

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Februar 2016

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



Wirkungsvolle Selbstverteidigung



Rentenerhöhung

Mehr Rente – mehr Steuern



Unterirdisch lecker!

Topinambur, Pastinaken ...



Chronische Bronchitis

Wenn das Atmen schwer fällt



Fitness zum Frühstück

Wasserfitness am Morgen



Duo Treibsand

„Alt und Jung gehören zusammen“

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

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



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

Inhalt

Herzlich willkommen 3
Worte unserer Herausgeberin

Wirkungsvoll selbstbehaupten im Alter 4
Gewaltprävention

Mit den Enkeln unterwegs 8
INDOO Eisarena Pflanzen und Blumen/
Internationales Maritimes Museum Hamburg

Rentenerhöhung 10
Mehr Rente – mehr Steuern

Landes-Seniorenbeirat Hamburg 14
Seniorenbeiräte: Was ist das bloß?

Weingenuß und Wanderfreuden 15
Im Naturgarten Kaiserstuhl blüht die Natur

Sternen beim Aufgehen zusehen und zuhören 16
Junge Streicher beim Wettbewerb

Barsbütteler Sterbebegleiterin 18
wünscht sich weitere Unterstützer

Leser schreiben 19

Sozialpreis 2015 verliehen 19

Altonaer Theater 20
Die Liebe in den Zeiten der Cholera

Jochen Wiegandt 20
bei Helmut Schmidts Trauerfeier

20 Jahre Hamburger Spendenparlament 20

Ohnsorg-Theater 21
Plattdeutsches Volkstheater seit über 100 Jahren

Rätsel 22

Unterirdisch lecker! 24
Topinambur, Pastinaken und Schwarzwurzeln

Kleinanzeigen 26

Chronische Bronchitis 28
Wenn das Atmen schwer fällt

Smoveys 30
Kleine Ringe mit großer Wirkung

Fitness zum Frühstück 32
Wassersport am Morgen

Duo Treibsand 34
„Alt und Jung gehören zusammen“

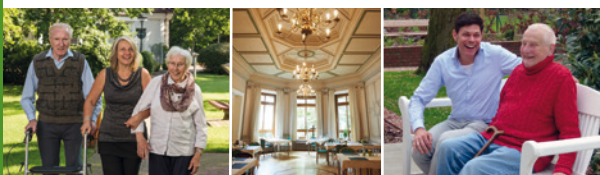
Veranstaltungen 36

Dem Menschen zuliebe.

Betreuung und Pflege für Senioren aus einer Hand

professionell • liebevoll • diakonisch

- Pflegeheime und Kurzzeitpflege
Auguste-Viktoria-Stiftung Ottensen,
Altersheim am Rabenhorst Wellingsbüttel
- Tagespflege für Senioren in ganz Hamburg
Stellingen, Ottensen, St. Georg/HH-Mitte, Wellingsbüttel
- Service-Wohnen für Senioren
Reincke-Gedächtnis-Haus Ottensen, Alten Eichen Stellingen
- ambulante Pflege
Diakoniestation Alten Eichen Stellingen, Diakonie Ottensen
- ambulanter Hospizdienst Alten Eichen
- Beratung pflegender Angehörigen
- Seelsorge und Fortbildungen



www.diakonie-alten-eichen.de
Tel. 040 5487 1010

Liebe Leserinnen und Leser,

mit der Februar-Ausgabe melden wir uns aus unserer kleinen Winterpause zurück. Ich hoffe, Sie alle haben den Jahreswechsel gesund und unbeschadet überstanden.

Die vielen Zuschriften zum Jahresende, insbesondere Weihnachtskarten, haben mich sehr gefreut. Dafür auch noch einmal vielen Dank.

Gewalt gegen Personen war zum Jahreswechsel leider ein unschönes Thema in der Tagespresse. Auch die ältere Generation ist davor nicht gefeit. Aber wie verhält man sich richtig, wenn man angegriffen wird? Dieser Frage ging unsere Redaktion nach und hat für Sie einen Kurs zur Selbstverteidigung/Selbstbehauptung vor Ort besucht.

Viele freuen sich über die Rentenerhöhung 2016. Doch Vorsicht – geben Sie den erhofften Mehrbetrag nicht gleich aus, denn eventuell werden Sie jetzt steuerpflichtig und der Staat kassiert gleich wieder einen Teil ein.

Diese und viele weitere interessante Themen haben wir für Sie zusammengestellt. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und verabschiede mich bis zur Märzausgabe, die ab dem 29. Februar 2016 in die Verteilung geht.

Ihre Silke Wiederhold



Gestalten Sie das Senioren Magazin mit – schreiben Sie uns:

kontakt@senioren-magazin-hamburg.de
oder per Post: SeMa – Senioren Magazin Hamburg
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg
Tel.: 040/41 45 59 97



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

Anzeigenannahme:

.....

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

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



Jobs 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.de

Rufen Sie uns an,
wir beraten Sie gern!
Tel. (0 40) 60 60 11 11

HELIOS Kliniken
Jeder Moment ist Medizin



Referent: Priv.-Doz. Dr.
Ralf Hempelmann,
Leitender Arzt
Neurochirurgie

Nächster Patientenvortrag:

„Bandscheiben- und Wirbelsäulenerkrankungen“

Entstehung, Diagnostik und Therapie

Mittwoch, 17. Februar • 17:30 Uhr

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



www.helios-kliniken.de/ENDO

Hans-Peter Hansen

Wirkungsvoll selbstbehaupten im Alter

„Lassen Sie mich in Ruhe!“, schallt es durch den Raum bei der AWO Aktiv in Hamburg gGmbH in der Schillerstraße. „Stopp! Hören Sie auf!“, rufen die Seniorinnen.

„Gut so“, lobt Hans-Peter Hansen, denn er ist der Trainer dieses Selbstbehauptungskurses. An diesem Kurstag geht es um die körperliche Abwehr und Grenzen zu zeigen.

„Noch einmal die ‚Zehn-Bier-Stellung‘“, fordert er die drei Frauen an diesem Vormittag auf und hebt selbst die Hände vor das Gesicht und den Oberkörper. Mit dieser Grundabwehrhaltung wird Angreifen eine Aktion von vorne versperrt, wirkt defensiv und deeskalierend und zeigt eine Grenze auf, ohne kämpferisch aktiv werden zu müssen. Verschiedene Angriffe aus unterschiedlichen Distanzen können abgewehrt werden und halten den Weg für Gegenmaßnahmen frei.

Hansen geht immer wieder auf eine Teilnehmerin zu: „Ey, Oma, rück mal Kohle raus.“ Sie weiß sich nun zu wehren und drängt Hansen mit einem Tritt und angedeuteten Schlägen zurück. Nach einer Dreiviertelstunde schnauft auch der gut ausgebildete Trainer: „Das ist voller Körpereinsatz, da komme ich schon ins Schwitzen“.

Im Kurs erklärt Hans-Peter Hansen verschiedene Stufen der Verteidigung. Immer ist es dabei wichtig, den Impuls des Angreifers aufzunehmen. So brauchen die Senioren keine große Kraft, um sich zu verteidigen. Grundlage dieser Technik ist das aus China kommende WingTsun. Hans-Peter Hansen, selbst Jahrgang 1954, ist Fachtrainer für Gewaltprävention und besitzt den zweiten Lehrer-Grad WingTsun. Eigentlich nur von einem Freund im Fitnessstudio zu einem WingTsun-Kurs überredet, hat Hans Peter Hansen darüber seine Passion gefunden. Nun setzt er die Kenntnisse ein, um Menschen eine effektive Form der Selbstverteidigung beizubringen. Er war in der Ausbildung bei verschiedenen europäischen Nationaltrainern und Grossmeistern, so auch bei Keith R. Kernspecht. Die Europäische WingTsun Organisation



Mehr Energie, Wohlfühl und Lebensfreude – mit Betten und Matratzen von Bettenland!

Komfortbetten ✓
Komfortmatratzen ✓
Motorrahmen ✓

...und alles rund ums Schlafen

Für Sie geöffnet: Mo. - Fr. 10.00-19.00 Uhr
Sa. (01.09.-31.03.) 10.00 - 18.00 Uhr
Sa. (01.04.-31.08.) 10.00 - 16.00 Uhr

„Wir beraten individuell und kompetent – auch gerne bei Ihnen Zuhause!“ Ihre Regina Nielsen

Kommen Sie ins  Stilvoll schlafen...

BETTENLAND
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN



Telefon:
04101-473100

Wohnmeile Hamburg-Halstenbeck ggü. Möbel Schulenburg • Industriestraße 2+4 • www.bettenland-halstenbek.de



ist in Europa und Deutschland (mit über 1.000 Standorten) größter Anbieter von Selbstverteidigung und Gewaltprävention. In Zusammenarbeit mit Universitäten in England und Sofia sind auch Abschlüsse zum Master, Bachelor und sogar Doktor möglich.

WingTsun ist kein Wettkampfsport, sondern auf Selbstverteidigung spezialisiert. Nicht Kraft oder Akrobatik sind gefordert, um den Gegner zu besiegen, sondern man nutzt vielmehr die Kraft des Angreifers und lenkt sie gegen ihn. Laut EWTO steigert das systematische Erlernen von WingTsun die körperliche und geistige Flexibilität und fördert die Wahrnehmungsfähigkeit. Den Weg dahin ergänzen gezielte Entspannungs- und Konzentrationstechniken sowie Atemübungen, die den Körper wieder „auftanken“.

Die Schläge, die Hans-Peter Hansen den Seniorinnen zeigt, gehen immer nach dem Prinzip: Weich, wo es hart ist. Hart, wo es weich ist – das ist effektiv und schützt einen selbst vor Verletzungen. Bei einem Schwingenangriff beispielsweise streckt sich der Arm und der Ellenbogen (hart) trifft auf die Armbeuge (weich) des Angreifers, während

gleichzeitig die Hand zur Oberlippe und Nase schlägt. „Das Gute an der Methode ist, dass es dafür keine körperlichen oder altersbedingten Voraussetzungen braucht“, sagt Hansen. „Diese Selbstverteidigung ist einfach, leicht erlernbar, wirkungsvoll und die Trainingsinhalte können von den Teilnehmern zu Hause selbstständig geübt werden“.

Ursel Buttler ist eine der Teilnehmerinnen und hat mit ihrem Mann Kursteile besucht. „Mein Mann wurde Opfer einer Straftat mit erheblichen Verletzungen“, erzählt die 69-Jährige. „Aus diesem Grund haben wir den Kurs belegt, um besser aufmerksam für die Umgebung zu werden und eventuell zu lernen, sich wehren zu können. Leider wurde mein Mann ohne Vorwarnung von hinten angegriffen, so dass eine Abwehr nicht möglich war.“ Angriffe von hinten sind natürlich heimtückisch. „Ich kann Ihnen keine Augen hinten einpflanzen“, sagt Hansen. Doch Wachsamkeit kann auch hier helfen. Ursel Buttler fühlt sich durch den Kurs bei Hans-Peter Hansen gut unterrichtet und empfindet diese Art von Training als sinnvoll, auch wenn viele Handgriffe durch mangelnde Wiederholung in Vergessenheit geraten. „Ich müsste jeden Tag ein wenig üben, damit sie ‚in meinem Kopf eingeebnet‘ sind“, sagt sie. „Außerdem weiß ich nicht, wie ich reagiere, wenn ich wirklich angegriffen werde und Schmerzen verspüre. Deswegen wäre es natürlich sehr hilfreich, wenn die Handgriffe ‚abgespeichert, automatisch und schnell abrufbar‘ wären.“

Ursel Buttler hat aber gelernt, ihre Umgebung mehr zu beobachten, aufrechter und selbstbewusster aufzutreten. Dadurch fühlt sie sich sicherer, denn Hans-Peter Hansen erklärt viel auch zum Verhalten im Alltag. Der Grundgedanke sollte sein: „Ich sehe dich. Ich bin aufmerksam“.

„Ob Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Senioren sinnvoll sind, ist umstritten“, sagt der Präventionsbeauftragte Peter Lunckshausen vom WEISSEN RING. „Ältere Menschen, die lange keinen Sport gemacht haben, können in einem 10-Wochen- oder Wochenendkurs kaum Fertigkeiten erlangen, die es ihnen ermöglichen, einen Angriff mit einer Technik abzuwehren oder die Täter kampfunfähig zu machen.“ Der WEISSE RING tritt dafür ein, dass jede sportliche Aktivität eine positive Veränderung der inneren und äußeren Haltung bewirkt. Dies kann einer Viktimisierung entgegenwirken. „In seinem Kurs sensibilisiert Herr Hansen die Teilnehmer, gefährliche Situationen im Alltag wahrzunehmen und erkennen zu können“, sagt Lunckshausen. Wer unterwegs ist und mit U- und S-Bahn fährt, hat besonders als älterer Mensch ein mulmiges Gefühl oder sogar Angst. Es ist dann ratsam, sich einen Platz

platinum relocation®
HAMBURG

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

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



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

Tel: 040-38 66 16 49

www.platinum-relocation-hamburg.de

Malerei / Zeichnen Illustration

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

KUNSTSCHULE HAMBURG-KAW
Gr. Bergstraße 264/266
22767 Hamburg
Tel. 040 43197606

Einmaligartig!
www.kunstschulehamburg-kaw.de

zu suchen, bei dem man Schutz im Rücken hat. Auch kann man darauf achten, dass mehrere Fahrgäste in der Nähe sind. Generell sollte sich niemand über das Fehlverhalten anderer übermäßig aufregen oder sogar maßregeln. Und es gilt bei Attacken: Die Verhältnismäßigkeit der Mittel muss stimmen. Wegen 25 Euro sollte niemand versuchen, die Handtasche zu verteidigen und den Dieb gar mit Regenschirmattacken zu verletzen. Das führt eher dazu, dass der Angreifer übermäßig hart reagiert, was er evtl. nicht wollte. „Wer unverhältnismäßig reagiert, kann sich später nicht auf Notwehr berufen“, sagt Hans-Peter Hansen. Ein Selbstbehauptungskurs kann sicher viel dafür tun, etwas selbstsicherer durch die Welt zu gehen, um so schon von der Ausstrahlung her nicht als Opfer angesehen zu werden. Dennoch sollte sich niemand selbst überschätzen. Wie sagte schon Cicero: „Vorsicht ist der bessere Teil der Tapferkeit“.



Die wichtigsten Verhaltensweisen im Alltag:

- Nicht zu viele Wertsachen in der Handtasche herumtragen und auf mehrere Taschen verteilen
- Wenig Bargeld – nichts Wertvolles wie z.B. Bank-/Kreditkarten mit sich führen, wenn man es nicht benötigt
- Kopien von Dokumenten bei sich tragen und die Originale zu Hause lassen
- Handtasche nicht verteidigen – oft ist die Verletzungsgefahr größer als der Verlust
- Menschen ansprechen lernen: „Sie dort hinten mit der

grünen Jacke, drücken Sie bitte mal den Knopf für mich“. Dann traut man sich das auch im Notfall

- Menschen direkt ansprechen, ein bisschen bluffen. Jugendlichen sagen, dass man sie kennt (über Mutter, Großmutter)
- Immer beim „Sie“ bleiben, damit Umstehende merken, dass es sich hier nicht um einen Streit unter Familienangehörigen oder Freunden handelt
- Deutlich und laut sein – auch um Zeugen aufmerksam zu machen

Das SeMa sprach mit der Präventionsexpertin Martina Baumgart, Kriminalhauptkommissarin aus dem Fachbereich Kriminalprävention im Landeskriminalamt Hamburg.

SeMa: Sind Senioren häufiger Opfer von Straftaten?

Baumgart: Grundsätzlich ist festzustellen, dass Senioren im Vergleich zu anderen Zielgruppen nicht überproportional gefährdet sind. Eine relative Ausnahme bilden die sogenannten Hochbetagten, die verstärkt Gefahr laufen, Opfer von Trickbetrügern oder -dieben an der Haustür zu werden.

SeMa: Gibt es spezielle Regeln für Senioren, wie sie sich verhalten sollten, um nicht Opfer von Überfällen oder Übergriffen zu werden?

Baumgart: Spezielle Empfehlungen für Senioren, die diese als mögliche Opfer von Übergriffen oder Überfällen im öffentlichen Raum einstufen, gibt es nicht. Es gelten die allgemeinen Hinweise, die wir auch gegenüber anderen Altersgruppen aussprechen.

Der dabei wichtigste ist: Ich handle oder helfe, ohne mich dabei in Gefahr zu bringen – ein Hinweis, der hoffentlich all den Bildern im Kopf entgegenwirkt, in denen Menschen glauben, sich durch Körpereinsatz als Held einbringen zu müssen. Schon ein genaues Beobachten und eine zeitnahe Benachrichtigung der Polizei können geeignet sein, Hilfe herbeizuholen.

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





Kurse ab März 2016

Dieses spezielle Training setzt sich mit der Vorbereitung auf die Wahrnehmung und Erkennung von problematischen Situationen und Gefahren auseinander, die sich für Senioren/-innen im Alltag ergeben können. Das Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl kann hierbei von Vorteil sein: Selbstbewusst auftreten, angemessen handeln, eigenen Schaden vermeiden, Grenzen ziehen, natürliche Intuition, Anderen helfen, Herausforderungen annehmen, Verhältnismäßigkeit sind Themen, die in diesem Kurs eine starke Rolle spielen.

Leitung: Hans-Peter Hansen,
Fachtrainer Gewaltprävention

Ort: AWO Aktiv in Hamburg gGmbH, Bildung und Begegnung 60 plus, Schillerstr. 47-49, 22767 Hamburg

Seminar: 04.03.16, 15-17 Uhr, € 8,-, **Training:** Anfängerkurs (4 x 1,5 Std.), Beginn: 08.03.16, 10-11:30 Uhr, € 48,-, Fortgeschrittene (4 x 1,5 Std.), Beginn: 05.04.16, 10-11:30 Uhr, € 48,-, Tel. 040/391 06 36, Merle.Wullbrandt@awo-hamburg.de

Hans-Peter Hansen bietet Kurse für verschiedene Zielgruppen an, so auch für Institutionen, Firmen und Vereine (wt-hphansen@freenet.de), 040 / 796 71 53.

