

Sonderausgabe

GRATIS zum Mitnehmen

August 2015

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



### 3. Seniorentag

Norderstedt, MOORBEEK PASSAGE  
am 03.09.2015 von 9 bis 19 Uhr



#### Who is who im Fitness

Von Aerial-Yoga bis Zumba



#### Alt, alleinstehend, Opfer?

Polizei und WEISSER RING informieren...



#### Leckere Sommer-Rezepte

Langenhorner Wochenmarkt



#### Wir haben Biss!

Kräftig zubeißen auch im Alter!



#### Wanderherbst auf Rügen

Deutschlands größte Insel erkunden

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



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

## Inhalt

### Grußwort

vom Norderstedter Oberbürgermeister

3

### 3. Senientag in der Moorbek Passage am 03.09.2015 von 9 bis 19 Uhr

4-13

Folgende Aussteller erwarten Sie:

- **Senioren-Zentrum Röweland**
- **NeNo-Trägerkreis**
- **SOS Notfallhelfer**
- **KerVita Betriebs-GmbH**
- **Veloman eBike-Center**, Probefahrten
- **Nachhilfeeinstitut Kosmo-Kids**, Englisch für Senioren
- **Moorbek Apotheke**, Beratung, Glücksrad und Malwettbewerb „Enkel malen Oma und Opa“
- **Rosarote Brille**, Sehtest
- **Norderstedter Bank**
- **BestAgers Club Hamburg**
- **Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.**, Steuererklärung für Rentner
- **Gabriele Winter**, Antifalten-Kosmetik und Nahrungsmittelergänzung
- **Seniorenzentrum Lühmann-Park**
- **SeMa Senioren Magazin Hamburg**
- **Tango für Senioren**, Vorführungen
- **Seniorenbeirat Norderstedt**
- **EDEKA Aktionsstand**
- **Viking Travel**, Busreisen
- **CRH Alsterschlepper**, Seniorenzüge

### Who is who im Fitness

Von Aerial-Yoga bis Zumba

14

NeNo – das Nachbarschaftsnetzwerk Norderstedt 16

**GEDÄCHTNIS – DENKTRAINING** 17  
„TAG der geistigen FITNESS“

### Alt, alleinstehend, Opfer?

Polizei und WEISSER RING informieren...

18

### Alzheimer-Forschung

Der Durchbruch lässt auf sich warten

19

### Leckere Sommer-Rezepte

Langenhorner Wochenmarkt

20

HelpAge startet Petition für Altenrechte 22

Stadtwerke Norderstedt und wilhelm.tel GmbH 23

### Wir haben Biss!

Kräftig zubeißen auch im Alter!

24

### Wanderherbst auf Rügen

Deutschlands größte Insel erkunden

26

**ADAC Schleswig-Holstein**  
bietet den FahrFitnessCheck 27

**Veranstaltungen**

28

**MOORBEEK PASSAGE**  
„Komm doch mal rüber!“

## 3. Norderstedter Seniorentag



03.09.2015

09 - 19:00 h

Rathausallee 35 - 39 - 22846 Norderstedt

Veranstalter: Werbegemeinschaft MOORBEEK PASSAGE  
vertreten durch isn immobilienervice norderstedt gmbh  
und das Senioren Magazin Hamburg. Internet: www.moorbek-passage.de

### IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



#### Stefan Hagemann

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

**STEFAN HAGEMANN** Sachverständigenbüro

Alte Dorfstraße 1 · 22848 Norderstedt  
www.shi-gutachten.de · info@shi-gutachten.de

Telefon: 040/80 00 70 37



Grußwort vom Norderstedter Oberbürgermeister

## Liebe Norderstedterinnen und Norderstedter,



die heutige Generation 60 plus präsentiert sich selbstbewusst, aktiv und engagiert. Ich wünsche Ihnen allen von Herzen, dass Sie zu denjenigen gehören, die sagen können, sich im besten Alter zu fühlen – und erleben und nutzen können, welche vielfältigen Möglichkeiten Menschen Ihrer Altersstufe gerade in unserer Stadt Norderstedt geboten werden.

Der 3. Seniorentag in der Norderstedter MOORBEEK PASSAGE wird Ihnen eine vielfältige Palette von Produkt-, Beratungs- und Mitmach-Angeboten beschere, die gerade auf die Menschen „im besten Alter“ abgestimmt sind. Und weil niemand von uns – so gut wir uns heute fühlen - davor gefeit ist, von einem Augenblick auf den anderen seine körperliche oder seine geistige Fitness einzubüßen, erfahren Sie während des 3. Seniorentages auch, an wen Sie sich wenden können, wenn Sie professionelle Hilfe und Unterstützung vor allem in medizinischen Fragen benötigen.

Nutzen Sie die vielfältigen Angebote rund um die Themen Freizeit, Mobilität, Vorsorge und Gesundheit. Lassen Sie sich in der MOORBEEK PASSAGE im Herzen unserer Stadt fachkundig beraten, wie Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlergehen erhalten oder sogar verbessern können.

Ich wünsche allen Besucherinnen und Besuchern viel Freude während des Seniorentages. Den Organisatorinnen und Organisatoren sowie allen beteiligten Firmen und Institutionen wünsche ich eine gelungene Veranstaltung.

**Hans-Joachim Grote, Oberbürgermeister Stadt Norderstedt**

## Lieblingsgerichte zu Hause genießen

### Die Landhausküche liefert Wunschgerichte bis ins Haus

Ob eine köstliche Rinderroulade oder ein leckerer Eintopf, die Geschmäcker sind verschieden. Genau aus diesem Grund hat sich Johanna Westen für einen Essenbringdienst entschieden, der ihre Menüwünsche erfüllt. „Es war mir wichtig, dass ich aus verschiedenen Gerichten wählen kann und dass es mir schmeckt.“

Das vielfältige Speisenangebot der Landhausküche bietet für jeden Gaumen ein passendes Gericht. Ob Klassiker der guten deutschen Küche, leichte mediterrane Gerichte oder beliebte sowie saisonale Spezialitäten – all das ist in der Speisekarte der Landhausküche zu finden. Und das Beste: Die Gerichte werden von den Kurieren bis zu Ihnen ins Haus geliefert.

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](http://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](http://www.landhaus-kueche.de) apetito AG, Bonifatiusstraße 305, 48432 Rheine

# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“

## Seniorentag in der Moorbek Apotheke

– unsere Aktionen am 03.09.15:

- Pflege für die reife Haut  
Unsere Fachkosmetikerin gibt Ihnen individuelle Pflageetipps
- Blutzuckermessungen
- Blutzuckergeräte-Tauschaktion  
Wir tauschen Ihr altes gegen ein neues Gerät
- Glücksrad
- Magnesiumgetränk – Probierstand



**moorbek apotheke**

Apotheker Nicolas Ahlers, e. K. | Rathausallee 35-39 | 22846 Norderstedt  
Tel 040/522 75 52 | Fax 040/526 17 98 | info@moorbek-apotheke.de

## 3. Seniorentag – bleiben Sie fit und aktiv!

Am Donnerstag, den 3. September ist es von 9 bis 19 Uhr wieder soweit und wir laden Sie herzlich zum 3. Seniorentag in der beliebten MOORBEEK PASSAGE in Norderstedt-Mitte ein. Wer möchte nicht fit und aktiv bleiben, das Alter genießen und seine Rente sinnvoll einsetzen? Beratungen, Informationen und Produkte finden Sie an den unterschiedlichsten Ständen. Die Geschäftsleute und externen Aussteller bieten Ihnen die verschiedenen Themen, z. B. aus den Bereichen Optik, Medizin und Natur, Reisen und Kultur, Musik und Tanz, Sport und Mobilität, Hautverjüngung und Vitamine sowie Ernährung und Pflege und Versicherungslösungen an.

Für das leibliche Wohl sorgt wieder ein preisgünstiger und leckerer Mittagstisch vom Grander Katenschinken, das Moorbek Café bietet Ihnen eine Tasse Kaffee, Tee oder Cappuccino plus einem Stück Kuchen nach Wahl für nur € 3,90 an und die Aussteller halten zum Teil kleine Kostproben für Sie bereit. Der Schuh- und Schlüsseldienst Yaman gibt (nur) am 03. September 2015 auf sein gesamtes Sortiment 10 % Rabatt für Jedermann. Den Rabatt-Coupon aus der Sonderausgabe zum Seniorentag bitte ausschneiden und mitbringen!

Wir dürfen uns auf viele neue Themen und Aktionen freuen. Von der Moorbek Apotheke gibt es Beratungen von den Fachkosmetikerinnen zur Pflege von reifer Haut, Blutzuckermessungen und eine Blutzuckergeräte-Tauschaktion, probieren Sie einen erfrischenden wie gesunden Magnesium-Drink und drehen Sie dann mit Schwung am Glücksrad! Für Kinder findet ein Malwettbewerb unter dem Motto: „Enkel malen Oma und Opa“ statt – die schönsten Bilder erhalten einen kleinen Preis.

Beim Optiker „Die rosarote Brille“ testen Sie Ihre Sehfähigkeit beim kostenlosen Sehtest, Gabriele Winter präsentiert und demonstriert eine sehr hochwertige und wirkungsvolle Antifalten-Produktlinie aus den USA – überzeugen Sie sich selbst von dem außergewöhnlichen Ergebnis, bleiben Sie aktiv und testen Sie das neue Gefühl auf einem schicken eBike – Vardan Abrahamyan vom eBike-Center Veloman berät Sie fachkundig und bietet Probefahrten an.

Ab in den Urlaub mit den bequemen Komfortreisebussen vom Reiseveranstalter Viking Travel – von der Nordseeküste und Hallig Hooge bis ins Elsass wandeln Sie durchs schöne Deutschland. Genießen Sie Tagesfahrten, Rundreisen oder Kuren, auch für Rollifahrer kein Problem! Jetzt ist „Teatime+Smalltalk“-Lernen mit „Omas und Opas“ angesagt: Englisch für Senioren im Nachhilfeeinstitut KosmoKids – lernen oder frischen Sie hier Ihr Englisch auf!

Wenn's ums Geld geht, möchte jeder auf der sicheren Seite sein, dieses sinnvoll einsetzen und für den Ernstfall gut abgesichert wissen – Beratung hierzu gibt es direkt von der Norderstedter Bank. Der SOS Notfallhelfer informiert über Patientenverfügungen und notwendige Vollmachten

**Sofort sichtbare Ergebnisse**

**Gabi's Beauty**  
Inh. Gabriele Winter  
Unverbindlicher Beratungstermin

**040. 320 497 57**  
**Weitere Infos auf**  
**www.gwcad.de**  
**faltenlos@gwcad.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  
Inh. Gabriele Winter  
www.Katjas-Zweithaarstudio.de

**Steuererklärung?**  
**Wir machen das.**

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

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

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

**www.vlh.de · Marzena.Poulsen@vlh.de**

**Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.**  
**LOHNSTEUERHILFEVEREIN**

**SeMa**

**Wir freuen uns**  
**auf Ihren Besuch!**

# 3. SENIORENTAG

am 3. September von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

hinsichtlich Ihrer Vorsorge im Alter. Frau Poulsen von der Vereinigten Lohnsteuerhilfe e.V. gibt wertvolle Tipps zur Steuererklärung für Rentner. Pflegen und wohnen, z. B. im Senioren-Zentrum Róweland oder den Häusern der KerVita Betriebs GmbH oder im Seniorenzentrum Lühmann-Park – Informationen und ausführliche Beratung finden Sie an den Ständen durch fachkundiges Personal der jeweiligen Häuser.

Auch der BestAgers Club Hamburg – für alle Aktiven ab 50 Jahre und der Neno-Trägerkeis mit Nachbarschaftshilfe sind mit jeweils einem eigenen Stand neu dabei, das Unternehmen Alsterschlepper organisiert mit viel Gefühl Seniorenzüge und übernimmt im Anschluss die respektvolle Auflösung des verlassenen Haushaltes und der Seniorenbeirat Norderstedt freut sich wieder auf Ihren Besuch und nette Gespräche.

Erstmals gibt es Tanz und Musik vom Aussteller Tango für Senioren, jeweils um 10.30 h, 13.00 h, 15.30 h und um 17.00 h werden vor EDEKA aktive Vorführungen gezeigt – zum Mitmachen wird herzlich eingeladen und die Tänzer sind allzeit zum Tango durch die Passage bereit.

Sie erreichen die MOORBEEK PASSAGE ganz bequem neben dem U1/AKN-Bahnhof Norderstedt-Mitte. Wer mit dem Pkw kommt, findet die Einfahrt der Tiefgarage am Buckhörner Moor. Die Parkplätze stehen den Besuchern zwei Stunden kostenfrei zur Verfügung.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch, wenn wieder heißt: „Komm doch mal rüber“ in die MOORBEEK PASSAGE zum Seniorentag!

## Professionelle Hilfe bei der Steuererklärung

Sie fühlen sich im Rahmen Ihrer Steuererklärung überfordert und suchen kompetente Unterstützung? Professionell und kostengünstig leistet das die VLH, die Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V. für Sie. Im Rahmen einer Mitgliedschaft steht Ihnen als Arbeitnehmer oder Rentner Ihre persönliche VLH-Beratungsstellenleiterin hilfreich und beratend gem. § 4 Nr.11 StBerG zur Seite und erstellt Ihre Einkommensteuererklärung. Vor Ort, in der VLH-Beratungsstelle werden Ihre Unterlagen in einem ersten Beratungsgespräch gesichtet.

So können Steuervorteile ermittelt und Zulagen oder Förderungen für Sie optimal ausgeschöpft werden. Bei nicht vorhandener Mobilität kann die Beratung auch gerne bei Ihnen zu Hause stattfinden. Die Beiträge orientieren sich an Ihren persönlichen Einkommensverhältnissen.

Schon ab € 36,- bis max. € 300,- im Jahr berät Sie Ihre VLH-Beratungsstellenleiterin das ganze Jahr über im Rahmen einer Mitgliedschaft. Es fallen keine zusätzlichen Kosten für Sie an!

Steuerfachwirtin Marzena Poulsen, Telefon 040/18 11 28 28, Mobil 0174/314 06 16, marzena.poulsen@vlh.de



## Argentinischer Tango für Senioren

Von Herzen für Sie und Ihre Lieben

Feiern Sie Ihren **Hochzeitstag**  
oder Ihren **Geburtstag** mit uns.

Wir tanzen mit Ihnen und  
Ihren Gästen den **Tango**  
und bieten dabei beste  
**Unterhaltung, Showtanz,**  
**Live-Musik** und heitere  
**Anekdoten** um den  
Schönsten aller Tänze.

**Tango für Senioren | Helmut Fuchs,**  
**Wendenstraße 45 B | 20097 Hamburg**

Tel. 0176/32 71 12 74 | fuchs@tango-fuer-senioren.de  
www.tango-fuer-senioren.de

## NACHBARN FÜR NACHBARN IN NORDERSTEDT

**NeNo** ist organisierte Nachbarschaftshilfe.  
Netzwerk Norderstedt steht für Begegnung,  
Unterstützung und dafür, dass ältere Menschen in  
ihrem Wohnumfeld bleiben können. Bei unseren  
regelmäßigen Nachbarschaftstreffen vereinbaren wir  
Spaß und gegenseitige Hilfe - auch in Ihrer Nähe!

