

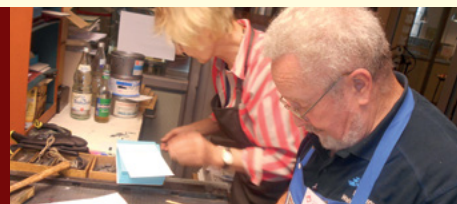
GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Dez. 2015/Jan. 2016

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Die Letzten ihrer Zunft

Alte Berufe kurz vor dem Aussterben



Sturm über Deutschland

Deutsche Flüchtlinge vor 70 Jahren



Fit und geschickt

im Schnee unterwegs



Feines Fingerfood

zu Weihnachten



Deborah Sasson

hat zwei Herzensprojekte

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**

**Malerei / Zeichnen
Illustration**

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

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

einzigartig

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Die Letzten ihrer Zunft 4
Alte Berufe kurz vor dem Aussterben

Goldener Internetpreis 7
Umgang mit der Internetwelt

Sturm über Deutschland 8
Deutsche Flüchtlinge vor 70 Jahren

Heide, Hafen oder Harz 12
Inspirierende Ausflüge ins Nachbarland Niedersachsen

Mit den Enkeln unterwegs 14
SEA LIFE in Timmendorfer Strand/
Archäologisches Museum Hamburg

Fit und geschickt 16
im Schnee unterwegs

Rätsel & Gewinnspiel 18

Kultur 20
Buchtipp/APASSIONATA-Show/Altonaer Theater

Hamburger Kammerspiele 21
Modernes Traditionshaus wird 70

LAB-Fuhlsbüttel 22

Grundsteinlegung im Hospital zum Heiligen Geist 22

Leser schreiben 23

Feines Fingerfood zu Weihnachten 24
Lassen Sie sich die Häppchen schmecken

Platz eins für Demenz-Projekt 26

„Kaffeeeklatsch“ für Personen mit Demenz 26

Scandic Berlin Potsdamer Platz 27
Barrierefreies Hotel im Herzen der Hauptstadt

Kleinanzeigen 28

Sodbrennen! Wenn der Magen rebelliert 30
Was Sie tun können, verraten wir hier

Deborah Sasson 32
hat zwei Herzensprojekte

Zum Ausklang des Claudiusjahres 34
Spekulationen über sein Lied „Der Mond ist aufgegangen“

Running for life 36
Autorin Kâri Kloth über ihr Leben in islamischen Ländern

Veranstaltungen 37

Liebe Leserinnen und Leser,

schnell geht so ein Jahr vorbei und Sie halten somit die letzte Ausgabe für 2015 in den Händen. Wir gehen damit in unsere kleine Winterpause, das heißt die nächste Ausgabe erscheint dann am 1. Februar 2016.

Sollte Ihnen die Zeit zu lang erscheinen, dürfen Sie gern unsere Homepage besuchen, die Ihnen auch Informationen bietet. Stöbern Sie einfach unter www.semahh.de oder unter www.senioren-magazin-hamburg.de.

Ein großes Dankeschön geht an unsere Leser/-innen, die uns und auch Sie in 2015 mit ihren Leser-Geschichten und Gedichten erfreut haben.

Das Jahresende ist auch eine Zeit der Rückbesinnung und so beschäftigen wir uns in dieser Ausgabe etwas verstärkt mit der Vergangenheit. So geht es zum Beispiel beim Thema „Die Letzten ihrer Zunft“ um Berufe, die es fast nicht mehr gibt. Flucht, das ist heute in der Tagespresse ein ständiges Thema. Wer sie selbst, nach dem zweiten Weltkrieg, als Kind oder Jugendlicher noch miterlebt hat, für den ist die Flucht oder Vertreibung vor rund 70 Jahren ein sicherlich einschneidendes Erlebnis gewesen. Gerade zu den Festtagen, an einem stattlich gedeckten Tisch, werden Erinnerungen an die Zeit der Entbehrungen bei vielen wieder wachgerüttelt.



Nun wünschen ich und das gesamte SeMa-Team Ihnen rundum schöne Adventswochen und ebensolche Feiertage, die Sie fröhlich und, wenn möglich, im Kreise der Familie genießen sollten. Und natürlich einen guten Rutsch in ein gesundes Jahr 2016, in dem wir Sie wieder mit vielen neuen und interessanten Themen begleiten werden.

Ihre Silke Wiederhold

Gemeinsam leben wie zu Hause:

Die Seniorenwohngemeinschaft im Seniorenzentrum Röweland.

Wenn sich die ersten körperlichen oder geistigen Einschränkungen bemerkbar machen, und Sie Unterstützung benötigen, möchten Sie dennoch weitgehend selbstständig bleiben. Dieses können Sie in unserer Wohngemeinschaft, einem Angebot vom Seniorenzentrum Röweland. In Ihrem großen Einzelzimmer mit Bad und z.T. 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 oder mit Freunden und Familie klönen. Gleichzeitig haben



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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.
Seniorenzentrum Röweland
Röweland 6a
22419 Hamburg - Langenhorn
040/ 530465 931



SENIORENTAG

MEIN®

FRISEUR MEINECKE

Jeden Mittwoch nur für Senioren bis 15 Uhr

- Waschen und legen
oder waschen und föhnen **€ 14,99**
- Waschen, schneiden, legen
oder waschen, schneiden, föhnen **€ 32,99**
- Dauerwelle komplett **€ 73,99**

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

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

Weitere Filialen: www.meinfriseur.de

Tannenbaumverkauf mit Verlosung

Wir laden Sie herzlich ein:
am Sonntag, den 20.12.2015,
von 14:30 bis 17:30 Uhr.

Verkauf von frisch geschlagenen Nordmantannen aus Schleswig-Holstein.

Mit der Abgabe des Flyers haben Sie die Möglichkeit, einen wunderschönen Tannenbaum zu gewinnen.

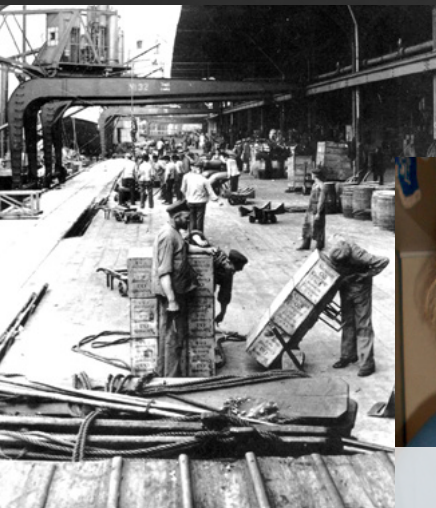
Genießen Sie Leckereien an unseren Ständen in einer vorweihnachtlichen Atmosphäre.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

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

Seniorenzentrum
 Röweland

Die Letzten ihrer Zunft



Seemann



Johannes Focke und Jan Oltmann vom Duckdalben in der Seemannsmission im Hamburger Hafen. Foto: K. Karkmann



Schauermänner Reepschläger

Kennen Sie die Reeperbahn? Eigentlich eine lächerliche Frage. Aber kennen Sie auch noch Reepschläger, Schauermänner, Setzer oder Kornumstecher?

In Jahrzehnten, in denen Begriffe wie Computersteuerung, Digitalisierung oder Bildschirmumbruch nicht nur in der Hansestadt den Geruch von menschlichem Schweiß abgelöst haben, scheint die tapferen Machlocher niemand mehr zu brauchen – oder zumindest hat sich das Berufsbild komplett verändert. Das Senioren-Magazin (SeMa) hat sich umgehört, welche Jobs der Rationalisierung komplett zum Opfer gefallen sind und welche der arbeitstechnischen Neuzeit angepasst werden konnten. Gibt es sie noch oder wo sind sie geblieben, die Letzten ihrer Zunft?

„Schön, endlich mal ein Mensch.“ Die lustige blonde Bedienung im Duckdalben, der Seemannsmission im Hamburger Hafen, bringt es auf den Punkt. Es ist ziemlich leer geworden in den Räumen in Waltershof, die für viele Seeleute aus der ganzen Welt immer ein Stück Heimat waren. Und das liegt nicht nur daran, dass die Liegezeiten der Schiffsgiganten in Zeiten der Container wesentlich kürzer geworden sind. Die Tatsache, dass allein in Hamburg in den vergangenen 20 Jahren von insgesamt gut 8.000 Hafen-Arbeitern 1989 bis zum Jahr 2009 gerade einmal knapp 3.500 übrig geblieben sind, zeugt vom Aussterben traditioneller Berufsfelder zwischen Landungsbrücken und Köhlbrand. Und die Entwicklung setzt sich fort.

„Eine große Containerbrücke hat 1.000 Jobs gekostet.“ Jan Oltmanns, Chef im Duckdalben, ist nicht der Typ, der lange um eine Krise herumredet. Allerdings will der gebürtige Ostfrieze nicht unbedingt vom „Aussterben“ in jedem Fall reden. „Einige Schauermänner gibt es noch im Süd-West-Hafen, sie müssen das Stückgut transportieren“, schildert er ohne zu verbergen, dass er deren Zukunft auch gefährdet sieht.

Das hätten die traditionellen Kornumstecher, die dafür sorgen, dass sich die Ladung nicht entzündete, längst hinter sich: „Sie sind schon lange von Maschinen abgelöst worden“, sagt der 59-Jährige. Auch könne er sich persönlich nicht mehr an einen erfolgreichen Reepschläger (handwerkliche Herstellung von Schiffstauen und Seilen) erinnern: „Ich habe das selbst in der Jugend gern gemacht, aber das ist lange her.“

Der nächste Seebär mit nostalgischen Augen betritt den Duckdalben. Johannes Focke hat vor einigen Wochen die letzten Meter in seinem Eimerkettenbagger absolviert. Hannes, wie ihn alle nennen, ist ein Gardeseebär, geboren in Santiago de Chile, mit holländischem Pass und jahrzehntelanger Erfahrung auf den Weltmeeren. In den letzten Berufsjahren im Dienste von Strom- und Hafenbau – unter anderem auf seinem geliebten Eimerkettenbagger. „Es war die beste Entscheidung, an Land zu gehen. Ich kann heute keinem jungen Menschen mehr raten, zur See zu fahren, die Schiffe sind leer geworden“, sagt Hannes. Aber selbst sein Bagger hätte ausgedient, er sei im Juni 2015 an die Kante gegangen.

IMMOBILIENGUTACHTEN ZUM FAIREN PREIS!



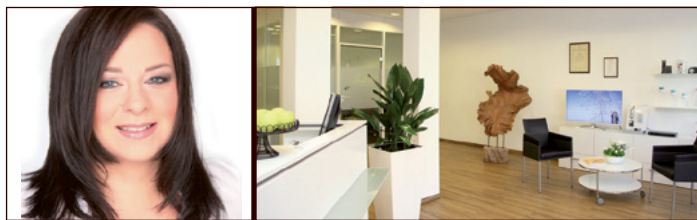
Stefan Hagemann

- 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



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

Jäkel
„Hören wahrnehmen erleben.“

Denise Jäkel
Hörgeräteakustikmeisterin
und Pädakustikerin

Unsere Leistungen im Überblick:

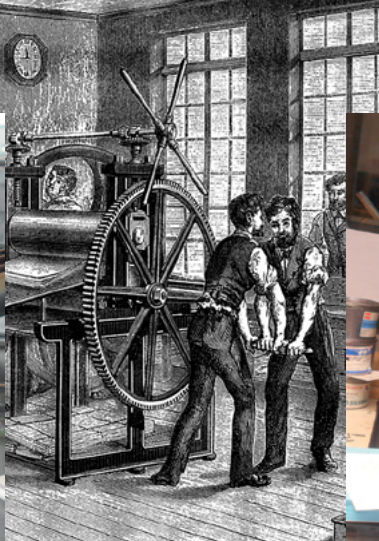
Individuelle Hörgeräte, Gehörschutz,
AVWS, Kinderanpassungen,
In-Ear-Monitoring, Tinnitusberatung,
Zubehör für TV & Telefon

hören. wahrnehmen. erleben.

www.jäkel-hören.de



*Helmut Bohlmann mit den eisernen Buchstaben.
Foto: K. Karkmann*



SETZER



*Walter Fischer und Kollegin Barbara Dickow setzen noch per Hand.
Rechts: der Heidelberg-Cylinder. Fotos: K. Karkmann*

DRUCKER

Hannes Focke schildert dann auch den Weg, den viele seiner Kollegen gehen mussten. „Kranführer werden zu halben Computerfachleuten umgeschult, die jetzt auf mächtigen Brücken sitzen“, schildert der 68-Jährige. „Ewerführer gibt es schon noch, aber auch deren Aufgaben haben sich komplett verändert“, fügt Oltmanns an. Sie würden heute traditionell nur noch in Ausnahmefällen gebraucht.

Wehmut lassen unsere beiden Seebären aber nicht aufkommen. „Damit muss und kann man leben. Es fährt ja auch niemand mehr mit einem Pferdefuhrwerk von A nach B“, sieht Oltmanns die Situation recht realistisch. Und wer Hannes Focke in die wachen Augen schaut, der weiß ohnehin: Der Mann hat an Land endgültig seinen Weg gefunden.

Das mussten zwei rührige Senioren knapp 20 Kilometer weiter in der Hamburger Innenstadt auch. „Ich bin nicht ausgestorben, mich gibt es noch“, stolz steht Walter Fischer (70) im Museum der Arbeit neben seinem „Heidelberger Cylinder“, einer mächtigen (alten) Buchdruckmaschine. „Dran glauben mussten nur die Setzer“, schildert der gelernte Buchdrucker, der sich noch ehrenamtlich mit seinen stählernen Lieblingen beschäftigt. Akribisch hilft er dabei seiner Kollegin Barbara Dickow, die dabei ist ihre Gedichtskarte per Hand zu setzen/drucken. „Der Mond ist aufgegangen“ sollte lieber in 24 Punkt gesetzt werden, rät ihr Walter Fischer. Die Frau aus Sasel ist dankbar für den Tipp. Zusammen fummeln beide in den Blei-Buchstaben-Sätzen,

um eine Lösung zu finden. Es scheint, als wenn der Mond bald aufgeht. Die alte Setzer-Arbeit, die heute Computer erledigen, führt zum Erfolg.

Einige Meter weiter kämpft Helmut Bohlmann mit den eisernen Buchstaben, die bis vor 35 Jahren noch per Hand in Druckereien hergestellt wurden. Der 68-Jährige aus Uhlenhorst ist gelernter Setzer, hat sich aber wie viele seiner Kollegen umschulen lassen. „Setzer sind heute Grafik-Designer“, schildert er die Wege in Werbeagenturen oder ähnlichen Betrieben. „Die Kreativität von Setzern konnte so weiter genutzt werden“, fügt der geborene Verdener an. Trotzdem sei der gelernte Setzer weg, nicht mehr zu gebrauchen. „Ein Schriftsatz war bis zu 40.000 Mark teuer, das wollte und konnte niemand mehr bezahlen“, beschreibt er den Weg zur Computer-Technik. Ohne nicht auch seinem Kollegen Fischer beizusteuern: „Das ist der Lauf der Dinge und die Dinge werden immer weiter laufen.“

Und so laufen sie eben überall. Sogar direkt in der City, quasi an der Ecke ist diese Wandlung zu spüren. In Doris Behrs zum Beispiel kommt etwas Nostalgisches auf, wenn sie auf ihre Nähmaschine schaut. „Nähstuben sind eigentlich eine gute Sache, aber sie haben wohl keine Zukunft mehr“, ist die 58-jährige Frau aus Schnelsen überzeugt. Die Schnitte werden heute am Computer entworfen, da gibt es in Sachen Kreativität für eine Näherin nicht mehr viel zu tun, so ent falle auch das Abstecken im klassischen Sinne.



Cremon Insel

Wohnen im Herzen von Hamburg

- ☑ hochwertiger Neubaustandard mit Fußbodenheizung, Einbauküche, Aufzug und Tiefgarage
- ☑ zentral und ruhig in der Hamburger Altstadt zwischen Hafencity und Innenstadt
- ☑ Wohnkomfort für den 3. Lebensabschnitt

Vermietung unter: 040 – 56 191 330
oder im Internet: www.cremoninsel.de





Näherin



Schneider

Mit einer Nähstube sei niemand mehr vom Hocker zu ziehen. „Mode-Design“ heißt das heute kurz und prägnant, meint die Frau aus Schnelsen, die sich freilich das Ganze auf Hobby-Basis nicht nehmen lässt.

Nicht nur im Hafen, an der Druckmaschine oder in der Nähstube hat sich vieles getan (siehe Aufzählung nebenstehend). Ob unsere Seebären im Duckdalben, unsere Setzer

und Drucker oder aber die Näherinnen an der Ecke: Sie haben sich alle den Gesetzen der beruflichen Wandlung angepasst (anpassen müssen).

Das SeMa wird in den kommenden Ausgaben in unregelmäßiger Folge andere nostalgische Berufe, die bedroht oder schon ausgestorben sind, vorstellen. Wir bleiben ihnen also auf der Spur, den Letzten ihrer Zunft. K. Karkmann © SeMa

Vom Ewerführer bis zum Stellmacher

Folgende (alte) Berufe sind bereits ausgestorben oder stehen kurz vor dem Aussterben:

- **Ewerführer:** Er war mehr als ein Deckschutenschiffer, der heute noch teilweise seine Dienste verrichtet. Die Knochenarbeit bestand darin, dass Ewerführer ihre Schuten mit langen Bootshaken an der Kaimauer oder am Seeschiff verholten. Der Ewerführer lebte auf seiner Schute und bewachte damit seine Güter.
- **Haderlump:** Er wanderte durchs Land und suchte alte Kleidung und Stoffreste zusammen. Leinenstoffe waren bis ins 18. Jahrhundert der einzige Rohstoff zur Herstellung von Papier.
- **Harzer:** Er sammelte in den Wäldern Baumharz, das zur Herstellung von Teer und Terpentin notwendig war. Dafür musste er die Rinde der Bäume teilweise entfernen und den Stamm so einschneiden, dass er das Harz auffangen konnte.
- **Kammerdiener:** Hausgesinde (auch „Domestiken“), also persönliche Angestellte, die für ihren „Herrn“ häusliche Pflichten erfüllen, die dieser nicht ausüben kann oder möchte, leisten sich heute selbst die Reichen kaum noch.
- **Kornumstecher:** Er warf mit großen Schaufeln das Korn durch die Luft, um es vor Entzündung (an Bord der Schiffe oder an Land) zu schützen.
- **Küfer, auch Küfner, Fassbinder, Böttcher:** In vorindustrieller Zeit ein unverzichtbarer Beruf in jeder Stadt. Er stellte Bottiche, Kübel und Fässer her. Hergestellt werden all diese Gefäße aus Dauben, speziell geformten Holzstücken, die mit eisernen Reifen zusammengehalten werden.
- **Reepschläger:** Früher wurde Tauwerk geschlagen (die Reeperbahn hat daher ihren Namen). Inzwischen läuft dieser Herstellungsprozess automatisch.
- **Kranführer:** Ihre Anzahl ist nur noch gering: Heute arbeiten (z.B. auf Containerbrücken im Hafen) Spezialisten.
- **Köhler:** Köhler waren ähnlich wie Harzer wenig angesehen. Sie lebten wo sie arbeiteten – im Wald. Aus Holz Holzkohle zu machen ist sehr aufwendig. In besonderen, aufgeschichteten Öfen muss das Holz kontinuierlich bei 300 Grad gehalten werden. Eine rußige Angelegenheit.
- **Rohrpostbeamtin:** Es waren fast ausschließlich Frauen, die in der zweiten Hälfte des 19. und den ersten zwei Dritteln des 20. Jahrhunderts den Rohrpostverkehr überwachten. Die Rohrpost beförderte kleine, zylindrische Behälter mittels Druckluft in kleinkalibrigen Röhren. Es entstanden große Netze von teilweise mehreren hundert Kilometern Länge in einigen Großstädten.
- **Schattenrisssschneider:** Vor der Erfindung der Photographie war der Schattenriss (auch Silhouette genannt) eine preiswerte Alternative zum gemalten Porträt.
- **Schauermann:** Es war der auffälligste Beruf im Hafen. Die Schauermänner stapelten in Schiffsbäuchen Kisten, Säcke und andere Güter. Oft waren sie auch in Reisesewaggons oder Güterzugwagen tätig.
- **Setzer:** Sie schafften kreativ das Schriftbild für Druckvorlagen (Bücher, Zeitungen, Zeitschriften).
- **Stellmacher, auch Wagner oder Radmacher:** Er stellte die Räder, aber auch ganze Wagen und andere Geräte aus Holz her. Im Eisenbahnboom des späten 19. Jahrhunderts waren Stellmacher als Waggonbauer noch begehrt.



www.goldener-internetpreis.de

Umgang mit der Online-Welt – immer mehr Senioren sind da Vorbilder für ihre Generation. Entsprechend wurden nun digitale Projekte von und für Senioren prämiert.

