown die Zirkus-Manege betritt und seine Späße treibt. Kindheitserinnerungen wie diese kennen wir alle und denken gern an sie zurück. Die Hamburger Klinik-Clowns bringen Menschen in Seniorenheimen zum Lachen.

V O N S I L V I A W E L T

Besonders Menschen mit Demenz schwelgen oft in alten Erinnerungen und erleben diese mit großer Intensität. Clowns verstehen auch nicht alles, sie sind selbst manchmal verwirrt. Sie begegnen Menschen mit Demenz nicht rational, sondern auf emotionaler Ebene. „In Seniorenheimen setzten unsere Clowns bei den Menschen mitunter Emotionen frei, die sie selbst nicht mehr für möglich gehalten hätten“, sagt Kristina Müller, Gründungsmitglied der Klinik-Clowns in Hamburg.

„Einer unserer Clowns setzte sich mit seiner Handpuppe neben eine Dame, die schon lange nicht mehr ge-

sprochen hat. Er saß einfach nur schweigend da. Plötzlich nahm die Dame die Hand der Puppe, tätschelte sie und schob ihr Frühstücksei herüber“, erinnert sich Kristina Müller, „das war eine unglaubliche Geste!“ Auch Musik ist eine gute Möglichkeit, mit Menschen in Kontakt zu treten, Begegnung zu leben. Daher bringen die Clowns gern Instrumente mit: Gitarren, Geigen, Ukulelen, Nasenflöten. Mitunter reicht auch schon ein Kassettenrecorder und schon wird getanzt und gesungen. Alles, was dem Herz Lebensfreude beschert, ist erwünscht! Lieder singen, Walzer tanzen oder einfach nur die Hand halten und zusammen schweigen.

PERSÖNLICHE BINDUNG

Ein festes Programm gibt es nicht, die Clowns haben die künstlerische Freiheit, sich auf ihre Gegenüber einzustellen. Sie kommen immer als Duo, da sie so mehr Möglichkeiten haben – der eine macht beispielsweise Musik, der andere regt zur Bewegung an – und bleiben zirka anderthalb bis zwei Stunden.

→ **Klinik Clowns e.V.**
Bleickenallee 38
22763 Hamburg
Tel. (040) 88 14 50 90
office@klinik-clowns-hamburg.de

Clowns bringen auch die Augen kranker Kinder zum Leuchten.



Fotos: Claudia Kerels

Meistens besucht ein festes Team jeden Monat dieselben Häuser. Durch die Regelmäßigkeit bauen sie eine persönliche Bindung zu den Bewohnern der Seniorenheime auf. Die Clowns schreiben sich die Routinen und Vorlieben der Bewohner auf und können so gezielt darauf eingehen. „Allerdings sollen die Clowns kein Event sein, sondern lediglich zu Besuch kommen“, beschreibt Kristina Müller das Konzept. „In den Heimen gibt es viele, die niemanden mehr haben und die sich dann wahnsinnig freuen, wenn wir sie besuchen.“ Im vergangenen Sommer wurden die Klinik-



Clowns für ihre beispielhafte Arbeit mit dem HanseMerkur-Preis für Kinderschutz ausgezeichnet.

Der Name „Klinik-Clowns“ rührt daher, dass der gemeinnützige Verein „Klinik-Clowns Hamburg e.V.“ es sich auf die Fahnen geschrieben hatte, zunächst Kindern in Kinderkliniken durch Clown-Besuche etwas Freude in ihren Krankenhaus-Alltag zu zaubern. Was 2002 als Pilotprojekt startete, gewann schnell großen Zuspruch. Inzwischen sind ein Dutzend professionelle Clowns im ständigen Einsatz. Zu den Kinderkliniken kamen 2009 auch Senioren-

heime hinzu, deren ältere Semester sich nicht minder über die roten Nasen freuen als die Kinder.

LACHEN HILFT IN JEDEM ALTER

Die Idee des therapeutischen Lachens stammt aus den USA, wo der Psychiater William F. Fry in Stanford die positive Wirkung des Lachens auf körperliche Vorgänge erforschte. Es ist in der Tat ein Allheilmittel, egal in welchem Alter. Es hat gesundheitsfördernde Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System, erhöht den Sauerstoffgehalt im Blut und fördert

die Durchblutung, setzt Glückshormone frei und reduziert Stresshormone. Nur 15 Minuten Lachen am Tag können die Schmerzempfindlichkeit deutlich verringern. Der Muskelapparat wird stimuliert, wodurch sich wieder Verspannungen lösen. Auch das Immunsystem wird durch Lachen nachweislich verbessert.

Abgesehen von diesen physischen Gründen, gibt es auch psychisch viele gute Gründe, um gemeinsam zu lachen. Humor verbindet und lindert Ängste, Stress und Anspannungen. Das Zusammengehörigkeitsgefühl wird gestärkt, äußere Zwänge und >>

Ein Besuch, der Freude macht: die Klinik-Clowns im Pflegeheim.



Fotos: Claudia Ketels

www.klinik-clowns-hamburg.de

Humorbotschafter im Angesicht von Leiden und Tod.

»» Depressionen werden abgebaut. Gerade in der Enge von Gemeinschaftsräumen, die gegenseitige Geduld und Toleranz erfordern, kann gemeinsames Lachen Konflikte im Miteinander entschärfen helfen.

Das Patent-Rezept der Humorbotschafter: Wir machen uns nicht lustig über Menschen, sondern lachen mit ihnen! Das spüren diejenigen, zu denen sie kommen. Die Clowns sind zwischen 30 und 50 Jahre alt. Sie müssen Einfühlungsvermögen, Beobachtungsgabe und menschliche Reife mit handwerklichem „clownischen“ Können und künstlerischem Talent spontan verbinden. Die Mitarbeiter von Klinik-Clowns e.V. werden nach einem intensiven Bewer-

ungsverfahren ausgewählt und erfahren regelmäßige Weiterbildungen und Coachings. Bevor sie Kinder und Senioren zum Lachen bringen, haben sie eine professionelle Klinik-Clown-Ausbildung absolviert.

REGELMÄSSIGE SUPERVISION

Gerade in Kinderkrebstationen ist ein unglaubliches Feingefühl gefragt. Doch auch bei Älteren, deren Lebensspanne absehbar kurz ist, soll durch Austausch und Begegnung noch eine Lebensqualität geschaffen werden, die diesen Menschen etwas gibt. „Das ist mitunter ganz schön anstrengend für die Clowns und erfordert sehr viel Einfühlungsvermögen“, weiß Müller aus der Praxis. Alle Clowns arbeiten professionell und werden natürlich auch bezahlt. Getragen wird der gemeinnützige Verein durch Spenden und Sponsoren. Auch die Seni-

orenheime, zu denen die Clowns kommen, zahlen einen Obolus. Da die Arbeit mit Kindern, Senioren und Langzeitpatienten eine hohe Kompetenz erfordert, nehmen die Clowns zudem an monatlichen Trainings und Weiterbildungen teil. Darum ist es dem Verein wichtig, eine regelmäßige Supervision zu etablieren, denn auch die Humorbotschafter brauchen manchmal eine starke Schulter, denn ständig begegnen sie Abschied und Tod und müssen damit fertig werden.

Auch wenn der Job fordernd für die Clowns ist, so wird ihr Einsatz doch sehr dankbar belohnt: Mit vielen fröhlichen Gesichtern von Menschen, denen sie Glück in einer schwierigen Lebensphase bescheren konnten. Daher freuen sich die Clowns auch, wenn sie noch weiteren Seniorenheimen durch ihre Visiten den Alltag versüßen können. <<



Gemeinsam Lachen schenken! Seien Sie dabei.

Mit jeder Spende schenken Sie wertvolle Klinik-Clowns-Minuten, die den Alltag von Kindern im Krankenhaus und Senioren im Altenheim bunter machen.

→ **Spendenkonto Klinik Clowns**

Hamburger Sparkasse · DE4020 0505 5010 4214 3741 · HASPDEHHXXX

Hamburger Volksbank eG · DE8820 1900 0300 6029 0609 · GENODEF1HHZ

Literatur-Tipps

**Liebe Leserinnen,
liebe Leser,**

für den Fall, dass der Winter bei uns mal wieder ein richtiger mit Eis und Schnee wird, können Sie sich schon mal mit den passenden Büchern vorbereiten.

Ulla-Lena Lundbergs Roman „Eis“ spielt auf den Åland-Inseln Mitte der 40er Jahre des vorigen Jahrhunderts. Es geht um den jungen Pfarrer Petter Kummel, der mit seiner Frau Mona und der kleinen Tochter Sanna seine erste Pfarrstelle antritt. Es wächst sehr schnell zusammen, was zusammengehören scheint – die Kumms sind begeistert von der Landschaft und den Menschen auf den Inseln. Die Inselbewohner schließen die ganze Familie in ihr Herz – den sympathischen und gar nicht hochnäsigen Pfarrer, dessen etwas herbe Frau, die eine Menge von



der Landwirtschaft unter den speziellen Bedingungen einer Insel versteht, und natürlich die kleine Sanna.

Man könnte immerzu weiterlesen, weil man die Figuren so lebendig vor sich sieht, wie dies selten einem Buch gelingt, man fühlt sich wie zu Hause mit der Familie Kummel, bis

die Idylle auf fürchterliche Weise zerbricht. Dies müssen Sie natürlich selbst lesen, und zwar unbedingt, auch wenn es Ihnen vielleicht so gehen wird wie mir: Ich konnte die Stelle kaum aushalten, mein sich nach heiler Welt sehndes kindliches Gemüt haderte mit der Autorin – aber dies ist eben kein Bullerbü für Erwachsene, sondern großartige skandinavische Literatur.

→ **Ulla-Lena Lundberg. EIS**
Mare Verlag · 24,00 Euro

Unter dem Pseudonym Klara Nordin (!) entführt uns eine deutsche Autorin, die seit 2001 in Schweden lebt, in ihrem Buch „Totenleuchten“ in den hohen Norden Skandinaviens, nach Lappland. Dass italienische oder französische Krimis in Lesern und Leserinnen gerne auch die Sehnsucht nach südeuropäischen Landschaften wecken, kann man sich ja vorstellen – aber dass das Lesen eines Krimis Sehnsucht nach Nordeuropa, nach Eis und Schnee erzeugt, das hätte ich vor diesem Buch nicht gedacht. Es geht um Emil, Lucas und Per-Ante, die gerade Abitur gemacht haben und enge Freunde sind. Emil stirbt bei einem Unfall auf dem Eis (wobei die Frage bleibt, ob es wirklich ein Unfall war) und kurz darauf wird Lucas ermordet.

Die Journalistin Julia aus Südschweden verfolgt das Geschehen danach aus nächster Nähe, weil sie einige Zeit bei Per-Antes Großmutter verbringt und gerät selbst in Gefahr! Gelöst wird der Fall von einem älteren ortsansässigen Polizisten und einer ebenfalls einheimischen alleinerziehenden Polizistin, unterstützt von einer Kommissarin, die gerade aus dem Süden nach Jokkmokk an den Polarkreis versetzt worden ist.

Ich finde, der Krimi ist eine sehr gelungene Mischung aus richtig spannendem Fall und der richtigen Menge Lokalkolorit und Privatleben, das neugierig macht auf mehr Fälle in Jokkmokk.

→ **Klara Nordin. TOTENLEUCHTEN**
KiWi-Taschenbuch · 9,99 Euro



Auch gut zur Jahreszeit passt das neue Buch von Håkan Nesser, der einer der bekanntesten und besten Krimi-Schriftsteller Schwedens ist. Allerdings spielt „Die Lebenden und Toten von Winsford“ größtenteils in Südengland, in den nebligen und kalten Monaten November bis März.

An einem düsteren und feuchten Novemberabend zieht eine Frau mit Hund in ein Cottage auf der Heide ein, das sie für sechs Monate im Voraus gemietet hat. Angeblich eine Schriftstellerin, die Ruhe zum Schreiben sucht. In Wirklichkeit handelt es sich um Maria Holinek, in Schweden eine bekannte Fernseh-Moderatorin, verheiratet mit dem bekannten schwedischen Autor Martin Holinek. Dieser ist vor kurzem in einen Skandal verwickelt und der Vergewaltigung seiner Geliebten angeklagt gewesen. Daraufhin

hat das Paar sich von Bekannten und den eigenen erwachsenen Kindern für ein halbes Jahr verabschiedet, um nach Marokko zu reisen, wo Holinek für ein

Buch über einen früheren Aufenthalt dort und den damaligen Tod eines Freundes recherchieren möchte.

Was inzwischen passiert ist und wieso Maria Holinek jetzt allein weit weg von Marokko auftaucht, das lässt einen das Buch verschlingen, die Stimmung an >>

Anzeige

Diakonie pflegt

**Gott sei Dank,
hier zählt der Mensch**

Auch ganz in Ihrer Nähe in einer von über 80 Pflege-Einrichtungen der Diakonie in Hamburg

Wir beraten Sie gerne persönlich, jeden Tag, rund um die Uhr und kostenlos.

www.pflege-und-diakonie.de

Service-Telefon 0800-011 33 33

Bei uns finden Sie sofort aktuelle freie Plätze im Seniorenheim, in der Kurzzeitpflege und Pflegedienste oder Tagespflege-Einrichtungen.

>>> diesem etwas unheimlichen Ort zieht einen in den Bann. Und wenn ein Autor es schafft, dass man als Leserin irgendwann mal anfängt zu hoffen, eine Mörderin möge nicht gefasst werden, das ist die hohe Kunst der Schriftstellerei – Nesser hat wieder mal ein Buch abgeliefert, das literarisch weit über dem Durchschnitt von Krimis liegt.

→ **Håkan Nesser.**

**DIE LEBENDEN UND DIE TOTEN
VON WINSFORD**
btb Verlag · 19,99 Euro

Falls Sie nach der eher düsteren Atmosphäre in Nessers Buch etwas ganz anderes brauchten, empfehle ich Ihnen „Der nie abgeschickte Liebesbrief an Harold Fry – Das Geheimnis der Queenie Hennessy“ von Rachel Joyce. Wir bleiben in England, aber diesmal im eher sonnigen, von freundlichen, Tee trinkenden Menschen bevölkerten Teil. Sie sollten allerdings vorher unbedingt „Die unwahrscheinliche Pilgerreise des Harold Fry“ gelesen haben oder das jetzt tun, denn beide Bücher sind wunderbar, und die Reihenfolge ist wichtig.

In Joyce' erstem Buch geht es um Harold Fry, einen vom Leben und einer trostlos gewordenen Ehe gebeutelten Rentner, der aus Südenland bis an die Grenze zu Schottland wandert, um noch einmal mit seiner ehemaligen Arbeitskollegin zu sprechen, die dort in einem Hospiz im Sterben liegt.

Ich fand das Buch sehr rund und stimmig und war diesem zweiten Teil gegenüber deshalb mehr als skeptisch – und ich bin nach dem Lesen begeistert. In diesem Roman erzählt uns Rachel Joyce die gleiche Geschichte sozusagen noch einmal – aber aus einer ganz anderen Perspektive und mit Antworten auf viele ungeklärte Fragen des ersten Teils. Und so wie man



vorher mit Harold Fry unterwegs war, so erfährt man jetzt Queenie Hennessys Lebensgeschichte und erlebt mit ihr die letzten Wochen, taucht ein bisschen ein in den Alltag in einem Hospiz. Das geht einem unter die Haut! Es hat mich daran erinnert, dass ich die Menschen bewundere, die andere Menschen beim Sterben nicht allein lassen, und es lässt einen unweigerlich darüber nachdenken, wie es einem selbst gehen würde, wenn man zum xten Mal operiert worden ist und man die Wochen bis zum Tod nur noch mit Schmerzmitteln aushalten kann, umgeben von anderen Menschen mit einem ähnlichen Schicksal.

Und doch ist dieses Buch überhaupt nicht düster – obwohl ich ganz viel weinen musste. Zum Beispiel wenn Joyce ein schwules Paar beschreibt, das im Hospiz heiratet, nur einen Tag bevor einer der beiden stirbt. Und immer wieder taucht der

Leichenwagen auf, wenn eine Figur nach der anderen stirbt. Die Angehörigen trauern im Garten des Hospiz und werden getröstet – keiner gibt vorher auf. Aber ich bin der Meinung, dass eng-

lische Autorinnen und Autoren die besondere Gabe haben, eigentlich traurige Geschichten mit einem wunderbaren

schrägen, aber gleichzeitig liebevollen Humor zu beschreiben, sodass man am Ende selbst getröstet ist.

„Mitten im Leben sind wir vom Tod umfungen“, sich das klarzumachen, kann auch helfen, das Leben bewusster und glücklicher zu leben. Und wenn ein Roman so etwas bewirken kann... dann ist das einfach großartig!

→ **Rachel Joyce.**

**DER NIE ABGESCHICKTE LIEBESBRIEF
AN HAROLD FRY**
Fischer Krüger · 18,99 Euro

Von England nach Frankreich, genauer gesagt nach Paris führt uns der Roman „6 Uhr 41“ von Jean-Philippe Blondel. Cecile, Mitte 40, besteigt nach einem Besuch bei den betagten Eltern den Pendlerzug aus einem der Vororte nach Paris. Der Zug ist überfüllt, und auf den einzigen noch freien Platz neben ihr setzt sich ein Mann, etwa im gleichen Alter – Philippe. Beide haben einander auf Anhieb wiedererkannt und tun doch verzweifelt so, als ob nicht – denn sie hatten vor fast 30 Jahren eine kurze Beziehung, die dramatisch endete. Damals war Philippe ein beliebter junger Mann, Cecile war ein eher unscheinbares Mädchen, und die einzige gemeinsame Reise der beiden – übrigens nach London – endete in einem Eklat, nach dem die beiden sich nie wieder gesehen haben.