SeMa: Wie schätzen Sie den Nutzen von Selbstverteidigungs- bzw. Selbstbehauptungskursen ein?

Baumgart: Der Nutzen von Selbstbehauptungskursen an sich ist kritisch zu betrachten. Sicherlich ist es hilfreich, wenn Menschen sich die Dynamik eines Konfliktfalles, ihr eigenes Verhalten oder auch mögliche Erkennungsmerkmale in einem solchen vor Augen führen. Trügerisch ist jedoch immer die Annahme „Selbstbehauptungskurs = Sicherheit“. Natürlich ist sportliches Engagement an sich zu begrüßen, bei diesem sollte dann aber die körperliche Mobilität im Vordergrund stehen.

Insgesamt wirken eine kongruente Körpersprache und die zugehörige mentale Einstellung einer Opferwerdung entgegen. Erwähnenswert ist vielleicht noch der Hinweis, dass maßregelndes Verhalten in der Öffentlichkeit beispielsweise gegenüber Jugendlichen provoziert und die Wahrchein-

lichkeit von Beleidigungen oder Tätlichkeiten erhöht.

Ein freundlicher Hinweis „Das stört mich...“ kann weitaus zielführender sein, als ein öffentlicher Tadel. Zwischen zwei U-Bahn Stationen können nur schwerlich Erziehungsversäumnisse vieler Jahre korrigiert werden.

Unter www.polizei-beratung.de unter dem Stichwort „Medienangebot“, Zielgruppe „Senioren“ können weitere Informationen abgefragt werden.

Informationen zum Schutz und Hilfe, wenn man Opfer geworden ist, bietet der Weisse Ring:

Tel: (040) 2 51 76 80, **Fax:** (040) 2 50 42 67

E-Mail: lbhamburg@weisser-ring.de

www.weisser-ring.de

S.Rosbiegal © SeMa

Haarpflege

auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.
Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!



Trockenhaarschnitt 15,50 €
Arbeiten am Bett zzgl. 7,00 €

+ Fahrkosten

Weitere Leistungen:
Waschen, Legen, Föhnen, Dauerwelle, Tönen

Rufen Sie an:
Tel. 60 68 44 40

Marina-Chic.de



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



„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



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook



„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



Mit den Enkeln

Schwingen Sie die Kufen

Mitten im Herzen Hamburgs – auf der größten künstlichen Eislaufbahn Nordeuropas - lädt die INDOO Eisarena zum Schlittschuhlaufen unter freiem Himmel ein.

In den prachtvollen Gartenlandschaften Planten un Blomen hat das Kurven auf Kufen bereits seit Jahrzehnten Tradition. Das absolute Highlight ist die neue Lichtinstallation unter der Eisfläche. Die vielen LEDs können tausendfach farblich illuminiert werden und machen den abendlichen Besuch auf dem Eis zu einem nicht nur einzigartigen, sondern auch zu einem unvergesslichen Erlebnis. Mit musikalischer Untermalung können Sie am Rande einen Glühwein genießen und das bunte Treiben von dort aus betrachten oder am Freitag und Samstag ab 19.00 Uhr bei der Eis-Disco die Kurven schwingen. Bis Mitte März 2015 können Eisprinzessinnen und -prinzen, Kufenflitzer und Eishockey-Fans täglich von 10.00 Uhr bis 22.00 Uhr ihre Spuren auf der Eisfläche hinterlassen. Viele weitere Informationen finden Sie auf www.eisarena-hamburg.de



Das SeMa verlost

*2 x 4 Freikarten für die INDOO Eisarena
Planten un Blomen. Senden Sie bis zum 15. Februar
2016 mit dem Stichwort „Kufen“ eine Mail an
redaktion@senioren-magazin-hamburg.de oder
eine Postkarte an: SeMa Senioren-Magazin-
Hamburg, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg.
Es entscheidet das Los.
Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt.*



unterwegs

Einzigartige Entdeckertour

Schiffahrt erleben in Hamburg – Im ältesten Speicherbau in der HafenCity präsentiert sich auf neun „Themendecks“ die weltweit größte maritime Privatsammlung von Prof. Peter Tamm.

Wind und Wellen, Entdecker und Piraten, Luxusliner und Containerriesen – das IMMH bietet mit mehr als 100.000 Exponaten Geschichte und Seefahrt zum Anfassen. Nur hier können Sie die „Königin der Meere“, QUEEN MARY 2, aus einer Million Legosteinen mit Licht und Sound sehen. Ein ganzes Deck ist z.B. der Meeresforschung gewidmet. Proben vom Meeresgrund oder Filme aus der Tiefsee lassen kleine und große Besucher unsere Ozeane ganz neu entdecken. Kapitänsführungen durch das Museum zu verschiedenen Themen sind ganz besonders beliebt. Neu ist der Schiffssimulator – hier übernehmen die Besucher unter fachkundiger Anleitung von erfahrenen Seeleuten sonntags, dienstags und mittwochs ab 14.00 Uhr das Ruder (im Eintrittspreis enthalten). Viele weitere Informationen finden Sie auf www.imm-hamburg.de.



Das SeMa verlost

2 Familientickets (je 2 Erwachsene und je max. 4 Kinder) für das Internationale Maritime Museum Hamburg.
Senden Sie bis zum 29. Februar 2016 mit dem Stichwort „Entdeckertour“ eine Mail an redaktion@senioren-magazin-hamburg.de oder eine Postkarte an: SeMa Senioren-Magazin-Hamburg, 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**

**ALTONAER
THEATER**

Wir spielen Bücher!

DIE LIEBE IN DEN ZEITEN DER CHOLERA

DEUTSCHSPRACHIGE ERSTAUFFÜHRUNG

NACH DEM ROMAN VON **GABRIEL GARCÍA MÁRQUEZ**

51 Jahre, 9 Monate und 4 Tage wartet Florentino Ariza auf Fermina Daza, in die er sich als Jugendlicher in der karibischen Hafenstadt Cartagena verliebt. Eine der größten Liebesgeschichten des 20. Jahrhunderts nach dem Roman von Gabriel García Márquez voller Lebenskraft und Poesie.

PREMIERE 28. FEBRUAR 2016

VORSTELLUNGEN BIS 10. APRIL 2016

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

Mehr Rente – mehr Steuern

Wir befinden uns im Jahr 2016. Alle freuen sich über fast fünf Prozent mehr Rente. Alle? Nein, einige zahlen wegen der Rentenerhöhung zum ersten Mal Steuern.

Auf den ersten Blick könnte man jammern: Wie gewonnen, so zerronnen. Da kündigt die Rente an, eine Schippe draufzulegen, bis zu fünf Prozent, so viel dazu gab es lange nicht, dann kommt das „Zu-früh-gefreut-Gefühl“. Die Rentenerhöhung bedeutet, dass manche Ruheständler im kommenden Jahr erstmals eine Steuerklärung abgeben müssen. Denn: ab Juli 2016 liegen ihre Einkünfte über dem steuerfreien Existenzminimum. BILD und Finanzminister zählen bundesweit 70.000, die in die Steuerpflicht rutschen. Insgesamt bekommen etwa 20 Millionen Senioren eine gesetzliche Rente, in Hamburg etwa 440.000 (davon sind etwa 20 Prozent „Steuerpflichtige mit Rentenbezug“, so das Finanzamts-Deutsch).

„Wie viele steuerpflichtig sind, ist nicht feststellbar, weil dies von den individuellen steuerlichen Verhältnissen abhängt“, sagt Daniel Stricker, Pressesprecher der Hamburger Finanzbehörde. Die Deutsche Rentenversicherung schreibt: „Schätzungsweise fast drei Viertel aller Rentnerhaushalte bleiben derzeit steuerfrei. Rentner, die ihr ganzes Arbeitsleben lang durchschnittliche Beiträge gezahlt und keine nennenswerten Nebeneinkünfte haben, werden voraussichtlich in den kommenden Jahren erstmals – zunächst geringfügig – Steuern auf ihre Rente zahlen müssen.“

Wie viele zahlen?

Zwei Worte lassen aufhorchen: „zunächst geringfügig“. Ist der Fiskus fies zu Rentnern? Sebastian Elsner, Beratungsstellenleiter Wandsbek der Lohnsteuerhilfe Bayern e.V.¹ gibt Entwarnung: „Die Steuerlast dürfte bei einer durch die Rentenerhöhung verursachten Abgabepflicht für den Einzelnen überschaubar sein“.

Wie aber sieht diese Überschaubarkeit in Heller und Pfennig aus? Ein Rentner wird erst dann zur Steuerkasse gebeten, wenn der Gesamtbetrag seiner Einkünfte den Grundfreibetrag von derzeit € 8.652,- Euro übersteigt. Bei der Rechnung werden berücksichtigt: Werbungskosten von € 102,- (2016), Sonderausgaben (Beiträge zur privaten Haftpflicht, Kranken- und Pflegeversicherung), Freibeträge für behinderte Menschen, außergewöhnliche Belastungen (Arzt- und Medikamentenrechnungen, Krankheits-, Pflegeheim- oder Beerdigungskosten). Wer weniger als € 8.652,- hat, bei dem beißt das Finanzamt auf Granit. Ehepaare haben das Doppelte „frei“.

Was ist steuerpflichtig?

Wie kommt nun der Rentenfreibetrag zustande? Maßgebend ist nicht das, was in Brutto auf dem Rentenbescheid steht. Der „Besteuerungsanteil“ – und damit auf der andern Seite der steuerfreie Teil – richtet sich danach, in welchem Jahr zum ersten Mal Rente bezogen wurde. 2005 hatte die Rentensteuer Premiere. Damals blieb eine Hälfte verschont. Seither geht's aufwärts. Jedes Jahr schmilzt der Freibetrag um 2 Prozent ab. So hat der Rentnerjahrgang 2016 nur noch 28 Prozent steuerfrei. Dabei hat jeder Neurentner „sein“ individuelles Päckchen für immer zu tragen: Er nimmt die einmal bestimmte Steuerfrei-Quote sein ganzes Rentnerleben mit. (Der generelle Grundfreibetrag ändert sich pro



¹ Beratungsstelle 507, Friedrich-Ebert-Damm 36, Hamburg, 040/38 07 77 10, www.lohnsteuerhilfe-wandsbek.net. Infos auch im Hamburger Behördenfinder: www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/11335794/

Jahr, der individuelle Rentenfreibetrag bleibt stabil, er richtet sich nach dem Jahr, in dem man in Rente ging.)

Christine Cordts, Deutsche Rentenversicherung Nord, Öffentlichkeitsarbeit und Unternehmenskommunikation, erklärt: „Jahr für Jahr steigt der Prozentsatz des steuerpflichtigen Teils der Rente für die jeweiligen Neurentner um zwei Prozent und liegt bei einem Rentenbeginn 2020 bei 80 Prozent der Jahresbruttorente. Danach erhöht sich der steuerpflichtige Teil der Rente für Neurentner jeweils nur noch um ein Prozent. Alle Renten, die 2040 oder später beginnen, sind dann zu 100 Prozent zu versteuern.“

Was ist steuerfrei?

Dabei wird der Freibetrag einmal – im Jahr des Rentenbeginns – errechnet und bleibt bei der „Bestandsrente“ bis zum Tode gleich. Cordts: „Der Rentenfreibetrag ist ein fester Eurobetrag und bleibt auch in den Folgejahren unverändert. Das gilt auch dann, wenn die Rente durch Rentenanpassungen weiter steigt. Auch hierdurch werden Jahr für Jahr mehr Rentner steuerpflichtig“. Dabei zählt nicht nur die Rente: Es geht nicht nur darum, ob der steuerpflichtige Teil der Rente den Grundfreibetrag übersteigt. Ausschlaggebend können auch andere Einkünfte sein – etwa Erträge aus Kapitalanlagen oder Mieteinnahmen.

Wer zahlt wie viel?

Beim jährlichen Kassensturz eines alleinstehenden Rentners zwischen € 8.653,- und € 13.469,- Jahreseinkommen werden 1 bis 7,2 Prozent Einkommenssteuer fällig. Bei € 13.470,- bis € 52.881,- sind es 7,2 bis 26,5 Prozent Einkommensteuer, von € 52.882,- bis € 250.730,- Jahreseinkommen 26,5 bis 38,7 Prozent. Ehegatten dürfen die Summen verdoppeln. Nicht jeder Rentner aber muss eine Einkommenssteuerklärung abgeben. Und wie kommt Otto-Normalrentner darauf? Die Finanzbehörde verweist auf einen Hinweis, der seit einigen Jahren in der jährlichen Rentenanpassungsmitteilung eingefügt ist. Und die Rentenversicherungsträger teilen den Finanzämtern die Höhe der Renten jährlich mit.

Wer also auch im Alter noch dem Steuer-Staat seinen steuerlichen Pflichten in Treu und Glauben folgen will, muss rechnen. Glaube allein reicht nicht, warnt Elsner: „Die steuerpflichtigen Rentner werden nicht von der Finanzverwaltung informiert. Sie müssen sich alleine darum kümmern, ob eine Zahllast besteht. Bei Versäumnis können Verspätungszuschläge, Säumniszuschläge und Zinsen entstehen.“

Dr. H. Riedel © SeMa

Beispiel

Ole, alleinstehend, ging 2005 in Rente und bekommt € 18.000,- im Jahr. Also unterliegt (Rentenfreibetrag 50 Prozent seither) die Hälfte dem Fiskus: € 9.000,-. Damit liegt er über dem 2016-Grundfreibetrag von € 8.652,-. Er zahlt für € 348,- Einkommenssteuer, wenn er keine Sonderausgaben etc. geltend macht. Wäre Ole verheiratet, ohne weitere Einkommen aus Arbeit oder Vermietung, gilt der Grundfreibetrag von € 17.304,-, d.h.: keine Steuer. Stirbt Oles Ehefrau vor ihm, behielte er den doppelten Grundfreibetrag im Todesjahr seiner Frau und im folgenden Jahr. Neurentner rechnen spitzer: Olaf geht 2016 in Rente. Er bekommt € 1.010,- im Monat. Beim Besteuerungsanteil von 72 Prozent sind € 8.726,- (ohne Sonderausgaben etc.) anzurechnen. D.h.: Für knapp über € 100,- sind Steuern fällig.

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: infoluehmannpark@kervita.de

www.kervita.de



SeMa Besuchen Sie unsere Homepage



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

HH-Farmsen-Berne Neubau-Mietwhg. (Erstbezug)

Seniorenrechtliche und barrierearme Wohnungen inkl. hochw. Einbauküche, Aufzug vom TG-Stellplatz bis zur Whg.

■ 3 Zimmer 75 m² Wohnfl., Balkon,
Warmmiete € 1.193,12*

■ 2 1/2 Zi. 82 m² Wohnfl., Terrasse,
Warmmiete € 1.306,40*

*inkl. Hgz., Wasser, Gärtner etc.

Bj. 2016, B: Energieeffizienzklasse A+,
16,2 kWh/(m²a), Erdwärmepumpe



040/28 66 81 20 - info@accentis24.de
Weitere Infos: www.accentis24.de

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



Aktion für Rentner

Werden Sie VLH-Mitglied und sparen Sie die Aufnahmegebühr in Höhe von 10 €

Die VLH (Vereinigte Lohnsteuerhilfe) ist Deutschlands größter Lohnsteuerhilfeverein mit rund 850.000 Mitgliedern. Profitieren auch Sie von dessen Stärke.

Ob Versicherungsbeiträge, Spenden oder Krankheitskosten – auch als Rentner können Sie sich viele Steuervorteile sichern. Sie sind sich unsicher, welche Ausgaben Sie von der Steuer absetzen können? Unsere Beraterinnen und Berater erstellen gerne Ihre Steuererklärung. Werden Sie jetzt Mitglied und sparen Sie bis zum 31.12.2016 die Aufnahmegebühr in Höhe von 10 €. Und so geht's: Schneiden Sie den Gutschein auf der rechten Seite unserer Anzeige aus, vereinbaren Sie einen Termin mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater und bringen Sie unseren Gutschein und Ihren Rentnerausweis mit. Unsere Beraterinnen und Berater erstellen übrigens nicht nur Ihre Steuererklärung. Sie prüfen auch Ihren Steuerbescheid und stehen Ihnen das ganze Jahr über zu sämtlichen Fragen zur Einkommensteuer zur Verfügung – ohne zusätzliche Kosten.

Was leistet die VLH für mich?

- Wir erstellen Ihre Einkommensteuererklärung, beantragen Förderungen und Zulagen und nutzen alle Steuervorteile, die Ihnen zustehen.
- Wir errechnen die zu erwartende Steuerrück- oder -nachzahlung.
- Wir prüfen Ihren Steuerbescheid und legen im Zweifel Einspruch für Sie ein.
- Wir übernehmen die komplette Kommunikation mit dem Finanzamt für Sie.
- Wir vertreten Sie im Streitfall auch vor dem Finanzgericht.

Kann jeder Mitglied bei der VLH werden?

Jeder Arbeitnehmer, Beamte, Rentner, Auszubildende, Student und Unterhaltsempfänger kann Mitglied werden. Außerdem sollten Sie ausschließlich Einkünfte aus nicht-selbstständiger Tätigkeit, Renten, Versorgungsbezügen und Unterhaltsleistungen beziehen. Dann beraten wir Sie als Mitglied, auch wenn Sie zusätzlich diese Einnahmen erzielen: Einkünfte aus Kapitalvermögen, Einkünfte aus Vermietung und Verpachtung, sonstige Überschuss-Einkünfte. Allerdings dürfen die Einnahmen aus diesen drei Einkunftsarten insgesamt nicht mehr als 13.000 € für Singles bzw. 26.000 € bei Ehegatten betragen. Selbstständige, Gewerbetreibende und Arbeitnehmer mit Einnahmen aus einer selbstständigen Tätigkeit dürfen wir leider nicht beraten (vgl. § 4 Nr. 11 StBerG).

Was kostet eine Mitgliedschaft bei der VLH?