Unter dem Motto „Ältere Menschen aktiv durch die digitale Welt“ präsentiert der „Goldene Internetpreis“, der mit 5.000 Euro dotiert ist, zahlreiche Beispiele, wie das World Wide Web die alltägliche Lebensqualität von älteren Menschen verbessern kann. Die Gewinner des diesjährigen Preises – der von der „Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V.“ (BAGSO), den Vereinen „Deutschland sicher im Netz e.V.“ (DsiN) und „Wege aus der Einsamkeit e.V.“ (WADE) sowie Google unter der Schirmherrschaft von Bundesinnenminister Dr. Thomas de Maizière organisiert wird – machen deutlich, wie wichtig es ist, auch in dieser Nutzergruppe das Bewusstsein und Wissen für ein gutes Verhalten mit dem Internet zu fördern.

Souverän und sicher im Internet

Zwei Kategorien und ein Sonderpreis

Seit Juni 2015 erreichten rund 130 Beiträge von Seniorinnen und Senioren die Jury des „Goldenen Internetpreises“. Jede Einsendung für sich zeige, „welche Möglichkeiten der Umgang mit Online-Angeboten der Generation 60plus eröffnet. Ob Online-Reiseberichte, Webseiten über das eigene Hobby oder die Kontaktaufnahme mit Freunden und Familie über das Internet – alle Einreichungen demonstrieren, wie wichtig es ist, ältere Menschen an die Nutzung digitaler Angebote heranzuführen“, heißt es im Statement der Preisverleiher.

In der Kategorie 1 „Einsteiger und erfahrene Internetnutzer“ ging der erste Preis an Ursel Ilgner (73) aus Leipzig, denn laut der Jury macht die Seniorin im Umgang mit Smartphone und Tablet niemandem etwas vor. In ihrem Studium an der Universität Leipzig nahm sie an Computerkursen teil und arbeitete an der Erstellung von Webseiten mit.

Der erste Platz in der Kategorie 2 „Trainerinnen und Trainer“ ging an den „SeniorenComputerClub Berlin-Mitte“ (www.scc-berlin-mitte.de) für eine umfassende Möglichkeit für Senioren, sich aktiv mit dem Internet auseinanderzusetzen. Die Online-Gruppe „Magdeburger Halbkugeln“ (www.uni-halbkugeln.weebly.com/die-halbkugeln.de) wurde für ihre Projekte, in denen sie mit überholten Klischees über Senioren und das Internet aufräumen, mit einem Sonderpreis ausgezeichnet.

A. Petersen © SeMa



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

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- z.B. 46 m² für 1.066,- € warm, 64 m² für 1.477,- € warm

Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegestufen (0 bis 3+)
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege
- Hochwertige Ausstattung

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg

Tel. 04193/7518-0

E-Mail: info@luehmannpark@kervita.de

www.kervita.de



Mit Sicherheit sorglos leben

Sturm über Deutschland

Flucht von Deutschland nach Deutschland

Am 21. Oktober 1944 hielt der US-amerikanische Präsident F. D. Roosevelt vor der „Foreign Policy Association“ im Hotel Waldorf Astoria in New York eine auch von deutschen Migranten in den USA viel beachtete Rede. Bezogen auf das deutsche Volk sagte er unter anderem: „... diese tragische Nation, die Wind gesät hat und jetzt Sturm erntet...“

Ein gewaltiger Sturm vertrieb in Folge des 2. Weltkrieges gut 60 Millionen Menschen weltweit aus ihrer Heimat. Allein aus Ostpreußen, Pommern und Schlesien sowie aus Böhmen und Mähren, Ungarn, Jugoslawien und Rumänien flohen 14 Millionen Deutsche, wurden vertrieben oder zwangsausgesiedelt. Das Wort „Willkommenskultur“ gab es damals noch nicht. Die „Fremden“ stießen auf eine breite Front der Ablehnung, wur-

den häufig als störende Habenichtse empfunden. Flüchtlinge lebten unter extremen Bedingungen. 1945 starben in Brandenburg von behördlich gemeldeten Flüchtlingskindern unter einem Jahr bis zum Jahresende 90%. Auch im Westen war die Bilanz niederschmetternd.

Bei einem Informationsabend im Jahr 2014 für Anwohner eines Flüchtlingslagers im Norden Hamburgs nannte ein älterer Teilnehmer seine Motivation zu helfen: „Ich bin für meine Mutter hier – als sie mit meinen Geschwistern und mir hier ankam, stieß sie im eigenen Land fast nur auf Ablehnung bis hin zur Feindseligkeit.“ So wie dieser Mann richten heute viele ältere Menschen den Blick zurück, denken an die eigene Flucht und Vertreibung. Das SeMa hat mit zwei Hamburgern aus Schlesien über diese Zeit gesprochen.

Von Glogau ins Ungewisse

„Meine schwangere Mutter war nach stundenlangem Warten froh, dass sie im Januar 1945 mit meiner Schwester und mir einen Platz in einem offenen Güterwagen auf dem Bahnhof in Glogau bekam“, so der heute achtzigjährige pensionierte Richter Karl Krause. Die Bahn und die Oder-Eisenbahnbrücke waren für ihn als Kind immer besonders spannend gewesen. Erst rollten endlose Züge mit Panzern, Lastwagen und winkenden Soldaten in Richtung Osten darüber; später Lazarettzüge in die andere Richtung. „Es war bitterkalt im Waggon. Fast minus 30 Grad.“ Doch Karl ging es verhältnismäßig gut. „Meine Mutter hatte warme Decken mitgenommen, sodass wir nicht erfroren sind“. Die schwangere Mutter mit ihren Kindern kam nach einer Bahnfahrt von mehreren Tagen in Wittichenau, in der Nähe von Hoyerswerda bei entfernten Verwandten unter.

Und wo ist die Bettwäsche?

„Ihr habt doch hoffentlich eigene Bettwäsche dabei“, hieß es zur Begrüßung. Das hatten die unwillkom-

Bild: „Vertreibung“, Lizenziert unter CC BY-SA 1.0 über Wikimedia Commons

Bild: Bundesarchiv, Bild 146-1985-021-09
Unknown
CC-BY-SA 3.0



Servicewohnen – geborgen im Alter

Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

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

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

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

Wohnungsunternehmen

Plambeck



Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com



sich des Lebens freuen

EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

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

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

Betreuung durch die



Wohnungsunternehmen

Plambeck

www.emmaplambeckhaus.de

menen Gäste nicht und die Schwangere versuchte am nächsten Tag vergeblich, nach Glogau zu gelangen um Wäsche zu holen. Vom Dach der Unterkunft konnte der zehnjährige Karl auch einen der Angriffe auf Dresden miterleben. „So viele Flugzeuge habe ich nie wieder am Himmel gesehen. Sie sahen so friedlich aus ...“ Mit dem Kriegsende am 8. Mai hieß es für viele Flüchtlinge den Rückweg nach Schlesien anzutreten. Die sowjetische Besatzungsmacht wollte es so. Die Schwangere mit ihren Kindern durfte bleiben – allerdings ohne Lebensmittelmarken.

Betteln, um zu überleben

Karl und seine Schwester gingen zu Fuß in die umliegenden Dörfer, um bei den Bauern zu betteln. Viele Deutsche, die nach dem 8. Mai wieder nach Schlesien laufen mussten, wurden wenig später von den Polen wieder ausgewiesen. Auch die siebzijährige Schwiegermutter der Schwangeren, die ebenfalls in die Oberlausitz geflüchtet war. Zu Fuß bewältigte die Seniorin die jeweils gut 160 km lange Strecke. Im Juni 1945 kam das Kind zur Welt – ein kleiner Bruder! Die Freude mischte sich mit Sorge. Wo war der Vater – lebte er noch? „Wir haben vor Glück geweint, als nach vielen Wochen von ihm ein Lebenszeichen aus Schleswig-Holstein kam“, erinnert sich der „große Bruder“. Erst fast ein Jahr später gelang die Familienzusammenführung in Hohenwestedt, wo der Vater aus britischer Kriegsgefangenschaft entlassen worden war. Für die Strecke, für die heute mit Bus und Bahn höchstens 9 Stunden benötigt werden, war die Mutter mit ihren drei Kindern 25 Tage unterwegs!

Grießbrei satt

Karl hat alle Stationen der Reise fest-

*Pfingsten, 5. Juni 1938.
Noch scheint die Welt in
Ordnung zu sein. Die Eltern
Margareta und Franz Hohau-
sen mit der etwas skeptisch
dreinschauenden dreijähri-
gen Rita.*

*Ein Geburts-
tagsgruß
vom 3. Februar
1946 an den
Vater im fernen
Schleswig-
Holstein. Alle
wirken bedrückt
– nur der kleine
Karl schaut
sorglos.*

und Hüten unserer Mütter
zur Messe,“ empört sich

gehalten: das schier endlose Rangieren, die zahlreichen Kontrollen, die Schikanen der Amtsträger, Entlausungen, Erkrankungen während der Fahrt und die Situation in den Notunterkünften. Ein echtes Highlight bot Lauterbach in Hessen für die Kinder. „Die Verpflegung war sehr gut. Ich aß so viel Grieß- und Reisbrei wie noch nie im Leben“, schrieb Karl 1946 auf. Wer geglaubt hätte, die Familie wäre sich nach der langen Trennung sofort in die Arme gefallen, hat die Bürokratie nicht berücksichtigt. Um von Bad Segeberg ins gut 50 km entfernte Hohenwestedt zu kommen, bedurfte es einer Zuzugsgenehmigung!

Aus scheinbarem Frieden ins totale Chaos

Während Glogau in den letzten Kriegsmonaten zu 95 % zerstört wurde, herrschten rund 200 km südlich, im Glatzer Bergland in Mittelschlesien, Friede und trügerische Ruhe. „Die Freude über das Kriegsende brach mit dem Erscheinen der ersten sowjetischen Panzer in unserem Dorf zusammen. Es begann eine gesetz- und rechtlose Zeit“, so schildert es Rita Koch – damals 9 Jahre alt – im Gespräch mit dem SeMa. „Erschießungen, Raub und Vergewaltigungen waren alltäglich. Als wir hörten, dass für die sowjetischen Besatzer Polen kommen sollten, waren alle erleichtert.“ Was kam, war die Hölle. Die polnischen Familien, die mit Pferd und Wagen samt ihrer Habseligkeiten eintrafen, waren Flüchtlinge. Unter dem zynischen Begriff „Repatriierung“ erfolgte die zwangsweise Umsiedlungen von fast 2 Millionen Polen aus den ehemaligen polnischen Ostgebieten in die deutschen Ostgebiete. „Die Polen übernahmen Haus und Hof. Aus den deutschen Besitzern wurden auf demütigendste Weise Knechte und Mägde. Es wurde gestohlen und geraubt. Und am Sonntag gingen die Polinnen mit den Kleidern





Nägel und mehr

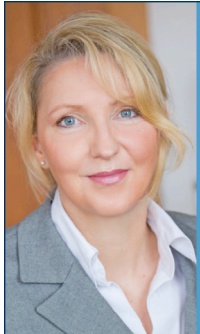
Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x med. Fußpflege € 18,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

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



www.ihrekanzlei-zischke.de



KANZLEI ZISCHKE

- Erbrecht • Vertragsrecht
- Familienrecht (Fachanwältin)
- Reiserecht/Fluggastrechte
- Pferderecht • Telekommunikationsrecht

Hummelsbütteler Landstr. 12 • 22335 HH-Fuhlsbüttel
Tel.: 040 500 97 995 • mail@ihrekanzlei-zischke.de

Rita Koch, geb. Ho-
hausen, hat in
Hamburg das
Glück gefunden.
Gemeinsam mit
ihrem Mann,
einem echten
„Hamburger
Jung“, war sie
mehrfach im
Glatzer Land.



Rita Koch noch heute. „Lebensmittel, Schule oder Rechte für Deutsche gab es nicht!“

Was tat Mutter mit dem Hausschlüssel?

Es wurde von vielen im Glatzer Land verbliebenen Deutschen fast als Befreiung empfunden, als im März 1946 die ersten Ausweisungen nach Deutschland erfolgten. „Am 21. September mussten wir nachts um 3 Uhr an der Straße stehen. Meine Mutter packte den Kinderwagen meiner zweieinhalbjährigen Schwester, nahm Rucksäcke und in Wolldecken gehüllte Betten mit. Auf den Kinderwagen band sie den Nachttopf. Ein langer Zug von Leiterwagen mit Pferdegespann zog an uns vorbei. Auf einem davon saßen meine über achtzig Jahre alten Großeltern. Diesen Anblick werde ich nie vergessen! Einer der letzten Wagen nahm unsere Habseligkeiten mit“. Noch heute fragt sich Rita Koch: „Was hat wohl meine Mutter mit dem Haustürschlüssel gemacht? Hat sie die Tür offen gelassen oder abgeschlossen?“

Verpflegung gegen Nachttopf

Vom Sammelpunkt folgte die Mutter mit ihren Töchtern dem Leiterwagen-Treck in Richtung Süden, nach Mittelwalde. „Dass wir die 30 km zu Fuß geschafft haben“, erinnert sich Rita Koch, „ist mir heute noch ein Rätsel. Als dann noch der Wagen mit unseren Habseligkeiten zusammenbrach, saßen wir in der Kälte auf der Straße und kamen nicht weiter. Mit Bitten und Betteln konnte meine Mutter einen Bauern dazu bewegen, uns noch zum Bahnhof zu bringen. Dort stand ein langer Güterzug. In unserem Waggon waren 43 Menschen. Die Türen wurden verrammelt – Licht kam nur durch wenige Sehschlitze. Der Zug fuhr mal stundenlang, dann stand er wieder oder rollte gar zurück. Keiner wusste, wohin es ging oder wo der Zug gerade war. Gefahren wurde nur nachts – am Tage standen wir auf Abstellgleisen. Die Bauern in unserem Waggon hatten ausreichend Verpflegung – meine Mutter den Nachttopf meiner Schwester. Jeder hat ihn benutzt!“

In Deutschland hinter Stacheldraht

Als der Zug nach Tagen in Forst (Lausitz) ankam, war die sowjetische Besatzungszone erreicht. Hier hieß es entlausen. Den Flüchtlingen wurde in Ärmel und Kragen Pulver gestäubt. Beim nächsten Halt dann Duschen. Vom Kleinstkind bis zum Greis mussten sich alle nackt der Prozedur unterziehen. Nächste Station war das Lager Görlitz. Entlaust und geduscht wurden die halb verhungerten Flüchtlinge in mit Wanzen verseuchte Schlafsäle gepfercht. „Das Lager durften wir nicht verlassen und es war völlig mit Stacheldraht umzäunt. Wir Kinder standen oft

Jahrzehnte nach der Flucht hat Karl Krause immer wieder seine Vaterstadt Glogau / Glogow besucht. Bei wiederholten Treffen hat er seinen Teil zur Verständigung von nun dort lebenden Polen und Deutschen beigetragen

am Zaun und sahen nach draußen. Immerhin bekamen wir im Lager etwas zu essen.“ Eine Fabrikhalle in Glauchau war die nächste Station. Mittendrin stand ein Herd, auf dem alle ihr Essen kochen sollten. „Jede Mutter versuchte, ihren kleinen

Topf in der Mitte zu platzieren, damit das Essen überhaupt warm wurde. Streit war da vorprogrammiert.“ Vom Lager ging es in eine Notunterkunft, vor deren Tür plötzlich der aus amerikanischer Kriegsgefangenschaft entlassene Vater stand. Die beiden Mädchen haben ihn kaum wiedererkannt. „Hier bleiben wir nicht!“ war für den Vater klar. In Hamburg hatte er schon Arbeit gefunden; die unbekannte Stadt war nun das ersehnte Ziel. Mit dem Zug ging es nach Ellrich in Thüringen. Von dort inmitten einer großen Menschenmenge zu Fuß über die Zonengrenze. Wieder im Zug nach Norden. Vorläufige Endstation Auffanglager Uelzen. Wer hier registriert wurde, erhielt in einer Baracke einen Platz mit Stroheinschüttung auf dem Boden. „Das war wie in einem Schweinekoben“, erklärt die mit der Landwirtschaft vertraute Rita Koch. „Tagsüber – es war nun schon Ende November – durften wir in die ‚Wärmehalle‘ des Lagers.“ Der Vater arbeitete in Hamburg – für Frau und Kinder noch eine „verbotene Stadt“.

Wieso sprechen die Leute Deutsch?

Die Umverteilung der Flüchtlinge spülte die Mutter mit ihren Töchtern nach Ostfriesland. In Tergast, so hieß der kleine Ort, freute sich niemand über den Zuzug. „Unser Bauer bewohnte das große Haus allein mit seiner erwachsenen Tochter. Ein Zimmer stand leer für den Sohn, der noch in britischer Kriegsgefangenschaft war.“ Rita Koch ist immer noch die Empörung anzumerken, wenn sie ihr damaliges Quartier beschreibt: „Obwohl im Haus reichlich Platz war, bekamen wir die Waschküche zugewiesen. Es gab eine Tür ins Freie, ein winziges Fenster hoch an der Wand, ein Bett, ein Stuhl sowie Tisch und einen Kohleofen. Morgens schimmerte das Eis an den Wänden. Um uns aufzuwärmen, durften wir in den Kuhstall, denn der Winter 46/47 war extrem kalt. Die Kräfte meiner Mutter waren erschöpft. Sie bekam eine schmerzhaft Gürtelrose, meine kleine Schwester Masern – und alle drei lagen wir in einem Bett!“ Kein Mensch konnte sich damals in Ostfriesland vorstellen, woher die Flüchtlinge überhaupt kamen. Vielmehr stellten sich die Einheimischen immer wieder die Frage „Wieso sprechen die Leute Deutsch?“

Hamburg – Zuzug gegen Stricken

Wer im März 1947 nach Hamburg „zuziehen“ wollte, musste Leistung einbringen. „Meine Mutter verpflichtete sich“, erinnert sich Rita Koch, „jede Woche einen Pullover oder eine Jacke für ein Geschäft zu stricken. Uns Kinder haben die Eltern bei der Anmeldung verschwiegen. Dass der Hauswirt da mitmachte, war ein Entgegenkommen. Bis Weihnachten 1949 teilten wir uns zu viert eine 9 qm kleine Dachkammer mit Dachluke!“

„Ohne Kenntnis der Geschichte bleibt die Gegenwart unbegreifbar“, hat der am 10. November mit 96 Jahren verstorbene Altkanzler Helmut Schmidt einmal gesagt. Flucht und Vertreibung sind untrennbar auch mit der Deutschen Geschichte verbunden. Das zu akzeptieren kann helfen, die Menschen zu verstehen, die heute in Deutschland auf Sicherheit und ein menschenwürdiges Leben hoffen.

