

Köster *Magazin*

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek

Veranstaltungs-
programm
im Innenteil!



**Unser Thema:
Sucht im Alter**



Salon Chic
Ihr Friseur
Inhaberin: S. Groth
Meisenstrasse, 25
22305 Hamburg
Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
040 - 796 96 830



**ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**
Bramfelder Straße 114 • 22305 Hamburg
Telefon 040 - 691 66 66
info@hema-markisen-rolladen.de
www.hema-markisen-rolladen.de

Besser geschützt mit dem Rundum-Paket des SoVD Hamburg.

NEU! Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Aus einer Hand. Zu einem Preis.

Seit rund 100 Jahren steht der SoVD Hamburg seinen Mitgliedern als starker Partner in sozialen Fragen zur Seite – und bekämpft gesellschaftliche Missstände und Ungerechtigkeiten. Treten auch Sie ein für **soziale Gerechtigkeit** und verleihen Sie unseren Forderungen noch mehr Gewicht. Denn sinkende Rentenansprüche, die wachsende Altersarmut oder die Sicherstellung einer würdevollen Pflege im Alter gehen uns alle an.

Als Mitglied profitieren Sie dabei nicht nur von unserer langjährigen Erfahrung auf dem Gebiet der **Sozialrechtsberatung und -vertretung** durch unsere Fachjuristinnen und -juristen, sondern von vielen weiteren Vorteilen:

- **Sicher ans Ziel: mit unserer Vor-Ort-Hilfe rund um Ihren Rentenanspruch**
- **Fit für die häusliche Pflege: mit unserem Beratungs- und Kursangebot – auch bei Ihnen zu Hause**
- **Gesunder Durchblick: mit unserer Expertensprechstunde zu Kranken- und Pflegekassen**
- **Besser informiert: mit unserer Mitgliederzeitung und zahlreichen Fachbroschüren**
- **Gemeinsam statt einsam: mit über 300 jährlichen Freizeitaktivitäten in unseren Ortsverbänden**
- **Mehr herausholen: mit exklusiven Vergünstigungen bei unseren Partnern – deutschlandweit**

Sie sehen: Ihre Mitgliedschaft im SoVD Hamburg ist eine lohnende Investition in die Zukunft. Und das für nur 6 Euro im Monat.

Und das Beste: Der Beitrag für Ihre Mitgliedschaft im SoVD ist bei der Steuer voll absetzbar.

Sie wollen mehr über unsere Arbeit erfahren?

Einfach unter www.sovd-hh.de informieren! Gern beantworten wir Ihre Fragen auch telefonisch unter **040 / 611 60 70** und per eMail an info@sov-d-hh.de – oder direkt in unserer Landesgeschäftsstelle, Pestalozzistr. 38, 22305 Hamburg.

+++ 2017 +++ 100 Jahre SoVD Hamburg +++ 2017 +++ 100 Jahre



Foto: eventphotos-hamburg.de

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere Autoren haben sich in dieser Ausgabe vor allem dem Thema „Sucht“ gewidmet. Die Vielzahl der Beiträge dokumentiert das Interesse der Redaktion, für das Thema zu sensibilisieren und Hilfsangebote vorzustellen. Auch und gerade im Alter spielen Alkoholmissbrauch und Medikamentenab-

hängigkeit eine große Rolle. Deshalb nimmt das Thema viel Raum in der heutigen Ausgabe ein.

In unserem nächsten Heft werden wir das Thema „Glaube & Religion“ aufgreifen. Wir freuen uns auch über Beiträge von unseren Lesern und bitten um Übersendung des Materials bis zum 10. August, damit wir es sichten und layouten können. Gern können Sie auch festes Mitglied unserer Redaktion werden: Wenn Sie Interesse haben, sich an unserem Magazin regelmäßig zu beteiligen, sprechen Sie mich gern an. Wir sind ein Team aus hauptamtlichen und ehrenamtlichen Mitarbeitern, das Freude am Schreiben und Gestalten hat und Dinge aus der Sicht älterer Menschen unter die

Lupe nimmt. Neu im Team ist Gunnar Thiemann, der sich als Wissenschaftler mit der menschlichen Psychologie befasst hat und nun als Unternehmensberater tätig ist. Sein Beitrag in diesem Heft widmet sich dem Gedächtnis, wir freuen uns auf weitere Beiträge aus seiner Feder!

Im aktuellen Heft finden Sie natürlich wie immer auch Nachrichten aus dem Stadtteil, Informationen rund um die Stiftung und Kurzweiliges. Auf Ihre Rückmeldungen freut sich

herzlichst Ihr

Holger Detjen

Holger Detjen
-Geschäftsführer-

SOS - Denkmal in Not



Der „Lange Jammer“ ist der älteste Mietshaustyp im nördlichen Barmbek © HD

Der Arbeitskreis Denkmalschutz der Patriotischen Gesellschaft von 1765 hat sich zum Ziel gesetzt, Denkmalschutz und Denkmalpflege in Hamburg zu fördern und zu stärken. Zentrales Projekt des Arbeitskreises ist der Preis für Denkmalpflege, der seit 1990 alle drei Jahre verliehen wurde.

Mit dem Projekt „SOS – Denkmal in Not“ hat der Arbeitskreis jetzt im Internet eine Meldestelle geschaffen, die Bürgerinnen und Bürgern die Möglichkeit gibt, schützenswerte und von Abriss, Verwahrlosung oder nicht denkmalgerechter Veränderung bedrohte Bauwerke, Kunstwerke, Gärten und Parks zu melden. Der Arbeitskreis Denkmalschutz und sein Sprecher Gerhard Hirschfeld können sich so frühzeitig für deren Erhalt einsetzen.

Der „Lange Jammer“ in der Nähe des AK Barmbek gehört demnach zu den Gebäuden, die gefährdet sind. Seit 2015 unter Schutz gestellt, wird im Stadtteil vermutet, dass das Ensemble bei nächster Gelegenheit zum Abriss freigegeben wird, um Wohnungen oder einer Erweiterung des Krankenhausbetriebes zu weichen. Info: www.denkmal-in-not.de oder Tel. 040-3070 9050-0

Möbelkiste HH

Vom Verein Kinder- und Jugendhilfe e.V. wurde im Februar ein soziales Möbelkaufhaus eröffnet. Standort ist Dehnhaide 1b, direkt gegenüber dem Ausgang der U-Bahnstation Dehnhaide. Die Verkaufsflächen in der Möbelkiste Hamburg sind Dienstag bis Freitag 10 Uhr bis 15 Uhr geöffnet.

Zur Ergänzung des Möbelangebotes benötigt der Verein Möbelspenden aus den Hamburger Privathaushalten aus allen Stadtteilen. Die Spenden können bei Bedarf mit einem Transporter abgeholt werden. Die Möbel werden zu einem günstigen Preis an Menschen mit geringem Einkommen abgegeben. Info-Telefon: 040-525 90 335





Sau(b)er macht lustig!

Lassen Sie sich unsere tip-top-Frische nicht entgehen, und nutzen auch Sie unsere Vorteile durch Erfahrung, Gründlichkeit und Flexibilität!

- Außenanlagen
- Büroräume
- Einkaufscenter
- Glas und Fassade
- Hausmeister-Service
- Sportanlagen
- Treppenhäuser

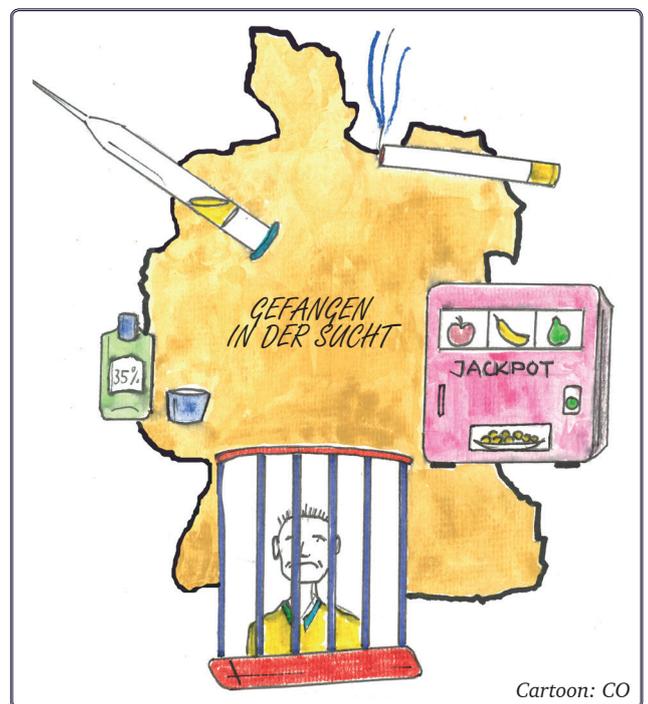
... und vieles mehr!

Ihre Zufriedenheit ist unsere Motivation!



tip-top Gebäudeservice GmbH
Rungwisch 24 • 22523 Hamburg
Telefon (040) 5726272-0
Telefax (040) 5704178
www.tip-top-gebäudeservice.de

tip-top-Frische
Special Edition



Cover: Sucht im Alter
© Photographee.eu - Fotolia.com

Inhalt

3	EDITORIAL Kurznachrichten
4	INHALT IMPRESSUM
5	STADTTEIL: Musik verbindet Generationen
6	SUCHT: Unser Thema
10	STADTTEIL: Unter Nachbarn - SAGA GWG
11	SUCHT: Unser Thema
12	KÖSTER-KARTE: Unsere aktuellen Partner
14	KÖSTER INTERN: Kurz notiert & vorgestellt
16	DIES & DAS: Rezept und Neuigkeiten
17	SEELSORGE: Fremdlinge nicht bedrängen
19	SUCHT: Unser Thema
22	GELD & RECHT: Schuldenfalle Sucht
23	GESUNDHEIT: Schutzengel Gedächtnis
24	GESUNDHEIT: Risikoreiche Schlafmittel
25	NACHGEFRAGT: Barmbek- und Brückenrätsel
26	PLATTDÜÜTSCH: Dit un Dat

So erreichen Sie uns!