Aber während Cecile attraktiv geworden ist und zielstrebig ihren Weg gegangen ist, erfolgreich eine Kosmetikfirma betreibt, verheiratet ist und eine Tochter hat, ist Philippe mit dem Leben nicht wirklich klargeworden. Er ist geschieden und man sieht ihm das eine oder andere Glas Wein an, er ist Ver-

käufer in einem Elektronikgeschäft und gerade auf dem Weg zu einem todkranken Freund von früher.

Während der Fahrt wechselt die Erzählperspektive zwischen beiden hin und her, man kann mit Cecile und Philippe sympathisieren. Man liest das Buch atemlos, weil man unbedingt wissen möchte, ob er oder sie etwas sagen wird – aber hier wird natürlich nicht verraten, ob und, wenn ja, was passiert... Hier trifft die gewisse französische Leichtigkeit auf große Spannung, und das ergibt eine perfekte Kombination. Das Lesen lohnt sich auf jeden Fall!

→ **Jean-Philippe Blondel. 6 UHR 41**
Deuticke Verlag · 16,90 Euro

→ **Ulrike Kirschner ist von Berufs wegen Leseratte. Die gelernte Buchhändlerin arbeitet seit 1989 in der Sachsentor Buchhandlung, die jüngst auch eine Filiale in der Alten Holstenstraße in Lohbrügge eröffnet hat. In urbanes stellt Ulrike Kirschner regelmäßig neue lesenswerte Bücher vor.**





Ein anderer Blick auf Pflege

Mit fünf ganz persönlichen Geschichten im Internet macht das Diakonische Werk Mut, sich rechtzeitig zu orientieren, Hilfe zu holen oder bewusst eine neue Wohnform zu wählen.

Wie Leben im Alter mit guter Unterstützung gelingen kann – davon erzählen Videos der Diakonie Hamburg. In kurzen Episoden berichten die Senioren offen und ehrlich über das Leben mit Unterstützung zu Hause, über die Gemeinschaft in der Tagespflege, über das Leben in einer Demenz-Wohngemeinschaft oder in einem Senioren- und Pflegeheim und über das Gefühl, am Ende des Lebensweges Gast in einem Hospiz zu sein. Die Geschichten machen Mut, sich rechtzeitig zu orientieren, Hilfe zu holen oder bewusst eine neue Wohnform zu wählen.

„Solange ich kann, bleib’ ich hier in meiner Wohnung“, sagt Johannes Eydeler. Damit das möglich ist, bekommt er Hilfe beim Waschen, Anziehen und Wechseln der Verbände vom ambulanten Pflegedienst der Diakoniestation Elbgemeinden. Seit dem Tod seiner Frau lebt der pensionierte Seemann Johannes Eydeler allein. Mit Problemen im Knie und gesundheitlichen Problemen muss er unerwartet ins Krankenhaus. Danach ist klar, dass er regelmäßig Hilfe braucht. Mit der Unterstützung durch

den ambulanten Pflegedienst kann er sich die Unabhängigkeit in den eigenen vier Wänden bewahren.

Inge Garske war Gast in einer Tagespflege-Einrichtung. „Das ist hier tatsächlich für mich ein Zuhause geworden. Ich hab’ mich hier gleich wohlfühlt“, so Inge Garske über die Tagespflege Wilhelmsburg. Ein Fahrdienst holt die Gäste morgens ab und bringt sie abends wieder nach Hause – von Montag bis Freitag oder auch an einzelnen Tagen. Gäste in der Tagespflege werden dort betreut und versorgt. Es gibt gemeinsame Mahlzeiten und Freizeitangebote, wie Gymnastik oder Malen – auch Freundschaften werden geknüpft.

Umfassende Versorgung und ein neues Zuhause bieten Senioren- und Pflegeheime. Doch es ist kein einfacher Schritt, die eigenen vier Wände zu verlassen. Annemarie Eickelmann brauchte Zeit zum Eingewöhnen, aber jetzt ist sie froh, im Heim zu leben. „Je später man in ein Heim geht, je schwerer ist das Eingewöhnen“, sagt sie. Nach einer Operation an der Hüfte konnte sie zunächst nicht mehr laufen und zog in das Seniorenzentrum St.

Markus der Martha-Stiftung. Es habe etwas Zeit gebraucht, berichtet sie, „aber dann ging es mir von Tag zu Tag besser“. Inzwischen hat sie sich längst dort eingelebt und fühlt sich wohl.

Katrin Kell, Fachbereichsleitung Pflege und Senioren beim Diakonischen Werk Hamburg: „Das Bild von der Pflege im Alter wird in der Öffentlichkeit häufig dominiert von negativen Schlagzeilen. Die Video-Episoden eröffnen Angehörigen und Betroffenen eine andere Perspektive auf die Pflege und die Einrichtungen der Diakonie.“

Zu sehen sind die Geschichten von Frau Garske, Frau Eickelmann, Herrn Eydeler und anderen im Internet unter www.pflege-und-diakonie.de. Ergänzt werden die Episoden durch Interviews mit Pflegekräften oder Angehörigen. Speziell für pflegende Angehörige zeigt ein weiteres Video der Hamburger Angehörigenschule, wie gut eine Pflegeberatung vor Ort unterstützen und entlasten kann, bevor es zu Überforderungen der Angehörigen kommt. <<



→ Diakonisches
Werk Hamburg
Königstraße 54
22767 Hamburg
Tel. (040) 30620-295
www.diakonie-hamburg.de

Schnelle, zuverlässige und umfassende Informationen für ältere Menschen und ihre Angehörigen:

www.pflege-und-diakonie.de

IM FOKUS: NEUE NACHBARSCHAFTSVEREINE

Aktive Nachbarschaft kann gelingen

In den letzten Jahren ist der Wert einer funktionierenden Nachbarschaft wiederentdeckt worden. Zwei Vereine wollen Nachbarschaftshilfe nach einem neuen Modell organisieren: „plietsch“ in Barmbek-Nord und „Machbarschaft“ in Wandsbek-Hinschenfelde.



Foto: Jan Meve

Mitglieder des Projekts des Freundeskreises Oberaltenallee: plietsch.

Wenn Nachbarn helfen und sich kümmern, kann man bei Unterstützungsbedarf länger im vertrauten Umfeld wohnen bleiben. Das gilt besonders für ältere Menschen, die noch keine professionellen Dienstleister in Anspruch nehmen können. In der Großstadt sind vielfältige Kontakte im Wohnquartier nicht selbstverständlich, oft geht es anonym zu. Wie bringt man die Menschen, die freiwillig helfen möchten, und diejenigen, die Unterstützung brauchen, zusammen? Einen neuen Ansatz verfolgen die beiden jüngst ins Leben gerufenen Nachbarschaftsprojekte im Norden und Osten Hamburgs.

Beide Initiativen wollen die Nachfrage und das Angebot von Hilfen im Haushalt und in der Wohnung, beim Einkaufen, bei Garten- und Balkonpflege oder für Fahrdienste zusammenführen. Es soll ein nachbarschaftliches Geben und Nehmen zu geringen Entgelten organisiert werden. Die freiwilligen Helfer freuen sich, als Ausdruck der Wertschätzung etwas hinzuverdienen zu kön-

nen. Die Vereinsmitgliedschaft der Beteiligten ist erforderlich, um Versicherungsschutz, Kommunikationskosten, Schulungen und die Koordination der Arbeitseinsätze zu finanzieren. Auch ca. ein Fünftel des Stundensatzes, den der Hilfennehmer zahlt, fließt zu diesem Zweck in die Vereinskasse.

Das Team in Hinschenfelde um die Initiatorin Claudia Orgaß hat inzwischen den Verein „Machbarschaft Wandsbek-Hinschenfelde“ gegründet. Auf Informationsveranstaltungen und mit viel Öffentlichkeitsarbeit konnten schon über 50 Mitglieder gewonnen werden – Menschen, die die Idee überzeugt und die mitmachen wollen oder Unterstützung benötigen. „Wir wollen den Hilfebetrieb Anfang 2015 starten und hoffen,

• Machbarschaft Wandsbek-Hinschenfelde e.V.

Dernauer Str. 27a · 22047 Hamburg
Telefon (040) 650 666 861
info@machbarschaft-wandsbek-hinschenfelde.de

dass wir bis dahin auf 100 Mitglieder anwachsen werden“, sagt Claudia Orgaß. Die Dienstleistungsstunde kostet 8,60 Euro, wovon 6,80 Euro an den Helfenden gehen. Der Mitgliedsbeitrag liegt bei 32 Euro, für unter 18-Jährige beträgt er nur 8 Euro pro Jahr.

MITGLIEDER GEWINNEN

Das Nachbarschaftsprojekt „plietsch“ in Barmbek-Nord ist vom Freundeskreis Oberaltenallee e.V. ins Leben gerufen worden. Einsatzgebiet ist das Quartier rund um Rungestieg und Hartzlohplatz. Im barrierefreien SAGA GWG-Neubau Rungehaus wird plietsch das Freiwilligenbüro mitnutzen und die Einsätze koordinieren. Der Vorbereitungskreis um Sabine Brahm hat auf einem ersten Infoabend gut 40 Anwohner erreicht. Für Hilfeleistungen ist hier ein Entgelt von 6 Euro pro Stunde vorgesehen. Davon bekommt der Unterstützungsgeber 5 Euro. Alle plietsch-Beteiligten zahlen 18 Euro im Jahr für die projektgebundene Mitgliedschaft an den Freundes-



Vor dem Büro der
Machbarschaft
mit Claudia Orgaß
(links).

kreis Oberaltenallee. Der Verein leistet bislang vor allem Besuchsdienste in Pflegeeinrichtungen und kooperiert mit einem ambulanten Hospizdienst, der Freiwillige ausbildet.

„Wir möchten zuverlässige, unkomplizierte Unterstützung unter Nachbarn anstoßen und verwirklichen“, unterstreicht Sabine Brahm. „Auch freiwillig Engagierte haben gern eine gewisse finanzielle Anerkennung, wie sie etwa mit der Übungsleiterpauschale

• **plietsch – Projekt des Freundeskreises Oberaltenallee e.V.**

Finkenau 11 · 22081 Hamburg ·
Tel. (040) 22 13 59
sekretariat@freundeskreis-
oberaltenallee.de

in Sportvereinen üblich ist“. Helfer können ihr Entgelt auch spenden, dann kommt es Nachbarn zugute, die den Stundensatz nicht aufbringen können.

Wie in Hinschenfelde unterstützt auch in Barmbek-Nord eine ganze Reihe von Einrichtungen im Stadtteil das neue Nachbarschaftsprojekt. Die Menschen im Quartier müssen davon erfahren, die Wochenblätter informieren. Anlaufzeit und viel Mund-zu-Mund-Propaganda werden benötigt. Die Initiatorinnen vertrauen darauf, ihr Nachbarn-helfen-Nachbarn-Format zu etablieren – dass es plietsch und machbar ist! Der Landes-Seniorenbeirat verfolgt mit großem Interesse die verschiedenen Modelle, Nachbarschaften zu aktivieren, und wünscht den beiden zukunftsweisenden Projekten viel Erfolg. <<

DANK AN ALLE EHRENAMTLICH TÄTIGEN

Wertschätzung der Freiwilligenarbeit

Einmal im Jahr lädt der Bundespräsident freiwillig engagierte Menschen aus ganz Deutschland zum Bürgerfest im Park seines Amtssitzes nach Berlin ein. Jürgen Fehrmann, stellvertretender Vorsitzender des Landes-Seniorenbeirates Hamburg, hatte das Glück und die Ehre, am 5. September 2014 dabei zu sein. Rund 2.000 ehrenamtlich Tätige waren mit Partner/-in zu Gast im Schloss Bellevue. Die Geladenen haben dabei 36 Prozent (!) der deutschen Gesellschaft (über 14 Jahren) vertreten, die sich freiwillig engagieren. Ihnen allen waren die Begrüßungsworte von Bundespräsident Joachim Gauck und Daniela Schadt gewidmet: „Wir verbeugen uns heute voller Respekt vor Ihnen und sagen Ihnen von Herzen danke. Unser Land sähe anders aus ohne ihren Einsatz in den vielen Vereinen und Verbänden, ohne Ihre Leidenschaft für Sport, Kirche, Kunst und Kultur, ohne Ihre Tatkraft im Umweltschutz, bei der Denkmalpflege und in Sozialprojekten, und ohne Ihre Hilfsbereitschaft für jene, die auf Unterstützung angewiesen sind.“ <<



Im Gespräch: Jürgen Fehrmann und Klaus Wowereit, langjähriger Regierender Bürgermeister von Berlin.

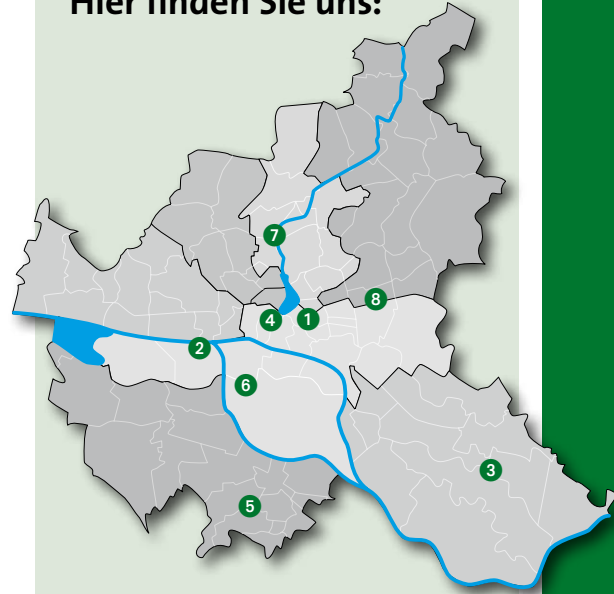


Eröffnung des Bürgerfestes durch Joachim Gauck und Daniela Schadt.



LSB

Hier finden Sie uns:



- 1 Landes-Seniorenbeirat Hamburg**
Heinrich-Hertz-Str. 90 · 22085 Hamburg
Tel. 428 37-19 34 · Fax 427 31 04 56
lsb@lsb-hamburg.de
- 2 Bezirks-Seniorenbeirat Altona**
Platz der Republik 1 · 22767 Hamburg
Brita Schmidt-Tiedemann · Tel. 84 11 94
bsb-altona@lsb-hamburg.de
- 3 Bezirks-Seniorenbeirat Bergedorf**
Wentorfer Str. 38 · 21029 Hamburg
Karin Rogalski-Beeck · Tel. 0160-534 08 18
bsb-bergedorf@lsb-hamburg.de
- 4 Bezirks-Seniorenbeirat Eimsbüttel**
Grindelberg 66 · 20139 Hamburg
Karin Schulz-Torge · Tel. 55 25 355
bsb-eimsbuettel@lsb-hamburg.de
- 5 Bezirks-Seniorenbeirat Harburg**
Harburger Rathausforum 1 · 21073 Hamburg
Friedrich-W. Jacobs · Tel. 428 71-20 56
bsb-harburg@lsb-hamburg.de
- 6 Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Mitte**
Klosterwall 8 · 20095 Hamburg
Dieter Grimsmann · Tel. 731 30 12
bsb-mitte@lsb-hamburg.de
- 7 Bezirks-Seniorenbeirat Hamburg-Nord**
Kümmellstraße 7 · 20249 Hamburg
Ursula Preuhs · Tel. 428 04-2065
bsb-nord@lsb-hamburg.de
- 8 Bezirks-Seniorenbeirat Wandsbek**
Robert-Schuman-Brücke 8 · 22041 Hamburg
Inge-Maria Weldemann · Tel. 68 11 37
bsb-wandsbek@lsb-hamburg.de

www.lsb-hamburg.de



Die letzte Reise

Die Bestattungskultur ist im Wandel, seit die Kirche nicht mehr ausschließlich Normen und Riten diktiert. Doch die „neuen Riten“ treiben mitunter seltsame Blüten. Ein kleiner Streifzug durch die aktuellen Trends.

Das Neptune Memorial Reef ist ein Unterwasser-Mausoleum für eingäscherte Verstorbene.



V O N S I L V I A W E L T

Allabendlich begegnet uns im Fernsehen der Tod – in Krimis und Nachrichten, in Gerichtsmedizin-Serien und Berichten über Katastrophen. Der Tod ist ein ganz selbstverständlicher Teil unserer Gesellschaft geworden, der nicht – oder nicht mehr – tabuisiert wird. Was sich ebenfalls ändert, ist die Bestattungskultur.

Eine Ursache dafür ist sicherlich der rückläufige Einfluss der Kirchen, die früher alle Menschen mit Glockengeläut und Vaterunser von der Geburt bis ins Grab begleiteten. Aber unsere Gesellschaft ist nicht nur kirchenferner geworden, sie ist auch durch eine wachsende Vielfalt an Subkulturen und Lebensstilen geprägt. Mehr Individualität und Flexibilität der Menschen, der Verfall der überkommenen Familienstrukturen, jobbedingte Mobilität, die sich immer weiter öffnende Schere zwischen Arm und Reich – all das spiegelt sich

auch im Umgang mit der letzten Reise. Es muss nicht immer die Erde sein, in der man seine letzte Ruhe findet.

