

**GRATIS** zum Mitnehmen



# SeMa

Juli/August 2015

**Senioren Magazin Hamburg**

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



## Sportlich aktiv von 50 bis 100



**Müde Venen**  
brauchen Hilfe



**Eine Seefahrt ist endlich**  
Seemannsheim am Krayenkamp



**Sommerliches Obst**  
Knackig und süß



**Deutsche Flüchtlinge**  
in Dänemark 1945-1949



**Winnetou reitet wieder**  
Karl May in Bad Segeberg

FAMILIE  
& DAHEIM

## Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich  
von unseren Vorteilen:

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



**Meyer Menü**  
LIEFERT LECKER

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

**Malerei / Zeichnen  
Illustration**

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

Infos: Tel. 43197606  
Gr. Bergstr. 264/266 · 22767 Hamburg  
www.kunstschulehamburg-kaw.de

*einzigartig*

KUNSTSCHULE  
HAMBURG-KAW

## Inhalt

### Herzlich willkommen

Worte unserer Herausgeberin

3

### Sportlich aktiv von 50 bis 100

Fitness ist gut für Körper und Seele

4

### „Der Goldene Internetpreis“ für Senioren

8

### Hörvermögen testen und trainieren

9

### Müde Venen brauchen Hilfe

Im Gespräch mit Dr. med. Guido Bruning

10

### THEATER in Hamburg

Frei und engagiert – das LICHTHOF Theater

12

### Peter Bongartz im Interview

Und dann weiß man: Das war ein schöner Abend

14

### Reisen: Sumpfschildkröten und die Biberburg

Angermünde und die Vielfalt der Uckermark

15

### Orientierung und Mobilität

16

### 2. Senioren-Flashmob – lebensfroh und bunt

16

### Aktuelle Statistik über Altersarmut

17

### Eine Seefahrt die ist ... endlich

Das Seemannsheim am Krayenkamp

18

### LAB – Fuhrsbüttel

20

### Leser schreiben

20

### Rätsel & Gewinnspiel

22

### Sommerliches Obst

– knackig und süß

24

### Hobbys aus Omas Zeiten

26

### Kleinanzeigen

28

### Kultur

Buchtipp und Amateur-Theater

30

### Musik am See

Eutiner Festspiele laden zur 65. Spielzeit ein

31

### Deutsche Flüchtlinge in Dänemark

Und dennoch sangen sie

32

### Winnetou reitet wieder

Karl-May-Spiele in Bad Segeberg

34

### Reisenotfallmappe immer dabei

36

### Urlaubsgröße 3.0

37

### Ferien auf vier Pfoten

38

### Die schönsten Jahre in Sicherheit genießen

39

### Veranstaltungen

40

## Liebe Leserinnen und Leser,

Wer rastet der rostet, heißt es. Darum ab zum Sport, denn je älter man wird, desto wichtiger wird er. Aber welche Möglichkeiten gibt es? Hier wird unser Titelthema Ihnen einen kleinen Einblick verschaffen.

Für diejenigen, die gerne unterwegs sind, gibt es auch wieder einige Anregungen in dieser Ausgabe – von den Eutiner Festspielen bis hin zum Jazz mit Elbblick im Biergarten.

Übrigens, mit dieser Ausgabe feiern wir unser vierjähriges Bestehen. Im August 2011 erschien unsere erste Ausgabe. Wir blicken mit etwas Stolz und viel Freude zurück. Die positive Resonanz der vergangenen Jahre ist nicht alleine dem SeMa – Team zu verdanken, sondern auch Ihnen, unseren Lesern, die mit Ihren Beiträgen und Lesergeschichten das Magazin bereichert haben. Darauf werden wir auch in Zukunft bauen.



Falls Sie in dieser Ausgabe Ihre Kleinanzeige vermissen, so liegt das leider am Poststreik. Die verspätet eingetroffenen Zusendungen werden dann im September veröffentlicht.

Wie jedes Jahr legen wir nun eine kleine kreative Sommerpause ein. Die nächste SeMa-Ausgabe erscheint dann am 01. September 2015.

Ihre Silke Wiederhold

## a Tipp des Monats

Juli / August 2015

### Preisnachlass auf Schwimmschutz\*



Schwimmschutz aus Biopor AB® ist dauerelastisch, besonders hochwertig und in vielen Farben verfügbar. Auf ein Paar erhalten Sie einen Preisnachlass von 10% sowie einen **Schwimmbeutel gratis!**

\*Gültig für Standard-Schwimmschutz aus Biopor AB® einfarbig; Gültig bis 31.8.15, Schwimmbeutel nur solange der Vorrat reicht.

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

[www.auric-hoercenter.de](http://www.auric-hoercenter.de)

**auric**  
HÖRGERÄTE



**HELIOS** Kliniken  
Jeder Moment ist Medizin



**ENDO** Reha Zentrum

## Fitness der besonderen Art

Testen Sie unsere vielfältigen Trainingsmöglichkeiten **unverbindlich und kostenlos** und trainieren Sie über den Dächern Hamburgs.

- Medizinisch kompetente Betreuung
- Motiviertes Personal
- Präsenz von Ansprechpartnern
- Individuell zugeschnittener Trainingsplan
- Gezielte Trainingsüberwachung
- Freundliche Atmosphäre, gepflegte Umgebung
- Neuester Gerätestandard
- Breitgefächertes Angebot

Lernen Sie uns kennen!  
Vereinbaren Sie noch heute ein kostenloses Probetraining!

ENDO Reha Zentrum · Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg  
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 08.00–20.00 Uhr, Sa. 09.00–13.00 Uhr

**Telefon: (040) 3197-1040**

[www.hamburg-vital.com](http://www.hamburg-vital.com) | [www.endo-reha.de](http://www.endo-reha.de)

# Sportlich aktiv von 50 bis 100

*Im Olympiastadion zählen Rekorde. Im Alter zählt „dabei sein ist alles“. Fitness ist gut für Körper und Seele. Es gibt viele Wege, Spaß am Sport und noch dazu ein Mittel gegen manches Zipperlein zu finden.*



Wer rastet, der rostet – gerade im Ruhestand. Sport macht munter und Mut. Er hilft im Alter nicht nur Rücken, Herz oder Gelenke fit zu machen. Es ist auch ein gutes, weil verschreibungsfreies Rezept, Spaß zu haben und vereint gegen das Alleinsein anzugehen. Das wusste schon Joachim Ringelnat. Im Jahre 1927 schrieb der geistige Vater von Kuttel Daddeldu: „Sport stärkt Arme, Rumpf und Beine, Kürzt die öde Zeit, Und er schützt uns durch Vereine, Vor der Einsamkeit.“

Ob 90 Jahre später die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung Ringelnat gelesen hat, ist nicht bekannt. Es könnte sein. Denn im Mai 2015 startete die Behörde von Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe den Wettbewerb „Gesund älter werden in der Kommune – bewegt und mobil“. Das Ziel ist es „Maßnahmen zur Gesundheitsförderung und Prävention bei älteren Menschen im Bereich Bewegungs- und Mobilitätsförderung“ auszuzeichnen. Preisgeld: € 60.000,-. Offenbar zählt auch hier das olympische Motto: Dabei sein ist alles.

## Hamburg ist weiter

Der Handlungsplan der Sozialbehörde „Älter werden in Hamburg“ zeigt, dass Fitness und Bewegung für Ältere auch politisch betrachtet wird: „Insbesondere im Alter ist Beweglichkeit Voraussetzung für eine eigenständige Lebensweise.“ Dabei geht es nicht um eine Anti-Aging-Kampagne, die wie die Werbung einen jugendlichen Herbst des Lebens verheißt. Es geht um Sport mit – und für – Leib und Seele. Das wissen offenbar die Hamburger: 67,8 Prozent der 65- bis 80-Jährigen sind, so die Behörde, „sportlich sehr aktiv und bewegungsbewusst“.

Offenbar fruchten die Anstrengungen der Hamburger Institutionen und Vereine. So hat der von Hamburger Sportbund (HSB) und 130 anderen Einrichtungen 2010 geschlossene „Pakt für Prävention“ drei Schwerpunkte. Einer davon heißt „Gesund alt werden“. Im Herbst 2013 startete das Hamburger Abendblatt und der HSB die Bewegungsinitiative für Ältere „Mach mit – bleib fit!“ Sie richtet sich an Senioren in Wohnanlagen und Senioreneinrichtungen, die den Weg in den Sportverein nicht mehr schaffen. Ein Übungsleiter eines Sportvereins kommt regelmäßig in die Wohnanlage für ein Bewegungsangebot. Aber auch anderswo gilt für den HSB: „Sport ist im Verein am schönsten“. Die online verfügbare Broschüre „Fit ab Fifty“ zeigt, was hanseatische Senioren tun können: Schwimmen, Wassergymnastik, Tanzen, Wandern, Walken oder auch ganz normale Gymnastik. „Sport und Bewegung hält ältere Menschen mobil und ermöglicht

## Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist 79 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

Oft wird sie nach ihrem Fahrzeug gefragt und berichtet gern über ihre Erfahrungen mit dem „Shopi“ Senioren-Dreirad, das ihr zu neuer Mobilität verholfen hat.

„Dass vorne zwei Räder sind, ist praktisch. Ich muss keine Angst haben, an den Bordstein zu fahren. Und – wenn ich anhalte und mit jemandem reden will, kann ich einfach sitzen bleiben“, so die Seniorin. So kann Margarete M. nun wieder die Wege bis zum Supermarkt, zum Arzt, zur Sparkasse und zum Friedhof bewältigen.

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Kniever-



Das Senioren-Dreirad aus der Fahrradbörse Elmshorn macht Margarete M. mobil.

letzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun

zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

Jetzt kann Margarete M. selbst Besorgungen machen, ohne ihren Mann zu lange allein zu lassen. „Das geht wirklich flott“, sagt sie. Sie stelle ihr Rad immer auf einen Pkw-Parkplatz ab, damit sie auch gut wieder wegfahren könne. Und manchmal habe sie ihre Taschen vorne und hinten so richtig schwer beladen. Übrigens: Seniorengruppen können nach Absprache die Fahrradbörse besuchen. Bei einem Rundgang durch die Firma lernen sie alle neuen technischen Möglichkeiten kennen, auch im Alter sicher und selbstständig mit dem Fahrrad unterwegs zu sein. Mehr Informationen gibt es direkt bei der

[www.die-Fahrradbörse.de](http://www.die-Fahrradbörse.de)

**Fahrrad-Börse**

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr  
Langelohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

ihnen, länger fit und mobil zu bleiben, am Alltag teilzunehmen und möglichst lange selbstständig zu leben. Außerdem bieten Sportgruppen Kontakt zu anderen Menschen und eine Menge Spaß. Kurz gesagt: Sport und Bewegung bedeutet für ältere Menschen Lebensfreude“, so Katrin Gauler, Referatsleitung Breitensportentwicklung, HSB. Spaß an der Freude im Verein bieten viele Senioren-Sportgruppen.

Der HSB assistiert mit speziellen Aus- und Fortbildungen für Übungsleitende. Denn: Angebote für Senioren müssen andere Anforderungen erfüllen als für junge Erwachsene. Ein Training für Hochaltrige sollte als handlungsorientiertes Alltagstraining auf jeden Fall Koordinations-, Balance- und Wahrnehmungsaufgaben einschließen, insbesondere hinsichtlich der Sturzprävention und der alltäglichen Handlungsfähigkeit.

### Das Ziel ist praktisch

Die Wissenschaft stärkt einer solchen Ausrichtung den Rücken – da sie „die Menschen ganzheitlich trainiert und eben nicht nur die Fitness stärkt“, so Volker Nagel, Sportwissenschaftler an der Hamburger Universität. Er tritt ein für einen Seniorensport, der auf den ganzen Menschen eingeht. Ihm geht es darum, Senioren fit, geschickt und „bewegungsschlau“ zu machen: „Es ist gut, wenn wir alte Menschen fit machen. Aber es gehört auch dazu, Bewegungsschläue zu vermitteln, also handlungsorientierte Tricks zu vermitteln, wie man die Fitness umsetzen kann.“ Das Ziel ist praktisch: So sollen Ältere nicht nur mehr Muskeln und Kondition bekommen, wenn sie das Fahrrad für mehr Mobilität nutzen. Sie sollen auch fit im Kopf sein, zum Beispiel besser im Verkehr klarkommen. Ihm geht es um Fitness und Geschicklichkeit, koordinative Übungen und Gleichgewicht, Ausdauer und Cleverness, Kopf und Geist. „So können ältere Menschen Situationen im Alltag nicht nur körperlich besser bewältigen, sondern ihre Fitness auch vom Kopf her besser einsetzen“.

In der grauen Theorie eines Uni-Seminars von Nagel heißt das „Handlungsfähigkeit im Alter: Von Sturzprophylaxe bis Gehirnjogging“. Doch der Wissenschaftler und Vorsitzende der Hamburger Inline-Skating-Schule nimmt die Senioren auch mit in die Praxis: Der Fachbereich Bewegungs-



wissenschaft lädt seit mehr als 16 Jahren ein zum Aktionstag: „Fit ab 50...? Fit, geschickt, gewitzt bis 100!“ Hier wird demonstriert: Tischtennis tut der Koordination von Hand und Kopf gut. Inline-Skaten und Nordic Walking trainieren das Gleichgewichts-Gefühl: „Gleichgewichts- und Geschicklichkeitstraining, Tai Chi, Inline-Skating, Nordic Walking, Tanzen, Rückentraining zeigen Wege auf, die äußere und innere Balance wieder zu finden.“

Sport ist jedoch nicht nur die schönste Nebensache der Welt. „Sport und Bewegung sind wichtige Themen, um den demografischen Wandel gut bewältigen zu können. Sport ist die beste Möglichkeit, die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu erhalten, soziale Teilhabe zu ermöglichen und einfach nur Freude zu machen. Sport als Rezept gegen Krankheit und als Mittel zur Prävention ist ein wichtiger Antrieb, doch nicht der einzige Grund, in den Sportverein zu kommen“, sagt Ute Blessing-Kapelke, Stellvertretende Ressortleiterin beim Deutschen Olympischen Sportbund (DOSB) und zuständig u.a. für den Sport der Generationen im kompliziert klingenden „Ressort Chancengleichheit & Diversity“. „Es geht auch um Geselligkeit und den Austausch mit anderen gegen die Zipperlein im Alter. Insbesondere im Gesundheitssport geht es darum, dass die Menschen so lang wie möglich selbstständig und mobil bleiben können und eine Pflegebedürftigkeit erst gar nicht entsteht.“ Es ist nie zu spät anzufangen, gerade auch Menschen über 80 Jahre können aufgrund regelmäßigen Training noch in ihre Wohnung in den ersten Stock kommen oder die Badewanne ohne fremde Hilfe nutzen – im besten Falle.

Doch bevor das Thema Pflege ansteht, haben Ältere immer mehr Zeit für Freizeit und Sport: Seniorensport wird Breitensport und Massenbewegung: 430.000 Einwohner Hamburgs sind 60 Jahre und älter – das sind 24 Prozent. 2030 werden es 30 Prozent sein. Heute 65-Jährige haben eine weitere Lebenserwartung von durchschnittlich 17,5 Jahren, Frauen 20,6 Jahre. Diese Zeit verbringen sie auch mit Sport. „Die für Senioren passenden Sportarten sind nicht altersmäßig zuzuordnen. Für den einen ist Nordic Walking das Beste, für die andere Wassergymnastik. Noch andere wählen Trendsportarten wie Fallschirmspringen oder




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

**Jäkel**  
hören. wahrnehmen. erleben.

**Denise Jäkel**  
Hörgeräteakustikmeisterin  
und Pädakustikerin

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

hören. wahrnehmen. erleben. [www.jäkel-hören.de](http://www.jäkel-hören.de)

**IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!**



**Stefan Hagemann**

- Geprüfter Sachverständiger für Immobilienbewertung (ZIS)
- Mitglied im Gutachterausschuss des Kreises Segeberg
- Mitglied im Expertengremium der Sprengnetter Akademie in Hamburg

**STEFAN HAGEMANN** Sachverständigenbüro  
Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt  
[www.shi-gutachten.de](http://www.shi-gutachten.de) · [info@shi-gutachten.de](mailto:info@shi-gutachten.de)  
**Telefon: 040/80 00 70 37**



Tauchen“, sagt Blessing-Kapelke. Aber immer noch zu viele Rentner nehmen den Ruhestand allzu wörtlich: So nutzen bei den unter 60-Jährigen jeder dritte Mann und jede fünfte Frau regelmäßig Sport- und Bewegungsangebote im Verein, von den über 60-Jährigen jeder vierte Mann und jede achte Frau, so der DOSB.

Wichtig sei, so Ursula Schäfer, Geschäftsführerin vom Hamburger Verein Aktiv-ab-40, ein „Beratungsgespräch, bevor Ältere mit dem Sport beginnen oder wieder einsteigen.“ Ihr Verein gehört zu denen, die gezielt „gesundheitssportliche Angebote machen, um den allgemeinen Zustand zu verbessern und so lange wie möglich zu erhalten“.

### Krankenkassen honorieren dies

Wenn Ältere sich mit Rückenfitness, Wassergymnastik oder Pilates fit machen. Stefanie Kreiss, Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), Landesvertretung Hamburg: „Bewegung steigert das Wohlbefindens und hilft vorbeugend, Krankheiten zu verhindern – insbesondere in Verbindung mit einer gesunden Ernährung und dem richtigen Umgang mit Stress. Die Ersatzkassen bezuschussen die Teilnahme an Präventionskursen, unter anderem im Bereich Bewegung. Voraussetzung ist, dass es sich um eine qualitätsgesicherte Maßnahme handelt, die von einem qualifizierten Kursleiter durchgeführt wird.“



Wassergymnastik und zur Entspannung Massagen. Julia Krooß, Meridian Spa, Produktmanagerin Fitness: „Immer mehr Menschen verstehen, dass gesundes und vitales Leben keine Frage des Alters ist, sondern der Motivation. Wir haben viele über 70, die beim Fitness-Check feststellen, dass ihr biologisches Alter bei unter 50 liegt.“ Dabei geht es nicht nur um Sanitas per aquam, „Gesundheit durch Wasser“, wie der Lateiner übersetzt. „Die Fitness-Kurse helfen nicht nur, den Körper, vital und gesund zu erhalten, sondern fördern Wir-Gefühl und Team-

Geist. Übungen in der Gruppe sind motivierend und leichter durchzuführen. Für Menschen in den besten Jahren hat MeridianSpa das BestLife-Konzept entwickelt. Bereits nach wenigen Wochen kehren verlorene Kräfte zurück, die Flexibilität verbessert sich, die Anforderungen des Alltags fallen spürbar leichter“. Auch im Meridian Spa ist das sportliche Ziel, koordinative Fähigkeiten wie Gleichgewichts- und Orientierungssinn sowie Reaktionsfähigkeit zu stärken. Mit: Aqua-Kursen, Yoga, Tai Chi, Meditation, Feldenkrais, Rückengym, Stretching, Tanzkursen, Specials zu Sturzprophylaxe, Osteoporose oder Ernährung.

Auch wenn hier Gymnastik neudeutsch Gym heißt: Gesundheit und Spaß sind zwei Seiten einer Medaille, wenn es um Sport im Alter geht – ob im Verein oder im teureren Spa. Wo Sport getrieben wird, ist gleichgültig.



Es muss jedoch nicht immer ein Verein sein. Auch Senioren schwitzen auf dem Laufband von Fitness-Studios, ohne auf Sixpack und Hotlegs fixiert zu sein: So machen über 50-Jährige im Hamburger Meridian Spa etwa 50 Prozent der Mitglieder aus. Sie sind im Durchschnitt 48 Jahre alt und schätzen im Fitness-Bereich besonders Kurse der Reihe „BestLife“ sowie Kraftausdauer- und Beweglichkeits-training. Dazu kommen Wellness mit Sauna, Schwimmen,

Die Hauptsache ist, dass Ältere sportlich sind, raten die Krankenkassen: Ältere profitieren besonders von regelmäßiger Bewegung. Gymnastikangebote stärken das Herz-Kreislauf-System, fördern Kraft und Beweglichkeit. Rücken- und Wassergymnastik oder Training mit Handgeräten stützen Kraft und Koordination. Ausdauersportarten wie Wandern, Walking, Aquafitness, Schwimmen, Radfahren bis hin zu Jogging, Skiwandern und Skilanglauf



**Teppichcurling**  
von unicurl!



WIR FREUEN UNS  
AUF IHREN ANRUF  
ODER BESUCH!

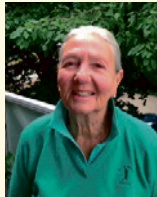
Sie möchten mehr zum Kauf oder zur Anmietung von Teppichcurlinganlagen erfahren?  
Tel: 030-816 00 3460, teppichcurling@hws-berlin.de  
www.teppichcurling.de

- ist ein Teamsport und ähnelt dem Eisstockschießen
- ist sehr kommunikativ und geeignet für Jung und Junggebliebene
- ist gut geeignet für Turniere, Feiern, Freizeitsportler, Vereine und hat einfache und verständliche Regeln
- Taktik, Geschick und Teamgeist sind entscheidend
- **Teppichcurling macht einfach Spaß!**

fördern die Kondition. Diese Disziplinen haben zudem Vorteile: Sie sind leicht zu erlernen, schonen die Gelenke und die sportliche Belastung ist individuell allmählich zu steigern. Spaß an der Bewegung inklusive. Margarita Frank von der Techniker Krankenkasse erläutert, warum Bewegung hilft, wenn mit zunehmendem Alter die körperliche Funktionsfähigkeit nachlässt und die Wahrscheinlichkeit von Erkrankungen steigt: „Gerade bei Herzerkrankungen, Bluthochdruck oder Diabetes sollte Bewegung wie eine angemessene Ernährung und Medikamente fest in der Therapie verankert sein. Doch genau wie bei Arzneimitteln ist es wichtig, individuell das Passende zu finden und richtig zu dosieren. Bereits alltägliche Bewegung wie Treppengehen, Radfahren oder Spazieren gehen fördern die Gesundheit. Wichtig ist nicht, sich beim Sport zu verausgaben, sondern sich über einen langen Zeitraum regelmäßig zu bewegen.“

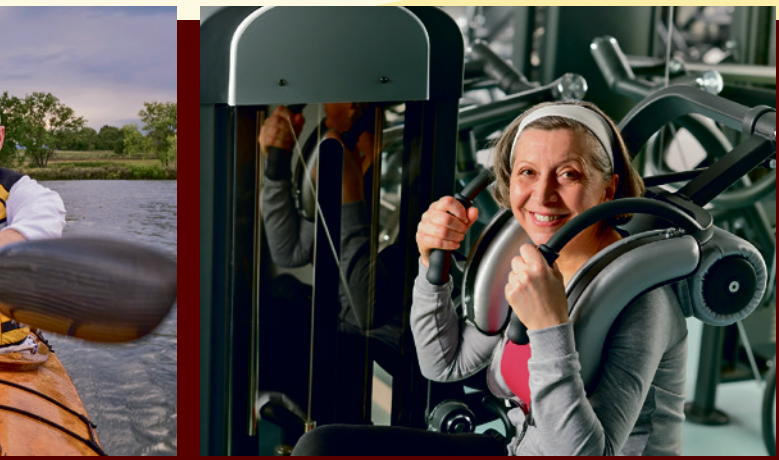
### Fit bleiben und den Nachwuchs trainieren

In Hamburg stehen besonders auch Golf, Segeln, Tennis und Hockey hoch im Kurs, weiß der HSB. So gehört der kleine Ball täglich in die Tasche von Greta Blunck.