Empfang	040/ 69 70 62- 0
Sozialberatung	040/ 69 70 62-11
Veranstaltungen	040/ 69 70 62-11
Pflegedienst	040/ 69 70 62-13
Vermietung	040/ 69 70 62-15
Haustechnik	040/ 69 70 62-16
Köster-Café	040/ 69 70 62-29
Engagement	040/ 69 70 62-33

www.koester-stiftung.de
info@koester-stiftung.de

Spendenkonto:

Hamburger Sparkasse
IBAN: DE14200505501057210831
BIC: HASPDEHHXXX



Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.200

Zuschriften bitte an: Köster-Stiftung,
Holger Detjen, Meisenstraße 25,
22305 Hamburg
E-Mail: info@koester-stiftung.de

Redaktion: Christina Busse (CB),
Holger Detjen (HD), Birgit Dewitz (BD),
Pastor i.R. Bernd Fürstenau (BF),
Kerstin Hagemann (KH), Helga Harm (HH),
Johanna Müller (HM), Nicolle Prüter (NP),
Dietmar Sippel (DS), Marejke Tammen (MT),
Gunnar Thiemann (GT), Christian de Vogel (CdV)

Vi.S.d.P.: Christian de Vogel

Hrsg.: Vorstand der Heinrich und Caroline
Köster Testament-Stiftung,
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg,
Tel.: 040/ 69 70 62-0, Fax: 040/ 69 70 62-99

Gestaltung: Wolfgang Colmsee (Cartoons),
Holger Detjen, Johanna Müller

Druck: alsterpaper DRUCK+
VERSAND-ZENTRUM
Gedruckt auf Cyclus Print
bestehend aus 100 % Recyclingfasern

Das Köster-Magazin erhalten Sie kostenlos in allen Ladengeschäften unserer Kooperationspartner. Sie finden das Köster-Magazin außerdem in Arztpraxen, Einkaufszentren und Stadtteil-Einrichtungen.

Musik verbindet Generationen

„Zur Begrüßung fiel mir heute ein Kind um den Hals und rief „Tüdelband!““, freut sich Anneliese Gohl. Die 63-jährige Barmbekerin und fünf weitere Senioren sind an diesem Mittwochnachmittag in die Kindertagesstätte Tieloh gekommen, um zusammen mit den Kindern alte und neue Lieder zu singen. | CB

28 Jungen und Mädchen von anderthalb bis sechs Jahren haben sich schon im Kreis versammelt, auf niedrigen Stühlchen und Maten warten sie gespannt darauf, dass es endlich losgeht. „Das ist ja heute eine Rekordbeteiligung!“, stellt Kita-Leiter Marco Drebes fest, als er zu seiner Gitarre greift und zum Auftakt „Alle Vögel sind schon da“ anstimmt. „Und ich bin wieder der Kapellmeister“, schmunzelt er, während sich die Kinderhände nach den Liedermappen und ein paar Rasseln ausstrecken. „Was singen wir heute zuerst?“, fragt er. Schnell ist die Wahl auf das Volkslied „In einen Harung jung und schlank“ gefallen – und spätestens beim eingängigen Refrain „ss-tata, tirallala, verliebte sich, o Wunder, ne olle Flunder, ne olle Flunder...“ stimmen alle voll mit ein.

„Wir wollen die Musik in den Alltag zurückbringen“, erläutert Drebes, der das Gesangsprojekt „Tüdelband & Kas“ im letzten Herbst gemeinsam mit der Elternvertretung der Kita aus der Taufe gehoben hat. Auf erste Aufrufe in der Presse haben sich Musik-Paten von 26 bis 94 Jahren gefunden, die ihre Freude am Singen an die Kinder weitergeben möchten. Auch das Spielen kommt nicht zu kurz: Beim folgenden „Kommt ein Vogel geflogen“ darf ein Kind mit roten Tüchern das Vög-



Kommt ein Vogel geflogen: Die Singspiele werden schwungvoll auf Akkordeon und Gitarre begleitet. Foto: CB

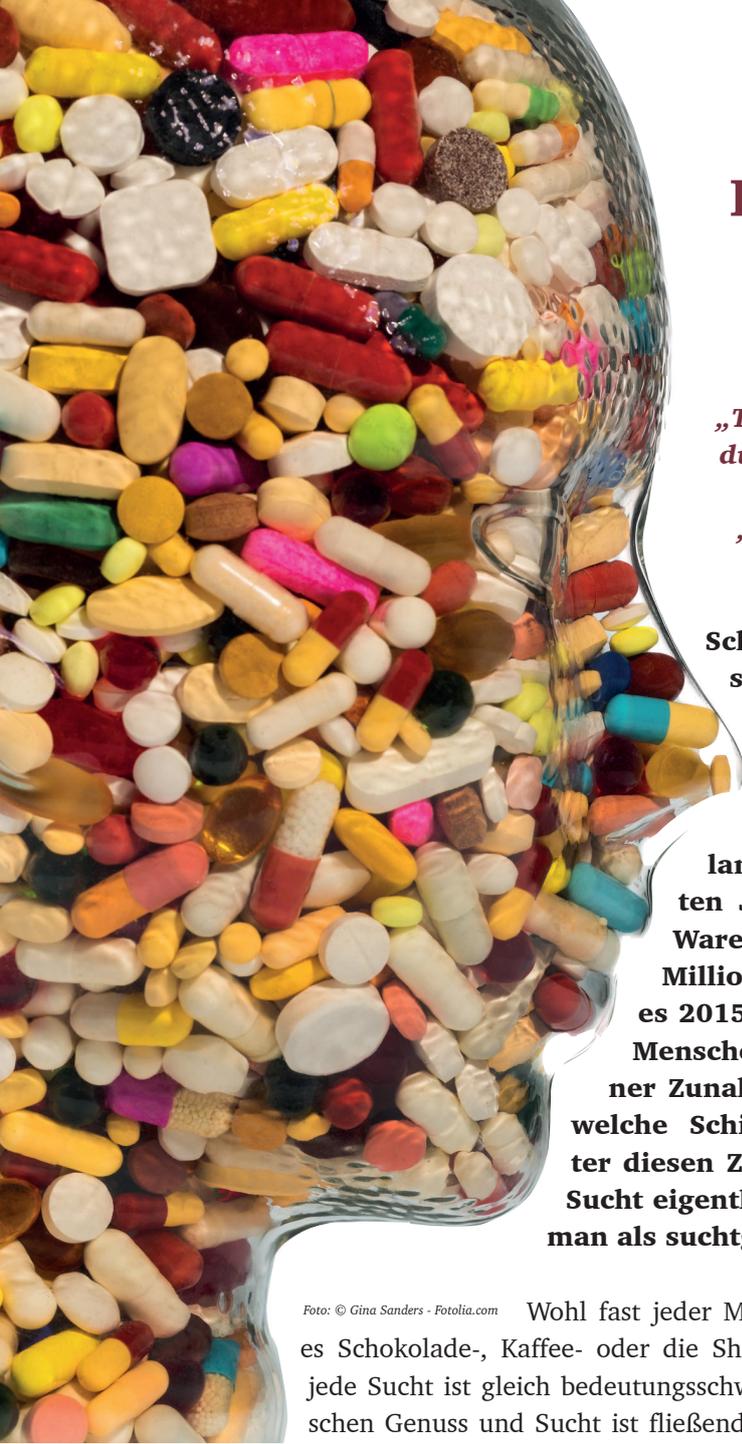


Für Ute Flint (73, li.) und Anneliese Gohl (63) bringt ihr beschwingtes Ehrenamt jede Menge Lebensfreude mit sich. Fotos: CB

lein spielen und die Premiere von „Wer will fleißige Handwerker sehen“ wird mit eifrigen Gesten unterstützt. Fast eine Stunde lang folgt ein Lied auf das andere und Groß und Klein sind begeistert bei der Sache – zwei Mädchen beginnen zu tanzen, viele Kinder singen lauthals, manche gucken fasziniert mit großen Augen zu. Und allen macht es sichtlich großen Spaß.

„Mit den Kindern ist es aber auch zu süß, wir lachen uns zusammen kaputt“, sagt Anneliese Gohl, die mit dem Start in die Rente nach einem Ehrenamt Ausschau gehalten hatte. „Schon meine Mutter hat immer getrallert, und ich habe im Schulchor gesungen – aber ich bin keine Frau für große Auftritte, dafür ist das Lampenfieber zu groß“, schmunzelt sie. Für das Rentnerhepaar Gisela und Werner Meyer aus Stellingen ist das

gemeinsame Singen in der Kita auch ein Familientreffen: Die Enkel Elisabeth (4) und Johannes (2) haben ihre Stammplätze auf dem Schoß von Oma und Opa. Diesen Platz hat Ute Flint für ihr Akkordeon reserviert, auf dem sie den Gesang schwungvoll begleitet. „Ich finde es mit den Kindern zusammen echt toll“, freut sich die 73-Jährige, die auch regelmäßig mit einem Shanty-Chor auf der Bühne steht. Als zum Abschied „In Hamburg sagt man Tschüss“ angestimmt wird, legt sie im Tempo noch mal zu – bis die Kinder zum Schluss mit roten Bäckchen ein letztes, begeistertes „Tschü-üss!“ schmettern. „In zwei Wochen sehen wir uns wieder!“, ruft Drebes ihnen noch nach. Auch weitere Musik-Paten sind in der Kita von Kinderwelt Hamburg e.V., Steilshooper Straße 120, herzlich willkommen, Tel. 691 32 41.



Die Tücken des Genusses

**„14-Jähriger zu Tode getrunken!“
„Tödlicher Autounfall durch Alkoholrausch verursacht!“
„Wetttrinken mit Todesfolgen!“**

Schlagzeilen wie diese sind heutzutage längst keine Seltenheit mehr. Die Zahl der Alkoholabhängigen in Deutschland stieg in den letzten Jahren drastisch an. Waren 2006 noch rund 1,3 Millionen betroffen, sind es 2015 schon 1,8 Millionen Menschen, das entspricht einer Zunahme von 36 %. Doch welche Schicksale stecken hinter diesen Zahlen? Was bedeutet Sucht eigentlich und ab wann gilt man als suchtgefährdet? | MT

Foto: © Gina Sanders - Fotolia.com

Wohl fast jeder Mensch kennt Süchte. Sei es Schokolade-, Kaffee- oder die Shoppingsucht. Doch nicht jede Sucht ist gleich bedeutungsschwer, und die Grenze zwischen Genuss und Sucht ist fließend. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) bezeichnet Sucht als ein „[...] unabwiesbares Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung der Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen des Individuums.“

Dabei ist zwischen stoffgebundenen und stoffungebundenen Süchten zu unterscheiden. Bei letzteren handelt es sich um zwanghafte Verhaltensweisen, wie bspw. die Spiel-, Sport-, Kauf- oder Magersucht. Bei der Alkohol-, Nikotin- oder Drogensucht, stoffgebundenen Süchten, wirken süchtig machende Substanzen auf das Gehirn ein. Nicht selten gehen hierbei auch körperliche Entzugserscheinungen wie Schwitzen, Übelkeit und Zittern mit einher. Bei Betroffenen entsteht oftmals der Trugschluss, dass sich bestimmte Verhaltens- und Konsumierungsweisen ausschließlich positiv auswirken. Die positiven Konsequenzen, die zu Beginn der Suchterkrankung vorherrschen, wie Enthemmung, Gelassenheit, Gruppenzugehörigkeitsgefühle oder die Erleichterung bei der Kontaktaufnahme, begünstigen den Verlauf der Suchterkrankung. In späteren Stadien jedoch können die negativen Konsequenzen

des Suchtverhaltens zu einer Verhaltensänderung und Abstinenz führen. Das Suchtverhalten kann zu einem Realitätsverlust, zu steigender Risikobereitschaft, Aggression oder Schuldgefühlen führen. Ebenso treten der psychosoziale Abstieg und der Verlust der Selbstkontrolle nicht selten auf.