Unsere jährlichen Mitgliedsbeiträge sind sozial nach Ihren Jahreseinnahmen gestaffelt, nämlich zwischen 36 € und 300 €. Dafür stehen Ihnen unsere Beraterinnen und Berater das ganze Jahr über zur Verfügung. Hinweis: Als Lohnsteuerhilfeverein sind wir gesetzlich dazu verpflichtet, unsere Leistungen im Rahmen einer Mitgliedschaft anzubieten. Daraus ergibt sich, dass Ihr Mitgliedsbeitrag jedes Jahr fällig wird – unabhängig davon, ob Sie unseren Service in Anspruch nehmen oder nicht.



Wie finde ich eine/n persönliche/n Berater/in?

Wählen Sie selbst Ihre persönliche Beraterin oder Ihren Berater aus: Bei rund 3.000 Beratungsstellen in ganz Deutschland gibt es sicher auch eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Rechts in unserer Anzeige haben wir die Beratungsstellen in Ihrer Nähe aufgeführt.

Wie läuft so ein Beratungsgespräch ab?

Im gemeinsamen Gespräch geht es zunächst um zwei entscheidende Fragen: Fühlen Sie sich mit Ihrer Beraterin oder Ihrem Berater wohl? Und dürfen wir Sie steuerlich beraten, also besteht eine gesetzliche Beratungsbefugnis unsererseits? Wenn beides zutrifft, wird Ihre Beraterin bzw. Ihr Berater die Beitrittserklärung mit Ihnen durchgehen. Außerdem wird sie beziehungsweise er anhand Ihrer Jahreseinnahmen Ihren persönlichen Mitgliedsbeitrag errechnen, denn wir dürfen Sie ausschließlich im Rahmen einer Mitgliedschaft beraten. Sind alle Fragen zum Beitritt und Mitgliedsbeitrag geklärt, die Beitrittserklärung ausgefüllt und unterschrieben sowie der Mitgliedsbeitrag entrichtet, kann es losgehen: Ihre Beraterin oder Ihr Berater geht mit Ihnen Ihre ganz persönliche Steuersituation durch. Themen wie Familienstand, Beruf, Altersvorsorge, aber auch Ihre Jahreseinnahmen, Erträge aus Kapitalerträgen oder Vermietung sowie Ihre Ausgaben wie Unterhaltszahlungen oder Immobilienkäufe werden detailliert durchgesprochen. So kann Ihre Beraterin oder Ihr Berater Ihre Steuervorteile erkennen und für Sie ausschöpfen. Im Anschluss an das gemeinsame Gespräch erstellt Ihre Beraterin oder Ihr Berater Ihre Einkommensteuererklärung und teilt Ihnen zeitnah mit, mit welcher Steuerrückerstattung Sie rechnen können oder welche Steuernachzahlung Sie erwartet.

Was muss ich zum ersten Beratungsgespräch mitbringen?

Wenn Sie sich vorbereiten und keinen der vielen Nachweise vergessen wollen, hier unsere Checkliste für das Beratungsgespräch:

- Rechnungen über haushaltsnahe Dienst- und Handwerkerleistungen
- Krankheits- und Pflegekosten (z.B. Medikamente, Brille, Zahnarzt, Kur, Heilpraktiker, Fahrten zum Arzt)
- Steueridentifikationsnummer
- Rentenbescheid bzw. jährliche Renten Anpassungsmittelung und Leistungsmittelung
- Lohnsteuerbescheinigungen (z.B. bei Betriebsrenten oder Pensionen)
- Jahressteuerbescheinigungen über Kapitalerträge
- Kosten für Pflege- und Seniorenheim
- gezahlte Spenden
- gezahlte Versicherungsbeiträge
- Behindertenausweis

Diese Aufzählung kann unvollständig sein. Im persönlichen Gespräch ermitteln Sie gemeinsam mit Ihrer Beraterin bzw. Ihrem Berater, ob und für welche Steuererleichterungen weitere Nachweise benötigt werden.

Steuern?

Lass ich machen.

VLH.

Wir machen Ihre Steuererklärung.

www.vlh.de



Für Sie vor Ort:

20095 Hamburg	Tel. 040 21055403	22085 Hamburg	Tel. 040 46774956	22459 Hamburg	Tel. 040 65912300
20097 Hamburg	Tel. 040 23687899	22117 Hamburg	Tel. 0152 26869037	22459 Hamburg	Tel. 040 39993260
20249 Hamburg	Tel. 040 46774956	22143 Hamburg	Tel. 040 63648795	22523 Hamburg	Tel. 040 88143056
20253 Hamburg	Tel. 0151 15910942	22147 Hamburg	Tel. 040 64534477	22523 Hamburg	Tel. 040 577676
20253 Hamburg	Tel. 040 64684433	22147 Hamburg	Tel. 040 98232895	22525 Hamburg	Tel. 040 69276618
20535 Hamburg	Tel. 040 68919832	22299 Hamburg	Tel. 0178 6895997	22559 Hamburg	Tel. 040 32960652
21035 Hamburg	Tel. 040 24435863	22303 Hamburg	Tel. 040 33350831	22844 Norderstedt	Tel. 0171 3029214
21077 Hamburg	Tel. 040 30711267	22359 Hamburg	Tel. 040 54755875	22880 Wedel	Tel. 04103 9036306
21129 Hamburg	Tel. 040 38081379	22391 Hamburg	Tel. 040 27881890	22880 Wedel	Tel. 04103 1877068
21465 Reinbek	Tel. 03874 6637885	22391 Hamburg	Tel. 040 21906395	22885 Barsbüttel	Tel. 040 67046144
21509 Glinde	Tel. 040 71004162	22393 Hamburg	Tel. 040 57240635	25421 Pinneberg	Tel. 04101 8692888
21509 Glinde	Tel. 040 98235921	22397 Hamburg	Tel. 040 20228530	25421 Pinneberg	Tel. 04101 7734706
22043 Hamburg	Tel. 040 37080474	22397 Hamburg	Tel. 040 18112828		
22047 Hamburg	Tel. 040 43097949	22453 Hamburg	Tel. 040 35779095		

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

Bitte Gutschein abtrennen und in die Beratungsstelle mitbringen.

10 €

GUTSCHEIN

Werden Sie Mitglied und sparen Sie die Aufnahmegebühr!

Bei Vorlage Ihres Rentnerausweises
wird Ihnen die Aufnahmegebühr
von 10 € erlassen.*



Name

Mitgliedsnummer

www.vlh.de

*Gültig bis 31.12.2016

Seniorenbeirat: was ist das bloß?

Als sich in den 1970er-Jahren abzeichnete, dass es in Zukunft immer mehr alte Menschen und immer weniger Junge geben wird, wurde von der Politik das System der Seniorenbeiräte eingeführt als Interessenvertretung der älteren Generation. Trotz der langen Zeit seiner Existenz wurde diese Einrichtung nur einem kleinen Kreis bekannt. Politisch Interessierte und ehrenamtlich Engagierte waren informiert die breite Öffentlichkeit sagt bis zum heutigen Tag: „Ich habe, glaube ich, schon mal davon gehört, aber was genau ist das eigentlich und was machen die bloß?“

Diese Frage soll im Folgenden beantwortet werden.

In den Seniorenbeiräten engagieren sich ehrenamtlich Menschen, die sich überparteilich und von Institutionen unabhängig einsetzen für das Wohl älterer Menschen. In Hamburg gehört die beachtliche Zahl von rund 420 000 Menschen in diese Gruppe.

Alle vier Jahre können Institutionen und Gruppierungen, die sich überwiegend mit der älteren Generation beschäftigen, eine(n) Delegierte(n) in die so genannte Delegiertenkonferenz entsenden. Es gibt je eine in allen sieben Hamburger Bezirken, organisiert von den jeweiligen Bezirksämtern. Diese überprüfen die Daten der Entsandten: sie müssen über 60 sein und im Bezirk wohnen. Auch interessierte Einzelpersonen können sich einbringen. Sie bitten 20 Menschen, gleich ihnen 60 Jahre und älter und im Bezirk wohnend, sich zu ihrer Unterstützung in eine Liste einzutragen. Auch diese Unterstützerliste wird überprüft. In der konstituierenden Sitzung wählen die Delegierten einen/eine Vorsitzenden/Vorsitzende sowie zwei Stellvertreter. Dann wird die Delegiertenversammlung selber aktiv. Sie wählt aus ihrer Mitte elf Mitglieder in den Seniorenbeirat.

Der Bezirks-Seniorenbeirat (BSB) kann durch Zuwahl seine Zahl bis zu 19 Personen aufstocken. Dies ist sinnvoll, um ein Gleichgewicht zwischen Männern und Frauen herzustellen und um wenigstens zwei Mitglieder mit Migrationshintergrund, einen Mann und eine Frau, in ihrem Kreis zu haben. Dies verlangt das Seniorenmitwirkungsgesetz von 2012, in dem die Regeln festgelegt sind.

Die Aufgabe der Beiräte besteht darin, die Rechte und Belange der älteren Generation als Experten in eigener Sache gegenüber der Politik, also den Bezirksversammlungen, und gegenüber dem Bezirksamt, also der Verwaltung, zu vertreten. Außerdem tragen sie über die Delegiertenversammlungen Seniorenrelevantes zurück zu den betroffenen Menschen. Abgesandte der Seniorenbeiräte haben in den bezirklichen politischen Ausschüssen Rederecht. Das Amt muss ihre Vorschläge prüfen und gegebenenfalls umsetzen, in jedem Fall aber zur Kenntnis nehmen und Ablehnungen begründen.

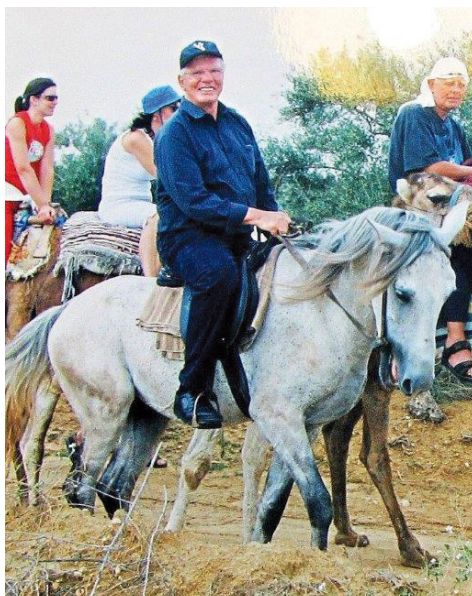
Der Landesseniorenbeirat (LSB) besteht aus sieben Abgesandten der BSBs, zwei auf Vorschlag des Integrationsbeirats berufenen Personen mit Migrationshintergrund und sechs zugewählten Mitgliedern, die wegen ihrer besonderen Kenntnisse oder ihres Engagements auf bestimmten Gebieten den Kreis bereichern. Interessierte Menschen oder Institutionen können sich beim Kern-Beirat um die Berufung bewerben und werden von den bereits Benannten gewählt. Ein Vorstand mit einem/einer Vorsitzenden, zwei Stellvertretern und zwei Beisitzern leitet den Beirat.

Während die BSBs die Angelegenheiten ihres Bezirks im Auge haben, nimmt der Landesseniorenbeirat überregionale Themen auf, die für Ältere in ganz Hamburg wichtig sind. Das Aufgabengebiet ist riesig. Wohnen, Umwelt, Verkehr, neue Gesetze, Altersarmut, Pflegenotstand, Diskriminierung, aber auch Kultur, Bildung, Ernährung, Sport, Reisen, Freizeit, die Aspekte sind so vielfältig wie das Leben der älteren Menschen insgesamt. Der Landesseniorenbeirat gibt Informationsblätter, so genannte Flyer, heraus, auch Broschüren, z.B. zum Thema Wohnen. Er spricht mit öffentlichen Veranstaltungen die Menschen an. Sein Hauptanliegen ist Information und Kommunikation. Es gibt

so viele gute Initiativen, Ideen, Arbeitskreise, die sich für Ältere einsetzen, aber sie müssen bekannt gemacht werden.

Die nächsten Wahlen sind im April 2017. Eine Amtsperiode dauert vier Jahre. Mit Veröffentlichungen werden der Landesseniorenbeirat und die Behörde für Gesundheit und Verbraucherschutz rechtzeitig den Termin bekannt geben.

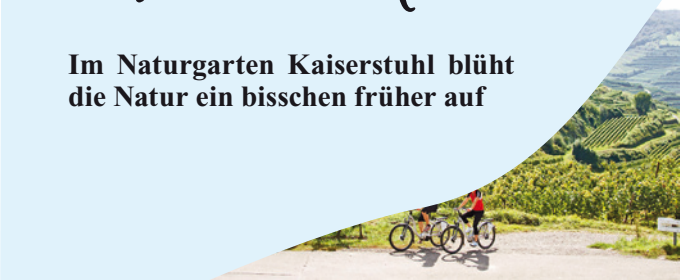
Der Landesseniorenbeirat Hamburg will das Leben der älteren Generation mit seiner Hilfe begleiten. Auch im Jahr 2016 will er mit Schwung und Elan für Ihre Rechte eintreten. Wenden Sie sich an den Landesseniorenbeirat Hamburg, wenn Sie oder andere seine Unterstützung brauchen.



Landes-Seniorenbeirat Hamburg, Heinrich-Hertz-Straße 90, 22085 Hamburg, www.lsb-hamburg.de, Telefonnummer: 040/42837-1934, Brita Schmidt-Tiedemann (Vors. LSB.HH)

Weingenuß & Wanderfreuden

Im Naturgarten Kaiserstuhl blüht die Natur ein bisschen früher auf



(djd). Frühlingsgefühle im März – so früh sind sie hierzulande am ehesten im äußersten Südwesten spürbar, etwa im Naturgarten Kaiserstuhl zwischen Freiburg und dem Rheintal. „Das kleine badische Vulkangebiete ist das wärmste und sonnenreichste Gebiet Deutschlands“, weiß Beate Fuchs, Reiseexpertin beim Verbraucherportal Ratgeberzentrale.de. Aufgrund des milden Klimas und der fruchtbaren Lössböden werde Weinbau hier schon seit Römerzeiten betrieben. Die aussichtsreichen Weinberge, auf denen vor allem Burgunder, Müller-Thurgau und Silvaner gedeihen, und die urigen Winzerdörfer laden zum Wandern und zum anschließenden kulinarischen Genuss ein.

Wandern rund um Kaiserstuhl und Tuniberg

Wenn auf den nahe gelegenen Höhen des Schwarzwalds und der Vogesen noch Schnee liegt, blüht es rund um Kaiserstuhl und Tuniberg oft schon. Wanderer können die Region, die reich an seltenen Tier- und Pflanzenarten ist, auf über 400 Kilometern ausgeschilderter Themenwege und Lehrpfade zu Fuß erkunden. Wenn die Sonne die ersten wärmenden Strahlen schickt, schlüpfen Smaragdeidechsen aus ihren Verstecken, später im Jahr blühen wilde Orchideen. Im sogenannten WeinFrühling im März und April 2016 bieten die Gastronomen, Hoteliers und Weinbaubetriebe der Region kulturell-kulinarische Veranstaltungen, spezielle gastro-

nomische Angebote und Übernachtungspauschalen an. Weitere Informationen dazu gibt es unter www.naturgarten-kaiserstuhl.de. Dort finden Interessierte auch einen Blühd Kalender und wöchentlich aktualisierte Fotos der aufblühenden Natur.

Blütenwanderung und Rotweinnacht

Der WeinFrühling lockt nicht nur Feinschmecker aus der Region, sondern auch Kurzurlauber mit einem aktiv-genussvollen Programm. Ab März öffnen verschiedene Winzer ihre Keller, beispielsweise zu einer Rotweinnacht am 18. und 19. März 2016 in Vogtsburg-Oberrotweil. Dem Edelbrenner über die Schulter schauen können Interessierte am 6. April 2016 in Ihringen. Verschiedene Sinneseindrücke lassen sich aber auch auf der Blütenwanderung ins Wein- und Kirschendorf Endingen-Königschaffhausen am 17. April 2016 erleben.

Fotos: djd/Naturgarten Kaiserstuhl GmbH

Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	12.02.16 Eiswelt Rövershagen, inkl. Eintritt, Mittagessen	€ 48,-
	20.02.16 Die Bäcker-Comedy-Show inkl. Eintritt, Mittagessen, Kaffeegedeck	€ 67,-
	21.02.16 Biikebrennen Nordstrand, inkl. Abendessen, Rundfahrt	€ 44,-
	26.02.16 Schlemmertag in der Heide inkl. Grünkohlplatte oder Gänsekeule, Kaffeegedeck	€ 39,90
	27.02.16 Lottomachmittag in der Wingst, inkl. Mittagessen, Lottomachmittag, Kaffee/Kuchen satt	€ 49,50
	01.03.16 Teufelsmoor Gnarrenburg, inkl. Rundfahrt, Mittagessen, Kutschfahrt mit Glühweinstopp, Kaffee/Kuchen satt	€ 43,-
	03.03.16 Fahrt ins Blaue „Spezial“ inkl. Mittagessen, Eintritt oder Führung	€ 42,-
	06.03.16 Theater und Grünkohl, inkl. Mittagessen, plattdeutsche Theatervorführung, Kaffee/Kuchen	€ 57,50
	12.03.16 Stint- und Fischbüfett an der Elbe, inkl. großes Stint- u. Fischbüfett	€ 39,-
	15.03.16 Musical Elisabeth (barrierefrei) inkl. Busfahrt, PK3: € 74,50 / PK2: € 84,50	

Zustieg in Norderstedt, Langenhorn-Markt und Henstedt-Ulzburg

Mehrtagesfahrten	21.-24.03.16 Lissabon (Flugreise), 4 Tage, pro Person	ab € 645,-
	02.-03.04.16 Braunlage, 2 Tage, pro Person	ab € 144,-
	15.-18.04.16 Blaues Wochenende, 4 Tage, pro Person	ab € 285,-
	02.-05.05.16 Tulpenblüte Holland, 4 Tage, pro Person	ab € 389,-



Telefonisch buchen unter
040-526 70 04 oder 04191-72 27 50

oder im
Reisebüro

TUI TRAVEL Star

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

Nord- & Osteuropas schönste Seiten
Baltikum ♦ Polen ♦ Russland
Skandinavien ♦ Großbritannien ♦ Irland
Gruppenreisen | Auto- & Motorradrundreisen | Individual- & Privatreisen | Fahrrad- & Wanderreisen | Städtereisen
Schnieder Reisen ☎ 040-3802060 www.schnieder-reisen.de

Sternen beim Aufgehen zusehen und zuhören

Junge Streicher beim Wettbewerb der Deutschen Stiftung Musikleben



Das waren die Preisträger 2015. Auch in diesem Jahr wird es wieder ein Gruppenfoto mit Irene Schulte-Hillen, der geschäftsführenden Präsidentin der Deutschen Stiftung Musikleben geben. Foto © DSM David Ausserhofer

Die in Hamburg ansässige Deutsche Stiftung Musikleben fördert unter dem Motto „Könnner brauchen Gönner“ seit 1962 junge Musiker, die ihren Lebensmittelpunkt in Deutschland haben – also nicht nur Deutsche. Ein besonderer Schwerpunkt der Stiftung ist die leihweise Vergabe von hochwertigen Geigen, Bratschen und Celli, von denen die Stiftung aus dem von ihr verwalteten Instrumentenfonds rund 150 Instrumente mit einem Versicherungswert in zweistelliger Millionenhöhe zu vergeben hat.