Greta Blunck

Die 77-Jährige ist Hamburgs Hockeylegende, neunmal deutsche Meisterin mit dem Harvestehuder Tennis- und Hockey-Club, 26 mal Nationalspielerin, zuweilen Model für eine Modelagentur, Großmutter, Trainerin der Deutschen Damenhockey-Nationalmannschaft, Trägerin des Bundesverdienstkreuzes und vor allem eins: Vorbild und Sportsfrau auch im Alter, die den Sport der Generationen



lebt. Bis heute steht sie auf dem Platz. Denn für sie ist Sport „sehr wichtig. Ich brauche jeden Tag viel Bewegung - Radfahren, Tennis, Hockey, Golf und Gymnastik.“ Der zweite Teil des Generationensports: Sie trainiert den Nachwuchs (jetzt nur noch die unter Zehnjährigen) und gibt ihnen nicht nur Technik und Spaß am Sport mit auf den Weg. Erzieherische Werte sind wichtig, auch wenn manche Eltern von Ehrgeiz zerfressen sind. Sie ermittelt Tugenden wie „Zusammenhalt, Disziplin, sich gegenseitig zu helfen, zu loben, den Gegner zu achten, mit Sieg und Niederlagen umzugehen, dankbar zu sein.“ Ihren Altersgenossen rät sie: „Auch Ältere sollen nicht zu ehrgeizig sein! Im Rahmen ihrer körperlichen Möglichkeiten den Sport ausüben. Auf alle Fälle regelmäßig. Schön ist es, weiter in seiner traditionellen Sportgruppe zu sein, auch wenn es sich nur um Wandern oder Spaziergänge handelt - die Freude ist das Wichtigste für Kopf und Körper.“ Es gibt aber auch Sportarten, denen besonders ältere Anfänger die rote Karte zeigen sollten. Fußball oder Handball sind Mannschaftssportarten, die verletzungsträchtig sind – schon

### Infokasten:

#### Hamburger Sportbund:

Tel. 040/41908-111, [www.hamburger-sportbund.de](http://www.hamburger-sportbund.de).

#### Gesundheitssport in Hamburg:

[www.gesundheitssport-hamburg.de](http://www.gesundheitssport-hamburg.de)

#### Rehabilitationssport:

[www.brs-hamburg.de](http://www.brs-hamburg.de)

#### Deutscher Olympischer Sportbund:

[www.richtigfitab50.de](http://www.richtigfitab50.de)

#### Broschüre: Aktiv im Alter.

Ein Ratgeber für Senioren in Hamburg.

Die Behörde für Soziales und Familie gibt die Broschüre heraus. Darin finden sich viele Freizeit- und Sportangebote für Senioren. Sie ist kostenlos in den Bezirks- und Ortsämtern zu erhalten.

**Volker Nagel:** Fit und geschickt durch Seniorensport: Sportartenüberschreitendes Training für Alltagssituationen. Feldhaus Verlag, ISBN-10: 3880203008, z.B. bei Amazon für € 16,50

für Jüngere. Insgesamt sollten Ältere, so die Krankenkassen, Disziplinen meiden, die viel Kraft und Schnelligkeit verlangen: Sprints, Gewichtheben, Krafttraining mit hohen Gewichten, Boxen. Es gibt Ausnahmen: Das Deutsche Rote Kreuz bietet Selbstverteidigungskurse für Senioren an, die von der Sportvereinigung der Polizei Hamburg im Budo-Centrum durchgeführt werden. Motto: Wer sich wehren kann, hat weniger Angst.

Dr. H. Riedel © SeMa

Die Schachschule Hamburg und brotZeit e.V.

### Ehrenamtliche Mitarbeiter gesucht!



frühstücken - leben - lernen



Schachschule Hamburg

Die Schachschule Hamburg wird mit Hilfe von **brotZeit e.V.** an sechs Hamburger Grundschulen eine Schulschach-AG einrichten. Der Schachunterricht soll ab September 2015 durch Übungsleiter (**Senioren**) erfolgen, die in den Schulen **ehrenamtlich** arbeiten und bei den Kindern eine Begeisterung für das Schachspiel wecken. Kinder, die regelmäßig Schach spielen, werden so individuell bestmöglich gefördert. Auch die **Senioren** profitieren von ihrer ehrenamtlichen Arbeit: sie bleiben gedanklich fit und sind durch eine sinnvolle Aufgabe sozial eingebunden. Das generationenübergreifende Projekt von Schach-AG's an Schulen in einem schwierigen sozialen Umfeld soll Alt und Jung verbinden und fördern.

Bei Interesse bitte unter Telefon 0157/54 39 83 29 oder 040/20 98 14 11 melden, [kontakt@schachschule-hamburg.de](mailto:kontakt@schachschule-hamburg.de)



## SiCHTBAR-mobil

Dirk Lübke – Ihr Optiker vor Ort.

### Der Optiker, der zu Ihnen kommt!

**Jetzt Neu: Die Augeninnendruckmessung vor Ort!**

- Feststellung der benötigten Brillengläser vor Ort
- Modische, stabile Brillenfassungen
- Lupen und elektronische Lesehilfen
- Verbesserung des Sehens auch bei Makuladegeneration
- Günstig und schnell, 24-Stunden-Service möglich

[sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de](mailto:sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de)  
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75

## Startschuss: „Der Goldene Internetpreis“ für Senioren

*Wer aktiv im Alter die digitale Welt nutzt, kann dabei sein. BAGSO, DsiN, Wege aus der Einsamkeit e.V. und Google Deutschland suchen aktive Ältere im Netz. Internetnutzerinnen und -nutzer ab 60 Jahre und Ehrenamtliche können mit Online-Projekten teilnehmen. Der Bundesminister des Innern übernimmt die Schirmherrschaft.*

Berlin, 8. Juni 2015. Noch nie gab es so viele Internetnutzerinnen und -nutzer jenseits des 60. Lebensjahres. Um diese Menschen im sicheren Umgang mit Online-Angeboten zu ermutigen, zeichnen die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO), Deutschland sicher im Netz (DsiN), der Wege aus der Einsamkeit e.V. gemeinsam mit Google schon seit 2012 im Netz aktive Ältere aus. In diesem Jahr wird erstmalig der „Goldene Internetpreis“ verliehen. Schirmherr ist Dr. Thomas de Maizière, Bundesminister des Innern und DsiN-Schirmherr. Bis September 2015 sind Internetnutzer ab 60 Jahren aufgerufen, Projekte, Aktionen oder Publikationen zur kompetenten Nutzung des Internets einzureichen. Hobbysurfer und erfahrene IT-Trainer – gute Initiativen, die mit dem Internet umgesetzt werden, haben die Chance auf Preise im Gesamtwert von € 5.000,-.

Unter dem Motto „Ältere Menschen aktiv durch die digitale Welt“ will der Goldene Internetpreis gute Beispiele zeigen, wie Online-Mobilität die Lebensqualität im Alltag verbessern kann – für einen souveränen Umgang von Seniorinnen und Senioren im Netz. Jedoch gehören Ältere auch zu der Gruppe, die einen er-



höhten Aufklärungs- und Unterstützungsbedarf für den sicheren Umgang mit dem Internet hat, so das Ergebnis der aktuellen Studie „DsiN-Index - Digitale Sicherheitslage der Verbraucher in Deutschland“.

Ausgezeichnet werden Personen und Projekte in 2 Kategorien:

**Kategorie 1 – für Einsteiger und versierte Privatnutzer.**

Die erste Kategorie richtet sich an kompetente Alltagsnutzer: Menschen, die beispielsweise mit Freunden über das Internet kommunizieren, Routen planen oder eigene Webseiten betreiben.

**Kategorie 2 – für Experten und Trainer.** Hier

sind Einzelpersonen oder Initiativen gesucht, die ihr Wissen an andere Interessierte weitergeben. Das können ältere Fachleute sein, die Gleichaltrigen einen Zugang zu den Angeboten der digitalen Welt verschaffen oder jüngere Menschen, die Ältere ins und im Netz begleiten. Auch Enkel und Freunde von Seniorinnen und Senioren können Vorschläge einreichen.

**Teilnahme erwünscht**

Kreativität ist in beiden Kategorien gefragt. Die Organisatoren freuen sich über alle Einreichungen, ob als Film oder Erfahrungsbericht, Kursmaterial, als E-Book, auf DVD oder in anderen digitalen Formaten bis zum 4. September 2015. Bewerbungen und Vorschläge können eingereicht werden unter:

[www.goldener-internetpreis.de](http://www.goldener-internetpreis.de)

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



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

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

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

**Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage**

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

Alten- und Pflegeheim Haus Itzstedt · Sabine und Markus Hinz GbR  
Segeberger Straße 38 · 23845 Itzstedt · Tel. 0 45 35/5 15 10



**Unter neuer Trägerschaft**

DSG | Deutsche  
Seniorenstift  
Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

**Pflegewohnstift  
Alsterkrugchaussee**

- Überwiegend Einzelzimmer
- Abwechslungsreiche, hauseigene Küche
- Vielfältige Betreuungs- und Freizeitangebote

**Wir informieren Sie gern ausführlicher!**

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

**Telefon 0 40 / 51 20 88-0**

[www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de](http://www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de)



## Hörvermögen testen und trainieren

*(pi) Verkannte Volkskrankheit: Jeder Fünfte hat eine Hörbeeinträchtigung. Eine kostenlose App von Starkey bietet ein Trainingsprogramm.*

Rund 20 Prozent der deutschen Bevölkerung über 14 Jahre sind hörbeeinträchtigt. Zu diesem Ergebnis kommt eine Hochrechnung des Deutschen Schwerhörigenbundes aus dem Jahr 2012. Für einige bedeutet das eine Einschränkung im Alltag, andere ignorieren ihre Hörminderung. Nur jeder Fünfte unternimmt etwas dagegen.

Da die Hörverschlechterung sich oft in einem langsamen Prozess vollzieht, wird sie vom Betroffenen zunächst meist nicht bemerkt oder verdrängt. Wer sich für eine Hörhilfe entscheidet, kommt wieder viel besser zurecht und erobert sich ein Stück Lebensqualität zurück. Hörstörungen könnten, da sind sich die Experten einig, vielfach verhindert, früher diagnostiziert und besser kompensiert werden. „Es ist medizinisch absolut geboten, ab einem Lebensalter von 50 Jahren jährlich Vorsorgeuntersuchungen durchzuführen“, sagt Andreas Köhler, Vorstandsvorsitzender der Kassenärztlichen Bundesvereinigung von 2005 bis 2014.

Hilfreich bei dem Bestreben, wieder gut zu hören, sind spezielle Trainingsprogramme. Hierfür hat der Hörgerätehersteller Starkey eine geeignete Lösung: die App „HearCoach“. Sie kann kostenlos im iTunes-App-Store heruntergeladen werden. Die App (54,7 MB) verspricht unterhaltsames Hörtraining für Jung und Alt.

Für wen ist HearCoach geeignet? Für alle, die einmal ihr Gehör in nachgestellten Alltagssituationen testen und ihr Sprachverstehen unter realitätsnahen Bedingungen trainieren wollen. Aber HearCoach dürfte auch denen gefallen, die einfach Spaß an kleinen, die Sinne fordernden Spielen haben und die – mit dem zweiten Spiel der App: „Zahlenmemory“ – ihr Gedächtnis trainieren wollen. Zudem kann man mit der App auf nette, unaufdringliche Weise einen Mitmenschen darauf hinweisen beziehungsweise selbst erkennen lassen, dass er womöglich schlechter hört, als er selbst denkt.

Was hat er gesagt? Trieb? Hieb? Dieb? Lieb? Hund? Mund? Rund? Pfund? Das ist zunächst noch einfach. Im zweiten der insgesamt fünf Levels des „Wortspiels“ des HearCoach wird die Höraufgabe allerdings erschwert, indem Fahrgeräusche das gesprochene Wort überdecken. Je mehr Umgebungsgeräusche hinzukommen, desto schwieriger wird das Verstehen. In den weiteren Runden stören Hintergrundmusik und die Geräuschkulisse in einem Restaurant das Verstehen. Das erfordert Konzentration. Wer beim Spiel massive Schwierigkeiten hat, sollte einen qualifizierten Hörtest beim HNO-Arzt oder Hörgeräteakustiker machen.

**Hier finden Sie die HearCoach-App**  
**[www.starkey.de/hoerverlust/apps](http://www.starkey.de/hoerverlust/apps)**

Der HearCoach erfordert Benutzernamen und Passwort. Die Zugangsdaten sind bei Starkey per E-Mail anzufordern: [hearcoach@starkey.de](mailto:hearcoach@starkey.de).  
– Sie erhalten sofort Antwort mit den Zugangsdaten.

 **SIG**  
Holstein

**Immobilienkompetenz.**  
**Made in Holstein**



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

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

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

 **Wir übernehmen  
die Wohnungssuche  
für 60+/Senioren**

• Individuelle Suche nach altersgerechten Immobilien,  
Betreutes-/Servicewohnen, Residenzen etc.



- persönliche Begleitung zu den Besichtigungsterminen
- Organisation des Umzugs
- An/Ummeldung von Strom, Telefon, Internet, KFZ u.v.m.

**Tel: 040-38 66 16 49**

[www.platinum-relocation-hamburg.de](http://www.platinum-relocation-hamburg.de)

**Hairdreams**  
THE ART OF HAIR CREATION



**NEU** DIE ANTI-  
**HAARAUSFALL**  
**REVOLUTION**



**STOP & GROW**  
ANTI HAIR LOSS SYSTEM

**TOLLE ANGEBOTE**  
auf alle Therapien!

Nutzen Sie die GRATIS Kopfhautanalyse im  
Wert von € 18,- (Gültig bis 31.08.2015)

### Haarausfall?

Die neue Hairdreams Stop & Grow-Therapie bekämpft übermäßigen Haarausfall und stimuliert neuen Haarwuchs. Die Wirkung ist wissenschaftlich nachgewiesen! Die Haar-Innovation des Jahres – jetzt exklusiv bei uns!

\*) In vitro-Studie Universitätshautklinik Lübeck / 2014

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



Vorher



Nach 3 Monaten



Nach 9 Monaten

**MEIN**  
  
**FRISEUR**  
**MEINECKE**

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

**Weitere Filialen: [www.meinfriseur.de](http://www.meinfriseur.de)**



Dr. med. Guido Bruning

## Müde Venen brauchen Hilfe

Krampfadern nennt man dauerhaft erweiterte Venen, die sich meist unregelmäßig am Bein schlängeln. Mitunter kommen sie auch im Beckenbereich vor. Wer sie rechtzeitig behandeln lässt, beugt Komplikationen vor und verbessert die Venenfunktion.

### Kleine und große Venenprobleme

Als sogenannte Besenreiser sind die kleinsten defekten Venen bekannt, die fein verästelt meist violett durch die Haut schimmern. Sie sind eher ein kosmetisches als ein medizinisches Problem und können mit Verödung oder Lasertherapie behandelt werden.

Lässt die Venenfunktion aber deutlich nach, kommt es zu Schmerzen. Die Beine schwellen leicht an und verursachen ein Spannen. Gerade an warmen Tagen sowie nach langem Stehen und Sitzen fühlen sich die Beine schwer an. Wer diese Anzeichen missachtet, riskiert im schlimmsten Fall Hautveränderungen, Geschwüre und Thrombosen.

### Hilfe gegen müde Beine

Fühlen sich die Füße und Beine abends müde und schwer an, hilft es, die Beine hoch zu legen. Nach langem Sitzen oder Stehen sollten die Füße und Beine Bewegung bekommen.

Auch eine Wechseldusche tut gut. Dazu in die Dusche stellen und den Strahl im Wechsel von kaltem und warmem Wasser von den Füßen bis hinauf zu den Knien führen. Der letzte Guss sollte mit kaltem Wasser erfolgen.

### Wenn es schmerzt

Eine erweiterte Hautvene kann sich entzünden. Eine Entzündung in dem Bereich schmerzt. Die Stelle ist sehr warm und gerötet. Eine mögliche Auswirkung kann sein, dass

sich das Gefäß an dieser Stelle durch ein Blutgerinnsel verstopft. Dieses Gerinnsel nennt sich Thrombose. Lebensbedrohlich kann eine Thrombose werden, wenn sich das Gerinnsel oder Teile davon lösen und zum Herzen wandern. Von dort kann es in den Lungenkreislauf gelangen und Gefäße verstopfen. Diese sogenannte Lungenembolie kann lebensbedrohlich sein. „In Deutschland sterben jährlich bis zu 40.000 Menschen an einer Lungenembolie“, so die Deutsche Gefäßliga e.V. Anzeichen einer Lungenembolie sind Brustschmerzen beim Atmen, Luftnot oder Herzrasen.

### Rechtzeitig handeln

Zeichnen sich Venen deutlich unter der Haut ab, bilden Knoten und schlängeln sich, ist es an der Zeit, dies einem Venenspezialisten zu zeigen.

Eine der wichtigsten Untersuchungsmethoden bei Verdacht von Krampfadern auch im tiefen Venensystem ist die farbkodierte Duplexsonografie mit Doppler-Ultraschallsonde. Mit dieser bildgebenden Methode können Ärzte den Zustand des Venensystems einschließlich der Venenklappen, des tiefen Venensystems und Thrombosen erkennen. Gleichzeitig kann mit der Sonde die Strömungsrichtung und Geschwindigkeit des Blutes in den Venen gemessen werden. Welche Untersuchungen sich zur Diagnose eignen, sollte ein entsprechender Spezialist entscheiden. Das SeMa sprach über den Unterschied bei Frauen und Männern und über die Behandlungsmöglichkeiten bei Venenerkrankungen mit Dr. med. Guido Bruning, Chefarzt im Zentrum für Venen- und Dermatochirurgie des Taberna Krankenhauses. Die Klinik ist heute die größte Fachklinik für Venenmedizin im norddeutschen Raum.

**SeMa: Männer leiden seltener an Krampfadern als Frauen. Woran liegt das?**

Dr. Bruning: Dies ist in der Medizin immer noch nicht wirklich geklärt. Sicher ist, dass die hormonellen Verschiebungen in der Schwangerschaft, die zu einer Erweichung des Bindegewebes führen (gewollt, da dies den Geburtskanal erweitert) nicht zuträglich für den venösen Halteapparat sind. Dies in der Kombination mit ungünstigen Druckverhältnissen führt zu einem deutlich erhöhten Risiko, dass während einer Schwangerschaft Krampfadern entstehen. Dieses Risiko besteht für Männer naturgemäß nicht.

**SeMa: Männer haben im Vergleich ein höheres Risiko, eine Thrombose zu bekommen. Warum?**

Dr. Bruning: Männer haben ein erhöhtes Risiko eine Rezidiv-Thrombose zu bekommen. Die Ursache hierfür ist unklar. Bei der ersten Thrombose ist das Risiko für junge Frauen deutlich höher als für Männer. Das liegt wahrscheinlich an einer möglichen hormonellen Empfängnisverhütung. Im Alter ist das Risiko bei beiden Geschlechtern gleich.

**SeMa: Um die Gefahr, eine Thrombose zu erleiden, zu senken, sollte man rechtzeitig handeln und Krampfadern behandeln lassen. Woran erkennt man die Venenschwäche?**

Dr. Bruning: Ob Krampfadern wirklich das Thromboserisiko erhöhen, ist letztendlich unbewiesen. Meiner Meinung nach nicht. Eine Venenschwäche erkennt man an hervortretenden geschlängelten Venen am Bein. Die erste Folge sind oft abendliche Schwellneigung, Schweregefühl und heiße Beine.

**SeMa: Die erste Wahl bei vielen Patienten mit Venenleiden sind Kompressionsstrümpfe. Welche Therapieformen eignen sich außerdem?**

Dr. Bruning: Bei Venenerkrankungen sind die Klappen im oberflächlichen Venensystem defekt. Diese Venen transportieren ca. 10% des Blutes aus den Beinen zurück. Die tiefen Venen 90%. Durch den Klappenschaden transportieren die oberflächlichen Venen gar kein Blut mehr nach oben, im Gegenteil: es kann Blut wieder von oben nach unten ins Bein zurück sacken. Dies müssen die tiefen Venen zusätzlich mit transportieren. Die erste Option ist die Erhöhung der Transportleistung der tiefen Venen. Dies geschieht, indem man die Muskelwadenpumpe in einen Kompressionsstrumpf einpackt und dadurch die Pumpleistung deutlich verbessert.

Die Alternative dazu ist, die defekten Venenabschnitte aus dem Blutkreislauf auszuschalten. Dies geschieht klassischer Weise operativ (Venenstripping). Alternativ können die Venen durch Hitze von innen (endovenös) verschlossen werden (Radiowelle, Laser) oder verklebt werden (Venenkleber, Verödung). Die Hitzeverfahren (Laser/Radiowelle) sind der Operation ebenbürtig, haben aber eine ähnliche Komplikationsrate und Rezidivrate bei identischem kosmetischen Ergebnis. Der Kleber verbleibt im Körper und wird nicht aufgelöst. Langzeitfolgen sind noch nicht absehbar. Die Verödung ist bei defekten Stammvenen den anderen Verfahren unterlegen.

**SeMa: Wie kann man selbst für gesunde Venen sorgen?**

Dr. Bruning: Viel ist Veranlagung, die kann man nicht beeinflussen. Gut ist Bewegung, wenig sitzen und vermeiden von Übergewicht. Auch Venengymnastik gerade bei sitzenden Berufen kann hier hilfreich sein.