Die Ursachen hierfür sind vielfältig. Zum einen können eine fehlende Werteorientierung, Mangel an Zukunftsperspektiven oder gefährdende Leistungs- und Konkurrenzsituationen der Grund für den Griff zur Flasche oder zum Tablettendöschen sein. Zum anderen kann auch das soziale Umfeld der Auslöser sein. Viele Betroffene befinden sich in schwierigen Familiensituationen oder empfinden Belastungen in Beruf und Freizeit. Häufig können sie dem Druck nicht standhalten und sind in Konfliktsituationen überfordert.

Doch neben den seit längerem problematischen Suchtmitteln wie Alkohol, Tabak und Drogen, kamen in den letzten Jahren neuartige Suchtweisen auf, welche nicht minder gefährlich sind: die Smartphone- und PC-Sucht. Die Beschleunigung der Digitalisierung in den vergangenen Jahren hat dazu geführt, dass vor allem junge Menschen zunehmend nach Computerspielen oder Smartphone-Apps (Anwendungen) süchtig sind. Kommunikations-Apps wie Facebook oder Whats-App führen zu einem ständigen Austausch von Neuigkeiten, Fotos und Textnachrichten. Wer nicht permanent online ist, scheint viele Informationen nicht zu erhalten und ist schon bald nicht mehr „up-to-date“.

Die Problematik liegt hierbei bei der einhergehenden Isolationsgefahr – und das trotz des ständigen virtuellen Austausches. Die Jugendlichen treffen sich nicht mehr von Angesicht zu An-

gesicht, sondern verabreden sich im Chat, was zwangsweise dazu führt, dass Bewegung an der frischen Luft und frühere Hobbies vernachlässigt werden. Die schulischen Leistungen fallen und der Realitätsbezug geht verloren. Es entsteht wie bei jeder anderen Sucht ein Teufelskreislauf, welcher nur mit professioneller Hilfe unterbrochen werden kann.

Doch wie es bei der Sucht keine Altersgrenze nach unten gibt, gibt es genauso wenig keine nach oben. Sucht im Alter ist durchaus präsent in unserer Gesellschaft – rund 400.000 Menschen über 60 Jahre sind laut Schätzungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) alkoholabhängig. Genauere Zahlen zu Suchterkrankungen älterer Menschen liegen kaum vor, denn Sucht im Alter ist in der Gesellschaft ein Tabuthema und wird als Problem ignoriert und unterschätzt. Dieses ist nach Ansicht der Diakonie auch der Grund dafür, dass Suchterkrankungen bei älteren Menschen erst sehr spät auffallen oder sogar gänzlich unentdeckt bleiben. Viele ältere Menschen leben alleine und haben wenige soziale Kontakte, weshalb eine Verhaltensänderung bei der betroffenen Person oft nicht bemerkt wird. Zudem besteht für den Arzt die Schwierigkeit, zwischen typischen Begleitscheinungen des Alterns und ähnlichen Symptomen von Suchterkrankungen zu unterscheiden. Der Arzt steht vor der Herausforderung, Stürze, Stimmungsschwankungen oder nachlassende körperliche Leistungsfähigkeit als Zeichen einer Sucht oder Anzeichen einer Demenz im Alter richtig zu deuten.

Die Sucht im Alter ist bedingt durch viele soziale Faktoren: zunehmend mehr ältere Menschen leben in Armut, sie sind häufig sozial isoliert und

haben körperliche Einschränkungen. Zudem müssen sie sich verstärkt mit psychisch belastenden Themen wie dem Tod des Partners oder dem Eintritt ins Rentenalter beschäftigen. Hinzu kommen körperliche Beschwerden, die zur Einnahme von Schlaf- und Beruhigungs- und Schmerzmitteln führen, welche ebenfalls Suchtpotenzial haben. Doppelherz, Klosterfrau Melisengeist oder Buerlecithin enthalten Alkohol. Werden diese mit anderen Medikamenten eingenommen, kann es zu erheblichen körperlichen Defiziten kommen. Schließlich verträgt ein „alter Körper“ weniger – der Stoffwechsel ist verlangsamt und der Flüssigkeitshaushalt im Körper sinkt.

Umso wichtiger ist es, dass sich unsere Gesellschaft dieses Themas annimmt und aktiv etwas dagegen tut! Die Diakonie fordert eine Sensibilisierung für

„Eine Abhängigkeit ist kein Ausdruck persönlicher Schwäche, sondern eine erfolgreich behandelbare Erkrankung.“

Aus allen gesellschaftlichen Schichten werden Menschen suchtkrank. Das Erkennen der eigenen problematischen Situation ist oftmals ein Anlass, um einen ersten Schritt in Richtung Krankheitsbewältigung gehen zu können. Nachdem das Bundessozialgericht 1968 Alkoholismus als Krankheit anerkannt hat, entwickelte sich ein professionelles Hilfesystem in Deutschland. | MT

Für die Selbsthilfeorganisation Guttempler ist die „Alkohol- und Drogenfreiheit [...] einerseits die notwendige Folge einer überwundenen Abhängigkeit, andererseits ein Bekenntnis der

das Thema Sucht im Alter und plädiert unter anderem für eine Vernetzung und regionale Kooperation von Sucht- und Altenhilfe, sowie den Ausbau von gemeinwesenorientierten Angeboten. Darüber hinaus seien Fortbildungen für Hausärzte von Nöten, die sich auf das Thema Sucht im Alter spezialisieren. Damit jedoch die Scham vor dem Gang zum Arzt einer Behandlung nicht im Wege steht, muss an erster Stelle viel in Sachen Aufklärung in unserer Gesellschaft getan werden! Und vielleicht hat dieser Artikel schon einen kleinen Beitrag dazu geleistet.

Solidarität mit den Menschen, die durch Alkohol und andere Drogen Leid erfahren.“

Im nachfolgenden Interview mit einem Mitglied der Guttempler wird deutlich, wie die Arbeit mit suchtkranken Menschen aussieht und welche Werte und Normen der Verein vertritt.

Beschreiben Sie bitte einmal in wenigen Worten die Einrichtung und Ihre Arbeit.

Die Guttempler sind ein eingetragener gemeinnütziger Verein. Im Mittelpunkt unserer Aktivitäten steht die Hilfe für suchtkranke Menschen und deren Angehörige. Doch darüber hinaus werden viele kulturelle Veranstaltungen von

FÖHRING BESTATTUNGEN




Wir stehen Ihnen gern zur Seite,
wann immer Sie uns brauchen:

040 / 636 52 202
Fuhlsbüttler Straße 792
22337 Hamburg

**Betreuung im Sterbefall
Bestattungsvorsorge**

Ihre Familie Föhring

WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.

Fusspflege-Praxis-Tchang
Fusspflege auf med. Grundlage

Mo - Di Mi 9.00 - 13.00 u. 14.00 - 18.30 Uhr
Fr 9.00 - 13.00 Uhr

H.Tchang
Meisenstrasse 25
22305 Hamburg

040/75 29 39 57



alsterpaper
Ihr Druck+Versand-Zentrum



Und wir können noch mehr:

- Offsetdruck (Geschäftspapiere, Prospekte, Magazine, Flyer, Folder, Grußkarten, Postkarten, Broschüren)
- Digitaldruck (z.B. s/w-Kopie, Farbkopie, personalisierte Mailings)
- Kuvertierung und Versand (porto-optimierter Versand z.B. von Serienbriefen, Katalogen, Paketen)
- **GANZ NEU:** Aktenvernichtung nach DIN 32757

alsterpaper • Druck+Versand-Zentrum
Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg
Tel 0 40.2 98 10 01 41 • Fax 0 40.2 98 10 01 11
E-mail alsterpaper@alsterarbeit.de • www.alsterpaper.de

Eine Betriebsstätte von alsterarbeit gGmbH im Verbund der Evangelischen Stiftung Alsterdorf

René RS Schmidt

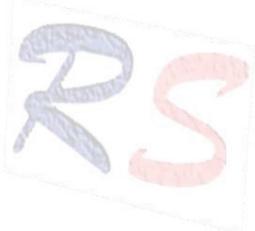
Alles aus einer Hand
Umzüge • Renovierungen • Innenausbau

Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!
Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümpelungen
- Auf Wunsch:
 - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
 - Renovierung der alten und neuen Wohnung
 - Abwicklung der Wohnungsübergabe
 - Anschluss von Elektrogeräten
 - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen und Laminat

Fa. René Schmidt
Umzüge Entrümpelungen Renovierungen
Bramfelder Chaussee 358
22175 Hamburg

Tel.: 040/ 689 469 83
Fax: 040/ 689 469 84



den Mitgliedern organisiert, sodass ein abwechslungsreiches Programm entsteht. In regelmäßigen Abständen laden die Guttempler zu gemütlichen Klönabenden, Lesungen, Exkursionen oder etwa zum Grünkohlessen ein.

Konkreter: Wofür stehen die Guttempler?

Der Guttempler-Orden ist einer der ältesten Abstinenzverbände in der Welt. Sie kämpfen gegen die Gefahren des Alkohols und setzen sich für eine Welt ein, in der sich Menschen ohne Beeinträchtigung durch Alkohol und andere Drogen entwickeln können. Die Entwicklung von Selbstbestimmung, Eigenverantwortung und Gesundheit spielen dabei eine große Rolle.

Ich bitte Sie, einmal die Entstehungsgeschichte der Guttempler kurz zu umreißen.

Die Guttempler wurden im Jahre 1851, in der Stadt Utica, im U.S. Staat New York gegründet. Seinerzeit war die Alkoholnot riesengroß. Es gab Sklavenunruhen; die Menschen waren im Goldrauschfieber, die Neusiedler litten große Not und die Alkoholprobleme waren brisant. Schon damals wurde erkannt, wer dem Alkohol verfallen war, dem hilft nur die Alkohol-Abstinenz, um ein zufriedenes Leben führen zu können. Ebenso sollten neue Ideale das Leben bereichern, sodass gemeinsam gesungen, getanzt, gemalt und gelesen wurde. Der Zusammenschluss zu einer Gemeinschaft war daher unabdingbar.

Wie entstand der Name „Guttempler“?

Der Name Guttempler leitet sich im weitesten Sinne von den mittelalterlichen Tempelritterorden ab. Die Gemeinschaft wurde als ein Orden des guten Willens mit guten Zielen gedacht. Die Templer leisteten in ihrem Orden gute soziale Dienste. Sie halfen Kranken und Verwundeten, ganz gleich ob Feind oder Freund. So nannten sie sich die guten Temp-

ler und kämpften ritterlich für das „Gute“. Und dies gilt auch heute noch - wir bieten Hilfe zur Selbsthilfe für Menschen mit Suchtproblemen.

Sind die Guttempler eine deutschlandweite Institution?

Die Guttempler sind in fast allen deutschen Bundesländern vertreten. Zudem ist es eine internationale Organisation (IOTG) und kämpft in über 40 Ländern dieser Welt gegen Drogen- und Alkoholmissbrauch.