Das sind nicht irgendwelche Streichinstrumente, sondern exquisite Unikate, bei denen die Namen der Meister, die sie schufen, selbst für Musikbanausen nicht unbekannt sind. Antonio Stradivari ist so ein Name. Wechselt ein junger Musiker von einer Durchschnittsgeige zu einer der Spitzengeigen des Musikfonds, dann kann das fast mit dem Schritt verglichen werden, den Michael Schumacher tat, als er von der Kartbahn zur Formel 1 wechselte. Mit anderen Worten: das beste Talent, der höchste Trainingsaufwand sind ohne das richtige Gerät nur die Hälfte wert. Das gilt im Motorsport und das gilt genauso bei den Streichern.

Deshalb wird Hamburg Ende Februar wieder zum Eldorado für 60 junge Streicher aus ganz Deutschland. Etwa 50% von ihnen kommen, um für die Leihverlängerung ihres Instrumentes zu kämpfen, die anderen, um erstmalig nach einem Spitzeninstrument zu greifen oder sich ein noch besseres „Arbeitsgerät“ zu erspielen. In diesem Jahr ist sogar wieder eine Geige von Antonio Stradivari verfügbar. Die Jury unter dem Vorsitz des 1931 in Slowenien geborenen Geigers Igor Ozim wird ehrenamtlich Schwerstarbeit leisten müssen, um den Kandidaten gerecht zu werden. Der Wettbewerb ist öffentlich – oft ist es das Publikum, das die labormäßige Atmosphäre des Vorspielens für die jungen Künstler abmildert. Der Spiegelsaal des Museums für Kunst und Gewerbe am Hauptbahnhof liegt als zentraler Austragungsort günstig und der Zutritt ist kostenlos!

Exemplarisch seien hier zwei junge Künstler vorgestellt, deren Werdegang durch ein Leihinstrument aus Hamburg mit geprägt wurde:



Vladimir Babeshko



Auch wenn es bald Mitternacht ist: Fast andächtig entlockt Vladimir seiner neuen Freundin die ersten Töne. Man sieht es der Dame nicht an, aber in ihrer Geburtsurkunde steht das Jahr 1798 und Gianbattista Ceruti aus Cremona ist der Vater.

Im Frühjahr 2008 kam Vladimir Babeshko aus Frankfurt a.M. nach Hamburg, um sich eine Spitzenbratsche zu erspielen. Viele Bewerber stammen aus einer Musikerfamilie. Vladimirs Weg zur Bratsche (einer etwas größeren und tieferen Geige) begann mit vom russischen Fernsehen übertragenen Trauerfeiern, begleitet von klassischer Musik. Der kleine Junge in der 1,2-Millionen-Stadt Kazan, ca. 800 km östlich von Moskau, war von den Strei-

chern so fasziniert, dass er mit vier Jahren seinen Eltern (Vater Ingenieur, Mutter Sekretärin) eröffnete: „Ich will Geiger werden“. Den Weg hielt er konsequent ein. Viele Wettbewerbe hat er seitdem gewonnen, denn das ist Voraussetzung, um überhaupt in Hamburg eingeladen zu werden. Auf Vermittlung der Deutschen Stiftung Musikleben war er Gast in einer Hamburger Familie. Mit ihm wurde im Museum gebangt und gezittert. Als der Entscheidungskrimi nach Warten, Zweifeln und Hoffen glücklich endete, fielen sich Gastgeber und Gastsohn glücklich in die Arme. Ende gut – Bratsche gut.

Ji-Hae Park



Braves Mädchen und Künstlerin zugleich. Ji-Hae Park musiziert 2007 auf ihrer von Petrus Guarnerius gebauten Geige für ihre Gastgeber in Hamburg.

Wie Vladimir wohnte auch die Koreanerin Ji-Hae Park für die Zeit der Wettbewerbe bei einer Gastfamilie. 1985 in Karlsruhe als Kind einer Geigenlehrerin geboren, gewann Ji-Hae viele Auszeichnungen, ehe sie sich 2003 in Hamburg erstmalig der Jury stellte. Der Lohn für ihre herausragende Leistung war eine 1735 von Petrus Guarnerius in Venedig gebaute, einer Stradivari durchaus ebenbürtige Violine, die sie bis 2014 spielen durfte.

Aufgehende Sterne – was ist aus ihnen geworden? Zu den ehemaligen Stipendiaten der Stiftung gehören zum Beispiel der Geiger Frank Peter Zimmermann oder die Geigerinnen Julia Fischer, Viviane Hagner und Baiba Skride. Ihre Namen sind aus dem Deutschen Klassikbetrieb nicht mehr wegzudenken.

Fast wie ein weiblicher David Garrett – Ji-Hae Park posiert für ihre große Tournee 2015

Aber auch Vladimir Babeshko und Ji-Hae Park haben ihren Weg gemacht. Ji-Hae ist im musikbegeisterten Korea ein Star, der selbst Säle mit 25.000 Zuhörern – ja, das gibt es dort tatsächlich auch für Klassik – füllt. Mit ihren überaus emotionalen Auftritten spricht sie das dortige Publikum besonders an. Sie ist Ehrenbotschafterin der Koreanischen UNESCO-Kommission, „Maskottchen“ einer Profi-Eishockeymannschaft und hat für zwei ihrer bei DECCA veröf-



Vladimir Babeshko mit Hwa Yoon Lee und seiner Mentorin Anne-Sophie Mutter 2015 in der Carnegie Hall in New York City. Foto © Richard Temine

fentlichten Solo-CDs „Goldene Schallplatten“ erhalten. Eine Geige des genialen Petrus Guarnerius spielt sie, dank eines anonymen Sponsors, weiterhin. Das sogar auf Lebenszeit.

Vladimir Babeshkos Schritte auf die internationale Musikbühne sind eng mit Anne-Sophie Mutter, der erfolgreichsten Geigerin weltweit, verbunden. Als Stipendiat der Anne-Sophie Mutter Stiftung und Mitglied des Ensembles „Mutter's Virtuosi“ ist er weltweit unterwegs. Daneben ist er Erster Solo-Bratschist des „Orquestra Sinfonica Brasileira“ in Rio de Janeiro, ohne seinen Wohnsitz in Deutschland aufzugeben. Denn auch in Europa ist er ein gefragter Interpret alter und neuer Musik. Im Januar 2015 trat Vladimir in Mannheim mit dem Kurpfälzischen Kammerorchester auf. Dort brillierte er bei der Uraufführung eines Viola-Konzerts von Pierre-Dominique Ponnelle, das eigens für ihn komponiert und ihm gewidmet wurde. Vladimir Babeshko spielt heute auf einer kostbaren Bratsche des französischen Geigenbauers Jean-Baptiste Vuillaume aus dem Jahr 1870, die er von der Anne-Sophie Mutter Stiftung als langfristige Leihgabe erhalten hat.

Zwei Musikerkarrieren, die exemplarisch für viele junge Musiker stehen, deren Stern im Spiegelsaal in Hamburg erst richtig zu leuchten begann. Und das tollste – jedermann ist eingeladen, dabei Gast zu sein!

F.J. Krause © SeMa

Wettbewerb um Streichinstrumente aus dem von der Deutschen Stiftung Musikleben verwalteten Musikinstrumentenfonds im Spiegelsaal des Museums für Kunst und Gewerbe.

Freitag, 26. und Sonnabend, 27. Februar von 9 bis 18 Uhr und Sonntag, 28. Februar von 9 bis 12 Uhr. Der Eintritt ist frei. Zutritt nach jedem Vorspiel möglich.

Das Preisträgerkonzert wird vom Deutschlandfunk mitgeschnitten und am Sonntag, 13. März um 21.05 Uhr als „Konzertdokument der Woche“ gesendet. Die Stiftung freut sich auch über neue Mitglieder in ihrem Hamburger Freundeskreis.

**Alle Informationen im Internet:
www.deutsche-stiftung-musikleben.de**



Tipp des Monats
Februar

earshower
OHRDUSCHE

NEU



9,90

Preis in Euro, inkl. MwSt.

earshower

earshower ist ein innovatives Produkt aus dem Bereich Körperpflege. Die Ohrdusche bietet einfache, schonende und wirksame Reinigung des Gehörgangs für jedermann und gehört wie Zähneputzen zur regelmäßigen Gesundheitsvorsorge und Körperpflege.

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

auric
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de



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.naegel-und-mehr.eu



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Der freundliche Service seit 6 Jahren erfolgreich am Markt

- Schnell und preiswert
- Farb- und Raumberatung
- Gardinenhilfe beim Umzug
- Kostenloses Angebot vor Ort
- Änderungen und Neuanfertigungen



Sabine Jacobsen



Gardinenservice
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

Heidehofring 15, 22850 Norderstedt | Tel. 040 / 589 55 47-0
info@awa-gardinenservice.de | www.awa-gardinenservice.de



Barsbütteler Sterbebegleiterin wünscht sich weitere Unterstützer

(pi) In der Johanniter-Hospiz-Ambulanz engagieren sich 50 Sterbebegleiter, die im gesamten Hamburger Raum zum Einsatz kommen. Eine von ihnen ist die Barsbüttelerin Maren Lehmann. Die 63-jährige Mutter zweier erwachsener Kinder steht seit 2011 als aktive Hospizbegleiterin sterbenden und schwerstkranken Menschen sowie deren Angehörigen zur Seite. Bevor sie bedürftigen Menschen in Barsbüttel helfen konnte, besuchte sie den Grundkurs „Sterbende begleiten lernen“ der Johanniter-Unfall-Hilfe. „Ich wollte meinem Leben mehr Sinn geben. Meine optimistische Grundeinstellung und die Liebe zu Menschen helfen mir, wenn eine Begleitung etwas anstrengender wird“, so Maren Lehmann. Nach der Ausbildung treffen sich die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Johanniter-Hospiz-Ambulanz regelmäßig zum Austausch, zur Supervision, zu Fortbildungen oder manchmal einfach auch nur zum Kinoabend. „Ich wünsche mir weitere Sterbebegleiter in Barsbüttel, die mich bei meiner Arbeit vor Ort unterstützen“, so Lehmann.



Zur Verstärkung des ambulanten Hospizdienstes suchen die Johanniter weitere ehrenamtliche Hospizbegleiter. Sterbebegleiter geben Menschen und Angehörigen Kraft auf ihrem letzten Weg. Der nächste Grundkurs „Sterbende begleiten lernen“ startet im Februar 2016 in Hamburg-Wandsbek und bereitet professionell und sensibel auf die Tätigkeit als Sterbebegleiter vor. Teilnehmen kann jeder, der sich mit den Themen Tod, Trauer und Sterben auseinandersetzen möchte. Eine Entscheidung über eine ehrenamtliche Mitarbeit in der Hospizgruppe der Johanniter will dieser Kurs erst ermöglichen, sie ist nicht Teilnahmebedingung. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, ein Praktikum in einer Senioreneinrichtung oder im Hospiz zu absolvieren. Bei Interesse am Kurs beantwortet Elke Lütgenau-Hawae alle Fragen und nimmt Anmeldungen entgegen.

Anmeldung und weitere Information unter www.johanniter.de/hamburg, 040/650 54 -470 oder per Mail an hospizdienst.hamburg@johanniter.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 eine 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



Anzeige

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Auf zu neuen Ufern

Allen Kraft zu geben, die sich verändern wollen

Das Ehepaar Renate und Karl Heinz hat 1970 ein Haus in einem damals idyllischen Ort im Alten Land gebaut. Sie leben zufrieden lange Jahre in ihrem Domizil.

Beide sind voll berufstätig und genießen Grund und Garten eigentlich nur am Wochenende. Dann aber mit Inbrunst für den Garten. Vielleicht auch als Ausgleich für den stressigen Job. Wenn alles grünt und blüht, sind beide froh und glücklich und genießen ihre Terrasse.

Irgendwann sind beide in Rente. Der Tagesablauf wird ruhiger und der Garten macht immer noch Spaß.

Die Jahre vergehen, beide sind jetzt Mitte 70. Alle anfallenden Arbeiten fallen schon etwas schwerer. Urlaub ist auch nicht mehr angesagt, weil alle liebenswerten Nachbarn, zu denen man über lange Jahre ein gutes Verhältnis hatte, krank und alt sind. Somit konnte man ihnen nicht mehr zumuten, über längere Zeit das Haus zu hüten.

Also beschließt das Ehepaar Renate und Karl Heinz, weil es auch keine Nachkommen hat, sich nach einer senioren-gerechten Wohnung umzuschauen. Nach etlichen Recherchen (positiv und negativ) finden sie ganz schnell, leider nicht in ihrem heimatlichen Bereich, eine schöne Wohnung nach ihren Vorstellungen, senioren-gerecht, in einem Nachbarort.

Nun beginnt der Stress!

Wohnung mieten, Haus entrümpeln von dem, was sich 45 Jahre angesammelt hat. Zum Glück gibt es Nachbarn, die vieles gebrauchen können. Augen zu und durch! Kauf neuer Möbel und einiges mehr.

Der Umzug.

Aber nun fühlen sich Renate und Karl Heinz in ihrer neuen Umgebung heimisch und wohl. Es hat sich gelohnt!

Bei jedem Sturm fürchten sie nicht mehr um ihr Dach und der erste Schnee fordert auch nicht Schwerstarbeit beim Schneeschieben. Nun sind beide glücklich und zufrieden und raten allen Skeptikern, diesen Schritt auch rechtzeitig zu machen.

Von unserer Leserin Renate Heise

Sozialpreis 2015 verliehen Preis ehrt Arbeit für Menschen mit Autismus-Störungen

Das Film-Drama „Rain Man“ von Barry Levinson erhielt bei den Academy Awards 1989 vier Oscars. Einer ging an Dustin Hoffman als bester Darsteller.

Im Film verkörpert Hoffman eindrucksvoll einen Menschen, dessen Zugang zum Mitmenschen besonders geprägt ist – einen Autisten. Nicht mit einer Filmfigur, sondern mit den eigenen Kindern und ihrer besonderen Lebenssituation beschäftigt sich der 2008 gegründete Verein „Autismus Hamburg e.V.“

Sein Ziel ist, die Lebenssituation betroffener Kinder sowie deren Eltern zu verbessern. Beginnend mit Beratung erstreckt sich das Angebot bis hin zu Freizeiten für Jugendliche.

Die Jury der Diakoniestation Langenhorn e.V. ehrte die engagierte Arbeit des jungen Vereins mit der Vergabe des mit € 3.000,- dotierten Sozialpreises.

Alle Infos im Internet:
www.autismushamburg.de

F.J. Krause © SeMa

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

t (040) 529 61 73

www.wulffundsohn.de

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**

Deutschsprachige Erstaufführung



Karin Nennemann

Foto © Thomas Leiding

Die Liebe in den Zeiten der Cholera

Premiere: 28.02.2016,
Vorstellungen bis 10.04.2016

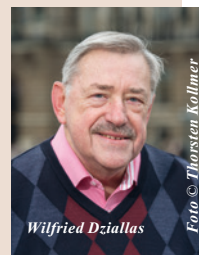
51 Jahre, 9 Monate und 4 Tage – eine halbe Ewigkeit wartet Florentino Ariza auf Fermina Daza, in die er sich als Jugendlicher in der karibischen Hafenstadt Cartagena Ende des 19. Jahrhunderts verliebt und der er ewige Treue schwört.

Auf Drängen ihres Vaters beendet Fermina damals jedoch die platonische Beziehung zu Florentino, heiratet den Arzt Juve-

nal Urbino und bekommt mit ihm zwei Kinder. Der ewige Schürzenjäger Florentino gelangt zu Wohlstand und beruflichem Erfolg, kann seine große Liebe aber nie vergessen. Als Dr. Urbino stirbt, wittert Florentino seine zweite Chance...

Regisseur Andreas Döring erzählt eine der größten Liebesgeschichten des 20. Jahrhunderts des kolumbianischen Nobelpreisträgers Gabriel García Márquez voller Lebenskraft und Poesie.

**Altonaer Theater, Museumstraße 17, 22765 Hamburg,
Karten unter Telefon: 040/39 90 58 70.**



Wilfried Dzialis

Foto © Thorsten Kollner

Jochen Wiegandt sang „Min Jehann“ bei Helmut Schmidts Trauerfeier

Millionen Fernsehzuschauer verfolgten die Trauerfeier für Helmut Schmidt in der St. Michaeliskirche. Neben beeindruckenden Reden, die Lebenswerk und Persönlichkeit des im Alter von fast 97 Jahren verstorbenen Hamburger Ehrenbürgers reflektierten, waren es besonders die musikalischen Beiträge, die zu Herzen gingen.