**SeMa: Danke für das Gespräch.**

S. Rosbiegal © SeMa



**Nägel und mehr**  
Fingernagel- und Fußpflege

**Unser Juliangebot**

**Fußreflexzonen-**  
**massage** statt € 29,- nur € 25,-  
Unser Festpreis: 1 x med. Fußpflege € 18,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01  
www.nägel-und-mehr.eu



**motion - center**  
hamburg

*Das neue Sanitätshaus*

- Sanitäts- haus
- Reha-Technik
- Orthopädietechnik

**foot power**

Alsterdorfer Markt 2 | fon: 040 5935216 - 0  
22297 Hamburg | fax: 040 5935216 - 16  
www.motion-center.de



**Katjas**  
Zweithaarstudio  
GmbH

**Perücken**  
**Haarteile** ■ **Toupets**

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

**Termin 040. 320 497 57**

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



**Die revolutionäre**  
**An- und Ausziehhilfe für**  
**Kompressionsstrümpfe**

Der DOFF N' DONNER (DnD) ist ein sehr weiches Hilfsmittel, das Kompressionsstrümpfe schnell und schmerzfrei über ein Bein oder einen Arm gleiten lässt. Der DnD ist sowohl für das selbständige An- und Ausziehen als auch für Pflegekräfte geeignet.

Überzeugen Sie sich bei einer Vorführung in unserem Fachgeschäft.

**Telefon 040/22 81 51 05**

**EINFACH**geschäft  
KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT  
Johannes Cubela

**ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.**  
Ihr Fachgeschäft für Alltagshelfer.

Julius-Vosseler-Straße 40 • Mo. bis Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 14 Uhr  
Mehr Infos unter [www.einfachgeschäft.de](http://www.einfachgeschäft.de)

## eMag 50 HD

Mehr als eine Leselupe!

Das Allround-Talent unter den elektronischen Handlupen: brillant & komfortabel.

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

**RECKE  
OPTIK**

Inh.: Karl-Heinz Wilke e.K.  
Langenhorner Markt 13c • 22415 HH  
Telefon: (040) 531 76 34



Matthias Schulze-Kraft



Frei und engagiert – das LICHTHOF  
Theater in Bahrenfeld

Das LICHTHOF Theater ist in der Mendelssohnstraße in Bahrenfeld ansässig. Das Theater bietet Platz für 100 Zuschauer. Der Saal ist 160 m<sup>2</sup> groß und flexibel einsetzbar für verschiedenste Produktionen. Gemessen an seiner Größe ist es mit bis zu 14 Premieren pro Spielzeit das produktivste freie Theater mit gemeinnützigem Anspruch in Hamburg.

Das Foyer bietet vor und nach den Vorstellungen die Möglichkeit, sich über die Vorstellungen auszutauschen und oft ist es auch möglich, dort direkt mit den Künstlern in Kontakt zu kommen. Für Proben, Workshops und Seminare steht ein Seminar- und Probenraum von 100 m<sup>2</sup> zur Verfügung. „Als Produktionsort für freies Theater bieten wir ein vielfältiges Programm“, sagt der künstlerische Leiter Matthias Schulze-Kraft. „Man kann hier sehr aufregendes, zeitgemäßes Theater erleben, das sich intensiv mit unserer gesellschaftlichen Wirklichkeit auseinandersetzt. Die Aufführungen fordern die Zuschauer und bieten Anlässe, über die Welt um uns herum zu reflektieren und zu diskutieren. Dabei zählt die Förderung junger Talente, denen das LICHTHOF einen qualitätsvollen Rahmen für die ersten professionellen Arbeiten bietet, zu den wichtigsten Aufgaben dieses Theaters.“

Das LICHTHOF Theater stützt sich finanziell und künstlerisch auf drei Säulen:

Der gemeinnützige Verein unterhält die Räumlichkeiten und die Administration des laufenden Veranstaltungsbetriebs. Die gemeinnützige LICHTHOF Productions GmbH entwickelt die künstlerischen Produktionen und ist Veranstalter eines großen Teils des LICHTHOF Spielplans. Die rechtsfähige LICHTHOF Stiftung stützt die künstlerische Arbeit des LICHTHOFs finanziell.

Für seine Arbeit wurde das LICHTHOF Theater 2008 mit dem PEGASUS-Preis ausgezeichnet, der an Hamburger Privattheater verliehen wird. 2012 und auch in diesem Jahr wurde jeweils eine Produktion für die Privattheatertage nominiert. Übrigens die einzige Hamburger Bühne in diesen beiden Jahren.

Im Juli gibt es zwei Produktionen im LICHTHOF Theater: „Eine Odyssee“ ist die Absolventenpräsentation des Schauspiel-Studios Frese. In dieser Dramatisierung des Homerischen Epos liegt das Augenmerk vor allem auf der zerrissenen Familie. „Reflexionen“ von der Erika Klütz Schule für Theatertanz und Tanzpädagogik zeigt eine Auswahl der im Unterricht erarbeiteten Choreografien.

„Eine Odyssee“, Freitag, 03.07.15, 20:15 Uhr, Sa., 04.07.15, 20:15 Uhr, So., 05.07.15, 19 Uhr; „Reflexionen“, Fr., 10.07.15, 19:30 Uhr, Sa., 11.07.15, 19:30 Uhr, So., 12.07.15, 17 Uhr

LICHTHOF Theater, Mendelssohnstr. 15, 22761 HH, Tel.: 040/855 00 840, Fr., 10.07.15, 19:30 Uhr, Sa., 11.07.15, 19:30 Uhr, So., 12.07.15, 17 Uhr, [www.lichthof-theater.de](http://www.lichthof-theater.de)

S. Rosbigal © SeMa, Foto © Oliver Heinemann

## Pflegedienste stellen sich vor

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



[www.sdl-ev.de](http://www.sdl-ev.de)

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

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

Seit  
1987

ANGELA GREIZER



- ❖ Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe
- ❖ Familien- und Kinderbetreuung
- ❖ Pflegeberatung

Langenhorner Chaussee 163  
22415 Hamburg  
Telefon: 040/53 05 04 70  
Fax: 040/520 33 17  
[www.krankenpflege-greizer.de](http://www.krankenpflege-greizer.de)



ELIM mobil  
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns.  
Marommer Straße 18 • 22850 Norderstedt  
Tel. 040-32 59 44 71 • Fax 040-32 59 44 74  
[elim-mobil-norderstedt@fegn.de](mailto:elim-mobil-norderstedt@fegn.de) • [www.elim-diakonie.de](http://www.elim-diakonie.de)

## Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



# Biergarten mit Elbblick und Jazz vom Feinsten!

**Am 30.07.15 um 15.30 Uhr öffnet die Seniorenresidenz Graf Luckner Haus, Hans-Böckler-Platz 15 in Wedel, ihren Biergarten für Gäste und Interessenten. Direkt an der Elbe gibt es ab 15.30 Uhr Bierspezialitäten und Leckereien vom Grill.**

Ab 16 Uhr kommen Jazz-Liebhaber voll auf ihre Kosten, wenn Henry's Fidgety Feetwarmers ihr unterhaltsames Programm präsentieren. Der Biergarten schließt um 18 Uhr. Der Kostenbeitrag (zzgl. Verzehr zu moderaten Preisen) beträgt € 10,-.

Die Karten für den Biergarten mit Elbblick und Jazz gibt es bis 23.07.15 im Vorverkauf am Empfang der Seniorenresidenz Graf Luckner Haus (Mo. bis Fr. 9 bis 17 Uhr und Sa./So. 10 bis 17 Uhr).

Grada Jakobs-van Drie, Leiterin der Seniorenresidenz: „Unser Biergarten ist eine Veranstaltung, die keine Wünsche offen lässt. Gemütlich an der Elbe sitzen, die großen Pötte vorbeiziehen sehen und lecker essen und trinken. Was will man mehr! Und dann als Krönung Henry's Fidgety Feetwarmers! Wir freuen uns schon sehr auf diesen Tag und laden alle Interessierten ein, mit uns zu feiern.“

Die Seniorenresidenz Graf Luckner Haus – eine von acht Einrichtungen des Geschäftsbereichs Wohnen im Alter der Vereinigten Hamburger Wohnungsbaugenossenschaft eG (vhw) – liegt direkt an der Elbe. Komfortables Wohnen

und abwechslungsreiche Freizeitangebote sind die Stärken des Hauses: Konzerte, Lesungen, Biergartenfeste mit Jazz, Ausflüge oder Lichterfahrten, Besuche des Schleswig-Holstein Musikfestivals sowie Schiffstouren auf Elbe oder Alster gehören ebenfalls dazu.

Die Bewohner wohnen in eigenen Appartements. Wer pflegebedürftig wird, kann sich in allen Pflegestufen vom Ambulanten Dienst des Trägers im Appartement pflegen lassen. Tel.: 04103/705 20 00, [www.vhw-graf-luckner-haus.de](http://www.vhw-graf-luckner-haus.de)



SENIORENRESIDENZ  
GRAF LUCKNER HAUS



## Biergarten und...

Jazz! Am 30.07.15 von 15.30 bis 18.00 Uhr öffnen wir wieder unseren Biergarten direkt an der Elbe. Um 16.00 Uhr spielen „Henry's Fidgety Feetwarmers“ Jazz vom Feinsten! Genießen Sie außerdem Bier vom Fass und Leckereien vom Grill zu moderaten Preisen. Kostenbeitrag pro Person: 10,- € zzgl. Verzehr.

Karten im Vorverkauf (bis 23.07.15) an unserem Empfang. Einlass nur mit Karte.

 04103 705 - 2000

## Und dann weiß man: Das war ein schöner Abend

### Peter Bongartz im Interview

Im September 2015 kommt Peter Bongartz mit dem Stück von Daniel Kehlmann „Der Mentor“ ans Harburger Theater. Er spielt den berühmten, älteren Schriftsteller Benjamin Rubin, der auf einen jungen Kollegen trifft, den er in einem geförderten Kulturprojekt fünf Tage als Mentor zur Seite stehen soll. Beide lassen sich nur aus finanziellen Gründen darauf ein, was unweigerlich zu Konflikten führt. Das SeMa sprach mit dem Schauspieler.

#### SeMa: Wären Sie ein geduldigerer Mentor?

Bongartz: Ja, auf jeden Fall. Denn ich habe persönlich Respekt vor jedem kreativen Menschen. Ich könnte von meinem Charakter her gar nicht so um mich schlagen.

#### SeMa: Hätten Sie denn Spaß an der Rolle eines Mentors?

Bongartz: Ich kann es mir nicht wirklich vorstellen, denn es gehört schon etwas dazu, anderen Ratschläge zu geben. Aber wenn es freundschaftlich wäre, vielleicht schon.

#### SeMa: Die Protagonisten des Stücks sind nicht gerade kritikfähig. Sind Sie es?

Bongartz: Ja, das muss man ja sein in unserem Beruf. Ich nehme alles ernst. Wenn man ehrlich zu sich ist und in sich hinein fragt, dann weiß man meist auch, wie man war. Irgendwie ist ja schon etwas dran an Kritik, es sei denn, sie ist böswillig.

#### SeMa: Was nehmen Sie ernster – Kritik von Freunden oder der Öffentlichkeit?

Bongartz: Eher von der Öffentlichkeit, denn für sie machen wir es ja. Letztlich ist es entscheidend, wie das Publi-



kum reagiert. Man merkt es nicht nur am Applaus, sondern auch während der Vorstellung, wie die Atmosphäre ist. Und dann weiß man am Schluss: Das war ein schöner Abend.

#### SeMa: Kann sich das auch beim gleichen Stück während eines Gastspiels verändern?

Bongartz: Manchmal schon. Aber „Der Mentor“ ist ja eine gut gemachte Farce, die kommt an. Wir haben in der Inszenierung in Düsseldorf kein Wort des Stücks von Daniel Kehlmann geändert. Das war ganz in seinem Sinne. Auch die Länge des Stücks tut gut, da es kurz ist.

#### SeMa: Ist damit das Text lernen leichter?

Bongartz: Nein, das ist schon viel Text, aber es macht Freude.

#### SeMa: Fällt Ihnen Text lernen leicht?

Bongartz: Das ist ja eine Begabungssache, denke ich. Das kann man oder kann man nicht. Ich habe das Glück, dass ich optisch lerne. Ich kann Ihnen bei einem Manuskript sagen, was auf Seite 51 oben steht. Das ist eine Mechanik, die mir leicht fällt. Aber das Text lernen ist ja das Unwichtigste. Die Gestaltung des Textes auf der Bühne ist entscheidend.

#### SeMa: Sie begeistern mit Ihren Bühnen- und Filmrollen, sind aber auch in Lesungen zu erleben. Was fasziniert Sie an dieser Aufgabe?

Bongartz: Eigentlich lese ich gar nicht gern vor und mag mir auch ungern vorlesen lassen. Aber ich bin über Daniel Kehlmann an das Buch „Ein Bär will nach oben“ von William Kotzwinkle

gekommen. Er erzählte, dass er sich dort durchgeschmunzelt hat. Und da Autoren sich eigentlich untereinander nicht so mögen, wurde ich neugierig. Mir hat das dann auch so gut gefallen, dass ich es gern dem Publikum erzählen wollte. Aber das Buch ist so lang, da brauchte ich eine Lesefassung. Glücklicherweise hat mir die Dramaturgin Sonja Valentin eine tolle 80 minütige Lesefassung gemacht, mit der ich vor kurzem auch in Hamburg aufgetreten bin. Die Leute merken, dass ich etwas lese, das mir selbst Spaß macht.

#### SeMa: Was lesen Sie privat am liebsten?

Bongartz: Ich lese verschiedene Bücher gleichzeitig. Momentan habe ich mir mal wieder die „Römische Geschichte“ von Theodor Mommsen genommen. Dazu Otto Brusattis „Wien, Musik“ und ein Buch von Ennio Flaiano. Es ist mit Büchern wie mit Musik, je nach Stimmung etwas anderes.

#### SeMa: Das Problem unserer Gesellschaft ist, dass vielen älteren Menschen vermittelt wird, sie seien eine Last für die Allgemeinheit. Sie sind sehr umtriebig und stehen bis heute auf der Bühne und vor der Kamera. Wie empfinden Sie das Älterwerden?

Bongartz: Alt werden ist nicht lustig. Aber wenn man umtriebig ist wie ein Äffchen und Freude hat, ist das ein Geschenk. Unser Beruf ist ja ein riesiges Hobby und wenn man den ausüben darf und seine Zeit nicht mit Golf spielen totschiessen muss, dann ist das etwas sehr Schönes.

#### Der Mentor – Gastspiel

Premiere 17. September 2015, Vorstellungen bis 25. September 2015, Harburger Theater, Museumsplatz 2, 21073 Hamburg, [www.harburger-theater.de](http://www.harburger-theater.de), Karten: 040. 33 39 50 60

S. Rosbiegal © SeMa, Foto: Nicole Brühl

Exklusiv nur im  
Harburger Theater

# Der Mentor

Von Daniel Kehlmann Mit Peter Bongartz u. a.

»Ein sehr kluger, ironischer, amüsanter Schlagabtausch über das Dasein von Künstlern, die alle auch nur Menschen sind. Sehenswert!« RHEINISCHE POST

PREMIERE  
17.09.2015

VORSTELLUNGEN  
BIS 25.09.2015

HARBURGER THEATER

DAS THEATER FÜR HAMBURGS SÜDEN

MUSEUMSPLATZ 2 · 21073 HAMBURG  
040 333 95 060 · [WWW.HARBURGER-THEATER.DE](http://WWW.HARBURGER-THEATER.DE)

Stars hautnah

# Sumpfschildkröten und die Biberburg

## Rund um Angermünde können Radler die Vielfalt der Uckermark entdecken

(djd/pt). Angermünde im Südosten der Uckermark ist nicht nur ein charmantes Städtchen mit barockem Rathaus und hübschen Fachwerkhäusern – es ist auch ein guter Ausgangspunkt für Radtouren durch eine reizvolle Naturlandschaft. Eine 49 Kilometer lange Tagestour führt zum Beispiel an den Uckerseen entlang nach Prenzlau. Eine besonders interessante Station am Wegesrand ist das „Nabu-Informationszentrum Blumberger Mühle“, dessen Architektur einem Baumstumpf nachempfunden wurde.

### 5-Tage-Radtour rund um Angermünde

(djd). Mit Gepäcktransfer genießt man das Radelvergnügen in der Uckermark besonders entspannt. Auf dem Uckermärkischen Radrundweg und auf naturbelassenen Strecken werden pro Tag circa 30 bis 40 Kilometer zurückgelegt. Inklusive sechs Übernachtungen mit Frühstück, Gepäcktransport, Kartenmaterial und Wegbeschreibung ist die Reise ab € 415,- pro Person im Doppelzimmer beim Tourismusverein Angermünde buchbar: Brüderstraße 20, 16278 Angermünde, Telefon 03331. 29 76 60, [info@angermuende-tourismus.de](mailto:info@angermuende-tourismus.de).

Im Zentrum zeigt eine Ausstellung die Entwicklung vom Wirtschaftswald zum „Urwald von morgen“. Weitere Anziehungspunkte sind das begehbbare Sumpfschildkrötenhabitat und der Wasserspielplatz mit Biberburg. Nach einer Badepause am Peetzigsee führt die Route nach Prenzlau. Bevor es mit der Bahn zurück nach Angermünde geht, kann man dort noch das Dominikanerkloster besichtigen. Viele Informationen zur Stadt und zur Region gibt es auf [www.angermuende-tourismus.de](http://www.angermuende-tourismus.de).

### Von Angermünde nach Templin

Sehr abwechslungsreich ist eine andere Radtour, die die historischen Stadtkerne von Angermünde und Templin miteinander verbindet. Vorbei an Waldseen und blühenden Wiesen geht es durch die freie Feldmark und eine sanft hügelige Landschaft ebenfalls bis zum Informationszentrum. Dann radelt man am Wolletz-

see entlang, der nahezu vollständig von Wald umgeben ist. Am Seeufer haben sich die Kormorane eine Schlafkolonie eingerichtet, an den Bäumen sind die Bisspuren des Bibers zu entdecken. Der nächste Halt ist Glambeck. Das Dorf mit seinem Radlerkirchlein liegt mitten im Wald. Im Sommer finden hier Konzerte und Ausstellungen statt. Eine Ausstellung zur Ortsgeschichte ist das ganze Jahr über im restaurierten Taubenturm zu besichtigen.

### Ein Abstecher ins Ökodorf Browdowin

In Richtung Angermünde radelt man, wenn man am Morgen die Bahn nach Chorin nimmt und sich dort aufs Fahrrad schwingt. Lohnend ist eine Besichtigung des Klosters Chorin – und im Anschluss kann man im Ökodorf Browdowin schon einmal sein Abendessen einkaufen. Oder auf dem Ökohof die gläserne Molkerei bestaunen. Vom kleinen Rummelsberg aus haben die Radler einen schönen Blick auf die vier Seen, die den Ort umgeben. Bevor es weitergeht, gibt es noch einen leckeren Milchkaffee.

Foto: djd/TMU/  
Klaus-Peter Kappest

Foto: djd/Tourismusverein  
Prenzlau/Klaus-Peter Kappest

Foto: djd/www.angermuende-  
tourismus.de/I. Henschel

## Seniorenreisen Busvermietung

Tages- fahrten	15.07.15	Malmö-Schweden, Busfahrt, Reiseleitung u. Fähr	€ 87,-
	18.07.15	Bremerhaven/Klimahs., Führung, Eintritt, Busfahrt	€ 45,-
	19.07.15	Wendland, Mittagessen, Kaffee, Führung, Busfahrt	€ 55,-
	22.07.15	Flussfahrt auf der Eider, Brunch, Kuchenbuffet	€ 82,-
	26.07.15	Wismar, Stadtführung, Mittagessen, Busfahrt	€ 45,-
	26.07.15	Insel Poel, Mittagessen, Schifffahrt, Busfahrt	€ 51,-
	28.07.15	Rügen & Binz, Inselrundfahrt, Reiseleitung	€ 45,-
	01.08.15	Der Blaue Samstag, Mittagessen, Busfahrt, Gästebetreuung	€ 35,-
	04.08.15	Ostseebad Boltenhagen, Mittagessen, viel Freizeit	€ 40,-
	06.08.15	Fahrt ins Blaue, Mittagessen, Busfahrt, Gästebetreuung	€ 33,-
	08.08.15	Undeloh-Heide, Mittagessen, Kutschfahrt, Busfahrt	€ 46,-
	09.08.15	Filmtierpark Eschede, Eintritt, Führung, Mittagessen	€ 51,-
	11.08.15	Schifffahrt auf der Bille, Schifffahrt, Mittagessen	€ 55,-
	15.08.15	Blaubeerfahrt, Torfkahnfahrt, Schnitzelbuffet, Kaffee/Kuchen	€ 58,-
	16.08.15	Heiligenhafen und Grömitz, inkl. Fischbuffet	€ 44,-

### Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehr- tages- fahrten	10.-12.07.15	„Blaues WE“ inkl. 2 x HP, Ausflug, EZZ € 30,-	€ 199,-
	11.-18.07.15	Königsb./Rauschen, 7 x HP, div. Ausfl. EZZ € 110,-	€ 729,-
	09.-13.08.15	Riesengeb. Spindlermühle, 4x HP, Buffet, Ausfl.	€ 379,-



VIKING TRAVEL

Telefonisch buchen unter

040-526 70 04 oder 04191-72 27 50

oder im  
Reisebüro

TUI TRAVEL Star

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



Bestattungsinstitut  
**WULFF & SOHN**  
NORDERSTEDT

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

Wurde Ihnen diese Frage  
schon einmal gestellt?

Wir beraten Sie gerne

Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

www.wulffundsohn.de



## Orientierung und Mobilität

08. Februar bis 19. Februar 2016

Für Menschen mit altersbedingter  
Makuladegeneration (AMD)

Sind Sie ängstlich und fühlen sich unsicher, wenn Sie im Straßenverkehr allein unterwegs sind? Beispielsweise beim Überqueren von Straßen, an Ampeln, beim Einkaufen oder dem Benutzen öffentlicher Verkehrsmittel? Das IRIS-Institut bietet Ihnen während eines 11-tägigen Lehrgangs in Timmendorfer Strand Einzelunterricht an, damit Sie sich wieder sicher und selbständig fortbewegen können. Der Lehrgang beinhaltet 20 Stunden Orientierungs- und Mobilitätsschulung (O&M) und 6 Stunden Schulung in Lebenspraktischen Fähigkeiten (LPF) zur Bewältigung des Haushaltes. Außerdem haben Sie die Gelegenheit sich mit Gleichbetroffenen auszutauschen und an Freizeitangeboten des AURA Hotels teilzunehmen.