GROSSE VIELFALT AN MÖGLICHKEITEN

In diesem Wandlungsprozess muten Erdbestattungen im Sarg mit Blumenkränzen fast wie ein Relikt aus vergangener Zeit an, Friedhöfe verlieren ihren früheren Stellenwert und werden wegen Unterbelegung inzwischen teilweise zu Parks umgewidmet. Einäscherungen sind heute bereits die Regel und selbst für die Urnenbestattungen hat sich inzwischen eine Vielfalt an Möglichkeiten herauskristallisiert, die vor 20 Jahren noch schier undenkbar war.

Eine sehr nachvollziehbare Variante sind die Waldbestattungen. Bäume, Familienbäume symbolisieren für uns Leben – warum sich also nicht an den Wurzeln eines Baumes

bestatten lassen? Die Zahl der dafür ausgewiesenen Flächen in Deutschland steigt laufend. „Ich habe mir schon meinen Baum ausgesucht“, verrät Meike-Christine Böger vom FriedWald in Griesheim. Greenpeace lobte diese „umweltfreundliche Variante der Beisetzung“ 2006 in seinem Magazin, da jeder damit über seinen Tod hinaus ein Zeichen für die Natur und den Umweltschutz setzen kann.

Dem Öko-Gedanken trägt auch der neueste Trend aus den USA Rechnung, die Unterwasser-Bestattung. An der Küste Floridas bietet „The Neptune Society“ einen Unterwasser-Friedhof, in dem bis zu 125.000 Verstorbene beerdigt werden können. Das künstlich aufgeschüttete Neptune Memorial Reef bietet Korallen und anderen Meerestieren gleichzeitig einen natürlichen Lebensraum, weshalb der Unterwasserfriedhof als besonders umweltfreundlich gepriesen wird. >>

→ **FriedWald GmbH**
Im Leuschnerpark 3
64347 Griesheim
Tel. (06155) 848-100
Fax (06155) 848-111
info@friedwald.de

Anzeige

**Nächste Führung:
10.01.2015 um 11 Uhr**

**Naturnah und frei:
Bestattung auf dem Urnenwaldfriedhof**

Als naturverbundener Mensch kann man sich keine schönere Art der Beisetzung vorstellen als eine Urnenbestattung im Wald: auf ewig verbunden mit der Natur, unter 100 Jahre alten Buchen und Eichen, und das im wunderschönen Sachsenwald. Es besteht die Möglichkeit einen Einzelplatz zu erwerben oder einen Familienbaum, an dem die ganze Familie wieder zusammenfindet.

Informationen erhalten
Sie kostenfrei unter:
0800 - 664 69 46

Ewigforst Sachsenwald
Am Schloßteich 1
21521 Friedrichsruh
www.ewigforst.de





Mit dem Wachstum der Städte kam die Einäscherung. Das Krematorium des größten Parkfriedhofs der Welt in Ohlsdorf.

LUFT STATT GRUFT

Doch auch die gegenläufige Variante ist auf dem Bestattungs-Markt erhältlich, die zu luftigen Höhen anstatt gruftigen Tiefen tendiert: Der Berliner Bestatter Hartmut Woite bietet Luftbestattungen an. „Sehr beliebt sind unsere Nachthimmelbestattungen, bei denen die Zeremonie durch ein Feuerwerk eingeleitet wird. Am Ende des Feuerwerks trägt eine manngroße Rakete die gesamte Asche hoch in den Abendhimmel. Dann erleuchtet ein mächtiger Feuerwerksstern den Nachthimmel und übergibt die Asche der Luft“, sagt Woite. „Diese Art der Verabschiedung bleibt den Angehörigen noch lange in Erinnerung.“ Ein Abschied mit Knalleffekt.

In Schweden hat die Biologin Susanne Wiigh-Mäsak eine Methode ersonnen, den Menschen auf würdevolle und ökologisch sinnvolle

Weise in den Kreislauf der Natur zurückzuführen: Die Verstorbenen werden schockgefroren! Bei minus 18 Grad wird die Leiche zunächst schockgefroren und dann in ein Bad aus flüssigem Stickstoff getaucht. Danach wird der Körper pulverisiert und entwässert, wonach die menschlichen Überreste in einem kleinen, biologisch abbaubaren Sarg beige-setzt werden und schon nach einem halben Jahr als Kompost Pflanzen Nahrung geben. Allerdings sind die Luftbestattung als auch die Schockgefrierung nach deutschem Bestattungsrecht nicht zulässig, dazu muss man dann ins Ausland reisen.

Viele Menschen wollen heute keine Grabstätte im klassischen Sinn mehr. „Die Anzahl der anonymen Bestattungen hat sich über die Jahre bei 30 Prozent eingependelt“, weiß Holger Wende, Pressesprecher des Großhamburger Bestattungsinstituts GBI: „Wir empfehlen dafür „Quo

vadis“, eine Grabstätte auf dem Ohlsdorfer Friedhof. Zu den gleichen Kosten wie eine anonyme Bestattung bietet sie 25 Jahre Grabpflege, eingravierte Namenszeichen und für die Hinterbliebenen die Möglichkeit, bei der Beisetzung dabei zu sein.“

NICHT ALLES IST ZULÄSSIG IN DEUTSCHLAND

Jenseits des „Mainstreams“ entwickeln Individualisten, wenn es um ihre letzte Ruhestätte geht, mitunter auch viel Phantasie. Manches davon erinnert an Begräbnisriten aus vorchristlicher Zeit: David Hughes aus Colorado Springs verfügte – vielleicht aus Angst vor Langeweile – mit seinem Laptop samt Modem und Telefon begraben zu werden. Ein anderer Amerikaner – Reuben John Smith – wollte es gern gemütlich und ließ sich in seinem Lieblingssessel sitzend mit einem Schachbrett auf dem Schoß bestatten. Für die kalifornische Jet-Set-Dame Sandra Irene West sollte ihr Grab sehr mondän ausfallen: Sie ließ sich in ihrem babyblauen Ferrari – nur im dünnen Nachthemd bekleidet – in die Erde senken. Und um Diebe davon abzuhalten, sie samt Auto zu exhumieren, wurde das Grab schlicht einbetoniert.

Was treibt Menschen zu immer aufwändigeren und skurrileren Bestattungsformen? Soziologen haben festgestellt, dass sich Menschen immer mehr damit auseinander set-

→ Hamburger Friedhöfe -AÖR- Fuhlsbüttler Str. 756 22337 Hamburg Tel. (040) 593 88 0 information@friedhof-hamburg.de

Anzeige

abd Bestattungshilfe Hamburg
gut beraten

für sparsüchtige

| | | | |
|---------------------|--|------------------|------------------|
| | Die kompletten Kosten von A bis Z ab: | | |
| | Erd-Bestattung | Friedhof anonym | See-Bestattung |
| | Sarg-Bestattung | Urnen-Bestattung | Urnen-Bestattung |
| Summe gesamt | 1.614,00 | 1.100,00 | 952,00 |

abd-Leistung: Überführung im Großraum Hauburg, Kiefern-Vollholz-Sarg, textile Sarg-Ausstattung, Beurkundung für 1 Sterbeurkunde, Friedhofskosten auf abd-ausgewählten Friedhöfen

www.abdbestattungshilfe-hamburg.de

Mühlenberg 2 · 22113 Oststeinbek · Tel. 040 / 50 04 88 85

Aus der Asche ein Diamant zum ewigen Gedenken.

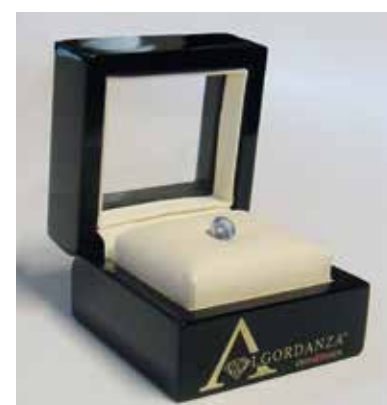


Foto: Algoridmza AG

zen, wie sich Angehörige und Freunde später an sie erinnern. Ein grandioser Abgang soll dafür sorgen, dass man den Verstorbenen noch lange in Erinnerung behält. Doch hilft dies den Hinterbliebenen, mit dem Tod des Verstorbenen besser zurechtzukommen oder sein Andenken schöner und länger zu bewahren? Dies darf bezweifelt werden. Mehr Erinnerungswert bietet da schon das Angebot eines Schweizer Unternehmens, aus der Asche des Verstorbenen einen Diamanten zu pressen.

IN ERINNERUNG BLEIBEN

Wichtiger als die Form der Bestattung ist allerdings die Form des Abschieds. Und hier sieht Wolfgang Litzenroth, Geschäftsführer des GBI, einen problematischen Trend: „Wir stellen fest, dass immer mehr Menschen sich gegen eine Trauerfeier entscheiden. Aus trauerpsychologischer Sicht ist es eminent wichtig, eine Feier zu veranstalten, weil die verschiedenen Mosaiksteinchen im Abschiedsprozess alle hilfreich sind, um den Verlust gut verarbeiten zu können. Der Mensch ist von Natur aus dazu fähig, Trauer zu verarbeiten, wenn er sich mit Ritualen, einer Gedenkstunde und mit Musik bewusst mit der Tatsache des Todes auseinandersetzt. Wenn bei der Trauerfeier mit Freunden und Bekannten des Toten gedacht wird, stärkt das den Familienzusammenhalt.“ <<

→ **Ewigforst
Sachsenwald**
Am Schloßteich 1
21521 Friedrichsruh
Tel. 0800 664 69 46
info@ewigforst.de
www.ewigforst.de

→ **Ruhehain
Bönningstedt**
Moorweg 1
25474 Bönningstedt
Tel. (040) 571 283 38
Fax (040) 571 283 49
info@ruhehain.de
www.ruhehain.de

→ **GBI Großhamburger
Bestattungsinstitut**
Fuhlsbüttler Str. 735
Tel. (040) 24 84 00
www.gbi-hamburg.de



Foto: Silvia Welt

**Andere Länder, andere
Sitten: Grabmahl auf
dem Mailänder Cimitero
Monumentale.**



**Tag und Nacht
für Sie da!**



Der Tod ist wie die Geburt ein wichtiger Übergang im Leben eines Menschen. Schon immer haben Frauen Geburt und Tod begleitet. Trauerlichtung ist ein Bestattungsunternehmen in Frauenhänden. Wir bieten Ihnen unsere Dienstleistung auf allen Friedhöfen und Behörden in Hamburg und ganz Deutschland. Wir begleiten Sie und Ihre lieben Verstorbenen in dieser Zeit des Abschieds, wann und wo Sie unsere Begleitung wünschen.

TrauerLichtung – Bestattungen in Frauenhänden
Claudia Bartholdi e.K.

Bergedorfer Schloßstr. 12 · 21029 Hamburg · Tel. (040) 724 724 9
Hauptstraße 38i · 22885 Barsbüttel · Tel. (040) 679 998 84
www.trauerlichtung.de



**Willkommen
im FriedWald.**

**Sorgen Sie vor und besuchen
Sie einen FriedWald Standort in
der Nähe zu Hamburg bei einer
Waldführung.**

Weitere Informationen über die Standorte
**Buxtehude, Lüneburger Heide, Ostheide und
Kisdorf** und die Möglichkeit zur Anmeldung
unter:

Tel. 06155 848-200
oder auf: **www.friedwald.de**

Aus dem Takt

Unermüdlich schlägt das Herz für uns ein Leben lang – ohne Pause und in einem gleichmäßigen Rhythmus. Bei Herzrhythmusstörungen jedoch kommt das Herz ins Stolpern – was gar nicht so selten passiert.

Unter Ruhebedingungen schlägt das Herz normalerweise etwa 60- bis 80-mal pro Minute. Der Taktgeber ist der sogenannte Sinusknoten, der im oberen Bereich des rechten Herzvorhofs liegt. Er sendet, vereinfacht dargestellt, elektrische Impulse an den Herzmuskel und gibt damit vor, wie häufig das Herz pro Minute schlägt. Der Herzrhythmus ist von unserer Willensentscheidung unabhängig, das Herz schlägt autonom. Seine Frequenz wird bei körperlicher Anstrengung, bei Sport, im Schlaf oder in Ruhe oder bei seelischer Anspannung über das vegetative Nervensystem angepasst.

Doch es kann auch sein, dass das Herz krankhaft aus dem Takt kommt. Es gibt viele Formen von Herzrhythmusstörungen: Unterschieden werden zum einen Reizbildungsstörungen (gestörte Bildung der elektrischen Impulse) von den Erregungsleitungsstörungen (gestörte Weiterleitung der Herzerregung).

Arrhythmien werden außerdem unterteilt nach ihrem Entstehungsort (Herzvorhof oder Herzkammer) sowie danach, ob das Herz zu langsam (Bradykardien) schlägt oder zu schnell (Tachykardien). Außerdem gibt es Herzschläge, die außerhalb des normalen Rhythmus auftreten, die man als Extrasystolen bezeichnet.

Störungen wie das Vorhofflimmern oder das lebensgefährliche Kammerflimmern, können sowohl angeboren sein, als auch durch spätere Ereignisse, wie etwa einen Herzinfarkt, eine Herzmuskelentzündung, Medikamente oder eine Störung des Elektrolythaushaltes ausgelöst werden. Allen Arten von Rhythmusstörungen ist gemeinsam, dass die „elektrische Taktung“ des Herzens nicht mehr richtig funktioniert. Viele leichte Herzrhythmusstörungen bedürfen keiner Behandlung, so bemerken auch herzgesunde Menschen manchmal ein unangenehmes „Herzstolpern“, das aber nicht gefährlich sein muss. Gleichwohl soll-

ten Herzrhythmusstörungen in jedem Fall medizinisch abgeklärt werden. Als Therapie bei potenziell gefährlichen Rhythmusstörungen stehen je nach deren Art entweder die medikamentöse Therapie, der Einbau eines Herzschrittmachers oder Defibrillators zur Verfügung. Eine weitere Option ist deren Beseitigung im Rahmen einer Herzoperation oder mittels Herzkatheters.

EXAKTE DIAGNOSE

Das Albertinen Herz- und Gefäßzentrum verfügt an seinen beiden Standorten, dem Albertinen-Krankenhaus in Schnelsen und dem Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus in Volksdorf über hochmoderne Herzkatheterlabore zur Diagnostik und Behandlung von Herzrhythmusstörungen.

Die Elektrophysiologische Untersuchung (EPU) erlaubt eine besonders exakte Diagnose der Herzrhythmusstörungen und wird eingesetzt, wenn andere Verfahren wie zum Beispiel das EKG oder die Echokardiographie keine abschließende Aussage für die Ursache der Herzrhythmusstörungen liefern können.

Bei der EPU werden dünne Elektrodenkatheter in die rechte oder auch linke Herzkammer geführt – je nachdem, in welcher der beiden Herzkammern die Herzrhythmusstörungen ihren Ausgang nehmen. Dieses geschieht unter Röntgenkontrolle und mit Hilfe moderner Navigationssysteme und ist für den Patienten kaum spürbar. Vor Ort werden dann die elektrischen Signale mittels der Elektrokatheter gemessen und durch elektrische Impulse die Rhythmusstörungen künstlich ausgelöst. Hierdurch wird eine genaue Diagnose der Herzrhythmusstörung möglich. Betrifft das beschriebene Verfahren bis dahin nur die Untersuchung

**Chefarzt Dr. Matthias
Gasthaus im neuen
Herzkatheterlabor.**





**Modernste Technik
im Ev. Amalie Sieveking-
Krankenhaus.**

zur Klärung der genauen Diagnose, so können die Ärzte im Amalie Herzrhythmusstörungen im Herzkatheter auch sofort behandeln. Dieses geschieht durch Verödung des erkrankten Bereichs mit Hochfrequenzstrom oder Kälte. Dieser Vorgang wird als Ablation bezeichnet und ist ein ebenso wirksames wie komplikationsarmes Verfahren, das im Rahmen derselben Untersuchung durchgeführt werden kann. Die Untersuchung erfolgt bei örtlicher Betäubung und dauert mit anschließender Behandlung nur ein bis zwei Stunden.

Schlägt das Herz zu langsam und können auch keine Medikamente eingesetzt werden, dann ist die Implantation eines Herzschrittmachers notwendig. Der erste Schrittmacher wurde 1958 in Schweden implantiert. Seitdem hat die Technologie wie überall in der Medizin große Fortschritte gemacht. Die heutigen Herzschrittmacher haben ungefähr die Größe einer Zwei-Euro-Münze. Spezielle Drähte (Elektroden) führen vom Herzschrittmacher in das Herz und registrieren dort den Herzrhythmus. Ist dieser zu langsam oder kommt es zu Aussetzern, gibt der Herzschrittmacher elektrische Impulse ab, um das Herz zum Schlagen anzuregen.

Moderne Schrittmacher können sich auf die körperliche Beanspruchung ihres Trägers einstellen und den Herzschlag daran anpassen. Sie speichern Informationen über den Herzrhythmus, die der Arzt bei der Schrittmacherkontrolle abfragen kann. Neue Entwicklungen gehen dahin, dass Schrittmacherdaten auch per Telefon von zu Hause aus an den Arzt weitergeleitet werden können. Die meisten Patienten nehmen den Herzschrittmacher nach einiger Zeit gar nicht mehr wahr. Beruf und Frei-

zeitaktivitäten können sie in der Regel schon bald wieder aufnehmen.