Schmidt hatte zuvor festgelegt, was erklingen sollte. So auch eines der schönsten vertonten plattdeutschen Gedichte – das „Min Jehann“ von Klaus Groth. (1819-1899). Jochen Wiegandt – kürzlich im SeMa vorgestellt – hatte die Ehre, das Lied von der Empore des Michels vorzutragen. „Die Interpreten hat Schmidt nicht festgelegt“, so Wiegandt im Gespräch mit dem SeMa, „aber Hauptpastor Alexander Röder kannte mich von Auftritten im Michel. So durfte ich in dieser denkwürdigen Stunde mit meiner Gitarre dabei sein.“

Der Dichter Klaus Groth war häufig krank und gab seine Arbeit als Lehrer einer Mädchenschule in Heide 1847 aus diesen Gründen auf. Bis 1853 wohnte er dann bei einem Freund auf Fehmarn. Dort schrieb er seine plattdeutsche Gedichtsammlung „Quickborn“, deren Erscheinen ihn weit über Norddeutschland hinaus bekannt machte.

„Min Jehann“, in dem Groth schwermütig Zwiesprache mit seinem verstorbenen Bruder Jehann – Johannes hält, ist immer wieder musikalisch interpretiert worden. „Ein Lied von Dir zu meinem Text ist mir immer ein Orden Pour le Mérite“, schrieb Klaus Groth an seinen Freund Johannes Brahms, dessen Vater in der gleichen Straße wie er selbst in Heide groß geworden war. Doch „Min Jehann“ wurde nicht von Brahms vertont. Am bekanntesten ist die Vertonung von Ernst Licht, aber auch Richard Hille sowie der von den Nazis verfolgte Komponist Leon Jessel haben Melodien beige-steuert. „Die von mir vorgetragene Melodie kann ich diesen Künstlern nicht zuordnen“, bedauert Wiegandt. „Es wäre toll, wenn ich über das SeMa-einen Tipp bekäme, wo sie erstmalig aufgetaucht ist und ob ein Komponistenname bekannt ist!“
Infos an: jochen.wiegandt@t-online.de. F.J. Krause © SeMa

20 Jahre Hamburger Spendenparlament: Mehr als zehn Millionen Euro für 1.100 soziale Projekte

(pi) Manche werden noch erinnern, wie Dr. Stephan Reimers im Februar 1996 das Hamburger Spendenparlament ins Leben gerufen hat. Der damalige Leiter des Diakonischen Werkes Hamburg – Gründer der Rathauspassage und der Obdachlosen-Zeitung Hinz & Kunzt – wollte eine Institution, die alle Einnahmen für soziale Zwecke aufwendet und darüber demokratisch entscheidet.

Helfen, wo die Not am größten ist – das macht das Hamburger Spendenparlament jetzt seit 20 Jahren. Mehr als zehn Millionen Euro sind in rund 1.100 Projekte geflossen, die gegen Obdachlosigkeit, Armut oder Isolation kämpfen. Deshalb werden so unterschiedliche Projekte unterstützt wie der „Mitternachtsbus“, der regelmäßig Obdachlose versorgt, „Konfetti plus“ – ein Theaterprojekt für junge und alte Menschen, oder das Café „Why not“ als Anlaufstelle für Migranten. Drei Projekte, die zur Selbsthilfe anregen, Menschen neuen Mut machen und an sozi-



Dreimal im Jahr tagt das Spendenparlament in der Hamburger Universität und entscheidet über Förderanträge von Projekten.

alen Brennpunkten Lösungen für gesellschaftliche Problemen anbieten. Die 3.400 Mitglieder des Spendenparlaments zahlen mindestens fünf Euro Beitrag im Monat. Sie entscheiden auf drei Sitzungen im Jahr, welche gemeinnützigen Projekte aus Beiträgen, Spenden von Unternehmen und Privatleuten sowie aus testamentarischen Zuwendungen unterstützt werden.

Ein Engagement, das bereits mit rund 20 Initiativen in Deutschland, Österreich und der Schweiz Nachahmer gefunden hat – und auch neuen Mitgliedern offen

steht, die sich ehrenamtlich engagieren wollen. Dass alle Gelder in nachhaltige Projekte fließen, prüft die Finanzkommission des Parlaments mit ihren neun erfahrenen Mitgliedern, die sich teils neben ihrem Ruhestand ehrenamtlich engagieren. Weitere Informationen unter: www.spendenparlament.de – hier sind auch sämtliche Projekte aufgeführt, die in 20 Jahren gefördert wurden.

THEATER

Ohnsorg-Theater – Plattdeutsches Volkstheater seit über 100 Jahren

Das Ohnsorg-Theater wurde 1902 durch Richard Ohnsorg als niederdeutsche Bühne unter dem Namen „Dramatische Gesellschaft Hamburg“ gegründet. Nach einigen Umbenennungen und unterschiedlichen Standorten bezog die „Niederdeutsche Bühne Hamburg e.V.“ 1936 das ehemalige Kleine Lustspielhaus in den Großen Bleichen. Unvergessen sind die Jahre mit Heidi Kabel. Durch die Fernsehaufzeichnungen mit der unverwechselbaren Schauspielerin wurde das Ohnsorg-Theater – wie es seit 1946 heißt – über Hamburg hinaus berühmt.

Seit 1996 ist Christian Seeler der Intendant des Ohnsorg-Theaters. Mit ihm ist das Theater zur Spielzeit 2011/2012 auch ins Bieberhaus gezogen. Nach 75 Jahren in den 'Großen Bleichen' heißt die Adresse nun: Heidi-Kabel-Platz 1.



Christian Seeler

Seit der Spielzeit 2012/2013 gibt es dort neben der Hauptbühne auch Theater auf der Studiobühne. Der große Saal verfügt über 414 Plätze. Die Studiobühne hat 70 Plätze. „Das Ohnsorg-Theater ist einzigartig!“, sagt der Intendant Christian Seeler. „Als plattdeutsches Volkstheater ist das Haus eine Art Kulturbotschafter, der die norddeutsche Lebensart und Tradition auch über Hamburgs Grenzen hinaus populär gemacht hat. Der jährliche Spielplan zeigt neben den klassischen Lustspielen, Komödien oder Schwänken regelmäßig auch Schauspiele und musikalische Produktionen mit modernen, zeitgenössischen Themen, die in der plattdeutschen Sprache neu entdeckt werden. Diese Programmvielfalt verleiht dem Ohnsorg-Theater eine hohe Aktualität und sichert den besonderen Platz in Hamburgs Kulturlandschaft.“

2017 verlässt Christian Seeler das Ohnsorg-Theater. Michael Lang, Intendant im Winterhuder Fährhaus, wird dann der neue Hausherr.

Im Februar warten u.a. diese Produktionen auf die Zuschauer: Die Inszenierung „Goot gegen Noordwind“ von Andrea Udl läuft noch bis zum 13. Februar im Studio. Nach dem Roman von Daniel Glattauer begleiten die Zuschauer in dieser amüsanten Theaterfassung Emmi und Leo, die sich über einen zufällig entstandenen E-Mail-Kontakt näherkommen. Auf der Hauptbühne heißt das Stück noch bis zum 20. Februar „Wenn de Katt ut, n Huus is“. Diese Inszenierung von Folker Bohnet ist eine gelungene Komödie mit vielen Verwicklungen rund um das Ehepaar Schorsch und Milda. Die Premiere am 21. Februar heißt: Jümmer Arger mit Wotan. Das Stück läuft bis 16. April im Großen Haus. Die Komödie wird von Hans Helge Ott inszeniert. In ihrem ersten Bühnenstück behandelt Kirsten Akanho mit viel Witz und turbulenter Handlung heutige Themen aus dem ländlichen Raum.

Ohnsorg-Theater GmbH, Heidi-Kabel-Platz 1, 20099 HH, Tel.: 040/35 08 03 21, Theaterkasse, Mo. bis Sa. 10-19 Uhr, So. 14-18 Uhr, kasse@ohnsorg.de Foto: Torsten Kollmer

Bildschirmlesegeräte

Individuell & komfortabel

Wenn Ihre Brille nicht mehr ausreicht: eMag

Nur bei Ihrem Augenoptiker:

**RECKE
OPTIK**

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



Jetzt testen!

Nebenverdienstmöglichkeit: Austräger/-in (mit Pkw)

ideal für Rentner/-in, zur Verteilung unseres Magazins (keine Haushaltsverteilung), 10 x jährlich zum Monatsanfang, in verschiedenen HH Stadtteilen auf geringfügiger oder selbstständiger Basis gesucht.

Telefon: 040/41 45 59 97 (Montag-Freitag)

TORNESCH „MÄRCHENSIEDLUNG“

NEUBAU von barrierearmen Bungalows und Komfort-Wohnungen

Ein neues Wohngebiet!



Fertigst. II. Quartal 2016

B: 97,3 kWh/(m²a), FW, Bj. 2015, C

Nahe dem Hamburger Stadtrand entstehen in einem kl. Wohnquartier hochw. Bungalows mit Garten und seniorengerechte 2- bis 3-Zi.-Mietwohnungen mit Balkon oder Terrasse.

Z.B.: 2-Zi.-Whg., ca. 54 m², € 550,- Nk./Kt.
Reihenbungalow, ca. 68 m², € 690,- Nk./Kt.

Einkaufsmöglch. für d. tägl. Bedarf sind ca. 500 m entfernt. Das HH-Stadtgeb. erreichen Sie ebenso bequem ü. d. Tornescher Bahnhof, welcher an d. HVV-Streckennetz angeschl. ist.

Besichtigungen/Beratung:
Sonntags von 11-13 Uhr,
25436 Tornesch, Baum-
schulenweg/Elfenstieg.

Ansprechpartner:
Florian Voigt

Tel. 04121/4874-982

tornesch@semmelhaack.de
www.semmelhaack.de

SEMMEHAACK
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

So verkaufen Sie Ihre Immobilie richtig!

Seminar-Themen:

- Kaufpreisermittlung
- Aufbereitung der Verkaufsunterlagen
- Verkaufsplanung und Werbung
- erfolgreicher Besichtigungstermin
- Finanzierung und Bonität
- rechtl. Problemstellungen

Dauer: **3 Std.** inkl. Pause
Teilnahmegebühr: **€ 10,-**
Teilnehmerzahl: ca. 50 Pers.

Eine **Anmeldung** ist dringend erforderlich unter
Tel: 040.35 74 01-2030.

**Freitag, 4. März,
ab 18 Uhr
in Reinbek.**

Von
Experten
lernen



SPARDA IMMOBILIEN

Ein Unternehmen der:

Sparda-Bank

www.spardaimmobilien.de

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

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

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 Februar 2016!

1. bis 3. Preis: 3 x 2 Karten

für das Musical „Elisabeth - die wahre Geschichte der Sissi“, Vorstellung am 23. März 2016 um 18.30 Uhr

Über 10 Millionen Zuschauer weltweit! Der Welterfolg Elisabeth kommt endlich zu uns nach Hamburg. Ein Drama über die andere Seite der schönen Kaiserin. Dies ist der Stoff, aus dem große Dramen sind. Alles bietet er auf – Liebe, Macht, Ruhm, Schönheit, Verzweiflung, sogar Mord.

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 15.02.2016 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----



Oft verlieren Musicals mit den Jahren ihren Zauber, werden geschätzt nur noch wegen ihres musealen Wertes – nicht dieses. Im Gegenteil - es hält sich frisch durch stete Veränderung. Die heutige Fassung erscheint durch den raffinierten Licht- und Hightech- Einsatz moderner als am Anfang und hält die Spannung bis zum letzten Moment als hinreißender Klassiker.

Die Premiere ist am 19. Februar und gibt damit 2016 den Musical-Auftakt im neuen Mehr! Theater am Großmarkt. Vorstellungen täglich (außer montags) bis zum 27. März 2016.

Ticket-Hotline: 040/47 11 06 33 und an den bekannten Vorverkaufsstellen. Weitere Infos: www.elisabeth-das-musical.com

Unterirdisch lecker!



Topinambur

Topinambur kommt ursprünglich aus Nordamerika. Sie ist auch bekannt als Knollensonnenblume, Erdapfel, Erdartischoke, Erdbirne, Rosskartoffel oder Indianerknolle. Die Franzosen benannten die kartoffelähnliche Pflanze nach einem indianischen Stamm, den Topinambus. Heute wird sie vor allem in Südfrankreich angebaut. Die Topinamburpflanze gehört zu der botanischen Familie der Korbblütler. Das Wurzelgemüse ist eine Sonnenblumenart, an deren Wurzeln zahlreiche Knollen wachsen.

Diese Knollen sind das Essbare. Sie haben eine bräunliche Schale und helles Fleisch. Topinambur macht durch den hohen Ballaststoffgehalt gut satt und ist trotzdem kalorienarm. Pro 100 g kommen die Knollen gerade mal auf 73 kcal. Sie ist sehr kaliumreich und enthält Eisen. Wer an einer Fruktoseintoleranz leidet, sollte auf Topinambur besser verzichten, da sie Fruktose enthält. Topinambur schmeckt besonders gut als Salat, Cremesuppe oder Püree. Topinambur wird von Oktober bis März geerntet. Topinamburknollen haben eine dünne Schale und lassen sich daher nur wenige Tage im Kühlschrank lagern.



Topinambursalat

(1 Portion)

Zutaten:

200g Topinambur
1 mittelgroße Schalotte
2 EL Rapsöl, 2 EL heller Balsamicoessig
3 Stiele glatte Petersilie
Pfeffer, Salz, 1 Prise Zucker

Zubereitung:

Topinambur waschen, schälen und in feine Scheiben hobeln. Die Schalotte in feine Würfel schneiden. Essig mit Pfeffer, Salz und Zucker verschlagen. Das Öl mit einem Schneebesen einrühren.

Die Schalottenwürfel und die Topinamburscheiben hinzugeben. Den Salat eine halbe Stunde ziehen lassen. Die Petersilie abspülen und trocken tupfen. Die Blätter der Petersilie abzupfen und klein schneiden. Den Salat auf einem Teller anrichten und mit Petersilie bestreuen.

Pastinaken

Pastinaken haben auch die Namen Hammel- oder Hirschmöhren. Die Pflanze gehört zur Familie der Doldenblütler. Die Pastinake wurde durch den Verein zur Erhaltung der Nutzpflanzenvielfalt (VEN) zum „Gemüse des Jahres“ 2011/2012 in Deutschland gewählt. Bis ins 18. Jahrhundert waren Pastinaken ein Grundnahrungsmittel in Deutschland. Heutzutage sind sie eher in England und den

USA als Gemüse beliebt. Doch auch hierzulande kommt die Pastinake wieder mehr auf den Tisch bzw. häufig in den Babybrei, da sie süß ist und eine Abwechslung zur Möhre bietet. Pastinaken werden durch Frosteinwirkung milder und süßer. Das macht sie zu leckerem Wintergemüse. Ab September werden Pastinaken geerntet. Als Hauptsaison der Pastinaken gilt aber November bis April. Pastinaken werden häufig mit der Petersilienwurzel verwechselt, weil beide Gemüsesorten cremefarben und wurzelförmig sind. Der Unterschied liegt in ihrer Größe: Die Petersilienwurzel ist etwa 3 bis 5 Zentimeter dick und 20 Zentimeter lang, die Pastinake etwa doppelt so lang. Zudem ist ihr Kopfteil deutlich dicker.

Die Pastinake kann in unterschiedlichster Form schmackhaft auf den Teller gebracht werden: Püree, Suppe, Auflauf, Gratin, Eintopf – alles möglich. Und auch als Rohkost kann man die Pastinake verwenden, beispielsweise mit Möhre und Apfel. Die Pastinake ist reich an Kohlenhydraten, Mineralstoffen wie Kalium und B-Vitaminen. Die ätherischen Öle sind verdauungsanregend sowie harntreibend. Wenn Sie Pastinaken kühl und trocken lagern, halten sich Pastinaken einige Wochen und trocknen nicht aus.



Pastinakeneintopf

(1 Portion)

Zutaten:

150 g Pastinaken
150 g Möhren
1 große Kartoffel
100 g Suppenfleisch
(Hohe Rippe oder Beinscheibe)
1 EL Rapsöl
½ TL Salz

Zubereitung:

Pastinaken, Möhren und die Kartoffel mit einem Sparschäler putzen. Dann waschen und klein schneiden. Suppenfleisch abspülen, trocken tupfen und zerkleinern.

Das Gemüse in Öl andünsten und mit ¼ l Salzwasser angießen. Das Suppenfleisch hinzugeben. 20 Minuten kochen lassen. Nach Bedarf noch etwas salzen.

Schwarzwurzeln

Schwarzwurzeln sind der „Spargel des Winters“. Sie kommen ursprünglich aus Spanien und sind mit Löwenzahn verwandt. Die Schwarzwurzel gehört somit zur botanischen Familie der Korbblütler und ist eine winterharte Pflanze. Lange Zeit hat man sie als Heilpflanze genutzt. Auf dem Markt findet man das zarte Gemüse von Oktober bis April. Die Schwarzwurzel ist etwas milder

im Geschmack als Spargel und leicht nussig. Schwarzwurzeln sind kalorienarm und enthalten unter anderem die Vitamine A, C und E, Vitamin B1, Folsäure, Kalium, Magnesium, Kalzium, Eisen, Nitrat und Phosphor. Im dicken weißen Milchsafte stecken Bitterstoffe und der Ballaststoff Inulin. Im Gemüsefach des Kühlschranks können Sie Schwarzwurzeln, in einem Küchentuch verpackt, ein bis zwei Wochen aufbewahren.

Schwarzwurzeln kann man vor oder nach dem Kochen schälen. Beim Schälen der ungekochten Wurzeln ist das Tragen von Gummihandschuhen zu empfehlen, da der Milchsafte stark färbt und klebrige Spuren auf der Haut hinterlässt. Um eine dunkle Verfärbung der geschälten Schwarzwurzel zu verhindern, legt man sie in Zitronen- oder Essigwasser. Schwarzwurzeln schmecken in vielen Gerichten, ob als Suppe oder Eintopf. Auch im Gratin, als Püree oder Gemüsebeilage zu Fleischgerichten passen die feinen Wurzeln. Wer mag, kann sie auch als Salat genießen.