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.

Unsere Leistungen: An- und Abreise im komfortablen Reisebus, 7 Übernachtungen im komfortablen Hotel, 7 Mittagessen (Büfett), 7 Frühstück (Büfett), 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.

Termine: Preise:

27.02.-05.03.16 p.P.: € 399,- kein EZ-Zuschlag
27.02.-12.03.16 p.P.: € 599,- EZ-Zuschl.: € 39,-
05.03.-12.03.16 p.P.: € 409,- EZ-Zuschl.: € 39,-

Reise ins Ostseebad Kolberg Wo die Vergangenheit die Gegenwart prägt



Tagesfahrten von Dezember 2015 bis März 2016:

Freitag, 11.12.2015

Dezember 2015

Rostock Weihnachtsmarkt

Kennenlernen der Hansestadt mit Führer, Freizeit für den Weihnachtsmarktbummel. Preis beinhaltet Busfahrt und die Führung. Erwachsener € 33,-/Kind € 32,-

Samstag, 12.12.2015

Ribe (DK) Weihnachtsmarkt

Zwischenstopp im Einkaufszentrum Handewitt, Besuch der ältesten Stadt Dänemarks. Preis beinhaltet Busfahrt und Frühstück. Erwachsener € 39,-/Kind € 29,-

Donnerstag, 17.12.2015

Lübeck Weihnachtsmarkt

Ein MUSS im Programm für jeden Weihnachtsmarkt-Fan. Preis beinhaltet Busfahrt, Eintritt und Mittagessen. Erwachsener € 39,-/Kind € 34,-

Donnerstag, 31.12.2015

Silvesterball

Ein festliches Jahresende mit Musik, Tanz, Büfett. Preis beinhaltet Busfahrt, kalt-/warmes Büfett, Getränke, Musik, Neujahrsekt, Mitternachtssuppe, frische Berliner. Erwachsener € 89,-

Samstag, 16.01.2016

JANUAR 2016

Berlin, Internationale Grüne Woche

Busfahrt und Eintritt. Erwachsener € 44,-/Kind € 34,-

Donnerstag, 21.01.2016

Konzert „Kastelruther Spatzen“

Im CCH Hamburg, Bustransfer inkl. Eintritt PK 3. Erwachsener € 78,-/Kind € 68,-

Samstag, 23.01.2016

Theater in der „Turmschänke“

Seedorf, inkl. Abendessen/Theatereintritt. Erwachsener € 59,-/Kind € 49,-

Samstag, 30.01.2016

Musikschau der Nationen, Bremen

Inkl. Busfahrt und Eintritt. Erwachsener € 72,-/Kind € 62,-

Donnerstag, 03.02.2016

FEBRUAR 2016

Fahrt ins Blaue

Inkl. Busfahrt und Mittagessen „Neue Ziele besuchen“. Folgetermine: 07.04., 02.06., 04.08., 06.10., 01.12. Erwachsener € 35,-/Kind € 29,-

Freitag, 05.02.2016

Meyerwerft Papenburg

Busfahrt und Besichtigung. Erwachsener € 62,-/Kind € 52,-

Samstag, 20.02.2016

Backtheater, „Die Bäcker-Comedy-Show“

Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen, Theateraufführung, Kaffee & Kuchen. Erwachsener € 67,-/Kind € 57,-

Samstag, 27.02.2016

NEU! Lottonachmittag i. d. Wingst

Gemütliche Busfahrt, Eintritt, Mittagessen & Kaffeegedeck. Erwachsener € 49,50/Kind € 39,-

Donnerstag, 03.03.2016

März 2016

Fahrt ins Blaue Spezial „Neue Ziele besuchen“

Im Preis enthalten: Busfahrt und Mittagessen, Reiseleitung und Eintritt. Folgetermine 05.05., 07.07., 01.09., 03.11. Erwachsener € 42,-/Kind € 36,-

Sonntag, 06.03.2016

Theater & Grünkohl in Ihlienworth

Gemütliche Busfahrt, Eintritt, Mittagessen & Kaffeegedeck. Erwachsener € 57,50/Kind € 47,-

Samstag, 12.03.2016

Stint- & Fischbüfett

Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen. Erwachsener € 42,-/Kind € 32,-

Freitag, 18.03.2016

Mühlenmuseum Gifhorn

Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittag, Kaffee und Kuchen, Eintritt und Führung. Erwachsener € 52,-/Kind € 43,-

Freitag, 25.03.2016

Grandioses Fischbüfett in „Rüsch's Sommergarten“

Ohne Schifffahrt, Nachmittag-Freizeit in Stade. Preis beinhaltet die Busfahrt, Mittagessen. Erwachsener € 43,-/Kind € 33,-

Sonntag, 27.03.2016

Ostereiersuche auf der Insel Poel

Schiff ab Wismar, Inselkirche, Mittag, Ostereiersuche, Inselrundfahrt. Erwachsener € 62,-/Kind € 52,-



VIKING TRAVEL®

Tel.: 040/526 70 04 oder 04191/72 27 50

Hamburger Straße 66, 24568 Kaltenkirchen, Rathausallee 19, 22846 Norderstedt

Heide, Hafen oder Harz

Hamburgs Nachbarland Niedersachsen liegt für inspirierende Ausflüge nahe

Mit dem Rollstuhl in einem Grubenwagen unter Tage fahren oder auf einer Wattwanderung das UNESCO-Weltkulturerbe Wattenmeer hautnah erleben? In Niedersachsen werden außergewöhnliche Erlebnisse wie diese wahr.

Die Urlaubs- und Freizeitangebote für Besucher mit Mobilitäts- oder Aktivitätseinschränkungen werden stetig ausgebaut, ebenso wie die zuverlässigen Informationen darüber. Dazu trägt wesentlich auch das bundesweit einheitliche Zertifizierungs- und Kennzeichnungssystem „Reisen für Alle“ bei, auf das Deutschlands zweitgrößtes Bundesland seit 2015 setzt.

Botschafter für Niedersachsens Barrierefreiheit und Familienfreundlichkeit sind die ersten deutschen generationenübergreifenden Strandkörbe, die an sechs verschiedenen Standorten von Ostfriesland bis zum Harz zu einer gemütlich-komfortablen Pause einladen. Hier können Rollstuhlfahrer ebenso wie Kinderwagen bequem einparken und windgeschützt relaxen. Die erhöhte Sitzbank erleichtert nicht nur Senioren das Aufstehen und über die höhenverstellbaren Fußstützen freuen sich alle, die es sich gern so richtig gemütlich machen. Sogar einen Wickeltisch beherbergt der Korb.

So vielseitig wie das Strandmöbelstück ist auch das Reiseland Niedersachsen mit seinen zahlreichen nahe liegenden Zielen. Der Naturpark Lüneburger Heide ist zu jeder Jahreszeit ein faszinierendes Erlebnis. Besucher mit Mobilitätseinschränkungen oder Enkeln im Kinderwagen können ihn bequem auf barrierefreien Pfaden erkunden. Der Planetenlehrpfad Handeloh, das Flüsschen Seeve bei Jesteburg, der Lopausee in Amelinghausen und der Naturwald in Südergellersen geben spannende Einblicke in die reiche Kultur und Historie des Naturparks. In Undeloh geht's auch mit Pferdestärken in barrierefreien Kutschen durch die Landschaft der Heidschnucken und Heidjer und wer nicht gut zu Fuß, aber gern individuell unterwegs ist, kann in Egestorf-Döhle eine Joëlette ausleihen, eine Mischung aus Rikscha und Sänfte. Egal, welchen Weg man wählt – an seinem Ende locken im Naturpark köstliche Buchweizenkuchen und –torten und andere Heidespezialitäten.

Tipps für Ausflüge zu zweit oder mit Enkeln

Unvergessliche Erlebnisse für Senioren mit Mobilitätseinschränkungen oder Enkelkindern im Buggy warten auch in den liebevoll gestalteten Themenwelten des Erlebniszoos Hannover und im historischen Städtchen Osnabrück, wo 1648 mit der Verkündung des Westfälischen Friedens Weltgeschichte geschrieben wurde. In der Hafenstadt Emden können historische Schiffe bestaunt und die Ausstellungen in der Kunsthalle genossen werden.



Fotos: oben: TMN GmbH/André Byszio, unten: TMN GmbH

Einen geschichtsträchtigen Besuch verspricht auch die Altstadt von Goslar im Harz. Ins nahe gelegene UNESCO-Weltkulturerbe Bergwerk Rammelsberg, das der Kaiserstadt einst ihren Reichtum bescherte, können Rollstuhlfahrer sogar in einem umgebauten Grubenwagen einfahren.

Auch ganz junge Städte wie das erst 1938 gegründete Wolfsburg laden zur Entdeckungstour ein – zum Beispiel ins Science Center Phaeno, hinter dessen spektakulärer Fassade mehr als 350 faszinierende physikalische Experimente auf kleine und große Neugierige warten.



Informationen zu allen barrierefreien Urlaubsangeboten gibt es im Internet unter www.niedersachsen-barrierefrei.de

Authentisch berichten Besucher mit Behinderung über ihre barrierefreien Reiseerlebnisse und Urlaubstipps im Blog www.meinniedersachsen.de.

**TourismusMarketing
Niedersachsen GmbH (TMN)**

Essener Str. 1, 30173 Hannover
barrierefrei@tourismusniedersachsen.de
www.reiseland-niedersachsen.de



TourismusMarketing
niedersachsen

Kleingruppen-Reisen mit hohem Komfort und Mehrwert

Aus ihren eigenen Reisen und den langjährigen Erfahrungen, die Mechthild Lena Hanses und ihr Team in ihrem TUI Travelstar Reisebonbon gemacht haben, entstand die Idee „Besondere Reisen“ in kleinen Gruppen zu organisieren.

Schönheiten eines Landes, verbunden mit Erlebnissen und Begegnungen – um diesen Einklang zu schaffen, stehen bei den Reisen, wie Mechthild Lena Hanses sie anbietet, wichtige Punkte im Vordergrund:

Längere Zeit an einem Ort

Bei den sorgsam zusammengestellten Reisen brauchen die Teilnehmer nicht jeden Tag ihre Koffer neu packen und häufige Hotelwechsel in Kauf nehmen, sondern verweilen – auch mal mehrfach – an einem Ort und unternehmen von dort dann entspannte, sternförmige Ausflüge. Nach dem Motto „weniger ist mehr“ kann der Einzelne damit seine neuen Eindrücke besser genießen.

Auch in 2016 stehen wieder Reisen – sogar auch ganz ohne Hotelwechsel – auf dem Programm, mit sogenannten Standorthotels. Von dort aus werden die Ausflüge in aller Ruhe gestartet, wie etwa auf Sardinien, in der Toskana oder an der Blumenriviera.

In kleiner Gruppe zu guten Preisen

Hinzu kommt auch die Gruppengröße, die mit einer kleinen Teilnehmerzahl von den Reisenden als sehr angenehm empfunden wird: „Wir hören von Gästen häufig, wie schön und individuell es ist in einer kleinen Gruppe zu reisen, erklärt die „TUI Travelstar Reisebonbon“-Inhaberin. Dadurch haben die Gäste auch den Vorteil und Mehrwert „Land und Leute“ wirklich kennenzulernen.



Besondere Auswahl der Unterkünfte

„Bei der Auswahl der Hotels und Lodges legen wir großen Wert auf ausgewählte Unterkünfte mit Flair, die aber auch ein landestypisches Gefühl vermitteln. Bei Reisen in den Süden Marokkos wohnen wir in ausgesuchten kleinen historischen Herrschaftshäusern“, ergänzt die Reiseexpertin ihr Konzept bezüglich der Übernachtungen.

Abgerundet werden die einzelnen Reisen mit einem Kennenlern- und Infoabend, sowie einem Nachtreffen zum Austausch der gemeinsamen Erlebnisse.

Seit 28 Jahren besteht das TUI-Reisebüro in Hamburg-Sasel. Seit 18 Jahren begeistert es seine Kunden zusätzlich mit seinen besonderen Kleingruppenreisen. Auf der Homepage www.kleingruppenreisen.com erhalten Sie das Gefühl, dass die einzelnen Reisen zu Ihnen nach Hause kommen. Hier finden Sie auch ausführliche Beschreibungen und Insidertipps. Das Beste kommt zum Schluss: Die Reisen werden zu äußerst attraktiven Preisen auch für Alleinreisende angeboten.

A. Petersen © SeMa

Gemeinsam die Welt entdecken



Reisen in kleiner Gruppe

Unsere Reisebonbon Traumreisen haben wir aus persönlichen Reise-Erfahrungen entwickelt und für Sie zusammengestellt.

Was ist schöner als mit einem „Ich-war-dabei-Gefühl“ auf eine Reise zurück zu schauen, wie es zahlreiche unserer zufriedenen Kunden erlebt haben?

2016 für Sie geplant:

- | | |
|-------------------------------|--------------------------|
| ✈ Sardinien | 🏰 Elbe Flusskreuzfahrt |
| 🚢 Bodensee | 🏰 Hurtigruten Norwegen |
| ✈ Lissabon & Azoren | 🏰 Hurtigruten Westeuropa |
| ✈ Blumenriviera & Cote d'Azur | ✈ Marokkos Süden |
| ✈ Toskana | ✈ Südafrika |

■ Kennenlern-Treffen und Infoabende in gemütlicher Atmosphäre ■ garantiert kleine Gruppen ■ ausgezeichnete Reiseleiter ■ ausgewählte, landestypische Hotels mit Flair ■ authentisches Kennenlernen von Land und Leuten ■ keine oder wenig Hotelwechsel ■ Zeit für Entspannung und eigene Entdeckungen ■ Reiseliteratur namhafter Verlage ■ Nachtreffen der Gruppe zum Erlebnisaustausch ■ und nicht zuletzt: ein sehr gutes Preis-/Leistungsverhältnis.

Info-Abend Lissabon & Azoren
am 7.1.2016, 19:30 Uhr im Saselhaus
Anmeldung unter Tel.: 040/601 98 98

Verabreden Sie sich mit uns auf eine Tasse Kaffee zu einer persönlichen und unverbindlichen Beratung.
Wir freuen uns auf Sie.

www.kleingruppenreisen.com

Reisebonbon



Waldweg 11, 22393 Hamburg-Sasel
Telefon 040 / 601 98 98
reisebonbon@hamburg.de



| www.ahdh.de**HESSE DIEDERICHSEN**
HEIM

Ein Herz muss Hände haben

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

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!**Hesse Diederichsen Heim**Lämmersieth 75
22305 Hamburg (Barmbek)
Tel. 040 61 18 41-0

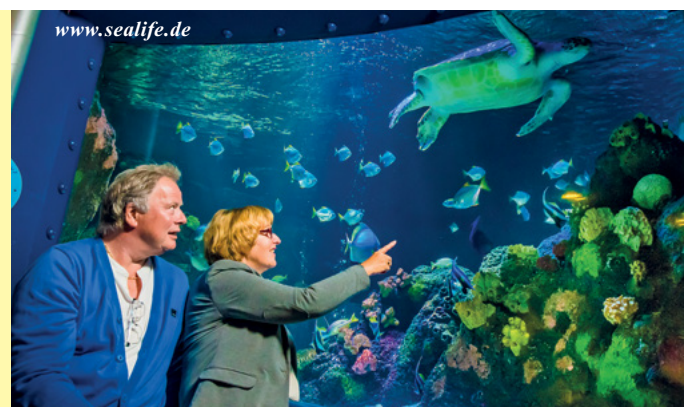
Mit den Enkeln

SEA LIFE Timmendorfer Strand

Das SEA LIFE Timmendorfer Strand ist nicht nur für Kinder ein schönes Ausflugsziel – auch Senioren kommen hier voll auf ihre Kosten.

Sanfte Musik und stimmungsvolle Lichtgestaltung machen den Ausflug in die Unterwasserwelt perfekt. Für alle Gäste ab 60 Jahren bietet das Großaquarium an der Ostsee in den ruhigen Wintermonaten November, Dezember und Januar ein ganz besonderes Angebot an: Einzelpersonen erhalten für nur € 10,90 eine Tageskarte sowie einen Gutschein für eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen im Restaurant mit Ostseeblick. Gruppen erhalten dieses Angebot sogar schon für nur € 9,90. Um Voranmeldung wird gebeten.

Täglich ab 11 Uhr finden Schaufrütterungen statt, die von erfahrenen Besucherbetreuern kommentiert werden. Um 12 Uhr wird die Meeresschildkröte „Speedy“ im großen Ozeanbecken gefüttert.



Das SeMa verlost

3 x 3 Eintrittskarten für die Seniorenaktion im SEA LIFE. So können Sie gewinnen: Senden Sie bis zum 29.12.2015 mit dem Stichwort „SEALIFE“ eine Mail an redaktion@senioren-magazin-hamburg.de oder eine Postkarte an: SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg. Es entscheidet das Los. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für SeniorenJobs unter:
www.hzhg.de

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

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

Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

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

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



unterwegs

Archäologisches Museum Hamburg

Jeden ersten Mittwoch im Monat gehen Großeltern und Enkel auf Zeitreise.

Abenteuer Archäologie: Entdecken. Erleben. Verstehen. Mit seinem außergewöhnlichen Ausstellungskonzept ermöglicht das Archäologische Museum einen lebendigen und faszinierenden Blick in die Vor- und Frühgeschichte Norddeutschlands. Auf einer Ausstellungsfläche von über 1.300 m² schickt das Museum seine Besucher auf eine spannende Reise durch die Zeiten.

Jeden 1. Mittwoch im Monat können Sie unter dem Titel „Mittwochnachmittag im Museum – Großeltern und ihre Enkel erforschen gemeinsam das Archäologische Museum Hamburg“ das Museum bei einer Führung mit einer Steinzeitaktion entdecken. Zuerst lernen Sie die archäologische Ausstellung kennen und dann erleben Sie im „ArchäoLOGICUM“, wie das Feuermachen auf Steinzeitart funktioniert. Archäologisches Museum Hamburg, Harburger Rathausplatz 5, 21073 Hamburg.



Das SeMa verlost

3 x 3 Eintrittskarten für die „Zeitreise“ im Archäologischen Museum Hamburg. So können Sie gewinnen:
Senden Sie bis zum 18.12.2015 mit dem Stichwort „Zeitreise“ eine Mail an redaktion@senioren-magazin-hamburg.de oder eine Postkarte an: SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg. Es entscheidet das Los.
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.

KAFFEE- KLATSCH

Wir laden ein zum

**für Menschen mit Demenz
und deren Angehörige
und Alltagsbegleiter**

**Betreuung • Beratung • Erfahrungsaustausch
Atempause • Kaffee & Kuchen**

**Unser Angebot ist für Sie kostenlos
Wir freuen uns auf Ihren Besuch
montags von 15 – 17 Uhr**



St. Markus
SENIORENZENTRUM



**Lokale Allianz für
Menschen mit Demenz**

**Gärtnerstraße 63 • 20253 Hamburg • Telefonische
Rückfragen sind unter 40 19 08-0 gerne möglich**

ENDO-Klinik Hamburg ... bewegt.

Europas größte Spezialklinik für Gelenk- und Wirbelsäulenchirurgie wünscht Ihnen:
Frohe Weihnachten und ein glückliches Neues Jahr 2016.
Bleiben Sie gesund.