Detaillierte Informationen und Beratung erhalten Sie direkt im IRIS e. V., Marschnerstr. 26, D-22081 HH, Tel.: 040-229 30 26, Fax: 040-22 59 44, E-Mail: info@iris-hamburg.org, www.iris-hamburg.org

## Lebensfroh und bunt – 2. Senioren-Flashmob

Das SeMa sprach mit Dagmar Hirche, Vorsitzende des Vereins „Wege aus der Einsamkeit“, über den 2. Senioren-Flashmob am 1. Oktober 2015.

### SeMa: Warum haben Sie sich den 1. Oktober für den Senioren-Flashmob ausgesucht?

Hirche: Es ist der Weltseniorentag. Er wird auf Beschluss der Vereinten Nationen vom 19. Dezember 1990 seit 1991 an jedem 1. Oktober begangen. Wir wollen zeigen, wie lebensfroh das Alter sein kann.

### SeMa: Wo und wann findet der Flashmob statt?

Hirche: Um 11 Uhr startet die Musik „Spark of Life“ am Hamburger Hauptbahnhof, Ausgang Kirchenallee und wir hoffen viele Seniorinnen und Senioren tanzen begeistert mit.

### SeMa: Gibt es Voraussetzungen für den Flashmob?

Hirche: Über 60 ist die Devise. Wer jünger ist, darf sich gern von einem über 60 mitnehmen lassen. Man sollte schon Spaß haben an einer solchen Aktion und tanzen wollen, egal, ob im Stehen oder Sitzen. Die Choreografie wird gerade von der Tanzschule ADTV-Tanzschule die „2“ von Tanzlehrer Mario Treichel erarbeitet. Anfang Juli gibt es ein Video mit der Choreografie unter [www.tanzschuledie2.de](http://www.tanzschuledie2.de). Am besten haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein Lieblingsfoto von sich aus der Kindheit oder Jugend dabei. Es kann auch eines bei Aktivitäten oder bei einer Feier sein. Hauptsache, es sorgt für Gesprächsstoff und wir haben alle viel zu lachen. Wer mag, zieht sich farbig an und hat einen bunten Luftballon dabei.

### SeMa: Wozu die Fotos?

Hirche: Nach dem 2. Senioren-Flashmob gibt es ein Speed Dating, frei nach dem Kinofilm „Altersglühen“, mit Getränken und Süßem, um noch zu schnackeln, zu lachen, über die Fotos zu sprechen, zu fotografieren und neue Kontakte zu knüpfen.

## Impressum

**Herausgeber** SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH  
**Adresse** Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg  
**Telefon** 040/41 45 59 97  
**E-Mail** kontakt@senioren-  
magazin-hamburg.de  
**www.** senioren-magazin-hamburg.de  
**Handelsregister** HRB 118615

**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführerin** Silke Wiederhold  
**Redaktion** Alexandra Petersen  
Dr. Hergen Riedel  
Franz-Josef Krause  
Marion Schröder  
Stephanie Rosbiegal  
Klaus Karkmann  
**E-Mail** redaktion@  
senioren-magazin-hamburg.de  
**Layout u. Grafik** Sandra Holst  
Katharina Martin

**Anzeigen** HWWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40  
**E-Mail** hwwa@wtnet.de  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt  
**Erscheinen** 10 x jährlich  
**Druckauflage** 33.500  
• Nord: 17.500  
• West: 16.000  
**Anzeigenschluss** Ausgabe September 2015  
14.08.15





## Aktuelle Statistik zeigt kontinuierlichen Anstieg der Altersarmut

*(pi) „Jetzt ist eine neue traurige Höchstmarke erreicht: Fast 7 % aller Hamburger/-innen ab 65 Jahren bekommen Grundsicherung“.*

Hamburg, 12. Juni 2015. „Altersarmut in Hamburg nimmt weiter ungebremst zu. Die aktuelle Statistik zeigt, dass Ende 2014 knapp fünf Prozent mehr Hamburger/-innen als im Vorjahr Grundsicherung bezogen.

Damit ist eine weitere traurige Höchstmarke erreicht, da nun fast 7 Prozent aller Bürger ab 65 Jahren auf staatliche Leistungen angewiesen sind“, sagt Klaus Wicher, 1. Landesvorsitzender des

SoVD Hamburg. Am Jahresende 2014 erhielten 23.400 Frauen und Männer im Alter von mehr als 64 Jahren Grundsicherungsleistungen im Alter. Im mittelfristigen Vergleich zu 2009 stieg die Zahl der Leistungsbezieher um fast 32 Prozent, im langfristigeren Zehn-Jahres-Vergleich um 77 Prozent. „Die Lage für erwerbsgeminderte Personen ist noch drastischer“, so Wicher. Die Zahl der Menschen unter 65 Jahren, die Grundsicherung wegen voller Erwerbsminderung bekommen, hat sich im Zehn-Jahres-Vergleich seit 2005 fast verdoppelt. Sie liegt jetzt bei 14.502 Empfängern (2005: 7.419).

Auch diese Entwicklung unterstreicht die Forderung des SoVD Hamburg nach einem geschlossenen Konzept gegen Armut und für die Sicherung eines würdevollen Lebens für alle Menschen. Diese Forderung hatten die Delegierten der Landesverbandstagung Ende Mai 2015 in einem Leitantrag verabschiedet und die Politik zum umgehenden Handeln aufgefordert.



**Musikalisches und kulinarisches Angebot, großes Kinderprogramm, Hausbesichtigungen und noch viel mehr.**

Wohin geht es bei Ihnen am Samstag, den 11. Juli? Machen Sie doch einen schönen Ausflug in die „kleine Stadt“ und besuchen Sie das Hospital zum Heiligen Geist, wenn auf dem weitläufigen Gelände der Höhepunkt des Jahres, das traditionelle Sommerfest, gefeiert wird. Ab 12 bis 17 Uhr lädt die kleine Stadt im Hinsbleek 11 herzlich ein. Mit dem vielfältigen Angebot ist das Sommerfest jedes Jahr aufs Neue eine der Attraktionen in Poppenbüttel.

Groß und Klein, Alt und Jung fühlen sich gleichermaßen angesprochen, denn es ist wieder für alle etwas dabei. Musiker und Kleinkünstler bieten ein abwechslungsreiches und attraktives Unterhaltungsprogramm rund um den Festplatz und an verschiedenen anderen Plätzen. Die beliebte Tombola sowie zahlreiche Verkaufsstände zum Stöbern laden auf einen Bummel durch die kleine Stadt ein. Auf das Kinderland mit dem artistischen Mitmachzirkus, einer Hüpfburg, Bungee-Trampolin, professionellem Theaterschminken können sich die kleinen Gäste freuen.

Die Ponys Bobby und Yellow von der Reitgemeinschaft Raakmoor streicheln, striegeln und reiten steht ab 14 Uhr auf dem Kinderprogramm. Köstliche, gegrillte, gesunde, erfrischende und süße Leckereien und kühle Getränke bieten die Essmeile, das Parkrestaurant und der Festplatz am Kulturpavillon. Wer sich informieren und das Hospital zum Heiligen Geist kennen lernen möchte, kann an geführten Hausbesichtigungen (stündlich) teilnehmen und die vielen Informationsmöglichkeiten nutzen. Freuen Sie sich auch in diesem Jahr auf ein sommerliches Fest in Poppenbüttel und verbringen einen schönen Tag. Die „Kleine Stadt“ heißt Sie herzlich willkommen! K. Petrowski © SeMa

**HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST**  
Kleine Stadt für Senioren






Jobs unter:  
[www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)

## Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

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

**Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote**

<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Wohnen mit Service</li> <li>■ Rundum-Pflege</li> <li>■ Kurzzeitpflege</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ambulante Pflege, Physiotherapie, Ärzte, Hausnotruf, Menüservice u.v.m.</li> </ul>
---	---

<p>Hospital zum Heiligen Geist Hinsbleek 11 · 22391 Hamburg info@hzhg.de · www.hzhg.de</p>	<p>Rufen Sie uns an, wir beraten Sie gern! Tel. (0 40) 60 60 11 11</p>
--	--



## Eine Seefahrt die ist ... endlich

*Das Seemannsheim am Krayenkamp ist Heimat auf Zeit für aktive Seeleute – und Station für Touristen. Aber auch Seeleute im Ruhestand aus Deutschland, Ghana oder von den Philippinen finden Kost und Logis – weil die Rente sonst nicht reicht.*

„Maraming salamat“ – das heißt auf den Philippinen „Vielen Dank“. Und für Fidel Labrador ist es selbstverständlich sich zu bedanken, dass er im Alter das Seemannsheim am Krayenkamp „anlaufen“ kann. „Ich liebe dieses Haus. Alles ist so schön hier“. Alte Liebe rostet nicht, auch nicht bei Seeleuten: Denn schon Ende der siebziger Jahre, als er noch zur See fuhr, war das Haus vis-à-vis vom Hamburger „Michel“ Fidels postalische Heimat in Deutschland. Anfang der 70er-Jahre kam Labrador von den Philippinen nach Deutschland. Er machte eine Ausbildung, heuerte auf einem Schiff an. Danach fuhr er als Schiffsmechaniker für sieben Reedereien unter deutscher Flagge über sieben Weltmeere, mal für die Ostfriesische Reederei Thien + Heyenga in Leer, für NSB in Buxtehude, mal auf kleineren Schiffen, mal auf 300 Meter langen Containerdampfern.

Die Zeit verging, die Schiffe wurden größer. (Wer weiß, dass auf Frachtern mit 18.000 Containern oft nur zwei Dutzend Leute arbeiten?) Geblieben ist Fidels Adresse: Krayenkamp 5, Hamburg. Denn im Alter ist er zurück. Er logiert hier allerdings nicht mehr nur, solange das Schiff am Kai liegt. Heute ist er einer der etwa ein Dutzend Rentner und 30 Dauerbewohner am Krayenkamp. Dabei hat er Frau und Kinder, drei Enkel – in der fernen Heimat. Zuletzt war Fidel vor sechs Jahren dort. Mit seiner kleinen Rente kann er keine großen Sprünge machen – geschweige denn einen per Flugzeug auf die Philippinen. Und sie ist zu schmal, um die Familie nach Hamburg zu holen. Lebenshaltung und Mieten sind zu teuer. Also bleibt das Seemannsheim.

Das Seemannsheim der Deutschen Seemannsmission in Hamburg e.V. betreut seit 1958 Seeleute aus aller Welt. Es wird getragen durch einen Verein und finanziert durch Spenden sowie die Schiffsabgabe der Reeder. Zudem hilft, dass Touristen das Haus schätzen. 2014 nutzten sie 17 Prozent der 83 Zimmer. Das spülte ein Drittel des Haushalts in die Kasse. Für die einen ist das Seemannsheim eine typisch hamburgische Unterkunft. Für



Fidel Labrador von den Philippinen



Samuel Eshun kommt ursprünglich aus Ghana

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

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



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

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



### Musikalische Nachmittage immer sonntags, immer 15 Uhr



11. Oktober 2015  
**Singin' in the rain**  
Musical von Comden/Green/Brown

24. Januar 2016  
**Der Bettelstudent**  
Operette von K. Millöcker

28. Februar 2016  
**Boccaccio**  
Operette von F. von Suppé

20. März 2016  
**Die Blume von Hawaii**  
Operette von P. Abraham

03. April 2016  
**Die Csárdásfürstin**  
Operette von E. Kálmán

08. Mai 2016  
**Der Vetter aus Dingsda**  
Operette von E. Künneke



theater itzehoe  
Theaterplatz, 25524 Itzehoe  
Tel.: 04821/67 09 31  
theaterkasse@itzehoe.de  
www.theater-itzehoe.de



die anderen ein Zuhause in der Ferne – und nicht nur ein Dach über dem Kopf, solange das Schiff im Hafen liegt. Denn die 20 „Krayenkamper“ helfen beim Ausfüllen eines Antrages auf Arbeitslosenhilfe oder Rente, beraten bei der Suche nach neuer Arbeit, betreuen Kranke, leisten Seelsorge. „Unser Haus ist ein Heim für Seeleute, die für die Zeit im Hafen eine Unterkunft brauchen. Wir sind aber schon lange mehr als eine Beherbergungsstätte für die Durchreise. Wir haben immer ein offenes Ohr gerade für Gestrandete. Für immer mehr ist der Krayenkamp ein Hafen im Ruhestand“.

Manche bleiben, weil die knappe Rente für Ebbe in der Kasse sorgt, so auch Klaus Reek. Der Berliner hatte einst „gar nichts mit Seefahrt am Hut“. Er lernte bei Siemens und landete auf einem Schiff. Reek fachsimpelt gerne: „Egal ob Feeder, Heavy Lifter oder Supply Boat, ein Seemann braucht nur einen Airport, um zur See zu fahren.“ Der Seemann a.D. erinnert sich an die Zeit, als er auf Zulieferern, Schwergutfrach-

tern oder Versorgern arbeitete, stets kam er zurück in sein Zuhause in Spanien. Das existiert zwar noch. Doch heute lebt Reek im Krayenkamp, weil die Krankenversicherung in Spanien nicht funktioniert wie in Deutschland. Also: Adios Espana, Siesta im Seemannsheim.

Nicht jeder aber macht Siesta. Mancher Seemann hat als Rentner weniger Zeit als vorher. So wie Samuel Eshun. Vor einer Ewigkeit brach er aus Ghana auf, um sein Glück in Travemünde an der Seefahrtsschule zu machen. Das Glück war ihm hold. Danach fuhr er 37 Jahre lang als Steward zur See, zuerst für die Neptun Reederei, dann auf anderen Schiffen. Heute ist Samuel Eshun 72 Jahre alt und wohnt mit seinen deutschen Rentenansprüchen im Krayenkamp.

Aber einmal im Jahr reist er für einige Monate in seine afrikanische Heimat. „Kleine Geschäfte machen“, schmunzelt er. Hin und wieder versorgt er Freunde und Familie mit Autoreifen, die in Deutschland ausgemustert werden. Oder er steht beim Sommerfest am Grill: Barbecue in der Heimat am Krayenkamp.

Dr. H. Riedel © SeMa



*Inka Peschke, Geschäftsführerin des Seemannsheim am Krayenkamp und Klaus Reek, Berliner und Seemann a.D.*

## Gemeinsam leben wie zu Hause:

### Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Róweland.

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

Geselliger Mittelpunkt ist der großzügige



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



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

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

**Seniorenzentrum Róweland**  
**Kundenbüro**  
**Róweland 6a**  
**22419 Hamburg - Langenhorn**  
**040/ 530465 916**



## Seniorenzentrum Róweland

Seniorenpflege nach modernsten Standards für ganzheitliche, individuelle Pflege in gemütlicher und behaglicher Atmosphäre. Ein Ambiente für den pflegebedürftigen oder zu betreuenden Menschen, um sich richtig wohlfühlen während der

**Kurzzeitpflege – Verhinderungspflege – Vollstationären Pflege**  
**besondere stationäre Dementenbetreuung (BestDem)**

Für unbeschwerter Lebensqualität unserer Bewohner sorgt ein umfangreiches Freizeitprogramm.

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch.**

Róweland 6a  
 22419 Hamburg  
 Tel: 040/530465-0  
 www.roeweland.de

Seniorenzentrum  
Róweland



# VIELFALT

**Sommer-Tipp:** Einfach mal eines der vielfältigen, feinen (hier alphabetisch aufgeführten) **Angebote** im LAB-Treffpunkt **ausprobieren** – das heißt: vorbeikommen und schnuppern! Sie kommen in nette Gruppen und treffen interessierte Gleichgesinnte.

**Basteln** – 2 x monatlich donnerstags 13.45 bis ca. 16.00 (2.7. und 23.7.).

**Canasta** – wird gespielt und angeleitet Di. und Fr. 13.00 bis ca. 16.30 Uhr.

**Geschichten** selbst verfassen in der Schreibwerkstatt donnerstags 15.30 bis 17.30 Uhr, neu ab Ende August: „Krimis“.

**Handarbeit** – die Gruppe trifft sich mittwochs von 14.00 bis 16.00 Uhr.

**Instrumentalgruppe** – dienstags von 17.00 bis 18.30 Uhr: Sie sind mit Ihrem Instrument eingeladen mitzuspielen.

**Kegeln** – zwei Gruppen wollen Neue: Mo. 13.30 Uhr (6.7.), Di. 14.00 Uhr (14.7.).

**Plattdüütsches Freustück** – zusammen reden und lesen: am Freitag, 10.7. und 24.7. von 9.00 bis 10.30 Uhr.

**Schach** spielen (keine Anfänger) – montags 15.00 bis 18.00 Uhr.

**Singen** – Di. Chor 9.30 bis 11.00 Uhr, Mi. Singkreis 14.00 bis 16.00 Uhr, Di. Shantychor 18.45 bis 20.15 Uhr.

**Skat** spielen mit Könnern – Di. und Fr. 13.00 bis ca. 16.30 Uhr.

**Walking** im Alstertal – montags 11.30 bis 12.30 Uhr, Treffpunkt weiß Büro.

**Näheres** zu allem bitte per Telefon erfragen oder im Internet nachlesen.



LAB-Treffpunkt  
Fuhsbüttel  
Lange Aktiv Bleiben e.V.

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

## Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### Der Junge mit dem Koffer

Wir sind im KLV-Lager (Kinderlandverschickung) in Reinhardtsrieth bei Waidhaus im Bayrischen Wald. Das ehemalige Zollhaus an der tschechischen Grenze ist für uns dreißig Kinder für fünfzehn Monate unser Zuhause gewesen. Seit einem Monat ist der Krieg zu Ende. Unsere Versorgung ist zusammengebrochen. Niemand kümmert sich mehr um uns. Ein bedrohliches Gerücht geht um: DIE TSCHECHEN KOMMEN! Die ersten Kinder sind bereits bei Nacht und Nebel abgehauen. Die Verantwortung, dass wir Kinder wohlbehalten in unsere Heimat Hamburg gebracht werden, liegt alleine bei unserem Lehrer und Lagerleiter Herrn Bösenberg. Morgen sollen wir unsere Sachen packen. Wir zwölfjährigen Buben sind in heller Aufregung. Am Abreisetag steht ein Ochsenkarren bereit für unser Gepäck. In Dreierreihe angetreten, marschieren wir hinterher. Mit einem Marschlied auf den Lippen singen wir: Graue Kolonnen ziehen in der Sonne müde durch Heide und Sand. Blumen am Wege, die blühen ja so schön, aber wir müssen ja weiterziehen... So haben wir es gelernt in den letzten 2 Jahren, die wir getrennt von unseren Eltern leben. Waidhaus ist Bahnstation. Doch Züge verkehren nicht. Der Ort ist mit Flüchtlingen aus dem Osten überfüllt. Hier herrscht das Chaos. In dieser Stunde bricht unser Klassenverband auseinander. Niemand hält mehr eine schützende Hand über uns. Plötzlich ist jeder Junge auf sich alleine gestellt. Aber begriffen haben wir es noch nicht. Die einzige Möglichkeit, hier weg zu kommen, sind amerikanische Lastwagenkonvois, die ihre Armee versorgen. Sofern der Platz auf der Ladenfläche es erlaubt, werden Frauen und Kinder mitgenommen. Das Gedränge um die begehrten Plätze ist beängstigend. Ein amerikanischer GI zeigt auf mich. Ich darf aufsteigen. Ich stemme ihm meinen schweren Koffer entgegen. Dann ergreift er meine ausgestreckte Hand und zieht mich empor. Ich bin der einzige von uns, der auf diesem Konvoi mitgenommen wird. Ein Gefühl von Angst, aber auch eine kräftige Portion Abenteuerlust ist in mir, als der Lastwagen anfährt. Ich habe meine Kameraden nie wieder gesehen.

Wir sind ein dutzend Flüchtlinge auf der Pritsche. Unterwegs fahren wir an einer nicht enden wollenden Karawane von Heimatlosen vorüber. Bis Vohenstraus werden wir mitgenommen. Vor einer Schule erwartet uns eine Klosterschwester. Sie dirigiert uns in ein Klassenzimmer. Es gibt etwas Brot und Kamillentee. Zwischen den Schulbänken schlafen wir auf nacktem Holzfußboden. Es riecht nach Bohnerwachs. Es hat den Anschein, dass der einzig funktionierende Kontakt zu der Besatzungsmacht von den Klosterschwestern organisiert wird. Darum haben wir das große Los gezogen. Am nächsten Tag steht ein anderer Lastwagen bereit, um uns bis Nürnberg mitzunehmen. Dort endet jedoch meine Glückssträhne. In der völlig zerstörten Innenstadt steht kaum noch ein heiles Haus. Ich irre durch die zertrümmerten Gassen, folge den anderen und gelange an einen unterirdischen Röhrenbunker. Er ist überfüllt mit ausgebombten Nürnbergern. Aber für ein Einzelkind mit diesem großen Koffer in der Hand ist noch ein Plätzchen für die Nacht vorhanden. Schwaden von saurem Schweiß wabern durch die verzweigten Gänge. Am nächsten Tag streune ich durch die Trümmer. Ich habe Hunger. Die Menschen versuchen mit Eisenstangen geborstene Mauern beiseite zu stemmen, um in den verschütteten Ruinen nach brauchbarem Hausrat zu suchen. Auch ich habe ein Erfolgserlebnis. In einer zerstörten Speisekammer finde ich noch ein heiles Glas mit eingemachten Pflaumen. Ein Nürnberger Junge führt mich zum Burgturm. Das Wahrzeichen der Stadt ist stehen geblieben. Wir steigen treppauf zum Turmzimmer. Es ist geplündert; die Fenster sind zersplittert. Unter uns liegt die zertrümmerte Stadt. Aber die Kirche neben dem Marktplatz ist stehen geblieben. Wir erkennen eine Menschenschlange vor einer dampfenden Gulaschkanone. Dort gibt es bestimmt was zu essen. Ob wir was abbekommen? Mein Spielkamerad weiß eine Abkürzung durch einen Gang in der Burgmauer. Gewehrpatronen liegen umher. Mit denen will sich keiner mehr auf der Straße blicken lassen. Auf dem Marktplatz reihen wir uns in die Schlange der wartenden Menschen ein. Ein Mann in gestreifter KZ-Häftlingskleidung steht wartend neben mir. Auf dem Brustteil seiner Jacke stehen drei Namen mit Tinte geschrieben: Theresienstadt - Dachau - Flossenbürg. Rotkreuzschwestern füllen eine dünne Kartoffelsuppe in die mitgebrachten Näpfe. Als wir zwei an der Reihe sind, wissen wir nicht weiter. Eine Flüchtlingsfrau erkennt sofort unsere missliche Lage. Sie reicht uns ihren Blechnapf und wischt ihren Löffel am Unterkleid blank. Dankbar löffeln wir abwechselnd die warme

Suppe mit Kartoffelschalen. Einige Tage später geht ein Gerücht um. In Fürth wird ein Zug eingesetzt in Richtung Norden. Da muss ich hin! Aber wie schaffe ich das mit meinem Koffer? Eine Mutter mit 2 kleinen Mädchen transportiert ihre restliche Habe auf einem kleinen Blockwagen. Ganz oben auf findet mein Koffer noch einen Platz. Wortlos schieben wir gemeinsam das Wägelchen die vielen Kilometer zum Fürther Bahnhof. Dort steht tatsächlich ein Zug. Die Güterwagen sind alle schon besetzt. Nur auf dem offenen Viehwagen ist noch Platz. Aber ich lasse nicht locker, noch ein Plätzchen in einem geschlossenen Waggon zu ergattern. Ein Landser in einem abgewetzten Uniformmantel reicht mir seine Hand. Ich darf einsteigen und neben ihm auf meinem Koffer Platz nehmen. Nach langer Wartezeit wird die Lokomotive angekoppelt. Endlich setzt der Zug sich in Bewegung. Die Anspannung lässt nach. Der Frontsoldat öffnet seinen Brotbeutel. Er bestreicht einen Kanten Brot mit Schmalzfleisch aus Wehrmachtsbeständen. Er isst. Ich schaue ihm wortlos zu. Er versteht meinen Blick, bricht die Hälfte von seiner Portion ab und reicht sie mir. DANKE! Unterwegs hält der Zug auf freier Strecke. Was ist los? Die Brücke über einem Fluss ist gesprengt! Alle aussteigen. Gepäck schultern, den Bahndamm abwärts, über die Pontonbrücke den Fluss überqueren, auf der anderen Seite den Bahndamm wieder hinauf und einsteigen in einen anderen Zug. Wie gut, dass ich Freundschaft mit einem Landser geschlossen habe. Nie und nimmer hätte ich meinen schweren Koffer auf die andere Seite bekommen. Zu unser aller Überraschung steht ein Personenzug oben auf den Gleisen. Wer zuerst kommt, findet Platz im Inneren. Auf den Dächern und Trittbrettern müssen die anderen unterkommen.