**Möchten Sie mitmachen oder uns kennenlernen?**

**Sie finden uns am 3. September auf den  
Norderstedter Seniorentagen – oder unter:**

**NeNo Norderstedt**

Telefon: 040-593 522 417

E-Mail: matthies@neno-norderstedt.de

www.neno-norderstedt.de



# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“

## Anti-Aging war gestern, Re-Aging ist der neue Trend!



Eine Antifaltencreme, die innerhalb von 3 Minuten selbst tiefe Falten deutlich mindert. Kleine Plisseefältchen verschwinden oftmals sogar ganz. Dieser Effekt hält ca. 6-8 Stunden. Die Creme ist also bestens

geeignet, um für einen besonderen Anlass makellos auszusehen. Für ein dauerhaftes Ergebnis gibt es die komplette Pflegeserie in Katjas Zweithaarstudio GmbH. Informationen, Videos und Vorher/Nachher-Bilder auf: [www.gabrielewinter.de](http://www.gabrielewinter.de). Überzeugen Sie sich selbst am 3. September gratis auf dem Seniorentag in der MOORBEEK PASSAGE und natürlich in Katjas Zweithaarstudio GmbH, Achternfelde 19, 22850 Norderstedt. Bitte vorher anrufen 040/320 497 57.

## Hautpflege, Blutzuckeraktion und Glücksrad bei der Moorbek Apotheke

Am diesjährigen Seniorentag ist natürlich die Moorbek Apotheke auch wieder beteiligt. Unter der Überschrift „Hautpflege im Alter“ wird eine Fachkosmetikerin am Stand vor der Apotheke individuelle Pflegetipps geben. Typische „Alterserscheinungen“ der Haut wie Feuchtigkeitsverlust, eingeschränkte Schutzfunktion gegenüber Keimen und Bakterien und verlangsamte Regenerationsfähigkeit lassen sich mit einer

konsequenten Hautpflege in den Griff bekommen. Ebenfalls an diesem Tag bietet die Moorbek Apotheke Blutzuckermessungen an und wer ein altes Blutzuckermessgerät besitzt, der kann dies am 03. September kostenlos gegen ein neues tauschen. Nebenbei darf sich jeder mit einem Magnesiumgetränk erfrischen und sich am Glücksrad versuchen.

## Wer gehen kann, kann auch Tango tanzen

Tanzen macht glücklich und hält vital. Doch Argentinischer Tango ist noch mehr. Ein Tanz für Menschen jeden Alters, der zahlreiche Vorzüge hat. Auch wer deutlich über 65 mit dem Tangotanz beginnt, profitiert sehr davon – zu diesem Resümee kam eine kanadische Studie der Universität in Montreal. „Tango hat regelrecht therapeutische Wirkungen“. Weil die Begegnung zwischen den Menschen beim Tango so intensiv ist, verbessert sich die verbale wie nonverbale Kommunikation und Intuition wie Empathie werden gefördert. „Das trägt zum Selbstvertrauen und somit zur Lebensfreude bei“, so Helmut Fuchs. Da es beim Tango keine starr vorgegebenen Tanzschritte gibt, sondern sich die Bewegungen jederzeit verändern können, geht es zudem sehr dynamisch zu. „Das erfordert mehr Aufmerksamkeit sowie Flexibilität und erhöht die Wachsamkeit“. Darüber hinaus, so ein weiteres Forschungsergebnis, „gibt es kein besseres Gleichgewichtstraining“. Auch die Gelenkigkeit und Koordinationsfähigkeit werden geübt. Die Beweglichkeit nimmt zu und die Muskulatur wird aufgebaut. So machen Fuchs' Tanzschüler „Bewegungen, die sie sich selbst nicht mehr zugetraut haben“. Auch für Geburtstage und Hochzeitstage kann „Tango für Senioren“ jetzt gebucht werden –



Der zweite  
Frühling.

 **Volksbank  
Pinneberg-Elmshorn**  
*Zusammen. Einfach. Besser.*

**Marktplatz 7-9, 22844 Norderstedt**  
 040 525 00-66,  040 525 00-699

**Rathausallee 39, 22846 Norderstedt**  
 040 526 00-53,  040 526 00-559

Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

# 3. SENIORENTAG

am 3. September von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

Helmut Fuchs und seine Partnerin Jana Osterhus tanzen mit Gästen und Jubilaren, bieten Show-Tanz, Live-Musik aus den 30er- bis 50er-Jahren und heitere Anekdoten aus der Welt des Tango. Jana Osterhus ist nicht nur Tänzerin, sondern auch Malerin. Sie zeigt Arbeiten zum Thema „Tango für Senioren“ in der Kulturwerkstatt in Hamburg-Altona ab 25. Oktober. Tango für Senioren, Künstlerhaus Wendenstraße 45b, 20097 Hamburg, Tel.: 0176/327 112 74 und Mail: fuchs@tango-fuer-senioren.de Internet: www.tango-fuer-senioren.de und osterhus-kunst-in-hamburg.de

## Qualität und Zuverlässigkeit

Dafür steht YAMAN, Ihr Schuh- und Schlüsselservice in der MOORBEK PASSAGE. Schnelle Schuhreparaturen und flexible Dienstleistungen vom Stempel bis zur Gravur oder einer Fotokopie bekommen die Norderstedter seit über 2 Jahren vom Inhaber und gelernten Schuster Volkan Yaman geboten. Auch schöne Handtaschen, Börsen oder Gürtel aus Leder präsentieren sich beim Stöbern in seinem gut sortierten Laden. Daneben richtet YAMAN alles, was mit Schlössern, Schlüsseln und Zubehör zu tun hat. Rund um die Uhr ist er mit seinem Schlossnotdienst zu erreichen. Wer sich ausgeschlossen oder seinen Schlüssel verloren hat, wählt einfach die Mobilnummer 0176/819 205 31. Ihr Problem wird im Handumdrehen mit dem geringsten und kostengünstigsten Aufwand gelöst. www.yamanservice.de

## 10 Jahre BestAgers Club Hamburg

Einen Blick für die Menschen hatte Saskia Behrendt schon immer, das kam ihr zugute, als sie vor 10 Jahren mit dem BestAgers Club Hamburg den Sprung in die Selbständigkeit wagte. Das eigene Motto wurde zum Club Slogan: „Runter vom Sofa – rein ins Leben“.



Jetzt bringt sie Menschen im „besten Alter“ zusammen, die gemeinsam ihre Freizeit gestalten wollen. Jeden Monat kommt ein 3-Monats-Veranstaltungskalender mit ca. 55 Veranstaltungen heraus. Theater, Oper, Radtouren, Grillabende, Wanderungen, Rallies, Kurzreisen u.v.m. – einfach alles, was man gern in der Freizeit unternimmt, wird geboten. „Die meisten von uns sind kulturell interessierte Menschen, die es müde sind, in Veranstaltungslisten zu wühlen, um dann zu erfahren, dass alle Veranstaltungen bereits ausverkauft sind oder niemand mitkommen will,“ sagt Saskia Behrendt.

Von ihrem Traumjob profitiert sie auch selbst: „Ich arrangiere Freizeitangebote, die meinen eigenen und kulturellen Bedürfnissen gerecht werden – schließlich begleite ich jede Veranstaltung“, gesteht sie lachend. www.BestAgers-Hamburg.de

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



### Zu unseren Leistungen zählen:

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

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

### Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg  
Tel. 04193/7518-0  
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de  
www.kervita.de



Mit Sicherheit sorglos leben



## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für  
sozial engagierte  
und respektvolle  
Nachlassräumungen  
und Seniorenzüge!

### Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Inh. Christian Requard

Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.: 040/60 08 92 85  
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.de



# MOORBEEK PASSAGE

„Komm doch mal rüber!“

## Alle Menschen möchten selbstbestimmt leben

Auch bei Unfall, Krankheit oder im Alter – niemand möchte dauerhaft von Dritten betreut werden. Trotzdem gehen fast 95% der Bundesbürger dieses Risiko ein. Gehören Sie auch dazu? Ein weit verbreiteter Irrglaube ist, dass der Ehepartner oder ein Verwandter im Notfall Entscheidungen treffen darf. Aber: Das darf dieser NICHT! Wenn Sie nichts regeln, beruft das Gericht gesetzliche Betreuer! Diese entscheiden dann über Ihre Finanzen, Ihren Aufenthalt, Ihre Post und Ihre Kinder! Wollen Sie das? Lassen auch Sie sich von den Kooperationsanwälten der SOS Notfallhelfer Ihre Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und alle anderen wichtigen Vollmachten und Verfügungen zu günstigen Festpreisen erstellen.

Besuchen Sie den Seniorentag oder den kostenfreien Bürger-Informationstag am 02.09.2015 um 18:00 Uhr im Rathaus Norderstedt. Alle Termine finden Sie hier: [www.sosnotfall-](http://www.sosnotfall-)

[helfer.de/infotage](http://helfer.de/infotage). Ihr Ansprechpartner ist Herr Arne Benjamin Dankert. Seine Telefon-Nr.: 040/64 88 61 28.

## Seniorenzug durch Alsterschlepper

Für einen Seniorenzug bietet Ihnen Alsterschlepper ein Rundum-Sorglos-Paket, führt diesen durch und übernimmt wenn erforderlich im Anschluss die respektvolle Auflösung des verlassenen Haushaltes. Wir besprechen mit Ihnen in aller Ruhe einen möglichen Umzug, bereiten alles termingenau vor und kümmern uns um den Zeitrahmen. Hierbei stellen wir frühzeitig einen engen persönlichen Kontakt her, damit man sich am Umzugstag bereits kennt und gut aufgehoben fühlt. Zugleich ist am Tag des Umzuges auch ein examinierter Krankenpfleger anwesend, um den Umzug physisch wie psychisch so unproblematisch wie möglich durchzuführen. Eine große Erleichterung bedeutet es häufig schon zu wissen, dass wir uns auch um das verbleibende Mobiliar und den Hausrat kümmern und den zurückgelas-

## 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](http://www.roeweland.de)

Seniorenzentrum  
 Róweland



# 3. SENIORENTAG

am 3. September von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

senen Haushalt so respektvoll wie möglich räumen. Da alles in einer Hand liegt, können wir die karitative Verwertung des Hausstandes nämlich schon mit Ihnen gemeinsam vorbereiten und der Umzug findet in der Gewissheit statt, dass vieles noch wieder Verwendung findet und nicht einfach nur entsorgt wird. In diesem Wissen und mit guter Vorbereitung fällt so ein Seniorenanzug höchstwahrscheinlich leichter. [www.alsterschlepper.de](http://www.alsterschlepper.de)

## Optimal abgesichert sein mit Gesundheitsschutz nach Ihren Wünschen

Mit einer privaten Krankenzusatzversicherung reduzieren Sie die Lücken im Versicherungsschutz, die die gesetzliche Krankenversicherung (GKV) offen lässt. Ob Chefarztbehandlung im Krankenhaus, hochwertiger Zahnersatz oder alternative Behandlungsmethoden – viele Leistungen sind im gesetzlichen Versicherungsschutz nicht enthalten und sehr kostspielig.

Die Norderstedter Bank eG bietet Ihnen in enger Zusammenarbeit mit der R+V Versicherung AG maßgeschneiderte Angebote privater Krankenzusatzversicherungen an. Entsprechend Ihrer individuellen Bedürfnisse können Sie die für sich passenden Leistungen wählen – ganz egal, ob Zahnvorsorge, Zahnersatz, Sehhilfen oder Vorsorgeuntersuchungen.

### Zahnvorsorge

Die Leistungen für Zahnbehandlungen, wie zum Beispiel professionelle Zahnreinigung, Parodontosebehandlungen oder Kunststoff-Füllungen, werden von der gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) nur zum Teil oder gar nicht erstattet. Mit dem Tarif ZahnVorsorge können Sie sich eine bedarfsgerecht zugeschnittene Versorgung Ihrer Zähne leisten und Zuzahlungen verringern. So schützen Sie Ihre Zähne und beugen Zahnersatz vor.

### Zahnersatz

Für hochwertigen Zahnersatz, Zahnprothesen, Kronen oder Implantate zahlt die gesetzliche Krankenkasse lediglich einen befundbezogenen festen Betrag. Die drei Zahn-Tarife der R+V bieten Ihnen eine bedarfsgerechte Versorgung.

### Sehhilfen und Vorsorgeuntersuchungen

Die Tarife Blick + Check der R+V Krankenversicherung AG bezuschussen hochwertige Brillengläser, eine modisch hochwertige Brillenfassung oder Augen-Laser-Operationen. Außerdem können Sie Vorsorgeuntersuchungen in Anspruch nehmen, die die GKV erst ab einem gewissen Alter erstattet.

Besuchen Sie die Norderstedter Bank eG am 03. September 2015 in der MOORBEEK PASSAGE oder vereinbaren Sie einfach schon vorher einen Termin für eine individuelle und persönliche Beratung ganz nach Ihren Vorstellungen und Wünschen.

# REISERING HAMBURG



Begleitete Flugreise Gran Canaria  
04.11. bis 11.11.2015  
Tolles 4\*-Plus Hotel Cordial Mogán Playa.  
Ausflüge : Las Palmas, Westküste, Maspalomas

€ 1.565,-

*Auf geht's!*



Weihnachtsmarkt  
in Leipzig  
01.12. bis 03.12.2015  
4\*-Hotel Novotel Leipzig City.  
Mit Abendessen im berühmten  
„Auerbach Keller“

€ 312,-



Festtage  
im Allgäu – Füssen  
23.12.15 bis 02.01.2016  
4\*-Hotel Luitpoldpark, direkt in der  
Altstadt von Füssen gelegen. Tolles Programm!

€ 1.598,-

**INKLUSIVE:** Taxiservice ab/bis Haustür, 4\*-Reisebusse,  
Halbpension, Ausflugsprogramm etc., Preise p.P. im DZ.

Weitere Informationen und Buchung:

**MERIDIANA REISEN GmbH** [meridiana@t-online.de](mailto:meridiana@t-online.de)  
Rathausallee 35-39, 22846 Norderstedt, Tel. 040/522 -80 07, Fax -90 07

# „Optimal abgesichert sein.“



Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir machen den Weg frei.

Ob Zahnvorsorge, Zahnersatz, Sehhilfe oder Vorsorgeuntersuchung - wir beraten Sie gern beim Gesundheitsschutz nach Ihren Wünschen.