Info-Hotline
Unsere Nummer für Ihren Wunschtermin.
Schnell und kompetent.
(040) 3197-1225

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg
Holstenstraße 2 • 22767 Hamburg
Telefon: (040) 3197-0
E-Mail: info.endo@helios-kliniken.de

www.helios-kliniken.de/ENDO

Fit und geschickt im Schnee unterwegs



(pi.) Rote Wangen und glänzende Augen – der Tag hat Spuren hinterlassen bei einer Gruppe Hamburger Skilangläufer. Mitten in Norwegen legen sie am letzten Aussichtspunkt der Tour nochmal eine kurze Pause ein und genießen den Blick in die skandinavische Weite.

Hier zu stehen ist für alle etwas Besonderes. Einerseits wegen des atemberaubenden Ausblicks und des schönen Gefühls, über die Schneelandschaft gleiten zu können. Andererseits wegen des Durchschnittsalters der Gruppe: Das dürfte bei 70 Jahren liegen.

Helga hat sich mit 68 Jahren noch einmal an etwas ganz Neues herangewagt und stand einige Tage zuvor das erste Mal in ihrem Leben auf Skiern. Ermöglicht wird das durch einen Förderverein der Universität Hamburg. Er bietet die Möglichkeit, sich unter fachkundiger Anleitung von Sport- und Bewegungswissenschaftlern auf so ein Abenteuer einzulassen.

Und das mit gutem Grund: Mit zunehmendem Alter wird es immer bedeutsamer, neben der Fitness auch Gleichgewicht und Geschicklichkeit zu trainieren. „Dafür eignen sich sanfte Ausdauersportarten mit Gleichgewichtskomponente hervorragend“, weiß Volker Nagel, Dozent am Institut für Bewegungswissenschaft und erster Vorsitzender des Fördervereins HIS e.V. Neben Skilanglauf hat er mit seinem Team noch weitere Sportarten gezielt aufbereitet: bei Tischtennis oder Inline-Skating, mit Tretrollern und Turn-



kreiseln werden ganz nebenbei die Dinge trainiert, die sonst im Alltag zunehmend schwieriger werden: beim Anziehen auf einem Bein zu stehen beispielsweise, auf einer vollen Straßenkreuzung den Überblick zu behalten oder einem entgegenkommenden Radfahrer auszuweichen.

In begleitenden Untersuchungen können die Hamburger Wissenschaftler zeigen, was so ein Training bewirkt: das Gleichgewicht verbessert sich sogar bei den ältesten Teilnehmern noch deutlich! Das verringert natürlich auch das Risiko, im Alltag zu stürzen oder mit jemandem zusammenzustoßen.



Astrid Diekmann

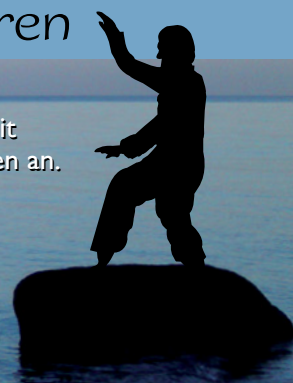
Lebendiges TaiJi für Senioren

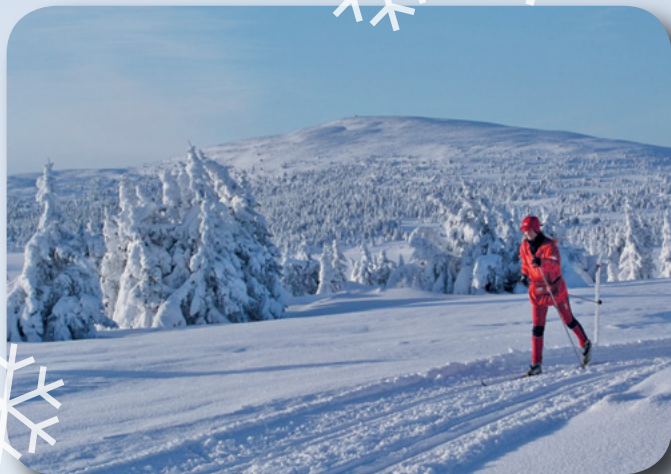
TAIJI-Übungen im Sitzen zeigen eine besondere Wirkung bei Senioren oder Menschen mit chronischen Krankheiten. Ich biete Gruppenkurse in Seniorenresidenzen oder Pflegeheimen an. Lassen Sie sich von mir beraten.

In der *Ruhe* liegt die Kraft

Astrid Diekmann – Schulstraße 14 – 22889 Tangstedt

Telefon 04109 – 25 1255 – Mail diekmann.tangstedt@gmx.de – www.taiji-chenstil.de





Gerade bei dem speziellen Skilanglauftraining zeigen sich die größten Effekte. Einige der Senioren fahren seit vielen Wintern mit und werden Jahr für Jahr körperlich „jünger“, fitter und geschickter.

Für Helga wird nebenbei ein Kindheitstraum wahr: auf Skiern durch eine solch beeindruckende Winterlandschaft zu gleiten, hatte sie sich schon lange gewünscht. Hier kann sie in bester Gesellschaft anderer Einsteiger zwischen fünfzig und achtzig Jahren auf die Erfahrungen der Wissenschaftler zurückgreifen und neue Bewegungskünste lernen.

Das Konzept der Bewegungswissenschaftler wurde vor kurzem sogar für den Deutschen Alterspreis der Robert-Bosch-Stiftung als eines der besten zehn Projekte Deutschlands nominiert. Auch die Krankenkassen erkennen die meisten der Kurse als Präventionsmaßnahmen an und bezuschussen die Teilnahme.

In den Skilanglaufkursen in Norwegen und Südtirol 2016 gibt es noch freie Plätze!

Weitere Informationen erhalten Sie bei HIS e.V., dem Förderverein am Institut für Bewegungswissenschaft der Universität Hamburg, Turmweg 2, 20148 Hamburg, www.HISeV.de, Telefon 040/428 38 36 05 (Mo.-Do., 11-16 Uhr), Mail: info@HISeV.de.



Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos.

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

Das Senioren Magazin Hamburg im Internet:
www.senioren-magazin-hamburg.de
oder www.semahh.de



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

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

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



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



Yvonne Ackermann Immobilienmanagement

Hohenbergstedt 24 • 22395 Hamburg

Telefon: 040/33 36 79 22

E-Mail: huus4you@email.de • www.huus4you.de



DIRK GLUDERER
IMMOBILIEN



Ellerau

86 m² Wohnfl.,
EBK, Duschbad,
1. Obergeschoss,
Lift, Stellplatz,
großer Balkon,
(Bj. 2012, Fernwärme,
Bedarfsausweis 31,6
kw/h/m²a)

Niedrigenergie-Haus KfW 55

Erstbezug, barrierefreie 3 ½-Zi.-Whg.

€ 269.000,-

www.Gluderer-Immobilien.de

Harksheider Weg 134, 25451 Quickborn

Telefon:

04106/30 06

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin

ENDO bewegt ...

Referent: Dr. Jochen Plutat,
Chefarzt Gelenkchirurgie

Nächster Patientenvortrag:

„Das künstliche Hüftgelenk“
Möglichkeiten der ENDOprothetik

Mittwoch, 16. Dezember • 17:30 Uhr

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

HELIOS
ENDO-Klinik
Hamburg

www.helios-kliniken.de/ENDO

Rätsel Spaß



**Ehrenamtliche Beratung für
Schwerbehinderte & Senioren**

**Bürgerhaus Langenhorn
Tangstedter Landstraße 41
22415 Hamburg**

**Sprechstunde: jeden ersten Mittwoch im Monat von
13.30-16.00 Uhr, 1. OG, Raum 5,
Fahrstuhl vorhanden!**

spanische Inselgruppe	Beweis der Abwesenheit	drohen des Unheil	englisch, französisch: Luft	Gewässer- rand	deutsche Vorsilbe	eine Zitaten- samml- ung	Diebes- gut- handel	Wasser- strudel	litau- scher See	Mittel- meer- insu- laner	Vorname der Dago- ver † 1980	an diesem, daran	inner- halb (ugs.)
					Fest- kleidung								
Hilfs- geist- licher		Lenden- stück vom Rind			Honig der Blatt- laus		ganz junger Wein		1				
			ehem. asiat. Reiter- volk		Lasttier							Fürstin in Indien	
Haus- halts- gerät		Priester- stand	ein Kletter- tier			skand. Männer- name			Kompo- nist der 'Zauber- flöte'		nord. Herrin des Meeres		
							Stadt auf Honshu (Japan)	Kurort in Südtirol					Gewinn- betei- ligungen
Brücke über einen Bach	Vorname Storms	Zah- lungs- art			festes Schnee- kruste	früher als					West- belgierin	Nudis- mus (Abk.)	
			Gattin des Gottes Zeus		Haupt- stadt von Vietnam			Ge- bärden		Welt- fußball- bund (Abk.)			
Abk.: Herr		Fast- nachts- ruf				gewin- nen	Acker- pferd					Segel- kom- mando; wendet!	
				ein Sieges- beweis		Selbst- bedie- nungs- laden			5				
inter- pre- tieren		'Mutter Gottes'- Figur		altchin. Erfinder des Papiers			starker Zweig			feine ägypt. Baum- wolle		Be- dräng- nis	
dt. Kinofilm (...rennt)		über- lieferte Erzäh- lung					Hunde- laute		Ge- sichts- ausdruck				
			gefühls- kalt		Stadt an der Weißen Elster		voll- bracht, fertig	4				'Was sich ..., das liebt sich'	
				latei- nisch: Stadt	anti, wider				Turn- gerät		so- undso- vielle (math.)		
Essenz	engli- sche Musik- richtung	latei- nisch: Luft	Chrono- meter (Mz.)			süd- germa- nischer Gott	Winter- sportart					7	
Vorname der Bullock	10				engl. Fürwort: er	Party				perua- nische Küsten- provinz			deutsche Vorsilbe
japan. Verwal- tungs- bezirk			aus- dauernd	3							eh. sow- jetischer Geheim- dienst		
Binnen- meer in Kasachstan						Dreh- punkt		Stachel- gewächs					

Die Gewinner vom November 2015!

1. - 3. Preis je 2 Karten für Apassionata:

1. Paulina Muß, 21029 Hamburg
2. Günter Lindemann, 22393 Hamburg
3. Sylvia Korsawe, 25469 Halstenbek

4. und 5. Preis je 2 Karten für: Backbeat – Die Beatles in Hamburg im Altonaer Theater:

4. Sabine Paul, 22547 Hamburg
5. Hans-Dieter Scheible, 22457 Hamburg



**Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel
vom SeMa, Ausgabe November 2015**

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

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

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

BEDENKZEIT

BEDENKZEIT

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im Dezember 2015/Januar 2016!

1. Preis: 2 Übernachtungen für 2 Personen

inkl. Frühstück im „Scandic Berlin Potsdamer Platz“ (ohne Anreise).

Erleben Sie die deutsche Hauptstadt auf luxuriöse und umweltfreundliche Art. Das barrierefreie Designhotel „Scandic Berlin Potsdamer Platz“ ist aufgrund seiner Lage idealer Ausgangspunkt für eine erlebnisreiche Städtetour. Es bietet seinen Gästen eine angenehme Atmosphäre aus Herzlichkeit und Gastfreundschaft.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.01.2016 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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

2.-4. Preis: je ein Buch „Unvergessene Weihnachten. Band 11“



27 besinnliche und heitere Zeitzeugen-Erinnerungen. 192 Seiten, viele Abbildungen. Zeitgut Verlag, Berlin. Bestellen unter: Tel. 030/ 70 20 93 0. Taschenbuch, ISBN: 978-3-86614-254-1, € 5,90, Gebunden, ISBN: 978-3-86614-253-4, € 7,90.



5.-7. Preis: je eine CD „Die schönsten Filmklassiker“

Die aktuelle CD von Deborah Sasson, erschienen bei Rubin Records. Die CD ist im Handel für € 14,95 erhältlich.



„Jenseits von Eden“ im Altonaer Theater nach einem Roman von John Steinbeck

Die ungleichen Brüder Adam und Charles Trask wachsen allein mit ihrem Vater auf. Die Bevorzugung Adams durch ihn löst bei Charles Eifersucht und Hass aus – und entzweit die Familie.

In der nachfolgenden Generation sind es Adams Söhne Aron und Caleb, die ebenfalls ohne ihre unberechenbare und kaltherzige Mutter aufgezogen werden. Diese verließ nach der Geburt ihrer Kinder die Familie und arbeitet seitdem in einem Bordell in der Stadt. Caleb kämpft verzweifelt um die Liebe und den Respekt seines Vaters und gerät in eben jenen Teufelskreis aus Liebe, Eifersucht, Macht und Gewalt, aus dem die Familie seit Generationen zu entfliehen versucht. John Steinbeck beschreibt in seiner Familiensaga Jenseits von Eden ein Thema, das immer aktuell sein wird: Wie sehr beeinflusst die Familie die Entwicklung eines Menschen – zum Guten oder zum Bösen? Er synchronisiert das Ende des Amerikanischen Bürgerkrieges und den Beginn des Ersten Weltkrieges mit der Geburt und dem Tod von Adam Trask, der Hauptfigur des monumentalen Epos. Dieser wurde vor allem berühmt durch Elia Kazans Verfilmung aus dem Jahre 1955 mit James Dean als Caleb.

Die Premiere ist am 17. Januar 2016, die Vorstellungen laufen bis zum 20. Februar 2016. Karten gibt es unter Telefon 040/399 05 870 oder unter www.altonaer-theater.de.

Buchtipp



Von Weihnachtswünschen und Weihnachtsfreuden

In „Unvergessene Weihnachten. Band 11“ erzählen Menschen aus vielerlei Gegenden Deutschlands von erfüllten und unerfüllten Wünschen.

Anrührend, mitunter traurig, aber auch fröhlich sind die Begebenheiten rund um den Heiligen Abend. Die Erinnerungen an besondere Erlebnisse verbinden sich nicht nur mit dem Hoffen auf ein heiß begehrtes Geschenk, sondern vor allem an das schöne Gefühl der Wärme und Geborgenheit beim familiären Zusammen-

sein. Je weiter die Geschichten zurückliegen, desto häufiger ist dabei von unerfüllten Wünschen die Rede, wie bei der Dampfmaschine, die ein kleiner Junge im Schaufenster bestaunte aber nie bekam. Erst als erwachsener Mann 65 Jahre später kauft er sie sich selbst.

Doch auch von tiefer Weihnachtsfreude ist zu lesen: Eine junge Frau begibt sich 1946 auf eine abenteuerliche Reise mit illegalem Fußmarsch über die Zonengrenze, um endlich nach Jahren der Kriegstrennung in Berlin mit der Familie vereint zu sein. Im kalten Waggon erlebt sie „Wärme in eisiger Zeit“, als jemand eine Kerze anzündet und eine Weihnachtsmelodie anstimmt, die alle gemeinsam singen.

Unvergessene Weihnachten. Band 11. 27 besinnliche und heitere Zeitzeugen-Erinnerungen. 192 Seiten, viele Abbildungen. Zeitgut Verlag, Berlin. Bestellen unter: Tel. 030/70 20 93 0 oder per Mail: info@zeitgut.de; www.zeitgut.de Taschenbuch, ISBN: 978-3-86614-254-1, € 5,90, Gebunden, ISBN: 978-3-86614-253-4, € 7,90.

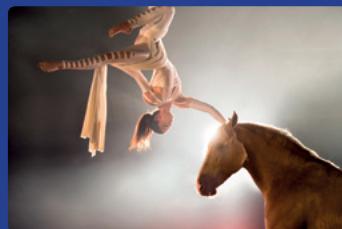
Verzaubert vom Spiel mystischer Mächte: Die neue APASSIONATA-Show „Im Bann des Spiegels“

Das Programm steht ganz im Zeichen von Magie, dem Widerstreit mystischer Mächte und der Kraft des Guten. Im Wechsel von Szenen voll packender Spannung und berührender Poesie dreht sich die Geschichte um Amy und Tracy, die einander in einem bizarren Spiegelkabinett aus den Augen verlieren.

Das Publikum gerät gemeinsam mit den Geschwistern in einen rätselhaften Bann, den es zu brechen gilt. In fremden Welten voller Wunder liegt die Lösung hinter den Spiegeln selbst verborgen. Die Reise durch die magischen Kosmen führt die Schwestern an fantastische Orte und in ferne Länder, deren exotische Inszenierung einer vielfältigen Pracht an Kostümen und Requisiten Raum gibt. So geht es etwa über den Ozean, eskortiert von riesigen „Wellenrössern“ am abgelegenen asiatischen Hafen, bahnt sich ein chinesischer Drache den Weg und in einer quirligen Stadt findet ein rauschendes Maskenfest statt.

Wie immer bei APASSIONATA erwartet die Besucher mit „Im Bann des Spiegels“ ein einmaliges Zusammenspiel aus Reitkunst der Superlative, in Szene gesetzt durch wundervolle Kompositionen aus zauberhaften Lichtinstallationen, Bühneneffekten und emotionsgeladenen Rhythmen, Melodien und Tanzchoreografien.

Vorstellungen am Sa. 02.01.2016 um 15 und 20 Uhr und So. 03.01.2016 um 14 und 18.30 Uhr in der Barclaycard Arena/HH.



Tickets gibt es unter www.apassionata.com sowie über die Ticket-Hotline: 01806/73 33 33.



Hamburger Kammerspiele – ein modernes Traditionshaus feiert sein 70-jähriges Jubiläum

Das Haus der Hamburger Kammerspiele wurde 1863 erbaut. Als Theater nutzte es erstmals 1938 die „Jüdische Gemeinschaftshaus GmbH“ und es spielte der Jüdische Kulturbund. Diese Zeit dauerte nur bis 1941, denn die Gestapo liquidierte den Jüdischen Kulturbund.

Das Thalia Theater bezog kurzfristig das Haus und anschließend ein Kino. Die britische Militärregierung ließ nach dem Krieg Kabarett spielen. Vor 70 Jahren, am 10. Dezember 1945, wurden die Hamburger Kammerspiele als erstes Hamburger Theater nach dem Zweiten Weltkrieg von Ida Ehre mit dem Stück „Leuchtfeuer“ wiedereröffnet. Seitdem sind die Hamburger Kammerspiele ein nicht wegzudenkender Bestandteil der Hamburger Kulturlandschaft.

Nach dem Tode Ida Ehres wurde das Haus 1990-1994 von Ursula Lingen, Stephan Barbarino und Gerd Schlesselmann geführt. 1995 übernahmen Ulrich Tukur und Ulrich Waller das Theater. Mit Beginn der Spielzeit 2003/2004 leitet Axel Schneider die Hamburger Kammerspiele. Im ersten Jahr

unterstützt von Dietrich Wersich, seit 2004 von Holger Zebul Kluth als Geschäftsführer. „Die Kammerspiele sind das intimste Theater, das ich kenne“, schwärmt der Intendant Axel Schneider. „Man hat das Gefühl als Zuschauer mit auf der Bühne zu sitzen und die Schauspieler wiederum, das sogenannte Camera-Acting – also kleines, feines Spiel – anwenden zu können. So entstehen immer wieder Kleinode an Theaterkunst. Es ist ein Geben und Nehmen zwischen Bühne und Zuschauerraum der besonderen Art. Es ist wirklich beglückend, für diese Bühne den Spielplan ‚stricken‘ zu dürfen und immer wieder mit kleinen Teams auf höchstem Niveau Inhalte und Figuren ausloten zu dürfen. Das größte Lob von Zuschauern ist immer wieder der Satz: bei Ihnen ist es egal, was ich mir anucke, es ist immer gut...!“

Im Dezember und Januar warten wieder viel spannende und lustige Theatermomente auf die Zuschauer. So beispielsweise „Laurel & Hardy“. Mit diesem Stück hat Tom McGrath dem größten Komikerduo der Filmgeschichte ein heiter-melancholisches Denkmal gesetzt. Stan Laurel und Oliver Hardy treffen sich nach ihrem Tod im Jenseits. Von dort lassen sie die Höhepunkte ihrer Karriere noch einmal Revue passieren. Vom 6. bis 31. Januar läuft wieder die Inszenierung „Ziemlich beste Freunde“. Das Stück beruht auf dem Film von 2012, der weltweit für Begeisterung sorgte. Der Sozialhilfeempfänger Driss, gerade aus dem Gefängnis entlassen, bewirbt sich gezwungenermaßen auf eine Stelle als Pflegekraft bei dem querschnittgelähmten, wohlhabenden Philippe. Dieser ist beeindruckt von Driss schonungsloser Art und engagiert ihn. S. Rosbiegal © SeMa

Kartentelefon: Mo.-Sa., 10-19 Uhr, 040/41 33 44 0

Theaterkasse: Mo.-Sa., 12-19 Uhr

Online: www.hamburger-kammerspiele.de



Tipp des Monats Auch als Geschenk ideal



Regulärer
Verkaufspreis
225 Euro.