Schwarzwurzeln in heller Soße

(1 Portion)

Zutaten:

300 g Schwarzwurzeln
1 gehäufte EL Mehl
¼ l Milch
1 EL Butter
1 EL Essig
Salz und weißer Pfeffer

Zubereitung:

Benutzen Sie zum Zubereiten der Schwarzwurzeln am besten Haushaltshandschuhe, da das Gemüse die Haut verfärbt und an den Händen klebt. Schwarzwurzeln gründlich waschen. Mit einem Sparschäler die äußere Schicht entfernen. Nach dem Schälen die Schwarzwurzeln in Essigwasser legen. Wenn alle geschält sind, die Schwarzwurzeln aus dem Essigwasser herausnehmen und klein schneiden. In etwas Salzwasser 10 Minuten garen.

Butter in einem Topf zerlassen. Mehl hineinrühren und dann die Milch zugießen. Das Gemisch aufkochen lassen und für 2 bis 3 Minuten kochen lassen. Den Topf von der Platte nehmen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die gekochten Schwarzwurzeln mit der Soße vermengen. Dazu passt ein kleines Schnitzel oder ein Stück Bratfisch.

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

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohnstage

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



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

Junggebl. Witwe, 68/170, mit Freude an Theater/Musik/Tanzen und Natur, sucht einen lebensfrohen Partner, NR, gerne aus Hamburgs Norden. Ich freue mich auf Ihre Zuschrift. **Chiffre 1916**

Kleinanzeigen - Coupon

[illegible]

Unterschrift

Einsendeschluss: 15.02.2016

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

Geschäftsführer/in

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 und Grafik

Sandra Holst
Katharina Martin

Anzeigen

HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40

E-Mail

hwwa@wt.net.de

Druck

Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen

10 x jährlich

Druckauflage

36.000
• Nord: 18.000
• West: 18.000

Anzeigenschluss

Ausgabe März 2016
am 15.02.2016

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.

Ich, mollig, 70 Jahre, NR + NT, suche eine nette, vollbusige + vollschlanke Frau zum kennenlernen, alles andere am **Tel.: 040/68 84 15 00**

Junggebliebener ER, 69/175/fit/ NR, schlank und reisebegeistert, leider nach OP impotent, sucht Partnerin für ein liebevolles Miteinander, **Chiffre 0516**

Miteinander reden, lachen, reisen, träumen, genussvoll leben möchte bewegungsfreudiger ER, 67/176/ NR mit ebenfalls schlanker Partnerin, gern für immer, **Chiffre 0616**

Seniorin (Ende 70) sucht Partnerin mit Interesse an Brett- u. Kartenspielen, **Chiffre 1516**

Sie, 71 J., sucht neue Freunde mit Optimismus und Humor, mit denen ich Gemeinsames und Inspirierendes entwickeln möchte! Ein für- und miteinander Leben! **Chiffre 1416**

Sie, 75 J., sucht nette Dame aus Rahlstedt und Umgebung für gemeinsame Unternehmungen, auch am Wochenende, **Chiffre 1216**

Sie, 64/168, nicht ganz schlank, möchte das Leben gern zu zweit genießen und sucht einen mobilen und humorvollen Partner bis 70, um die Freizeit gemeinsam zu erleben, Antwort mit Tel.-Nr., **Chiffre 2016**

Das Leben leben und genießen ist keine Frage des Alters. Naturverbundene Sie, 76/170, jünger wirkend, wünscht sich einen liebevollen Partner für eine schöne Zeit zu zweit, **Chiffre 2116**

Weibl./Single, 75 J., unabhängig, humorvoll, sucht gleiche Dame (nicht lesbisch) für gemeinsame Unternehmungen und Freundschaft, **Chiffre 2216**

Suche

Ich bin auf der Suche nach einem Auto bis Baujahr 1985. Über Angebote freue ich mich. J. Többen, **Tel.: 04473/93 26 67**

Suche eine einfache Analogkamera bzw. Halbautomatik. 1. Tel.-Kontakt erbeten: **Tel. 0175/700 41 41**, wenn, bitte nur am So. anrufen

Benötigen Sie eine liebev. Begleitung mit hauswirtschaftl. Unterstützung im Alltag? Betreuungsfachkraft mit Referenzen sucht auf diesem Weg eine Anstellung in TZ, **Tel.: 04532/28 42 76**

Freizeit

Wer hat Lust Skat zu spielen? Wir sind eine kleine w/m Gruppe und spielen jeden Mi. 19 Uhr in der Concordia Gastronomie, Osterkamp 59, 22043 Hamburg-Wandsbek. **Tel.: 040/695 68 56**, Ingo Wodrich

Meditation der inneren Ruhe und sanftes Heilyoga auf dem Stuhl, **Info/Tel.: 040/57 28 68 87**

Ich suche Spielgruppe in HH-Tonndorf oder Umgebung. Ich bin 72 J., NR, geselliger Typ. Bitte melden unter **Tel.: 040/69 27 65 88**, ab 20 Uhr

Sie, 73 Jahre, vital, unternehmungslustig, sucht auf diesem Wege nette Reisepartner/-in für gemeinsame Reisen auch Ausland. Freue mich auf Ihren Anruf. **Tel.: 040/643 38 37**

Doppelkopf – lieber 5 als 3. Wir sind eine Runde im Rentenalter. Wir spielen monatlich freitags 17 Uhr in Barmbek. Über Zuwachs würden wir uns freuen. Wir sind alle weiblich, **Tel.: 040/68 51 81**

Ehepaar, Anfang 70, sucht geselligen Kreis auch mit mehreren Paaren. Geleg. gemeinsame Kurzreisen sowie auch Zu-Hause-Treffs gewünscht. Spielabende nur hin und wieder! **Chiffre 0716**

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Di., von 15.30 bis ca. 18 Uhr in einem netten Café statt. Dieser Nachmittag gestaltet sich sowohl für Zuhörer als auch Mutige, die selber gerne etwas vortragen möchten. **Näheres/Kontakt unter: 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

Sonstiges

Schreiben Sie über Ihr Leben! Seminare und Textwerkstätten – nächster Workshop: 13.02. Anmeldung und weitere Angebote unter: www.ankermomente.de oder **Tel.: 0177/301 28 04**

Zauberkurs für Senioren – neue Termine am 02.04. und 11.06.16 von 10 bis 16 Uhr in HH-Niendorf, keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird gestellt, **Tel.: 040/64 85 17 03**

Ihr privater Reiseleiter begleitet Sie auf Reisen in Deutschland und weltweit. **Tel.: 0170/247 71 89 oder derprivaterreiseleiter@web.de**

Biete Gedächtnistraining oder Englisch (auch Anfänger) für Seniorinnen. Bin pensionierte Lehrerin, Probestunde kostenlos. **Tel.: 0171/953 95 27**

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 oder Haninah06@aol.com**

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes und ganz persönliches 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 oder HannadsGedichte@aol.com**

Verkauf

Klassischer schwarzer Smoking Gr. 26, Atelier Torino – garantiert nicht getragen – billigst abzugeben, **Tel.: 040/551 24 92 (Band)**

MBT-Halbschuhe, Gr. 43, schwarz, wenig benutzt € 50,-; MBT-Stiefel, Gr. 43, grau/schwarz, wenig benutzt, € 70,-; Joya-Sandale, Gr. 43, braun, wenig benutzt, € 40,-, **Tel.: 04121/932 67**

Bügelbrett mit E-Anschluß günstig abzugeben, VB, **Tel.: 040/522 26 46**

Top gepflegte Herrenmode, wie neu. Sehr hochwertiger anthrazitfarbener Burberry-Anzug Gr. 26. Neupreis über € 500,- zu verkaufen für € 49,-. Neuer Smoking mit Hemd und Kummerbund Gr. 26 für € 50,-, Sakko Burberry dunkelblau mit Goldknöpfen Gr. 25 für € 49,-. Ansons Anzug (knitterfrei) in mittelgrau für € 49,-. Edles Joop Sakko dkl. Blau Gr. 26 für € 49,-. Es sind Festpreise, Barzahlung bei Abholung in HH-Eidelstedt, **Tel. 040/57 26 14 33**

Scooter Varga Bechle Sand Metallic, neu Januar 2015, 1A Zustand, nur wenige Male gefahren. Einmalige Gelegenheit! Für mehr Mobilität, NP € 3.500,- VB, **Tel.: 040/602 56 07**

Kompressionsstrumpf Anziehhilfe völlig neu, Preis VB, **Tel.: 01525/406 54 62**

Ideal für Segler: 2 sehr stabile Hängematten, Liegefläche aus Leinen, Preis VB, biete günstig Tiffany-Zubehör an, **Tel.: 040/60 92 90 30**

Immobilien

Ferienwohnung Schönberg-Holm, 40 m² möbliert zu verkaufen, VB, **Tel.: 040/522 26 46**

Junggebliebene und ruhige Rentnerin, 66 Jahre, möchte gerne von NRW zurück nach Hamburg ziehen und sucht eine helle und gepflegte Wohnung in der 1. Etage oder mit Aufzug. Warmmiete € 630,-. **Tel.: 0152/04 18 58 34 oder E-Mail an rimazu@t-online.de**

Seniorin sucht Wohnung, 2 Zimmer mit Balkon und Terrasse, Hamburg Nord oder West, 01.04.16, Miete bis € 590,- warm, biete Hilfe im Haushalt, gute Köchin, muss aber nicht sein, **Tel.: 040/57 19 34 94**

Ein Leben lang aktiv!

Angebote und Veranstaltungen für Mitglieder und Gäste. Gemeinsame Freizeit, interessantes Miteinander in verschiedenen Interessengruppen.



LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

Lange Aktiv Bleiben e.V.
Fliederweg 7, 22335 Hamburg
Telefon (040) 59 24 55
fuhlsbuettel@labhamburg.de
www.labhamburg.de

Eine Bronchitis hat fast jeder schon einmal durchgemacht. Nach ein paar Wochen ist aber auch der letzte Husten verschwunden. Doch einige Patienten begleitet der Husten dauerhaft, wenn sich in ihrem Leben eine chronische Bronchitis entwickelt. Das Senioren-Magazin sprach mit Dr. med. Hartmut Timmermann, der seit 1997 in einer Schwerpunktpraxis für Allergologie, Lungen- und Bronchialheilkunde in den Colonnaden in Hamburg tätig ist, über Ursachen und Therapie. Neben der ärztlichen Tätigkeit ist Dr. Timmermann besonders interessiert an der Fortbildung von Kollegen und Arzthelferinnen im Fachgebiet der Lungenheilkunde. Er ist für verschiedene Gesellschaften und Vereinigungen als Referent tätig.

Dr. med. Hartmut Timmermann



SeMa: Wann sprechen Mediziner von einer chronischen Bronchitis?

Dr. Timmermann: Wenn ein Patient in zwei aufeinander folgenden Jahren für mehr als drei Monate täglich Husten und Auswurf hat.

SeMa: Wie können Ärzte Patienten helfen?

Dr. Timmermann: Man muss erst einmal sehen, wodurch diese chronische Bronchitis ausgelöst wurde. Die häufigste Ursache ist langjähriges inhalatives Tabakrauchen. Und wenn das vorliegt, muss man sehen, ob es „nur“ eine chronische Bronchitis ist. Es kann auch eine Verengung der Atemwege vorliegen oder es ist schon zu einer Zerstörung des Lungengewebes im Sinne eines Lungenemphysems gekommen, bei dem Lungenbläschen zerstört werden. Wenn das geklärt ist, gibt es beispielsweise gute Medikamente, die die Atemwege erweitern, um die Luftnot zu verringern.

SeMa: Kann man den chronischen Verlauf verhindern?

Dr. Timmermann: Das entscheidende ist immer, dass man den Schadstoff wegnimmt, also aufhört, zu rauchen.

SeMa: Seit ein paar Jahren hört man im Zusammenhang mit Atemwegserkrankungen oft die Abkürzung COPD. Was versteht man darunter?

Dr. Timmermann: Das ist ein Oberbegriff und kommt aus dem Englischen und heißt chronic obstructive pulmonary disease. Man findet auch den Begriff COLD, also chronic obstructive lung disease. Darunter versteht man chronisch-obstruktive Lungenerkrankungen, also eine Verengung der Atemwege. Diese Erkrankung ist meist eine Folge von Zigarettenrauchen, aber auch andere Schadstoffe wie Schweißrauche u.a. können das in seltenen Fällen auslösen. Bei der COPD kommt es nicht nur zu einer chronischen Bronchitis, sondern zu einer Verengung der Atemwege oder zu einem Lungenemphysem. Um die Krankheitsbilder voneinander abgrenzen zu können, muss man in einer Facharztpraxis eine ausführliche Lungenfunktionsdiagnostik machen.

SeMa: Man muss ja auch noch die chronische Bronchitis und die COPD vom Asthma unterscheiden.

Wenn das
Atmen
schwer fällt



Mit der Lungenfunktionsdiagnostik können Ärzte beispielsweise das exakte Lungenvolumen bestimmen oder untersuchen, wie es um die Fähigkeit der Lungenbläschen bestellt ist, Sauerstoff ins Blut zu transportieren.

Weitere Informationen zur Lungenfunktionsdiagnostik finden Sie unter www.allergopraxis.de, Stichwort „Diagnostik“.

Allgemeine Informationen gibt es u.a. auf diesen Webseiten:

www.europeanlung.org/de/
www.lungenaerzte-im-netz.de
www.patienten-information.de
www.atemwegsliga.de
www.lungenemphysem-copd.de
www.pat-liga.de
www.lungensport.de

Dr. Timmermann: Genau. Wenn jemand nie geraucht hat, aber chronischen Husten hat, ist es sehr unwahrscheinlich, dass es eine COPD ist. Dann muss es eine weitere Abklärung geben. Viele Menschen haben Husten ausgelöst durch Asthma. Im Gegensatz zu den anderen genannten Atemwegserkrankungen kann asthmatischer Husten durch entsprechende Therapie ganz verschwinden.

SeMa: Sind ältere Menschen häufiger von Atemwegserkrankungen betroffen?

Dr. Timmermann: Das Zigarettenrauchen ist ja so tückisch, das es mehrere Jahre braucht, bis sich Schäden zeigen. Das typische Alter einer COPD ist Ende Vierzig. Viele Patienten sind auch im höheren Lebensalter. Viele kommen leider erst, wenn der Leidensdruck schon sehr hoch ist.

SeMa: Ist die chronische Bronchitis lebensbedrohlich?

Dr. Timmermann: Dahinter kann sich eine lebensbedrohliche Krankheit verbergen. Gerade bei Rauchern sollte man durch Untersuchungen Lungenkrebs ausschließen. Denn auch dieser kann sich durch Husten äußern. Wer länger als sechs bis acht Wochen hustet, sollte das ärztlich abklären lassen.

SeMa: Was kann man selbst tun, um für gesunde Atemwege zu sorgen?

Dr. Timmermann: Als erstes gilt: Nicht rauchen!

Für gesunde Atemwege ist es aber auch wichtig, sich körperlich zu betätigen. Die Gesellschaft zerfällt zunehmend in zwei Teile: Eine Hälfte, die sportlich sehr aktiv ist und dreimal in der Woche ins Fitnessstudio geht und die andere, die sich gar nicht betätigt. Wenn man sich nicht bewegt, bekommt man Luftnot, weil man ein Trainingsmangel hat. Wenn ein stark Übergewichtiger sich sportlich gar nicht betätigt und die Treppe hinaufsteigt, bekommt er Atemnot. Der vermutet dann eine Atemwegserkrankung, aber dabei ist sein Trainingsmangel die Ursache. Das Beste für die Gesundheit ist regelmäßige Bewegung. Lieber mal die Treppe nehmen und nicht den Fahrstuhl oder die Rolltreppe.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegel © SeMa

Mehr als ein Dach über dem Kopf

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

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

Entscheiden Sie sich jetzt,

aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

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



Residenz am Wiesenkamp

albertinen⁺

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

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

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

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

In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

Pflegedienste empfehlen sich:

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



www.sdl-ev.de

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

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



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

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





Für Junge genauso wie für Ältere

Auch in Bezug auf die Zielgruppen kennt das Smovey-Training keine Einschränkungen und ist für jede Altersklasse geeignet. So können Kinder und Jugendliche mit den Smoveys sporteln und mit deren Vielseitigkeit ihre Koordination verbessern. Für Musikbegeisterte lassen sich die Tools ganz leicht in ihr Tanz-Workout integrieren, egal ob sie auf Salsa, Hip-Hop oder Pop stehen. Die jeweils passende Handhabung der Smoveys kann auf den Rhythmus abgestimmt werden.

Auch zur Linderung gezielt einsetzbar

Sogar von wissenschaftlicher Seite gibt es bereits mehrere Belege, dass Smoveys das körperliche Wohlbefinden verbessern und Beschwerden lindern können. So erreicht man durch den Einsatz der Smoveys eine aufrechtere Haltung und entlastet die Wirbelsäule und die Gelenke, was sie für die Orthopädie wertvoll macht. Gleichzeitig können die Übungen Verletzungen vorbeugen und die Muskulatur für andere sportliche Aktivitäten, zum Beispiel für Tennis oder Mannschaftssportarten, vorbereiten oder sie werden im Bereich der neurologischen Erkrankungen immer häufiger eingesetzt. Dazu gehören auch Multiple Sklerose oder Parkinson, an dem auch der Österreicher Johann Salzwimmer erkrankt war. Als ihn die Ärzte mit der Diagnose Parkinson konfrontierten, machte er sich ziemlich bald Gedanken, wie er das Fortschreiten der Krankheit verhindern könne – und erfand ein neues Sportgerät: die Smovey-Ringe.