Besuchen Sie uns am 03. September 2015 beim Seniorentag in der Moorbek Passage oder vereinbaren Sie schon vorher einen Termin mit uns:  
Tel.: 040 523058-602

R+V



**Norderstedter  
Bank eG**  
LÖSUNGEN  
DIE PASSEN

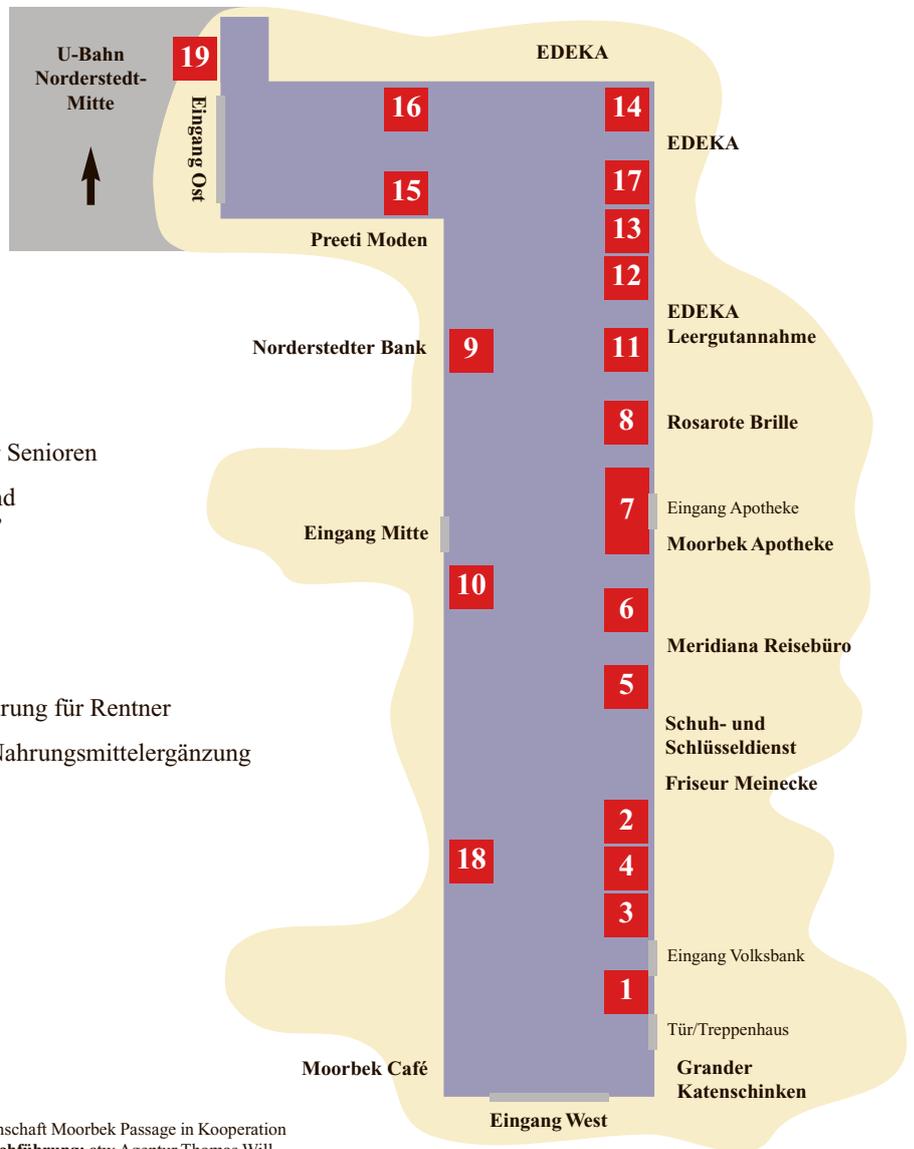
# MOORBEEK PASSAGE

## „Komm doch mal rüber!“

### 3. Norderstedter Seniorentag am 03.09.15

#### Aussteller:

- 1 Senioren-Zentrum Róweland
- 2 NeNo-Trägerkreis
- 3 SOS Notfallhelfer
- 4 KerVita Betriebs-GmbH
- 5 Veloman eBike-Center, Probefahrten
- 6 Nachhilfeinstitut Kosmo-Kids, Englisch für Senioren
- 7 Moorbek Apotheke, Beratung, Glücksrad und Malwettbewerb „Enkel malen Oma und Opa“
- 8 Rosarote Brille, Sehtest
- 9 Norderstedter Bank
- 10 BestAgers Club Hamburg
- 11 Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V., Steuererklärung für Rentner
- 12 Gabriele Winter, Antifalten-Kosmetik und Nahrungsmittelergänzung
- 13 Seniorenzentrum Lühmann-Park
- 14 SeMa Senioren Magazin Hamburg
- 15 Tango für Senioren, Vorführungen
- 16 Seniorenbeirat Norderstedt
- 17 EDEKA Aktionsstand
- 18 Viking Travel, Busreisen
- 19 CRH Alsterschlepper, Seniorenzüge



Änderungen der Ausstellerliste vorbehalten! Veranstalter: Werbegemeinschaft Moorbek Passage in Kooperation mit dem SeMa Senioren Magazin Hamburg. Organisation + örtliche Durchführung: atw Agentur Thomas Will

*BestAgers*  
CLUB HAMBURG

**Runter vom Sofa  
– rein ins Leben!**

**10 Jahre  
BestAgers Club**

und Du kennst uns noch nicht?  
Dann lerne uns am Seniorentag kennen!

Tel.: 040/27 07 59 32  
[www.BestAgers-Hamburg.de](http://www.BestAgers-Hamburg.de)

**YAMAN**  
Schuh- und Schlüsselservice Norderstedt

- Schuhreparatur
- Schlüsseldienst
- Stempel • Gravuren

**→ NUR AM SENIARENTAG:  
10% auf Alles!**

Anzeige ausschneiden + mitbringen!

Moorbekpassage, Rathausallee 35,  
22846 Norderstedt, Tel.: 040/53 53 09 89,  
info@yamanservice.de  
[www.yamanservice.de](http://www.yamanservice.de)

**SOS**  
NOTFALLHELFER

Patientenverfügung  
und Vollmachten zu  
Festpreisen direkt  
vom Fachanwalt

Tel. 040/64 88 61 28

SOSNotfallhelfer: Eine Servicemarke der  
DaSeKo – Allfinanz & Immobilien GmbH

**SeMa**  
Senioren Magazin  
Hamburg

**Besuchen Sie uns  
am Stand Nr. 14**

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

# 3. SENIORENTAG

am 3. September von 9 bis 19 Uhr

Rathausallee 35-39 (U-Bahn Norderstedt-Mitte)

## Mit Sicherheit sorglos leben im Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Das Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ mit 104 Pflegeplätzen und 21 Appartements feiert im Herbst dieses Jahres sein dreijähriges Bestehen. Die moderne Einrichtung mit hochwertig gestalteten Wohnräumen unterscheidet sich stark von gewöhnlichen Pflegeheimen. Im „Lühmann-Park“ können sich die Bewohner ab dem ersten Tag ihres Einzugs auf die angenehmen Seiten des Lebens konzentrieren. In einer lebendigen, fröhlichen und zugleich vertrauten Atmosphäre mit höchsten Ansprüchen an die Pflege und Betreuung wird ein neues Zuhause geschaffen. Zahlreiche Gemeinschaftsflächen und die schöne Grünanlage bieten den Bewohnern Raum für kommunikativen Austausch und vielfältige Freizeitaktivitäten. Die Einrichtung bietet zeitgemäße Konzepte, eine individuelle Betreuung, welche auf die Bedürfnisse der Bewohner abgestimmt ist, ein qualifiziertes Team sowie viele attraktive Serviceleistungen. Neben der Betreuung aller Pflegestufen werden auch Urlaubs- und Kurzzeitpflege sowie die spezielle Betreuung für demenziell veränderte Personen in einem beschützten Wohnbereich angeboten. Dieser Bereich ist so angelegt, dass ein sicheres Wohnen möglich ist, aber auch genügend anregende und therapeutische Elemente enthalten sind.

## Reiselust beim Reising Hamburg

Dass man mit den roten 4\*-Bussen des REISERINGS HAMBURG tolle Erlebnisreisen in Deutschland und ganz Europa unternehmen kann, ist allseits bekannt. Allein an Städte- und Rundreisen finden sich über sechzig Touren im Programm: Vom kurzen Städtetrip nach Dresden bis hin zu 15 Tagen Island mit Stopp auf den Färöer-Inseln reicht die Auswahl.

Dass aber mittlerweile wegen der ständig steigenden Nachfrage gut dreißig Flugreiseziele angeboten werden, ist immer noch ein kleiner "Geheimtipp". Das Besondere daran? Die REISING-Reisebegleitung erwartet die Gäste bereits am Hamburger Flughafen und ist während des gesamten Urlaubes immer für Sie da! Die bereits im Preis inkludierten Ausflüge und Führungen mit der örtlichen Reiseleitung bringen Sie außerdem an manch schönen Ort, den Sie allein wohl nie entdeckt hätten. Und besonders komfortabel ist der Taxiservice, der den Reisenden zu Hause abholt, zum Flughafen bringt und auch nach der Reise wieder abholt – alles ohne Aufpreis!

Wählen Sie also Ihre Traumreise 2015/16: Frühlingserwachen auf der Blumeninsel Madeira, auf Mallorca, Malta oder Teneriffa, erleben Sie mit Sorrent-Amalfi und Capri die schönsten Ecken Italiens, besuchen Sie Korsika und Sardinien oder Riga und Tallinn und lassen Sie Ihrem Fernweh freien Lauf bei Reisen nach Namibia, Botswana, Thailand, USA oder Costa Rica. Das Team von Meridiana-Reisen berät Sie gern bei der Auswahl Ihrer Reise.

## Nachhilfelinstitut

KOSMO-KIDS 

### Kosmo-World

Sprachkurse speziell für:

Erwachsene und Senioren

TeaTime&SmallTalk; Lernen mit „Omas und Opas“

Lernen mit Spaß in jedem Alter !

- schulbegleitende, prüfungsvorbereitende Kurse
- individuelle Lernbegleitung
- homogene Gruppen oder Einzelunterricht



Rufen Sie uns gerne an: **Telefon 040 – 60 92 03 27**

oder schreiben Sie uns per Mail an **info@kosmo-kids.de**

Beamtenlaufbahn 2 • 22846 Norderstedt • gegenüber den Stadtwerken

## Lernen mit Spaß in jedem Alter – Englisch für Senioren

Kosmo-World in Norderstedt bietet Kurse, Freizeitaktivitäten und Reisen nach England für Senioren an. In den Räumen von Kosmo-Kids werden pro Woche mehrere Kurse angeboten, wie z.B. am Mittwoch „Bingo Morning“, am Donnerstag „Reading & Grammar“ oder am Freitag „English Teatime & Smalltalk“. Ein Einstieg ist jederzeit möglich. Nach dem Motto „Sprachenlernen & Spiel“ werden so Freude, Kreativität und Interaktion wunderbar in Szene gesetzt. „Wir hören mit dem Spielen nicht auf, weil wir alt werden – wir werden alt, weil wir mit dem Spielen aufhören“, hat George Bernard Shaw einmal gesagt. So bietet Kosmo-World auch das „Learning by doing“ direkt vor Ort an. Haben Seniorenresidenzen oder das Betreute Wohnen Interesse an einem Unterricht für Senioren und ein geeigneter Raum ist vorhanden, dann kontaktieren Sie uns gerne.

## Mit dem SeMa gewinnen

Wir, das SeMa-Team, freuen uns auch dieses Jahr wieder auf viele nette Gespräche. Unseren Informationsstand finden Sie diesmal vor Edeka. Neben der druckfrischen September-Ausgabe werden wir dort auch eine Auswahl „vergangener“ Ausgaben für Sie bereithalten.

**Unter den Besuchern, die den unten stehenden Coupon an unserem Stand abgeben, verlosen wir zwei Schnupper-Abos für jeweils zwei Personen vom Norderstedter Kulturwerk am See. Sie müssen nur eine Frage beantworten: Wann wurde das SeMa Senioren-Magazin Hamburg gegründet?**

Tipp: Schauen Sie auf unserer Homepage „www.semahh.de“ nach oder fragen Sie uns am Seniorentag. Die Gewinner werden im September auf unserer Homepage und in unserer Oktoberausgabe veröffentlicht.

### Gewinn-Coupon (am SeMa-Stand abgeben)

**Wann wurde das Senioren-Magazin-Hamburg gegründet?**

2011       2012       2013 (bitte ankreuzen)

Vor- und Nachname:

Adresse:

Tel.:

E-Mail:

Ihre Daten werden nicht für Werbezwecke gespeichert.



# Reise ins Ostseebad Kolberg

Wo die Vergangenheit die Gegenwart prägt

**Seit dem 19. Jahrhundert ist das landschaftlich wunderschön gelegene Kolberg in Westpommern bereits bekannt – Tradition geprägt mit modernem Zeitgeist erwarten die Urlauber in diesem Kurort.**

Eine besondere Reise zeigt die schöne Landschaft und lässt die Seele baumeln in angenehmer Atmosphäre: Das Drei-Sterne-Hotel Ikar wartet auf mit komfortablen Räumen. Zum Verweilen – ob allein oder in Gesellschaft – stehen neben dem großzügigen Foyer der angeschlossene Wintergarten oder die gut bestückte Bar für die Gäste bereit. In nur 100 m Entfernung befindet sich der Strand und das milde Mikroklima mit seiner frischen, jodhaltigen Seeluft unterstützt die Naturinhalation und trägt zur Erhaltung der Gesundheit bei. Qualifizierte Physiotherapeuten und Masseur kümmern sich um die Rücken- und Gelenkprobleme der Gäste. Innerhalb kürzester Zeit werden so optimale Therapieergebnisse erzielt. Zwei Kuranwendungen je Werktag stehen auf dem Plan, weitere Behandlungen können auf Wunsch dazu gebucht werden.

Das Hotel verfügt über Schwimmbad und Whirlpool. Wer es lieber kuschelig warm mag, kann es sich in Dampfbad oder Sauna gut gehen lassen. Zwei ärztliche Untersuchungen informieren Sie über Ihren ganz persönlichen Gesundheitszustand. Und so ganz nebenher

lädt Kolberg Sie auch dazu ein, die wichtigsten Sehenswürdigkeiten und Geheimnisse der Stadt mit dem deutsch sprechenden Führer bei einem Ausflug zu erkunden. Dabei ist die Architektur der wieder aufgebauten Handwerkhäuser aus dem Mittelalter oder der Pulverturm aus dem 15. Jahrhundert, dem letzten Zeugnis der alten Stadtmauer, besonders reizvoll. Die Basilika spiegelt in ihrer Größe und Pracht den damaligen Reichtum der mittelalterlichen Hansestadt wider. Bis heute sind die mittelalterlichen Kunstwerke erhalten.

Das im 14. Jahrhundert erbaute Rathaus, in dem noch heute Stadtrat, Standesamt und Kulturzentrum sitzen, ergänzt das Ensemble. Mit dem Musikcafé im Rathauskeller und der Galerie ist es Anziehungspunkt für viele Besucher.

Auf dem Markt tauchen Sie ein in das Leben der Stadt und werden entführt in eine andere Zeit. Und da so viele Eindrücke hungrig und durstig machen, endet die Führung mit einer Kaffee- und Kuchenpause am Ort. Zusätzlich erhalten Sie mit der Idea-Vorteilskarte bei weiteren Ausflügen in das Zentrum zahlreiche Vergünstigungen und Nachlässe.