Weiter geht die Fahrt bis in die Nacht hinein. Bebra ist ein Bahnknotenpunkt aus allen Himmelsrichtungen. Hier ist Endstation. Der Bahnhof ist überfüllt. Im Wartesaal und auf den Bahnsteigen liegen die Menschen und warten. Fahrpläne gibt es nicht. Ich lege mich, gekrümmt wie ein Kater, auf meinen Koffer und versuche zu schlafen. In stockdunkler Nacht kommt Unruhe auf. Ein Zug soll nach Hannover eingesetzt werden. Aber es gibt nur noch einen befahrbaren Schienenstrang, der nach der vernichtenden Zerbombung der Gleisanlagen übrig geblieben ist. Dorthin müssen wir uns einen Weg bahnen, vorbei an Bombenkratern, zerborstenen Gleisen in finsterner Nacht. Wie ein Kuli schultere ich meinen Koffer auf den Rücken und wanke über das unebene Terrain unter meinen Füßen hinter den anderen her. Es ist ein Personenzug und ich erwische einen Sitzplatz. Der Zug ruckt an und ab geht die Fahrt durch die Dunkelheit nach Norden. Zum ersten Mal spüre

ich, dass ich es schaffen würde. Bin ich erstmal in Hannover, dann ist Hamburg nicht mehr weit. Ein Gepäcknetz über den Sitzplätzen ist frei. Darin könnte ich viel besser schlafen als im Sitzen. Im Abteil hat keiner etwas dagegen, mich da oben einzunisten. Wie in einer Hängematte liege ich dort. Nur die Haltekonsolen drücken in der Hüfte. Der Zug rattert in den Morgen – HANNOVER – alle aussteigen! Schlaftrunken reibe ich mir die Augen und klettere aus meiner Koje. Alle Knochen tun mir weh. Ein kühler Wind weht durch den Bahnhof. Mich fröstelt. Ich habe Hunger. Aber wohin soll ich gehen? Nur wenige Menschen halten sich auf den Bahnsteigen auf. Da hallt es durch die Lautsprecheranlage: „Hiermit geben wir bekannt, dass um 12 Uhr auf Gleis 1 ein Baumaterial-Zug hält, mit dem Ziel Hamburg-Harburg. Reisende dürfen auf eigene Gefahr, die offenen Waggons besteigen.“

Ist das wahr? Ich soll heute noch in Hamburg ankommen, meine Mutti wiedersehen? Da gehe ich lieber gleich zum Bahnsteig eins, damit ich den Zug auf keinen Fall versäume. Ein warmer Junitag ist es geworden, als der heiß ersehnte Zug endlich einfährt. Während der Fahrt recke ich meinen Kopf über die halbhohe Waggonbrüstung und lasse meine Haare im Wind flattern. Hurra – Hurra, ich bin nach Hamburg unterwegs! Am Nachmittag steige ich in Harburg aus dem Zug. Doch dann komme ich nicht viel weiter. Vor den Elbbrücken haben die Engländer eine Straßensperre errichtet. Männer werden nur mit gültigem Passierschein durchgelassen. Frauen und Kinder haben freien Durchgang. Eine Verkehrsbindung über die Elbe nach Hamburg gibt es nicht. Mitten auf der Elbbrücke setze ich die Koffer ab und warte. Hin und wieder passieren Lastwagen die Brücke. Ich hebe den Daumen und hoffe darauf, dass ein Auto anhalten wird und habe wenig später Glück, denn der Fahrer fährt mich bis zum Dammtor-Bahnhof. Jetzt sind es noch tausend Meter bis zur Mutti. Noch mal die Zähne zusammenbeißen, den Koffer zwanzig Schritte mit der linken Hand tragen, absetzen, dann zwanzig Schritte an der rechten Hand tragen und wieder absetzen. So geht es die ganze Schlüterstraße hinauf. Einige Häuser liegen in Trümmern. Ich kriege Panik. Was ist mit der Hausnummer 86? Lebt Mutti noch? JAAAA! Unser Haus steht noch! Die letzten hundert Meter spüre ich kein Koffergewicht mehr am Arm. Unser Krämerladen ist geöffnet. Mit einem triumphierenden Grinsen trete ich ein und sage: „Da bin ich wieder!“ „Uwe, mein Junge!“ Sie eilt um den Tresen, empfängt ihren Sohn mit offenen Armen, drückt ihn an ihren Busen und augenblicklich kullern uns die Tränen über die Wangen. Jetzt darf ich wieder der kleine Junge sein, der vor zwei Jahren seine Mutter verlassen musste. Von unserem Leser Uwe Meyer

## Wohnen

### „Generation 55 +“

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

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

**Courtagefrei!**  
(Ansprechpartner Hr. Rothkoegel)

Tel.: 040-35 91 51 46

www.meravis.de



### Schach für Senioren

Sie wollen

- Schach lernen?
- das Hobby ihrer Enkel verstehen?
- im Alter fit und rege bleiben?
- das Gedächtnis aktivieren?
- Spaß am Spiel haben?
- nicht allein sein?

Hamburger Schachklub von 1830 e.V.  
Schellingstr. 41 • 22089 Hamburg  
Tel.: 040/20 98 14 11  
www.schachschule-hamburg.de  
kontakt@schachschule-hamburg.de

## Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

Entscheiden Sie sich jetzt,

aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

Informieren Sie sich über unsere Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs- und Verhinderungspflege.  
Telefon: 040 - 644 16-0



Residenz am Wiesenkamp

albertinen<sup>+</sup>

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0

Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555

info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de

In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

## Anzeigenannahme

HWWA-Werbeagentur GmbH

# Rätsel Spaß



Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos

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

planmäßiges Vorgehen	Gegen- teil von Praxis	▼	Schorf	Kipp- schalter	das Seiende (philos.)	Geige	▼	▼	Erb- faktor	Wach- der- brannt- wein	Senke am Vogels- berg	▼	Insel- euro- päerin	englisch: Katze	laut jam- mern	Beherzt- heit	ein Gewürz	▼	
▼	▼			▼					Gemüts- ruhe										
freudige Wahr- nehmung			negati- ves elek- trisches Teilchen	▼					Lehre vom Frieden		Wunsch- vorstel- lungen	▼	8						
▼				5		Stadt an der Ilm		Forschungs- ein- richtung	▼									ein großer Planet	▼
▼			kleines Feld	▼	durch- einander				japa- nische Münze		7		Produkt aus Soja- milch			franzö- sischer Artikel			
Wund- desinfek- tions- mittel		Erinne- rung	▼					1			wenn, dann		latei- nisch: Erde	▼					
„Jesus‘ im Islam				Binde- wort	▼			Wald- pflanze		Friseur- laden	▼					Freizeit- fischer			
▼			3		Speisen- folgen		Spitz- bube	▼					Stahl- schrank		süd- amerika- nischer Kuckuck				
Zeichen- trickfigur (Tom und ...)	ein Box- hieb	veraltet: zurück	▼		Rhesus- äffchen					sich ein- prägen	▼	wieder- kehrende Reihen- folge							
Mittel- meer- insu- laner	▼	▼					Künstler- werk- stätten	▼	Sage, Kunde	▼			Grenz- schutz- einheit (Abk.)				6	med.: in natürl. Lage (in ...)	▼
▼					kost- barer Kopf- schmuck		de- klarie- ren	▼						Abschnitt			portug. Insel vor Afrika		
Haupt- stadt Öster- reichs				Wohl- geruch	▼			nord. Göttin d. Vergan- genheit				Mosel- hafen in Frank- reich	▼	Fremd- wortteil: halb					
schrift- lich fest- halten	4							tropische Schma- rotzer- pflanze		ge- mäßigt	▼								
Hawaii- Tänze	▼				kreol. Musik (Mauri- tius)			Zei- tungs- konsu- ment	10				Back- gewürz			persön- liches Fürwort			
▼			seem.: Wasser- ablauf- loch	▼	Sitz- streik (engl.)	▼				englisch: Meer		Kinder- frau	▼					dt. Kom- ponist † 1983	▼
kostbar, selten		eingedickter Frucht- saft	▼					Fremd- wortteil: bei, daneben	▼		Bühnen- bild	▼							
hollän- dische Käse- stadt	2					Linie zwischen Staaten	▼					unbe- stimmter Artikel	▼	9		Initialen von Sänger Gildo †			
Brett- fuge					Auto- teil	▼							gebra- tene Fleisch- schnitte	▼					

### Die Gewinner vom Juni 2015!

#### 1. + 2. Preis je 2 Karten für die Schlossfestspiele in Schwerin:

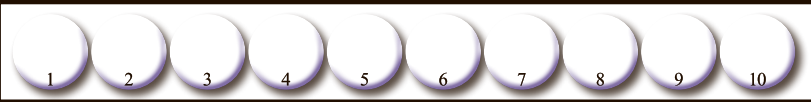
- 1. Marita Schimkus, 22305 Hamburg
- 2. Peter Illig, 22605 Hamburg

#### 3. bis 6. Preis je 2 Karten Altonaer Theater:

- 3. Wiebke Norgall, 22765 Hamburg
- 4. Martina Künkel, 22547 Hamburg
- 5. Angela Sikorra, 25436 Tornesch
- 6. Christa Schulze, 22305 Hamburg

#### 7. + 8. Preis je eine Sport-/Lesebrille:

- 7. Sabine Mewis, 22459 Hamburg
- 8. Doris Ohlhoff, 22459 Hamburg



### Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juni 2015

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

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

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

STAPELLAUF

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

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

**Sudoku-Regeln**

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

**Verlosung im Juli/August 2015!****1. bis 3. Preis: je 2 Karten für „Höchste Zeit - Vier Heldinnen im Hochzeitsrausch“ am 13.09.15 im St. Pauli Theater**

Nach „Heiße Zeiten“ die neue Revue im St. Pauli Theater.

Seit Sommer 2010 begeistert „Heiße Zeiten“ nicht nur das Publikum in Hamburg, Düsseldorf, Köln und Zürich; mehr als 250.000 Zuschauer haben die Wechseljahre-Revue gesehen. Da wird es „Höchste Zeit“ zu erfahren, wie das Leben dieser vier Damen, die zu Publikumslieblingen wurden, weitergeht. Wieder begleitet eine vierköpfige Live-Band die vier Chaos-Ladys mit böse-witzig umgetexteten Hits der Pop- und Rockmusik. Vorstellungen: 31.07. bis 13.09.2015, Tickets unter: 040/4711 0 666 und allen bekannten Vorverkaufsstellen.



**...und so können Sie gewinnen:** Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 10.08.2015 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

**Persönliche Angaben:**

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

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

**4. bis 6. Preis: je 2 Karten für die Premiere von „Der Mentor“ am 17.09.15 um 20 Uhr im Harburger Theater**

Vorstellungen bis 25. September, Kartentelefon: 040/33 39 50 60



**7. bis 9. Preis: je 2 Karten für die Karl-May-Spiele**

„Im Tal des Todes“ in Bad Segeberg. (Karten sind nicht terminiert) Vorstellungen bis 06. September, Tickethotline: 01805/95 21 11 (€ 0,14/Min., Mobilfunk max. € 0,42/Min.)



## Knackig und süß – sommerliches Obst

Äpfel, Birnen und Kirschen lachen uns nun wieder frisch aus heimischem Anbau auf den Märkten und in den Supermarktregalen an. Wer denkt nicht gern ans Kirschkernweitspucken aus seiner Kindheit oder den süßen Apfel im Schulranzen als Mahlzeit in der Pause. Herrlich süß und fruchtig schmecken die Früchte nach Sommer.

**Äpfel** › Der Apfel ist das Lieblingsobst der Deutschen. Saftig und knackig bietet er je nach Sorte viel Vitamin C. Auch Kalium, Calcium und Magnesium hat er zu bieten. Um diese gesunden Eigenschaften zu nutzen, sollte man den Apfel nicht schälen oder nur sehr oberflächlich, denn die meisten Inhaltsstoffe sitzen direkt unter der Schale. Der Apfel zählt zur Familie der Rosengewächse. Die Erntezeit in Deutschland beginnt im August und geht bis in den Oktober hinein. Weltweit gibt es etwa 20.000 verschiedene Apfelsorten. Ob Elstar, Braeburn, Jonagold oder Gala – die Sorten unterscheiden sich durch Konsistenz und Geschmack. Das Alte Land ist besonders bekannt als Anbaugebiet und schon bei der Apfelblüte, meist im April, einen Ausflug wert. Die Farb- und Gerbstoffe des Apfels schützen vor Herz- und Kreislauferkrankungen und sollen das Immunsystem stärken. Äpfel mögen es kühl. Kühlschrank, Keller oder Garage sind somit ideal für das Obst. Äpfel strömen ein Reifegas aus. Das Ethylen lässt auch andere Früchte wie Bananen schneller reifen, wenn sie zusammen mit Äpfeln gelagert werden. Deswegen lieber gesondert aufbewahren. Man kann sich aber dieses Gas zunutze machen, wenn beispielsweise Avocados schneller reifen sollen. Einfach zueinander legen.

**Birnen** › So wie der Apfel ist die Birne ein Rosengewächs. Sie hat weniger Fruchtsäure als der Apfel und schmeckt darum süßer. Der Apfel ist zwar reicher an Vitaminen, aber die Birne hat dafür mehr Mineralstoffe. Vitamin A, Vitamine B1, B2 und Vitamin C sind in Birnen enthalten. Daneben sind sie reich an Niacin und Folsäure sowie den Mineralstoffen Kalium, Phosphor, Kalzium und Eisen. Am bekanntesten ist wohl die Williams Christ Birne, da der Obstbrand, der aus dieser Birnensorte hergestellt wird, nach ihr benannt ist. Neben ihr sind die Sorten Alexander Lucas, Clapps Liebling und Conference häufig angebaute Sorten in Deutschland. Geschätzt gibt es 5000 Sorten weltweit. Da Birnen bei Zimmertemperatur schnell nachreifen, sollten sie entweder sofort verzehrt werden oder kühl und trocken lagern, wenn man sie lieber knackig mag. Mit Birnen gibt es wahre Klassiker aus der

Küche: So dürfen kleine Kochbirnen im norddeutschen Gericht „Birnen, Bohnen und Speck“ nicht fehlen und wer kennt nicht die Birnen mit Schokoladensauce als „Birne Helene“. Übrigens, das Holz des Birnbaums ist im Möbel- und Instrumentenbau gefragt, da es eine schöne Farbe hat und sich gut verarbeiten lässt aufgrund seiner großen Dichte und Härte.

**Kirschen** › Der Klassiker ist rot. Aber es gibt Kirschen von gelb bis dunkelrot – je nach Sorte. Besonders fleischig sind die sogenannten Knubberkirschen. Die Erntezeit für Kirschen startet im Juni und dauert bis Mitte, Ende August. Sauerkirschen wie beispielsweise die Schattenmorelle sind im Juli und August reif. Botanisch gesehen, sind süße und saure Kirschen unterschiedliche Arten. Sie sind aber sehr eng miteinander verwandt. Beide Sorten zählen zum Steinobst und zu den Rosengewächsen. Kirschen sind süß und trotzdem kalorienarm: 100 Gramm Sauerkirschen haben gerade einmal 22 kcal, Süßkirschen 52 kcal. Dafür stecken sie voller Vitamine und Mineralstoffe wie Vitamin C, B-Vitamine, Folsäure, Eisen, Kalium, Calcium und Magnesium. Besonders Sauerkirschen verfügen über Anthozyane. Diese Pflanzenfarbstoffe können dazu beitragen, dass bestimmte Enzyme im menschlichen Körper gehemmt werden, die mit dem Auftreten von Entzündungen in Verbindung gebracht werden. Die rote kleine Frucht ist vielseitig einsetzbar und nicht nur pur ein Genuss. Sie eignet sich für Marmelade, Kompott, Saft oder im Kuchen. Waschen Sie die Kirschen am besten in stehendem Wasser, damit die empfindliche Schale unter fließendem Wasser nicht aufplatzt. Bei Kirschen gibt es immer noch so manches Gerücht: Bauchschmerzen, wenn man Wasser dazu trinkt, Gefahr für den Darm, wenn man einen Kern verschluckt oder gar eine Blausäurevergiftung, wenn man einen Kern aufbeißt. Nichts davon konnte sich nachweisen lassen. Wer nach dem Kirschverzehr noch Lust zu Handarbeiten hat, sammelt die Kirschkerne, wäscht und trocknet sie und näht sie dann in etwas Stoff ein: Fertig ist das Kirschkernkissen. Im Backofen oder der Mikrowelle erwärmt, kann es beispielsweise statt Wärmflasche die Bauschmerzen lindern.





## Rezepte &

### Fleisch mit Kirschsoße >

#### Zutaten:

150 g Schweinefilet, 1 EL Rapsöl, 1 TL Butter, 200 g Kirschen, ½ TL Speisestärke, ¼ L Wasser, 1 TL Zucker, 1 EL dunkler Balsamicoessig, Salz und Pfeffer

#### Zubereitung:

Kirschen waschen, entsteinen und halbieren. Fleisch mit Wasser abspülen und trocken tupfen. Öl und Butter in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten vier Minuten braten. Das Filet aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Kirschen im Fleischsud andünsten. Wasser hinzugeben und fünf Minuten köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Zucker abschmecken. Mit der Speisestärke andicken. Das Fleisch in die Soße legen und noch einmal kurz erwärmen. Dazu passen je nach eigenem Geschmack Kartoffeln, Reis oder Nudeln.

### Birne mit Roquefortkäse >

#### Zutaten:

1 weiche Birne, 75 g Roquefortkäse, ½ EL Butter, 4 Minzblätter

#### Zubereitung:

Birne waschen, halbieren und mit einem Esslöffel das Kerngehäuse entfernen. Roquefortkäse mit Butter vermengen. Mit zwei Esslöffeln Nocken formen und in die Birnenhälften füllen. Mit Minzblättern dekorieren.

### Apfelreis >

#### Zutaten:

1 mittelgroßer Apfel, 50 g Milchreis, 200 ml Milch, 1 TL Vanillezucker, 1 gestrichener EL Zucker, 1 Prise Salz, 1/8 L Apfelsaft, 1 Prise Zimt

#### Zubereitung:

Milch, Zucker, Vanillezucker, Salz mischen und aufkochen lassen. Reis waschen und dazu geben. Alles zusammen aufkochen und dabei gut umrühren. Bei mittlerer Hitze 40 Minuten im offenen Topf ausquellen lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Während der Milchreis kocht, den Apfel waschen und schälen. Das Kerngehäuse entfernen und den Apfel in schmale Spalten schneiden. Apfelsaft mit dem Zimt aufkochen. Die Spalten darin fünf Minuten garen. Reis auf einem Teller anrichten und Apfelspalten darüber verteilen.

S. Rosbiegal © SeMa

## Schmeckt wie selbst gekocht!

### Die Landhausküche liefert Mittagsgerichte direkt ins Haus

Ein leckeres Mittagessen ohne großen Aufwand und Mühen? Mit dem Lieferservice der Landhausküche kein Problem. Auch Johanna Westen hat sich für einen Essenbringdienst entschieden. „Ich bin mit dem Service der Landhausküche sehr zufrieden, die Gerichte schmecken wie selbst gekocht und ich habe mehr Zeit für die schönen Dinge des Lebens“, berichtet Johanna Westen begeistert.

Ob herzhaftes Hausmannskost, leichte mediterrane Küche oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren der Landhausküche bis zu Ihnen ins Haus gebracht.

Das Angebot der Landhausküche zeichnet sich durch leckere Gerichte mit natürlichem Geschmack sowie einem zuverlässigen Lieferservice aus. Die Köche der Landhausküche legen großen Wert auf die Qualität, Frische und Herkunft der Zutaten. So wissen sie immer genau, wo die verwendeten Zutaten herkommen. Außerdem verzichten sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

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

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



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

## Jetzt ins Haus bestellen! 3 x Lecker-Angebot:

3 Tage ein DLG-prämiertes  
Mittagsgericht plus  
2 x Dessert und 1 Stück Kuchen  
- ganz ohne vertragliche Bindung -

Pro Tag nur  
**6,39 €**

Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

Rufen Sie uns an! **0 40 - 89 20 00**  
www.landhaus-kueche.de

apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

# Hobbys aus Omas Zeiten

Wer rastet, der rostet. Dies Sprichwort gilt nicht nur, aber doch besonders für die Generation 60plus. Aber was ist geworden aus unseren liebsten Hobbys wie Briefmarken sammeln, Modell Eisenbahn, Häkeln oder Stricken? Haben sie heute noch Bestand? Mussten sie moderneren Trends weichen? Oder halten Senioren an ihren etwas in die Jahre gekommenen Freizeitbeschäftigungen fest. In einer vierteiligen Serie versucht das Senioren-Magazin, einen Überblick über Hobbys zu geben, die scheinbar in die Jahre gekommen sind. Oder sind sie es doch nicht?