In welcher Verfassung befinden sich die Betroffenen, wenn diese um Hilfe bitten? Was erhoffen sie sich?

Das ist ganz unterschiedlich! Einige der Hilfesuchenden sind noch alkoholisiert und ungepflegt, andere wiederum sind eher zurückhaltend und oftmals verunsichert. Manch einer ist auch ein „großer Redner“. Alle erhoffen, von uns ein Patentrezept für das mäßige Trinken zu erhalten!

Wie sieht eine Selbsthilfegruppen-sitzung aus?

In einer Gruppe befinden sich zwischen 10 und 15 Personen. Dabei handelt es sich sowohl um Betroffene als auch um Mitbetroffene; eine Geschlechtertrennung gibt es nicht. Alle sitzen gemeinsam in einem Kreis. Das eigene Problem wird geschildert, und die anderen Teilnehmenden erzählen, wie sie dieses oder ähnliche Probleme gelöst haben. Durch diese Schilderungen werden Möglichkeiten aufgezeigt, aus denen jeder eine für sich richtige Lösung finden kann. Die Leitung übernimmt dabei ein ausgebildeter, ehrenamtlicher Selbsthelfer/in, denn ein Therapeut ist nicht anwesend.

Kostet die Teilnahme an der Selbsthilfegruppe etwas? Wie finanzieren sich die Guttempler?

Die Teilnahme an einer Gesprächsgruppe ist kostenlos. Die Gruppe wird von der verantwortlichen Guttemp-

ler-Gemeinschaft mit finanziert. Die Mitglieder zahlen einen Mitgliederbeitrag. In Hamburg werden auf Antrag auch Kosten von den Krankenkassen bezuschusst.

Wie werben Sie für Ihre Institution?

Wir nehmen jede Gelegenheit wahr, auf unsere Arbeit zu verweisen und darüber zu berichten. Das geschieht durch Besuche in Schulen und Betrieben; durch die Teilnahme an Messen und Informationstagen für die breite Bevölkerung sowie durch Selbsthilfetage und andere Veranstaltungen. Diese Arbeit richtet sich nach den Möglichkeiten der einzelnen Gemeinschaften vor Ort.

Auf Ihrer Website werben Sie damit, dass sie „alkoholpolitisch“ arbeiten. Was kann man darunter verstehen?

Wir bemühen uns, Einfluss auf die Werbung zu nehmen! Beispielsweise hat in Kindersendungen der Vater-Bär mit einem Bierglas nichts zu suchen! Zudem haben wir erreicht, dass jede Gastwirtschaft ein alkoholfreies Getränk anbieten muss, welches preiswerter als Bier ist. Derzeit kämpfen wir für ein Verkaufsverbot von Alkohol an Jugendliche unter 18 Jahre.

Zum Schluss noch einmal: Beschreiben Sie bitte mit wenigen Worten, was das Besondere an den Guttemplern ist.

Durch die Mitgliedschaft im Deutschen-Guttempler-Orden wächst eine besondere Nähe zueinander - wir schließen uns in geschwisterlicher Verbundenheit zusammen. Die Mitglieder setzen sich aus Idealisten, aus Betroffenen und Mitbetroffenen zusammen. Die Grundsätze unseres Ordens sind Enthaltbarkeit, Geschwisterlichkeit und Frieden. Unsere Hilfe ist Ausdruck einer persönlichen Lebenshaltung, dem Willen zur selbstlosen Nächstenliebe, zur Gemeinschaft mit allen Menschen. Bei uns ist jeder willkommen!

Unter Nachbarn: „Jeden Tag etwas Neues!“

Vom beschaulichen Ostseestädtchen Grevesmühlen mitten hinein in den Großstadtrubel: Vor zehn Jahren zog Claudia Dörre (29) für ihre Ausbildung aus ihrer mecklenburgischen Heimat nach Hamburg um. Seither macht sie beim städtischen Wohnungsunternehmen SAGA GWG Karriere. Die gelernte Immobilienkauffrau leitet seit 2014 die Geschäftsstelle auf dem Dulsberg mit 28 Mitarbeitern. Das Köster-Magazin traf sie dort zum Gespräch. | CB

Frau Dörre, wie würden Sie „Ihren“ Stadtteil Dulsberg beschreiben?

Dörre: Der Dulsberg ist so schön grün, auch von meinem Schreibtisch aus blicke ich direkt auf einen der vielen Grünzüge. Außerdem gibt es eine gute Anbindung mit Bus und Bahn und man hat alles, was man fürs tägliche Leben braucht: Supermärkte, Schulen, Ärzte... In den letzten Jahren hat der Stadtteil zwar schon einen Imagewandel gemacht, aber ich finde, es muss noch bekannter werden, wie gut man hier leben kann.

Die Bebauung auf dem Dulsberg ist geprägt von rotem Backstein, vieles davon aus den 1920er Jahren. Wie ist die Wohnsituation für ältere Menschen?

Dörre: Wir haben hier rund 2.800 Wohnungen. Aber nur gut zehn Prozent der Mieter sind über 60 Jahre alt. Obwohl viele Alteingesessene mit ihrem Stadtteil sehr verwurzelt und die Mieten mit durchschnittlich 6,75 Euro pro Quadratmeter günstig sind, liegt der allgemeine Anteil an Senioren im Stadtteil unter dem Hamburger Schnitt. Als Hauptgrund sehe ich

die fehlende Barrierefreiheit, bei den Altbauten ist eben doch oft irgendwo eine Stufe oder eine Schwelle, und es gibt keine Aufzüge.

Im Eulenkamp, Ecke Straßburger Straße wurde 2014 die sogenannte Service-Wohnanlage für Senioren eingeweiht. Was steckt in diesem Neubau?

Dörre: Ein ganzes Haus nur für Senioren! Es gibt dort 95 barrierefreie Mietwohnungen für jeweils ein bis zwei Personen ab etwa 60 Jahren. Vor Ort steht ein Mitarbeiter der AWO für Beratungsgespräche zur Verfügung, zum Beispiel in gesundheitlichen Krisensituationen, zur Unterstützung bei Behördenschriftwechsel oder zur Vermittlung von Hilfsdiensten. Außerdem ist der Gemeinschaftsraum im Haus ein Treffpunkt, in dem unter anderem Freizeitangebote wie Sport- und Sprachkurse stattfinden. Für mich ist es sehr spannend, diese Mietergemeinschaft mit aufzubauen. Es gibt jeden Tag etwas Neues und manches Überraschende. Zum Beispiel wenn ich gefragt werde, ob man dort Besuch haben oder Bilder aufhängen darf – selbstverständlich darf man das!

Wie sieht es mit der Vernetzung in den

Stadtteil hinein aus?

Dörre: Die Kontakte entwickeln sich, zum Städtischen Seniorentreff, zur Seniorengruppe des Stadtteilbüros... außerdem unterstützen wir Projekte wie das gemeinschaftliche Gärtnern im Hof unserer Wohnanlage am Dulsberg-Nord 17. Dort ist jeder Interessierte willkommen, natürlich auch Senioren.

Dieses und weitere Stadtteil-Projekte unterstützt die SAGA-GWG aus ihrem Altkleider-Fonds. Was verbirgt sich dahinter und wie erhält man Geld aus diesem Topf?

Dörre: Die SAGA GWG hat in Hamburg spezielle Sammelbehälter aufstellen lassen, in denen Mieter ihre abgelegte Kleidung abgeben können. Das Geld aus dem Verkauf der Altkleider – etwa 200.000 Euro pro Jahr – steht für Nachbarschaftsprojekte und Stadtteil-Initiativen zur Verfügung, beispielsweise für Kinderfeste und für Initiativen, die sich um Flüchtlinge kümmern. Auch die Bunte Maile, die die Köster-Stiftung organisiert, haben wir in diesem Jahr darüber unterstützen können. Anträge für Mittel aus dem Fonds können bei mir gestellt werden.



Holger Detjen, Geschäftsführer der Köster-Stiftung, und Claudia Dörre im Gespräch Foto: CB

Der Geschmack von Freiheit und Abenteuer

Bis in die 70er Jahre des 20. Jahrhunderts hinein bestritten die Tabakfirmen, dass Rauchen gesundheitsschädlich sei. Wenn man sich die Kinofilme aus den letzten 80 Jahren betrachtet, so war die Zigarette das Symbol für Freiheit, Abenteuer, Geselligkeit, Lebensfreude, Genuss und Entspannung. | DS

Humphrey Bogart in Casablanca ist ohne Zigarette genau so wenig vorstellbar wie Hans Albers ohne Pfeife in der Großen Freiheit Nr. 7. Politiker rauchten, Sportler rauchten und Ärzte sowieso. Zur Emanzipation der Frauen gehörte auch der Griff zur Zigarette. Lediglich die Nationalsozialisten versuchten, erfolglos, den Frauen das Rauchen zu verbieten. Der eindeutige Zusammenhang zwischen dem Tabakrauchen und dem Risiko der Entwicklung eines Bronchialkarzinoms („Lungenkrebs“) und einer koronaren Herzkrankheit wurde im Jahr 1962 erstmals wissenschaftlich eindeutig belegt. Damals waren etwa 70 % aller Männer und 40 % aller Frauen in Europa Raucher. Geraucht wurde überall, in öffentlichen Verkehrsmitteln, Flugzeugen, am Arbeitsplatz, z.T. in Schulen und Krankenhäusern. Mit zunehmender Verbreitung der Erkenntnisse über die gesundheitsschädlichen Folgen hat sich die Meinung zum Thema Rauchen stark zum Negativen hin gewendet. In Deutschland rauchen heute noch etwa 30 Prozent aller Erwachsenen.

Tabak war den Ureinwohnern Amerikas schon lange bekannt, bevor die ersten Europäer dort landeten. Ende des 15. Jahrhunderts brachte Columbus den ersten Tabak nach Europa. **Tabakrauch** enthält etwa 4.800 chemische Substanzen, von denen ca.



Noch immer rauchen in Deutschland 30% der Erwachsenen © DS

250 giftig und 90 krebserregend sind. In einer amerikanischen Studie konnte gezeigt werden, dass bereits drei Zigaretten am Tag das Risiko für einen Herzinfarkt um zwei Drittel erhöhen.

Nikotin ist der Hauptwirkstoff im Zigarettenrauch und macht sehr schnell abhängig. Es wirkt wie ein natürlicher Botenstoff im Gehirn und kann Entspannung, Glücksgefühle und Aufregtheit erzeugen – daher die hohe Suchtgefahr. Nikotin ist ein starkes Gift. Bereits 60 Milligramm Nikotin wären für einen erwachsenen Menschen tödlich. Verschluckt ein Kleinkind eine Zigarette, besteht Lebensgefahr. Rauchende gewöhnen sich sehr schnell körperlich an das Nikotin. Die-

ser Prozess wird durch die Verbindung von Rauchen mit bestimmten Verhaltensweisen (z. B. Rauchen nach dem Essen) gesteigert.