- An- und Abreise im komfortablen Reisebus
- 7 Übernachtungen im komfortablen Hotel IKAR
- 7 Mittagessen (Buffet) • 7 Frühstück (Buffet)
- 2 Anwendungen werktäglich
- Nordic Walking mit Anleitung für Anfänger und Fortgeschrittene
- weitere Anwendungen gegen Aufpreis
- eine kulturelle Veranstaltung • Stadtführung
- tägl. Newspaper mit Informationen über Veranstaltungen und Ereignisse
- Komfortpaket gegen Aufpreis

**Die Reisen finden im Frühling 2016 statt.  
Genaue Termine und Preise auf Anfrage.**

**Mehr Informationen  
zu der Reise erhalten  
Sie bei Viking Travel  
unter: 04191-722 750  
oder im Internet**

**unter [www.viking-travel.eu](http://www.viking-travel.eu)**

## Schwarzwald & Elsass

Der wunderschöne Schwarzwald, das größte Mittelgebirge Deutschlands, ist nicht nur ein sehr beliebtes Reiseziel, sondern umfasst mit dem Elsass eine sehr interessante Urlaubsregion.

**Termin:** 6. 9. – 13. 9. 2015

**Preise:** Pro Person: € 619,- EZ-Zuschlag: € 60,-

**Reisenummer:** S 3 09 06

### Preis beinhaltet folgende Leistungen:

Reise im Royal-Comfort-Class-Bus, 7x Übernachtung mit Halbpension im Gasthof „Keller“, Stadtrundfahrt Colmar, Melkeressen, Schnapsverkostung, Picknick, Kutschfahrt

8 Tage



## Stöbern auf dem Striezelmarkt in Dresden

4 Tage

Der Dresdner Striezelmarkt ist weit über seine Grenzen hinaus bekannt. Besuchen Sie mit uns das sächsische „Elbflorenz“. In den vorweihnachtlich glänzenden Straßen werden an mehr als 240 Ständen Leckereien und Handarbeiten aus dem Erzgebirge angeboten.

**Termin:** 26. 11. – 29. 11. 2015

**Preise:** Pro Person: € 375,- EZ-Zuschlag: € 70,-

**Reisenummer:** D 3 11 26

### Preis beinhaltet folgende Leistungen:

Reise im Royal-Comfort-Class-Bus, 3x Übernachtung, 3x Frühstücksbuffet, 2x Abendessen im Hotel, 1x Abendessen im Sophienkeller, 1x Stadtführung Dresden, 1x Reiseleitung Sächsische Schweiz, Insolvenzversicherung.



## Tagesfahrten von September bis November

### Backtheater „Brezelhochzeit“ wider Willen

**Sa. 19. 9.** Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen, Theateraufführung, Kaffee & Kuchen. Pro Person: Erwachsener: € 63,- / Kind: € 53,-

### Redefin - Hengstparade Das Ereignis für Pferdefreunde

**So. 20. 9.** Preis beinhaltet die Busfahrt, Eintritt zur Hengstparade, Sitzplatz PK I überdacht. Pro Person: Erwachsener: € 54,- / Kind: € 42,-

### Schlachtfest in der „Alten Scheune“

**Di. 6. 10.** Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen, Fahrt nach Waren an der Müritz. Pro Person: Erwachsener: € 56,- / Kind: € 46,-

### Großes Kartoffelbuffet in Kutenholz

**Mi. 14. 10.** Preis beinhaltet die Busfahrt, Kartoffelbuffet satt und Unterhaltung. Pro Person: Erwachsener: € 47,- / Kind: € 37,-

### Entenparty

**Sa. 17. 10.** Preis beinhaltet die Busfahrt und Mittagsmenü. Pro Person: Erwachsener: € 45,- / Kind: € 37,-

### Oktoberfest

**So. 25. 10.** Preis beinhaltet die Busfahrt, Oktoberfest-Eintrittskarte und Mittagssbuffet. Pro Person: Erwachsener: € 58,- / Kind: € 47,-

### Kalifornien – Fischschlemmen

**Do. 29. 10.** Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen, Kaffee und Kuchen. Pro Person: Erwachsener: € 58,- / Kind: € 47,-

### Karpfenessen

**Sa. 7. 11.** Preis beinhaltet die Busfahrt und Mittagessen. Pro Person: Erwachsener: € 45,- / Kind: € 37,-



**VIKING TRAVEL**<sup>®</sup>

Hamburger Straße 66, 24568 Kaltenkirchen  
Rathausallee 19, 22846 Norderstedt  
Telefon: 040-526 70 04 oder  
04191-72 27 50

## Who is who im Fitness

### Von Aerial-Yoga bis Zumba



*Es ist ja wirklich unglaublich, was es heute alles gibt, um sich fit zu halten. Gymnastik für Bauch-Beine-Po ist längst von gestern. Am Fitness-Himmel sind inzwischen viele neue Sterne aufgegangen. Spannend. Doch was bitte ist eigentlich Spinning, Yogalates oder etwa Zumba?*

Beim Blick in die Kursprogramme der Fitness-Studios und Wellness-Centers besteht inzwischen einiges an Klärungsbedarf. Denn was da angeboten wird, sorgt für Fragezeichen auf der Stirn. Vieles davon noch nie gehört... Klar, im Kosmos all dessen was fit hält und macht, geht beinahe täglich ein neuer Stern auf. Mancher davon verglüht wieder. Einige aber schaffen es, in den Reigen der Maßnahmen zur körperlichen Ertüchtigung aufgenommen zu werden. Diese Neuerungen auf dem Markt werden hier vorgestellt. Wir sind schließlich auch hier auf dem aktuellen Stand.

#### Aerial-Yoga

Zugegeben, dieser neue Yoga-Trend aus den USA erfordert ein wenig Mut. Schwindelfrei sollte man möglichst ebenso sein. Denn Aerial-Yoga wird, wie sein Name bereits erahnen lässt, in der Luft durchgeführt – genau gesagt im Raum hängend. Dreh- und Angelpunkt ist im wahren Wortsinn ein Tuch, das von der Decke hängt. Damit, daran und darin werden die Übungen gemacht. Das Tuch, Aerial-Sling genannt, ist also das Trainingsgerät. Es ist trapezförmig geschnitten und bis auf die Breite einer Hängematte zu dehnen. Nur hineinlegen und unbeschwert baumeln? Nein, im und am Tuch ist ordentlich was los. Die Yoga-Positionen werden auf den Sling übertragen und wirken dank des Hängens noch stärker. Dehnung und Kräftigung der Muskeln, Entlastung der Gelenke, Gleichgewichtssinn – all das wird schwebend im Tuch intensiver aktiviert. Wer anfängliche Bedenken überwunden sowie Vertrauen in die Stabilität des Tuches und seines Haken an der Decke gefasst hat, bevorzugt Yoga freischwebend. Sein Körpergewicht nicht spüren, kopfüber baumeln, sich hängenlassen, Leichtigkeit spüren: Aspekte, die das »Luft-Yoga« immer beliebter machen.



#### Aqua-Fitness

Aqua heißt Wasser – jenes Element, aus dem wir letztlich alle kommen. Möglicherweise ist das mit ein Grund, warum trimmen und trainieren im Nassen so einen Boom erlebt. Inzwischen gibt es mehr als zehn verschiedene Formen von Aqua-Fitness, Tendenz steigend. Dafür, das Fitness-Studio unter Wasser zu verlegen, sprechen auch viele gute Gründe. Durch den Wasserwiderstand werden alle Muskeln des Körpers gekräftigt und stabilisiert sowie Ausdauer und Bewegungskoordination verbessert. Der Auftrieb entlastet und schon die Gelenke. Beinahe schwerelos lässt es sich so aktiv werden. Zu den derzeit am meisten praktizierten Fitness-arten im Wasser gehören:

- **Aqua-Jogging:** Um die Taille einen Gürtel zum Auftrieb – einen Aqua-Jogger – geschnallt und dann kann es losgehen. Kopf hoch, Arme zum Ausgleich bewegen und loslaufen. Das Joggen im halstiefen Wasser hat durch den Widerstand bei jedem Schritt noch mehr Trainingseffekt als das Altbekannte im Trockenen.

- **Aqua-Walking:** Dabei wird im hüfttiefen Wasser trainiert und die Füße haben stets Bodenkontakt. Sanfter als Aqua-Jogging und deshalb für alle geeignet, die sich nicht so stark beanspruchen wollen.

- **Aqua-Dancing:** Zu flotten Rhythmen wird im Wasser getanzt. Ein sehr spielerisches Workout und daher besonders gefragt.

- **Aqua-Step:** Steppen erfreut sich auch im Trockenen großer Beliebtheit. Im Wasser wird es nun auch ausgeübt. Was insofern besser ist, als dass die Gelenke und Bänder durch die schnellen Schritte und Tempowechsel nicht so sehr beansprucht werden. Allerdings ist es im nassen Element schwieriger, die Balance zu halten.

- **Aqua-Biking:** Radfahren im Wasser? Genau. Als »Amphibienfahrzeuge« kommen speziell entwickelte Wasserfahrräder zum Einsatz. Also rauf auf den Sattel, dazu gibt es auch noch einige Übungen aus der Gymnastikkiste.

- **Aqua-Boxing:** Boxen findet ebenso immer mehr Anhänger – in allen Altersgruppen und besonders auch bei Frauen. Im Wasser sind die Schlagbewegungen gedämpft und langsamer, zudem werden die Gelenke geschont.

- **Aqua-Zirkel:** Zirkel-Training unter Wasser – auch das gibt es inzwischen. Neben Fahrrädern warten Trampoline und Laufbänder in den Fluten auf die Trainierenden.

#### Box Workout

Anstrengend und intensiv – keine Frage. Die Belohnung dafür kann sich aber sehen lassen: Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und noch einiges mehr werden nachhaltig verbessert. Zu einem Box Workout gehören Seilspringen – keineswegs banal – Schattenboxen und Training am Sandsack, um die Ausdauer, Schlagkraft und Koordination zu steigern sowie »ganz nebenbei« überschüssige Kilos zu verlieren. Weiterhin auf dem Programm beim Box Workout stehen Krafttraining mit Gewichten, Ausdauerläufe sowie Gymnastik und Stretching.

#### Flexi-Bar

Ein 150 Zentimeter langer schwingender Stab macht Furore in den Fitness-Studios. Er heißt Flexi-Bar und stärkt die Tiefenmuskulatur. Womit er Hanteln & Co. etwas voraus hat. Denn beim konventionellen Krafttraining werden überwiegend die oberflächlichen Muskeln gefordert. Der Flexi-Bar führt durch seine Schwingung hingegen zu einer unwillkürlichen Anspannung der Muskeln: Sie arbeiten gegen diese auf den Körper einwirkenden Vibrationen und werden dabei intensiv trainiert. Jede der Übungen dauert bis zu einer Minute und hat vor allem auf die Rumpf- und Rückenmuskulatur enorme Effekte. Zudem wird das Bindegewebe gefestigt und der Stoffwechsel angeregt.



### **Functional Training**

Hier geht es um den gesamten Körper und seine Funktionen – wie es der Name schon andeutet. Das heißt konkret, dass beim Functional Training Bewegungen und Bewegungsabläufe trainiert werden statt einzelner Muskeln. Ziel ist das bessere Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, um mehr Kraft zu entwickeln. So kommen dabei auch

keine Gewichte zum Einsatz. Geübt werden Alltagsbewegungen, wie etwa eine Kniebeuge. Hört sich einfach an, wird aber anspruchsvoll, wenn ein Ausfallschritt dazukommt oder die Kniebeuge auf einem wackeligen Untergrund durchgeführt werden soll.

### **Kraftworks**

Klingt spannend, ist jedoch nichts anderes als ein Muskeltraining mit einer Langhantel. Dieses sorgt für eine stabile Körperhaltung, strafft und formt den Körper. Darüber hinaus reduziert Kraftworks das Körperfett – anders ausgedrückt, macht schlank. Der Weg zur knackigen und guten Figur steht jedem offen, egal in welchem Alter und auf welchem Fitness-Level.

### **Muay Thai**

Eine waffenlose Kampfkunst aus Thailand, wo sie der Nationalsport ist. Das Muay Thai, Thaiboxen, entwickelte sich aus den Kampfkünsten mit Schwert oder Speer. Waren diese aus welchen Gründen auch immer nicht mehr verfügbar, setzten die Kämpfer ihre Beine, Fäuste und Ellenbogen ein.

### **Nia**

Hört sich schon gut an, hat aber eine tiefere Bedeutung. Nia steht nämlich für neuromuskuläre integrative Aktion. Huch. Nein, dieses dynamische Training ist nicht kompliziert. Zu rhythmischer Musik werden Übungen aus dem Yoga, Tai Chi, Aikido und Elemente aus dem Jazz-Dance getanzt – weich, fließend, mit viel Freude und vor allem so, wie es dem Körper jeweils gut tut. Das fördert die körperliche und mentale Fitness, trainiert Herz und Kreislauf, stärkt Balance und Bewegungsfähigkeit.

### **Spinning®**

In einer kleinen Gruppe unter Anleitung eines Trainers auf einem Standfahrrad trainieren – so ließe sich Spinning ganz profan beschreiben. Doch dabei geht es noch um einiges mehr. Der Reihe nach. Der Name kommt von dem schweren Schwungrad, mit dem die Räder jeweils ausgestattet sind: Von »spin the wheel« leitet sich Spinning ab. Jeder Teilnehmer kann über eine stufenlose Widerstandsregelung selbst bestimmen, wie intensiv er trainiert. Solcherart individuell steuerbar, ist Spinning für alle Fitness-Levels gut geeignet. Man trainiert gemeinsam in der Gruppe und kann dabei in den verschiedenen Energiezonen jeweils sein ganz eigenes Ziel verfolgen – etwa Herz-Kreislauf-Stärkung oder Fettabbau. Während des gesamten Trainings wird, das ist wichtig, die Herzfrequenz gemessen. So kann die Belastungsintensität permanent überprüft werden.

### **Switching®**

Dabei geht es um Kraft und Ausdauer: Beide werden über fünfzig Minuten hinweg bei einem Zirkeltraining gezielt gestärkt. Dazu arbeitet man jeweils in einer Belastungsphase



von 45 Sekunden mit leichten Gewichten. Die drei Durchgänge beim Switching sorgen dann dafür, dass das Ganze ordentlich fordert.

### **Yogalates**

Wer Yoga und Pilates kennt, versteht sehr gut, dass sich diese beiden perfekt miteinander kombinieren lassen. Was dann Yogalates heißt und die Übungen aus Yoga und Pilates vereint. Eine effektive Mischung aus Kräftigung und Dehnung, Beweglichkeit und Flexibilität sowie mentaler Entspannung.

### **Zumba®**

Salsa, Flamenco, Calypso und andere lateinamerikanische Rhythmen klingen durch den Fitness-Raum: Der Zumba-Kurs beginnt, bei dem sich zur Musik einfach nach Lust und Laune bewegt werden kann. Tanzen muss dafür niemand können. Einzig wichtig ist, Freude an der Bewegung zur Musik zu haben.