In Teil 2 der vierteiligen Sema-Serie äußern sich Leser zu ihren (Ex-)Hobbys und was sie ihnen auch heute noch bedeuten. Zudem nimmt eine Expertin dazu Stellung, warum diese Tätigkeiten, die uns besondere Freude bereiten, für Menschen im fortgeschrittenen Alter so wichtig sind.

Ob der Dart-Pfeil fliegt, die Stricknadel klimpert oder das Banjo klingt: Auch Hamburgs Senioren beschäftigt eine breite Palette von Hobbys, die sie einfach nicht missen wollen. Dabei fielen die Reaktionen auf Teil 1 der Sema-Serie „Hobbys aus Omas Zeiten“ teilweise heftig aus, die Generation 60plus verteidigt die Beschäftigungen, die ihr lieb geworden sind. „Ich habe im Alter von zehn Jahren mit dem Briefmarken sammeln und der Modellbahn angefangen und pflege die Hobbys bis heute“, sagt zum Beispiel der Hamburger Dr. Clemens Richter (61). Er hält den Begriff „Hobby aus Omas Zeiten“ für verfehlt.

Auch wenn manche offizielle Statistik zu beweisen scheint, dass einzelne Hobbys wie das Sammeln von Briefmarken, das Wandern sowie Stricken in der Tat rein rechnerisch nicht mehr in dem Maße ausgeführt werden wie



Arno Fuhrich (85) konzentriert sich vor seiner Dartscheibe



Die Gruppe Silver Dollar beim Üben



Es gibt sie noch, die Damen, die begeistert häkeln und stricken



vor einigen Jahrzehnten, scheint dieser Ansatz nicht der Richtige zu sein. Die vielen Reaktionen der Sema-Leser beweisen, dass für diejenigen, die „die schönste Nebensache der Welt“ mit Freude pflegen, sie elementar für das Wohlbefinden und ein erfülltes Senioren-Leben geworden sind.

Arno Fuhrich zum Beispiel muss sich konzentrieren. Der 85-jährige Meisdorfer steht mit anderen Senioren vor seiner Dart-Scheibe, wirft und trifft – oder auch nicht. „Es tut mir gut, mich mit dem Kopf abzulenken – gerade im Zusammenspiel mit der rhythmischen Wurfbewegung“, sagt er. Daneben sei es die Gemeinschaft, die ihm gefalle – seine fünf Mitstreiterinnen vor der kleinen Scheibe, die das Wurfglück

bedeutet, nicken zustimmend. Überhaupt die Gemeinschaft, sie macht wohl einen großen Teil der alten (und aktuellen) Hobbys aus. Etwas mehr traut sich in dieser Hinsicht Reinhard Schild aus Hamburg-Winterhude zu. Der 68-jährige geborene Sachse ist der Kopf von Silver Dollar, einer Hamburger Blue-Grass-Band, die letztlich auch aus einem gemeinsamen Hobby entstand. Silver Dollar sind beileibe keine Profis, nehmen ihr lieb gewonnenes Hobby aber ernst im Sinne ihres Wohlbefindens. „Wir wollten nicht nur singen oder spielen, wir wollten eine gemeinsame Ausdrucksform finden“, beschreibt der Musiker die Motivation seiner sechsköpfigen Gruppe – alle im besten Alter. „Gerade die Instrumental-Soli, ein eigener musikalischer Raum, eingegliedert in das Ganze, macht das Musizieren wichtig“, schildert der 68-Jährige mit glänzenden Augen, als wolle er das Banjo aus dem Kasten holen. Derweil klimpern bei den Hamburgerinnen Christine Romahn und Doris Behrs die Häkel bzw. Stricknadeln, zu Hause, in der Bahn oder sonst wo. Sie treffen sich sogar gemeinsam mit anderen Frauen regelmäßig zu der handwerklichen

Beschäftigung, die in früheren Jahren die Kleiderschränke füllte. Ganz anders Helga Mehmcke aus Eidelstedt. Die 84-Jährige schreibt gern alte Geschichten, ihre Briefmarkenalben hat sie verschenkt. Es ist offensichtlich: Diejenigen, die ihr (altes?) Hobby pflegen, tun das aus gutem Grund, ohne darüber zu urteilen, ob auch der Nachwuchs diese Tätigkeiten noch schätzt. Und genau diesen Trend unterstützen auch Experten. „Ob Malen, Stricken, Häkeln, Darts oder andere Hobbys. Das Ausüben dieser Dinge unterstützt die mentale Fitness im Alter unglaublich“, sagt Dr. Christiane Heinemann-Lindt, Psychologin und Therapeutin aus Hamburg-Fuhlsbüttel. Sie habe in ihrer langjährigen Praxis eindrucksvoll erleben dürfen, wie diese kleinen handwerklichen Tätigkeiten sich auf die Psyche, die geistige Flexibilität und das Wohlbefinden im Alter auswirken, schildert sie ihren Berufsalltag. „Zum Beispiel haben demente Patienten ohne Frage noch Freude am Häkeln – auch wenn sie es im hohen Alter vielleicht nicht mehr lernen können. Es hilft ihnen ungemein im Alltag“, sagt die Ärztin.

K. Karkmann © SeMa

Dem Menschen zuliebe.

## BETREUUNG UND PFLEGE FÜR SENIOREN AUS EINER HAND

### • Tagespflege

Stellingen, Wellingsbüttel, St. Georg, Ottensen

### • Ambulante Pflege

Diakoniestation Stellingen  
Diakoniestation Ottensen

### • Stationäre Pflege

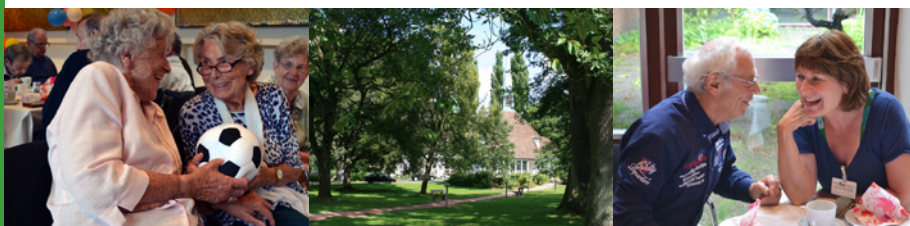
Auguste-Viktoria-Stiftung  
Altersheim am Rabenhorst

### • Service-Wohnen

Stellingen, Reincke-Gedächtnis-Haus

**BESUCHEN SIE UNSEREN TAG DER OFFENEN TÜR!**  
• Am 5. September von 11 bis 14 Uhr  
• Mit vielen spannenden Aktionen und interessanten Informationen über unsere Altenpflege-Einrichtungen

Wördemanns Weg 19-35  
22527 Hamburg



im Verbund der  
**Diakonie**  
Alten Eichen



**Sonstiges**

**Gestalttherapeutin** bietet einfühlsame, psychologische Beratung/Coaching, **Tel.: 0176/53 24 92 13**, [gestaltcoaching@web.de](mailto:gestaltcoaching@web.de)

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

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

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

**PC-Hilfe für Senioren** von erfahrener Seniorin. Vergütung nach Belieben. **Tel.: 040/50 41 74**

**Suche**

**Die Rockenden Senioren** singen Hits aus ihrer Jugendzeit 50er- und 60er-Jahre und suchen Musiker (auch Senioren) für die Chöre in Altona und Groß Borstel, wie Keyboarder, Gitarristen, Drummer, Bläser usw. für die Begleitung. Bitte melden bei Peter Runck, **Tel.: 04194/933 86 74**, **mobil: 0163/670 05 26**

**Oldie-Band „Indian-Summer“** sucht Verstärkung durch Amateur- oder Profi-Instrumentalisten im „Unruhestand“. Wir üben regelmäßig. Auftritte gelegentlich und ehrenamtlich. Einfach mal anrufen: Peter Kollmorgen, **Telefon 040/870 25 13** oder: [indian-summer@o2mail.de](mailto:indian-summer@o2mail.de)

**Briefmarken-Sammlung** geerbt, will ich verkaufen, suche Philatelisten, der gegen finanzielle Beteiligung den Verkauf durchführen kann – kein Händler, **Tel.: 040/832 08 92**

**Sie, Rentnerin**, 67 Jahre in Halstenbek (S-Bahn), 2 linke Hände, sucht handwerkliche Hilfe, gegen Bezahlung, für kleine, anfallende Reparaturen in ihrer Wohnung, **Tel.: 04101/60 65 82**

**Nussknacker**, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. **Tel.: 040/30 98 03 38**

**Immobilien**

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

**Seniorin** sucht Wohnung in Hamb.-West, 2 Zi. bis € 500,-, biete Hilfe im Haushalt, gute Köchin, Referenzen vorh., **Chiffre 4615**

**Hinweis: Kleinanzeigen, die uns wegen des Poststreiks verspätet erreicht haben, werden in der September-Ausgabe veröffentlicht.**

## Über den eigenen Schatten springen

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

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

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

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

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

Im Internet finden Sie GBI unter [www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de)

Anzeige



## Für den (Not) Fall



- Feuerwehr/Notarzt \_\_\_\_\_ **112**
- Polizei/Notruf \_\_\_\_\_ **110**
- Ärztenotruf Hamburg \_\_\_\_\_ **040/22 80 22**
- Ärztlicher Bereitschaftsdienst (bundesweit) \_\_\_\_\_ **116 117**
- Zahnärztlicher Notruf \_\_\_\_\_ **0180/505 05 18**
- Behördenruf \_\_\_\_\_ **115**
- Sperr-Notruf Bankkarten \_\_\_\_\_ **116 116**

- Ärztlicher Notfalldienst für Gehörlose Fax \_\_\_\_\_ **040/228 02-475**
- Giftnotruf (Giftinformationszentrum Nord) \_\_\_\_\_ **0551/192 40**
- Bundesweiter Apothekennotdienst Hotline (kostenlos) \_\_\_\_\_ **0800 00 22833**  
Mobil (Max. € 0,69/Min.) \_\_\_\_\_ **22833**
- Hamburger Gesundheitshilfe \_\_\_\_\_ **040/20 98 82-0**
- Krankenbeförderung Hamburg \_\_\_\_\_ **040/192 22**
- Telefonseelsorge \_\_\_\_\_ **0800 111 01 11**



## Jetzt auch im Postversand!

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

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

**Name:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ:** \_\_\_\_\_

**Ort:** \_\_\_\_\_

**Tel.:** \_\_\_\_\_

**E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:**

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH  
IBAN: DE16200505501261178030

**Senden Sie diesen Abschnitt an:**

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

## Buchtipp



### Die Brücke über den Embach

**Gefangen in sowjetischen Lagern.**

In seinem Buch „Die Brücke über den Embach“ nimmt der ehemalige Diplomat Hans-Werner Loeck den Leser mit auf seine Lebensreise. Als junger Offizier kämpft er in einer zähen Kesselschlacht gegen eine mehr als zehnfache Überlegenheit der Roten Armee. Dabei gerät der Autor 1944 in sowjetische Gefangenschaft.

Eindrucksvoll beschreibt der Autor, wie die Esten ohne Rücksicht auf strenge sowjetische Verbote den halb verhungerten Gefangenen Lebensmittel zukommen lassen.

Mit diesem bewegenden Buch spricht der Autor nach mehr als 70 Jahren der estnischen Bevölkerung seinen tiefen Dank aus.

**„Die Brücke über den Embach“. Gefangen in sowjetischen Lagern in Estland 1944-1949. 350 Seiten, mit Fotos und einer Karte. Zeitgut Verlag, Berlin.**

**ISBN: 978-3-86614-234-3, € 14,90.**

## Amateur-Theater

### Fisch für Veer

**Ein schwarzhumoriges Kriminalstück, gefüllt mit sprachlichen Delikatessen, reichlich gewürzt mit bitter-süßem und scharfem Humor.**

Fast 30 Jahre ist Hannes den Schwestern und Brauerei-Erbinnen Charlotte, Cäcilie und Clementine stets zu Diensten. Mit jeder von ihnen hat er zärtliche Stunden verbracht, freilich ohne das Wissen der jeweils anderen, und jede von ihnen hatte versprochen, ihn im Testament zu bedenken. Als er nun vorzeitig um Auszahlung bittet, will keine der Schwestern mehr von ihrem Versprechen wissen, was Hannes zur Drohung veranlasst, sein Geheimnis auszuplaudern. Bis dahin nur eine Drohung... bis das Fischgericht serviert wird.

**Altonaer Theater, Museumstraße 17, 22765 HH, Sa., 29.08.2015, 19 Uhr, So., 30.08.2015, 14.30 + 18 Uhr. Eintritt: € 10,- bis € 12,-.**

**Stadtteilschule Bahrenfeld, Regerstraße 21, 22761 HH, Sa., 12.09.2015, 18 Uhr, So., 13.09.2015, 15.30 Uhr, Eintritt: € 8,-. Bürgerhaus Bornheide, Bornheide 76, 22549 HH, So., 27.09.2015, 15.30 Uhr, Eintritt: € 6,-.**

Karten können online unter [www.amateur-theater-altona.de](http://www.amateur-theater-altona.de) oder telefonisch bei Axel Grabbe unter 040/45 80 19 kostenlos reserviert und direkt an der Abendkasse erworben werden.

## DRK Barmbek

### Gedächtnistraining-Schnupperkurs

**Unser Alltag verlangt uns ständig geistige Leistung ab: Welche PIN-Zahl hat meine EC-Karte?**

Diese und andere Fragen werden den Teilnehmer/-innen unseres Kurses demnächst keine Probleme mehr bereiten, denn sie bekommen bei uns ein „Fitnessstraining für den Kopf“.

**Der Kurs startet beim DRK Hamburg-Nord e.V., Steilshooper Straße 2, 22305 HH am 23. Juni 2015 16:35 Uhr.**

**Information und Anmeldung immer Di. bis Do. von 14-16 Uhr unter Tel. 040/29 80 39 50 oder unter [info@drk-hamburg-nord.de](mailto:info@drk-hamburg-nord.de) bei Andrea Puls.**

(Für einen Kostenbeitrag von 14,50 können Interessierte an insgesamt vier Terminen (letzter Termin ist der 11.08.15) ihre „grauen Zellen“ wieder in Schwung bringen! Kurszeit: Dienstag von 10-11 Uhr)

# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“

## 3. Seniorentag in Norderstedt

Aussteller verschiedener Branchen informieren über **Reisen, Gesundheit, Mobilität, gutes Hören und Sehen, seniorenrechtliches Wohnen, Pflege** u.v.m.

**Werden Sie Aussteller – Restplätze zu vergeben!**

Wer sich noch als Aussteller zu den genannten Themen oder neue Bereiche anbieten möchte, kann sich für einen eigenen Stand gern direkt bei der Agentur atw informieren.  
Tel. 040 521 83 25  
E-Mail [buero@agentur-atw.de](mailto:buero@agentur-atw.de)



### 03. September 2015

**von 9-19 Uhr**

**in der MOORBEEK PASSAGE**

Rathausallee 35 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

Veranstalter: Werbegemeinschaft MOORBEEK PASSAGE in Kooperation mit dem Senioren Magazin Hamburg. Organisation durch: Agentur atw, [www.agentur-atw.de](http://www.agentur-atw.de), [www.facebook.com/moorbekpassage](http://www.facebook.com/moorbekpassage), [www.moorbek-passage.de](http://www.moorbek-passage.de)



SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

# Musik am See

Eutiner Festspiele laden zur 65. Spielzeit ein

*Seit 65 Jahren blühen sie auf, wenn im Hochsommer die Sonne sinkt – musikalische Blüten auf der Seebühne im Schlosspark Eutin. In dieser Saison sind die Festspiele sozusagen ins klassische Rentenalter gekommen.*

Was im Jahr 1951 zum Gedächtnis an den 125. Todestag des Komponisten Carl Maria von Weber begann, entwickelte eine damals ungeahnte Eigendynamik. Natürlich stand seinerzeit Webers bekannteste Oper „Der Freischütz“ auf dem Programm. Aus ursprünglich zwei geplanten wurden neun begeistert aufgenommene Aufführungen. Die „Eutiner Sommerspiele“ gehörten fortan zum Kulturleben des Landes und erwiesen sich als Publikumsmagnet. Aus den „Sommerspielen“ wurden später die „Eutiner Festspiele“. 45 verschiedene Werke vom Barock bis zu Kompositionen der Neuzeit kamen zur Aufführung. Allein „Der Freischütz“ erlebte im Geburtsort seines Schöpfers 42 Spielzeiten. Zahlreiche Weltstars wie Kurt Moll, Nicolai Gedda, Hermann Prey, Franz Grundheber oder René Kollo sind in Eutin aufgetreten. Neben hochwertigen musikalischen Angeboten dürfte auch der Standort nicht unerheblich zum Erfolg beigetragen haben. Denn die halbrunde Tribüne mit ihren knapp 1.900 Plätzen steht direkt am See, im Schlossgarten. Der zählt zu den bemerkenswertesten Gartenkunstwerken Norddeutschlands und umgibt malerisch das inzwischen aufwendig restaurierte Schloss. Einst residierten hier die Fürstbischöfe von Lübeck; später folgten die Großherzöge von Oldenburg. Im nächsten Jahr ist der Garten unter dem Motto „Eins werden mit der Natur!“ Schauplatz der Landesgartenschau in Schleswig-Holstein. Arbeiten dazu haben bereits begonnen.

Die Festspiele erlebten in Laufe ihrer Geschichte wirtschaftliche Höhen und Tiefen – ungebrochen war und ist der klare Wille zu künstlerischer Qualität. In diesem Jahr kommen sowohl die Freunde der Oper, wie auch die der Operette auf ihre Kosten. Mit „Aida“ haben die Eutiner eine Oper ausgewählt, die sich ganz besonders für Freiluftaufführungen eignet. Die erste spektakuläre „Open-Air“-Aufführung gab es 1912 in Ägypten bei den Pyramiden von Gizeh – die Festspiele in Verona sind ohne Aida nicht denkbar.

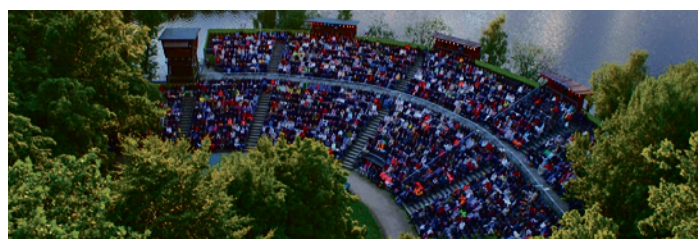
Hamburger, die zwar nominell ein „Operettenhaus“ haben, aber mit Operetten keineswegs verwöhnt werden, dürfen sich in Eutin auf den „Vogelhändler“ von Carl Zeller freuen. Entstanden am Ende des „Goldenen Operettenzeitalters“ in Wien 1891, ist das federleichte Werk eine der wenigen Operetten, die sich seit ihrer Uraufführung ununterbrochen im Repertoire deutschsprachiger Bühnen behauptet haben. Dabei ist ihr Schöpfer keineswegs ein Berufsmusiker ge-

## Susanne Grossteiger

*ist in Eutin die „Christel von der Post“. Die Vorarlbergerin hat bei den Bregenzer Festspielen bereits die Papagena in Mozarts „Zauberflöte“ gesungen und ist somit „Seebühnenfest“.*



**Alle Termine und weitere Informationen unter:** [www.eutiner-festspiele.de](http://www.eutiner-festspiele.de), Kartenbestellungen von Mo. bis Fr. von 9-14 Uhr unter: Tel: 04521/800 10 sowie auch per e-mail: [ticket@eutiner-festspiele.de](mailto:ticket@eutiner-festspiele.de)



*Die Seebühne in Eutin aus der „Wildenten-Perspektive“  
Foto: Thorben Junge*

wesen. Carl Zeller war Wiener Sängerknabe, studierte Jura und brachte es in der K.u.K.-Monarchie bis zum Leiter des Kunstreferates im Unterrichtsministerium. Einige Titel seiner erfolgreichsten Operette eroberten nach der Uraufführung bald die ganze Welt. Wer kennt nicht „Grüß euch Gott, alle miteinander“, „Ich bin die Christel von der Post“ oder gar „Schenkt man sich Rosen in Tirol“? Kein Wunder, dass sich auch der Film des Themas annahm – so 1962 mit Cornelia Froboess, Peter Weck, Maria Sebaldt und Rudolf Platte. Das Stichwort „Film“ leitet über zur „Movie-Night“ (21.08.) mit Charlie Chaplins Stummfilmklassiker „Goldrush“.

Das Festspielorchester begleitet die Aufführung des Stummfilms mit der Original-Filmmusik und beschert so ein wirklich einmaliges Seh- und Hörerlebnis. Am 22. August, bei „Festspiele & Friends“, wird nicht nur ein reales, sondern auch ein musikalisches Feuerwerk entzündet, in dem Opern- wie auch Operettenfreunde voll auf ihre Kosten kommen werden. Apropos Kosten – Verdi forderte und bekam für die Auftragskomposition „Aida“ ein für damalige Verhältnisse unglaublich hohes Honorar von 150.000 Franken in Gold. Vergleichsweise tief in die Tasche muss in Eutin nicht gegriffen werden. Gemessen an Musikangeboten in Hamburg zeigen sich die Eutiner Festspiele ausgesprochen moderat.

F.J. Krause © SeMa

**Das SeMa verlost für die  
Nachmittagsaufführung der Operette  
„Der Vogelhändler“ am Sonntag,  
2. August 2015 um 15 Uhr  
2 x 2 Freikarten.**

**Bitte schreiben Sie uns mit dem  
Stichwort „Eutin“ bis zum 24. Juli 2015**

## Und dennoch sangen sie Deutsche Flüchtlinge in Dänemark 1945-1949

**Die Schulkinder müssen noch ein paar Tage warten. Erst am 16. Juli beginnen sie endlich, die Sommerferien in Hamburg. Viele Familien wird es in den Ferien wieder nach Dänemark ziehen. Mit dem kleinen Königreich verbindet sich der Gedanke an lange Strände, intakte Natur und schier grenzenlose Freiheit.**

*Wie ein Windhauch, so kurz war das Leben dieser Zwillinge. Agnes Miegel (1879-1964), selbst Flüchtling in Oksbøl, schrieb 1946:*

*„O Erde Dänemarks, die Zuflucht uns geboten,  
Wir lassen Deinen Frieden uns'ren Toten.  
Aus Deiner Hut kann nichts mehr sie vertreiben.  
Wir werden weiter wandern, sie nur bleiben,  
Und gehen wie ein Kind vertrauend in Dich ein,  
Und werden Staub von Deinem Staube sein.“*



Unterkunft. Nach der Kapitulation am 8. Mai 1945 änderte sich das Bild. Die Soldaten zogen ab – die Flüchtlinge mussten bleiben. Denn inzwischen hatten in Deutschland die alliierten Siegermächte die Grenzen für Flüchtlinge geschlossen. Für Dänemark mit seiner damaligen Bevölkerung von ca. 4 Millionen (2013: 5,614) stellte der plötzliche Bevölkerungszuwachs von 6% ein ganz erhebliches Problem dar.