**Aktionspreis
jetzt nur***

199,-

* gültig bis 31.12. 2015;
Preis in Euro,
inkl. MwSt.

Sennheiser Set 840

Das Set 840-TV ist ein Funk Stereo TV Hörsystem und eignet sich perfekt für kabelloses Hören in Haus und Garten. Ob bei spannender Fernsehunterhaltung oder bei feinsinniger Klassikmusik – es garantiert einen hervorragenden Klang.

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

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de

ALTONAER THEATER

WIE IM HIMMEL

SCHAUSPIEL MIT MUSIK

VON KAY POLLAK

REGIE AXEL SCHNEIDER

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

»DAS PUBLIKUM BELOHNTE DIESEN EMOTIONALEN ABER NIE SEICHTEN
ABEND MIT LAUTEM JUBEL, FUSSGETRAMPSEL UND STANDING
OVATIONS. ›WIE IM HIMMEL‹ [...] HAT DAS ZEUG ZUM NEUEN HIT
AM ALTONAER THEATER.« NDR 90,3

**WEGEN DES GROSSEN ERFOLGS
22. DEZEMBER 2015 - 9. JANUAR 2016**

TICKETS 040. 39 90 58 70 • WWW.ALTONAER-THEATER.DE

KALENDER

Ein Angebot im LAB-Treffpunkt Fuhsbüttel am Fliederweg 7 wahrnehmen – welcher Tag passt, welcher Kurs sagt mir zu? Ein Kreuz im Terminkalender sagt: JA, da habe ich Zeit, da mache ich mit! Hier sind interessante Vorschläge:

Seit längerem nachgefragt –

Spanisch für Anfänger

Der Kurs beginnt am 20. Januar 2016 und findet regelmäßig mittwochs von 11.45-13.15 Uhr statt. Er wird von einer Muttersprachlerin geleitet. Interessierte können sich ab sofort anmelden und in die Kursliste eintragen lassen. Kursgebühren werden im Zehnerblock abgerechnet: LAB-Mitglieder € 35,-, Gäste € 50,-.

Fundiert und bewährt –

Spanisch-Kurse

Donnerstags finden zwei weitere Spanisch-Kurse statt, ebenfalls geleitet von einer Muttersprachlerin: „Konversation“ von 10.00-11.30 Uhr und „mit guten Vorkenntnissen“ von 11.45-13.15 Uhr. Einsteigen in beide Kurse ist möglich. Kursgebühren wie oben.

Gesund und nachhaltig –

Mit Qigong älter werden,

ein neuer Präventionskurs mit Anne Kossendey vom 14. Januar bis 17. März 2016, jeden Donnerstag von 17-18 Uhr. Kurskosten: € 70,-, Krankenkassen-Zuschuss ist möglich. Eine Anmeldung ist wichtig, da die Teilnehmerzahl begrenzt ist.

Et bonjour –

Französisch für Wiedereinsteiger

Im Kurs am Montag von 18.15-19.45 Uhr mit Markus Knak sind neue Teilnehmer willkommen. Kursgebühren werden im Zehnerblock abgerechnet. LAB-Mitglieder € 35,-, Gäste € 50,-.



**LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel
Lange Aktiv Bleiben e.V.**

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

Grundsteinlegung im Hospital zum Heiligen Geist



(pi.) Zeitgemäßes Wohnen für die „neuen Alten“: Neubau mit Multimediazentrale und E-Bike-Aufladestation wird realisiert.

„Wohnen mit Service“ (früher „Betreutes Wohnen“) ist in Hamburgs Senioreneinrichtungen seit langem die nachfragestärkste Wohnform. Die Interessentenlisten sind lang, die Wartezeit beträgt nicht selten mehrere Jahre. Mit dem Neubau von 60 Wohnungen erweitert das Hospital zum Heiligen Geist im Rahmen der Quartiersentwicklung seines 80.000 m² großen Areals in Hamburg-Poppenbüttel nun sein Angebot in diesem Bereich. Die Grundsteinlegung wurde am 12. November 2015 mit einem Festakt begangen. Zu den zahlreichen Gästen aus Politik, Wirtschaft und Nachbarschaft zählte auch Thomas Ritzenhoff, Leiter des Bezirksamts Wandsbek.

Die Baugrube war mit Fackeln festlich beleuchtet und die Laternen von Kindern der angrenzenden Grundschule Hinsbleek sorgten für ein ganz besonderes Ambiente. Pastorin Hanna Hirt führte durch die feierliche Zeremonie des Hospitals zum Heiligen Geist, Hamburgs ältester Stiftung, die durch das Kollegium der Oberalten der fünf Hauptkirchen getragen wird.

„Der Neubau schlägt eine Brücke zwischen Tradition und Innovation. Wir reagieren nicht nur auf die hohe Nachfrage, sondern auch auf die geänderten Bedürfnisse einer immer älter werdenden Bevölkerung“, erläutert Dr. Hartmut Clausen, Vorsitzender des Vorstands des Hospitals zum Heiligen Geist. „Zu dieser Generation zu zählen ist aber nicht gleichbedeutend damit, nicht mehr am Puls der Zeit zu sein.“ Alle Wohnungen haben daher eine eigene Multimediazentrale. In jedem Wohnraum befindet sich ein Hausnotruf-Knopf, im Keller eine Aufladestation für E-Bikes oder Elektrorollstühle. Dass die Wohnungen, wie hier im Hospital zum Heiligen Geist, barrierefrei realisiert werden, ist bei Neubauten in diesem Segment schon lange eine Selbstverständlichkeit.

Mit Flächen von 61 bis 96 m² sind bei den modernen Mietwohnungen auch Grundrisse berücksichtigt, die ausreichend Platz für Paare bieten, die im Alter selbstbestimmt wohnen und bei Bedarf Serviceleistungen in Anspruch nehmen möchten. „Als Komplettanbieter können wir alle Bedürfnisse unserer Mieter abdecken“, sagt Frank Schubert, Vorstand des Hospitals zum Heiligen Geist. Hausnotruf, Menüservice und Ambulanter Pflegedienst des Hospitals ermöglichen es den Senioren, möglichst lange in ihrer Wohnung zu bleiben. „Damit tragen wir auch der Forderung des Gesetzgebers und der Stadt Hamburg Rechnung, die unter dem Motto „ambulant vor stationär“ für eine altersgerechte Betreuung in einem lebendigen sozialen Umfeld votieren“, so Schubert.

Der neue Gebäudekomplex stellt den ersten Meilenstein einer konsequenten Entwicklung des Geländes des Hospitals zum Heiligen Geist dar, das aufgrund seiner einzigartigen Angebotsvielfalt den Beinamen „Kleine Stadt für Senioren“ trägt. Dr. Hartmut Clausen führte die Grundsteinlegung aus: „Die Form des Gebäudes betont den zukünftigen Charakter des Geländes in Richtung eines sich öffnenden Marktplatzes. Neben belebten wird es auch ruhige Zonen geben. Das haben wir bei der Architektur des Neubaus durch zwei große begrünte Innenhöfe berücksichtigt.“

Die Fertigstellung des Gebäudekomplexes ist für Ende 2016 geplant.

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



1947

Du kannst hengohn wo du wullt, orrer in't Blatt kieken, överall dat sülvige: Kaviar, de echte notürlich, Lachs, Trüffel, Champagner un Mousse au Chocolad. Dat mutt sien to Wiehnacht, sünst hett dat allens keen Schick.

„Madame“ in dat niege swatte. De Gatte in'n Smoking un de Göörn in dat niege „Outfit“. All tosomen nu ran an den Wiehnachtsboom Marke „echte Nordlandfichte“ notürlich.

Ik weet nich worüm, ober mi fällt mit'n Mol dat Jahr 1947 in. Ik weer jo noch son ganz lütten Puper. Ober – dor weer wat inne Luft. Mien Mudder sung mitn'mol un ehr Ogen lüchten un denn vertell se uns, dat dat Wiehnachten ganz wat feines giff. Nich ut den groten gelen Putt, de sünst jümmers in de Mitt vun den groten Disch stunn.

De mit de gelen Stücken bin – weetst woll, Holsteener Annanas. Nee, se hett dor wat vun de Herrschaft schenkt kregen, wo se an't Schüern un Reinmoken weer. In de en Hand harr se een Tüüt mit lütte griese Krümel un in de annere legen schrumpelige swatte Dinger? Un dat weer nu dat besünnere??

In de Köök keem dat allens in Woter un an'n annern Morgen, dat weer de Morgen vun den Wiehnachtsabend, schull dat kookt wardn. Wi weern op Inquartierung in twee Stuben an'n Mittelweg un de Köök harrn all Lüüd tosomen, dat weern, holl di fast, teihn Personen!! De dreugen swatten Dinger weern nu dicke dralle Plummen, un de griesen Krümel weern Graupen. Tja, groot weern de Plummen, ober blots noch dree Stück legen dor in den Putt.

Un de annern? De harr de „gnädige Madame von“, de de Wohnung toheuert, klaut, jawoll, klaut. Mien Mudder hett ehr dorbi tofoten kregen un mien Broder hett dat sehn. As Antwoort hett „Madame“ mien Mudder ene schüert!

So geev dat Wiehnachten Obend griese Stimmung mit griese Graupen un jeden kreeg een halbe Plumm.

Un achterran geev dat enen Perzeß. Den hett mien Mudder twors verlorn, ober dat is en anner Geschicht.

Oh du fröhliche.

Von unserer Leserin Silke Frakstein



Bestattungsinstitut
WULFF & SOHN
NORDERSTEDT



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

Wurde Ihnen diese Frage
schon einmal gestellt?

Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

www.wulffundsohn.de

SeMa

Auch im Postversand!

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

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

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:

Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHH
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

Für den (Not) Fall



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

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

Feines Fingerfood zu Weihnachten

Sie können den alljährlichen Gänsebraten nicht mehr riechen? Oder brauchen noch ein paar kleine, feine Speisen für Gäste? Dann genießen Sie unsere Fingerfoodideen und lassen sich die Häppchen schmecken.

Für
2 Personen

Matjessalat auf Pumpernickel

- 1 Matjesfilet • 1 kleine Schalotte •
- 1 große Tomate • 6 kleine runde •
- 1 Minigurke • Pumpernickelscheiben •
- 1 EL Butter •

Zubereitung:

Schalotten fein würfeln, Gurke schälen und in kleine Würfel schneiden, das Matjesfilet klein schneiden. Die Tomate mit heißem Wasser übergießen und häuten. Die Kerne der Tomate entfernen und das Fruchtfleisch klein schneiden. Die Zutaten miteinander vermengen. Die Pumpernickelscheiben mit Butter bestreichen und den Salat darauf verteilen.

Für
2 Personen

Waffelherzen mit Schokolade

Zubereitung:

Butter, Zucker, Vanillezucker, Ei und Salz verrühren. Zitronensaft und Zimt hinzugeben. Das Backpulver mit dem Mineralwasser unterrühren. Das Waffeleisen vorheizen. Mit dem Öl die Flächen des Waffeleisens einfetten. Den Teig zu 2-3 Waffeln backen und auskühlen lassen. Die Waffeln in einzelne Herzen zerteilen. Nacheinander die zwei unterschiedlichen Kuvertüren im Wasserbad schmelzen und die Waffelherzen mit der Spitze voran zu etwa ein Drittel eintauchen. Abtropfen lassen und auf einem Küchengitter die Schokolade fest werden lassen.

- 50 g weiche Butter •
- 40 g Zucker •
- ½ TL Vanillezucker •
- 1 Ei •
- 1 TL Zitronensaft •
- 1 Messerspitze Zimt •
- 1 Prise Salz •
- 75 g Mehl •
- ½ TL Backpulver •
- 30 ml Mineralwasser mit Kohlensäure •
- 1 EL Öl •
- 50 g weiße Kuvertüre •
- 50 g dunkle Kuvertüre •

Chicoree- Schiffchen

- 4 gr. Chicoreeblätter •
- 75 g mittelalter Gouda •
- im Stück •
- ½ Dose •
- Mandarinspalten •
- 2 EL leichte Majonäse •
- 1 Messerspitze •
- Edelsüßpaprika •

Zubereitung:

Käse in kleine Würfel schneiden. Die Dose mit den Mandarinspalten öffnen und den Inhalt in ein Sieb schütten. Die Mandarinspalten gut abtropfen lassen. Die Majonäse mit dem Käse, den Mandarinspalten und dem Paprika vermischen. Den Salat in die Chicoree-Schiffchen füllen.

Für
2 Personen

Garnelenspieß mit Mango

- 2 Schaschlikspieße •
- 6 küchenfertige Garnelen •
- ½ Mango •
- ½ TL Öl •

Zubereitung:

Die Mango schälen und das Fruchtfleisch einer Hälfte zu Würfeln schneiden. Die Garnelen waschen und trocken tupfen. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Die Mangowürfel und die Garnelen für zwei Minuten anbraten. Abkühlen lassen. Die Mangowürfel und die Garnelen abwechselnd auf die Schaschlikspieße aufbringen.

Für
2 PersonenFür
2 Personen

Avocadofrischkäse auf Baguette

- 6 Baguettescheiben
- ½ reife Avocado
- 2 EL Frischkäse
- 1 TL Zitrone
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Die halbe Avocado aus der Haut schälen und in einer Schüssel mit einer Gabel zerdrücken. Den Zitronensaft hinzugeben. Den Frischkäse unterrühren. Abschließend mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die fertige Creme auf den Baguettescheiben verteilen.

Blätterteig- Sesamstangen

Für
2 Personen

Zubereitung:
1 Platte Tiefkühlblätterteig •
2 EL Sesam •
2 EL Sahne •
Blätterteig auftauen lassen und in Streifen schneiden. Die Streifen mit Sahne bepinseln und in Sesam wenden. Die Streifen dann zu Spiralen drehen. Den Blätterteig nach Packungsanleitung backen.

Für
2 Personen

Minipaprika mit Hack

- 2 rote Minipaprika
- 2 gelbe Minipaprika
- 125 g gemischtes Hack
- 1 kleine Schalotte
- 1 Eigelb
- 1 EL Paniermehl
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Den Backofen auf 175° C vorheizen. Die Minipaprika waschen, abtupfen und längs halbieren. Das Innere entfernen. Die Schalotte schälen und sehr fein hacken. Hack, Schalotte, Eigelb, Paniermehl, Pfeffer und Salz vermischen. Die Masse in die Paprikahälften füllen. Die Hälften in eine feuerfeste Form legen und für 20 Minuten in den Backofen geben.

Festliche Gerichte bis ins Haus geliefert

Landhausküche kocht Weihnachtsklassiker

Die kalten Tage kündigen es bereits an: Weihnachten steht vor der Tür. Da darf ein festliches Essen nicht fehlen. Auch die Landhausküche hat zu diesem Anlass besondere Gerichte im Angebot. „Passend zu Weihnachten bieten wir unseren Gästen erlesene Speisen wie Klassische Entenkeule in Bratensoße, zarte Hähnchenmedaillons in Preiselbeer-Rahmsoße und Festtagsbraten vom Rind in Burgundersoße mit Pflaumen“, erklärt Küchenchef Robert Weber.

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 Zu-

taten herkommen. Außerdem verzichten sie ganz bewusst auf Zusatzstoffe, wie Geschmacksverstärker und Konservierungsstoffe. Und das schmeckt man!

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 der Landhausküche bis zu Ihnen ins Haus geliefert.

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

Montag bis Freitag
von 8.00 bis 18.00 Uhr

0 40 - 89 20 00

www.landhaus-kueche.de



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

Jetzt ins Haus bestellen! „3 x Gold“-Angebot:

An 3 Tagen ein DLG-prämiertes
Mittagsgericht mit Dessert
für nur **6,39 €** pro Tag
- ganz ohne vertragliche Bindung -



Liefer-Service vor Ort an 365 Tagen im Jahr

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

Platz eins für Demenz-Projekt



Eine Begegnungsstelle für Menschen, deren Gedanken „wie Konfetti“ sind – das ist die Idee von „Konfetti im Kopf“ mit seinem Konfetti Café. Jetzt wurde das Projekt ausgezeichnet.

Der erste Preis geht nach Hamburg-Altona: In dem zum sechsten Mal stattfindenden Wettbewerb „Zuhause hat Zukunft“ wurden Michael Hagedorn und sein Team vom „Konfetti Café“ für ihre Arbeit honoriert. Dabei ist die Grundidee einfach – und sehr wirkungsvoll: Bewohner des Quartiers aller Generationen, Spaziergänger, aber vor allem Menschen mit Demenz, die noch zu Hause leben, sowie ihre Angehörigen besuchen das Café.

Entspannter Umgang mit Demenz

Dort geht es nicht nur kulinarisch zu, sondern auch künstlerisch-musikalisch, denn unter Anleitung von Kunst- und Musiktherapeuten, Künstlern und Musikern können die Anwesenden gestalten, malen, werkeln, lachen und singen. Regelmäßig werden im „Konfetti Café“ auch Kinder aus Kindergärten, Schulklassen und Pflegeschüler begrüßt. Sie lernen so den Umgang mit Menschen mit Demenz – und haben eine schöne Zeit miteinander. „Es gibt in Deutschland so viele Angebote, von denen alte Menschen profitieren“, erklärt Dagmar Hirche, Vorsitzende von „Wege aus der Einsamkeit“, kurz WADE. Das wolle sie mit ihrem Verein fördern und andere zur Nachahmung motivieren. „Ein langes Leben soll Glück sein, keine Last“, so Hirche. Der von ihr und ihren Mitstreitern ins Leben gerufene Wettbewerb zeigt, wie viele tolle Angebote es in Deutschland gibt, die ein Leben im Alter in den eigenen vier Wänden ermöglichen. „In diesem Jahr folgten 54 Vereine, Organisationen und Gemeinschaften aus ganz Deutschland unserem Aufruf und bewarben sich mit ihren Projekten“, berichtet Dagmar Hirche. Mit € 5.000,- dotiert, richtet sich der Wettbewerb an gemeinnützige Vereine, Stiftungen und Organisationen, die kreativ und aktiv die Lebensqualität der zu Hause lebenden Senioren in der Gesellschaft verbessern.

Drei Projekte fürs Leben im Alter

Der Scheck über € 3000,- ging an „Konfetti Café“. € 1.500,- für den zweiten Platz wurde „Freunde alter Menschen Deutschland e.V.“ in Hamburg für das Projekt „Alt werden in der Nachbarschaft“ übergeben. Den dritten Platz erhielt der Anti Rost Münster e.V. für „Für Senioren von Senioren“, Männer und Frauen aus Münster im Ruhestand, die sich ehrenamtlich engagieren.

A. Petersen © SeMa

„Kaffeeklatsch“ für Personen mit Demenz

Das Seniorenzentrum St. Markus in der Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg, lädt jeden Montag von 15-17 Uhr Menschen mit Demenz, deren Angehörige sowie Alltagsbegleiter zum gemeinsamen „Kaffeeklatsch“ ein. Bei Kaffee und Kuchen kann man hier Erfahrungen austauschen, sich über Betreuung informieren oder sich einfach nur eine Atempause gönnen. Das Angebot ist kostenlos. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich. Telefonische Rückfragen sind unter 040/40 19 08-0 gern möglich.