Verständnis durch eigen Betroffenheit

Der Gastronom und begeisterte Tennisspieler erfuhr vor etwa 15 Jahren von seiner Parkinson-Erkrankung. Damals war Salzwimmer um die 50 und musste sich der Erkenntnis, dass die Krankheit nach und nach fortschritt, seine Muskelkraft schrittweise nachließ und auch das Tennis spielen nicht mehr möglich war, wie ausgeliefert hingeben. Bei vollem Bewusstsein musste er mit der Zeit erleben, wie zuerst eine Hand zu zittern begann, dann die Finger zusehends versteiften und zum Beispiel das Zähneputzen zur Herausforderung wurde, wie Füße oder Beine nicht mehr gehorchen wollten. Einige Jahre lang tat auch Johann Salzwimmer das, was viele Parkinson-Patienten tun: er sah seiner Krankheit mehr oder weniger beim Fortschreiten zu. Dann begann er, nach Lösungen zu suchen und fand diese in einem von ihm selbst gebastelten Trainingsgerät: Ansaugschlauch an den Enden zusammengebaut, Fahrradgriff drüber, Metallkugeln innen. Eine ovale Sache zum Schwingen. „Das Schwingen ist das Entscheidende“, sagt Salzwimmer. „Dadurch erinnert sich der Muskel, dass er die Bewegung von früher kennt – zum Beispiel vom Tennisspielen her.“ Denn das war sein Ziel: „Ich wollte wie-

Kaum Zeit für Sport. Und manchmal auch keine Lust. Oder ein gesundheitliches Handicap, das einen davon abhält. Dann sind Smoveys genau die richtigen Trainingspartner.

Zwei gerippte Plastikschräuche mit jeweils vier freilaufenden Stahlkugeln – was auf den ersten Blick etwas befremdlich aussieht, das sorgt langfristig mit Vibration dafür, dass es unserem Körper besser geht. Hinter dem Namen Smoveys, der sowohl für die Geräte als auch für die neuartige Trainingsmethode steht, verbirgt sich dann auch ein Fitness-Programm, mit dem einem angeblich keine Grenzen gesetzt sind.

Auf dem Land und im Wasser

Ob bei Fitness-Übungen im Wohnzimmer oder beim Joggen in der freien Natur. Die Smoveys Spiralschräuche können unkompliziert ins Workout integriert werden und haben auf die Dauer viele positive Wirkungen: Wer mit Smoveys laufen geht, der verbrennt durch die Vibration und das Gewicht deutlich mehr Kalorien als beim normalen Laufen. Außerdem können die Schläuche, deren Material rutschfest und wasserdicht ist, auch sehr gut zur Wassergymnastik genutzt werden. Das Training ist dann auch für Menschen, die sich von Verletzungen erholen oder chronische Krankheiten haben, sehr hilfreich, da durch den Wasserwiderstand Knochen, Gelenke und Muskeln entlastet werden.



Foto: bad-woerishofen.de

Kleine Ringe mit großer Wirkung

Foto: surabhitouch.wordpress.com

Foto: Seife-Cup, Altkommunikat

Foto © Ti mit Schwimmer



der Tennis spielen und auf einer flachen Piste wieder Ski fahren. Natürlich habe ich die Krankheit noch immer. Aber ich kann damit leben.“ Mittlerweile trainiert Johann Salzwimmer drei bis vier Mal am Tag für je fünf Minuten mit den Smoveys. „Es geht um die Macht der Pause“, sagt Salzwimmer. „Den Körper spüren, das geht nur, wenn ich Ruhe habe.“ Das Training und die anschließenden Pausen würden ihn wieder zu seiner Mitte führen, sagt er. Und ohne die Mitte gibt es keine Gesundheit.

Vorbeugend aber auch zur Nachbehandlung

Die Mitte und das Schwingen, das sind nicht allein für Parkinsonpatienten wichtige Aspekte, wie etwa Ärzte und Therapeuten nach und nach erkennen. Sie verwenden Smovey bei Patienten mit Rückenschmerzen und Verspannungen im Rücken und auch bei älteren Menschen, die sich nur mehr eingeschränkt bewegen können. Auch in der Reha-Betreuung von Schlaganfallpatienten kommen die Übungen

zum Einsatz. Genauso wie in der Nachbehandlung von Brustkrebs: Wer immer wieder die Arme durch die Ringe führt, das Gerät unter die Achseln klemmt und sich damit rhythmisch bewegt, massiert die Lymphe, aktiviert damit den Abfluss und das Ausscheiden von Stoffwechselprodukten aus dem Körper. Die Patientinnen machen mit dem Smovey also selbst, was sonst Fachleute via Lymphdrainage tun.

Rückenschmerz- und Parkinsonpatienten, alte Menschen, genauso wie junge Schreibtischarbeiter, Brustkrebspatientinnen: Sie alle profitieren laut Smovey-Erfinder Salzwimmer von dem knallgrünen Oval. Aus seiner Sicht gebe es aber auch Gründe, die ein Training mit dem Smovey verbieten, wie etwa der akute Bandscheibenvorfall, frisch operierter Brustkrebs samt Entnahme der Lymphknoten oder eine schwere Grunderkrankung. „Man muss vorher abklären, ob Bewegung gemacht werden darf“, rät Salzwimmer, für den das Gerät einzigartig ist. „Man kann immer damit trainieren, bei jeder Witterung, im Altersheim, im Rollstuhl, im Wasser“, sagt er. Wer anfangs etwa zehn Minuten pro Tag übt, sollte nach zwei bis drei Wochen Smovey-Training einen Effekt spüren, egal, ob er wegen Rückenschmerzen oder wegen Parkinson mit dem Training begonnen hat. Und nicht nur das aktive Training wirke, auch für Rückenmassagen eignet sich das Gerät gut.

A. Petersen © SeMa

Infos finden Sie unter: www.smovey.com

Die Smovey-Ringe online bestellen können Sie z. B. unter: www.smoveandsmile-onlineshop.at

Das Sehen ab 60 ist anders und einfach zu steigern.

Anzeige

Eine zweijährige Zusatzausbildung Ihres Augenoptikers kann Unglaubliches bewirken. Lassen Sie eine Stereoprüfung mit Polatest durchführen und lassen Sie auch das Stereosehen in der Nähe überprüfen mit einem Zeiss-Nahprüfgerät. Der Zeitaufwand beträgt mit Anamnese eine Stunde.

Dies ist allerdings die Voraussetzung für alle Feinheiten, die danach noch getestet werden, z.B. Kontrast-Test und verschiedene Filter. Bei Opticdesign erleben Sie das schärfste Sehen, was für Ihr Augenpaar möglich ist. Sie genießen Ihre beste Sehkraft in absoluter Entspannung.

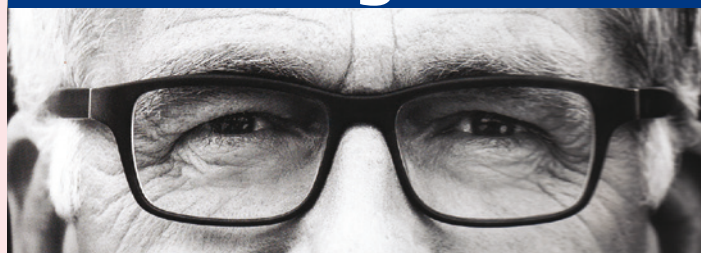
Ein Fehlglaube ist auch, dass man nach der Augen-OP beim Autofahren keine Brille mehr benötigt, auch wenn Ihr Arzt dies meint. Das Autofahren, besonders bei grauem Wetter, verlangt maximales Stereosehen. Wenn Sie bei Dunkelheit ungern Auto fahren und geblendet sind, egal in welchem Alter, können wir mit einer Brille von Opticdesign Abhilfe schaffen. Unsere Kunden bestätigen dies. Sehr erfolgreich sind unsere neuen Gläser für alle Entfernungen im Raum mit extrem guter und brillanter Abbildung.

Wir von Opticdesign, neben Rewe in Rissen, messen nach Schweizer Methode und sind Mitglied der IVBS, internationale Vereinigung für binokulare Vollkorrektur, einer Vereinigung von Augenärzten und Augenoptikermeistern.

Wir freuen uns, Ihnen helfen zu können.

Terminvereinbarungen unter Tel. 040-89 80 73 49

Besser sehen trotz Makula-Degeneration



Glauben Sie nicht, dass man bei einer Seh-Einschränkung wie Makula-Degeneration nichts mehr machen kann:

Lassen Sie bei uns eine präzise Messung durchführen. Damit lässt sich das Sehen im Alter perfekt lösen.

Mit unseren neuen Sehhilfen modernster Technik haben schon viele Kunden ihre Eigenständigkeit zurückgewonnen. Vereinbaren Sie jeweils donnerstags einen Termin für besseres Sehen. Bringen Sie am besten eine Person Ihres Vertrauens mit.

opticdesign
Rissen
Das besser sehen-Haus
www.brille-rissen.de
info@opticdesign-rissen.de

040 / 898 07 349

**Wedeler Landstr. 24
22559 HH-Rissen**

Fitness ^{zum} Frühstück

Morgenstund hat Chlor im Mund. Für viele besonders fitte Senioren beginnt auch in der Hansestadt der Tag mit Frühsport, meistens im Wasser eines Hallenbades oder Fitness-Tempels. Das Senioren-Magazin (SeMa) hat sich bei Hamburgs Best-Ager-Elite in Sachen Frühsport sowie bei Fachleuten umgehört, was es wirklich mit dem Bewegungsdrang vor dem Frühstück auf sich hat. Macht der Frühsport wirklich Sinn oder sollte der Senior in seinem verdienten Ruhestand morgens lieber im warmen Bett liegen bleiben?

Das Bild wirkt fast gespenstisch. Es ist stockdunkel, ein Donnerstagsmorgen im Januar – minus vier Grad Außentemperatur. Um 6.15 Uhr stehen Klaus Wesseloh (67) und einige weitere dick eingemummelte

Personen vor der geschlossenen Glastür der Hamburger Alster-Schwimmhalle.

Der Uhlenhorster gehört zu etwa 20 „Hardlinern“ – meist im Senioren-Alter –, die es sich zur Morgenstunde so richtig geben. Chlor statt Kaffee, 50-Meter-Bahnen statt Doppelbrötchen heißt die Devise für die tapferen Frühschwimmer. „Manchmal strömen hier früh morgens Senioren im Alter bis 85 Jahre rein“, schildert Wesseloh das allmorgendliche Procedere vor Hamburgs größtem Schwimmtempel.

Auch die Kassiererin, die um Punkt 6.30 Uhr die Schwimm-Oldies mit dem Öffnen der Tür aus der Kälte erlöst, bestätigt: „Die sind meistens morgens schon gut drauf“.

Das weiß auch Herma Tessien (88), für die das Schwimmen zum

verlängerten Lebensinhalt geworden ist: „Dreimal die Woche muss das schon sein“, nimmt sich die 88-Jährige in die Pflicht. Klar, für sie wartet danach ja auch schon die Wandergruppe – man gönnt sich ja sonst nichts im Alter. Zur Zeit stoppt lediglich der Umbau des Niendorfer Bades Bondenwald, wo die rüstige Dame aus Schnelsen regelmäßig in die Fluten steigt, ihren Ehrgeiz. Wer Herma Tessien näher kennt, weiß: Das wird nicht lange so sein, bald ist das Bad fertig.

Jeder Arzt spult es fast gebetsmühlenartig runter: Bleibt aktiv bis ins hohe Alter. Was schon fast wie eine abgedroschene Phrase klingt, wird an konkreten Beispielen zur Garantie in Sachen Lebensqualität im Alter. Klaus Wesseloh, der Mann aus der Frühgruppe vor der Schwimmober, ist da ein gutes Beispiel – auch wenn seine Geschichte schon weit vor dem Senioren-Alter beginnt. „Mit gut 30 Jahren war ich fast ein Krüppel, bin am Stock gegangen“, schildert er seine damaligen Rücken-Schmerzen. Sein Arzt hätte ihn damals davon überzeugt, dass seine Probleme auf der Schwimmbahn in den Griff zu bekommen seien, Wesseloh hat bis heute die morgendliche Bahn nicht verlassen. „Für mich ist das seit damaligen Zeiten zum Segen geworden, ich möchte es nicht missen“, sagt der geborene Buchholzer und schlüpft mit seinen Schwimm-Kollegen im Alter zwischen 60 und 85 Jahren durch die Glastür ins warme Schwimmhallen-Foyer. „Heute werde ich wohl mal die 2000 Meter ziehen“, spornt ihn ein älterer Mitschwimmer im Umkleideraum an. Dann mal zu, das Wasser wartet schon.

Aber warum muss das Ganze am Morgen sein – warum gleich so intensiv? Michel Kooch, Aqua-Fitness-Trainer im Meridian Wandsbek, weiß die Antwort. „Ob alt, jung oder sehr alt: Der Mensch will und muss gefordert werden“, ist sein hart klingendes Motto. Sogleich erklingt am Beckenrand laute Rockmusik, die Damen und Herren, nicht selten im Alter um die 80 Jahre, werden ins Becken gebeten, Aqua-Kick-Punch ist angesagt. Im Wasser geht es dann auch gleich zur Sache, Kooch lässt seinen Worten Taten folgen. Um die 25 Personen bringen das Wasser zum Schaukeln, zur Ruhe bleibt dem Kreislauf keine Chance. „Gerade morgens muss der Senior in Wallung kommen, für Muskeln und Gewebe ist das ohnehin optimal“, sagt Fitness-Guru Kooch: Aber immerhin: Es ist jetzt schon fast 10 Uhr, da wartet dann auch schon mal der Kaffee.

Das alles hat freilich einen seriösen Hintergrund: Wer sich bis ins hohe Alter durch Schwimmen fit hält, ist häufig auch geistig in besserer Verfassung als seine Altersgenossen, besagt nämlich eine aktuelle Studie. US-Forscher sehen sogar einen Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und geringerer Demenz-Wahrscheinlichkeit. Für ihre Studie testeten US-Wissenschaftler 629 Senioren ab einem Mindestalter von 90 Jahren auf ihre körperliche und geistige Fitness. Und wie die Gesetze der Marktwirtschaft nun einmal sind, haben diesen Trend auch



Herma Tessien (88)

Das Bäderland Hamburg bietet im sogenannten Schwimmclub die Möglichkeit, verbilligt morgens früh ins Wasser zu steigen. Zu diesem Zweck öffnen von 6.30 Uhr bis 9 Uhr zu besonderen Konditionen über zwei Karten folgende Bäder ihre Tore:

- Alsterschwimmhalle • Billebad • Billstedt • Bramfeld
- Elbgaustraße (nicht sonntags) • Festland
- Finkenwerder (Sonntag/Montag nur im Sommer)
- Kaifu-Bad • Ohlsdorf • Rahlstedt (nicht sonntags)
- St. Pauli (nicht sonntags)

Infos zu Besonderheiten und Tarifen unter www.baderland.de bzw. über das Info-Telefon 040/18 88 90



Fitness-Studios, Sportvereine oder eben Schwimmbäder erkannt. So tummeln sich im Meridien zum Beispiel die Senioren nicht nur in Schwimmbecken und Sauna, auch die Fitness-Etage mit den imponierend aussehenden Geräten ist ab 8 Uhr morgens fest in der Hand der Power-Oldies.

Wie überall im Leben sollten aber auch in diesem Trend gewisse Grenzen nicht überschritten werden. „Natürlich schaue ich auch, ob sich die Senioren nicht überlasten“, zeigt „Fitness-Schleifer“ Kooock Verständnis für sein Klientel im Wasser. Es gibt wie überall auch Beispiele, wie man es übertreiben kann. So wird sich mit Sicherheit niemand der tapferen Senioren aus Uhlenhorst, Schnelsen oder Wandsbek auf die Strecke machen, die die US-Schwimmerin Diana Nyad hinter sich gebracht hat. Die 64-jährige US-Amerikanerin schwamm in 52 Stunden von Floridas Küste nach Kuba – immerhin 170 Kilometer. Schon imponierend. Mit Sicherheit aber tun es die 1000 oder 2000 Meter unserer Hamburger Senioren oder eben Kooocks Aqua-Kick-Punch auch. Dann schon lieber etwas Chlor im Mund.

K. Karkmann © SeMa



Frühschwimmer vor der verschlossenen Tür der Alsterschwimmhalle morgens um 6.20 Uhr



Daten und Anmeldung zu den Infoabenden 2016:

www.daseko.de/infoabend

Telefon: 040/64 88 61 28

**Vom Fachanwalt zu Festpreisen: u.a. Testamente, Vorsorgevollmachten, Sorgerechts- & Patientenverfügungen
Neu 2016: Konzept- & Notfallordner
Internet: www.sosnotfallhelfer.de**

SOSNotfallhelfer: Eine Marke der DaSeKo – Allfinanz & Immobilien GmbH



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

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



Der Verein
Seniorpartner in School
Landesverband Hamburg e.V.
sucht

Menschen ab 55 Jahren, die sich regelmäßig und ehrenamtlich einmal wöchentlich als

Schulmediatoren

für den Verein engagieren. Eine 80-stündige kostenfreie Ausbildungsstaffel findet im Frühjahr 2016 statt.
Für Infos und Anmeldungen rufen Sie bitte unsere Vereinsvorsitzende Inge Maria Dinse unter der Rufnummer 0 40 - 456 220 an.

www.seniorpartner-hh.de



Duo Treibsand

„Alt und Jung gehören zusammen“

„Alt und Jung gehören zusammen“ - das ist nicht nur der Erfolgstitel, der mit einer Goldenen CD ausgezeichnet wurde, sondern auch das Motto von Rüdiger Krampitz und Andreas Ratzka, die seit über 22 Jahren ihr Publikum mit ihren Liedern erfreuen.

Im Dezember 1992 begann ihre Karriere in einer Sendung „bi und tu hus“ beim NDR. Wir trafen die beiden sympathischen Musiker in Jesteburg zu unserem Exklusivgespräch. Rüdiger besuchte seinen Freund und Duett-Partner Andreas im Norden und überraschte ihn nicht nur mit einem neuen Titel, den er geschrieben hatte und sofort vorspielte, sondern auch mit einer selbstgebackenen Schwarzwälder Kirschtorte.

km Entfernung, die bis heute zwischen den beiden Sängern besteht, meistern sie mit Bravour. In den vielen Jahren standen Andreas und Rüdiger als gern gesehene Stammgäste ca. 400 Mal vor den Kameras beliebter Fernsehshows und mehr als 2.500 Mal auf Live-Bühnen im In- und Ausland. Dafür legten sie über 1,6 Millionen Kilometer (rund 40 Mal um den Erdball) zurück. Sie verbrachten rund 1.000 Nächte in Hotels und aus Terminnot sogar 29 Nächte auf Autobahnrastplätzen. Ihre musikalischen Wege führten sie quer durch Europa und auch nach Amerika und Kanada.