So zuverlässig Herzschrittmacher arbeiten, vor starken Magnetfeldern muss man sich hüten. Und das kann kritisch werden, wenn zum Beispiel nach einem Schlaganfall eine Kernspintomografie (MRT) nötig ist. Das starke Magnetfeld, das dabei zum Einsatz kommt, kann die Elektronik vorübergehend beeinflussen. Weit kritischer sind aber die feinen Drähte, die den

Schrittmacher mit dem Herzmuskel verbinden. Die Elektroden nehmen die Energie der Magnetfelder auf und führen sie an die Spitze der Elektrode. „Dort wird sie gebündelt und kann so hoch werden, dass sie im Gewebe zu Vernarbungen führt“, erklärt Dr. *Matthias Gasthaus*, Chefarzt der Kardiologie am Evangelischen Amalie Sieveking-Krankenhaus, die Folgen. „Wird dieses Narbengewebe zu groß, kann es keine elektrischen Ströme mehr leiten. Der Kontakt zwischen Schrittmacher und Herzgewebe wird unterbrochen.“ Deshalb erhalten Patienten im Albertinen Herz- und Gefäßzentrum, von Ausnahmen abgesehen, Herzschrittmacher eingesetzt, die MRT-fähig sind. <<



→ **Albertinen
Krankenhaus**
Süntelstraße 11a
22457 Hamburg
Tel. (040) 5588-1
www.albertinen-krankenhaus.de

→ **Ev. Amalie
Sieveking-Krankenhaus**
Haselkamp 33
22359 Hamburg
Tel. (040) 64 411-0
www.amalie.de

Anzeige



„Starker Trost“

„Die Menschen vom GBI haben mich in meinen schwersten Stunden von vielen Sorgen befreit. Jetzt geht das Leben weiter.“

Wir sind für Sie da –
24 Stunden, täglich
Tel. **040 - 24 84 00**

Ihr Qualitätsbestatter:
in vielen Stadtteilen für Sie
präsent – 12 x in Hamburg
www.gbi-hamburg.de

GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

Ihr seid erwünscht, wir brauchen Euch!

In Europa gibt es ein gewaltiges Gefälle – oben die wohlhabenden Länder in Norden, unten Länder mit größter Armut, vor allem im Südosten. Wie gehen wir mit denen um, die zu uns kommen?

Juliana und Radu D. sind ein starkes Team. Sie arbeiten viel, sehr viel. Juliana geht morgens um 5 Uhr aus der Schlafunterkunft, um ihre Schicht um 6 Uhr anzutreten. Erst spät am Abend ist sie zurück – die Schichten sind lang. Aber der Lohn kommt zumindest verlässlich. Das war nicht immer so. Als Juliana vor vier Jahren nach Hamburg kam, hat sie für einen Privatmann geputzt, der sie wochenlang hart arbeiten ließ, ohne je einen Cent zu zahlen.

Radu arbeitet auf dem Bau. Am Anfang ist er zu einem Treffpunkt gegangen und hat auf die Arbeitsvermittler gewartet. Die haben ihn dann auf diversen Baustellen der Stadt eingesetzt und ihm einen Lohn versprochen, den er oft nie gesehen hat. Aber alles ist besser als keine Arbeit zu haben. „Wenn du in Deutschland Hunger hast, sammelst du zwei leere Flaschen und kannst dir vom Pfand ein Brötchen kaufen. Bei uns gibt es nichts, was du zu Geld machen kannst“, erzählt Juliana. Lange arbeiten ist hart, aber tagsüber können die beiden sowieso nicht zurück in das Mehrbettzimmer, für das sie 150 Euro pro Person bezahlen. Auch Duschen ist nur abends erlaubt. Dafür können sie hier im Supermarkt Lebensmittel kaufen, die frisch sind und nicht abgelaufen, wie in Brisni.

Ihr Dorf ist in einem schlechten Zustand. Jeden Sommer fahren die beiden nach Hause. Radu versucht die vielen Bau-fälligkeiten an ihrem Haus zu beseitigen. Denn die Kinder leben ja hier. Bibiana, Livia und der Kleinste, Ramon. Die beiden Großen gehen zur Schule, Bibiana morgens und Livia nachmittags. Im Dorf gibt es sogar noch eine eigene Schule. Zum Glück

ist Bibiana schon 13 Jahre alt und kann sich um die Geschwister kümmern, denn die Großmutter ist krank. Natürlich wissen Juliana und Radu, dass sie ihre Große überfordern, aber sollen sie die Kinder zu sich holen, wo man nicht einmal krank werden darf, weil das Zimmer am Tag verschlossen ist und es kein Ausruhen gibt? Dabei vermissen sie sie sehr. Am schlimmsten ist es abends, beim täglichen Telefonat. Und wenn sie nach ihren Besuchen wieder abfahren müssen. Dann fließen regelmäßig Tränen.

GETRENNT VON DEN KINDERN

Aber sie halten durch. Sie machen ihre Arbeit gut. Wöchentlich schicken sie Pakete mit Lebensmitteln, Schulsachen, manchmal Kleidung und Medikamenten für die Großmutter. Ihre Kinder sollen gut leben und Juliana und Radu hoffentlich eines Tages zurückkehren. Oder sie schaffen es doch hier gemeinsam in Deutschland, einen festen Job und eine Wohnung für sich und die Kinder zu bekommen. Dann könnte sich vielleicht sogar der Traum von Livia, ihrer Großen, erfüllen: Rechtsanwältin werden.

Jeder hat seine eigenen Bilder zum Thema Zuwanderung aus Osteuropa. Und obwohl wir es besser wissen, wirken auch bei uns die großen Überschriften: Sozial-schmarotzer, Romabanden... Aber all das hat mit Juliana und Radu nichts zu tun. Das Thema Zuwanderung ist komplex. Aber welche Bilder und persönlichen – oft ja zwiespältigen – Gefühle wir auch zu diesem Thema haben: Die Zuwanderung



Begleitung bei Behörden-gängen hilft EU-Bürgern aus Osteuropa sich zurechtzu-finden und Fuß zu fassen.

aus Osteuropa ist gewollt. Sie ist die Folge des Einheitsprozesses, der in Europa stattfindet. Sie ist logisch und sie ist notwendig. Und noch mehr: Hamburg und Deutschland sind die großen Gewinner der EU-Binnenwanderung. Zuwanderung aus Osteuropa steigert das Bruttoinlandsprodukt und sorgt für Fachkräfte. Fachkräfte, die in Deutschland, auch in Hamburg, an allen Ecken fehlen, besonders in der Pflege.

Für uns in der Diakonie kann es jedoch kein Kriterium sein, ob Menschen wirtschaftlichen Gewinn oder Verlust bedeuten. Auch wenn Radu seine Arbeit auf den Baustellen nicht mehr machen könnte, weil er Rückenprobleme bekäme, auch >>



Diakonie erweitert Hilfsangebot

Seit 1. November gibt es eine neue Diakonie-Beratungsstelle für EU-Bürger aus Osteuropa, die ihren Lebensmittelpunkt in Hamburg haben und sich in schwierigen Lebenssituationen befinden. Welche Lebens- und Arbeitsperspektive habe ich? Wie bekomme ich eine Wohnung, was kann ich tun, wenn ich krank bin, habe ich ein Anrecht auf Krankenversicherung? Bei diesen und vielen anderen Fragen berät und unterstützt das neue Projekt.

Landespastor und Diakoniechef Dirk Ahrens: „Die Zuwanderung aus Osteuropa ist politisch gewollt und Folge der europäischen Einigung. Da Hamburg von der EU-Binnenwanderung stark profitiert, muss die Stadt auch Verantwortung für die Zugewanderten übernehmen, die bei uns in Schwierigkeiten geraten. Aus diakonischer Sicht hat jede und jeder, unabhängig von Herkunft, Qualifikation oder Haushaltslage das Recht auf eine menschenwürdige Existenz.

Ich freue mich deshalb sehr, dass wir dieses wichtige neue Hilfsangebot zügig auf den Weg bringen konnten.“ Die Mitarbeiter der Beratungsstelle sprechen deutsch, bulgarisch, rumänisch und englisch. Bei den Themen Krankenversicherungsschutz und medizinische Versorgung werden sie eng mit den zuständigen Fachleuten der Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration, der Clearingstelle „Gesundheitsversorgung Ausländer“ und mit der Ev. Auslandsberatung zusammenarbeiten. So wird die Beratungsstelle die Zugewanderten beim Zugang zum Krankenversicherungsschutz durch eine intensive Einzelfallbegleitung unterstützen. <<

→ **Beratungsstelle für EU-Bürger aus Osteuropa**
Königstraße 52 · 22767 Hamburg · Tel. (040) 306 20-446 oder -447
Mo 10-12 Uhr, Do 14 - 15 Uhr · zuwanderung@diakonie-hamburg.de



Foto: Guido Kollmeier

Dirk Ahrens wurde 1963 in Goslar im Harz geboren; sein Vater war Bergmann. Nach seinem Abitur 1983 in Celle studierte er bis 1990 Theologie in Hermannsburg und Wien. Danach wurde er Vikar in Greifswald und Kiel. Zwei Jahre lang, von 1992 bis 1994, war Dirk Ahrens Dozent für Theologie und Pädagogik am Institut für Kirchenmusik der Universität Greifswald. 1999 übernahm er die Leitung am Theologisch-Pädagogischen Institut (TPI) in Greifswald. Erst 2001 wurde er zum Pastor ordiniert. Der Grund für diese späte Ordination war seine Homosexualität, die er schon in den 80er Jahren während seiner Ausbildung entdeckte. Ahrens outete sich, damals ein gewagter Schritt. Und noch in den 90er Jahren, nach Abschluss von Studium und Vikariat, war ein schwuler Pfarrer für die evangelische Amtskirche nicht vorstellbar. Acht Jahre lang leistete Ahrens als Gemeindepastor an der Kreuzkirche in Wandsbek kirchliche Basisarbeit. Damals heiratete er auch seinen Freund. 2009 wurde er Vorstand des Diakonischen Werkes und übernahm die Leitung des Diakonie-Hilfswerks. Seit Anfang 2014 ist er Landespastor und Vorstandsvorsitzender des Diakonischen Werkes Hamburg. „Der soziale Frieden ist ein großer Schatz dieses Landes, den es zu bewahren gilt“, sagte er der Zeitung Hinz & Kunzt. Teil dieses Friedens ist für ihn die Integration von Migranten. Ahrens ist überzeugt, dass Migrations- und Flüchtlingswellen etwas sind, auf das sich die Gesellschaft als Ganzes dauerhaft einstellen muss. Zuwanderung, die Betreuung von Flüchtlingen und der Abbau von Vorurteilen gegenüber Migranten sind ihm Herzensangelegenheiten. Gemeinsam mit seinem Mann hat er einen muslimischen Jungen aus Westafrika adoptiert. Sein Sohn hat den Schulabschluss gemacht und erfolgreich eine Ausbildung als Handwerker abgeschlossen. <<

>> wenn die beiden ihr Mehrbettzimmer nicht mehr bezahlen könnten und auf der Straße leben müssten: Sie sind – wie wir alle – Geschöpfe Gottes. Für ihn zählt nicht die Steigerung des Bruttoinlandsproduktes, sondern die Würde eines jeden und einer jeden Einzelnen. Unabhängig von Herkunft, Qualifikation oder Haushaltslage.

Damit Menschen aus Osteuropa nicht um jeden Preis in Deutschland arbeiten und sich aufgrund der schlechten Situation in ihren Herkunftsländern in unsichere Arbeits-, Wohn- und Lebensverhältnisse begeben, muss Europa für Entwicklung in den Herkunftstaaten sorgen. Radu und Juliana sind nicht hergekommen, weil das Sozialsystem hier so attraktiv ist, sondern weil sie im eigenen Land keine Zukunft sehen. In Hamburg müssen wir dafür sorgen, dass nicht die

„Der soziale Frieden ist ein großer Schatz dieses Landes.“

Dirk Ahrens

Herkunft, das Einkommen oder der Bildungsstand darüber entscheiden, wer Teil der Gesellschaft ist und wer nicht. Die Diakonie unterstützt deshalb mit einer neuen Beratungsstelle Menschen aus Osteuropa, ihre Rechte zu klären und durchzusetzen, zum Beispiel in die Krankenversicherung zu kommen.

Die EU-Binnenwanderung ist ein Fakt. Menschen kommen und manche brauchen Unterstützung, um sich hier zurechtzufinden. Alle, Politik und Wirtschaft, Wohlfahrtsverbände und die Bürgerinnen und Bürger dieser Stadt können und sollten ihren Beitrag dazu leisten. Wenn unsere Haltung ist: Ihr seid erwünscht, wir brauchen Euch – für uns seid Ihr ein Gewinn, wird das Thema Zuwanderung aus Osteuropa eine Erfolgsgeschichte für alle. <<

Der Beitrag basiert auf der Rede von Landespastor Dirk Ahrens auf dem Abend der Begegnung der Diakonie Hamburg 2014.

22 Milliarden Plus für die Sozialkassen

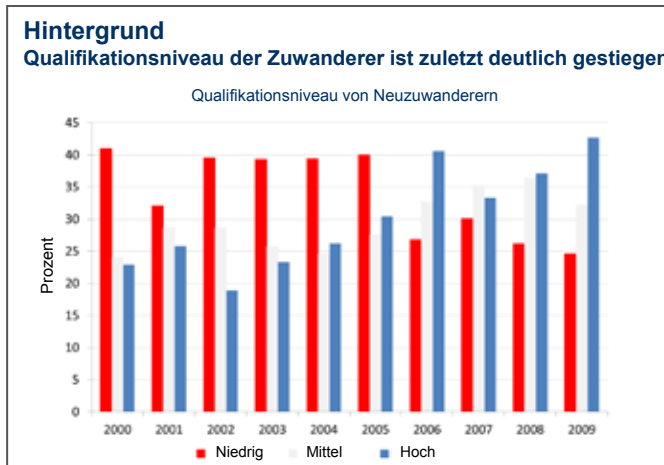
Auch wenn nach einer Umfrage der Bertelsmann-Stiftung zwei Drittel der Deutschen überzeugt sind, dass Zuwanderung die Sozialsysteme belastet, unter dem Strich sorgen die in Deutschland lebenden Ausländer für ein erhebliches Plus in den Sozialkassen. Dies zeigt eine Studie des Zentrums für Europäische Wirtschaftsforschung im Auftrag der Bertelsmann Stiftung. Die 6,6 Millionen Menschen ohne deutschen Pass erwirtschafteten danach 2012 in der Bundesrepublik einen Überschuss von 22 Milliarden Euro.

Noch deutlicher steigen könnte der Beitrag der Ausländer zu den öffentlichen Haushalten, wenn sich ihr Bildungs- und Qualifikationsniveau erhöht. Die Effekte berechnet die Studie in Zukunftsszenarien. Wenn die bereits heute in Deutschland lebenden Ausländer unter 30 Jahren durchschnittlich das gleiche Bildungsniveau erreichten wie die Deutschen und dadurch im Job entsprechend besser verdienten, würde diese Altersgruppe über ihre gesamte Lebenszeit 118.400 Euro pro Kopf mehr an Steuern und Abgaben zahlen.

„Gute Bildungspolitik ist die beste Integrationspolitik“, sagte Jörg Dräger, Vorstand der Bertelsmann Stiftung. Selbst erhebliche zusätzliche Bildungsinvestitionen würden sich finanziell für den Staat lohnen. <<

www.bertelsmannstiftung.de

Quelle: Bertelsmann-Stiftung | Zentrum für Europäische Wirtschaftsforschung GmbH





www.friedwald.de

Der Wald als letzte Ruhestätte

Der Wald ist ein Ort natürlichen Werdens und Vergehens, der jedes Frühjahr zu neuem Leben erwacht. Viele Menschen möchten deshalb hier begraben sein.

Beigesetzt an den Wurzeln eines Baumes mitten in der Natur – diese Form der Bestattung ist für viele Menschen ein tröstlicher Gedanke.

Im Neukloster Forst bei Buxtehude, in der Osteide, im Naturpark Lüneburger Heide und im Schleswig-Holsteinischen Kisdorf können Menschen ihre letzte Ruhe in einem FriedWald finden. Die Grabpflege übernimmt hier die Natur. Insgesamt betreibt die FriedWald GmbH in Deutschland 52 Bestattungswälder mit mehr als 2.500 Hektar Fläche.



Im FriedWald ruht die Asche Verstorbener in biologisch abbaubaren Urnen direkt an den Wurzeln eines Baumes. Eichen, Buchen und viele weitere Baumarten werden zu natürlichen Grabstätten, die mit kleinen Namenstafeln gekennzeichnet sind.

Auf dieses Namensschild kann aber auch verzichtet werden, was aber nicht bedeutet, dass es sich dann um eine anonyme Beisetzung handelt. Denn das Baumgrab ist über den Eintrag im Baumregister für die Angehörigen jederzeit auffindbar. Viele Menschen suchen sich bereits zu Lebzeiten einen Baum aus, der zu ihnen passt.