Das
ELBE
Waschhaus

Osdorfer Landstraße 182
22609 Hamburg

Tel. 040/84 89 17 04

Mobil: 0157/88 20 22 95

Ansprechpartner: Herr Daniel Rudolf

Unsere Öffnungszeiten:

Mo. bis Fr. 10.00 - 18.00 Uhr, Sa. 10.00 - 14.00 Uhr

**Auch Ihr Sofa braucht
Reinheit und Frische!**

**Polstermöbel aller Art
von Seide bis Leder:**

„SPEZIAL“-REINIGUNG

Wasch-Aktion
GUTSCHEIN 25,- €

Vor-Ort-Service:

Wir reinigen auch bei Ihnen zu Hause.

Scandic Berlin Potsdamer Platz -



das barrierefreie Hotel

im Herzen der Hauptstadt



(pi.) Das Hotel liegt direkt an Berlins Potsdamer Platz, einer der beliebtesten Sehenswürdigkeiten des neuen Berlin und ist im skandinavischen Stil ausgestattet. Es schafft so eine entspannte Atmosphäre im Kontrast zum geschäftigen Treiben am Potsdamer Platz.

Der benachbarte Potsdamer Platz und die direkte Umgebung bieten eine hervorragende Auswahl an Einkaufsmöglichkeiten, Restaurants und Unterhaltungsangeboten. Musicals wie Udo Lindbergs „Hinterm Horizont“ oder der Blue Man Group laden zu einem hochwertigen Kulturgenuß ein. Auch geschichtlich hat die Umgebung einiges zu bieten. Es befindet sich in unmittelbarer Nähe zur Berliner Mauer, zum Brandenburger Tor, zum Holocaust-Denkmal und zum Deutschen Bundestag. Auch der Tiergarten ist ein beliebtes Ausflugsziel.

Die europaweit erfolgreiche Hotelgruppe Scandic vereint skandinavisches Lebensgefühl mit Komfort und einem umfassenden Nachhaltigkeitskonzept. Ein fester Bestandteil ihrer Philosophie ist Barrierefreiheit, denn bei Scandic sollen sich alle Gäste gleichermaßen wohlfühlen, unabhängig von

möglichen körperlichen Einschränkungen. In allen Hotelbereichen, angefangen bei der Rezeption über die Hotelzimmer bis hin zum Restaurant, können sich die Besucher frei und ohne Hürden bewegen. Die gemütlichen Hotelzimmer des Scandic Berlin Potsdamer Platz stehen unter dem farbenfrohen Einrichtungsmotto der vier Jahreszeiten. Ebenso abwechslungsreich ist das kulinarische Angebot: Beim Frühstücksbüfett stehen über 100 Komponenten zur Wahl, darunter zahlreiche Bio- und Fair-Trade-Produkte. Zum Mittag- und Abendessen wird moderne Küche mit regionalen und saisonalen Einflüssen serviert. Dank seiner Lage im Herzen Berlins präsentiert sich das Hotel auch als optimaler Ausgangspunkt für einen abwechslungsreichen Städtetrip.

Weitere Informationen erhalten Sie im Internet unter www.scandic-berlin-potsdamer-platz.com oder telefonisch unter 030/700 779 0.

SeMa-Leser haben die einmalige Gelegenheit einen Aufenthalt im Scandic Berlin Potsdamer Platz mit zwei Übernachtungen für zwei Personen inklusive Frühstück zu gewinnen. Näheres auf unserer Rätseite.

Wohnen

„Generation 55 +“

• 1 Zi., (ohne Schlafnische),
ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.

• 1 Zi., (mit Schlafnische),
ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

In Hamburg-Langenhorn,
Diekmoorweg, ruhige, grüne
Lage, attraktiver Schnitt, nette
Hausgemeinschaft, mit Bad,
Küche, Balkon und Lift.

V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.

(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13

www.meravis.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

Lifestyle-Atriumhaus*



Barrierefreies Wohnen mit Stil

www.lifestyle-atriumhaus.de

*urheberrechtlich geschützt

Tel.: 040/602 95 18

SOS
NOTFALLHELPER

Patientenverfügung
und Vollmachten zu
Festpreisen direkt
vom Fachanwalt

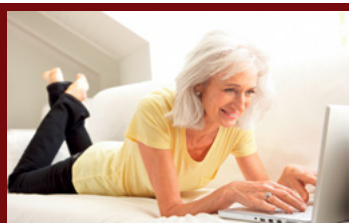
www.sosnotfallhelfer.de

Tel. 040/64 88 61 28

SOSNotfallhelfer: Eine Servicemarke der
DaSeKo – Allfinanz & Immobilien GmbH

Besuchen Sie auch unsere Homepage

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



Anzeigenberatung und -annahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Kleine Familie sucht 2 ½-3-Zi.-Whg. in ganz Hamburg zum 01.02.2016, WM max. € 850,-. Bitte anrufen. Tel.: 0157/32 73 32 79 oder E-Mail an sarah.bauomy@me.com



Kleinanzeigen - Coupon

[illegible]

Absender:

Telefon: Unterschrift:

Die Anzeige erscheint in der Februar-Ausgabe. Einsendeschluss: 15.01.2016

Kochen für Senioren. Suche herzliche Frau, die 2x im Monat ehrenamtlich mit mir kochen würde in Barmbek. Ca. 12-15 Essen. Gemeinsam Essen (kostenlos f. uns). Nette Atmosphäre. **Tel.: 040/229 69 83**

Suche Fax-Olympia-of-600 oder ähnliches mit Papierrolle – innenliegend, von gehörlosem Mann ca. € 5,- bis € 10,-, **Tel.: 04101/ 85 66 48**

Sie, 66 J., sucht für Kartenspiele (Rommé) oder Kniffeln nette Frauen im Raum Hamburg-Ost. **Chiffre 11715**

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

Ex. Krankenschwester für schöne, angenehme und wertvolle Tätigkeiten in schönem Ambiente und guten Lohn, freie Zeiteinteilung, **Chiffre 11015**

Autorin/Verlegerin sucht qualifizierte Mitarbeiter oder Teilhaber/-in Belletristik, Wissenschaften und Kunst für (Stiftung Kinder in Not), **Chiffre 11115**

Freizeit

Sie mö. Frauen kennenlernen, um eine Gruppe zu bilden f. Unternehmungen u. alles was Spaß macht! Alter 70-75 J. jung, NR, unabhängig! **Chiffre 11615**

"Vorlesen – zuhören und genießen". Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Di., von 15.30 Uhr bis ca. 18 Uhr in einem netten Café statt. Näheres über: H. Andrews, **Tel.: 0176/54 71 74 52**

Haben Sie Lust in gemütlicher Runde zu stricken oder Stricken zu lernen? Dann kommen Sie zu uns. Wir treffen uns jeden 1. + 3. Donnerstag von 17.30-19.00 Uhr in Lokstedt. Infos unter **Tel.: 040/540 48 96**

3 Damen suchen Tanzpartner um die 70 für Sylvester + andere Tanzlokale sowie auch Freizeitgestaltung, je nach Interesse, **Tel.: 040/538 15 71**

Seniorin (Walddörferin) sucht Partnerin, NR, ohne Hund, für Freizeitgestaltung, wie Spaziergang und Spiele. Bevorzugt sonntags. **Chiffre 10315**

Mah-Jongg-Spielerin zur Vervollständigung einer Spielrunde gesucht. **Tel.: 040/527 95 38**

Doppelkopf – lieber 5 als nur 3! Wir sind eine

nette Runde im Rentenalter. Wir spielen einmal im Monat freitags nachmittags in Barmbek. Über Zuwachs würden wir uns freuen. **Tel.: 040/68 51 81 – AB**

Sie, 63, sucht Sie f. gemeins. Interessen: z.B. Musical, Theater, Nord-/Ostsee, Spanien, Kleingarten, Spiele u.v.m. mögl., aus der Nähe PLZ 22525, **Tel.: 0163/914 31 32**

Sonstiges

Für Puppenkleider-Nähen, verschenke kleine Stoffreste, süße Knöpfe, bunte Reißverschlüsse und Nähgarn, einiges zum Applizieren, Puppenheft u.v.m., melden in Norderstedt-Mitte, **Tel.: 040/522 57 86**

Freundlicher Rentner möchte Zeit verschenken, mache für Sie Einkäufe, Arztbesuche, kleine Reparaturen im Haus, Gartenarbeiten, Klönen u.v.m. Ich freue mich auf zahlreiche Zuschriften, **Chiffre 11915**

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

Nette, ehrliche Altenpflegerin, 47 J., Schlesiern, fleißig, mit Erfahrung, hilft älteren Menschen b. Haushalt und Pflege, gerne in Lurup, Eidelstedt und Umgebung. Renate T., **Mobil: 0157/54 30 76 41**

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

-24 h Seniorenbetreuung- Osteuropäische Pflegekräfte helfen Ihnen bei der Bewältigung des Alltags! Büro Mertens, 24h-gut-betreut.de, **Tel.: 04161/53 29 92 80**

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

Adventsbasar – für alte und neue schöne Dinge vom 1.-14. Dezember 2015 täglich geöffnet, Voranmeldung erbeten, **Tel.: 040/89 72 64 74**

Verkauf

Lattenrost mit Motor, "Silverstar EL", 90/190 cm, geprüftes Qualitätszeichen, stufenlos verstellbar per Fernbedienung, Selbstabholer, € 150,-, **Tel.: 0172/189 96 53**

Samsonite-Hartschalen-Rollenkoffer, 70 und 75 cm, türkis mit Zahlenschloss, **Tel.: 040/550 85 27**

Modellbahn FLM HO, 12 Loks + Waggons/Vitrinenmodelle neuwertig, Preis VB, **Tel.: 040/58 91 85 43**

Flotte Herrengarderobe, Gr. 50 von Mey + Edl., H+M usw., günstig abzugeben, z.B.: Smoking, Jacken, Mäntel, Jacketts, Anzug, **Tel.: 04103/705 04 19**

„Beurer“ Shiatsu-Massagegerät MG 190; Garderobenspiegel, 50x60 mit Ablage 30x20 + 2 Kerzenhalter, goldfarben; Schlittschuhe Gr. 44, günstig abzugeben, **Tel.: 040/522 26 46**

Exkl. Grünpflanze, sehr schön gewachsen, Strahlenaralie „Schefflera“, für große Räume, Empfangshalle usw., 2.70 m hoch, 1.80 breit, Preis VB, **Tel.: 040/647 46 82**

Biete Bücher-Sammlung Weltgeschichte von den Anfängen bis heute, viel 3. Reich und 2. Weltkrieg, Stück € 2,- und € 3,-, **Tel.: 040/ 420 37 42**

Seniorenessel mit Motor, Aufstehhilfe, dunkelbraun, Leder, € 500,-, **Tel.: 040/713 68 26**

Margrit's Stöberladen, Hummelsbüttl. Landstr. 1, beim Fuhlsb. Marktpl. verkauft aus guten Nachlässen Möbel, Bilder, Porzellan, Glas, Schmuck u. mehr. Kaufe Schmuck u. Modeschm., **Tel.: 040/50 39 89 ab 10 Uhr**

28 Z Herren-Kettler-Alu-Rad, € 120,-; H. Leder-Jacke, dkl., neuw. L90 cm, € 130,- VB; 2 festl. H.-Anzüge Gr. 26, Preis VB; div. ungetr. H.-Halbschuhe Gr. 43, VB; hochw. dkl. H.-Winterm. r. Schurwolle, € 150,- VB, **Tel.: 04102/45 89 45**

Briefmarkensammlungen, Motive und Ersttagesbriefe BRD von 1994-2007 in Schubert – alles postfrisch; Slowenien-Sammlung vom Anfang – günstig abzugeben – komplett oder auch einzeln, **Tel.: 040/53 00 86 48**

Couchtisch 75x125 cm 47 cm hoch, Glas auf Eisengestell Ablage Glasplatte 12 cm tiefer, NP € 700,-, VB € 200,-, **Tel.: 040/59 97 30**

Ess- + Kaffeeservice Burgenland, rot von Villeroy & Boch, Preis VB; Kristallkaraffe + 2 Sammeltassen, **Tel.: 0174-635 60 64**

Wanderstiefel, Gr. 5 1/2, 1A Leder v. Hanwag, VB € 40,-; "Die Hamburger Hallig", Ölbild € 80,-; Kleidersack v. Bree für die Autoreise oder Kreuzfahrt, neu, inkl. Kleiderbügel, € 90,- VB, **Tel.: 040/51 51 02**

Impressum

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

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

Anzeigen	HWWA Werbeagentur GmbH Tel. 040/524 33 40
E-Mail	hwwa@wtmet.de
Druck	Lehmann Offsetdruck GmbH Gutenbergring 39 22848 Norderstedt
Erscheinen	10 x jährlich
Druckauflage	36.000 • Nord: 18.000 • West: 18.000
Anzeigenschluss	Ausgabe Februar 2016 am 15.01.2016



Sodbrennen! Wenn der Magen rebelliert!

Die Advents- und Weihnachtszeit ist für viele eine Zeit des Schlemmens. Ob süß oder deftig – es wird über die Stränge geschlagen. Das macht sich nicht nur auf der Waage bemerkbar. Viele Menschen spüren es unmittelbar: Der Magen gibt mit Sodbrennen ein deutliches Signal. Was Sie gegen Sodbrennen tun können und wie es entsteht, verraten wir hier.

Wie merkt man es?

Sodbrennen äußert sich mit einem brennenden Gefühl in Brust und Hals. Einige Menschen spüren nur einen dumpfen Druck hinter dem Brustbein. Bei starkem Sodbrennen gelangt saurer Mageninhalt bis in den Mund. Die Symptome treten vor allem einige Stunden nach dem Essen und nachts auf. Im Liegen oder beim Bücken verstärken sich die Beschwerden. Wenn das Sodbrennen schon länger anhält, können Betroffene auch morgens heiser sein, Schluckstörungen haben sowie chronischen Husten, Bronchitis oder Asthma bekommen.

Warum brennt es?

Falsche Ernährung steht hier an erster Stelle, denn zu fettiges, sehr süßes oder scharfes Essen schlagen uns auf den Magen. Hinzu kommen seelische Belastungen und Stress. Der Magen produziert dann verstärkt Magensäure, ohne sie zum Verdauen zu brauchen. Übermäßiger Alkoholkonsum, Nikotin und Kaffee gelten ebenfalls als Verursacher von Sodbrennen. Nikotin lässt den Schließmuskel erschlaffen und hemmt die Pumpbewegungen der Speiseröhre. Wer empfindlich ist, reagiert auch auf ein Zuviel an Zitrusfrüchten. Übergewichtige Menschen neigen verstärkt zu Sodbrennen, da die zusätzlichen Kilos auf den Magen drücken. Auch Medikamente können Sodbrennen begünstigen wie manche Asthmamittel, Herz-Kreislauf-Medikamente oder Schmerzmittel. Hierzu befragen Sie am besten Ihren Arzt oder Apotheker.

Was passiert denn da?

Der brennende Schmerz in der Speiseröhre entsteht durch den Magensaft, der beim Aufstoßen vom Magen in die Speiseröhre aufsteigt. Dadurch werden die Schleimhäute gereizt. Auch die angegriffene Magenwand spürt man durch einen zwickenden, drückenden oder brennenden Schmerz. Übelkeit kann hinzukommen. Die Säure im Magen ist notwendig, denn sie zersetzt das Essen, das wir zu uns nehmen. Der Magen selbst ist durch eine säurestabile Schleimhaut geschützt. Der Schließmuskel am Mageneingang sorgt dafür, dass der saure Mageninhalt nicht nach oben kommt. Ist der Schließmuskel jedoch geschwächt, kommt es zum so genannten Reflux.

Wenn es krankhaft ist

Wenn das Sodbrennen stark ist und Magensäure mindestens ein- bis zweimal pro Woche in die Speiseröhre aufsteigt, ist dies krankhaft und nennt sich Reflux-Krankheit. „Zehn bis zwanzig Prozent der Bevölkerung sind von diesem Problem betroffen, das Männer und Frauen aller Altersgruppen gleichermaßen heimsuchen kann“, sagt der Berufsverband Niedergelassener Gastroenterologen Deutschlands e.V. auf seiner Internetseite. Auf Dauer kann zu viel Säure zur Entzündung der Speiseröhre führen. Auch Zähne und Zahnfleisch werden durch häufige Säurebelastung in Mitleidenschaft gezogen. Neben der Reflux-Krankheit kann auch ein Zwerchfellbruch Schuld am Sodbrennen sein. Das Zwerchfell ist eine dünne Muskelschicht, die Brust- und Bauchraum voneinander trennt. Hier hindurch kommt die Speiseröhre. Durch Druckbelastung oder schwaches Bindegewebe kann sich dieser Bereich langsam erweitern. Verklemmt sich in diesem Loch ein Stück Magen, kann der Schließmechanismus nicht mehr richtig funktionieren. Die Magensäure kann so nach oben fließen. Dieser Bruch muss chirurgisch behandelt werden.

Medizinische Mittel

Vorübergehend helfen säurebindende Mittel. Es empfiehlt sich aber, mit einem Arzt die Symptome zu besprechen. Kommt das Sodbrennen nur ab und zu vor, gibt es Medikamente aus der sogenannten Gruppe der Antazida. Sie binden Säure im Magen.

Fragen Sie hierzu in der Apotheke nach, damit Sie eventuelle Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten vermeiden. Hat dies keine Wirkung, kann der behandelnde Arzt Medikamente verschreiben, um das Sodbrennen zu lindern.

Natürliche Hilfe

In der Homöopathie findet bei Übersäuerung die Robinia pseudoacacia (Falsche Akazie) Anwendung. Ebenso lindern warme Kräutertees aus Kamille, Melisse, Schafgarbe und Fenchel die Beschwerden.

Mythos Milch

Dass Milch gegen Sodbrennen hilft, wird immer wieder gern verbreitet. Dies ist aber nicht so leicht zu klären. Einigen Menschen hilft es, andere bekommen davon Sodbrennen, denn Milch hat selbst einen leicht sauren pH-Wert.

Auch der Tipp mit dem Kaugummi kauen hat zwei Seiten der Medaille. Auf der einen Seite regt das Kauen die Speichelproduktion an und verdünnt somit die Magensäure. Auf der anderen Seite fördert es die Produktion der Magensäure. Beide Mittel müssen also individuell getestet werden.

S. Rosbiegel © SeMa

Erste Hilfe

- Essen Sie in Ruhe und kauen Sie gründlich. Im akuten Fall greifen Sie zu trockenem Brot, Zwieback oder Haferflocken.
- Mehrere kleine Portionen am Tag sind bekömmlicher als wenige große Mahlzeiten.
- Fettige Speisen und Süßes nur in Maßen. Verzicht auf scharfe Gewürze, Zitrusfrüchte und Säfte in größeren Mengen.
- Hören Sie auf zu rauchen. Unter dem Einfluss von Nikotin lässt die Spannkraft des Speiseröherschließmuskels nach.
- Alkohol und Kaffee nur in Maßen.
- Essen Sie nicht zu spät vor dem Schlafengehen und lagern Sie den Oberkörper nachts hoch.
- Reduzieren Sie Übergewicht.
- Sorgen Sie für ausreichend Entspannung.
- Tragen Sie nicht zu enge Kleidung oder Gürtel, denn sie können Druck auf den Bauch ausüben und so den sauren Rückfluss verstärken.
- Schlafen Sie auf der Seite und nicht auf dem Bauch.
- Ab und zu ein paar Mandeln oder Haselnüsse können das Sodbrennen reduzieren.
- Trinken Sie ausreichend. Etwa zwei Liter am Tag sind ideal.