Die vielen Auszeichnungen symbolisieren die Wertschätzung ihres Publikums. Ihre Lieder sind ein bunter Mix aus gefühlvollen Geschichten und eingängigen Schlagern, die nicht nur ins Ohr, sondern auch in die Herzen gehen. Die beiden Musiker und Sänger sind nicht nur auf der Bühne ihrem Publikum sehr nah. Sie nehmen sich auch nach den Auftritten noch viel Zeit für Autogramm- und Fotowünsche sowie für einen kleinen Plausch.

1994 lernten Andreas und Rüdiger die Königinnen der Volksmusik, Maria und Margot Hellwig, kennen. Die vier mochten sich auf Anhieb. Aus dieser ersten Begegnung entwickelten sich bis zum Tod von Maria Hellwig im November 2010 musikalische und private Freundschaften. Sie wurden damals „das Kleeblatt der Volksmusik“ genannt. Drei Generationen, die durch die Liebe zur Musik zusammen-



Wenn Sie sich fragen, wie ein waschechter Bayer und ein eingefleischter Norddeutscher sich zu einem Duo zusammenfinden, ist das schnell erklärt: 1992 trafen sich der Bayer Andreas und der in Jesteburg lebende Rüdiger zufällig bei ihrem gemeinsamen Hobby, dem Skilaufen, in Österreich. Aus dieser Urlaubsbekanntschaft entwickelte sich nicht nur eine enge Freundschaft, sondern auch das Duo Treibsand. „Es war nicht einfach, einen passenden Namen für unser Duo zu finden“, erklärt Andreas. „Unsere Vornamen wollten wir nicht verwenden. Da kam uns die Idee mit dem Treibsand, den es ja nicht nur im Norden gibt, sondern auch im Süden z.B. in Wüsten. Unser erster Titel, den ich schrieb hieß ‚Wenn der Norden erwacht‘. Ganz viele weitere folgten, die aus seiner Feder stammen. Die über 500

gefunden hatten. Maria war immer die fürsorgliche Mutter dieser Viererformation und freute sich, wenn es allen gut ging. Auch nach dem Tod der Jodelkönigin Maria blieb der Kontakt zu Margot Hellwig bestehen und es folgten viele Auftritte nun als Trio.

Natürlich wird das Nord-Süd-Duo sein Publikum auch in Zukunft noch mit vielen gefühl- und schwungvollen Liedern Geschmack auf den volkstümlichen Schlager machen. Die aktuelle CD trägt den Titel „Unsere schönsten Erfolge der ersten 22 Jahre“. Es ist eine Zusammenfassung der erfolgreichsten Lieder, inkl. fünf brandneuer Titel und zwei Party Songs mit aktualisierten musikalischen Überarbeitungen.

LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN



Wohnpark
SÜDERHOF



OFFENE BESICHTIGUNGEN

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



- 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


CareProfis
AMBULANT

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.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Lesungen

Freitag 12. Februar 2016, 19.30 Uhr
„Es geschah in Schöneberg“ und „Mord in Babelsberg“. Susanne Goga stellt zwei packende historische Krimis vor, die im Berlin der Weimarer Republik spielen und viel Zeitkolorit reflektieren. Eintritt € 10,-/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 HH, Tel. 040/32 11 91**

Montag 29. Februar 2016, 20 Uhr
Gaby Köster: Die Chefin. Gaby Kösters Romanheldin ist ihr Alter Ego – die eine Seite vom Schlaganfall gelähmt, das Mundwerk nicht zu stoppen. **Schmidts Tivoli, Spielbudenplatz 27-28, 20359 Hamburg**

Dienstag 8. März 2016, 16 Uhr
„Das Beste von Wilhelm Busch!“ Mit Frank Roder und Felix Oliver Schepp. Kostenbeitrag € 10,-. **vhw-Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/511 27-20 00**

Vorträge

Mittwoch 17. Februar 2016, 17.30 Uhr
Patientenvortrag „Rücken“. Bandscheiben- und Wirbelsäulenerkrankungen: Entstehung, Diagnostik und Therapie. Mit Priv.-Doz. Dr. Ralf Hempelmann (Neurochirurgie). **Helios Endo-Klinik Hamburg, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg, um telefonische Anmeldung wird gebeten: Tel. 040/31 97-1225**

Montag 29. Februar 2016, 18 Uhr
Schlesien – Städte und Landschaft. Lichtbildvortrag einer Kulturregion in der Deutsche und Polen über 1.000 Jahre gemeinsam lebten. Vor diesem Hintergrund zeigt Reinhard Albers Sehenswürdigkeiten und berücksichtigt dabei auch die historischen Aspekte. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Freizeit

Sonntag 14. Februar 2016, 14 Uhr
Quiz-Kaffee. Ein spannender Nachmittag zum Rätseln und Spaß haben. Alle Gäste an einem Tisch sind ein Team, welches gemeinsam Fragen löst. Neben viel Zeit zum Klönen und Kaffeetrinken gibt es auch etwas zu gewinnen. **LAB-Treffpunkt, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel. 040/59 24 55**

Donnerstag 18. Februar 2016, 17-20 Uhr
Eppendorfer Masche – gemeinsam stricken, häkeln, nähen und handarbeiten. Immer am dritten Donnerstag im Monat. Einfach Strickzeug oder eigene Handarbeit mitbringen und mitmachen. Mit Experten-Hilfe, für Anfänger/-innen ist Material zum Ausprobieren da. Ansprechpartnerin Rika Tjakea. Teilnahme ist kostenlos. **Kulturhaus Eppendorf (Bistro), Julius-Reincke-Stieg 13, 20251 Hamburg, Tel. 040/48 15 48**

Austausch

Immer montags 2016, 15-17 Uhr
„Kaffeeklatsch“ für Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Betreuung, Beratung, Erfahrungsaustausch und Atempause bei Kaffee und Kuchen. **Seniorenzentrum St. Markus, Gärtnerstraße 63, 20253 HH, tel. Rückfragen unter 040/40 19 08-0**

Ausstellung

Noch bis zum 14. Februar 2016
Culture Cuts – gerissen und geschnitten. 199 Collagen von Claus Clément – der Meister der visuellen Überraschungen. Die surrealen Bilderwelten betreiben sowohl Recycling, als auch Upcycling unserer medial überfluteten Gegenwart. Mo.-Fr. 9-17 Uhr. **Galerie und Verlag St. Gertrude, Goldbachstr. 9, 22765 Hamburg, Tel.: 040/38 28 47**

Noch bis zum 21. Februar 2016
Sarah Moon. Die 1941 geborene Fotografin war erst selbst Model – 1968 begann sie zu fotografieren. Werbefotografien für Dior, Chanel und Modestrecken für Magazine sowie Kurz- und Dokumentarfilme prägen ihre Arbeit. Als erste Frau fotografierte sie für den renommierten Pirelli-Kalender. Dienstag bis Sonntag 11-18 Uhr, Donnerstag bis 21 Uhr. **Halle für aktuelle Kunst, Deichtorstr. 1-2, 20095 Hamburg, Tel.: 040/32 10 30**

Noch bis zum 27. März 2016
Von Maria zu Salome. Madonna, Mutter, Fee, Lichtgestalt oder doch Königstochter mit Diadem – das sind einige der Rollen, die Fotografien der Jahrhundertwende der Frau zuschreiben. Diese Ausstellung widmet sich diesen Kunstfotografen. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 HH**

Noch bis zum 28. Februar 2016
John Lennon – Imagine. Als Aufruf für Humanität und Frieden wurde „Imagine“ zur Hymne der internationalen Friedensbewegung. Die Ausstellung präsentiert das musikalische, poetische, künstlerische und politische Engagement von John Lennon. Di.-So. 11-18 Uhr, Eintritt von € 5,- bis € 7,-. **Ernst Barlach Museum, Mühlenstraße 1, 22880 Wedel**

Noch bis zum 3. April 2016
Stille Bauern und kernige Fischer. Die bisher nur selten öffentlich gezeigte Fotosammlung dokumentiert in erster Linie die Landschaft Schleswig-Holsteins und der Niederelbe. Die Bilder aus der Zeit 1860-1950 zeigen regionales Brauchtum, Häuser, Trachten und mehr. Eintritt € 4,50-7,50, Dienstag bis Sonntag ab 10 Uhr. **Altonaer Museum, Museumstraße 23, 22765 HH**

Messen

Freitag 5. bis Sonntag 7. Februar 2016
Hanse Golf. Ausrüstung wie Golfschläger, Golfmode, Accessoires, Resorts, Hotels, Plätze, Clubs und vieles mehr. Täglich 10-18 Uhr. **Hamburg Messe, Messeplatz 1, 20357 HH**

Mittwoch 17. bis Sonntag 21. Februar 2016
Reisen Hamburg. Die große Ideenmesse für Urlaub & Caravaning mit rund 1.000 Ausstellern aus 80 Nationen. Täglich 10-18 Uhr. **Hamburg Messe, Messeplatz 1, 20357 HH**

Samstag 20. bis Sonntag 21. Februar 2016
Weinfrühling. Zahlreiche Winzer und Weingüter präsentieren über 800 Weine aus aller Welt. Samstag 11-19 Uhr, Sonntag 12-18 Uhr. **Hamburger Börse, Adolphsplatz 1, 20457 HH**

Samstag 20. bis Sonntag 21. Februar 2016
Stoffmesse Hamburg. Zahlreiche Aussteller präsentieren eine große Auswahl an farbenprächtigen Stoffen, Kurzwaren und Zubehör. Samstag: 10-18 Uhr und Sonntag 10-17 Uhr. **Messe Halle Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg**

Freitag 26. bis Sonntag 28. Februar 2016
HMT – Hamburger Motorrad Tage. Zahlreiche Aussteller präsentieren die neuesten Modelle, Zubehör und Bekleidung, einen großen Gebrauchtmotorradmarkt und ein actiongeladenes Rahmenprogramm. Freitag 12-20 Uhr, Samstag und Sonntag 9-18 Uhr. **Hamburg Messe, Messeplatz 1, 20357 HH**

Samstag 27. bis Sonntag 28. Februar 2016
KulturReisemesse. Eine Reisemesse mit dem Schwerpunkt Kultur mit aktuellen Reiseangeboten und Informationen sowie exklusiver Reiseliteratur und Reisehörbüchern. Täglich 11-18 Uhr. **Koppel 66 – Haus für Kunst & Handwerk, Lange Reihe 75, 20099 HH**

Sonntag 6. März 2016, 11-18 Uhr
ADFC Radreisen Hamburg. Fahrradhersteller und -händler, Outdoor-Ausstatter, Reiseveranstalter und viele mehr präsentieren ihre Produkte und regen unter anderem mit Kurzvorträgen ihr Interesse für den nächsten Fahrradrurlaub an. **CCH – Congress Center Hamburg, Am Dammtor/Marseiller Straße, 20355 Hamburg**

Theater

4., 5. und 13. Februar 2016, 19 Uhr
Goot gegen Noordwind. Aufgrund eines Tippfehlers landet eine E-Mail von Emmi Rothner versehentlich bei Leo Leike. Dieses Missgeschick soll das Leben der beiden verändern. **Ohnsorg-Theater, Heidi-Kabel-Platz 1, 20099 HH, Tel.: 040/350 80 30**

Dienstag 23. Februar 2016, 19.30 Uhr
„Hommage für Harry Rowohlt“. Drei Volksdorfer – Susanne Fischer, Christian Maintz und Wulf Denecke – haben sich zusammengetan um dem 2015 verstorbenen Schauspieler, Vorleser und Übersetzer kurz nach seinem Tod zu Wort kommen zu lassen. Eintritt € 12,-/erm. € 10,- (Vorverkauf ab 10.02.16 in der Buchhandlung I. v. Behr, Im Alten Dorfe 31). **Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 HH, Tel. 040/650 48 930**

Freitag 26. Februar 2016, 19.30 Uhr
Silver Ladies – Welturaufführung – Musical von K.-H. Wellerdiek und Ralf Steltner. Freuen Sie sich auf einen turbulenten Abend mit viel Schwung und hinreißender Musik, humorvoll und optimistisch. Karten ab € 27,39. **Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg, Tel.: 040/34 10 51 05**

Konzerte

Immer mittwochs 2016, 21.30 Uhr
„Whatch What Happens“. Nachwuchs-Jazz und Pianolegenden zeigen Seite an Seite, wie vielfältig zeitgenössischer Jazz klingen kann. **Pony Bar, Allende-Platz 1, 20146 Hamburg, Tel.: 040/428 38 78 95**
Samstag 6. Februar 2016, 20 Uhr

Glenn Miller Orchestra „It's Glenn Miller Time“. Mit der unbeschweren und mitreißenden Musik der 30er- und 40er-Jahre begeistert das Orchestra Jung und Alt.
Laeiszhalle (Großer Saal), Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg

Donnerstag 11. Februar 2016, 20 Uhr
Grandbrothers. Das Duo sind Erol Sarp und Lukas Vogel, die cineastische Klänge mit minimalistischen Beats ganz ohne synthetische Mittel zusammenbringen. Eintritt € 23,-.
Kampnagel (K2), Jarrestraße 20, 22303 Hamburg, Tel.: 040/27 09 49 49

Freitag 12. Februar 2016, 20 Uhr
Vertiko – Unartiger Swing mit Vertonung von Erich-Kästner-Gedichten. Gesang: Nina Majer, Klavier: Frederik Feindt und am Saxophon: Ralf Böcker. Eintritt frei. **echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 HH, Telefon 040/24 86 39 72**

Mittwoch 17. Februar 2016, 21 Uhr
Empress Of. Hinter Empress Of verbirgt sich die aus Honduras und Amerika stammende Sängerin und Songwriterin Lorely Rodriguez, die wunderschöne und ätherische Popsongs auf unterschiedliche Farbbildschirme setzt. Eintritt € 15,-. **Uebel & Gefährlich (Turmzimmer), Feldstraße 66, 20359 Hamburg**

Donnerstag 18. Februar 2016, 21 Uhr
Lee Ritenour & Band. Dieser Jazzgitarrist sorgt für smooth Klänge und beste musikalische Wohlfühlatmosphäre. Eintritt € 41,40.
Die Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 HH

Samstag 20. Februar 2016, 20 Uhr
Gustav Peter Wöhler Band – Shake a Little Tour. Die Musik hat bei dem Schauspieler Gustav Peter Wöhler immer eine große Rolle gespielt und begeistert sein Publikum mit seiner persönlichen Art und liebevoll ausgewählten Songs. **Laeiszhalle (Großer Saal), Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg**

Mittwoch 24. Februar 2016, 20 Uhr
Altonaer Popchor – Sounddrops. Der 16-stimmige Popchor des Künstlernetzwerks „barner 16“ aus Altona besteht aus Menschen mit und ohne Handicap, die engelsgleich, vor allem A-cappella-Popsongs der 80er bis heute, singen. Eintritt € 13,-. **Kultur Kirche Altona, Bei der Johanneskirche 22, 22767 HH, Telefon 040/439 33 91**

Freitag 26. Februar 2016, 21 Uhr
Swing mit der „Swinging Ballroom Band“. Swingen Sie mit! Unter der Leitung von Markus Voigt gibt es jeden 4. Freitag im Monat einen Crashtanzkurs. Eintritt € 8,-.
Stage Club, Stresemannstraße 163, 22769 HH, Telefon 040/43 16 54 60

Flohmärkte

Immer samstags ab 8 Uhr
Bramfeld: Flohmarkt, auf dem Otto-Parkplatz. **Bramfelder Chaussee 160, 22177 HH**

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

Immer samstags ab 7 Uhr und mittwochs ab 9 Uhr. Bahrenfeld: Flohmarkt, Flohdom auf der Trabrennbahn. **Luruper Chaussee 30, 22761 Hamburg**

Sonntag 14. Februar 2016, 9-15 Uhr.
Altona: Flohmarkt in der Fabrik, ein Ort voll schönem Trödel, Antikem, Gebrauchtem, Quatschigem und vielem mehr. **Die Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Sa. 13./So. 14. Februar 2016, 10-18 Uhr.
Neustadt: Antik Tage am Michel, für Sammler und Liebhaber. **Gemeindehaus St. Michaelis, Englische Planke 2, 20459 HH**

Sonntag 21. Februar 2016, 8-14 Uhr
Sasel: Indoor Flohmarkt, 80 Trödelstände sorgen für ein vielfältiges Angebot. **Sasel Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

Sonntag 28. Februar 2016, 10-14 Uhr
Winterhude: Flohmarkt, Schätze ans Licht – Schnäppchenjagd im Trockenen. **Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg**

Sonntag 28. Februar 2016, 9-17 Uhr
Wandsbek: Antikmarkt, bunte Mischung aus Kunsthandwerk, Antiquitäten und Trödel. **Wandsbek Quarree, Quarree 8, 22041 HH**

Sonntag 28. Februar 2016, 11-17 Uhr
Niendorf: 13. Kunsthandwerkermarkt, Holzarbeiten, Genähtes, Keramik und vieles mehr. **Bürgerhaus Niendorf, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg**

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

Margret D., Mitglied seit 2007

Hamburger Spendenparlament

MITHELFEN.
MITENTSCHEIDEN.
MITGLIED WERDEN.

Meine Stimme FÜHLT MIT.

Werden Sie Mitglied im Hamburger Spendenparlament und entscheiden Sie mit, wem wir helfen.

www.spendenparlament.de

unterstützt von **weigertpirozwolf** Foto: Christoph Slegert



**Freuen Sie
sich auf die
März-Ausgabe!
Erscheinungstag
29. 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**