Die Beisetzung im FriedWald kann ganz individuell gestaltet werden. So, wie es sich der Verstorbene gewünscht hätte oder wie es sich die Angehörigen vorstellen. Es gibt Raum und Zeit für eigene Ideen, aber auch traditionelle Rituale sind möglich.

In vielen Fällen wird die Beisetzung auch hier kirchlich begleitet. Sowohl die evangelische als auch die katholische Kirche nimmt Beisetzungen im FriedWald vor.

Interessenten können sich unter Telfon 06155 848-100 oder www.friedwald.de über das Konzept der Bestattung in der Natur und die FriedWald-Standorte im Raum Hamburg informieren. <<

→ **FriedWald GmbH**
Im Leuschnerpark 3 · 64347 Griesheim
Tel. (06155) 848-100 · Fax (06155) 848-111
info@friedwald.de



Immer in Bewegung

Seit 130 Jahren drehen in Hamburg Paternoster knarzend und ruckelnd ihre Runden. Auf der einen Seite geht's rauf und auf der anderen runter, ohne Hektik, aber auch ohne Wartezeiten.



Foto: Sandra Wrensch

Hamburg ist die heimliche Hauptstadt der Paternoster.

V O N P I A K R Ö G E R

Wer zu Schulzeiten das Vergnügen hatte, Latein zu lernen, wird seinem Umfeld mit der Übersetzung von Paternoster als Vaterunser imponieren. Doch wie im Klassenzimmer wimmelt es auch außerhalb nur so von Besserwissern, die den Begriff Paternoster mit erhobenem Zeigefinger als Personenumlaufaufzug erklären – und sie haben Recht.

Trotzdem kommt der Name Paternoster aus der Religion, denn ein Paternoster ähnelt dem katholischen Rosenkranz, auf dessen Gebetsschnur für die 10 Ave Marias je eine Kugel aufgezogen wird, die elfte für das Vaterunser. Auch wenn es sich beim Aufzug nicht um Kugeln, sondern um mannsgroße Kabinen handelt, die durch Seile miteinander verbunden und in stetiger Bewegung sind, ähneln die kreisförmige Struktur eines Paternosters und seine umlaufende Bewegung doch der eines Rosenkranzes.

In zwei nebeneinander liegenden Schächten fahren die offenen Kabinen auf der einen Seite hoch, auf der anderen runter, bis sie den oberen bzw. unteren Wendepunkt erreichen,

in den anderen Schacht gehoben werden und die Richtung wechseln. Ein Paternoster hält nicht an. Wer mitfahren will, muss im richtigen Moment den Absprung wagen. Zwar sind ihm dabei keine Türen im Weg, aber einen Funken Überwindung kostet es diejenigen, die unerfahren im Paternosterfahren sind, dann doch. Sollte man mit dem beherzten hinein einmal zu lange gezögert haben, ist das überhaupt kein Problem, denn die nächste Kabine kommt ja schon. Endloses Warten auf den Fahrstuhl kennt der Paternoster-Fahrer nicht.

TOP-TECHNIK FÜR DEN DOVENHOF

Dafür bricht man auf der Fahrt keine Geschwindigkeitsrekorde, denn mit 0,2 bis 0,4 Metern pro Sekunde bewegen sich die Kabinen im Durchschnitt nur halb so schnell wie ein herkömmlicher Aufzug. Die erste bekannte Anlage dieser Art wurde 1876 im General Post Office in London installiert, allerdings zunächst nicht zur Personenbeförderung, sondern um

Pakete zwischen den verschiedenen Etagen hin- und herzutransportieren. 1882 schlug dann ebenfalls in London die Geburtsstunde des ersten Cyclic Elevators, und vier Jahre später erreichte die Erfindung Hamburg.

1884 errichtete Heinrich Freiherr von Ohlendorff dort, wo bis vor kurzem der Spiegel residierte, das Kontorhaus Dovenhof und stattete es mit modernster Technik aus – einschließlich dem ersten mit Dampfkraft angetriebenem Personen-Umlaufaufzug außerhalb Britanniens. Rasch breitete sich die Erfindung in ganz Europa aus. 1936 zählte man in Deutschland rund 680 Anlagen – die Hälfte davon in Hamburg.

Je nach sozialem Status der Fahrgäste nannte man die Paternoster „Bonzenheber“ oder „Proletenbagger“. Sie waren so beliebt, dass sich diejenigen, die es sich leisten konnten, private Anlagen einrichten ließen. Hamburg ist bis heute die heimliche Welthauptstadt der Paternoster. Ob im Grindelhofhaus, im Laeisz-Hof oder im Eppendorfer Bezirksamt – überall dreht es sich noch heute. Insgesamt sind in

Hamburg noch 30 Anlagen in Betrieb, wenn auch nur zehn davon öffentlich zugänglich.

Seit 1974 dürfen in Deutschland keine neuen Anlagen in Betrieb genommen werden. Die für 2004 verordnete Stilllegung der vorhandenen wurde zum Glück gestoppt. Gut so, denn die Gefahr, in normalen Aufzügen steckenzubleiben, eingeklemmt zu werden, in leere Schächte zu fallen, abzustürzen, oder einfach nur vergessen zu werden, ist nicht geringer als das Risiko, Paternoster zu fahren. Die Angst vor Türen, die sich nicht mehr öffnen lassen, fällt von vornherein weg. Auch ist für Außenstehende ein sich nicht mehr drehender, defekter Paternoster, aus dessen offenen Kabinen die Passagiere noch klettern können, auffälliger als ein Fahrstuhl, der nicht kommen will, vielleicht einfach verspätet ist, sodass den Paternosternutzern schneller geholfen werden kann.

BLOSS NICHT STECKENBLEIBEN!

Nicolas White, einem Büroangestellten in New York, ging während seines 41-stündigen Aufenthaltes in einem stecken gebliebenen Fahrstuhl an seinem Arbeitsplatz bestimmt kein anderer Gedanke durch den Kopf als: Wäre der doch nur ein Paternoster! Den Rekord hält allerdings ein Patient der Berliner Charité, den man erst nach drei Tagen aus dem defekten Fahrstuhl befreite. Beim Lift muss man sich für die Sicherheit auf die Technik verlassen, ein funktionieren-

der Notruf, die Türsensorik oder Bremsmechanismen; die Kontrolle der Paternoster hingegen funktioniert pragmatisch und handfest. Die Anlagen müssen regelmäßig kontrolliert, gefettet und geölt werden, damit sich die Passagiere nicht durch beunruhigendes Quietschen verunsichern lassen.

Doch auch die guten alten Umlaufzüge müssen mit der Zeit gehen, und so sind alle Paternoster, die sich heute noch drehen, mit einem elektronischen Notruf ausgestattet, was dem antiquarischen Flair jedoch in keiner Weise schadet. Ein bisschen Ruckeln, Rattern und Knattern gehört dazu und macht bestimmt nicht immer den stabilsten Eindruck, doch die Handfestigkeit und Wärme machen den Charme dieser Aufzüge aus, genauso wie die Historie dahinter.

Eine Erinnerung an alte Zeiten, daran, dass sich Hamburg als Spitzenreiter in Sachen Paternoster einen Namen gemacht hat und ihn bis heute beibehält, die beinahe antiken Besonderheiten einer ansonsten modernen Stadt – all das findet man in den Kabinen der Paternosteraufzüge wieder. So gelten sie in Hamburg immer noch als Attraktion, ein Aushängeschild und Blickfang für die Touristen.

Ob jung oder alt, Paternoster fahren wollen sie alle. Den entscheidenden Schritt in die Kabine machen und vom Knarren und Knirschen begleitet Stockwerk für Stockwerk passieren, und schließlich verbotenerweise das Geheimnis lüften, was Spannendes am Wendepunkt pas-

siert. Es wird kurz dunkel. Die Kabine wechselt den Schacht. Und es geht wieder runter.

Sehr simpel, aber durchaus wirkungsvoll: an den Wendepunkten befinden sich Zahnräder, durch die die Ketten laufen, die die Kabinen diagonal einspannen. Beim Wechsel fädelt die Ketten nun mit Hilfe der Räder aus ihrer Führungsschiene aus und in eine andere ein. Dadurch wird die Richtung gewechselt, ohne dass die Kabinen sich drehen und die Passagiere auf dem Kopf weiterfahren, was man Kindern oft als Gruselgeschichte erzählt.

ABSURDES KINO ZUM NULLTARIF

Eine echte Mutprobe sind Paternosterfahrten nicht – vorausgesetzt, die Passagiere bringen keine Klaustrophobie mit, denn die Kabinen sind mitunter gewöhnungsbedürftig eng, für ein bis zwei Personen ausgestattet. Das kann schon mal für Panik sorgen, denn auch wenn keine Türen da sind, die das Gefühl von Eingesperrtsein hervorrufen, so sind die Schächte doch alles andere als geräumig. Klaustrophobiker müssen sich demnach wohl doch auf die klassische Variante beschränken, – die Treppe.

Oder sie ergötzen sich an dem absurden Kino, das der Paternoster bietet: Auf der einen Seite wachsen Menschen scheinbar aus dem Boden und auf der anderen welche aus der Decke. Recht steht ein Herr ohne Unterleib und links hängen ein paar schlanke Damenbeine. <<

Öffentlich zugängliche Paternoster

• Behörde für Stadtentwicklung

Stadthausbrücke 8: von 1955,
14 Kabinen, 1995 renoviert

• Slomanhaus

Steinhöft 11/17 (Eingang
Steinhöft, nicht Baumwoll):
von 1920, 2003 renoviert,
14 Kabinen, 6 Stockwerke

• ZBW – Deutsche Zentral- bibliothek für Wirtschafts- wissenschaften

Neuer Jungfernstieg 21:
von 1937, 7 Stockwerke

• Finanzbehörde

Gänsemarkt 32: von 1925 und
1926, jeweils 16 Kabinen

• Bezirksamt Hamburg-Nord

Kümmellstraße 7 (Eppendorf):
von 1953, 8 Kabinen, 4 Stock-
werke

• Bezirksamt Eimsbüttel

(Grindelhochhaus), Grindel-
berg 62 und 66: zwei von 1953
mit jeweils 22 Kabinen,
12 Stockwerke, 2002 renoviert

• Laeisz-Hof

Trostbrücke 1: von 1950,
12 Kabinen, 5 Stockwerke

• Rossterminal

Rossweg 20: von 1958,
7 Stockwerke

• Ziviljustizgebäude

Sievekingsplatz: von 1966,
12 Kabinen 5 Stockwerke

Die Mitte nicht vergessen!

Auch im Reich der Mitte ist der Winter die Zeit der triefenden Nasen. Deshalb hat die chinesische Medizin wertvolle Tipps parat, mit denen auch wir Langnasen uns schützen können.

Den Kopfhalt kühl, die Füß' halt warm... Den Klassiker der Gesundheitstipps zur kalten Jahreszeit würde auch ein chinesischer Arzt seinen Patienten so mit auf den Weg geben (bei großer Kälte dann aber doch zur Mütze raten). Und er würde noch einen weiteren, in der Traditionellen Chinesischen Medizin bedeutenden Aspekt hinzufügen: Auch die „Mitte“, der Magen-Darm-Trakt, benötigt im Winter wärmende Unterstützung. Um sein Immunsystem zu stärken und den Körper gegen Infekte zu wappnen, kann man mit ganz alltäglichen (Haus-)Mitteln allerhand tun.

Die Chinesische Medizin geht davon aus, dass eine Erkältung durch niedrige Temperaturen verursacht bzw. begünstigt wird. Die Kälte dringt in den Körper ein und stört seine Regulation. Sie reduziert die Feindurchblutung, verlangsamt sie und lässt den Energiefluss, im Chinesischen Qi genannt, stagnieren. Der menschliche Organismus wird anfälliger für einen Infekt, auf den er mit den bekannten Symptomen reagiert: Husten, Schnupfen, Heiserkeit.

Ein entscheidender, unterstützender Einfluss auf die Abwehrkräfte wird in der östlichen Heilkunst der Ernährung zugeschrieben: Nicht nur was, sondern auch wie wir essen und trinken, spielt eine Rolle. „Die richtigen Lebensmittel und die entsprechende Zubereitung können uns stärken, damit wir in der kalten Jahreszeit seltener unter Erkältungen leiden. Und ungeeignete Lebensmittel können die Anfälligkeit sogar erhöhen“, erklärt Dr. Sven Schröder, TCM-Arzt und Geschäftsführer des HanseMercur Zentrums für Traditionelle Chinesische Medizin am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf. Schröder hat einige Empfehlungen parat, mit denen sich die Auskühlung des Körpers vermeiden und so die Infektionsgefahr verringern lässt.

WARMER MAHLZEITEN

Gerade an kalten Tagen unterstützt warme Nahrung den Körper. Ideal ist zum Beispiel warmer Haferbrei bereits zum Frühstück. Alternativ kann man auch sein Frühstücksmüsli mit Wasser erhitzen, zur Geschmacksverbesserung einen kleinen Schuss Sahne hinzufügen und einige Früchte kurz mitdünsten. Solch ein Start in den Tag liefert viel Energie, ohne den Magen-Darm-Bereich – die chinesische „Mitte“ – auszukühlen und zu stark zu beanspruchen.



WENIG MILCH

Alles, was die Schleimproduktion im Körper anregen könnte, sollte im Winter vermieden werden: Kälte und Feuchtigkeit kurbeln diese ohnehin an – jedes „Mehr“ belastet zusätzlich. Kuhmilchprodukte wirken schleimbildend und machen so den Atemwegen und dem Darm zu schaffen. Junge Käsesorten, die gerne zum Überbacken genommen werden, sind ungünstiger als ältere wie etwa Parmesan, die sogar trocknend wirken können. Mit Gemüse wie Broccoli, Spinat oder Mangold lässt

sich der Kalziumbedarf auch ohne die unerwünschten Wirkungen der Milchprodukte decken.

WIRKSAMER INGWER

Ingwer gilt seit Jahrhunderten als Heilpflanze und ist als Nahrungsmittel auf Grund seines hohen Gehaltes an wichtigen Mineralstoffen wie Kalium, Phosphor, Calcium, Magnesium, Natrium, Mangan und Selen sowie den Vitaminen A, B3, B6, C und Beta Carotin besonders wertvoll. Die Wirkstoffe der frischen scharfen Wurzel fördern die Durchblutung insbesondere in den Bronchien, der getrocknete Ingwer wirkt wärmend auf den Magen.

Schon bei den ersten Erkältungssymptomen kann die Wirkung einer Tasse Ingwertee helfen. 200 ml heißes Wasser werden dazu auf zwei bis drei dünne Scheiben frischen Ingwer gegossen und etwa 15 Minuten ziehen gelassen. Für einen frischen Geschmack und als zusätzliche Vitamin C-Spender kommen noch einige Spritzer Zitrone hinzu. Die scharfe, knubelige Wurzel spendet Wärme jedoch nicht nur von Innen: In einem heißen Fußbad fördern Ingwerscheiben die Durchblutung von kalten Füßen und wärmen sie so.

WÄRMENDE SUPPE

Suppen, allen voran die Hühnersuppe, sind Energiespender, die die Lebensgeister wecken und schon seit dem Mittelalter als Hausmittel eingesetzt werden. Auch in China gilt die Hühnersuppe als besonderes Stärkungsmittel: Chinesen lassen das Huhn mitsamt der Knochen über mehrere Stunden köcheln. Die Suppe wirkt stützend auf unsere Körperenergien und vorbeugend gegen Erkältungskrankheiten. <<

Mehr Informationen:
Tel. (040) 413 57 990
www.tcm-am-uke.de



HanseMercur Zentrum
für Traditionelle Chinesische Medizin
am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

| | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------------|--------------------|-----------------------------------|--------------------------|
| verboten, daran hindern | Oper von Verdi | wirklich | chemisches Element, Metall | ein Blutgefäß | Opernsologesang | Organisation der UNO (Abk.) | lat.: Sei begrüßt! | Nachlassempfänger | mehrstimmiges Lied | Bücher-, Wandbrett | Poesie, Dichtung | Geheimgericht |
| sauber, unbeschmutzt | vorlautes Kind | Bergweide | kurze Handfeuerwaffe | Wasserhügel, Woge | Stadt und Fluss in Böhmen | zum Narren halten (ugs.) | Staat in Nahost, Persien | Laubbaum, Buchengewächs | aus tiefstem Herzen | 6 | | |
| trainieren | kleines Lasttier | Vorrichtung zum Kochen, Backen | vorsätzliches Zerstören | ausgenommen, frei von | Zeitalter | altröm. Politiker und Redner | Betrieb zur Buchherstellung | am jetzigen Tage | äußerst spannender Film, Roman | 3 | | |
| eingeglegtes Hühnerprodukt | | | Hauptstadt von Baden-Würt. | aussuchen; entscheiden | Etikett | leicht betäubt, benommen | Gebetschlusswort | Feld-ertrag | vollkommen innerlich abhängig | 5 | ein Bild in viele Punkte zerlegen | Mostert, Mostrich |
| Bundesstaat der USA | | | | | Zarenname | Inhaltslosigkeit | äußere Begrenzungslinie | deutsche Ostseeinsel | Bestand, tatsächlicher Vorrat | 7 | Tennis: Spiel zw. zwei Gegnern | |
| Wiener Nervenarzt (Sigmund) | indische Währungseinheit | weibliches Bühnenfach | vertraut anreden | Gebirgstier (süddt. Name) | äußerlich; auswärtig | Kontoabschluss | schmal zu laufend | Eingang | riskant, gefährlich | 1 | Teil eines Kleidungsstücks | furcht-sam, besorgt |
| Beweggrund | Elefantennase | Ausdehnungsbegriff | Astrologe Wallensteins | Begleiterscheinung | als Anlage zugefügt | als Anlage zugefügt | als Anlage zugefügt | als Anlage zugefügt | als Anlage zugefügt | 4 | Großmutter | als Anlage zugefügt |
| Korbblütler | afrikanische Großkatze | griechische Göttin | Korankapitel | Dreimannkapelle | aufgebrühtes Heißgetränk | Spitzel | in Richtung, nach | Nuss- oder Mandelkonfekt | fort; verschwunden | 11 | einen leichten Stoß versetzen | aufgebrühtes Heißgetränk |
| Übriggebliebenes | schlechte Gewohnheit | nervöse Muskelzuckung | Vernunft, Einsicht | russ. Gewässer in Karelien | Navigation | altrömische Mondgöttin | Fremdwortteil: neu (griech.) | Zeichen für Megawatt | | 10 | das zweite Buch Moses | |

Das richtige Lösungswort lautet:

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|

Wir verlosen 3 x 2 Karten für „Meister Anecker“ am 25. Februar 2015

urbanes rätsel



Vorhang auf für das Hamburger Volkstheater!