Unter neuer Trägerschaft

DSG | Deutsche Seniorenstift Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

.....

Wir informieren Sie gern ausführlicher!
Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de



1 Jahr EINFACHgeschäft Feiern Sie mit!

Geburtsrabbatte

– gültig bis 23.12.15

5 % Rabatt bei einem Einkauf ab € 50,-
10 % Rabatt bei einem Einkauf ab € 100,-

auch gültig für Geschenkgutscheine
- das ideale Weihnachtsgeschenk!

EINFACHgeschäft
KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT
Inhaber Johannes Cubela

ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.
Ihr Fachgeschäft für Alltagshelfer. Tel.: 040/22 81 51 05
Julius-Vosseler-Str. 40 • Mo. bis Fr. 10-18 Uhr • Sa. 10-14 Uhr
Mehr Infos unter www.einfachgeschäft.de



SiCHTBar-mobil

Dirk Lübke – Ihr Optiker vor Ort.

Der Optiker, der zu Ihnen kommt!

Augeninnendruckmessung vor Ort!

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

sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75

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



www.haus-itzstedt.de

...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



HOLGER HAGEMANN IVD
Inhaber: **SUSANNE BÖHM**



Vermietung - Verkauf - Verwaltung von Wohn- und Gewerbeimmobilien

HAUS- UND GRUNDSTÜCKSMAKLER | GRUNDSTÜCKSV ERWALTUNG
Rugenbarg 52 | 22848 Norderstedt | Tel.: 040/528 10 28 | Fax: 040/528 28 66
info@hagemann-immobilien.de | www.hagemann-immobilien.de

Ab dem 15.12.15 finden Sie uns NEU im Rugenbarg 63

Unvergessliche Filmhits



Deborah Sasson

hat zwei Herzensprojekte

Deborah Sasson wurde in den USA geboren, hat aber von den Eltern irische und italienische Wurzeln mitbekommen. Als junge Frau nahm sie an Misswahlen teil und wurde sogar Vize-Miss Amerika. Statt die Model-Karriere einzuschlagen, studierte sie klassischen Gesang in New York und hatte ihr erstes Engagement in der berühmten Metropolitan Opera.

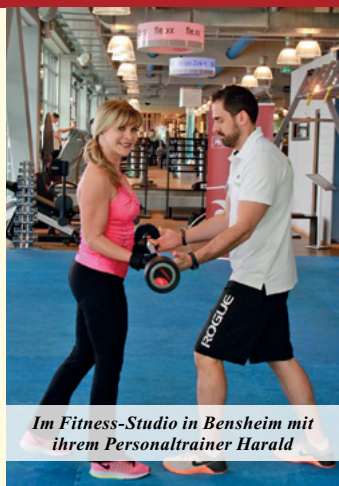
Am Traum aller Musicaldarsteller, dem Broadway, trat sie im Musical „Show Boat“ auf und wurde danach von dem Komponisten und Dirigenten Leonard Bernstein nach Hamburg verpflichtet, wo sie die Rolle der Maria in „West Side Story“ singen und tanzen durfte. In dieser Zeit wurden die Weichen für ihre Weltkarriere in die richtige Richtung gestellt. Die bezaubernde Sängerin ist mittlerweile auf vielen Bühnen der Welt zu Hause. Von 1983 bis 1990 war die gebürtige Bostonerin mit dem Star-Tenor und besten Darsteller des „Phantoms der Oper“, Peter Hofmann, verheiratet. Sie bildeten in dieser Zeit das Pop-Klassik-Traum-paar.

Das international gefeierte Multitalent ist auf allen musikalischen Gebieten zu Hause. Nicht nur als Sängerin, sondern auch als Komponistin und Produzentin ist sie sehr erfolgreich. Ihre Musicallyfassung von „Phantom der Oper“, in der sie auch die Hauptrolle spielte und sang, lockte unzählige Besucher in die Theater. Zur Zeit hängt ihr Herz an einem kleinen Prinzen. Ab 12. Dezember tourt das Musical „Der kleine Prinz“ vom Autorenteam Deborah Sasson und Jochen Sautter, geschrieben und komponiert nach dem Welterfolg von Antoine de Saint-Exupéry, durch ganz Deutschland und wird große und kleine Zuschauer in seinen Bann ziehen.

Zur Zeit hat Deborah Sasson zwei Herzenprojekte. Vor kurzem ist die brandneue CD auf den Markt gekommen mit dem Titel: „Unforgettable – Die schönsten Filmklassiker“. Diese Filmmusiken faszinierten sie schon immer, wie sie uns bei unserem Exklusivinterview in ihrem Heimatort Bensheim in Hessen erzählte. Wir trafen eine sehr sympathische und at-



und ein kleiner Prinz



Im Fitness-Studio in Bensheim mit ihrem Personaltrainer Harald



traktive, äußerst professionelle und auch humorvolle Künstlerin. „Ich habe Filmklassiker ausgesucht, die mich schon lange begleitet haben“, erzählt Deborah Sasson. „Das ist eine ganz persönliche Sammlung und deshalb auch eine ganz persönliche CD. Und mir lag besonders am Herzen, Thomas Anders für zwei Lieder zu gewinnen.“

Thomas Anders erklärte sich sofort bereit zwei Duette mit seiner Kollegin zu singen. Die beiden Stimmen ergänzen sich einmalig in den Titeln „True Love“ und in „Die Schöne und das Biest“ aus dem gleichnamigen Musical. „Ich kenne Thomas Anders natürlich aus seiner Zeit bei Modern Talking“, verriet uns die sympathische Sängerin. „Ich habe ihn aber auch als Solokünstler schätzen gelernt. Er hat eine wunderbare Stimme und er war meine erste Wahl für diese beiden Duette. Wir harmonisieren hundertprozentig musikalisch und menschlich. Es war sein erster musikalischer Ausflug in diese Art der Melodien. Es ist eine große Freude mit ihm zu arbeiten. Ich danke ihm sehr dafür.“

Um dieses Pensum an Arbeit durchzustehen, müssen Körper, Geist und Seele im Einklang sein. Für ihre Seelennahrung lebt sie in Harmonie in ihrem Zuhause, ihrer Musik, diversen Wohlfühlmomenten und u.a. mit den Freunden, die ihr zur Seite stehen. Die geistige Nahrung liefern u.a. ihre vielen Stunden am Piano, an dem sie kreativ arbeitet. Für ihre Gesundheit geht sie täglich, wenn sie in ihrem Wohnort ist, ins Fitnessstudio in der Nähe. Sie trinkt sehr wenig Kaffee, da er der Stimme schadet, kocht sehr gesund, gönnt sich aber auch Genussmomente bei ihrem Lieblingsitaliener „Don Camillo“, wo der Wirt Peppino das weltbeste Steinpilz-Risotto in seiner Küche zaubert.

Alle Termine von den Aufführungen „Phantom der Oper“ und „Der kleine Prinz“ sind unter www.3for1-concerts.com einzusehen. Die aktuelle CD von Rubin Records mit dem Titel „Die schönsten Filmklassiker“ ist im Handel für € 14,95 erhältlich.

Text & Fotos Marion Schröder © SeMa



Mit ihren Freundinnen Elke und Marion im Restaurant „Don Camillo“ bei Wirt Peppino.

eMag 50 HD

Mehr als eine Leselupe!

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

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

**RECKE
OPTIK**

Inh.: Karl-Heinz Wilke e.K.

Langenhorn Markt 13c • 22415 HH

Telefon: (040) 531 76 34



Seit
1987

ANGELA GREIZER



✧ **Ambulante Kranken-
pflege und Altenhilfe**

✧ **Familien- und
Kinderbetreuung**

✧ **Pflegeberatung**

Langenhorn Chaussee 163
22415 Hamburg
Telefon: 040/53 05 04 70
Fax: 040/520 33 17
www.krankenpflege-greizer.de



ELIM mobil
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

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

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



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

www.sdl-ev.de

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

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



Der Mond ist aufgegangen

Zum Ausklang des Claudiusjahres
Spekulationen über sein Lied

Seit Anfang 2015 steht neben der Christus-Kirche am Wandsbeker (seit 1879 ohne „e“) Markt das markante Claudius-Denkmal von Waldemar Otto. Es zeigt den Dichter und den Sternenhimmel in der Nacht des 15. August 1740, in der Claudius in Reinfeld geboren wurde. Foto: Krause

Im Jahr 1815 starb der Journalist und Dichter Matthias Claudius im Hause seines Schwiegersohns Friedrich Christoph Perthes am Jungfernstieg in Hamburg. 200 Jahre nach seinem Tod bringen immer noch viele Menschen Claudius mit dem „Wandsbecker Bothen“ zusammen, obwohl dessen Erscheinen nach knapp fünf Jahren 1775 eingestellt wurde.

Der „Bothe“ hatte vier Druckseiten. Drei waren dem politischen Geschehen in Europa gewidmet und unterlagen einer strengen Zensur. Die vierte Seite enthielt „gelehrte Sachen“. Claudius gestaltete den „gelehrten Teil“ mit Gedichten und einen fiktiven Briefwechsel des Asmus (Claudius 'Pseudonym') mit seinem Vetter Andres. Als Referenz an diesen fiktiven Briefwechsel hier eine ebenso fiktive Geschichte aus dem Leben des Dichters. Sie erzählt, wie das bekannteste Gedicht von Matthias Claudius entstanden sein könnte:

Die Karpfen hinter dem Mond

Matthias saß dick verpackt auf der Bank vor dem alten Pastorat, ließ die Füße baumeln und blinzelte in die tief stehende Wintersonne. Er rieb sich die Hände, denn die waren eiskalt und rot. Seine Mutter Maria, im Ort allgemein nur „Frau Paster“ genannt, hatte ihm nämlich vor gut einer Stunde den Auftrag gegeben, den großen Holzzuber vor dem Küchenfenster mit frischem Wasser aus dem nahen Herrenteich zu füllen. Er war dabei ordentlich ins Schwitzen geraten. Nur die Hände, ja die waren bei der Aktion nass und kalt geworden. Bald sollten ein paar Karpfen im Zuber schwimmen. Naturalien, als Teil der Bezahlung, die seinem Vater Matthias, dem Pastor von Reinfeld/Holstein, zustand. Matthias dachte über das Christfest nach, das gerade vorüber war. Er hatte seine ersten Schlittschuhe nach holländischer Art bekommen, so wie sie die großen Brüder schon besaßen. Ob er sie wohl bald würde ausprobieren können? Weihnachten hatte sein Vater wieder viel zu lange gepredigt. Die Gedanken seines kleinen Sohnes waren bei der Predigt abgeschweift, hin zum Fischfang, der am Tag vor Silvester stattfinden sollte. Das war immer ein besonderes Ereignis, bei dem der Pastor einmal fast in den Teich gefallen war. Schon bei der Predigt gingen Matthias immer wieder ein paar Reime durch den Kopf. Jetzt plötzlich pass-ten sie zusammen:

*Das Jahr ist fast vergangen
Nun lasst uns Karpfen fangen
So an die Pfund drei vier
Silvester unter Tannen
Da soll'n sie schwimmen dannen
In einer Soße braun von Bier*



Vera Diederichs hält einen lebenden Vierpfünder in den Händen. Wenn er erst in einer Bier-Soße schwimmt, dann schmeckt er köstlich und ist auf seine Weise auch ein Gedicht, an dem Familie Claudius ihre Freude gehabt hätte.

Viele Jahre später. Matthias war nicht wie sein Vater Pastor, sondern Redakteur geworden. Der „Wandsbecker Bothe“ hat sein Erscheinen eingestellt. Mit seiner 14 Jahre jüngeren Frau Anna Rebecka stand Matthias Claudius vor dem Problem, wie es nun weitergehen sollte. Da kam das Angebot von Johann Gottfried Herder, seine Beziehungen an den Hof zu Darmstadt für ihn spielen zu lassen, zur rechten Zeit. Wenig später fand sich die junge Familie in Darmstadt wieder, wo Matthias nun bei der „Hessen-Darmstädtischen privilegierten Land-Zeitung“ sein Auskommen hatte. Mehr aber auch nicht; er war unglücklich in der fremden Hessenwelt. Als er einmal zu später Stunde versonnen den Schnampelpfad entlang des Darmbachs in Darmstadt ging und den Halbmond am Himmel sah, kam ihm plötzlich der kleine Matthias auf der Bank vor dem Pastorat im winterlichen Reinfeld wieder in den Sinn. Und auch die Verse, die er als Bub' damals ersonnen hatte. Daheim setzte er sich sofort hin und schrieb im Versmaß von damals ein Gedicht – nur die Karpfen, die ließ er weg. Im Herbst 1778 – Claudius war da schon wieder in Wandsbek – erschien „Der Mond ist aufgegangen“ im Voßschen Musenalmanach. Das Gedicht machte ihn „unsterblich“; sein Freund, der Komponist Johann Abraham Peter Schulz aus Lüneburg, der auch das bekannte Weihnachtslied „Ihr Kinderlein kommet“ vertont hat, komponierte 1790 eine wunderschöne Melodie dazu. Wenn der Dichter und der Komponist sich in späteren Jahren in Wandsbek zur Jahreswende trafen, dann blieb es nach dem dritten Glase Punsch nie aus, dass die beiden Herren das berühmte Lied anstimmten – aber mit dem Urtext. Danach protesteten sie sich zu und wünschten sich und ihren Familien ein gesundes und fröhliches Neues Jahr.

Ich war wohl klug, dass ich Dich fand

Bald noch häufiger, als „Der Mond ist aufgegangen“ wird ein anderer Satz von Matthias Claudius zitiert, den aber die wenigsten mit dem „Wandsbecker Bothen“ in Verbindung bringen. Denn auch „Wenn einer eine Reise tut, dann kann er was erzählen“ stammt aus Claudius' Feder. In seinen Gedichten griff Claudius neben Glaube und Natur auch immer wieder politische Themen auf. Er verurteilte die Sklaverei, die Gräueltaten des Krieges, nahm gegen tierquälerische fürstliche Hetzjagden Stellung und besang die Schönheit der Schöpfung. Immer wieder kreiste seine Lyrik um die Kinder und seine Frau Rebecka. Zur Silberhochzeit schrieb er ihr ein liebevolles Gedicht: „Ich war wohl klug, dass ich Dich fand“. In seinem letzten Lebensjahr verabschiedete sich der kranke Dichter von seinen Lesern: „... Man ist nur einmal in der Welt und ist nicht darin, ihr nach dem Sinn zu reden und Häckerlinge (klein geschnittenes Stroh) zu schneiden. Es schafft nicht, dass der Mensch mit niedergeschlagenen Augen sitze und sich räuspere und seufze; er soll die Augen frei aufschlagen und frisch und fröhlich um sich sehen ... Gehabt Euch wohl.“

LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN



Wohnpark
SÜDERHOF



Für
jung
und alt

OFFENE BESICHTIGUNGEN

jeden Donnerstag von 17 bis 18 Uhr in Gebäude 2, Süderstraße 19



hochwertig
und
großzügig

- Hochwertige Wohnungen in parkähnlicher Anlage
- 1- bis 4-Zimmer-Wohnungen mit Balkon/Terrasse
- Videogegensprechanlage
- Sehr gute Anbindung an den ÖPNV
- Ärzte, Behörden und Einkaufsmöglichkeiten in der Nähe
- Zentrales Servicecenter mit Gastronomie
- Persönliche Freiheit durch Concierge- Service
- Unterstützung bei haushaltsnahen Dienstleistungen wie Reinigen, Wäscheservice, Einkaufen
- Professionelle ambulante Pflege

KONTAKT - VERMIETUNG WOHNUNG UND GEWERBEFLÄCHEN

IHR ANSPRECHPARTNER: RÜDIGER BÜLOW

Tel.: 04191/722 62-17 Mobil: 0151/64945017

E-Mail: buelow@fh-immo.com

KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

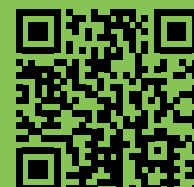
Tel.: 04106/627 96-20

E-Mail: info@careprofis-ambulant.de

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN



LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



* bei Mietvertragsabschluss erhalten Sie einen Gutschein für eine einmalige Innenarchitekturberatung im Hause dodenhof Kaltenkirchen (Wert 75,00 Euro).
Zudem erhalten Sie 10% auf die gekauften Einrichtungsgegenstände.



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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

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

www.semahh.de



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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

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

Running for Life Abenteuer Lebens-Lauf



Autorin Kari Kloth über Bulimie, ihr Leben in islamischen Ländern und Heilung

(djd). In ihrem neuen Buch „Running for Life“ stellt die Autorin Kari Kloth drei brisante und packende Themen in den Mittelpunkt: die Essstörung Bulimie, das faszinierende Abenteuer einer allein reisenden Frau in der islamischen Welt und eine außergewöhnliche Heilung. Die Autorin beschreibt die atemlose, fast unglaubliche Odyssee ihrer Hauptperson Jill, die ihr Leben im westlichen Wohlstand weit hinter sich lässt, um in der Ferne Heilung zu finden. Jill besaß alles, was ein erfolgreiches Leben symbolisiert – einen quirligen Sohn, einen charismatischen Ehemann, ein exklusives Haus und einen interessanten Job. Doch diese heile Welt zerbricht schlagartig. Den größten Schmerz bereitet der Abschied von ihrem einzigen Kind. Jill erkrankt an Bulimie. Die Sucht bestimmt ihr Leben.