Teer entsteht beim Verbrennen von Tabak. Er enthält krebserzeugende Stoffe und wird durch den Zigarettenfilter kaum zurückgehalten. So verklebt er in Atemwegen und Lunge die Flimmerhärchen. Der „Raucherhusten“ ist eine typische Abwehrreaktion, um den Fremdkörper Teer loszuwerden. Jede Person, die täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, nimmt in der Lunge jährlich ca. eine Tasse Teer auf.

Kohlenmonoxid ist ein geruchloses, giftiges Gas, das beim Verbrennen des Tabaks entsteht. Im Blutkreislauf bindet sich Kohlenmonoxid an die roten Blutkörperchen. Der Sauerstoffgehalt im Blut nimmt dadurch ab. Um die Organe noch mit genügend Sauerstoff zu versorgen, steigen Blutdruck und Pulsfrequenz. Dies führt zu erheblichen Leistungsminderungen bei körperlicher Belastung und erhöht das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

Krebserzeugende Substanzen im Tabakrauch sind, neben vielen anderen, Formaldehyd, Benzol und Nitrosamine. Einige Krebsarten werden fast ausschließlich durch das Rauchen verursacht. So entstehen Lungenkrebs, Krebs der Mundhöhle, des Kehlkopfes und der Bronchien in bis zu 90 Prozent der Fälle durch Tabakkonsum.

Passivrauchen kann die Gesundheit, insbesondere von Kindern, dauerhaft schädigen und schwerste Krankheiten mit Todesfolge verursachen. An den Folgen des Passivrauchens sterben jährlich mehr als 3.000 Menschen in Deutschland (davon 70 Prozent Frauen).



Unsere aktuellen Kooperationspartner

AUTO & VERKEHR

Autositz Exklusiv-Centrum Dieter Teske GmbH – Spezialist für Autositze, Bramfelder Chaussee 16, Tel. 040/ 690 76 76, 10% Preisnachlass auf Einbaupreis

MM-Autovermietung GmbH
Bramfelder Straße 40, Tel. 040/ 29 12 39, 7% Preisnachlass auf Mietwagengebühr

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

Abraham Geschenke, Pralinen, Textilien, Hellbrookstraße 63, Tel. 040/ 61 66 57, 5% Rabatt ab 10,- € Einkaufswert

Textilpflege Wille
10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)
Haferkamp 8, Tel. 040/ 64 41 58 70
Bramfelder Chaussee 207,
Tel. 040/ 64 41 58 70

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

absolut floristik Blumen
Fabriciusstr. 63b, Tel. 040/ 61 68 83, kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

Grafischer Betrieb Gisbert Göde
Drucksachen aller Art, Bramfelder Chaussee 303, Tel. 040/ 642 88 82, 20% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

HFC Hamburg-Floristik e.K.
Fuhlsbüttler Str. 182, Tel. 040/ 690 20 70, 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

Barkassen-Meyer Schiffsrundfahrten. Bei den St. Pauli Landungsbrücken 2-6, Tel. 040/ 31 77 37 15, 2,- € Rabatt bei großer Hafenrundfahrt, 10% Nachlass bei Schiffscharter

B&B Hotel Hamburg-Nord Habichtstraße 62/64, Tel. 040/2 35 15 90, 5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

carpe diem Seniorenfreizeit

Tagesausflüge für Senioren/ Kleinbusunternehmen, Stoltenstraße 56a, Tel. 040/ 67 39 2147 10% Neukundenrabatt (für die erstmalige Buchung eines Ausflugs)

Hamburger Volksbühne e.V.
Verein für Freizeit- und Kulturorganisation, Graumannsweg 31, Tel. 040/ 22 70 06 66, Spezielles Theater-Abo zum Vorzugspreis, keine Aufnahmegebühr für Neukunden

Heikotel
8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf Komfort-Zimmer
Hotel Wiki, Lauensteinstraße 15, Tel. 040/ 632 90 30
Hotel Windsor, Wandsbeker Straße 10, Tel. 040/ 64 69 000
Hotel am Stadtpark, Flüggestraße 6, Tel. 040/ 27 84 00

Radmobil Fahrräder
Bramfelder Chaussee 355, Tel. 040/ 641 73 61, 5% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Reisebüro Cohrs
Fabriciusstr. 113, Tel. 040/ 61 35 35, 4% Preisnachlass auf Busreisen, 3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Alsterfit Magnussen GmbH,
Steilshooperstraße 293,
Tel. 040/ 63 91 74 80,
Ermäßigung der 14-tägigen Mitgliedsgebühr auf 9,90 €

Alster Optik Augenoptiker
Bramfelder Chaussee 237,
Tel. 040/ 641 68 46,
10% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Apotheke am Barmbeker Bahnhof
Pestalozzistr.15, Tel. 040/ 61 01 34, 5% Preisnachlass auf Nebensortiment

China Youranju Wellness

Massagen, Wellness-Behandlungen, Stückenstraße 48, Tel. 040/ 611 98 328, Erlass der Mitgliedsgebühr von 10,- €

Der Brillenladen Optiker
Fuhlsbüttler Str. 392, Tel. 040/ 632 32 34, 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment

die hörmeister in Barmbek GmbH
Hörgeräte, Fuhlsbüttler Str. 159, Tel. 040/ 692 11 665, 15 % Preisnachlass auf Eigenanteil bei Hörgeräteversorgung

Elefanten-Apotheke
Fuhlsbüttler Str. 140, Tel. 040/ 61 68 16, 5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

HÖRwelt Hamburg
Fuhlsbüttler Str. 96,
Tel. 040/ 63 85 56 50, 15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung, 10% Preisnachlass auf alle Zubehör-Produkte

Kosmetik & Mehr
Heildje v. Renesse Lorichsstr. 44, Tel. 040/ 631 35 09, 10% Preisnachlass
Medizinische Fußpflege Brüggmann Hellbrookstr. 71, Tel. 040/ 61 54 80, 5% Preisnachlass

Neue Barmbeker Apotheke
Fuhlsbüttler Str. 121, Tel. 040/ 691 32 33, 5% Preisnachlass auf Nebensortiment

Optiker Bode – Filiale Barmbek
Fuhlsbüttler Str. 117, Tel. 040/ 61 62 66, 10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

Physiotherapie Jule Budig
Fuhlsbüttler Str. 145,
Tel. 040/ 69 45 70 97, 10% Preisnachlass

Praxis Anita Brüche
Physiotherapie und Krankengymnastik
Fuhlsbüttler Str. 107, Tel. 040/ 61 44 10, 10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

Ihre Kunden-Karte aus der Region!

Unsere Partner gewähren den Karteninhabern einen Preisnachlass, Gebühren wie bei anderen Kartensystemen fallen nicht an. Ausgabestellen der Karte sind soziale Einrichtungen im Stadtteil wie die Arbeiterwohlfahrt, der Bürgerverein, die Kirchengemeinde St. Bonifatius, der Sozialverband SoVD, der SC Urania und natürlich die Köster-Stiftung.

Kooperieren, gemeinsam werben, voneinander profitieren:

Der Aufbau eines festen und zuverlässigen Kundenstammes ist eine enorm wichtige Voraussetzung für einen konstanten Umsatz. Kundenkarten können einen entscheidenden Beitrag dazu leisten! Schließen Sie sich als Geschäftsinhaber dem Köster-Karten-Verbund an und werden Sie Kooperationspartner.

So werden Sie unser Partner:

- Sie melden sich bei uns, und wir schließen einen Kooperationsvertrag ab.
- Sie bieten den Köster-Karten-Inhabern Preisnachlässe auf bestimmte Angebote oder auf das gesamte Sortiment oder Sie bieten eine bestimmte Dienstleistung kostenlos an.
- Sie bringen die Köster-Karten-Aufkleber in Ihrem Eingangsbereich oder an Ihren Fahrzeugen an, und schon kann es losgehen!

Die Kooperation ist für Sie vollkommen kostenfrei!

Salon Chic Friseur
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 79 69 68 30, 10% Preisnachlass

Sanitätshaus Krabbe GmbH
Pestalozzistraße 17, Tel. 040/ 611 60 40, 10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

Alter+Pflege e.V.
Elsässer Straße 4, Tel. 040/ 63 64 47 34, kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflegen

HANDWERK

Dirk Fanter Heizung, Sanitär,
Sülldorfer Landstr. 17,
Tel. 0171/ 360 8283, kostenlose Anfahrt

hema Markisen – Rolladen – Jalousien
Bramfelder Str. 114, Tel. 040/ 691 66 66, kostenlose Anfahrt

Michael Neumann Tischlerei
Grimmstraße 14, Tel. 040/ 870 03 30, kostenlose Anfahrt

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

Achim Hemmerling
Haushaltsauflösung – Renovierung,
Hein-Kröger-Str. 6, Tel. 0173/ 204 83 53, 10% Preisnachlass/ kostenlose Anfahrt

Huckepack GmbH Umzugsservice,
Großmannstraße 97,
Tel. 040/ 39 16 33, 5% Preisnachlass

René Schmidt Umzüge – Renovierungen – Transporte, Bramfelder Chaussee 358, Tel. 040/ 68 94 69 83, 10% Preisnachlass

ESSEN & TRINKEN

1001 Gewürze GmbH
Geierstr. 1, Tel. 040/ 80 60 12 71, 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment bei Einkauf ab 20,- €

EDEKA Markt Müller
Fuhlsbüttler Str. 188-190,
Tel. 040/ 691 93 24, 5% Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler
Fuhlsbüttler Str. 137, Tel. 040/ 61 57 03, 5% Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp
Hellbrookstr. 65, Tel. 040/ 61 60 86, 3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies
Bramfelder Straße 108,
Tel. 040/23 54 52 01,
50 Cent Preisnachlass auf Salate

PARTY- & LIEFERSERVICE

Diamanti-Partyservice und Restaurant
Bramfelder Dorfplatz 3,
Tel. 040/ 641 28 18, kostenlose Lieferung

P & B Konzept Hamburg

Ausrichtung kleinerer und größerer Feste, Fossberger Moor 26, Tel. 040/ 53 16 92 07, 10% Preisnachlass

ProGate GmbH

Catering/ Partyservice, Brauhausstieg 21, Tel. 040/ 68 94 660, 15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

RAT & TAT

Continentale Versicherungsbund

a.G. Rainer Müller
Hummelsbütteler Markt 1,
Tel. 040/ 53 88 89 05, 5% Preisnachlass auf Haftpflicht- oder Hausratversicherung, 10% bei Abschluss beider Versicherungen

Föhring Bestattungen

Fuhlsbüttler Str. 792,
Tel. 040/ 6365 22 02, 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

SICHERHEIT, TELEKOMMUNIKATION & SCHLÜSSELDIENSTE

Schlüssel und Accessoires

Einbruchschutz und Schlossnotdienst, Fuhlsbüttler Str. 328, Tel. 040/ 632 26 63, 5% Preisnachlass ab 100,-€, kostenlose Anfahrt

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen

Dekorationsartikel, Borsteler Chaussee 85-99a, Tel. 040/ 22 75 71 95, 10% Preisnachlass