*Wer heute in einem „hyggelig“ (gemütlichem) Ferienhaus in Dänemark Urlaub macht, kann sich kaum vorstellen, dass in diesem Land Deutsche über Jahre so leben mussten – und es damit noch recht gut hatten.*



*Lageralltag. Hier tragen Frauen das warme Essen für ihre Baracke.*

*Bilder: Volksbund Deutsche Kriegsgräberfürsorge*

Das war aber keineswegs immer so. In den letzten Wochen des Zweiten Weltkriegs wurden ca. 2,5 Millionen Flüchtlinge aus Ost- und Westpreußen sowie Pommern mit fast 800 Schiffen in den Westen gebracht. Nicht alle kamen dort an. Die Schiffsnamen „Wilhelm Gustloff“, „General von Steuben“ und „Goya“ stehen für über 15.000 Menschen, die auf dem Weg in die vermeintliche Sicherheit in der eiskalten Ostsee ihr Leben gelassen haben. Und auch nicht alle, die nach gefahrvoller Fahrt endlich wieder festen Boden unter den Füßen hatten, waren in Deutschland angelangt. Statt in Schleswig-Holstein, waren sie in Dänemark an Land gegangen.

Was eine kleine Arabeske am Rande des Zusammenbruchs des Deutschen Reiches hätte sein können, hatte für ca. 250.000 Menschen dramatische Auswirkungen. Die Evakuierung der „Deutschen Volksgenossen“ nach Dänemark war Anfang Februar 1945 eingeleitet worden. Damals stand die Wehrmacht noch als Besatzungstruppe im Land. Man beschlagnahmte Schulen, Hotels und Hallen, um die Flüchtlinge unterzubringen. Auch Wehrmachtsbaracken boten

lem dar, zumal die Deutschen anfänglich in über eintausend Standorten im ganzen Lande untergebracht waren. Die Forderung der Siegermächte an Dänemark war, die Flüchtlinge in bewachten Lagern zusammenzuführen. Das entsprach nach fünf Jahren deutscher Besatzung auch weitgehend dem Wunsch der dänischen Bevölkerung.

Die hygienischen Zustände in den Unterkünften waren so schlecht, dass viele Menschen, besonders Kinder an Infektionskrankheiten und Hunger starben. So sollte die Abriegelung der Lager zusätzlich die Ausbreitung von Krankheiten verhindern. Was die Dänen anfänglich für ein Kurzzeitproblem gehalten hatten, wurde Ende Juli 1945 zu einer unabsehbaren Dauerbelastung. Die alliierten Besatzungsmächte in Deutschland teilten Dänemark kurzerhand mit, dass bis auf weiteres eine Rückführung der Flüchtlinge nach Deutschland unmöglich sei. So entstand ab September 1945 die „Dänische Flüchtlingsverwaltung“. Diese Behörde hatte nun die schwere Aufgabe, die Unterbringung und Bewachung der Flüchtlinge zu zentralisieren.

Ende 1946, als erstmalig Menschen aus Dänemark nach Deutschland ausreisen durften, gab es 100 zentrale Lager für Deutsche. In diesen Lagern gab es eine sehr weitgehen-



de Selbstverwaltung. Das größte Lager war Oksbøl, 12 km westlich von Varde in der Nähe der Nordseeküste. Hier lebten bis zu 36.000 Flüchtlinge in 400 Gebäuden. Zumindest rechnerisch standen jedem 2,5 m<sup>2</sup> Gesamtgrundfläche einer Baracke und 1m<sup>2</sup> des Aufenthaltsraumes zu. Es gab 225 Schutz- und 60 Kriminalbeamte sowie deutsche Gerichtsbarkeit. Das Gesundheitssystem wurde in gleicher Weise in Eigenverantwortung betrieben. 5 Pfarrer waren in diesem Lager. 400 Lehrer unterrichteten 9.000 Schüler. Es bestand Arbeitspflicht für alle Personen von 14-60 Jahre.

So sehr sich die dänische Regierung auch mühte – sie konnte nicht verhindern, dass Krankheit und Tod ein ständiger Gast in den Flüchtlingslagern war. Hinzu kam die

Fast 80 bekannte Lieder enthält es, das Liederbuch für die Deutschen Flüchtlinge in Dänemark. Auch „Die Gedanken sind frei“



wachsende Frustration über den Zwangsaufenthalt in Dänemark. Als am 15. Februar 1949 die letzten Flüchtlinge vom Bahnhof Kolding die Reise nach Deutschland antraten, endete ein Kapitel dänisch-deutscher-Geschichte, das heute weitgehend vergessen ist.

Eines sollte auf jeden Fall in Erinnerung bleiben: Die Dänen haben in der Zeit etwa 450 Millionen Kronen für die unfreiwilligen Gäste aufgewendet. Die Versorgung mit 2.000 Kalorien (im Winter 2.500) war durchweg besser als die der Bevölkerung in Deutschland. Die Dänen haben sich auch um die Schulbildung gekümmert. Sogar ein Liederbuch wurde von der Dänischen Flüchtlingsverwaltung herausgegeben. Kaum vorstellbar, dass Menschen in dieser Lage noch singen – oder vielleicht doch gerade in dieser Lage? „Die Gedanken sind frei“ ist eines der Lieder in diesem Büchlein.

Ob heute ein Liederbuch zum Reisegepäck der Deutschen Dänemarkurlauber gehört? Vielleicht legen die Großeltern die gute alte „Mundorgel“ oder, um ein neueres Liederbuch zu nennen, den „Poverello“ mit ins Gepäck. Denn auch heute noch kann und darf in Dänemark gesungen werden.

F. J. Krause © SeMa

| [www.ahdh.de](http://www.ahdh.de)

**HESSE DIEDERICHSEN**  
HEIM

## Ein Herz muss Hände haben



**Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:**

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diät-kost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

**Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!**

Hesse Diederichsen Heim

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

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



### Zu unseren Leistungen zählen:

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

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

**Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“**  
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193/7518-0  
E-Mail: [infoluehmannpark@kervita.de](mailto:infoluehmannpark@kervita.de)  
[www.kervita.de](http://www.kervita.de)



Mit Sicherheit sorglos leben

# Winnetou reitet wieder durch die Arena in Bad Segeberg

**Spätestens, wenn die weltbekannten Klänge der Winnetou-Melodie über den Kalkberg in Bad Segeberg ertönen und der Apachenhäuptling auf seinem Pferd die Runde durch das Publikum macht, ist Gänsehaut garantiert. Bis einschließlich 6. September werden in diesem Jahr bestimmt wieder über 300.000 Besucher aller Altersgruppen in Staunen versetzt.**

Winnetou verkörpert nun schon in der 64. Saison in der Arena in Bad Segeberg den edlen, hilfreichen und immer guten Indianer, der mit weisen Worten, viel Kraft und manchmal auch mit seiner „Silberbüchse“ für Gerechtigkeit, Menschenwürde und Frieden kämpft. Der bekannteste Winnetou war Pierre Brice, der von 1988 bis 1991 die Grundlage für die heutigen Erfolge der Karl May-Aufführungen legte. Er war der Inbegriff des edlen Apachenhäuptlings, dem auch im privaten Leben Werte wichtig waren. Anfang Juni verstarb er im Alter von 86 Jahren.

Besonders in dieser Saison wird seine gute Seele über der Arena und den spielenden Kollegen schweben und der gebürtige Franzose wird im Himmel bestimmt mit Petrus vereinbart haben, dass der Sommer nicht zu kalt und vor allem nicht zu nass wird. Der Schauspieler Jan Sosniok verkörpert im dritten Jahr den Apachenhäuptling, der mit seinem Pferd Iltschi alle Zuschauer, ob groß ob klein, begeistert. Er sagt zum Tod seines Vorbildes: „Pierre Brice hat uns geprägt. Er ist Winnetou schlechthin, auch für mich. Kein Schauspieler wird ihn von diesem Thron stürzen wollen und können.“

Es wird, wie jedes Jahr, geritten, getanzt, gesungen, gelacht, aber auch getrauert. Im „Tal des Todes“ fliegen die Fetzen, die Fäuste und vor allem auch die Feuerflammen und Schüsse. Die Leidenschaft brodelt, waghalsige Stunts und spektakuläre Pyrotechnik eingeschlossen. Die Zuschauer werden



im Freilichttheater am Kalkberg ins Mexiko des 19. Jahrhundert entführt. Die Szenen spielen sich zwischen der Quecksilbermine, der geheimnisvollen Kultstätte eines untergegangenen Indiovolkes und dem Ort San Miguel ab, in dem die rassige Señorita Miranda, gespielt von Barbara Wussow, eine kleine Cantina betreibt. Sie verdreht Old Firehand den Kopf und hält ihre Gäste mit Tequila, Tanz und Mariachi-Musik bei Laune.

Die gebürtige Wienerin sah mit Begeisterung ihren Bruder Sascha Wussow 2008 in der Arena in Bad Segeberg den Old Firehand spielen. „Ich habe mir nie träumen lassen, dass ich selbst einmal in dieser einmaligen Kulisse und mit so einem tollen Team spielen darf“, sagt Barbara Wussow. „Allerdings reiten wollte ich nicht. Das wollte ich dem Pferd und mir nicht antun. Ich war nie ein ‚Pferdemädchen‘, habe nur einmal für ‚Stars in der Manage‘ reiten gelernt und habe es überlebt. Es gibt allerdings lange Strecken zu laufen, zu tanzen und Treppen, die unter mir explodieren. Die Arbeit auf so einem Sandboden in der Arena verlangt ganzen Körpereinsatz. Die Belohnung ist nach jeder Aufführung der Applaus der ca. 8000 Zuschauer, die bei Wind und Wetter ausharren. Mein Bruder Sascha sagte, dass ich jede Minute genießen soll, da der Sommer 2008 in Bad Segeberg der schönste seines Berufslebens war.“

Der dritte Hauptdarsteller ist Ralf Bauer, der in diesem Jahr den coolen Westmann Old Firehand verkörpert. „Als ich Kind war, verkleidete ich mich gern als Cowboy“, sagt Bauer. Jetzt reitet er in Lederbekleidung und Fellmütze durch die Arena. „Für diese Auftritte habe ich viel trainiert und halte mich neben der Arbeit in der Arena mit Yogaübungen fit.“

Norbert Schulze jr. hat nun schon zum 15. Mal am Kalkberg eine Regie-Meisterleistung vollbracht. Er stand während seiner beruflichen Laufbahn vor und hinter der Kamera. Arbeitete als Schauspieler, Aufnahmeleiter, Autor und Regisseur. Mit viel Geduld und Liebe hält er auch im „Tal des Todes“ die Fäden in der Hand. Und ein tolles Team vor und hinter den Kulissen unterstützt ihn.

Text & Fotos Marion Schröder © SeMa

**Spielzeit bis 6. September: jeweils von Do. bis So. Alle Infos unter: [www.karl-may-spiele.de](http://www.karl-may-spiele.de) oder Telefon 01805/ 952111**



# Scharf sehen!

**Grauer Star. Lasik. Kontaktlinse. Brille.**

## Der Graue Star

Als Grauen Star oder Katarakt bezeichnet man die altersbedingte Trübung der ursprünglich klaren Augenlinse. Die Sehleistung wird langsam und unmerklich immer schlechter. Meist ist erst ein Auge betroffen, so dass die schlechte Sehkraft des betroffenen Auges nicht bemerkt wird. Die Symptome äußern sich unter anderem durch eine erhöhte Blendempfindlichkeit, die beispielsweise beim nächtlichen Autofahren störend ist und durch die verschwommene Wahrnehmung von Bildern.

Meist tritt diese Trübung der Augenlinse durch natürliche Alterung jenseits des 65. Lebensjahres auf. Ob die Ursache Ihrer Beschwerden tatsächlich ein Grauer Star ist, stellen wir uns in unserem OP-Zentrum durch eine gründliche Gesamtuntersuchung Ihres Auges fest. Dabei können wir auch erkennen, ob noch weitere Augenerkrankungen vorliegen.

Die einzige Methode, den Grauen Star wirkungsvoll zu behandeln, ist eine Operation. Eine neue Brille hilft hier nicht. Die Behauptung, dass der Star erst reifen muss, ehe er operiert werden kann, ist völlig falsch.

Genau das Gegenteil ist der Fall. Ein mäßiger Grauer Star ist wesentlich schneller und einfacher zu operieren, als ein lange bestehender, dichter Star. Je einfacher die OP, desto geringer ist natürlich auch das Risiko für den Patienten. Die Kataraktoperation ist die am häufigsten durchgeführte Operation in Deutschland.

Bei dieser Operation entferne ich Ihnen die trübe Augenlinse und ersetze diese durch eine Kunstlinse. Hier gibt es vielfältige Möglichkeiten, mit Spezialverfahren eine nahezu völlige Brillenunabhängigkeit zu erreichen.

**Der Eingriff in unserem OP-Zentrum wird ambulant und in lokaler Betäubung durchgeführt. Für den Patienten ist die Operation nahezu schmerzlos.**

Weitere Informationen über unser OP-Zentrum in Hamburg finden Sie auf: [www.aoz-hamburg.de](http://www.aoz-hamburg.de).

Ihr Andreas Otto  
Augenarzt



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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich

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

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



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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich

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

## Reisenotfallmappe immer dabei



**Damit gesundheitliche Zwischenfälle unterwegs nicht im Fiasko enden, sollte eine Reisenotfallmappe stets im Gepäck sein.**

(pi) Sie gibt nicht nur Auskunft, wer im Ernstfall zu verständigen ist. Dort finden sich auch Angaben zu Vorerkrankungen, medizinischen Unverträglichkeiten und verschriebenen Medikamenten, die relevanten Versicherungen und Bankdaten sowie Kopien von Personalausweis und Reisedokumenten. Außerdem enthält sie Verfügungen und Vollmachten bis hin zum Organspendeausweis.

Warum ist die Reisenotfallmappe so wichtig? „Nicht immer kann der Betroffene umfassend Auskunft geben“, sagt Hans Walter Schäfer, Experte für Notfallplanung. Dann sei es für ihn, den Begleiter oder die Ärzte nützlich, wenn eine Reisenotfallmappe vorhanden ist. Sie sei das „Schweizer Offiziersmesser“ der mobilen Vorsorge: Eine Sammlung kleiner Werkzeuge für brenzlige Situationen unterwegs.

Den nützlichen Helfer hat Schäfer entwickelt, um Menschen in misslicher Lage zu helfen. Denn aus eigener Erfahrung weiß der zweifache Familienvater, wie schnell der Ernstfall eintreten kann – und wie sich dann verzweifelnde Hilflosigkeit ausbreitet. Auch wenn es nicht gleich ums Ganze geht:

Schon beim Verlust der Geldbörse leistet sie gute Dienste, wenn zum Beispiel die Kreditkarte zu sperren, ein Ersatzausweis zu beschaffen oder die Versicherung zu verständigen ist. „Wer kennt schon alle Kartennummern und Adressaten auswendig?“. Sein Tipp: Immer zwei Mappen anlegen. Eine kommt ins Gepäck, die andere bleibt daheim bei einem Vertrauten, der per Telefon erreichbar ist. Oder, ganz modern, sie wird als PDF auf einen Webserver gelegt. „So kommt man selbst dann noch daran, wenn unterwegs alles verloren geht“.

Die mehrseitige Mappe inklusive Ausfüllanweisung gibt es kostenlos im Download unter Wenn-Traenen-trocknen.de im Internet.

# Urlaubsgrüße 3.0

## Die gute alte Ansichtskarte ist längst noch nicht tot

(djd/pt) Kurzmitteilungen sind keine Erfindung des digitalen Zeitalters, denn SMS und Messenger Apps haben einen prominenten Vorgänger: Die Postkarte, die weit über 100 Jahre lang immer dann zum Einsatz kam, wenn man kurz und bündig etwas mitzuteilen hatte. Doch während der Short Message Service aufgrund günstigerer Alternativen fast schon wieder out ist, erfreut sich die Postkarte in weiten Teilen der Bevölkerung nach wie vor großer Beliebtheit – vor allem in der Urlaubszeit.

### Jeder Zweite schreibt Karten

Einer Studie des Meinungsforschungsinstitutes Aris im Auftrag des IT-Verbandes Bitkom zufolge, verschickt noch immer jeder Zweite Urlaubsgrüße ganz klassisch auf bunten Ansichtskarten. Wer handschriftlich etwas ungeübt ist, sollte jedoch gut überlegen, bevor er die Zeilen zu Papier bringt. Denn anders als beim Tippen auf dem Smartphone oder Tablet gibt es beim Schreiben mit der Hand kein Zurück mehr. Es sei denn, man hat einen Stift mit metamorpher Tinte wie etwa den „Frixion Ball“ von Pilot Pen dabei. Mit der Kunststoffspitze dieses Schreibers lassen sich Fehler, aber auch ganze Sätze einfach wieder wegreiben und neu überschreiben. Die Tintenroller, die obendrein beim Lösen kniffliger Kreuzworträtsel oder Sudoku sehr praktisch sind, gibt es mit einer Strichstärke von 0,4 Millimetern in den Farben Schwarz, Hell- und Dunkelblau, Rot, Hell- und

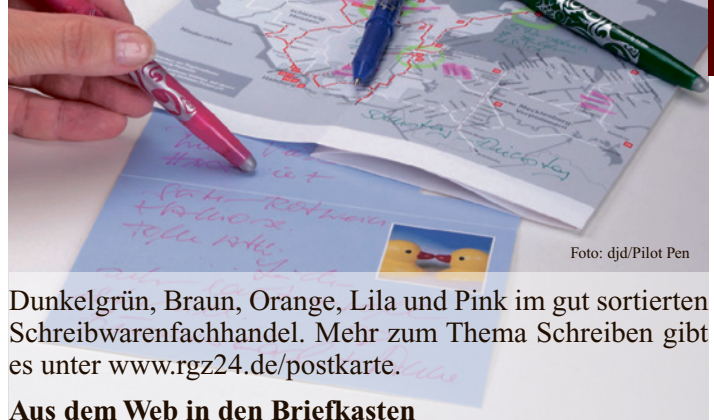


Foto: djd/Pilot Pen

Dunkelgrün, Braun, Orange, Lila und Pink im gut sortierten Schreibwarenfachhandel. Mehr zum Thema Schreiben gibt es unter [www.rgz24.de/postkarte](http://www.rgz24.de/postkarte).

### Aus dem Web in den Briefkasten

Doch auch vor der Postkarte hat die digitale Welt nicht halt gemacht. Per Handy-App oder über Online-Portale kann man inzwischen schon Postkarten mit ein paar Klicks versenden, die dann einige Tage später im Briefkasten des Empfängers landen. Die Karten lassen sich sogar individuell mit eigenen Urlaubsfotos gestalten. Im Standardformat kostet so ein Urlaubsgruß zwischen 1,50 und 2,50 Euro zuzüglich Porto – abhängig davon, ob die Karte nach Deutschland oder ins Ausland verschickt wird.

**Keine Zauberei** (djd) Dass die Spezialtinte der Frixion-Schreiber durch Reibung verschwindet, ist keine Zauberei, sondern basiert auf einem thermischen Vorgang, durch den die Schrift bei über 65 Grad unsichtbar wird. Kälte bewirkt dagegen das Gegenteil. Und so kommt es, dass gelöschte Buchstaben und Zeilen schnell wieder lesbar werden, sobald man das Schriftstück für ein paar Minuten ins Gefrierfach legt. Ein Spaß, der nicht nur kleinen „Zauberlehrlingen“ große Freude macht. Minen und alle Modelle der Frixion-Familie sind im Online-Shop unter [www.pilotpen.de](http://www.pilotpen.de) erhältlich.

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

Horst/Elmshorn

### EXKLUSIVE NEUBAU-BUNGALOWS AUF DEM ALTEN SPORTPLATZ

In ruhiger Randlage von Horst und doch in erreichbarer Nähe zum Bahnhof und der Autobahn A 23 (Hamburg) entstehen für Sie komfortable Reihen- und Winkel-Bungalows auf sonnigen Grundstücken. Einkaufsmöglichkeiten und Ärzte sind in erreichbarer Nähe vorhanden.

Ausstattung: barrierearm, moderne Einbauküche, Duschbad, Terrasse (z.T. mit Wintergarten und Schuppen), Stellplatz z.B.:

- Winkelbungalow: 2,5 Zimmer, ca. 98 m<sup>2</sup>, ab € 890,- zzgl. Nk./Kt. B: 86,40 kWh/(m<sup>2</sup>a), FW, Bj. 2015
- Reihengebungalow: 2 Zimmer, ca. 72 m<sup>2</sup>, ab € 700,- zzgl. Nk./Kt. B: 78,90 kWh/(m<sup>2</sup>a), FW, Bj. 2015
- Reihengebungalow (WiGa): 2 Zi., ca. 75 m<sup>2</sup>, ab € 690,- zzgl. Nk./Kt. B: 69,50 kWh/(m<sup>2</sup>a), FW, Bj. 2015

Ansprechpartnerin: **Monika Stiemke**, Tel. 04121/4874-7490  
[stiemke@semmelhaack.de](mailto:stiemke@semmelhaack.de)

**SEMMEHAACK**  
 WOHNUNGSUNTERNEHMEN

## Räumungsverkauf wegen Umzug

### Wohnaccessoires

von führenden Markenherstellern

Glasartikel,

Lampen,

Globen,

Vasen

Garderoben,

Einbauschränke

aus eigener Herstellung

Bis zu  
**50 %**  
 Rabatt auf  
 Ausstellungsstücke

UTZ GmbH  
 Ausstellung Stilwerk Hamburg  
 Große Elbstraße 68 - 4. OG  
 Tel. 040/529 581 -0

**utz**<sup>®</sup>  
[www.utz-design.de](http://www.utz-design.de)



(djd/pt). Kein Urlaub ohne meinen Vierbeiner – das sagen sich viele Hundehalter und nehmen ihren Liebling kurzerhand mit in die schönsten Wochen des Jahres. Nicht jedes Urlaubsquartier ist allerdings auf die tierischen Gäste vorbereitet. Daher ist es wichtig, dies vorher anzufragen – oder sich am besten gleich für ein hundegerechtes Ferienhaus mit viel Auslauf für den Vierbeiner zu entscheiden. Das Angebot an Domizilen, in denen auch Tiere willkommen sind, ist groß, von den beliebten heimischen Küsten bis zum europäischen Ausland.