 **SIG  
Holstein**

**Immobilienkompetenz.  
Made in Holstein**



**Sie möchten Ihre Immobilie verkaufen?**

### **Sonderaktion**

– gültig bis 15.09.15

**Kostenlose Erstellung einer Marktwert-einschätzung Ihrer Immobilie (Wert € 350,-)**

**Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein  
Hauke Hansen, Telefon 040/52 90 95-75747,  
Langenhorner Chaussee 687/689,  
22848 Norderstedt, [www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de)**

## **Willkommen zu Hause!**

### **Henstedt-Ulzburg: City-Terrassen**

Moderne Neubau-Wohnungen mit gehobenem Komfort



- moderne Terrassenbauweise
- z.T. barrierearme Grundrisse
- Terrasse oder Balkon
- Tiefgarage
- Liftanlage
- ca. 70 m<sup>2</sup> bis 90 m<sup>2</sup>

Energieausweis in Erstellung

**ab € 745,- zzgl. Nk./Kt./TG-Stellplatz**

**Information und Besichtigung jeden Mittwoch  
von 15-17 Uhr. Bitte bei Frau Busche in der  
Bahnhofstr. 4 melden oder vereinbaren Sie Ihren  
individuellen Termin unter Tel. 04193-901-233**

[www.manke-bau.de](http://www.manke-bau.de)  
[maike.busche@manke-immo.de](mailto:maike.busche@manke-immo.de)

**Manke** 

Mit Sicherheit bauen.

# NeNo – das Nachbarschaftsnetzwerk Norderstedt

Anonymität aufbrechen, Nachbarschaften enger zusammenwachsen lassen und der Einsamkeit mit all ihren Folgen entgegenwirken – so beschreibt Barbara Matthies die Ziele des Nachbarschaftsnetzwerks Norderstedt (NeNo). Die Koordinatorin von NeNo weiß aus Erfahrung: „Wer nicht einsam ist, sich nicht für seine Hilflosigkeit schämen muss, wer vertraute Menschen um sich hat, der ist glücklicher. Und glückliche Menschen werden seltener krank!“ Eine einfache, aber wirksame Formel.

## Vernetzung gegen Vereinsamung

2011 entstand die Idee zu NeNo, Nachbarschaftsgruppen sollten sich im Quartier bilden und vernetzen. Durch den demografischen Wandel gibt es bereits viele ältere Menschen, die in ihren Häusern oder Wohnungen vereinsamen. „Oft zögern sie um Hilfe zu bitten und isolieren sich“, sagt die Koordinatorin.

Eine Spende der Fernsehlotterie machte das Nachbarschaftsnetzwerk möglich und sichert seitdem die Finanzierung. Auch fanden sich Träger, die den Gruppen mit Rat, finanziellen Mitteln, Räumen, ehrenamtlichen Helfern bis hin zu Kaffee und Kuchen zur Seite stehen.

weiter. Und was machen die Gruppen? „Sie treffen sich und es wird geredet, Kaffee getrunken, sie gehen ins Theater, machen Ausflüge, spielen, bilden einen Chor, kegeln, wandern, radeln – alles, was gemeinsam mehr Spaß macht.“

Die Hauptsache ist, dass man eine gute Zeit hat, Menschen aus seiner unmittelbaren Umgebung kennenlernt und Vertrauen zueinander aufbaut“, erklärt die Koordinatorin. „Dann wird es auch nicht so schwer fallen, mal um Hilfe zu bitten, und es ist leichter, auch Hilfe anzunehmen. Kleine Hilfestellungen werden gerne vom Nachbarn übernommen. Das sehe ich heute schon in allen Gruppen.“ So kann jeder auch im Alter und bei kurzer Krankheit möglichst lange in seinem Zuhause wohnen bleiben.

## Weiter erfolgreich wachsen

Seit drei Jahren läuft das Langzeitprojekt sehr erfolgreich – auch, weil die selbstorganisierten Gruppen von NeNo durch den Trägerkreisverbund verschiedenster sozialer, städtischer und kirchlicher Einrichtungen immer auf ein professionelles Netz im Hintergrund zurückgreifen können. „Damit möglichst viele Norderstedter an einer Gruppe teilnehmen können und die Wege kurz sind, würden wir uns



## In der Gruppe aktiv sein

„Zurzeit gibt es acht Gruppen in Norderstedt: jeweils eine in Friedrichsgabe und Harksheide, zwei in Glashütte, Norderstedt-Mitte und Garstedt. Sie werden von sogenannten „Kümmerern“ geleitet – Nachbarn, die Ansprechpartner sind und die regelmäßigen Treffen moderieren. Je nach Interessen, werden auch Untergruppen gebildet“, so Barbara Matthies

über weiteren Zuwachs freuen“, sagt die NeNo-Koordinatorin. Wenn Sie Lust haben, „Kümmerer“ zu werden und eine Nachbarschaftsgruppe ins Leben zu rufen oder wenn Sie mehr über die Gruppe in ihrer Nähe erfahren möchten, melden Sie sich gern: Barbara Matthies, Kirchenstraße 12b, 22848 Norderstedt, Tel.: 040/593 522 4-20 / -21 oder E-Mail: [matthies@pflagediakonie.de](mailto:matthies@pflagediakonie.de).

## Impressum

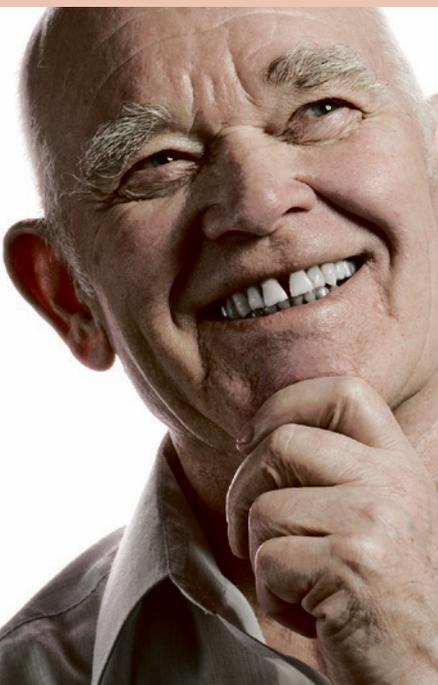
**Herausgeber** SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH  
**Adresse** Georg-Clasen-Weg 28  
 22415 Hamburg  
**Telefon** 040/41 45 59 97  
**Fax** 040/50 79 11 16  
**E-Mail** [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)  
**www.** [senioren-magazin-hamburg.de](http://senioren-magazin-hamburg.de)

**Handelsregister** HRB 118615  
**Amtsgericht** Hamburg  
**Geschäftsführerin** Silke Wiederhold  
**Redaktion** Alexandra Petersen  
 Dr. Hergen Riedel  
 Franz-Josef Krause  
 Marion Schröder  
 Stephanie Rosbiegal  
**E-Mail** [redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:redaktion@senioren-magazin-hamburg.de)  
**Layout u. Grafik** Sandra Holst  
 Katharina Martin

**Anzeigen** HWWA Werbeagentur GmbH  
 Tel. 040/524 33 40  
**E-Mail:** [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)  
**Druck** Lehmann Offsetdruck GmbH  
 Gutenbergring 39  
 22848 Norderstedt  
**Druckauflage**  
**Sonderausgabe** 11.000  
**Anzeigenschluss** Ausgabe September:  
 15.08.15  
**Druckauflage**  
**Septemberausgabe** 34.000

# GEDÄCHTNIS – DENKTRAINING

Alle zwei Jahre findet bundesweit der „TAG der geistigen FITNESS“ statt.



**Das Programm, an dem Sie völlig unverbindlich teilnehmen können:**

- |                 |                                     |
|-----------------|-------------------------------------|
| 10.00-17.00 Uhr | Denkparcour                         |
| 11.00-11.45 Uhr | Bewegtes Gedächtnis-training        |
| 12.00-12.45 Uhr | Gedächtnis-training mit Entspannung |
| 13.00-13.45 Uhr | Was ist Gedächtnis-training?        |

**Übungen zu den Trainingszielen:**

- |                 |   |
|-----------------|---|
| 13.00-13.30 Uhr | Fit im Kopf   |
| 14.00-14.30 Uhr | Allgemeines Gedächtnis-training                             |
| 15.30-16.15 Uhr | Was ist Gedächtnis-training? Übungen zu den Trainingszielen |

oder etwas nicht zu wissen. Denn Sie werden Spaß, Freude und Lachen erleben. Regelmäßiges Training ist auf jeden Fall wichtig, so wie man es von Sportlern kennt, die auch nicht am Tag vor ihrem Wettkampf mit ihren Übungen beginnen.

**(pi) In diesem Jahr stellt sich der Bundesverband für Gedächtnistraining am 19. September 2015 von 10-17 Uhr vor.**

Die Veranstaltung findet statt im: FORUM ALS-TERTAL, Kritenbarg 18, 22391 Hamburg, direkt am S-Bahnhof Poppenbüttel gegenüber vom AEZ. Der Eintritt ist frei.

Ausgebildete Gedächtnistrainer haben einen „Denkparcour“ mit abwechslungsreichen Übungen zusammengestellt und zusätzlich finden Probestunden statt, damit Sie ganz unverbindlich erleben können, wie eine Gedächtnistrainingsstunde abläuft. Mit abwechslungsreichen Übungen werden u.a. ganz besonders Konzentration, Merkfähigkeit und Denkflexibilität trainiert. Ohne Leistungsdruck aktivieren Sie Ihren Wortschatz und verbessern Ihre Wahrnehmung. Mit interessanten Themen können Sie Ihre geistige Leistungsfähigkeit erhalten und ausbauen. Studien belegen die positiven Auswirkungen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings für die geistige Leistungsfähigkeit und die emotionale Zufriedenheit.

Das Gruppentraining ermöglicht es jedem, sich mit seinen unterschiedlichen Erfahrungen und Fähigkeiten einzubringen und man muss keine Angst haben, sich zu blamieren



**Wohnen im Moorbek-Hof**

**EIGENTUMSWOHNUNGEN  
BUCKHÖRNER MOOR 94-98 IN NORDERSTEDT**

Der Moorbek-Hof liegt im Herzen des Stadtteils Norderstedt-Mitte. Die barrierearm errichteten Wohnungen sind hochwertig ausgestattet u.a. mit großz. Wohn-/Essbereichen, Fußbodenheizung, Parkett, bodentiefen Fenstern, elektr. Außenrollläden, Terrasse/Balkon, Kellerraum, Aufzug.

- **Noch frei: 2-3 Zi., ca. 56-90 m<sup>2</sup> Wohnfläche, KP ab € 183.000,-**
- **Fertigstellung: Ende 2015**
- **TG-Stellpl. (optional): € 18.000,-**
- **KfW-Effizienzhaus 70, 55 kWh/(m<sup>2</sup>a), Endenergiebedarf, Fernwärme**

**COURTAGEFREI**

**Besichtigung der Musterwohnung  
am Sonntag, den 16.08.15 von 11-13 Uhr**

**Wohnungsunternehmen**  
**Plambeck**

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



## Die erste Adresse für gutes Hören

Oft bemerken wir selbst zunächst nicht, dass unser Gehör sich verschlechtert.

### „Was hast du gesagt, Schatz?!“

Ein regelmäßiger Hörtest ist der sichere Weg, eine beginnende Schwerhörigkeit zu erkennen.

Besuchen Sie uns und nutzen Sie unser Service-Angebot.

- **kostenlose, individuelle Höranalyse**
- **unverbindliches Probetragen von Hörgeräten**
- **Hörgeräte aller Hersteller**



Dipl.-Ing. (FH) Hörgeräteakustik Tobias Pözl und Martina Vogt freuen sich auf Ihren Besuch!

**auric** Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt  
Ohechaussee 19  
22848 Norderstedt  
**Telefon: (040) 31 10 89 50**

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

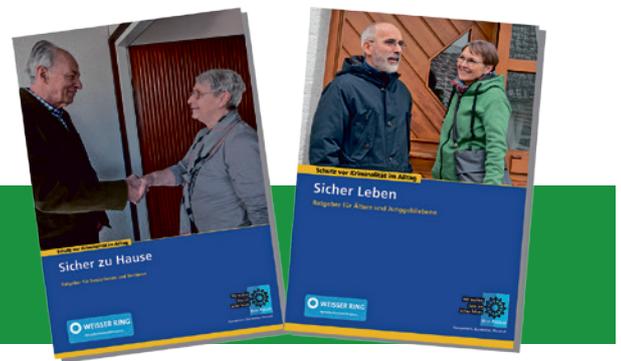
**auric**  
HÖRGERÄTE

# Alt, alleinstehend, Opfer?

## Polizei und WEISSER RING informieren über Kriminalität gegen Senioren

**(pi) Senioren sind von Straftaten nicht öfter betroffen als andere Altersgruppen. Demgegenüber haben die zunehmende öffentliche Diskussion und die Aufbereitung in den Medien den Eindruck entstehen lassen, insbesondere Gewalt richte sich in wachsendem Maße gegen ältere Menschen. Dabei sind es andere Straftaten, die vor allem Senioren treffen, wie der Trickbetrug beispielsweise. Das Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) hat sich gemeinsam mit dem WEISSEN RING dieses Themas angenommen und für die ältere Zielgruppe zwei neue Seniorenbroschüren veröffentlicht.**

Die Polizeiliche Kriminalstatistik für das Jahr 2014 belegt: Ältere Menschen ab 60 Jahren werden verhältnismäßig selten Opfer von Gewaltkriminalität. Nur 11.865 Personen wurden 2014 als Opfer von Gewaltkriminalität registriert. Das sind rund 5,6 Prozent aller Opfer von Gewaltkriminalität. Entgegen dem allgemeinen Trend zu einem Rückgang der Kriminalitätsgefährdung mit dem Alter gibt es jedoch im Bereich der Pflegebeziehungen sowie bei Eigentums- und Vermögenskriminalität Delikte, bei denen gezielt ältere Menschen als Opfer gewählt werden. Eines der Betrugsdelikte ist der so genannte „Enkeltrick“, der im Bereich der Trickdiebstähle einen steilen Anstieg des Viktimisierungsrisikos im höheren Alter verzeichnet. Andererseits ist belegt, dass gerade ältere Menschen Experten für die eigene Sicherheit sind; die erhöhte Wahrscheinlichkeit, Opfer von Gewalt zu werden, betrifft vor allem die jungen Altersgruppen. Um aber ältere Menschen für mögliche Gefahren zu sensibilisieren und ihnen Tipps an die Hand zu geben, bietet die Polizei mit den neuen Broschüren zwei umfassende Ratgeber an, die den unterschiedlichen Lebensphasen der Senioren Rechnung tragen: Jüngere Senioren sind agiler und erleben einen anderen Alltag als diejenigen, die im hohen Alter eher ans Haus gebunden sind. Beide Broschüren wurden in Zusammenarbeit mit dem WEISSEN



RING herausgegeben. „Da immer mehr Menschen immer älter werden, entwickeln sich vermehrt spezifische, auf ältere Opfer ausgerichtete Deliktmuster. Aus diesem Grund müssen die Zielgruppen unterschiedlich angesprochen und informiert werden“, erklärt Gerhard Klotter, Vorsitzender der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK).

Das Hauptaugenmerk beider Broschüren besteht darin, dass sie nicht nur typische Verhaltensweisen von Tätern beschreiben, sondern auch Verhaltenstipps für jede Situation geben und darüber informieren, wie man sich verhalten sollte, wenn man Opfer geworden ist.