Fachhaus Damms Hausrat, Glas, Geschenkartikel, Bramfelder Chaussee 253, Tel. 040/ 641 80 56, 10% Preisnachlass ab einem Warenwert von 30,-€

Euronics-Stadler

TV – Video – Camera,
Habichtstr. 101, Tel. 040/ 61 44 88, gratis Kopfhörer bei Kauf von Geräten

Objekte Licht & Raum GmbH

Beleuchtung, Mundsburger Damm 51,
Tel. 040/ 220 80 33, 10% Preisnachlass

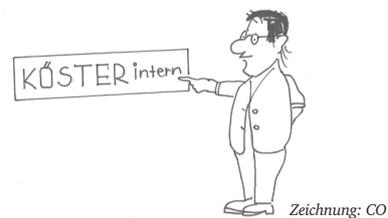
Polsterhof Polsterei

Bramfelder Str. 26, Tel. 0176/ 22 93 52 14, 10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

Schlafwandel

System-Betten, Matratzen
Halbenkamp 1, Tel. 040/ 23 15 76, 5% Preisnachlass auf alle Waren (nicht für Sonderpreise)

Tiedemann Atelier - Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, Hartzlohplatz 1, Tel. 040/ 61 48 89, 5% Preisnachlass & jahreszeitliche Sonderaktionen



Kurz notiert & vorgestellt

Steg

Jetzt gehen die Arbeiten wieder voran: Der Übergang vom Saal zu unserem Rundweg soll in den nächsten Tagen fertiggestellt werden. Die rutschfeste Kunststoff-Beschichtung der Brücke, die wir bescheiden „Steg“ nennen, wird sich noch etwas hinziehen, weil der Lieferant bei Sonderfarben einen Vorlauf braucht. Der angrenzende Garagenhof soll 2017 erweitert werden, dann wird gegenüber des Stegs noch eine neue sonnige Sitzecke entstehen. Für die Fahrräder sind sog. „fietsentrommeln“ aus den Niederlanden bestellt. Sie sind auch optisch ein schöner „Hingucker“.



In den nächsten Wochen wird der neue Steg eröffnet Foto: HD

Freiwilligenagentur

Die Freiwilligenagentur Nord ist in die Fuhsbüttler Straße 134 umgezogen.

In den Geschäftsräumen von Aktion Buch e.V. wird über freiwilliges Engagement informiert und beraten. Die haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter der Agentur sind Dienstag bis Freitag von 10-17 Uhr für Sie da! Die Köster-Stiftung ist einer der 11 Träger der Agentur.

Barrierefreiheit

Die Köster-Stiftung versucht, weitere finanzielle Mittel für den barrierefreien Umbau zu erhalten. Die zuständige Behörde für Stadtentwicklung ist gebeten, sich auch für die Förderung der Küchen einzusetzen, die bisher im Förderprogramm nicht berücksichtigt sind. Mit einem Zuschuss könnten die hohen Kosten beim Umbau der Wohnungen Haus 2 reduziert werden. Fachpolitisch setzt sich die Köster-Stiftung dafür ein, dass die Gesundheitsbehörde ihren starren Kurs aufgibt, die Barrierefreiheit nach DIN 18040 zu fordern. Deren Bestimmungen sind in vielen Altbauten nicht umsetzbar.

Qualitätszirkel Selbst- und Fremdgefährdung

Dieser Zirkel hat sich auch mit dem Thema „Sucht“ beschäftigt und einen

ersten Leitlinienentwurf zum Umgang mit dem Konsum von Alkohol entwickelt:

1. Mitarbeiter dürfen während der Dienstzeit keinen Alkohol zu sich nehmen. Dies schließt auch die Feste, Geburtstage von Mitarbeitern und Bewohnern und Verabschiedungen mit ein.
2. Die Köster-Stiftung wird im Café und auf Veranstaltungen weiterhin Alkohol ausschenken. Die Köster-Stiftung legt Wert darauf, dass die Selbstbestimmung und die Selbstverantwortung im „Betreuten Wohnen“ einen hohen Stellenwert haben.
3. Bei aggressivem oder anders störendem Verhalten von alkoholisierten Bewohnern oder Gästen sollen die Mitarbeiter einschreiten. Die Maßnahmen reichen vom Einstellen des Alkoholausschanks bis hin zum Verhängen von Hausverboten im Café oder schriftlichen Abmahnungen seitens der Hausverwaltung. Ist ein Bewohner durch Alkoholenuss mobil sehr eingeschränkt, sollte ebenfalls der Ausschank von weiterem Alkohol verweigert und sichergestellt werden, dass der Bewohner sicher nach Hause begleitet wird.

Neu in der Köster-Stiftung



Beate Nielsen
Ambulanter Pflegedienst



Malte Gliemann
Nachtbereitschaft



Wilma Krützen
Hausnotruf-Team



Anja Wilke
Ambulanter Pflegedienst

**Wir bereiten Ihre Zukunft
rechtzeitig vor.**



JENICHEN · KAPPELMANN · WAGENSEIL
Versicherungsmakler

Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg · Tel. 040/36 97 97-0 · Fax 040/36 97 97 97

Niederlassung Schwerin:

Friedrich-Engels-Straße 2b · 19061 Schwerin · Tel. 03 85/488 54-0 · Fax 03 85/488 54-24

www.jkw.de · E-Mail: info@jkw.de

Geschäftsführer: Dipl.-Kfm. Harald Söhler, Uwe Meyer · Gegründet 1908

DIRCK GROTE
Elektroanlagen GmbH & Co. KG



Bullenkoppel 18
22047 Hamburg
Telefon: (0 40) 47 64 69
Telefax: (0 40) 48 29 33

E-Mail: info@dirckgrote.de
Internet: www.dirckgrote.de



KOSMETIK & MEHR

Heildje v. Renesse

**Wir sind Spezialisten für gepflegte Haut,
Hände und Füße!**

Lorichsstr. 44
22307 Hamburg

Tel. 040/ 631 35 09

www.kosmetik-v-renesse.de

**Wir machen
auch Hausbesuche!**

KRABBE



Sanitätshaus

**Gesundheit von Kopf bis Fuß:
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!**

Pestalozzistraße 17
22305 Hamburg

Montag bis Freitag

Tel. 040/ 611 604-0

9.00 – 13.00 u. 14.00 – 18.00 Uhr

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte

Physiotherapie
Jule Budig

Fuhlsbüttler Straße 145 • 22305 Hamburg
Tel. 040 – 69 45 70 97 • Fax 040 – 22 75 94 24

Termine nach Vereinbarung auch in der Köster-Stiftung
alle Kassen und Privat

E Müller
EDEKA

Fuhlsbüttler Str. 188 · 22307 Hamburg · Tel.: 040 6919324

**Aus EDEKA Schumann
wird EDEKA Müller**



**Wir sind für Sie da
Mo. bis Sa. 8:00 - 21:00 Uhr**



Wir ♥ Lebensmittel.



Teigspieße mit Bacon



Die aromatischen Teigspieße gelingen nicht nur auf dem Grill, sondern auch im Backofen. Je nach Belieben kann auch zusätzlich Scheibenkäse verwendet werden. © HM

1 Paket fertigen Pizzateig
 16 Scheiben Bacon, in dünnen Scheiben
 100 ml Öl (Olivenöl oder Sonnenblumenöl)
 1 Zweig Rosmarin
 1 Zehe Knoblauch
 Öl zum Fetten der Spieße

Quelle: www.chefkoch.de

Die Knoblauchzehe abziehen, durch die Presse drücken und mit dem Öl vermischen. Die Nadeln vom Rosmarin feinschneiden und in die Ölmischung geben. Wer keine Rosmarinnadeln am Teig mag, legt den Rosmarinzweig nur für den Geschmack in die Ölmischung und lässt es zwei Stunden ziehen. Den Pizzateig ausrollen und von der langen Seite in acht Streifen schneiden. Holzspieße und Pizzateig leicht einölen, mit zwei Scheiben Bacon belegen und um die Spieße wickeln (dabei eindrehen). Nochmals mit etwas Öl bestreichen und am Rand des Grilles kurz brutzeln lassen. Dazu schmecken Salat, Zaziki oder Aioli.

Barmbek bruncht !



Wer gern mit anderen frühstückt, ist hier herzlich willkommen: Am Sonntag, 4. September ab 11:00 Uhr, veranstaltet

die AG Offene Seniorenarbeit in Barmbek-Nord einen Mitbring-Brunch in der Grünanlage der Kirchengemeinde St. Bonifatius. Alle Gäste bringen Geschirr und Besteck für sich und eine Portion Essen für's Buffet mit. Und dann heißt es: Guten Appetit!

Eingeladen sind, wie in den Vorjahren alle Barmbeker, nicht nur Senioren. „Wir freuen uns auf junge Familien, Singles, neu Hinzugezogene, Studenten. Jeder ist willkommen!“, so Heike Schmeling von St. Bonifatius. Anmelden muss man weder sich selbst noch das Essen. „Wenn jeder etwas Schmackhaftes mitbringt, kann das Buffet nur super werden“, erklärt Elke Ribeaucourt von der Elisabeth-Kleber-Stiftung. „Das Wichtigste am Sonntags-Mitbring-Brunch der Arbeitsgemeinschaft ist natürlich wieder, dass man andere Barmbeker kennenlernen kann und ins Gespräch kommt“, findet Christine Seeburg von der AWO, Aktion Augen auf!

Gesundheitsförderung

Das Thema „Gesundheitsförderung“ beschäftigt Leitung und Mitarbeiter der Stiftung seit vielen Jahren. Mit welchen Maßnahmen kann die Stiftung dazu beitragen, Erkrankungen der Mitarbeiter in Pflege, Betreuung und Verwaltung zu vermeiden? Zum einen werden Maßnahmen im Ausschuss für Arbeitssicherheit getroffen, der von einer externen Fachkraft geleitet wird. Zum anderen wurde jetzt eine monatliche Supervision für die Mitarbeiter des Pflegedienstes installiert. Darüber hinaus wurden über die Jahre verschiedene Anläufe unternommen, durch neue Angebote die Gesundheitssituation zu verbessern. Qualitätszirkel, Präventionstage, Kursangebote bis hin zur betrieblichen Krankenzusatzversicherung: Nur wenige Maßnahmen konnten auf Dauer in den betrieblichen Alltag integriert werden.



Der Lieferservice Obstkorb-Hamburg.de bringt marktfrisches Obst direkt zum Arbeitsplatz. © HM

Seit kurzem ein Erfolgsmodell: Der wöchentliche Obstkorb! Dieser wird von einem Lieferanten in die Mitarbeiterräume der Köster-Stiftung geliefert und sorgt für eine gesunde Pause. Inzwischen wurde das Angebot wegen der durchweg positiven Resonanz auf zweimal wöchentlich ausgeweitet. Jeden Montag und Donnerstag können die Mitarbeiter nun aus einer Fülle leckerer Obstsorten wählen.