„Meister Anecker“ ist eines der beliebtesten Volksstücke des letzten Jahrhunderts. Mit dem Lustspiel um den eifersüchtiger Schuhmachermeister Franz Anecker beginnt das Hamburger Volkstheater eine neue Ära. Die Verwechslungskomödie, bei der es fast zu Mord und Totschlag kommt, verspricht am 25. Februar 2015 um 20 Uhr im Engelsaal ein großer Spaß zu werden. Gewinnen Sie mit etwas Glück 3 x 2 Karten. Schicken Sie eine Postkarte mit dem Lösungswort an urbanes c/o Art Works! Unterberg 15b, 21033 Hamburg.

Einsendeschluss 31. Januar 2015

Von Angesicht zu Angesicht

Kunst gehört zum Leben im Hesse-Diederichsen-Heim in Barmbek. Die Quintessenz des alljährlichen Kunstprojektes unter dem diesjährigen Motto „Schau mich an“ jetzt wieder in Form eines Buches erschienen.

In unseren Gesichtern hinterlässt das Leben seine Spuren – das Lachen, die Sorgen. Falten und Furchen graben sich im Laufe der Jahrzehnte in unser Antlitz. Was erzählen sie über unser Leben und was erzählen sie über uns? Man kann den Menschen nur auf den Kopf gucken, aber niemals hinein. Dabei würden wir das so gerne, wüssten gern, was sich hinter der Miene abspielt. Manchmal wäre das ja gut, aber meistens ist es besser, das Ungesagte bleibt nur gedacht. Bei Lichte betrachtet ist Gedankenlesen eben doch kein Traumberuf. Mit der Lektüre müsste eine erstmal umgehen können.

Unter das Motto „Schau mich an“ haben *Christiane Hauch* und *Reinhold Schlön* in diesem Jahr das Kunstprojekt im Hesse-Diederichsen-Heim gestellt. „Das ist eine Aufforderung, der wir täglich begegnen, ob sie nun von einem Menschen ausgeht oder

von einem Gegenstand. Wir haben die Tragweite dieser Aufforderung ausgelotet“, erläutert die Künstlerin die Idee.

Seit 2005 ist *Christiane Hauch* regelmäßig im Hesse-Diederichsen-Heim in Barmbek zu Gast. Sie gehört sozusagen dazu. Mit den Menschen, die hier leben, macht sie seither fortlaufend künstlerische Jahresprojekte. Seit 2008 wird auch der benachbarte ev.-luth. Kindergarten St. Bonifatius in ihre Arbeit mit einbezogen.

Die gemeinsame Arbeit mit der Künstlerin ist ein fester Bestandteil des Lebens in der Einrichtung geworden. Man trifft sich wöchentlich in großen Gruppen oder in kleinen, im Zweigespräch oder auch am Bett; wenn sich das Projektjahr dem Ende zuneigt auch mehrmals pro Woche oder gar täglich. Mit vielfältigen Mitteln nähern sich alle gemeinsam dem Thema des jeweiligen Jahresprojektes an.



„Reinhold Schlön und ich haben Porträts von Bewohnern gezeichnet, aber wir haben uns auch gemeinsam mit Bildern von den Alten Meistern bis zur Klassischen Moderne beschäftigt und sind in den Dialog getreten“, beschreibt *Christiane Hauch* das Vorgehen in dem Projekt. Die künstlerische Projektarbeit mit den Bewohnern findet jeweils am Mittwoch, Freitag und an Wochenenden statt, manchmal auch täglich: in großen Ensembletreffen, in kleinen Gruppen, im Dialog, im Besuch am Bett. Schauspiel, Sprachkunst, Gesang, Malerei, plastisches Gestalten, Werkstatt und Festessen werden zum gemeinsamen Erlebnis um ein Thema.

34 PORTRÄTS AN DER WAND

Am Ende stehen auch diese Mal wieder ein Buch und eine Ausstellung im Erdgeschoss des Hesse-Diederichsen-Heim. Später werden die Bilder, wie in den Jahren zuvor, an andere Stellen wandern und so dazu beitragen, dem Haus ein Gesicht und eine besondere Identität zu geben. Für das Buch hat *Christiane Hauch* in diesem Jahr ein Dutzend Autoren aus Hamburg und Berlin eingeladen, sich über die Bilder Gedanken zu machen, wobei sie die Porträtierten nicht kannten. Heraus kamen reizvolle Reflektionen in Lyrik und Prosa – Antworten auf die Aufforderung: Schau mich an. <<

www.ahdh.de

→ **Schau mich an**
von **Christiane Hauch**
und **Reinhold Schlön**
Hamburg, Okt. 2014 ·
ISBN 978-3-00-047012-7

BUCERIUS KUNSTFORUM

Malerei als Poesie

Mit seinen phantasievollen Motiven gehört *Joan Miró* (1893–1983) zu den beliebtesten Künstlern des 20. Jahrhunderts. Ihm schwebte eine energiegeladene Kunst vor, die in das Leben hineinwirkt. Malen bedeutete für ihn, eine andere, eigene Welt hervorzubringen. Nicht Wiedergabe der Realität, sondern eine neue emotionale Bildsprache prägt sein Werk. Neben etwa 50 Gemälden aus allen Schaffensphasen zeigt die Ausstellung *Miró. Malerei als Poesie* eine repräsentative Auswahl aus den über 250 von *Miró* gestalteten Künstlerbüchern. <<

www.buceriuskunstforum.de

Anzeige

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz

muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Wir bieten in unserem Haus jeweils zwei Wohngruppen mit jeweils 12 Einzelzimmern für Menschen mit Demenz.

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0

AMBULANTE DIENSTE

Albertinen ambulanter Pflegedienst
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 55 81-12 54 · Fax 55 81-18 11

Ambulanter Pflegedienst Augustinum
Neumühlen 37 · 22763 Hamburg
Telefon 39 19 40 · Fax 39 19 44 40

Ambulante Pflege St. Markus
Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg
Telefon 43 27 31 31 · Fax 43 27 31 33

Ambulanter Pflegedienst Elim mobil
Carl-Petersen-Str. 91 · 20535 HH
Telefon 21 11 67 83 · Fax 21 00 89 74

**Ambulanter Pflegedienst
Residenz Wiesenkamp**
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon 64 41 60 · Fax 64 41 69 15

**Ambulanter Alten- und Hospizpflege-
dienst der ev.-ref. Kirche Hamburg**
Winterhuder Weg 106 · 22085 HH
Tel. 22 94 11-22 · Fax 22 94 11-943

**Ambulanter Pflegedienst
der Georg Behrmann-Stiftung**
Justus-Brinckmann-Str. 60 · 21029 HH
Telefon 72 41 84-0 · Fax 72 41 84-37

Ambulanter Dienst der Johanniter
Droopweg 31 · 20537 Hamburg
Telefon 251 40 02 · Fax 25 40 22 44

Diakoniestation Alten Eichen
Wördemannsweg 23b · 22527 HH
Telefon 54 06 06 0 · Fax 54 76 76 73

Diakoniestation Alstertal
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 14 30 · Fax 60 60 14 39

Diakoniestation Bergedorf Vierlande
Holtenklinker Str. 83 · 21029 HH
Telefon 725 82 80 · Fax 725 82 819

Diakoniestation Elbgemeinden e.V.
Schenefelder Holt 1 · 22589 Hamburg
Telefon 86 22 42 · Fax 86 31 80

Deutsche Muskelschwund-Hilfe e.V.
Alstertor 20 · 20095 Hamburg
Telefon 32 32 31-0 · Fax 32 32 31-31

Diakoniestation Niendorf
Garstedter Weg 9 · 22453 Hamburg
Telefon 58 50 04 · Fax 20 94 94 86 13

Diakonie St. Pauli
Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Telefon 43 18 540 · Fax 432 542 04

Diakoniestation Schenefeld e.V.
Wurmkamp 10 · 22869 Schenefeld
Telefon 830 24 28 · Fax 840 67 78

**Diakonie- und Sozialstation
Ottensen-Bahrenfeld-Othmarschen e.V.**
Bernadottestraße 41a · 22763 HH
Telefon 881 01 08 · Fax 880 71 05

Diakoniestation Wellingsbüttel Bramfeld
Berner Chaussee 10 · 22175 Hamburg
Telefon 640 00 65 · Fax 640 20 75

Diakonie Wilhelmsburg e.V.
Rotenhäuser Str. 84 · 21107 Hamburg
Telefon 75 24 59-0 · Fax 75 24 5929

**Ev. Stiftung Bodelschwingh:
Diakoniestation Ambulante Pflege**
Forsmannstraße 19 · 22303 Hamburg
Telefon 279 41 41 · Fax 27 84 83 82

**Ev. Stiftung Bodelschwingh:
Diakoniestation Horn**
Stengelestraße 36 · 22111 Hamburg
Telefon 65 90 94-0 · Fax 65 90 94 94

Ev. Diakoniezentrum Rahlstedt
Greifenberger Str. 54 · 22147 HH
Telefon 64 89 99-0 · Fax 64 89 99-19

Hauspflegestation Barmbek-Uhlenhorst
Humboldtstraße 104 · 22083 HH
Telefon 227 21 50 · Fax 227 21 523

**Martha Stiftung:
Diakoniestation Flottbek-Nienstedten**
Osdorfer Landstraße 17 · 22607 HH
Telefon 822 744-0 · Fax 822 744-22

Multi-Kulti Pflegedienst
Veringstraße 29 · 21107 Hamburg
Tel. 756 65 940 · Fax 756 65 969

**Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn e.V.**
Timmweg 8 · 22415 Hamburg
Telefon 532 86 60 · Fax 532 866 29

**Sozialstation Lurup-Osdorfer Born
Diakoniestation e.V.**
Kleiberweg 115d · 22547 Hamburg
Telefon 83 14 04 1 · Fax 84 90 07 80

BEHINDERUNG

Barrierefrei Leben e.V.
Richardstraße 45 · 22081 Hamburg
Telefon 29 99 56 56 · Fax 29 36 01

**BDH Bundesverband Rehabilitation
Interessenvertretung e.V.**
Stüffelring 14 · 22359 Hamburg
Tel. 604 73 41 · www.bdh-reha.de

**Behinderten Arbeitsgemeinschaft
Niendorf e.V.**
Sachsenweg 101 · 22455 HH
Tel. 49 48 59 · Fax 53 20 69 16

**Behinderten Arbeitsgemeinschaft
Harburg e.V.**
Seeveplatz 1 · 21073 Hamburg
Telefon 76 79 52-0 · Fax 76 79 52-10

**Behinderten-Arbeitsgemeinschaft
Bergedorf e.V.**
Alte Holstenstraße 30 · 21031 Hamburg
Telefon 724 24 98 · Fax 765 00 600



bodelschwingh
Evangelische Stiftung

Betreuung und Unterstützung in Ihren vier Wänden mit Würde und Respekt:

- Ambulante Pflege
- Ambulante Hospizdienste
- Individuelle Schwerstbehinderten Betreuung (ISB)
- Jugendsozialarbeit

Mehr Informationen
Tel. (040) 69 65 91-0

www.bodelschwingh.com

**Blinden- und Sehbehindertenverein
Hamburg e.V.**
Holsteinischer Kamp 26 · 22081 HH
Tel. 209 404-0 · www.bsvh.org

**Der Erlenbusch: Wohngruppen für
Kinder, Jugendliche und Erwachsene**
Klosterwisch 8 · 22359 Hamburg
Telefon 609 19 30 · Fax 603 98 29

Die Club 68 Helfer e.V.
Alsterdorfer Markt 6 · 22297 Hamburg
Telefon 555 01 66-0 · Fax 555 01 66-20

**Ev. Stiftung Bodelschwingh: ISB
Individuelle Schwerstbehinderten
Betreuung**
Stengelestr. 36a · 22111 Hamburg
Telefon 22 74 89 36 · Fax 22 71 51 70

**Forum-Nord für Menschen
mit Behinderung e.V.**
Alte Königstr. 29-39 · 22767 Hamburg
Telefon 399 03-450 · Fax 399 03-299

**Frühförderstelle der Freunde blinder
und sehbehinderter Kinder e.V.**
Borgweg 17a · 22303 Hamburg
Telefon 279 71 86

Frühförderung Gehörloser
Pirokcamp 18 · 22397 Hamburg
Telefon 607 03 44 · Fax 607 23 61

Hilfe im Haus e.V.
Eilbeker Weg 71 · 22089 Hamburg
Telefon 422 46 65 · Fax 422 40 46

Leben mit Behinderung Hamburg e.V.
Südring 36 · 22303 Hamburg
Tel. 27 07 90-950 · Fax 27 07 90-948

Leben mit Behinderung Hamburg e.V.
Bahnenfelder Str. 244 · 22765 Hamburg
Tel. 27 07 90-950 · Fax 27 07 90-399

Sozialverband VdK Hamburg e.V.
Hammerbrookstr. 93 · 20097 Hamburg
Telefon 40 19 49-0 · www.vdk.de

**Sozialverband Deutschland e.V.
Landesverband Hamburg**
Pestalozzistr. 38 · 22305 Hamburg
Telefon 61 16 07-0 · www.sovd-hh.de

Stiftung Anscharhöhe
Tarpenbekstr. 107 · 20251 Hamburg
Tel. 4669-283 · www.anscharhoehe.de

BESTATTUNGSINSTITUTE

adh Bestattungshilfe Hamburg
Mühlenberg 2 · 22113 Oststeinbek
Telefon 50 04 88 85

Trauerlichtung
Bergedorfer Schloßstraße 12
21029 Hamburg · Telefon 724 724 9

**GBI Großhamburger
Bestattungsinstitut rV**
Fuhlsbüttler Str. 735 · 22337 Hamburg
Telefon 24 84 00

BETREUUNGSVEREINE

Betreuungsverein Bergedorf e.V.
Ernst-Mantius-Straße 5 · 21029 HH
Telefon 721 33 20 · Fax 72 54 20 83

Insel e.V. Betreuungsverein Eimsbüttel
Heußweg 25 · 20255 Hamburg
Telefon 420 02 26 · Fax 43 09 88 09

Betreuungsverein Hamburg-Nord
Waldorferstraße 9 · 22081 Hamburg
Telefon 27 28-77/-80 · Fax 280 71 59

ZukunftsWerkstatt Generationen e.V.
Papenstrasse 27 · 22089 Hamburg
Telefon 20 11 11 · Fax 20 53 98

Insel e.V. – Betreuungsverein Harburg
Deichhausweg 2 · 21073 Hamburg
Telefon 32 87 39 24 · Fax 32 87 39 25

**Diakonie-Betreuungsverein
für den Hamburger Westen**
Mühlenberger Weg 57 · 22587 HH
Telefon 87 97 16 13 · Fax 87 97 16 29

DEMENTZ

Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V.
Wandsbeker Allee 68 · 22041 Hamburg
Telefon 68 91 36 25 · Fax 68 26 80 87

„Dementenfreundliches Altona“
Gesundheitsamt Altona, Tel. 428 11 2091
Renata Thomsen, Tel. 0179-437 6826

**Hamburger Koordinationsstelle für
Wohn-Pflege-Gemeinschaften**
Sternstraße 106 · 20357 Hamburg
Telefon 43 29 42 23 · Fax 43 29 42 10

LotsenBüro
Bei der Flottbeker Mühle 25b · 22607
HH Telefon 97 07 13 27

Beratungsstelle im Max Herz-Haus
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Tel. 55 81-18 50 · Fax 55 81-16 72

FREIWILLIGEN FOREN

Freiwilligen Forum Blankenese
Mühlenberger Weg 64a · 22587 HH
Telefon 86 62 50 42 und 86 10 31

Freiwilligen Forum Eilbek
Papenstraße 70 · 22089 Hamburg
Telefon 24 19 58 76

Freiwilligen Forum Eimsbüttel
Bei der Christuskirche 4 · 20259 HH
Telefon 40 172 179 und 18 090 627

Freiwilligen-Agentur-Bergedorf e.V.
Lichtwarkhaus, Holzhuide 1 · 21029 HH
Telefon 721 04 640