„Ich habe lange auf dich gewartet“

Eine Nahtoderfahrung schenkt ihr eine Vision: Ein Unbekannter verspricht Heilung. Jill macht sich auf die Suche nach ihrer Visionsgestalt. Ihr Abenteuer beginnt in Kairo und führt sie durch Ägypten, Sudan, Jemen, Kenia, Uganda und Poona in Indien, ist Flucht und Suche zugleich. Per Taxi, Lkw, Dhau, Bahn und Kamel bereist sie Orient und Okzident, lebt in arabischen Ländern, lernt den Islam und das Sufitum kennen. Mit Neugier und Erstaunen erfährt sie eine Gesellschaft, die Frauen und Männern einen klar definierten Platz zuschreibt. Jill findet den Unbekannten aus ihrer Vision schließlich im Sudan. Bereits drei Tage vorher kündigte er ihr Kommen an und begrüßt sie nun mit den Worten: „Ich habe lange auf dich gewartet.“

Lebendiger Erzählstil

Kari Kloth schildert Jills Erlebnisse und Begegnungen so direkt, mit so viel Emotionen und Tempo, dass die Leser das Gefühl haben, neben ihr zu stehen – ja sogar an ihre Stelle zu treten. „Das ist ein lebendiger Erzählstil, zu dem man Kari Kloth beglückwünschen kann“, sagt Annemarie Stoltenberg, Literatur-Expertin des NDR. Die schonungslose Ehrlichkeit dieses bildreich und fesselnd erzählten Buches beeindruckt auf jeder Seite. Hautnah lässt die Autorin den Leser an Jill heran. Und damit ihre eigene Geschichte erleben: Denn Kari Kloth ist Jill. Das Buch ist online und im stationären Buchhandel erhältlich: Running for Life – Abenteuer Lebens-Lauf von Kari Kloth. Edition Winterwork, Printbuch: ISBN 978-3960140030, 581 Seiten, 88 Fotos, € 24,90. In Kürze ist es auch als E-Book für € 12,99 zu haben. Weitere Infos gibt es unter www.kari-kloth.de

Zur Person: Kari Kloth

(djd). Kari Kloth ist Heilpraktikerin, arbeitet mit dem individuellen Märchen als persönlichem Seelenpiegel und hat bereits mehrere Bücher veröffentlicht: Neben dem aktuellen Band „Running for Life“ beispielsweise den ebenso spannenden Reisebericht „Out in Africa“. Auf Multimedia-Bilderabenden erzählt sie lebendig von ihren Expeditionen in Afrika, Arabien und Asien: „Vier Jahre per Truck unterwegs. 120.000 Kilometer. 33 Länder. Drei Kontinente“. Im Internet informiert www.kari-kloth.de über ihre Arbeit und ihre aktuellen Bücher.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Rhetorik

Sonntag 10. Januar 2016, 15 Uhr
Rhetorik für jeden Zweck: Bei mir kommen Sie zu Wort! „Wie sag' ich's bloß“ grübelt mancher und würde gern seinem Anliegen sofort Ausdruck verleihen. Beitrag € 5,-. **Workshop mit Maren Gebhardt-Bruderhausen. LAB St. Georg, Hansapl. 10, 20099 Hamburg. Telefon 040/630 99 10**

Tanz

Freitag 25. Dezember 2015, 21 Uhr
Freitag 22. Januar 2016, 21 Uhr
Swinging Ballroom Band. Swingen Sie mit! Unter der Leitung von Markus Voigt gibt es jeden 4. Freitag im Monat einen Chashtanzkurs. Preis € 8,-. **Stage Club, Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg**

Sonntag 27. Dezember 2015, 16 Uhr
Flamenco Vivo – Flamenco Festival. Flamenco Vivo ist mehr als eine Show, das ist gelebte Wirklichkeit. **Laeiszhalle (kleiner Saal), Johannes-Brahms-Platz, 20355 HH, Telefon 040/357 666 66**

Lesungen

Freitag 15. Januar 2016, 19.30 Uhr
Krimineller Neujahrsempfang – „Morde und Mee(h)r“. Lesung und mörderische Songs mit Regina Scheheck sowie Jutta und Thomas Wilbertz. Karten € 13,-. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Telefon 040/32 11 91**

Samstag 23. Januar 2016, 20 Uhr
Das Leben ist (k)eine Kunst. Wladimir Kaminer, der selbsternannte „Rotwein-Russe“, liest am liebsten unveröffentlichte Geschichten, manche seiner Texte sind gerade mal ein paar Stunden alt und lassen die Lesung zu unvergesslichen Momenten werden. **Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg**

Sonntag 24. Januar 2016, 18 Uhr
Mord an Bord – Krimi & Wein – Andreas Wagner liest: Landeier. Wild, skurril und bunt ist Andreas Wagners siebter Krimi, der perfekte Mix aus Spannung und Genuss. **Das Schiff, Bei dem neuen Krahn 2, 20459 HH**

Montag 25. Januar 2016, 19.30 Uhr
Haben Sie was mit Kunst am Hut? Charles Brauer liest Satirisches, Humorvolles und Tiefsinniges von Tucholsky, Kästner, Ringelnatz und anderen deutschsprachigen Literaten des vergangenen und jetzigen Jahrhunderts, musikalisch umrahmt von Abi Wallenstein und Günther Brackmann. **Ernst Deutsch Theater, Friedrich-Schütter-Platz 1, 22087 Hamburg**

Mittwoch 27. Januar 2016, 15-17 Uhr
Erzählcafé für Frauen. Viele spannende Themen warten bei Kaffee und Keksen auf Sie! Amelingmeyer. Karten € 6,-. **Ev. Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg, Telefon 040/460 793-22**

Männer Werkstatt

Mittwoch 6. Januar 2016, 19-21 Uhr
Männer Werkstatt. Hier treffen sich Männer, die miteinander über Themen und Lebensfragen nachdenken oder gemeinsam ein Projekt für den Stadtteil starten möchten. Interessierte können sich bei Pastor Spies unter Telefon 040/527 05 61 anmelden oder an dem Abend spontan vorbei schauen. **St. Jürgen Kirchengemeinde, Eichenkamp 10, 22417 Hamburg**

Weihnachtliches

Donnerstag 10. Dezember 2015, 20 Uhr
It's a Marshmallows World. Feen in Absinth mit Herrengedeck präsentieren „Sing Bing 2 - die einzigartige Weihnachtsrevue“. Karten € 12,-, erm. € 8,-. **ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30, 22419 Hamburg, Telefon 040/53 32 71 50**

Freitag 11. Dezember 2015, 19.30 Uhr
The King Singers. Das britische A-cappella-Ensemble interpretiert verschiedene Chorwerke u. Weihnachtslieder aus aller Welt. **Laeiszhalle (großer Saal), Johannes-Brahms-Platz, 20355 HH, Tel. 040/346 920**

Samstag 12. Dezember 2015, 17 Uhr
Johann Sebastian Bach Weihnachtsoratorium I-III. Das Kantorei- und Kantatenorchester St. Katharinen unter der Ltg. von Andreas Fischer. Karten ab € 11,-/erm. € 8,-. **Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg**



Was bleibt sind Erinnerungen



Weihnachten steht vor der Tür. Familien kommen zusammen, man isst leckere Sachen, erzählt sich Geschichten und schwelgt in der Vergangenheit.

Lebensgeschichten zu teilen ist etwas Wunderschönes. Leider ist es heutzutage in der schnelllebigen und weiten Welt schwierig, sich regelmäßig im Kreise der Familie zu treffen. Daher wünschen sich viele Familien die Lebensgeschichte geliebter Familienmitglieder in einem Buch festzuhalten. Leider hat man oft weder Zeit noch Muße dazu. Das ist aber jammerschade. Denn wenn man die vielfältigen und einzigartigen Erinnerungen nicht rechtzeitig bewahrt, dann sind sie irgendwann für immer verloren.

Menschen dabei zu unterstützen ist die Leidenschaft der Hamburger Agentur „Memories“. Man versteht das Bedürfnis von vielen Familien, die Geschichte lieber Personen für immer festzuhalten. Psychologen und erfahrene Schreiber haben daher eine Methode entwickelt, um Erinnerungen wieder hervorzuholen und zu organisieren. Aus den Erzählungen macht „Memories“ ein wunderschön gebundenes Buch, in dem die Sprache der erzählenden Person für immer lebendig bleibt. Und dies in nur wenigen Wochen. „Memories“ bietet auch Geschenkgutscheine an, um eine liebe Person dazu zu ermutigen, die einzigartige Geschichte für sich, Freunde und Familie und nachfolgende Generationen zu wahren.

Ein kostbares Geschenk für die Ewigkeit.
 Fröhliche Weihnachten.

Schöne Erinnerungen... ein tolles Geschenk

Die Lebensgeschichte eines lieben Menschen für die Ewigkeit in einem Buch festzuhalten, damit sie nie verloren geht - zeigen Sie, wie viel Ihnen jemand bedeutet.



Ein Team von Gedächtnisexperten hilft dabei, wunderschöne Lebenserinnerungen zu sortieren und wieder lebendig werden zu lassen.

Jetzt neu
- auch als
Gutschein

Memories

Wir schreiben Ihre Geschichte

040 - 228 53 09 20
 info@memories-buch.de
 www.memories-buch.de

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 12. Dezember 2015

Weihnachtsmarkt in der Försterei Klövensteen. Verkauf von ökologischen Weihnachtsbäumen, Wildfleisch und anderen forstlichen Produkten. Für das leibliche Wohl ist gesorgt. Solange der Vorrat reicht, geht der Verkauf weiter. **Wildgehege Klövensteen, Sandmoorweg 148, 22559 Hamburg-Rissen**

Freitag 18. Dezember 2015, 19 Uhr

Chorkonzert zum Advent. BankNoten unter der Leitung von Olaf Generotzky, Eintritt frei, Spenden sind willkommen. **Kirche St. Nicolaus Alsterdorf, Sengemannstraße/Ecke Dorothea-Kasten-Straße, 22297 HH**

Noch bis Mittwoch 23. Dezember 2015

Eimsbüttler Weihnachtsmarkt an der Apostelkirche. Hochwertiges für Leib und Seele mit umfangreichem Programm und Weihnachtsbaumverkauf. Mo.-Fr. 14.30-22 Uhr, Sa. und So. 12-22 Uhr. **Apostelkirche, Bei der Apostelkirche, 20257 Hamburg**

Noch bis Mittwoch 23. Dezember 2015

Weihnachtsmarkt Ottensen. Mehr als 40 skandinavische Hütten, liebevoll dekoriert, bieten ein einzigartiges Ambiente. Mo.-Mi. 11-21 Uhr, Do.-Sa. 11-22 Uhr und So. 11-20 Uhr. **Ottenser Hauptstraße, 22765 HH**

Noch bis Mittwoch 23. Dezember 2015

Fleetinsel Weihnachtsmarkt. Weihnachtliche Stimmung auf der Fleetinsel. Täglich 12-21 Uhr. **Heiligengeistbrücke, 20459 HH**
Noch bis Donnerstag 24. Dezember 2015

Weihnachtsmarkt in Niendorf. Nordische Weihnachten mit landestypischen Leckereien und heißem Glühwein. Täglich 11-20 Uhr. **Rund um das Tibargcenter, Tibarg 31, 22459 Hamburg**

Noch bis Donnerstag 31. Dezember 2015
Winter Pride – Schwul-/lesbischer Weihnachtsmarkt in St. Georg. Ein buntes Programm aus Musik und Entertainment. **Lange Reihe 4 (Parkplatz), 20099 Hamburg**

Reise-Info-Abend

Donnerstag 7. Januar 2016, 19.30 Uhr
Lissabon & Azoren. Tui-Travelstar Reisebonbon lädt zum Reise-Info-Abend „Lissabon & Azoren“ ein. **Sasel-Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg, Anmeldungen unter Telefon 040/601 98 98**

Flohmärkte

Sonntag 13. Dezember 2015
Steilshoop: Flohmarkt. **EKZ-Schreyerring, Schreyerring 26, 22309 Hamburg**

Sonntag 13. Dezember 2015
Bramfeld: Frauenklamottenflohmarkt. Ab 12 Uhr. **Brakula – Bramfelder Kulturladen, Bramfelder Chaussee 256, 22177 HH**

Sonntag 13. Dezember 2015
Altona: Nachbarschaftsflohmarkt, stöbern und schnacken. 10-16 Uhr. **Haus Drei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg**

Sonntag 13. Dezember 2015

Altona: Flohmarkt in der Fabrik, Trödel, Antikes, Gebrauchtes und Quatschiges. 9-15 Uhr. **Die Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Jeden Samstag im Dez. 2015/Jan. 2016

St. Pauli: Flohschanze vor der Rinderschlachthalle. 8-16 Uhr. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

Sonntag 17. Januar 2016

Horst: Flohmarkt in den Elbmarschhallen. Hallen- und Außenflohmarkt, sodass bei jedem Wetter gebummelt und gefeilscht werden kann. 9-16 Uhr. **Elbmarschhallen, Horster Viereck 1, 25358 Horst**

Sonntag 31. Januar 2016

Rotherbaum: Antikmarkt, in Ruhe stöbern und allerhand Schönes entdecken. 10-17 Uhr. **Pöseldorf Center, Milchstraße 1, 20148 HH**

Sonntag 31. Januar 2016

Winterhude: Schätze ans Licht, Schnäppchenjagd im Trockenem. 10-14 Uhr. **Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg**

Ausstellungen

15. Januar bis 12. Februar 2016
Druckgrafiken, Zeichnungen und Illustrationen von Karsten Grote. Die alljährliche Kunstaussstellung im Foyer der Residenz zeigt in diesem Jahr die Werke des Volksdorfer Malers und Grafikers Karsten Grote. Täglich 9-17 Uhr. Eintritt frei. **Wohnpark am Wiesenpark, Wiesenpark 16, 22359 Hamburg**

„Wohnen mit Service“ in Hamburg-Groß Flottbek

**Wohnanlage „Bughenhagenhaus“,
Osdorfer Landstraße 28**



Die Wohnanlage Bughenhagenhaus befindet sich im rückwärtigen Bereich der Osdorfer Landstraße 28 (direkt hinter der Altenresidenz) inmitten alten Baumbestands. Hier können Sie in den eigenen vier Wänden selbstbestimmt leben, mit so viel Service wie nötig.

Der öffentliche Nahverkehr befindet sich ca. 50 Meter entfernt. Das Elbe Einkaufszentrum befindet sich auf der gegenüberliegenden Straßenseite und bietet alles, was man für den Alltag benötigt.

Ihre Wohnung erreichen Sie (auch mit Rollstuhl und Rollator) komplett barrierefrei. Zum Verweilen lädt neben dem Innenhof auch der Gemeinschaftsraum ein. Sämtliche Wohnungen verfügen über eine Loggia und eine gut ausgestattete Küche inkl. Herd mit Cerankochfeld und Kühlschrank. Die Bäder sind alle mit bodengleichen Duschen und einem Waschmaschinenanschluss ausgestattet.

**2-Zimmer-Wohnung, 1. OG, 51,16 m²,
Netto-Miete: € 706,-* + Nk./Kt.**

*Neben dem Mietvertrag, muss auch ein Mietservice-Vertrag abgeschlossen werden.

Bedarfsausweis: Bj. 2012, Gas, 39,3 kWh (m²a)

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b, 22529 Hamburg, Telefon: 040/181 315-570
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Hamburger Regenwetter? Gut geschützt mit dem Regenponcho für Rollstuhl- und Rollatornutzer

Der Poncho wird aus wasser- und winddichtem Nylonstoff gearbeitet und hält Sie sowohl im Rollstuhl als auch am Rollator schön trocken. Ab jetzt kann Ihnen Regen nichts mehr anhaben!

Auch die Autofahrer werden Sie dank der eingearbeiteten Reflektorstreifen besser sehen.



Telefon 040/22 81 51 05

EINFACHgeschäft

KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT

Johannes Cubela

ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.

Ihr Fachgeschäft für Alltagshelfer.

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Noch bis Mittwoch 30. Dezember 2015
Luden – Banditen, Bagaluten, Beschützer?
 Der Ausdruck Zuhälter sollte zeigen, dass hier jemand zu jemandem hält – meist war es ein Mann zu einer Frau, der Prostituierten. Auf St. Pauli ranken sich Legenden um Luden mit eigenartigen Namen wie z.B. Karate Tommy – nicht ikonisieren will man, sondern hinterfragen und vielleicht verstehen.
St. Pauli Museum, Davidstraße 17, 20359 Hamburg

Noch bis Sonntag 17. Januar 2016
Spot on. Eine Auswahl von mehr als 200 Werken spannt den Bogen von der Kunst der alten Meister über das 19. Jahrhundert und die Klassische Moderne bis hin zur Gegenwart. Di.-So. ab 11 Uhr. **Hamburger Kunsthalle (Sockelgeschoss), Glockengießerwall, 20095 Hamburg**

Noch bis Sonntag 6. März 2016
Hamburg ins Gesicht geschaut. Porträts von Hamburgerinnen und Hamburgern aus ganz unterschiedlichen Lebens- und Wirkungsbereichen, gemalt, gezeichnet, fotografiert, als Scherenschnitt oder Büste modelliert. Di.-Sa. 10-17 Uhr, So. 10-18 Uhr. Eintritt ab € 5,50 bis € 9,-. **Hamburg Museum, Holstenwall 24, 20355 Hamburg**

Noch bis Sonntag 27. März 2016
356 VIP – Very Important Porsches. Die Sonderausstellung erzählt die Erfolgsgeschichte des Porsche 356. Di.-So. 10-18 Uhr. Eintritt € 13,50. **Automuseum PROTOTYP, Shanghaiallee 7, 20457 Hamburg**

Messe

Sonntag 24. Januar 2016, ab 9 Uhr
AKTIVOLI-Freiwilligenbörse. Menschen, die sich freiwillig engagieren möchten, können auf der Börse eine Vielzahl von Institutionen kennenlernen. Eintritt frei. **Handelskammer, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg**

Kaffeeklatsch

Jeden Montag von 15-17 Uhr
Kaffeeklatsch für Menschen mit Demenz. Betreuung, Beratung, Erfahrungsaustausch und Atempause bei Kaffee & Kuchen. Eintritt frei. **St. Markus Seniorenzentrum, Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg**

Konzerte

Donnerstag 10. Dezember 2015, 19 Uhr
Maxim Kowalew Don Kosaken. Sie lassen das musikalische Erbe der Kosaken wieder aufleben. Karten ab € 17,-. **Broder Hinrick Kirche, Tangstedter Landstr. 220, 22417 HH**

Donnerstag 17. Dezember 2015, 19 Uhr
Hamburger Knabenchor St. Nikolai. Bekannte Advents- und Weihnachtslieder des Knabenchores und stimmungsvolle Geschichten, gelesen von Propst Claussen. Eintritt frei. **Hospital zum Heiligen Geist, Festsaal, Hinsbleek 11, 22391 Hamburg**

Mo. 21. Dez. 2015 bis 03. Jan. 2016
Heaven can wait Chor. Best of Rock and Pop, über 30 (g)Oldies = über 2.000 Jahre live on stage! **Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg, Tel. 040/27 09 49 49**

Freitag 25. Dezember 2015, 21 Uhr
The New Love Generation. „Love, peace and happiness“ lautet die friedliche Botschaft der wohl bekanntesten/unbekanntesten Stimmen Deutschlands. Sie sind die gefragtesten Studio-, Tournee- und Background-Sängerinnen und -Sänger – ein Konzert der Extraklasse. Karten im VK € 22,-. **Die Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Samstag 16. Januar 2016, 20 Uhr
Kuss Quartett. Das Repertoire dieses experimentierfreudigen Ensembles reicht von der Musik der Renaissance bis zu Kompositionen von Helmut Lachenmann und begeistert jeden Zuhörer. Karten ab € 35,-. **Resonanzraum St. Pauli, Feldstraße 66, 20359 Hamburg, Telefon 040/357 04 17 60**

Donnerstag 21. Januar 2016, 20 Uhr
Kastelruther Spatzen. Sie stehen für authentische Musik, menschliche Wärme und erstklassige Live-Auftritte. Karten ab € 71,20. **CCH Congress-Center-Hamburg, Am Dammtor, 20355 Hamburg, Telefon 040/35 69-0**

Donnerstag 21. Januar 2016, 20 Uhr
Kastelruther Spatzen. Sie stehen für authentische Musik, menschliche Wärme und erstklassige Live-Auftritte. Karten ab € 71,20. **CCH Congress-Center-Hamburg, Am Dammtor, 20355 Hamburg, Telefon 040/35 69-0**

Freitag 29. Januar 2016, 19.30 Uhr
Wiener Symphoniker. Dieses Orchester verspricht Musik der Spitzenklasse aus Österreich. Karten ab € 23,-. **Laeiszhalle, Johannes-Brahms-Platz, 20355 HH, Telefon 040/346 920**

Laufend jeden Montag um 21.30 Uhr
Jazz im Bahnhof. Jazzraum präsentiert von Eva Johannsen, eine Band – zwei Sets – live Jazz. Preis € 6,-. **Hafenbahnhof, Große Elbstraße 276, 22767 Hamburg**

Freitag 29. Januar 2016, 19.30 Uhr
Wiener Symphoniker. Dieses Orchester verspricht Musik der Spitzenklasse aus Österreich. Karten ab € 23,-. **Laeiszhalle, Johannes-Brahms-Platz, 20355 HH, Telefon 040/346 920**

Wassersport

Immer montags ab 16.30 Uhr
Wassergymnastik. Vom DRK-Kreisverband HH-Eimsbüttel in verschiedenen Gruppen. **Im Albertinenhaus Schnelsen, Sellhops-weg 18-22, 22459 Hamburg, Infos bei der Kursleiterin, Telefon 040/550 92 24**

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

Über den eigenen Schatten springen

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

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

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

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

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

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





**Freuen Sie
sich auf die
Februar-Ausgabe!
Erscheinungstag
01. Februar 2016**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us – bei facebook](#)

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