### Genug Auslauf für den Vierbeiner

Ein Ferienhaus mit viel Platz und idealerweise einem eigenen Garten ist bei der Wahl der Unterkunft von Vorteil. Am wohlsten fühlen sich die Urlauber auf vier Pfoten und ihre Besitzer an der deutschen Nord- und Ostsee: Zumindest entscheidet sich jeder dritte Urlauber mit Hund für diese Ziele, berichtet das Ferienhausportal Casamundo.de. Die Vorteile sprechen für sich: Die Anreise ist überschaubar und erfolgt in der Regel per Auto – mit ausreichend Stopps und ganz ohne Hunde-Jetlag. Vor Ort locken dann Hundestrände zum

Herumtoben sowie Dünen und Wiesen zu ausgedehnten Schnüffelausflügen.

### Beliebte Ziele für den Hundurlaub im Ausland

Doch nicht nur heimische Strände machen die Vierbeiner mit ihren Besitzern unsicher: Die ländliche Toskana in Italien und die Bretagne in Frankreich mit ihren weitläufigen Küstengebieten stehen bei dem Ferienhausportal ebenfalls hoch im Kurs. Weiterhin sehr beliebt sind große Seen im In- und Ausland wie Gardasee, Comersee oder die Mecklenburgische Seenplatte. Allein bei Casamundo können Hundebesitzer europaweit aus über 200.000 Ferienunterkünften, in denen Vierbeiner willkommen sind, auswählen. Eine bemerkenswerte Entwicklung: Schon jeder fünfte Ferienhaus-Bucher reist laut diesem Anbieter mit tierischer Begleitung an.

### Entspannt reisen in der Nebensaison

Noch ein Tipp für die tierische Urlaubsplanung: Empfehlenswert sind Reisen mit Hund außerhalb der Hauptsaison, wenn vielerorts die Leinenpflicht gelockert wird und spezielle Hundestrandabschnitte geöffnet sind. Auch klimatisch ist dies die angenehmste Reisezeit aus Hundeperspektive – und die Preise bewegen sich nicht mehr auf Hauptsaison-Niveau.

### Bestimmungen bei Auslandsreisen beachten

(djd). Die deutsche Nord- und Ostseeküste steht bei Hundebesitzern als Urlaubsziel besonders hoch im Kurs. Wen es indes in die Ferne zieht, findet bei Anbietern wie etwa Casamundo auch europaweit passende Ferienhäuser. Wichtig zu beachten: Für Reisen innerhalb der Europäischen Union benötigen Hunde einen EU-Heimtierausweis sowie einen implantierten Mikrochip zur Identifikation. Außerdem muss sich der treue Freund mindestens 21 Tage vor der Einreise einer Tollwutschutzimpfung unterziehen. In vielen EU-Ländern gibt es zudem noch nationale Sonderregeln, ebenso in Ländern außerhalb der EU. Daher ist es sinnvoll, sich frühzeitig über die Regeln für das eigene Urlaubsziel zu informieren. Ferienhaus-Angebot: [www.casamundo.de](http://www.casamundo.de).

Ihr Serviceunternehmen für Haustechnik!

Sanitärtechnik **24h** Notdienst

**HEINER SCHOLZ**

**Barrierefreies Wohnen für Personen mit Handicap.**

Wir schaffen auch mit kleinen Maßnahmen den nötigen Komfort im Alter.

**Alles aus einer Hand!**

Heiner Scholz Sanitärtechnik GmbH • Steenwisch 53a • 22527 Hamburg  
Tel. 040 - 491 60 62 • [www.scholz-sanitaertechnik.de](http://www.scholz-sanitaertechnik.de)

# Die schönsten Jahre in Sicherheit genießen

**Gerade ältere Menschen sollten ihr Zuhause gut vor Einbrechern schützen**

(djd/pt). Der Arbeitswelt den Rücken kehren und das Leben in vertrauter Umgebung genießen: So stellen sich viele ihren Ruhestand vor. Doch gerade ältere Menschen – erst recht, wenn sie alleine leben – werden besonders oft Opfer von Straftaten: „Senioren machen es Einbrechern häufig einfach, da sie mit ihren festen Gewohnheiten leicht zu durchschauen sind und die Haustechnik nicht mehr dem heutigen Sicherheitsstandard entspricht“, erklärt Martin Blömer vom Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Zugleich steigen die Einbruchszahlen in Deutschland kontinuierlich an, auf zuletzt rund 150.000 Fälle im Jahr.

**Wertgegenstände zuhause sichern** • Ein weiterer Aspekt, der ältere Menschen zu ausgewählten Zielgruppen von Einbrechern macht: Erfahrungsgemäß verwahren sie zuhause oft größere Geldsummen oder Wertgegenstände wie Schmuck, Uhren oder Edelmetalle. „Wer sich und sein Eigentum dennoch nicht ausreichend schützt, handelt fahrlässig. Dabei lässt sich auch in älteren Gebäuden ein hohes Maß an Sicherheit nachrüsten“, sagt Ralf Mikitta vom Sicherheitstechnikanbieter Micycle. Er empfiehlt die Kombination aus mechanischen Sicherungen und einer elektronischen Überwachung, die rund um die Uhr alle Zugänge zum Haus absichert.

**Alarmanlagen einfach nachrüsten** • Aufwändige Renovierungsarbeiten, Lärm und Schmutz brauchen die Senioren dabei nicht zu befürchten: Moderne Alarmanlagen wie zum Beispiel die „Listener V7“ arbeiten auf Funkbasis und lassen sich somit installieren, ohne dass erst Leitungen verlegt werden müssten. Details dazu gibt es auf [www.listener.de](http://www.listener.de), viele Sicherheitstipps findet man auch unter [www.alarmanlage-einbruchschutz.de](http://www.alarmanlage-einbruchschutz.de). Die Funkanlage kann genau zwischen natürlichen Bewegungen und Geräuschen der Bewohner sowie außergewöhnlichen Ereignissen unterscheiden. Wenn beispielsweise jemand versucht, von außen ein Fenster aufzuhebeln, schlägt das System laut Alarm – der Täter sucht daraufhin in den allermeisten Fällen fluchtartig das Weite.



Foto: djd/LISTENER  
Sicherheitssysteme GmbH

## Tipps für mehr Sicherheit

(djd). Fenster nicht in Kippstellung belassen, die Haustür stets abschließen, mechanische Sicherungselemente nachrüsten, wo es Sinn macht – schon diese Maßnahmen können die Sicherheit in den eigenen vier Wänden deutlich erhöhen. Wer sich optimal schützen möchte, kann auf das Angebot einer kostenlosen Sicherheitsanalyse vom Experten zurückgreifen. Worauf es in Sachen Sicherheit ankommt, hat Experte Ralf Mikitta in einer 10-Punkte-Checkliste festgehalten. Erhältlich sind die Tipps unter [www.alarmanlage-einbruchschutz.de](http://www.alarmanlage-einbruchschutz.de).



**DAY  
MAKER®**

Im Haushalt für die Familie

**100%**

Qualität + Fair Play

Rundum  
Service

## Wir kümmern uns!



### Die Daymaker – Hilfe im Alltag

[service@diedaymaker.de](mailto:service@diedaymaker.de) . [www.diedaymaker.de](http://www.diedaymaker.de)  
Tel.: 04101 / 80 54 445 . Mobil: 0172 / 51 83 371

## Alltagsbegleitung

Wir wissen, dass ältere Menschen gerne so lange wie möglich in ihren eigenen vier Wänden wohnen möchten. Unsere Alltagsassistenten unterstützen, da wo es erforderlich ist. Mit unseren Haushaltshilfen bleibt ihr Haushalt immer sauber. Auch für den Hund, den Garten und die handwerklichen Griffe sind wir da. Mit Herz und Erfahrung kümmern sich unsere Mitarbeiter um alle anfallenden Arbeiten und nehmen sich Zeit für Gespräche, Spaziergänge, Gesellschaftsspiele und Ausflüge. Wir bieten auch Demenzbetreuung nach § 87b SGBXI und Verhinderungspflege an.

## Für besondere Anlässe:

Wir planen alles was Sie brauchen. Wir beraten und übernehmen Einkäufe von Geschenken, Theaterkarten, zeigen Ihnen die Welt des Internets oder planen Ihre Familienfeier. Fragen Sie nach den Möglichkeiten.

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## AUSSTELLUNGEN

**Noch bis zum 31. Juli 2015**

**5x Hamburg und zurück.** Die Sonderausstellung im Auswanderermuseum, in Kooperation mit der Hamburger Stiftung für politisch Verfolgte, zeigt anhand von 5 Beispielen aus Indien, Syrien etc. Menschen die wegen ihres Einsatzes für die Menschenrechte in ihrer Heimat oft von Folter, Haft und Tod bedroht werden.

**BallinStadt Auswanderermuseum, Veddeler Bogen 2, 20539 Hamburg, Tel.: 040/31 97 91 60**

\*\*\*

**Noch bis zum 23. August 2015**

**August Sander und die Kölner Progressiven 1920 bis 1933.** Erstmals widmet sich eine Ausstellung in Deutschland dem fotografischen Schaffen August Sanders im Kontext und Dialog der mit ihm eng verbundenen Künstlergruppe „Die Kölner Progressiven“. Öffnungszeiten Di.-So. von 11-18 Uhr. **Ernst Barlach Museum, Mühlenstraße 1, 22880 Wedel**

\*\*\*

**Noch bis zum 31. August 2015**

**Norderelbe trifft Süderelbe.** Sonderausstellung in den Ladeluken 1 und 2 mit Werken der Hamburger Künstlergruppe „Norderelbe trifft Süderelbe“. Mitten im Strom – ist das Motto unter in dem sich Malerei, Collagen, Digital Art und Fotografie treffen. Öffnungszeiten täglich 10-18 Uhr. **Cap San Diego, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, 20459 HH, Tel.: 040/36 42 09**

\*\*\*

**Noch bis zum 23. Dezember 2015**

**Erlebnisausstellung „jahreszeitHamburg“.** Entdecken und Forschen. Interaktive Natur- und Klimaschutzausstellung und Entdecker-Rundweg. Erwachsene € 4,50, Rentner € 3,50, Kinder € 2,50 (unter 4 Jahren ist der Eintritt frei). Öffnungszeiten Di.-So. 11-18 Uhr.

**Gut Karlshöhe, Karlshöhe 60d, 22175 Hamburg, Tel.: 040/63 70 24 90**

\*\*\*

**Noch bis zum 31. Dezember 2015**

**Zeit der Entdecker.** Dauerausstellung. **Internationales Maritimes Museum, Koreastraße 1, 20457 HH, Tel.: 040/30092300**

## AKTIV

**Sonntag 26. Juli 2015, 19 Uhr**

**Gottesdienst zwischen Himmel und Erde.** Mit Pastorin Haas.

**Donnerstag 30. Juli 2015, 15.30-18 Uhr**

**Biergarten – direkt an der Elbe auf dem hauseigenen „Markusplatz“**

Bier vom Fass und Leckereien vom Grill zu moderaten Preisen. Ab 16 Uhr Konzert der Jazzband „Henry's Fidgety Feetwarmers“. Kostenbeitrag p.P. € 10,- (im Vorverkauf). **Seniorenresidenz Graf Luckner Haus, Hans-Böckler-Platz 15, 22880 Wedel, Anmeldung bis zum 23. Juli unter Tel.: 04103/705-20 00**

## FÜHRUNGEN

**Immer freitags/samstags um 17 Uhr und sonntags um 15 Uhr**

**Jetzt wird aufgetischt!** Mit eingefleischten St. Paulianer/-innen den köstlichen Kiez entdecken und nebenbei Interessantes über den Stadtteil erfahren. Dauer ca. 2,5 Stunden. Kosten: € 29,- pro Person.

**Info und Reservierung unter Tel.: 040/98 23 44 83 oder 0173/459 59 20, Treffpunkt: Wohlwillstr. 1, 20359 HH info@pauli-tourist.de**

\*\*\*

**Sonntag 12. Juli 2015, 11 Uhr**

**Geführte Radtour über die Elbinsel Wilhelmsburg.** Die Tour führt durch den alten Freihafen und dann ins Reiherstieg-Viertel und imponiert mit seinen Gründerzeitbauten und dem besonders bunten Straßenleben. Kosten: € 15,- pro Person. Dauer etwa 5,5 Stunden. **Start am Alten Elbtunnel, Bei den St. Pauli Landungsbrücken, 20359, Tel.: 0176/49 21 15 15**

\*\*\*

**Sa. 18. und So. 19. Juli, 14.30 Uhr ... und vor Lust zu sterben ...** Literarischer Spaziergang. Ausgewählte Gräber und erotische Dichtung treten in einen Dialog zu Wollust und Ewigkeit. Kosten: € 10,- pro Person. **Wasserturm Cordesallee (auf dem Friedhof Ohlsdorf), Fuhsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg**

\*\*\*

**Samstag 8. August 2015, 14.30 Uhr**

**Mit 14 Dichtern durch Hamburgs „Central Park“.** Begleiten Sie Vera Rosenbusch auf einem Dichter Spaziergang vom Dammtor zum Millerntor mit Heine, Klopstock, Ringelnatz u.a. Kosten: € 8,- pro Person. **Dammtor Bahnhof, Dag-Hammarskjöld-Platz, 20355 HH**

\*\*\*

**Samstag 22. August, 14-18 Uhr**

**Citythriller – Dem Verbrechen auf der Spur.** Rufen Sie nicht die Polizei – ermitteln Sie selbst! Anmeldung unter: [www.citythriller.de](http://www.citythriller.de). **Hamburg Innenstadt, Rathausmarkt 1, 20095 HH**

\*\*\*

**Z.B. Samstag 11. Juli, 10.30 Uhr oder Samstag 22. August, 10.30 Uhr Blankenese – ungewöhnliche Geschäfte, Treppen und Geschichten.** Individuelle, unverwechselbare, kleine, inhabergeführte Geschäfte, die sich von den üblichen Ketten abheben. Entdecken Sie einige der Schönsten und Ausgefallensten abseits der Touristenpfade. Weiter gibt es interessante, wissenswerte, informative, lustige und traurige Geschichten über das Viertel. **Treffpunkt, Anmeldung, Termine und Infos unter: [www.shopseeing.de](http://www.shopseeing.de)**

## VORTRÄGE

**Montag 13. Juli 2015, 18 Uhr**

**Abenteuer auf hoher See – Mit dem Frachtschiff durchs Korallenmeer.** Evelyn Freitag berichtet von ihrer beeindruckenden Reise von Auckland/Neuseeland zur Torres-Straße. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Tel.: 040/644 16-914**

## FLOHMÄRKTE

**Immer mittwochs von 16-23 Uhr, St. Pauli:** St. Pauli Nachtmarkt, der ungewöhnliche Wochenmarkt, Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

\*\*\*

**So. 12. Juli und So. 16. Aug., 8-15 Uhr,**

**Schenefeld:** Flohmarkt REWE Center Schenefeld, Friedrich-Ebert-Allee 3-11, 22869 Schenefeld

\*\*\*

**Sonntag 12. Juli, 10-18 Uhr,**

**Rosengarten:** Veggiemarkt, ein Leben ohne tierische Produkte, Freilichtmuseum am Kiekeberg 1, 21224 Rosengarten

\*\*\*

**So. 19. Juli u. So. 23. Aug., 9-16 Uhr,**

**Bramfeld:** privater Nachbarschaftsflohmarkt, Marktplatz Herthastraße, 22179 Hamburg

\*\*\*

**Jeden 3. Sonntag im Monat, 9-14 Uhr,**

**Bramfeld:** Flohmarkt, Barmwisch 35, 22179 Hamburg

\*\*\*

**Sa. 25. Juli u. So. 30. Aug., 9-17 Uhr, Barmbek:** Kulturflohmarkt, rund ums Museum der Arbeit, Wiesendamm 3, 22305 Hamburg

\*\*\*

**Sa. 25. Juli u. Sa. 29. Aug., 11-16 Uhr, Hafencity:** Langschläfer-Flohmarkt auf dem Überseeboulevard, 20457 Hamburg

\*\*\*

**So. 2. und Sa. 15. Aug., 10-16 Uhr, Winterhude:** Flohmarkt auf dem Hof, staunen, stöbern, schnacken, Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 9. August, ab 8 Uhr,**

**Wedel: Jazz und Flohmarkt**

Der legendäre Batavia-Flohmarkt ist ab 8 Uhr geöffnet und ab 11 Uhr gibt es dazu feinsten Jazz mit Abbi Hübner und den Low Down Wizards. Der Eintritt für den Jazz kostet € 10,-, der Besuch des Flohmarktes ist natürlich frei. Raritäten, Kuriositäten aus aller Welt, auf dem Batavia-Flohmarkt findet sich immer etwas zum Mitnehmen. Brooksamm in 22880 Wedel

\*\*\*

**Sonntag 23. August, 8-15 Uhr,**

**Rellingen:** Flohmarkt, Hagebaumarkt (Hass und Hatje), Eichenstraße 30-40, 25462 Rellingen

\*\*\*

**Samstag 29. August 2015, 9-15 Uhr,**

**Altona:** Sommerflohmarkt, von 9-15 Uhr Frühstück beim AWO – Seniorentreff zu Flohmarkt-Preisen, Bürgertreff Altona, Gefionstr 3, 22769 Hamburg

\*\*\*

**Sonntag 30. August 2015, 10-16 Uhr,**

**Eppendorf:** der Flohmarkt im Herzen von Eppendorf, Marie-Jonas-Platz, 20249 Hamburg



# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Donnerstag 9. Juli 2015, 16 Uhr**  
**Benefizkonzert mit dem Pianisten**  
**Matthias Kirschner**. Am Eingang wird um eine Spende für das Kinderhospiz Sternenbrücke gebeten. **vhw-Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 HH, Anmeldung: 040/511 27-20 05**

\*\*\*

**Freitag 31. Juli 2015, 20 Uhr**  
**Klassik knallt.** Die junge norddeutsche Philharmonie feiert 5. Geburtstag. **Laezhalle-Musikhalle Hamburg, Großer Saal, Johannes-Brahms-Platz, 20355 HH, Tel.: 040/35 76 66-66**

\*\*\*

**Samstag 15. August 2015, 19.30 Uhr**  
**Wie früher. Nur besser.** Mit seinem neuen Programm ist Johannes Kirchberger ganz der Alte. Ein Musikkabarett zum Mitlachen, Mitsingen und Mitmachen. **Das Schiff, Holzbrücke 2/Nikolaifleet, 20459 Hamburg, Tel.: 040/69 65 05 80**

## MESSEN

**Fr. 28. bis So. 30. August 2015**  
**Kreativ Hamburg – Gestalten – Basteln – Handarbeiten.** Die große Verkaufsmesse mit vielen Workshops für große und kleine Besucher. Öffnungszeiten: Fr./Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr.

**MesseHalle Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg, Infos: [www.kreativhamburg.de](http://www.kreativhamburg.de)**

## LESUNGEN

**Sonntag 12. Juli 2015, 14 Uhr**  
**Geschichten mit Leib und Seele.** Verfasst und vorgelesen von Teilnehmern der LAB-Schreibwerkstatt, dazu Musik mit Birgit und Werner. **LAB – Lange Aktiv Bleiben e.V., Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

\*\*\*

**Samstag 8. August 2015, 15 Uhr**  
**Is Sommertiet – de Seel waart wiet.** mit Christa Heise-Batt. **Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40, 20355 HH**

\*\*\*

**Freitag 14. August 2015, 15 Uhr**  
**Plattdüütsch an'n Nomiddag.** Bi Koffi un Koken – mit Silke Frakstein. **Flutopfer-Stiftung, Nordlandweg 110, 22415 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 16. August 2015, 18 Uhr**  
**Außer man tut es – das Erich-Kästner-Programm.** Szenisch-musikalische Lesung. Gedichte, Lieder, Satiren und vieles mehr – Erich Kästner ist in allen Formen ein Meister. **Das Schiff, Holzbrücke 2/ Nikolaifleet, 20459 Hamburg, Tel.: 040/69 65 05 80**

## PARTY

**Sonntag 2. August 2015 ab 18 Uhr**  
**Faltenrock-Party.** Ü60-Tanz-Veranstaltung, Eintritt € 6,-. **Hamburger Nachtspeicher, Bernhard-Nocht-Str. 69a, 20359 HH**

## STRASSENFESTE

**Noch bis Samstag 11. Juli 2015**  
**30. Stuttgarter Weindorf.** Deutsche Qualitätsweine, Maultaschen in allen Variationen, Bubaspitzla und andere Leckereien präsentieren schwäbische und badische Winzer und Gastronomen.

**Hamburger Rathausmarkt, Rathausmarkt 1, 20095 Hamburg**

\*\*\*

**Fr. 17. bis Sa. 18. Juli 2015**  
**Rahlstedt Rockt!** Das Kultur-, Rock- und Spaßfestival für alle. Fr. und Sa. von 12-22 Uhr. **Rockwiese Rahlstedt, Schimmelreiterweg 11, 22149 Hamburg**

\*\*\*

**Fr. 24. Juli bis So. 23. August 2015**  
**Hamburger Sommerdom!** Das größte Volksfest des Nordens. Mo.-Do. 15-23 Uhr, Fr.-Sa. 15-0.30 Uhr und So. 14-23 Uhr. **Heiligengeistfeld, 20359 Hamburg**

\*\*\*

**Samstag 22. August 2015, 12-22 Uhr**  
**Eppendorfer Weg Straßenfest.** Flohmarkt und Straßenpicknick mit Unterhaltung für Jung und Alt. **Im Eppendorfer Weg von Lehmweg bis Hoheluftchaussee, 20251 Hamburg**

## PARTY

**So. 26. Juli/So. 30. Aug. 2015 ab 17 Uhr**  
**Faltenrock-Party.** Ü60-Tanz-Veranstaltung, Eintritt frei. **Hamburger Gängeviertel, Valentinskamp 39, 20355 Hamburg**

## Hören und Verstehen

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

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

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

**Dehn Hörgeräte**



**Dehn und sonst keinen!**

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

## HÖRBERATUNG

- Individuell von Meisterhand

- Kostenloses Probetragen von Nulltarif bis Exklusiv

- Das Hörerlebnis im familiären Fachgeschäft

**"Wir freuen uns auf Sie"**





**Freuen Sie sich auf die September-Ausgabe! Erscheinungstag 01. September 2015**



## Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin Hamburg können Sie auch auf unserer Internetseite als E-Paper lesen:**

[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)



[Like us - bei facebook](#)

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