Die Broschüre „Sicher Leben“ wendet sich an die Frauen und Männer, die an der Schwelle zum Rentenalter stehen oder sich bereits in dieser Phase befinden und dennoch so junggeblieben sind, dass sie uneingeschränkt aktiv am Leben teilnehmen können, sprich, im Internet surfen und dort Produkte bestellen, viel außer Haus unternehmen und rege soziale Kontakte pflegen. Ihrer Lebenssituation angepasst gibt es Tipps und Informationen zu Gefahren an der Haustür, im Internet oder auch unterwegs. Des Weiteren können sie sich über Gewalt in der Pflege informieren und erfahren mehr zur Nachbarschaftshilfe oder dem richtigen Zeugenverhalten.

Die Broschüre „Sicher zu Hause“ richtet sich dagegen an Seniorinnen und Senioren im höheren Lebensalter, die nicht mehr so mobil leben können und darum eher alterstypischen Gefahren ausgesetzt sind, die ihnen im häuslichen Umfeld (Haustür oder Telefon) begegnen können. Diese Broschüre ist für eine bessere Lesbarkeit angesichts der Zielgruppe extra im DIN-A4-Format erstellt und mit einer größeren Schrift versehen worden. Die Leserinnen und Leser werden darüber informiert, wie Täter beispielsweise versuchen, durch Tricks und Täuschungen an das Vermögen älterer Menschen zu gelangen.

„Kriminelle überlegen sich immer raffiniertere Methoden, um sich gezielt an Senioren zu bereichern und sie zu betrügen“, sagt Roswitha Müller-Piepenkötter, Bundesvorsitzende des WEISSEN RINGS. Neben dem finanziellen Schaden würden ältere Menschen auch mit psychischen Folgen kämpfen, wenn sie zum Opfer werden. Sie betont: „Wer auf eine Masche hereinfällt, schämt sich oft im Nachhinein und möchte nicht, dass andere erfahren, wie naiv man war. Aus Scham melden sich viele ältere Menschen daher erst gar nicht bei der Polizei.“ Der WEISSE RING stehe Senioren in diesen schweren Situationen zur Seite. „Mit den Broschüren wollen wir erreichen, dass Senioren seltener Opfer von Kriminalen werden, denn die Prävention von Kriminalität ist der beste Opferschutz“, unterstreicht Müller-Piepenkötter.

Beide Broschüren können im Internet unter <http://www.polizei-beratung.de/medienangebot.html> kostenlos heruntergeladen werden oder sind kostenfrei in jeder Polizeidienststelle erhältlich.



**Kompressionsstrümpfe**

*Man sieht Schönheit.  
Und nicht, dass es ein  
Kompressionsstrumpf ist.*

*Mit dem neuen mediven elegance  
war es noch nie so attraktiv,  
Kompressionsstrümpfe  
zu tragen.*

**SANITÄTSHAUS  
am Rathaus**

**Rathausallee 70  
22846 Norderstedt  
Tel. (040) 52 68 27 30**

(pi) Rund 1,5 Millionen Menschen sind in Deutschland an Demenz erkrankt, zwei Drittel von ihnen an Alzheimer. Bedingt durch die alternde Bevölkerung steigen die Zahlen weiterhin an: Jedes Jahr kommen 40.000 Alzheimerpatienten mehr hinzu. Die Altersmedizin sucht nach wirkungsvollen Behandlungsmöglichkeiten. Doch bis heute ist die Krankheit unheilbar. „Alzheimer ist noch heute für viele Patienten wie eine Hiobsbotschaft“, sagt Professor Dr. Johannes Pantel, Inhaber der Professur für Altersmedizin mit Schwerpunkt Psychogeriatric der Goethe-Universität Frankfurt. „Wir können heute die Krankheit zwar immer noch nicht aufhalten, aber zumindest mit Medikamenten und anderen Behandlungen mehr Jahre in guter Lebensqualität gewinnen.“ Somit geben neue Studienansätze Hoffnung.



## Durchbruch in der Alzheimer-Forschung lässt auf sich warten – aber Lebensqualität von Erkrankten kann deutlich verbessert werden

Ein Wort mit Wiederhall, ein Wort, das Angst bereitet: Alzheimer. Laut einer aktuellen Forsa-Umfrage fürchten sich 49 Prozent der Deutschen vor der Demenz-Erkrankung. Nur noch Krebs bereitet ihnen mehr Angst (69 Prozent). Von den Befragten, die sich Sorgen machen zu erkranken, begründen dies jeweils 79 Prozent damit, dass es jeden treffen könne bzw. weil sie dann auf Pflege angewiesen wären. 76 Prozent fürchten sich vor der Krankheit, weil sie bislang unheilbar ist. Und bis zum Jahr 2050 soll sich die Zahl der Demenzerkrankten in Deutschland verdoppeln. „Der Durchbruch in der Behandlung ist bislang nicht geschafft worden“, sagt Pantel, der aktuell im Auftrag der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie den aktuellen Stand der Forschung zusammenfasst. Erst in den vergangenen Jahren und dank des Fortschritts der Technik sei es überhaupt möglich, die genauen Abläufe im Gehirn zu verstehen, so der Spezialist für Altersmedizin.

### Krankheit kann nicht gestoppt, aber Lebensqualität verbessert werden!

„Die Pharmabranche investiert Milliarden in die Forschung, doch bislang ohne greifbares Ergebnis“, bilanziert Pantel trocken. „Man hat mit Studien, die neue Substanzen erproben, bisher nur Enttäuschungen erlebt. Das muss man leider sagen. Prognosen lassen sich keine machen. Da bin ich sehr vorsichtig geworden.“ Hoffnung, das Leben trotz Krankheit reich an wertvollen Momenten zu machen, gibt die wissenschaftliche Pilotstudie „Artemis“, die Pantel leitet: Im Frankfurter Stadel

Museum entdecken Demenzkranke und ihre Angehörigen bei Führungen und Malkursen fast verschüttete Fähigkeiten. Untersucht werden dabei die Auswirkungen der aktiven und interaktiven Beschäftigung mit Kunst auf den Krankheitsverlauf. Pantel ist begeistert: „Das ist ein ganzheitlicher Ansatz. Hiermit kann es uns gelingen, das Wohlbefinden des Patienten zu verbessern, die Lebensqualität zu stützen und die Kommunikationsfähigkeit neu zu erschließen.“

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

Pflege? ... Aber sicher!



Haus Itzstedt  
Alten- und Pflegeheim



[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 Dementenwohngruppe 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



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)

# Leckere Sommer-Rezepte

## (Fettarmer) Apfelkuchen mit Mandeln (1 Blech)

### Zubereitung

Äpfel so dünn wie möglich schälen und in Stücke schneiden. Aus den weiteren Zutaten einen Teig rühren und die Apfelstücke unterheben. Die Masse auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen.

Den Backofen auf 175°C vorheizen. Den Kuchen 20 bis 25 Minuten backen. Nach etwa 15 Minuten die Mandelblättchen auf dem Kuchen verteilen. Nach dem Backen, wenn der Kuchen noch warm ist, mit Zimt und Zucker bestreuen. Dieser Kuchen lässt sich auch mit Pflaumen backen.

### Zutaten:

1,5 kg Äpfel  
200 g Zucker  
400 g Mehl  
4 Eier  
2 Päckchen Vanillezucker  
2 Päckchen Backpulver  
50 g Mandelblättchen  
Zimt und Zucker zum Bestreuen

## Fisch im Schinkenmantel (1 Portion)

### Zubereitung

Fischfilets unter fließendem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Kräuter waschen, mit Küchenpapier abtupfen und grob hacken.

Die Filets leicht pfeffern. Dann mit den Kräutern und jeweils einer Scheibe Zitrone belegen. Mit dem Schinken umwickeln und in Fischzangen legen. Auf den Grill legen, mehrfach wenden, bis der Schinken gebräunt, aber nicht dunkel ist.

### Zutaten:

1 Kabeljaufilet  
1 Schollenfilet  
2 Scheiben dünn geschnittene Katenschinken  
2 Scheiben Zitrone  
Thymian und Oregano je nach Geschmack  
Pfeffer

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

# Frische · Qualität



...aus dem Rauch  
auf den Wochenmarkt

### Birnen, Bohnen und Hubers Speck

**Je nach Geschmack:** Magerer und milder **Bauchspeck** oder der etwas fettere und kräftigere **Bergmannspeck**.

**Traditionell handgesalzen  
und auf Buche geräuchert!**

## Obsthof Palm

### Frisches Obst aus dem Alten Land

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

### Saftige und knackige Äpfel

Neue Ernte: Frühäpfel Collina  
Endlich da: frisch geerntete,  
**leckere Pflaumen!**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

**Geflügelhof Hellfritz**



Wochenmärkte:

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

Im Angebot (gültig vom 17.08. bis 22.08.):

### frisches Hähnchen- brustfilet

100 g € 0,99

### Puten-Zwiebelmett

100 g € 1,09

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

GEBRÜDER  
**TIMM**

### Gesundgeflügel

Wochenmärkte  
Ahrensburg · Langenhorn  
Berne · Volksdorf · Hamm  
Hofverkauf  
freitags von 9-17 Uhr

*Lecker marinierte  
**Holzfüllersteaks**  
aus der Putenoberkeule 100 g € 0,85*  
(Gültig vom 10.08. bis 22.08.15)

Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

# Leckere Sommer-Rezepte

## Geflügelsalat (1 Portion)

### Zubereitung

Hähnchenfilet abwaschen und mit Küchenpapier abtupfen. Leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen und Filet hineinlegen. Auf niedriger Stufe 8 Minuten köcheln lassen. Das gegarte Filet in kleine Stücke schneiden und in einer Schüssel abkühlen lassen.

Den Käse klein würfeln und zum Fleisch geben. Mandarinen in einem Sieb abtropfen lassen. Etwas Saft für die Marinade auffangen. Mayonnaise mit Sahne, Curry, Zitronensaft und Mandarinsaft verrühren und zum Fleisch geben. Alles gut durchmischen. Die Mandarinen zum Schluss unterheben.

### Zutaten:

100 g Hähnchenfilet  
 ½ kleine Dose Mandarinspalten  
 30 g Goudakäse  
 1 EL Sahne  
 ½ TL Currypulver  
 ½ TL Zitronensaft  
 1 EL Saft der Mandarinen  
 2 EL leichte Mayonnaise

## Gebackener Schafskäse (1 Portion)

### Zubereitung

Cocktailtomaten waschen, abtupfen und halbieren. Oliven in Ringe schneiden. Schalotte und Knoblauch putzen und feine Würfel schneiden. Kräuter abspülen, trocknen und grob hacken.

Käse in eine feuerfeste Auflaufform legen. Tomaten herumlegen und Schalotten, Knoblauch, Oliven, Öl und Kräuter darüber verteilen. 20 Minuten bei 175 °C im Backofen garen. Dazu passt Baguette- oder Fladenbrot.

### Zutaten:

100 g Schafskäse  
 5 Cocktailtomaten  
 1 Thymianzweig  
 1 Rosmarinzweig  
 1 Knoblauchzehe  
 1 kleine Schalotte  
 3 grüne Oliven  
 3 schwarze Oliven  
 1 EL Olivenöl

## • Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend

**Harry's Fischdelikatessen**  
*Fisch macht sexy!*



„Moni's scharfe Möpse“ 100g	€ 1,60
Roter Heringssalat 250g	€ 2,50
Forellen 2 Stück	€ 5,00

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

**Fischfachhandel R. Diedrichs**  
 Qualität und Frische zu günstigen Preisen...



**Fisch – ideal auch für den Grill.**

Wir haben die Auswahl, z. B. Hering, Makrele, Scampis, Forelle, Lachs, Thunfisch u.v.m.

**Ganze Lachse zum günstigen Tagespreis!**

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

Immer etwas Besonderes beim...



**KäseSpezi**

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

**Unser Augustangebot:  
 Französischer Tortenbrie**  
 sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %

100 g € 0,99



## Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



### De grötst Parkfriedhof vun de Welt – OHLSDÖRP

Mit den Bürgervereen hebbt wi, 25 Lüüd, en scheune Tour mit Fohrrad mookt. Los gung dat an den Krohnstiegtunnel, dörch den lütten Jugendpark, vörbi an'n Flughoben op enen ganz wunnerboren Foot/Radweg, linke Hand de Zwangsarbeiterbaracke un denn rünner Richtung Alster op den Ratsmühlendamm.

Hier stunn mit'n mol merrn op'n Footweg en Udel, grad as so'n Denkmal. Hett uns füüensch aneken un op de Stroot schickt. Blots – dat güng nich, de Stroot weer dicht. Vun de Latte-Macchiato-Mammis in ehren Matschohobel, üm de Kinner vun de School aftoholen. De hüütigen Kinner sünd jo meist behinnert. De köönt all nich mehr lopen.

Op'n Karkhoff hett uns Goornermeister i.R. Blümke denn de veelen scheunen Ecken wiest un veel vertellt.

Worüm weer Cordes so wichtig för den Karkhoff. Wat hett dat mit den Sandsteen op sik. Wo hett de letzte Obdachlose

pennt? Bi G. Gründgens un Ida Ehre = Kunstkener = Wieder güng dat to den Goorn vun de Froonslüüd (Bi den Woterturm links rin). Hier is allens hell un wunnerscheun. Un dor liggt se nu bi'nanner: Agathe Lasch – Se hett de ersten Zettels sammelt för dat

HAMBURGISCHE WÖRTERBUCH.

Gerda Gmelin – Se harr dat Leit vun dat Theater im Zimmer. Un Domenica – De bekannte Deern ut de Herbertstroot.

Wieder zuckelt sünd wi no dat Museum der Ämtersteine, den Schmetterlingsgoorn un de Baumgräber. Obers ok de annere Siet hebbt wi sehn. Kriegsgräber vun'n 1. un 2. Weltkrieg un de Bombenopfer vun den Angriff 1943. Jümmers achter Herrn Blümke achteran. Oh'n Kort kunnst gau de verkehrte Richtung tofoten kriegen. (Weet wi ut Erfahrung).

Un ok wat to smuustern gifft dat. En Froonsmensch wull no den Dood vun ehren Mann nich mehr veel vun em weeten. Dor hett Se den Steen eenfach annersrüm dreihen loten. Op de Bramfelder Siet hebbt wi noch fein bi Koffi un Koken seten. Op den Trüchweg hebbt uns nochmol de Rhododendren dat Hart wiet mookt.

- Hamburg ist ein schönes Städtchen, siehste wohl – mit enen ganz wunnerboren Karkhoff.

Von unserer Leserin Silke Frakstein, [www.frakstein.de](http://www.frakstein.de)

## HelpAge startet Petition für Altenrechte



Die Würde und die Rechte älterer Menschen werden in vielen Ländern missachtet. Im Gegensatz zu anderen als verletzlich eingestuften Gesellschaftsgruppen wie Frauen und Kindern, werden die Rechte älterer Menschen bislang nicht durch eine UN-Konvention geschützt. Angesichts des rasanten weltweiten Alterungsprozesses wird es aber immer wichtiger die Rechte älterer Menschen, insbesondere in den Entwicklungs- und Schwellenländern, in den Blick zu nehmen. Ihr Leben ist durch vielfache Diskriminierungen und Rechtlosigkeit gekennzeichnet. Die Alten bleiben häufig auf sich allein gestellt, ohne Absicherung und ohne Hoffnung. Viele Staaten messen der Bedeutung der Menschenrechte Älterer bislang schlichtweg zu wenig Beachtung bei.