Sie wollen **umziehen?**
Das **packen** wir schon:
Telefon **04154-707814**



**Umzugsservice von Haus zu Haus.
Beratung von Mensch zu Mensch.**
Gerd Ludwig · Hegebyemoor 1
22946 Trittau · 0170-3477758
www.umzugsservice-für-senioren.de

Flottbeker Freiwilligen Forum (FFF)

Bei der Flottbeker Kirche 4
22607 Hamburg · Telefon 82 61 34

Niendorf-Lokstedt-Schnelsen
Garstedter Weg 9 · 22453 Hamburg
Telefon 23 89 81 56 und 58 95 02 51

**FreiwilligenProjekt
Niendorf-Lokstedt-Schnelsen**
Max-Zelck-Straße 1 · 22459 Hamburg
Telefon 58 950-250

Freiwilligen Forum Poppenbüttel
Poppenbüttler Markt 2a · 22399 HH
Telefon 611 644 08

Freiwilligen Forum Norderstedt
Ulzburger Straße 545 · Norderstedt
Telefon 52 64 00 82

Freiwilligen Forum Rellingen
Hauptstraße 60 · 25462 Rellingen
Telefon (04101) 56 41 57

Freiwilligen Forum Schenefeld
Osterbrooksweg 4 · 22869 Schenefeld
Telefon 83 92 91 31

Freiwilligen Forum Wedel (FFW)
Küsterstraße 2 · 22880 Wedel
Telefon (04103) 21 43

Freiwilligen Forum Elmshorn
Probstendamm 7 · 25336 Elmshorn
Telefon (04121) 29 48 06

Freiwilligen Forum Pinneberg
Bismarckstr. 10a · 25421 Pinneberg
Telefon (04101) 29 21 16

Freiwilligen Forum Uetersen
Jochen-Klepper-Str. 11 · 25436 Uetersen
Telefon (04122) 92 73 50

HOSPIZE

Ambulanter Hospizdienst Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 658 · 22337 HH
Telefon 632 11 94 · Fax 630 10 55

**Evangelische Stiftung Bodelschwingh:
Ambulanter Hospizdienst Winterhude**
Forsmannstr. 19 · 22303 Hamburg
Telefon 27 80 57 58 · Fax 27 80 57 59

**Ambulanter Hospizdienst
der Diakoniestation Alten Eichen**
Wördemanns Weg 19-35 · 22527 HH
Telefon 54 75 10 84 · Fax 54 76 76 73

**Wir sind die Spezialisten für die
pflegerische Versorgung zu Hause.**



St. Pauli
Altona
Neustadt
Altstadt
Eimsbüttel

Diakonie St. Pauli
Der Ambulante Pflegedienst
der St. Pauli Kirche

Diakonie St. Pauli Gemeinnützige GmbH
Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Tel. 040-43 18 54 0 · info@diakonie-stpauli.de

Ambulanter Hospizdienst der Diakonie- und Sozialstation Ottensen-Bahnhof-Othmarschen e.V.
Bernadottestr. 41a · 22763 Hamburg
Telefon 43 18 54 16 · Fax 43 25 42 04

Ambulanter Hospizdienst der Diakonie St. Pauli
Antonistraße 12 · 20359 Hamburg
Telefon 43 18 54 16 · Fax 43 25 42 04

Ambulanter Hospizdienst der Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
Helbingstraße 47 · 22047 Hamburg
Telefon 650 54 470 · Fax. 650 54 475

Ambulanter Hospizdienst im Hamburger Osten
Horner Weg 190 · 22111 Hamburg
Telefon 65 90 87 40 · Fax 65 90 87 44

Diakonie-Hospiz Volksdorf gGmbH
Wiesenkamp 24 · 22359 Hamburg
Telefon 644 11 53 00 Fax 644 11 53 53

Hamburg Leuchtfener Hospiz
Simon-von-Utrecht-Str. 4 · 20359 HH
Telefon 31 77 800 · Fax 31 77 80 10

Hamburger Hospiz im Helenenstift
Helenenstraße 12 · 22765 Hamburg
Telefon 38 90 75 0 · Fax 38 90 75 133

Hospizverein Hamburger Süden e.V.
Stader Straße 203 · 21075 Hamburg
Telefon 76 75 50 43 · Fax 32 50 73 19

Hospiz Sinus Barmbek
Saarlandstraße 26 · 22303 Hamburg
Tel. 43 13 34 0 · www.hospiz-sinus.de

Hospiz Sinus Othmarschen
Othmarscher Kirchenweg 168 · 22763 HH
Tel. 52 38 77 0 · www.hospiz-sinus.de

Hospiz-Zentrum Bruder Gerhard
Halenreihe 5 · 22359 Hamburg
Telefon 603 30 01 · Fax 609 11 781

Kinderhospiz Sternbrücke
Sandmoorweg 62 · 22559 Hamburg
Telefon 81 99 12 0 · Fax 81 99 12 50

KRANKENHÄUSER

Agaplesion Diakonieklinikum Hamb.
Hohe Weide 17 · 20259 Hamburg
Telefon 790 20 0 · www.d-k-h.de

Albertinen-Krankenhaus
Süntelstr. 11 A · 22457 Hamburg
Telefon 55 88-1 · Fax 55 88 22-09

Asklepios Klinik Altona
Paul-Ehrlich-Straße 1 · 22763 HH
Tel. 18 18-81 0 · Fax 18 18-81 49 22

Asklepios Klinik Barmbek
Rübenkamp 220 · 22291 Hamburg
Tel. 18 18-82 0 · Fax 18 18-82 76 99

Asklepios Klinik Harburg
Eißendorfer Pferdeweg 52 · 21075 HH
Tel. 18 18-86 0 · Fax 18 18-86 21 34

Asklepios Klinik St. Georg
Lohmühlenstr. 5 · 20099 Hamburg
Tel. 18 18-85 0 · Fax 18 18-85 35 06

Asklepios Klinik Wandsbek
Alphonsstr. 14 · 22043 Hamburg
Tel. 18 18-83 0 · Fax 18 18-83 46 06

Diakonie pflegt

Über 80 Pflege-Einrichtungen der Diakonie in Hamburg.
Alle Infos und Adressen, freie Heimplätze und Hilfen für zu Hause in Ihrer Nähe unter:

www.pflege-und-diakonie.de
Service-Telefon 0800-011 33 33

Alten-,
Sucht- und
Behinderten-
hilfe.

Engagement braucht ein starkes
Fundament. Unseres.

Martha Stiftung Eilbeker Weg 86, 22098 Hamburg
Tel. (040) 20 98 76-0, www.martha-stiftung.de



Martha Stiftung

Asklepios Klinik Nord - Heidberg
Tangstedter Landstr. 400 · 21417 HH
Tel. 18 18-87 0 · Fax 18 18-87 32 67

Asklepios Klinik Nord - Ochsenzoll
Langenhorner Chaussee 560 · 22419 HH
Tel. 18 18-87 0 · Fax 18 18-87 32 67

Asklepios Westklinikum Hamburg
Suurheid 20 · 22559 Hamburg
Tel. 81 91-0 · Fax 81 91-20 01

Bethesda Krankenhaus Bergedorf
Glindersweg 80 · 21029 Hamburg
Telefon 725 54-0 · Fax 725 54-1147

Endo-Klinik GmbH
Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg
Telefon 31 97-0 · Fax 31 97-19 00

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus
Hasselkamp 33 · 22359 Hamburg
Telefon 644 11-1 · Fax 644 11-225

Ev. Krankenhaus Alsterdorf
Bodelschwinghstr. 24 · 22337 HH
Telefon 50 77-03 · Fax 50 77 36 18

HELIOS Mariahilf Klinik Hamburg
Stader Straße 203 c · 21075 Hamburg
Telefon 790 06-0 · Fax 790 06-231

Israelitisches Krankenhaus
Orchideenstieg 14 · 22297 Hamburg
Telefon 511 25-0 · Fax 511 25-60 21

Krankenhaus Jerusalem
Moorkamp 2-8 · 20357 Hamburg
Telefon 441 90-0 · Fax 410 69 73

Kath. Marienkrankenhaus gGmbH
Alfredstraße 9 · 22087 Hamburg
Telefon 25 46-0 · Fax 25 46-25 46

Medizinisch-Geriatriische Klinik im Albertinen-Haus
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 5581-0 · Fax 5581-1206

Wilhelmsburger Krankenhaus Groß Sand
Groß Sand 3 · 21107 Hamburg
Telefon 752 05-0 · Fax 752 05-200

Schön Klinik Hamburg-Eilbek
Dehnhäide 120 · 22081 Hamburg
Telefon 2092-0 · Fax 2092-3015

Uni-Klinik Hamburg-Eppendorf
Martinistraße 52 · 20246 Hamburg
Telefon 74 105-0 · www.uke.de

SENIOREN

SeniorPartner Diakonie | Bergedorf
Alte Holstenstr. 65-67 · 21029 Hamburg
Tel. 63 67 20 47 · Fax 63 67 20 48

SeniorPartner Diakonie | Billstedt
Billstedter Hauptstr. 90 · 22117 HH
Telefon 32 96 58 66 · Fax 32 96 58 65

SeniorPartner Diakonie | Eimsbüttel
Lappenbergsallee 38 · 20257 Hamburg
Telefon 33 98 17 02 · Fax 33 98 17 03

SeniorPartner Diakonie | Harburg
Sand 33 · 21073 Hamburg
Telefon 63 67 17 43 · Fax 63 67 17 44

SeniorPartner Diakonie | Poppenbüttel
Harksheider Str. 6 · 22399 Hamburg
Telefon 32 84 32 50 · Fax 32 84 32 51

Seniorenbegleiter Stanislaw Zaranek
Lattenkamp 90 · 22299 Hamburg
Tel. (0178) 860 58 91 · zaranek@freenet.de

AWO Aktiv in Hamburg gGmbH
Witthöfftstraße 5-7 · 22041 Hamburg
Telefon 41 40 23-23

Seniorenbüro Hamburg e.V.
Brennerstraße 90 · 20099 Hamburg
Telefon 30 39 95 07

Jung & Alt e.V.
Generationen verbindende Projekte
Mühlendamm 86 · 22087 Hamburg
Telefon 251 77 33 · Fax 251 77 34

LAB Lange Aktiv Bleiben
Kollastraße 6 · 22529 Hamburg
Telefon 55 77 93 80 · Fax 55 77 93 74

Senioren helfen jungen Unternehmern e.V.
Voßkamp 43 · 21218 Seevetal
Tel./Fax (04105) 570 853

Trägerverbund Hamm-Horn e.V.
Moorende 4 · 20535 Hamburg
Telefon 655 73 36 · Fax 655 36 26

Umzugsservice Ludwig
Hegebyemoor 1 · 22946 Tritttau
Tel. (04154) 70 78 14 · Fax (04154) 60 18 83

Weiterbildungszentrum WinQ e.V.
Berliner Tor 5 · 20099 Hamburg
Telefon 428 75-75 77 · Fax 428 75-75 99

SENIORENHEIME

Albertinen-Haus
Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
Telefon 558 11-908 · Fax 558 11-206

Alten- und Pflegeheim Elim
Frickestr. 22 · 20251 Hamburg
Telefon 4 60 63 40 · Fax 47 95 94

Altenhof der ev.-ref. Kirche Hamburg
Winterhuder Weg 98-106 · 22085 HH
Telefon 22 94 11-0 · Fax 22 94 11-11

Altenzentrum Ansgar
Reekamp 47-51 · 22415 Hamburg
Telefon 530 474-0 · Fax 530 474-211

Altenheimstift. Flottbek-Nienstedten
Vogt-Groth-Weg 27 · 22609 Hamburg
Telefon 80 09 77-0 · Fax 80 09 77-77

Alten- und Pflegeheim der St. Gertrud Gemeindepflege
Schubertstraße 16 · 22083 Hamburg
Telefon 22 72 37-50 · Fax 22 72 37-52

Altersheim am Rabenhorst
Rabenhorst 39 · 22391 Hamburg
Telefon 536 97 40 · Fax 536 86 75

Auguste-Viktoria-Stiftung
Elbchaussee 88 · 22763 Hamburg
Telefon 39 86 83-0 · Fax 39 86 83-49

Bodemann-Heim
Norderschulweg 11 · 21129 Hamburg
Telefon 74 21 76-0 · Fax 74 21 76-76

Christophorus-Haus
Hummelsbütteler Weg 84 · 22339 HH
Telefon 53 90 50 · Fax 53 90 55 04

Das Rauhe Haus „Haus Weinberg“
Beim Rauhen Hause 21 · 22111 HH
Telefon 655 91-150 · Fax 655 91-246

Das Epiphanienhau
Jarrestraße 75 · 22303 Hamburg
Telefon 27 84 4-5 · Fax 27 84 4-600

Ernst und Claere Jung Stiftung
Emkendorfstr. 49 · 22605 Hamburg
Telefon 880 10 36 · Fax 88 91 86 66

Elim Seniorenzentrum Niendorf
Bondenwald 50/54 · 22459 Hamburg
Telefon 55 42 5-0 · Fax 55 42 5-11

Ev.-Luth. Bugenhagenhaus
Osdorfer Landstraße 28 · 22607 HH
Telefon 822 76 30 · Fax 825 136

Ev. Altenwohnheim Billwerder Bucht
Vierländer Damm 292 · 20539 HH
Telefon 78 08 2-0 · Fax 78 08 2-789

Elisabeth Alten- und Pflegeheim der Freimaurer von 1795 e.V.
Kleiner Schäferkamp 43 · 20357 HH
Tel. 44 18 08-1133 · Fax 44 18 08-1553

Georg Behrmann-Stiftung
Justus-Brinckmann-Str. 60 · 21029 HH
Telefon 72 41 84-0 · Fax 72 41 84-37

Haus St. Johannis
Bei St. Johannis 10 · 20148 Hamburg
Tel. 44 18 42-510 · Fax 44 18 42-210

Hermann und Lilly Schilling-Stiftung
Ipsfeldstr. 16 · 22589 Hamburg
Telefon 86 62 590 · Fax 86 62 59 160

Heinrich-Sengelmann-Haus
Stiftstraße 50 · 20099 Hamburg
Telefon 28 40 56-0 · Fax 28 40 56-29

Hesse-Diederichsen-Heim
Lämmersiech 75 · 22305 Hamburg
Telefon 611 84 128 · Fax 692 80 04

Hospital zum Heiligen Geist
Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
Telefon 60 60 11 11 · Fax 60 60 11 09

Katholisches Alten- und Pflegeheim Feierabendhaus
Farmseiner Landstr. 71 · 22359 Hamburg
Telefon 644 12-301 · Fax 64 41 25 04

Matthias-Claudius-Heim
Walther-Mahlau-Stieg 8 · 22041 HH
Telefon 69 69 53 0 · Fax 69 32 0 22

Marie Kroos-Stiftung
Ehstorfer Weg 148 · 21075 Hamburg
Telefon 790 51 10 · Fax 79 14 00 12

Martha Haus
Zentrum für alte Menschen
Am Ohlendorffturn 20-22 · 22149 HH
Telefon 675 77-0 · Fax 675 77-120

Residenz am Wiesenkamp
Wiesenkamp 16 · 22359 Hamburg
Telefon 64 41 60 · Fax 64 41 69 15

Rumond-Walther-Haus
Klopstockplatz 4 · 22765 Hamburg
Telefon 39 82 5-0 · Fax 39 82 5-213

Ruckteschell-Heim
Friedenstr. 4 · 22089 Hamburg
Telefon 20 98 80 13 · Fax 20 58 07

Seefahrer-Altenheim „Fallen Anker“
Bernadottestr. 140 · 22605 Hamburg
Telefon 889 02 70 · Fax 881 09 05

Seniorenzentrum St. Markus
Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg
Telefon 40 19 08-0 · Fax 40 19 08-99

Stiftung Gast- und Krankenhaus
Hinsbleek 12 · 22391 Hamburg
Telefon 60 68 94-0 · Fax 60 68 94-40

St. Gabriel, Herbert-Ruppe-Haus
Schmachthägerstr. 38 · 22309 HH
Telefon 630 20 01 · Fax 630 64 48

Stiftung Veteranenheim
Poppenbütteler Weg 186-190 · 22399 HH
Telefon 60 68 40 · Fax 60 68 44 14

Seniorenhaus Matthäus
Maria-Louisen-Straße 30 · 22301 HH
Telefon 46 85 3-0 · Fax 46 85 3-599

Stiftung Ansharhöhe: Carl-Ninck-Haus
 Tarpenbekstraße 107 · 20251 HH
 Tel. 46 69-0 · www.anscharhoehe.de

Stiftung Hanna Reemtsma Haus
 Kriemhildstraße 15-17 · 22559 Hamburg
 Telefon 819 58-0 · Fax 819 58-555

St. Maximilian Kolbe
 Krieterstraße 7 · 21109 Hamburg
 Telefon 754 95 50

Stiftung Altenheim
St. Johannis/St. Nikolai
 Mittelweg 106 · 20149 Hamburg
 Telefon 41 44 90 · Fax 41 44 9599

Theodor-Flidner-Haus
 Berner Chaussee 37-41 · 22175 Hamburg
 Telefon 646 04-50 · Fax 646 04-515

Wohn- und Pflegeheim Tabea
 Am Isfeld 19 · 22589 Hamburg
 Telefon 80 92-0 · Fax 80 92-11 14