**HelpAge** unterstützt alte Menschen weltweit, in Würde und ohne Angst und Diskriminierung leben zu können. Die Alten dürfen nicht als Randthema einfach vergessen werden und müssen in den Mittelpunkt unseres Inter-

esses rücken! Deshalb brauchen wie eine spezielle UN-Konvention für Ältere. Durch einen verbindlichen Charakter würde eine UN-Konvention die Menschenrechte Älterer konkretisieren, bestehende Schutzlücken schließen und damit die rechtliche Situation der Alten auf nationaler und internationaler Ebene maßgeblich verbessern.

HelpAge sammelt Unterschriften für eine neue Konvention für Ältere.

**Unterstützen Sie HelpAge und unterschreiben Sie auf [www.helpage.de](http://www.helpage.de).**

Laden Sie dort auch die Liste herunter, um in Ihrem Umfeld weitere Unterschriften zu sammeln.

Bitte senden Sie die ausgefüllten Listen an HelpAge Deutschland, Michael Bunte, Arndtstr. 19, 49080 Osnabrück.

## Gut versorgt – mit den Stadtwerken Norderstedt und der wilhelm.tel GmbH



*(pi) Individuelle Beratung zum passenden Stromtarif, Installation des neuen Telefons und Internetanschlusses oder Einrichten des Fernsehers – bei den Stadtwerken Norderstedt und der wilhelm.tel GmbH wird Service groß geschrieben.*

Kein Wunder also, dass sich der neue Stromtarif FairWatt mit seiner eingebauten Sparautomatik allen Lebenslagen flexibel anpasst. Damit bietet FairWatt immer den passenden Tarif und macht einen Wechsel überflüssig. Bei den meisten Tarifen am Markt zahlt der Kunde einen monatlichen Grundpreis und einen Arbeitspreis pro Kilowattstunde. Für einige Kunden passt das. Aber ein solcher Tarif kann nicht die gesellschaftliche Vielfalt einer Stadt wie Norderstedt abbilden. Und die Veränderungen eines Haushalts schon gar nicht. FairWatt ist daher acht Tarife in einem. Das ist einfach und praktisch. Genauso wie die Kommunikationslösungen von wilhelm.tel. Ob nur ein Telefonanschluss oder das Komplettpaket mit Telefon, Internet und TV-Anschluss – für jeden Bedarf bietet die Tochtergesellschaft der Stadtwerke Norderstedt das passende Produkt. Und wer sich mit Technik & Co. nicht befassen möchte, nimmt einfach den kostenfreien Technikerservice in Anspruch.

Alle, die das persönliche Gespräch schätzen und individuell zu den Produkten der Stadtwerke Norderstedt und der wilhelm.tel GmbH beraten werden möchten, kommen einfach im ServiceCenter in der Rathausallee 31 vorbei. Das ServiceTeam ist montags, dienstags und mittwochs von 8:00 bis 16:00 Uhr, donnerstags von 8:00 bis 20:00 Uhr, freitags von 8:00 bis 13:30 Uhr und samstags von 9:00 bis 12:00 Uhr für Sie da. Für telefonische Auskünfte gibt's die kostenfreie Service-Rufnummer 0800/432 432 4.

### BÜHNENKUNST

**Freitag 25. September 2015, 15 Uhr**  
**Martin Buchholz: Ich such das Weite.**

In seinen neuen Liedern und Geschichten entführt Sie Martin Buchholz auf eine bewegende Reise quer durch die kleinen und großen Aufbrüche und Abbrüche, die unerwünschten Einbrüche und unverhofften Durchbrüche im Lebenslauf. Auf einem Weg, der beim Gehen erst entsteht.

**Freie evangelische Gemeinde Norderstedt,**  
**Falkenkamp 62, 22846 Norderstedt, Tickets z.B.**  
**über [www.comfortticket.de](http://www.comfortticket.de)**

Entwickelt für Ihren  
**Stromfairbrauch**

**Stadtwerke  
Norderstedt**  
Energie ist unser Ding.



## FairWatt

Der Tarif mit Sparautomatik



## Wir sprechen Ihre Sprache

Ob Fernsehen, Telefonie, Internet oder Mobilfunk – Bandansagen oder Fachchinesisch gibt es bei uns nicht, denn wir betreuen Sie stets persönlich. Und wir installieren und erklären alles bei Ihnen vor Ort.

Unter unserer kostenfreien Service-Rufnummer 0800 – 432 432 4 sind wir gern für Sie da.

[www.wilhelm-tel.de](http://www.wilhelm-tel.de)

# Wir haben Biss!

## Kräftig zubeißen auch im Alter!

In nicht einmal zwanzig Jahren, so die Statistiken heute, wird knapp die Hälfte der Patienten in Zahnarztpraxen 65 Jahre und älter sein. Mit dieser demografischen Entwicklung muss die zahnmedizinische Versorgung mithalten. Eine Herausforderung.

Wie in allen medizinischen Bereichen gehören auch zur Klientel der Zahnärzte immer mehr Ältere. Vor diesem Hintergrund etabliert sich derzeit eine neue Sparte: die Alters- beziehungsweise Seniorenzahnmedizin. Diese wird in den kommenden Jahren immer mehr an Bedeutung gewinnen. Zumal auch deshalb, weil die eigenen Zähne einer wachsenden Anzahl von Menschen bis ins hohe Alter erhalten bleiben – der modernen Zahnmedizin zu verdanken, allerdings mit Problemen behaftet.

### Tschüss Corega Tabs

Die »Vierte Mundgesundheitsstudie«, kurz DMS IV, kam zu einem für viele überraschenden Ergebnis: 75 Prozent der 65- bis 74-jährigen Bundesbürger hat noch seine eigenen Zähne im Mund. Corega Tabs adieu. Die ältere Generation von heute und morgen benötigt die »Dritten« weit weniger als jemals zuvor. Das ist einerseits zweifelsohne erfreulich, andererseits der Wegbereiter für mehr Zahnerkrankungen. Wie sich bereits gezeigt hat, ist der Rückgang des Verlustes der natürlichen Zähne mit einem Anstieg von Karies an den Zahnwurzeln verbunden. Das Gleiche gilt für Parodontitis, früher auch Parodontose genannt. Diese Entzündung des Zahnbettes nimmt in der Altersgruppe 65plus stetig zu – vor allem auch schwere Formen davon. Das ist insofern so bedenklich, als dass solche ausgeprägten Fälle von Parodontitis das Risiko für Infektionen, Herz-Kreislauf-Krankheiten, Typ-2-Diabetes sowie Lungenentzündungen deutlich erhöhen. Um die Zahngesundheit der Älteren muss sich das System mithin künftig verstärkt kümmern.

### Hausbesuch vom Zahnarzt

Vor gar nicht allzu langer Zeit wäre das kaum denkbar gewesen. Doch inzwischen machen immer mehr zahnärztliche Praxen Hausbesuche. Das soll die Defizite bei der zahnärztlichen Versorgung von älteren Menschen mit Behinderungen und immobilen Patienten verbessern. Derartige mobile Behandlungseinheiten sind seit einigen Jahren in Deutschland aktiv. Sie bieten Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen auch außerhalb der Zahnarztpraxis die Möglichkeit, sich zahnärztlich behandeln zu lassen. Damit die mobilen Einsätze auch nachhaltig Erfolg bringen, arbeiten die Zahnärzte eng mit den Angehörigen und Pflegekräften der Patienten zusammen. Schließlich kommt ihnen auch bei der Zahnpflege eine bedeutende Rolle zu. Die zahnmedizinischen Konsultationen in den eigenen vier Wänden werden allerdings nicht von den Krankenkassen bezahlt – zumindest derzeit noch nicht. Es gibt jedoch einige Projekte von Zahnärzteinitiativen und karitativen Einrichtungen, die sich hier engagieren: Etwa das Modellprojekt »Bis(s) ins hohe Alter«, das mit dem Gesundheitspreis des Landes Nordrhein-Westfalen ausgezeichnet wurde.

### Richtige Hygiene für den Ersatz

Zwar wird Zahnersatz seltener, aber dennoch haben ihn noch viele unter uns im Mund. Deshalb nachfolgend einiges Wissenswertes zur richtigen Pflege – unerlässlich, um Bakterienbeläge regelmäßig zu entfernen. Diese können nämlich zur Gefahr für die vorhandenen Zähne, den Zahnhalteapparat und die Mundschleimhaut werden. Je nach Art der künstlichen Zähne sind diese unterschiedlich zu reinigen.



### Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin

Bereits vor einigen Jahren wurde die Deutsche Gesellschaft für Alterszahnmedizin (DGAZ) gegründet. Deren Anliegen ist die Förderung einer gezielten und besseren zahnmedizinischen Betreuung von Hochbetagten, Pflegebedürftigen und Menschen mit Behinderungen. Dazu bedarf es nicht nur eines hohen Fachwissens, sondern auch Geduld und Verständnis für die Bedürfnisse sowie die Probleme der älteren Zahnpatienten.

• **Kronen und Brücken** • Diese sind festsitzender Zahnersatz und müssen beim – natürlich unbedingt zweimal – täglichen Zähneputzen gezielt gereinigt werden. Dabei sind vor allem die Zwischenräume zwischen den natürlichen und künstlichen Zähnen intensiv zu bearbeiten. Denn hier sammeln sich besonders gerne Speisereste an, die zu Karies und Parodontitis führen können. Um die Zahnzwischenräume gründlich zu säubern, empfehlen sich Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten. Bei Brücken müssen auch die Zwischenglieder zwischen den tragenden Kronen an ihrer Unterseite zum Zahnfleisch hin geputzt werden – am besten ebenso mit Zahnseide.

• **Implantate** • Bei der Pflege von Implantaten muss der Stelle, wo das Implantat in die Mundhöhle eintritt, besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Denn hier am Rande des Zahnfleisches können Bakterien eindringen und im Umfeld des Implantates eine Entzündung mit Knochenabbau hervorrufen. Vor diesem Hintergrund sollten diese Bereiche zweimal täglich sorgfältig mit Zahnseide oder Zahnzwischenraumbürsten gereinigt werden. Ein dickeres Floß, eine spezielle Art von Zahnseide, ist hierzu am meisten zu empfehlen.

• **Herausnehmbarer Zahnersatz** • Er benötigt gezielten Pflegeaufwand, denn an der Kunststoff- oder Metallbasis des Zahnersatzes lagert sich Zahnbelag ab. Herausnehmbarer Zahnersatz – in der Regel Gebisse – sollte daher zweimal täglich mit einer Prothesenzahnbürste und Gelzahnpaste gereinigt werden. Auch spezielle Reinigungstabletten sind empfehlenswert. Wer eine Totalprothese trägt, sollte die von der Prothese bedeckte Mundschleimhaut und den Zungenrücken mit einer weichen Zahnbürste reinigen.

### Zahngesundheit geht durch den Magen

Gesundheit geht bekanntlich durch den Magen – auch die der Zähne. Der Grundstock für gesunde Zähne wird nämlich nicht nur im Badezimmer, sprich mit der Zahnpflege und der Mundhygiene, gelegt. Auch in der Küche und auf dem Teller ist eine Menge für die Zahngesundheit zu tun. Jetzt ist das noch wichtiger als in jüngeren Jahren. Hier das Wichtigste:

• **Viel trinken** • Speichel hat neben seiner Verdauungsaufgabe auch den wichtigen Job, Zähne und Zahnfleisch gesund zu erhalten. Denn er unterstützt die Selbstreinigung der Zähne, neutralisiert zahn-schädigende Säuren mit seiner antibakteriellen Wirkung und hilft Mineralverluste im Zahnschmelz auszugleichen. Damit besitzt er auch eine Reparaturfunktion. Um ausreichend Speichel zu bilden, bedarf es ausreichend Flüssigkeit. Das kann zum Problem werden. Schließlich nimmt mit zunehmendem Alter das Durstempfinden ab. Mundtrockenheit als Begleiterscheinung von bestimmten Krankheiten wie Morbus Parkinson, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes kann diesen Effekt verstärken. Oft verursachen auch Medikamente Mundtrockenheit als Nebenwirkung. Um dies zu verhindern, sollte man sich eine tägliche Trinkmenge von zwei Litern angewöhnen. Außerdem hilft es, regelmäßig Obst und Gemüsesorten mit hohem Wasseranteil zu essen. Dazu gehören beispielsweise Melonen und Gurken.

### Zahnpflege im Alter

- Am besten eine fluoridhaltige Zahnpasta verwenden.
- Zur Reinigung sollte man sich Zeit nehmen und sich nach Möglichkeit dazu hinsetzen.
- Hat die motorische Geschicklichkeit abgenommen, empfehlen sich individuell gestaltete Griffe der Zahnbürsten oder elektrische Zahnbürsten.
- Wichtig, gerade im fortgeschrittenen Alter, ist die regelmäßige Vorsorge. Auch mit Zahnersatz ist die zweimal jährliche Kontrolle beim Zahnarzt notwendig und übrigens auch kostenfrei. Das gilt auch für Röntgenbilder und Zahnsteinentfernung.



• **Zucker meiden** • Zucker schadet auch in jungen Jahren der Zahngesundheit. Doch auf Grund der verminderten Speichelproduktion und einem Rückgang des Zahnfleisches sind die Zahnhälse besonders im Alter dem Angriff der Karies bildenden Bakterien ausgesetzt. Anders als die Zahnkronen besitzen die Zahnhälse keinen schützenden Zahnschmelz. Karies kann sich daher schneller ausbreiten und die Zähne schädigen. Ausmaß und Häufigkeit der Zuckernahrung sollten also verringert werden.



### Teasern Sie schon?

Eine Teaser-Werbung auf der Internetseite des Senioren Magazins Hamburg erreicht genau die, die Sie erreichen wollen. Schauen Sie doch einfach mal unverbindlich vorbei:

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

### 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](http://www.meravis.de)



**HOLGER HAGEMANN e.K.** ivd  
Inhaberin SUSANNE BÖHM



### Vermietung - Verkauf - Verwaltung von Wohn- und Gewerbeimmobilien

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSVERWALTUNG  
Rugenburg 52 | 22848 Norderstedt | Tel.: 040/528 10 28 | Fax: 040/528 28 66  
[info@hagemann-immobilien.de](mailto:info@hagemann-immobilien.de) | [www.hagemann-immobilien.de](http://www.hagemann-immobilien.de)



Herbst liegt in der Luft - am Strand von Binz auf der Insel Rügen. Für Wanderfans beginnt jetzt die schönste Jahreszeit. Foto: djd, Kurverwaltung Binz/Clemens Kluever

## Wanderherbst auf Rügen

Tagsüber Deutschlands größte Insel erkunden – abends Wellness und Kulturgenuss

**(djd).** Der ganz große Ansturm auf die mondänen Seebäder ist vorbei. Doch für Naturfans und Aktivurlauber geht es jetzt erst richtig los: Wenn die Herbstsonne die großen Buchenwälder Rügens in ein Farbenmeer verwandelt, die Kraniche ankommen und es trotzdem oft noch warm genug ist für eine Auszeit im Strandkorb, beginnt für sie die schönste Zeit des Jahres.