Reincke-Gedächtnis-Haus
 Bernadottestr. 41 · 22763 Hamburg
 Telefon 880 60 95 · Fax 880 71 05

Service-Wohnen Alten Eichen
 Wördemanns Weg 19-35 · 22527 HH
 Telefon 5487-1001 · Fax 5487-1009

STIFTUNGEN

Amalie-Sievekink-Stiftung
 Stiftstraße 65 · 20099 Hamburg
 Telefon 24 63 33 · Fax 28 05 50 80

Albertinen Stiftung
 Süntelstraße 11a · 22457 Hamburg
 Telefon 5588-2348 · Fax 5588-2955

Curator Stiftung für das Hospital zum Heiligen Geist
 Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
 Telefon 60 60 11 60 · Fax 60 60 11 08

Das Rauhe Haus
 Beim Rauhen Hause 21 · 22111 Hamburg
 Telefon 655 91 0 · www.rauheshaus.de

Diakonie Stiftung Alt-Hamburg
 Brauhausstr. 42 · 22041 Hamburg
 Telefon 68 91 17 67 · Fax 68 90 88 4

Evangelische Stiftung Bodelschwingh
 Forsmannstr. 17/19 · 22303 Hamburg
 Tel. 69 65 91-0 · Fax 69 65 91-31
 www.bodelschwingh.com

Evangelische Stiftung Alsterdorf
 Alsterdorfer Markt 4 · 22297 Hamburg
 Tel. 50 77 3522 · www.alsterdorf.de

Evangelische Stiftung Bethesda
 Glindersweg 80 · 21029 Hamburg
 Telefon 725 54-1003 · Fax 725 54-1002

Körper-Stiftung
 Kehrwieper 12 · 20457 Hamburg
 Tel. 80 81 92-0 · Fax 80 81 92-300

Martha Stiftung
 Eilbeker Weg 86 · 22089 Hamburg
 Telefon 20 98 76-0 · Fax 20 98 76-99

Stiftung Ansharhöhe
 Tarpenbekstraße 107 · 20251 Hamburg
 Tel. 46 69-311 · www.anscharhoehe.de

Stiftung Hanna Reemtsma Haus
 Kriemhildstr. 15 · 22559 Hamburg
 Telefon 819 580 · Fax 819 58-555

SUCHTHERAPIE

STZ: Beratungsstelle Hummel
 Am Hehsel 40 · 22339 Hamburg
 Telefon 539 04 28-0

STZ: Beratungsstelle Harburg
 Knoopstraße 37 · 21073 Hamburg
 Telefon 334 75 33-0

STZ: Beratungsstelle Barmbek
 Drosselstraße 1 · 22305 Hamburg
 Telefon 611 36 06-0

STZ: Fachklinik und Tagesklinik
 Hummelsbütteler Hauptstr. 15 · 22339 HH
 Fachklinik Telefon 53 80 77-0
 Tagesklinik Telefon 53 89 93-0

STZ: Nachsorge für Frauen und Mütter mit Kindern
 Winfridweg 22 · 22529 Hamburg
 Telefon 53 00 36 8-0

STZ: Vorsorge Haus Osterberg
 Osterbergweg 6 · 21244 Sprötze
 Telefon (04186) 8 94 00

Ev. Krankenhaus Alsterdorf: Qualifizierter Entzug von Alkohol und Medikamenten
 Bodelschwinghstr. 24 · 22337 Hamburg
 Tel. 50 77-32 02 · Für Frauen: 50 77-41 62

TAGESPFLEGESTÄTTEN

Tagespflege Alten Eichen
 Wördemanns Weg 23b · 22527 HH
 Telefon 54 75 10 85 · Fax 54 76 76 73

Tagespflege Dulsberg e.V.
 Elsässer Straße 4 · 22049 Hamburg
 Telefon 693 96 97

ANNA KATHOLISCHE PFLEGEBERISCHE DIENSTE

Diakoniestation Bergedorf Vierlande

- Individuelle ambulante Krankenpflege
- ambulante Pflege zu Hause

Wir sind in Bergedorf, Neuallermöhe und den Vierlanden für Sie da!

Rufen Sie uns an: (040) 725 82 80

Holttenkinker Str. 83 · 21029 Hamburg
 Tel. (040) 725 82 80 · Fax (040) 725 82 819
 info@diakoniestation-bergedorf.de

Tagespflege Eimsbüttel
 Langenfelder Damm 97 · 22525 HH
 Telefon 540 67 53

Tagespflegestätte Poppenbüttel
 Poppenbütteler Bogen 2 · 22399 HH
 Telefon 602 04 93 · Fax 602 40 47

Tagespflege Ottensen
 Hohenzollernring 15 · 22763 Hamburg
 Telefon 880 85 75

Tagespflege St. Georg
 Alexanderstraße 24 · 20099 Hamburg
 Tel. 2840 7847-0 · Fax 2840 7847-29

Tagespflege im Max-Herz-Haus
 Sellhopsweg 18-22 · 22459 Hamburg
 Telefon 55 81-18 40 · Fax 55 81-19 30

Seniorenpflegepension Haus Marienthal
 Ziesenißstraße 30-32 · 22043 Hamburg
 Telefon 68 57 13

Geriatrische Tagesklinik des Ev. Krankenhauses Alsterdorf
 Bodelschwinghstr. 24 · 22337 Hamburg
 Telefon 50 77-39 53

Tagespflege im Seniorenzentrum St. Markus
 Gärtnerstraße 63 · 20253 Hamburg
 Telefon 40 19 08 40 · Fax 40 19 08 99
 www.martha-stiftung.de

Tagespflege Wellingsbüttel
 Rabenhorst 39 · 22391 Hamburg
 Telefon 53 69 74 10 · Fax 53 69 74 13

Tagespflegestätte Wilhelmsburg
 Rotenhäuserstr. 84 · 21107 Hamburg
 Telefon 75 24 59-28

Tagespflege Harburg Johanniter
 Lürader Weg 2 · 21077 Hamburg
 Telefon 760 81 76

Tagespflege Lurup Tabea
 Luruper Hauptstr. 115-119 · 22547 HH
 Telefon 84 05 23 11 00

PFLEGE

Diakonie Pflege Telefon
 Telefon 08000 11 33 33 (kostenfrei)

Pflegestützpunkt Hamburg-Mitte
 Besenbinderhof 41 · 20097 Hamburg
 Telefon 428 99-10 50

Pflegestützpunkt Altona
 Achtern Born 135 · 22549 Hamburg
 Telefon 428 99-10 10

Pflegestützpunkt Bergedorf
 Weidenbaumsweg 21 (Eingang D)
 21029 Hamburg · Telefon 428 99-10 20

Pflegestützpunkt Eimsbüttel
 Garstedter Weg 13 · 22453 Hamburg
 Telefon 428 99-10 30

Pflegestützpunkt Hamburg-Nord
 Kümmellstraße 7 · 20249 Hamburg
 Telefon 428 99-10 60

Pflegestützpunkt Harburg
 Harburger Ring 33 · 21073 Hamburg
 Telefon 428 99-10 40

Pflegestützpunkt Rahlstedt
 Rahlstedter Str. 151-157 · 22143 Hamburg
 Telefon 428 99-10 80

Pflegestützpunkt Wandsbek-Markt
 Wandsbeker Allee 62 · 22041 Hamburg
 Telefon 428 99-10 70

Hamburgische Pflegegesellschaft e.V.
 Burchardstraße 19 · 20095 Hamburg
 Telefon 23 80 87-88 · Fax 23 80 87 87

PFLEGENDE ANGEHÖRIGE

Angehörigenschule
 Richardstraße 45 · 22081 Hamburg
 Telefon 18 20 40 26
 www.angehoerigenschule.de

HAS Hamburger Angehörigenschule
 im Diakonischen Werk
 Königstraße 54 · 22767 Hamburg
 Telefon 30 62 0-436 · Fax 30 62 0-328

PPD Beratung für Familie und Beruf
 Königstraße 54 · 22767 Hamburg
 Telefon 30 62 0-278 · Fax 30 62 0-328

wir pflegen e.V.
 Martinistraße 52 · 20246 Hamburg
 Telefon 74 10 545 28

VERBÄNDE

ASB Landesverband Hamburg e. V.
 Schäferkampsallee 29 · 20357 HH
 Telefon 833 98-244 · Fax 8 33 98-175

AWO Landesverband Hamburg e.V.
 Witthöfftstraße 5-7 · 22041 HH
 Tel. 41 40 23-0 · Fax 41 40 23-37

Caritasverband für Hamburg e.V.
 Danziger Straße 66 · 20099 Hamburg
 Telefon 280 140-44

Diakonisches Werk Hamburg
 Königstraße 54 · 22767 Hamburg
 Tel. 306 20-0 · www.diakonie-hamburg.de

DRK Landesverband Hamburg e.V.
 Behrmannplatz 3 · 22529 Hamburg
 Tel. 554 20-0 · Fax 58 11 21

Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.
 Helbingstraße 47 · 22047 Hamburg
 Telefon 251 40 02 · www.juh-hamburg.de

Landfrauenverband Hamburg e.V.
 Brennerhof 121 · 22113 Hamburg
 Telefon 78 46 75 · Fax 78 76 99

WOHNEN

Beratungszentrum für technische Hilfen und Wohnraumanpassung
 Richardstraße 45 · 22081 Hamburg
 Telefon 29 99 56-0 · Fax 29 36 01

Beratungsstelle Wohnen im Alter
 HH-West · Mühlener Weg 64
 22587 Hamburg · Telefon 86 62 50-41

HH-Nordwest · Max-Zelck-Straße 1
 22459 Hamburg · Telefon 589 50-251

HH-Südost · Papenstraße 70
 22089 Hamburg · Telefon 24 19 58 76

HH-Nordost · Poppenbüttler Markt 2
 22399 Hamburg · Telefon 611 644 08

BGFG Baugenossenschaft freier Gewerkschafter
 Willy Brandt Str. 67 · 20457 Hamburg
 Telefon 21 11 00-0 · Fax 21 11 00-11

SAGA GWG
 Poppenhusenstr. 2 · 22305 Hamburg
 Tel. 426 66-0 · Fax 426 66-6605

STATTBAU HAMBURG
 Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften · Sternstraße 106
 20357 Hamburg · Telefon 43 29 42 23

WISSEN

Altenpflegeschool Hamburg-Alstertal
 Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg
 Telefon 60601-131 · schule@hzhg.de

Ev. Berufsschule für Altenpflege
 Beim Rauhen Hause 21 · 22111 HH
 Telefon 655 91-139 · Fax 655 91-390

Dem Menschen zuliebe.

Diakonie Ottensen

Häusliche Pflege für

Tel. 897 126 90

- Altona
- Ottensen
- Othmarschen
- Bahrenfeld

im Verband der Diakonie Alten Eichen

Diakonie Ottensen gGmbH
 Bernadottestr. 41a · 22763 HH
 www.diakoniestation-ottensen.de

SEELSORGE

Evangelische Telefon-Seelsorge
 Anonym und rund um die Uhr
 Telefon 0800 111 0 111 (kostenfrei)

Krankenhauseelsorge
 Königstraße 54 · 22767 Hamburg
 Tel. 306 20 10 00 · Fax 306 20 10 09

Aids-Seelsorge
 Spadenteich 1 · 20099 Hamburg
 Telefon 280 44 62

SENIORENWOHNUNGEN

Amalie Sievekink-Stiftung
 Stiftstraße 65 · 20099 Hamburg
 Telefon 246 333 · Fax 280 550 80

Seniorenwohnen mit Service
 Gärtnerstraße 64 · 20253 Hamburg
 Telefon 41 30 42 90

Seniorenwohnen mit Service in Blankenese
 Sülldorfer Kirchenweg 2b · 22587 HH
 Telefon 41 30 42 90

Seniorenwohnungen Hafencity
 Am Kaiserkai 44 · 20457 Hamburg
 Telefon 36 09 01 45 · Fax 36 09 01 46

Seniorenwohnungen Horn
 Vierbergen 25 · 22111 Hamburg
 Telefon 655 48 71

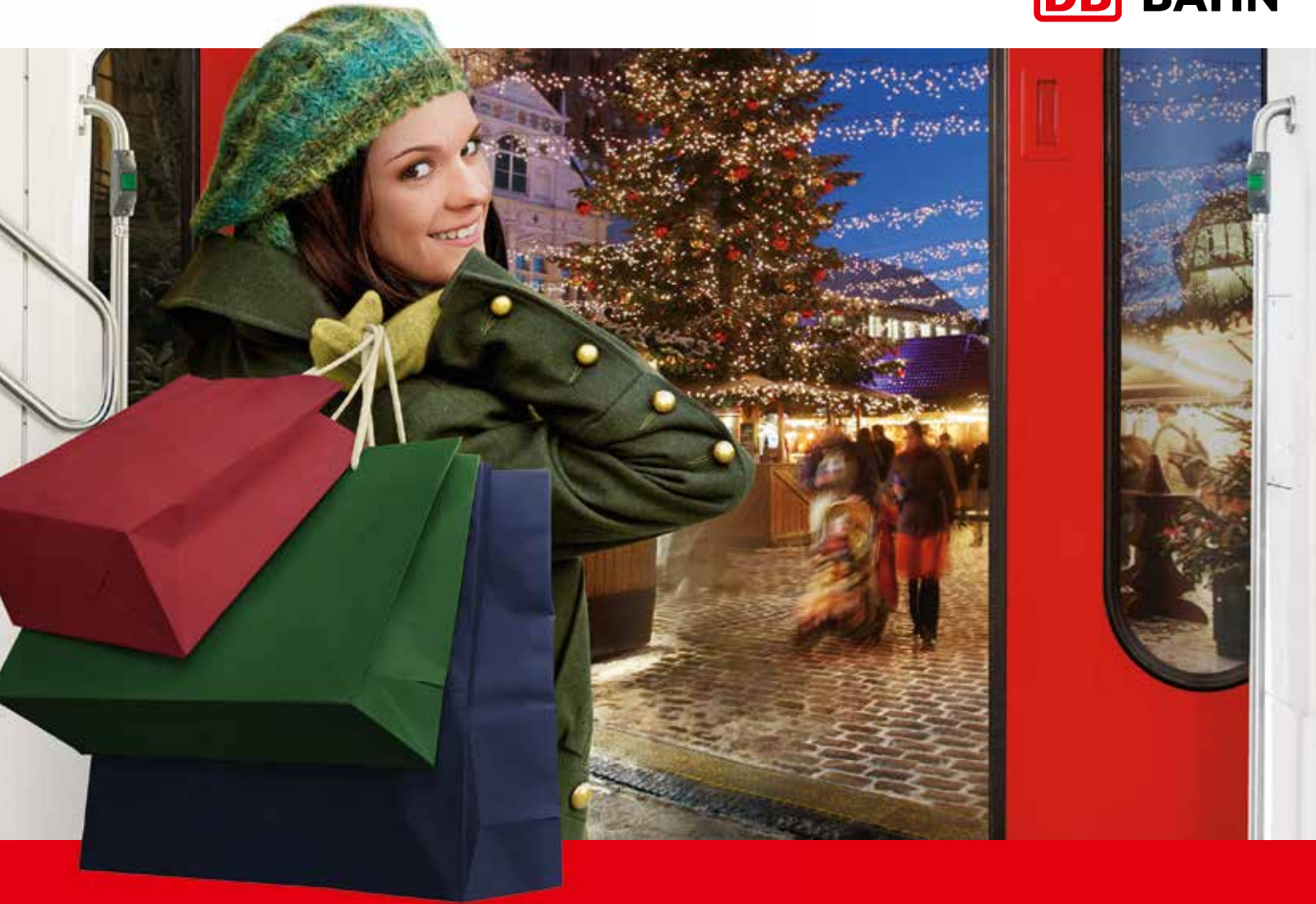
Seniorenwohnungen Rahlstedt
 Brockdorffstr. 57a · 22149 Hamburg
 Telefon 675 77-155 · Fax 675 77-120

Seniorenwohnungen Rahlstedt II
 Am Ohlendörffturn 16 · 22149 HH
 Telefon 67 57 71 55 · Fax 66 90 44 59

Seniorenwohnungen Rahlstedt III
 Am Ohlendörffturn 18 · 22149 HH
 Tel. 67 57 71 55 · Fax 66 90 44 59

Seniorenwohnungen Eidelstedt
 Kieler Straße 654-658 · 22527 Hamburg
 Telefon 53 20 67 02 · Fax 53 20 69 73

WG für Menschen mit Demenz
 Bärenhof 3 · 22419 Hamburg-Langenhorn · Telefon 52 01 61 23



Nächster Halt: **Weihnachtsmarkt!**

Günstig und flexibel unterwegs.

- Schleswig-Holstein-Tarif: zum Beispiel mit einer Tages- bzw. Kleingruppenkarte einen Tag lang eine gewählte Strecke mit Bahn und Bus in Schleswig-Holstein und nach Hamburg
- Schleswig-Holstein-Ticket: für 27 Euro* und nur 3 Euro je Mitfahrer (max. vier) mit der Bahn einen Tag lang durch Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Hamburg**
- Ausflüge mit der interaktiven Karte planen – weitere Informationen unter www.bahn.de/regio-sh

Die Bahn macht mobil.

* Preisstand: November 2014.
 ** Gilt innerhalb der HVV-Ringe A und B in allen Verkehrsmitteln des Hamburger Verkehrsverbundes; Schnellbusse ausgenommen.