### Geführte Spaziergänge und Wanderungen

Auf eine Zeitreise kann man sich beispielsweise an den „Tagen der Bäderarchitektur“ vom 24. bis 27. September begeben. Dann öffnen die historischen Villen der Seebäder ihre herrschaftlichen Häuser für Besucher. Das Hotel Loev mitten im Zentrum des Seebades Binz beispielsweise ist weithin sichtbar mit seinen Türmen, Balkons und Verzierungen. Die Geschichte des heutigen 4-Sterne-Hauses reicht weit über 100 Jahre bis in die Gründerzeit zurück und ist so bewegt wie die Ostseewellen. Weitere Informationen gibt es unter [www.loev.de](http://www.loev.de).

Zu den Highlights im Rügener Urlaubskalender zählt außerdem der „Wanderherbst“ im Oktober mit über 70 geführten Touren und Ausflügen. Die Teilnahme ist in der Regel kostenfrei. Auch Abstecher auf die Halbinsel Jasmund oder nach Hiddensee, die „kleine Schwester“ Rügens, werden angeboten. Da der „Wanderherbst 2015“ ganz im Zeichen des Jubiläums „25 Jahre Deutsche Einheit“ steht, befassen sich viele Themenführungen, historische Vorträge und Lesungen in den Inselorten mit der jüngeren Geschichte.



Bei einer Wanderung durch die Granitz kann man den Herbst genießen. Foto: djd, Kurverwaltung Binz/Danny Gohlke



Sportliche Wanderwege gibt es rund um Binz, ebenso wie gemütliche Routen für Spaziergänger. Foto: djd, Kurverwaltung Binz/Danny Gohlke

### Auf eigene Faust unterwegs

„Rügen lässt sich im Herbst aber auch auf eigene Faust erkunden“, weiß Beate Fuchs, Reiseexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Etwa bei einer Rundwanderung durch die Granitz, das riesige Buchenwaldgebiet nördlich von Binz. Dort kann man romantische Seen, versteckte Lichtungen und nicht zuletzt das herrschaftliche Jagdschloss Granitz entdecken. Es thront auf einem 107 Meter hohen Tafelberg und bietet eine grandiose Aussicht über die weite Landschaft. Der gut beschilderte Hauptwanderweg Rügens verläuft im Übrigen über 140 Kilometer vom Kap Arkona bis nach Altefähr. Er führt unter anderem an den berühmten Kreidelfelsen vorbei und bietet auch sportlichen Wanderern anspruchsvolle Strecken. Wer es gemütlicher mag, wählt einen der vielen kürzeren Rundwege oder steigt zwischen durch in den „Rasenden Roland“, die historische Bäderbahn.

### Genuss für Körper und Seele

Nach einem langen Tag in der Natur ist eine abendliche Auszeit im Spa ein schöner Abschluss für Körper und Seele. Vor allem, weil man dabei auf heimische Schönmacher wie Kreide und Sanddorn setzen kann. Die Rügener Spezialitäten kommen bei Packungen und Massagen, Peelings und Masken zum Einsatz. Sanddorn ist im Herbst auch auf vielen Speisekarten zu finden, im Dessert ebenso wie als leckerer Sanddornlikör. Außerdem zaubern die Rügener Küchenchefs jetzt Köstliches aus frischen Pilzen und Wild, aus Fisch und saisonalem Gemüse.



Nach einem langen Wandertag kommt eine Wellnessauszeit wie gerufen. Am liebsten mit heimischen Schönmachern wie Sanddorn. Foto: djd, Loev Hotel Rügen GmbH & Co/womue fotolia.com

## ADAC Schleswig-Holstein bietet den FahrFitnessCheck Angebot für ältere Kraftfahrer

*Mit einem speziellen Angebot für Senioren will der ADAC Schleswig-Holstein die Sicherheit im Straßenverkehr verbessern: Der FahrFitnessCheck ist ein Programm zur Überprüfung und Selbsteinschätzung der Fahrfähigkeit im Alter.*

„Viele Menschen werden mit zunehmendem Alter unsicher, ob sie den Anforderungen des Straßenverkehrs noch in vollem Umfang gewachsen sind“, sagt Hans-Jürgen Feldhusen, Verkehrsleiter des ADAC Schleswig-Holstein. „Wir wollen diesen Menschen die Unsicherheit nehmen.“ Das beginnt mit einem ausführlichen Vorgespräch, das in eine etwa 45-minütige Fahrt im eigenen Auto mündet. Ein erfahrener und speziell geschulter Fahrlehrer sitzt auf dem Beifahrersitz. Anschließend wird das Fahrverhalten auf mögliche Defizite analysiert.

„Wichtig ist uns vor allem, dass die Menschen selbst über ihre weitere Teilnahme am Straßenverkehr entscheiden. Mobilität ist gerade für Senioren ein entscheidendes Stück Lebensqualität und mit unserem Angebot wollen wir dazu beitragen, dass die Menschen so lange wie möglich mit Verantwortung mobil bleiben“, so Feldhusen. Es gehe dem Club nicht darum, eventuell auffällige Verkehrsteilnehmer zu melden: „Eine Wei-

tergabe von Daten erfolgt in keinem Falle. Die Beratung ist streng vertraulich und der jeweilige Fahrlehrer unterliegt einer strikten Schweigepflicht gegenüber Dritten.“

Weitere Informationen und Termine zum FahrFitnessCheck gibt's beim ADAC unter der Tel.-Nr. 0431/66 02 128. Hier kann man sich auch anmelden.



› Mehr gibt's unter [www.adac-sh.de](http://www.adac-sh.de)  
Oder lassen Sie sich unter **0431.660 21 28** beraten.

## Checken Sie Ihre FahrFitness!

Mit dem FahrFitnessCheck des ADAC Schleswig-Holstein fahren Sie auch zukünftig sicher. Persönlich, vertraulich und kompetent.

**ADAC**

ADAC Schleswig-Holstein e.V.

# VERANSTALTUNGEN TIPPS + TERMINE

## KONZERTE

**Freitag 4. September 2015, 20 Uhr**  
**Max Raabe Solo – Am Flügel: Christoph Israel.** „Ein heißer Kuss, ein süßer Blick“ – tatsächlich ist Max Raabe in der Musik der 20er/30er-Jahre zu Hause und kann sie mühelos in die heutige Zeit versetzen. Da darf auch „Küssen kann man nicht alleine“ fehlen. **Laeizhalle Hamburg, Großer Saal, Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg, Tel.: 040/34 69 20**

\*\*\*

**Mo. 7./Di. 8. September 2015, 20 Uhr**  
**Roger Cicero singt Sinatra + Special Guests: Yvonne Catterfeld, Xavier Naidoo & Sasha.** „Ein vielfältiger und spannender Abend mit legendären Swingklassikern und leidenschaftlicher Spielfreude bietet diese musikalische Hommage zum 100. Geburtstag von Frank Sinatra. **Mehr! Theater am Großmarkt, Bankstraße 28, 20097 HH, Tel.: 040/377 07 21 00**

\*\*\*

**Samstag 19. September 2015, 20 Uhr**  
**Jasmin Tabatabai & David Klein Quartett.** Jasmin Tabatabai, eine Frau und Sängerin, die aus der Seele singt. Manchmal mit knisternder Erotik oder komplizierten Augenzwinkern, dann wieder amüsiert beobachtend, immer jedoch mit großer Empathie und Zärtlichkeit für ihre Protagonistinnen. Karten ab € 25,-, erhöhte Abendkassenpreise. **Kulturwerk am See, Am Kulturwerk 1, 22844 Norderstedt, Tickethotline: 040/309 87-123**

## LESUNG

**Freitag 4. September 2015, 19.30 Uhr**  
**Das Beste von Wilhelm Busch – Szenische Lesung.** Wilhelm Busch? Kenn ich! Das werden die meisten sagen. Das Schiffs-Ensemble präsentiert zwar auch das Beste aus seinen Satiren, aber in einer ungewöhnlich spannenden Auswahl. Ein Wiedersehen mit Witwe Bolte und der frommen Helene ist ebenso garantiert wie das Zusammentreffen mit neuen Figuren. Wie kein anderer stellt Wilhelm Busch das Spießbürgertum in seiner Verlogenheit bloß. **Das Schiff, Holzbrücke 2/Nikolaifleet, 20459 HH, Tel.: 040/69 65 05 60**

## AUSSTELLUNGEN

**Noch bis zum 13. September 2015**  
**When there is hope.** 100 Werke von international renommierten Künstlerinnen und Künstlern, die im Rahmen der Phototriennale Hamburg 2015 gezeigt werden. Die Ausstellung widmet sich dem Prinzip Hoffnung in der zeitgenössischen Photographie. **Kunsthalle & Galerie der Gegenwart & Hubertus-Wald-Forum, Glockengießerwall, 20095 Hamburg, Tel.: 040/428 13 12 00**

## STADTPARK

**Do. 27./Fr. 28./Sa. 29. August 2015, jeweils 20 Uhr**  
**Parkfunkeln 2015.** Der Regisseur und Lichtkünstler Wolfram Lennsen zaubert unter dem Motto „Magie der Nacht“ funkelnde Illuminationen und zieht das Publikum in seinen Bann. Freuen Sie sich auf einen Rundweg der besonderen Art. Eintritt Erwachsene € 6,-/Kinder € 2,-. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt, Tickethotline: 040/309 87-123**

\*\*\*

**Samstag 12. September 2015, 17 Uhr**  
**Pyro Games 2015 – Duell der Feuerwerker.** Bei den Pyro Games verzaubern prachtvoll leuchtende Feuerwerksblüten den nachtblauen Himmel. Passend zur Musik kreieren die Profis Pyro-Musicals und zünden tausende Effekte punktgenau. Ein feuriger Wettkampf um die schönste Himmelsperformance. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße, 22844 Norderstedt, Tickethotline: 040/309 87-123**

## FESTE

**Samstag 22. August 2015, 12-22 Uhr**  
**Eppendorfer Weg Straßenfest.** Mit Programm und Unterhaltung für Jung & Alt im Eppendorfer Weg vom Lehmweg bis Hoheluftchaussee. **Eppendorfer Baum Bahnhof (U3), 20251 Hamburg**

\*\*\*

**Fr. 4. bis So. 6. September 2015**  
**Weinfest Norderstedt.** Ausgewählte Winzer präsentieren den Besuchern ihre erlesenen Rebensäfte, da ist für jeden Geschmack was dabei. Ein schön dekoriertes Marktplateau, verschiedene kulinarische Gaumenfreuden und musikalische Darbietungen runden das Weinfest ab. Fr. 18-24 Uhr, Sa. 14-24 Uhr und So. 11-19 Uhr. **Am Schmuggelstieg, Am Tarpenufer 3, 22848 Norderstedt**

\*\*\*

**Fr. 11. bis So. 13. September 2015**  
**Cruise Days 2015.** Kreuzfahrt-Event der Superlative. Nicht nur auf dem Wasser sind die Cruise Days ein Hingucker, denn neben 8 großen Kreuzfahrtschiffen sind sämtliche Reeder und Kreuzfahrtanbieter mit einer Themeninsel an der Hafenkante vertreten und laden die Besucher zur gemeinsamen Fernwehbewältigung ein. **Hamburger Hafen, Bei den St. Pauli Landungsbrücken 3, 20457 HH**

\*\*\*

**Samstag 19. September 2015, 10-18 Uhr**  
**Wulksfelder Kartoffelmarkt.** Bummeln, Buddeln und Bewegen lautet das Motto des beliebten Festes um die Knolle. Köstliche Kartoffelspezialitäten und andere herzhaft und süße Leckereien laden zum Schlemmen ein. Eine bunte Auswahl an schönem Kunsthandwerk präsentiert sich auf dem gesamten Gutsgelände. **Gut Wulksfelde GmbH, Wulksfelder Damm 15-17, 22889 Tangstedt/Hamburg, Tel.: 040/644 25 10**

## FLOHMÄRKTE

**Sonntag 30. August, 10-16 Uhr**  
**Eppendorf:** Der Flohmarkt im Herzen von Eppendorf, bei dem die Anwohner mit ihrem rein privaten Angebots-Mix von originell, modisch bis praktisch, einmalig zum Sonntagsvergnügen einladen. **Marie-Jonas-Platz, Kümmellstr. 4-8, 20249 Hamburg**

\*\*\*

**Sonntag 20. September, 8-16 Uhr**  
**Eimsbüttel:** Floh- und Trödelmarkt, keine Neuware. **Wochenmarktfäche Hamburg-Eimsbüttel, Isestraße, 20149 Hamburg**

## FÜHRUNGEN

**Noch bis 25. Oktober 2015, jeden Sonntag jeweils um 12 und 14 Uhr**  
**Tierischer Sonntagstörn.** Entdeckertour mit der Zooschule Hagenbeck. Einen bunten Strauß an Informationen rund um die tierischen Bewohner im Zoo bietet diese 90-minütige Führung. **Tierpark Hagenbeck, Lokstedter Grenzstraße 2, 22527 Hamburg, Tel.: 040/530 03 30**

\*\*\*

**Samstag 22. August 2015, 14-18 Uhr**  
**Citythriller – Dem Verbrechen auf der Spur.** Rufen Sie nicht die Polizei, ermitteln Sie selbst! Werden Sie Teil eines einzigartigen Krimis und schlüpfen Sie für ein paar Stunden in die Rolle eines Ermittlers. **Hamburg Innenstadt, Voranmeldung erforderlich unter: www.citythriller.de**

## TRIBÜHNE

**Freitag 18. September 2015, 20 Uhr**  
**Salut Salon: Ein Karneval der Tiere und andere Phantasien.** Das Quartett Salut Salon holt Tierisches virtuos auf die Bühne. „Der weiße Hai“ trifft auf „Das Boot“ und „Meckie Messer“. Von „Schwanensee“ geht es über „Die Moldau“ direkt nach Bollywood. Willkommen im Reich der Phantasien. **TriBühne Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

## ESSEN & TRINKEN

**Samstag 22. August 2015, ab 11 Uhr**  
**Schlemmer-Männer: Der Kochkurs in Hamburg rund um Fleischgenüsse.** Kochen ist männlich – werden Sie Profi am Herd mit unserem Männer-Kochkurs. Hier steht das Fleisch im Fokus und der Spaß am Kochen. **Miamente Kochschule, Pelzerstraße 13, 20095 Hamburg, Tel.: 089/21 55 22-040**

\*\*\*

**Freitag 11. September 2015, ab 20 Uhr**  
**Individual Whisky Blending: Ihren eigenen Whisky ganz nach Geschmack selbst mischen.** In diesem Whisky-Seminar zählt allein der persönliche Geschmack. **Miamente Whisky-Events, Friedrich-Ebert-Allee 19, 22869 HH, Tel.: 089/21 55 22-040**