„Fremdlinge sollst du nicht bedrängen und bedrücken“ 2. Mose 22, 20



So heißt es in den alten Rechtsordnungen des Volkes Israels. Begründet wird dieses Gebot mit der eigenen Flüchtlingsgeschichte Israels: „Denn ihr seid auch Fremdlinge in Ägypten gewesen“. Viele ältere Menschen in Deutschland erinnern sich noch heute an ihr Flüchtlingsschicksal in den Zeiten des Zweiten Weltkriegs: Verlust der Heimat, Armut, Leben als Außenseiter in den Fluchtorten. Diese besondere Geschichte vieler Deutscher ist bestimmt einer der Gründe für die beeindruckende Hilfsbereitschaft gegenüber den vielen Flüchtlingen, die heute in unser Land kommen. Natürlich erleben wir auch erschreckende Beispiele des Fremdenhasses in unserer Gesellschaft, die aber ganz bestimmt von der Mehrheit der Bevölkerung verabscheut werden. | BF

Am Schicksal eines Flüchtlings aus dem Irak möchte ich die Situation in unserem Land darstellen: Muham-

med, 31 Jahre alt, ist vor knapp einem Jahr als Flüchtling in Schleswig-Holstein angekommen. Geflohen ist er aus Mossul, der mit etwa eineinhalb Millionen Einwohnern zweitgrößten Stadt des Iraks, die bis heute fest in der Hand der Terroristen des sogenannten Islamischen Staates ist. Muhammed wird in der Erstaufnahmestelle Neumünster registriert, stellt den Antrag auf Gewährung des Asyls und wird zum Aufenthalt in eine Gemeinde in Ostholstein geschickt. Als ein Mann aus Mossul, dessen Vater von den Terroristen getötet worden ist und dessen Familie aus der Stadt Mossul in das etwas sicherere von den Kurden beherrschte Umland fliehen musste, hat er gute Chancen Asyl zu erhalten. Aber er wartet fast ein Jahr auf die Anhörung.

Muhammed ist in seinem früheren Leben einmal in England gewesen, hat dort vier Jahre lang in einer Fischfabrik gearbeitet. Als er von der Tötung seines Vaters gehört hat, ist er zu seiner Familie in den Irak zurückgekehrt. Nach schrecklichen Erlebnissen, über die er nicht spricht, die man aber an seinen Narben am Hals und an seinen Beinen erahnen kann, nimmt er seine Ersparnisse und flieht über die Türkei, Bulgarien, Ost- und Nordeuropa nach Schleswig-Holstein. Auf der Flucht und auch hier bei uns kommen ihm seine Englischkenntnisse sehr zu gute.

In der kleinen ostholsteinischen Gemeinde, in der Muhammed seine Bleibe findet, sind viele hauptamtlich und ehrenamtlich arbeitende Leute für das Wohl der Flüchtlinge zuständig. Da begleitet ihn die Flüchtlingsbeauftragte des Kinderschutzbundes, zu der der Flüchtling mit allen Belangen in die wöchentliche Sprechstunde kommen kann. Er kann sie auch anrufen. Das

Smartphone ist sowieso das wichtigste Kommunikationsmittel der Flüchtlinge, nicht zuletzt, um den Kontakt mit der Heimat aufrecht zu erhalten. Aber das kostet viel Geld, das von der monatlichen Unterstützung von etwa 330 Euro für die Einzelperson abgeht. Geldknappheit ist tägliche Erfahrung für den Flüchtling. Da springen die Ehrenamtlichen oft zur Problemlösung ein. Die Kirchengemeinde sammelt Spenden und leitet diese zur Verteilung an die Kommunalgemeinde. Sehr hilfsbereite Mitarbeiterinnen helfen Muhammed, wenn er in Geldnot geraten ist. Überhaupt erlebt man fast nur freundliche Leute, die dem Flüchtling das Leben hier menschenwürdig machen wollen.

Allerdings sind die für die Flüchtlinge zuständigen Verwaltungsstrukturen so kompliziert, dass der Asylsuchende ohne Begleitung der Ehrenamtlichen sich kaum zurechtfindet.

© Traumbild - Fotolia.com



Die Ausländerbehörde ist für seinen Aufenthaltsstatus zuständig. Das Ordnungsamt teilt dem Flüchtling die Wohnung zu. Das Sozialamt für Asylsuchende gewährt alle Unterstützungen, zum Beispiel für die Wohnungseinrichtung oder die ärztliche Versorgung. Der traumatisierte Muhammed benötigte für eine psychiatrische Behandlung zudem die Genehmigung des Gesundheitsamtes. Oft müssen für die Förderungen schriftliche Anträge eingereicht werden. Hier helfen Ehrenamtliche, vor allem solchen Menschen wie Muhammed. Er hat in seinem Leben nie eine Schule besucht und kann nicht lesen und schreiben.

Dem Helfenden fällt es sehr schwer, sich in diese Situation hineinzusetzen. Muhammed hilft sein Englisch und sein ausgezeichnetes Gedächtnis mit der Situation des Analphabeten zurechtzukommen. Die Deutschkurse, die hier von der Volkshochschule organisiert werden, haben keinen Alphabetisierungskurs im Angebot. Einen Arbeitsplatz kann man über die Arbeitsagentur erhalten, aber das ist sehr schwierig. Anträge müssen gestellt, weitergeleitet und genehmigt werden, eine Prozedur, die drei bis vier Wochen dauern kann. Solange wartet ein potentieller Arbeitgeber nicht, vor allem wenn es um schlichte Arbeitsstellen in der Gastronomie oder bei Supermärkten geht. Muhammed hat keine Arbeit gefunden.

Folgende Erfahrungen haben die Menschen gemacht, die Muhammed begleiten: Es ist nicht einfach, auf einen traumatisch geschädigten Mitmenschen einzugehen. Starke Stimmungsschwankungen zwischen depressiver Verstimmung und aggressiven Phasen, die sich gegen die eigene Person und die Begleiter richten können, erschweren das harmonische Miteinander. Muhammed kann ohne Zigaretten nicht leben, und wenn er mal zum Alkohol greift, dann ordentlich. Zur Lebensbewältigung ist er auf Medikamente angewiesen. Und doch ist er ein ganz lieber Zeitgenosse, aufmerksam und hilfsbereit.

Die islamische Tradition spielt in seinem Leben keine Rolle. Vielmehr verbindet er seine Terrorerfahrungen mit dieser Religion. Er versteht schon viel, wenn man Deutsch mit ihm redet, wenn er auch von sich aus immer Englisch redet. Er freut sich, wenn er von Deutschen eingeladen wird, aber von sich aus Kontakt zu suchen, fällt ihm schwer. Irakische Landsleute trifft er in der Provinz kaum. Die Erfahrung seiner Begleiter ist, dass ein alleinstehender junger Flüchtling auf dem Dorf nicht so gut Anschluss findet. Familien machen da viel positivere Erfahrungen.

Jetzt hat Muhammed gehört, dass seine Mutter sehr krank ist. Er fällt die gleiche Entscheidung, die er in England gefällt hat, als er die Tötung seines Vaters erfahren hat. Er kehrt in seine Heimat zurück.

Was wird ihn dort erwarten? Mosul ist noch in der Hand des Islamischen Staates. Wird er Arbeit finden, vielleicht im kurdischen Erbil? Wie wird seine Familie ihn empfangen?

Die Rückkehr in die Heimat ist ein Risiko und erfordert viel Mut, aber es kann eine gute und richtige Entscheidung sein. Hier hat Muhammed viele Menschen getroffen, die ihn freundlich aufgenommen haben. Und die Begegnung mit ihm hat diese Menschen erkennen lassen: Fremdlinge sollst du nicht bedrängen und bedrücken.



Auch kleine Gesten helfen. Foto: HD



Sucht kennt kein Alter

Sind die Wörter Sucht und Abhängigkeit nicht das gleiche oder geht der eine Begriff in den anderen über? Sucht und Abhängigkeit sind lt. dem Volksmund dasselbe, werden jedoch in der Fachwelt und der WHO (Weltgesundheitsorganisation) unterschieden. Einer Abhängigkeit liegt der Drang zugrunde, die psychischen Auswirkungen des Suchtmittels zu erfahren. | NP

Abhängigkeit

Hier unterscheidet man zwischen der körperlichen/physischen und der seelischen/psychischen Abhängigkeit. Eine Abhängigkeit kann von der einfachen Gewohnheit bis hin zum Zerstörungspotential gehen. Man kann abhängig von Substanzen wie Medikamenten, Morphin/Opiaten, Alkohol und Drogen (auch Halluzinogene) werden. Auslöser für die Einnahme dieser Substanzen können körperliche Beschwerden bis hin zu psychosomatischen Störungen, bspw. Angst, Unruhe, manisch-depressive Erkrankungen oder auch emotionale Belastung sein. Eine Abhängigkeit kann aber auch zu zwanghaften Bedürfnissen und Verhaltensweisen, wie bspw. Nikotin- und Spielsucht, aber auch Internet-, Kauf- und Sexsucht führen.

Bei der körperlichen Abhängigkeit nimmt man eine Substanz ein, um eine Wirkung erzielen zu können, mit der Zeit steigert man die Dosis weil die vorherige Mengeneinnahme nicht mehr wirkt. Wird das Suchtmittel aber abgesetzt, zeigen sich körperliche Entzugserscheinungen. Bei der psychischen Abhängigkeit wird das Verlangen nach der einzunehmenden Substanz immer stärker, um ein positives Empfinden herbeizuführen. (Un-erwartete) Veränderungen der Lebens-



Eine „Flaschenpost“ an den Landungsbrücken © KH

Alkoholkonsum der Allgemeinbevölkerung 60+ :

- riskanter Alkoholkonsum	26,9 % Männer und 7,7 % Frauen
- Alkoholmissbrauch	10-20 % Männer und 1-10 % Frauen
- Alkoholabhängigkeit	2-3 % Männer und 0,5-1 % Frauen

Alkoholabhängigkeit und -missbrauch in Einrichtungen des Gesundheitssystem:

- bei Eintritt in Alten- u. Pflegeheim	19,3 % Männer und 3,8 % Frauen
- ab 65+ sichere Diagnose	6,1 % Männer und 0,6 % Frauen
- ab 85+ Verdachtsdiagnose	5,2 % Männer und 2,5 % Frauen

Quelle: DHS Daten 2011

Bevölkerungsbezogene Daten der Raucher:

50-59 Jahre:	33,8 % Männer und 25,3 % Frauen
60-69 Jahre:	20,6 % Männer und 13,6 % Frauen
70 und älter:	10,1 % Männer und 4,7 % Frauen

Quelle: Statistisches Bundesamt Mikrozensus 2009

Prävalenz Konsum illegaler Drogen bei über 40-Jährigen:

Einnahme Zeitraum	40-49 Jahre	50-59 Jahre	60-64 Jahre
irgendeine illegale Droge:	2,0 %	1,2 %	0,4%
Cannabis:	2,0 %	0,9 %	0,1%
Andere:	0,6 %	0,4 %	0,2 %

Quelle: Epidemiologischer Suchtsurvey 2012



HEIZUNG
SANITÄR
BAUKLEMPNEREI

Dirk Fanter

☎ 040/866 283 41

✉ Sülldorfer Landstr. 17
22589 Hamburg

☎ 0171/360 82 83

☎ 040/866 283 42

@ office@dirkfanter.de

🌐 www.dirkfanter.de



Ob Wellnessoase oder barrierefreies Bad - der Badprofi Dirk Fanter und sein Team stehen Ihnen von der Planung bis zur Umsetzung Ihres Wunschbades zur Seite. Das Serviceangebot umfasst auch den Einbau und die Wartung von Heizungsanlagen und die Reparatur von Dächern.

Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack

Umzüge

040-39 16 33

- Umzüge Nah & Fern
- europaweit
- Bürorumzüge
- moderne Containerlagerung
- Umzugskartons
- Beiladungen
- wöchentlich Süddeutschland
- professionelle Beratung

Großmannstraße 97, 20539 Hamburg | Tel. (040) 88 30 20 8-0
 Fax (040) 88 30 20 8-88 - E-Mail: info@huckepack.de - www.huckepack.de
Unsere kostenlose Servicrufnummer: 0800-39 16 330

TIEDEMANN

**Seit 100 Jahren
Ihr Fachgeschäft!**

**Mit der Köster-Karte erhalten
Sie 5% Preisnachlass &
jahreszeitliche Sonderaktionen**

TIEDEMANN Atelier
 Inh. Hans Süllau
 Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg
 Tel. 040/ 61 48 89 • Fax 61 48 68
 Öffnungszeiten: Mo - Fr 10-17 Uhr • Sa 10-13 Uhr

Gardinen, Teppichboden
und noch viel mehr...!



Jalousien, Rollos, Dekostangen,
Gardinenwäsche inkl. Abholung &
Montage, Beratung auch Zuhause!

Gemeinsam essen.....



... fast wie Zuhause!

Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes. Das Pro Cate Team sorgt für Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch der Köster Stiftung. Wir schaffen Verpflegungslösungen in

Senioren- und Pflegeheimen
Schulen
Krankenhäusern
Betriebsrestaurants

*sowie bei Veranstaltungen jeder Art.
Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!*



PRO CATE
PROFESSIONAL CATERING, GMBH

Brauhausstieg 21
22041 Hamburg
www.procate.de
Tel. 040/ 68 94 66 - 0
Fax: 040 / 68 94 66 -20

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN

HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Kurzzeit-
pflege
möglich

Hesse Diederichsen Heim

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

situation sowie das soziale Umfeld können sich suchtfördernd auf Betroffene auswirken. Die körperliche und seelische Gesundheit kann durch den Konsum von Suchtmitteln gefährdet werden. Am Anfang steht nur das Bedürfnis, eine Entspannung oder Entlastung in den Alltag zu bringen. Die Gefahr besteht, genau davon abhängig zu werden und dauerhaft das Suchtmittel zu konsumieren.

In Deutschland sind 1,6 Mio. Menschen alkoholabhängig, 1,4 Mio. von Medikamenten, und ca. 250.000 Menschen nehmen Drogen wie Heroin und Kokain. Unter den Suchtabhängigen von Alkohol und Drogen zählen mehr Männer als Frauen, da Frauen eher zu Medikamenten greifen.

Wie erkennt man, dass jemand abhängig oder süchtig ist?

- Interessenverlust,
- Unzuverlässigkeit,
- Stimmungsschwankungen,
- Isolation,
- Gleichgültigkeit,
- Schlafstörungen,
- Schwitzen,
- Übelkeit,
- Gewichtsverlust,
- ängstliche Unruhe,
- liebloses, aggressives oder zwanghaftes Verhalten,
- aber auch neurologische Ausfälle

Sucht im Alter

Im Rentenalter ist Sucht viel schwerer zu erkennen als in jungen Jahren, weil es harmlos anfängt bspw. aus Langeweile oder aber auch aus Gewohnheit. Viele ältere Menschen leben alleine, und die sozialen Kontakte nehmen ab. Dadurch besteht die Gefahr einer Isolation und Suchterkrankung.

Symptome einer „Sucht im Alter“ sind nicht sofort erkennbar, da die Leistungsfähigkeit abnimmt, Stimmungsschwankungen aufkommen, leichter Stürze erfolgen, Antriebs- und Interes-

senlosigkeit besteht. Aber es können auch bereits Depressionen oder eine Demenz vorliegen. Dadurch entsteht ganz leicht eine Medikamentensucht. Auslöser für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit sind meist der Verlust von Beziehungen/Partnern (Tod, Einsamkeit), die Abnahme von körperlicher Gesundheit, Wohlbefinden, Aktivität und Teilhabe, Verlust der Tagesstruktur sowie nicht geglückte Bewältigung des Überganges in den Renteneintritt.

Für die Angehörigen kann die Suchterkrankung eines Betroffenen zu einer schweren Belastung werden.

Bei älteren Menschen kann die Alkoholsucht auch innere Unruhe, Ängstlichkeit, depressive Verstimmung, Schlafstörungen, Schweißausbrüche sowie Konzentrationsstörungen auslösen. Medikamente können hier unerwünschte und gesundheitliche Nebenwirkungen wie Magenbeschwerden, Schwindel, Schwitzen, Veränderung der Wahrnehmung und der Reaktionsfähigkeit hervorrufen.

Benzodiazepine gehören zu den Arzneimittelwirkstoffen, die Entspannung und Beruhigung bei den Betroffenen auslösen oder als Schlafmittel eingenommen werden. Langzeitfolgen und Risiken können auch hier entstehen. Es führt zu erhöhter Unfall- und Sturzgefahr, Müdigkeit, Gleichgewichts-

störungen, verminderte Bewegungskontrolle und auch zu Depressionen und Persönlichkeitsveränderung. Mit dem Rauchen beginnt man nicht erst, wenn man älter wird, man fängt meist im jungen Alter an und erhöht dadurch das Krebsrisiko. Es verursacht Organschäden und stellt ein Risiko für das Herz-Kreislauf-System dar. Auch im Alter kann man spielsüchtig werden, die Abhängigkeit verläuft meist schleichend. Mit zunehmender Zeit werden die Einsätze höher und man verliert nach und nach die Kontrolle darüber.

Laut Schätzung der DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen), Stand 2010, sind 400.000 Menschen über 60+ alkoholsüchtig und 1,7 - 2 Millionen von psychoaktiven Medikamenten (Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmitteln) abhängig.

Etwa 30% aller Menschen über 70 Jahre erhalten psychotrope Substanzen, sowohl in Pflegeeinrichtungen als auch bei ambulanter Versorgung. [Quelle: Ärzteblatt]

Gemäß einer Studie im Auftrag des Bundesgesundheitsministeriums (Stand 2010) haben 14% der älteren Menschen in ambulanten Pflegediensten oder stationären Einrichtungen der Altenhilfe Probleme mit Alkohol und Medikamenten.



Scham und depressive Verstimmungen sind Begleiter einer Sucht © Robert Kneschke - Fotolia.com

Sucht im Alter und die Schuldenfalle



Christian de Vogel
Steuerberater & Rechtsanwalt

Sucht, etwa die Abhängigkeit von Alkohol oder Medikamenten, betrifft auch ältere Menschen. Dabei wird die Sucht häufig nicht oder sehr spät erkannt. Einsamkeit, Sucht und Überschuldung können gerade bei älteren Menschen mit geringem Einkommen einen Teufelskreis bilden. | CdV

Sucht und Alter

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Sucht ein „Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge“. Gerade im Alter ist Sucht ein Problem, da sie häufig durch Alleinleben und

wenige soziale Kontakte schwer zu erkennen ist, ein Tabuthema darstellt und Symptome der Sucht als typische Begleiterscheinungen des Alters angesehen werden. Ältere Menschen sind besonderen Risikofaktoren, die Sucht auslösen können, ausgesetzt. Stichworte sind soziale Isolierung, Altersarmut, psychische Belastungen durch die Umbrüche des Alters, chronische Erkrankungen und die Einnahme unterschiedlicher Medikamente, die ein Suchtpotenzial haben können. Dabei sind die körperlichen Schäden durch die Sucht höher als bei jüngeren Menschen.

Sucht und Überschuldung

Krankheit, Sucht und Unfall sind häufige Ursachen einer privaten Überschuldung. Nach den Überschuldungsstatistiken u.a. des Statistischen Bundesamts ist mit steigender Tendenz mindestens jede zehnte private Überschuldung auf diese Ursachen zurückzuführen. Bei älteren Menschen ab dem 65. Lebensjahr, die insgesamt seltener als jüngere von Überschuldung betroffen sind, liegt der Anteil darüber (Krankheit rd. 15 % gegenüber rd. 9 %, Sucht knapp 2 % gegenüber knapp 5 % bei der Gesamtbevölkerung (2012). Krankheit, Sucht und Überschuldung bedingen sich dabei wechselseitig. Dies ist auch Thema einer bundesweiten Aktionswoche der

Schuldnerberatung im Juni 2016 unter dem Titel „SCHULDEN MACHEN KRANKHEIT macht Schulden“. Unter den Suchterkrankungen ist Alkohol die häufigste Ursache von Überschuldung, seltener sind andere Süchte wie Spiel-, Drogen- oder Kaufsucht. Ein Privathaushalt ist überschuldet, wenn Einkommen und Vermögen trotz Reduzierung des Lebensstandards nicht zur Begleichung fälliger Forderungen ausreichen.

Beratung und Früherkennung

Abhilfe kann in der Regel nur eine Schuldenregulierung im Rahmen einer Schuldnerberatung schaffen, wobei eine Verbraucherinsolvenz nach der Insolvenzordnung mit dem Ziel einer Entschuldung gerade auch wegen der langen Verfahrensdauer für ältere Menschen häufig nicht der primäre Weg sein wird. Vielmehr wird es darum gehen, im Rahmen einer Schuldenregulierung mit den bestehenden Schulden ein menschenwürdiges Leben führen zu können. Sowohl Suchtberatungs- als auch Schuldnerberatungsstellen sind in diesen Fällen gefragt. Im Vorwege sind im Umfeld betroffener älterer Menschen Angehörige, Pflege- und Betreuungspersonen, Hausärzte u.a., gefragt, um Anzeichen für Suchtverhalten und finanzielle Probleme frühzeitig zu erkennen.



Unter den Suchterkrankungen ist Alkohol die häufigste Ursache von Überschuldung © Photographee.eu - Fotolia.com

Ein Schutzengel namens Gedächtnis

Unsere persönlichen Erinnerungen sind für uns von ganz entscheidender Bedeutung. Nicht nur, weil sie uns stetig Zeugnis von unserer Vergangenheit geben. Sondern auch, weil Erinnerungen uns helfen, unser zukünftiges Verhalten zu regulieren. Erinnerungen bestimmen zudem unser Bewusstsein und unsere Wahrnehmung von der Welt. Sie informieren uns unaufhörlich über unsere Vorlieben und Antipathien, unsere Träume und Albträume, unsere Genüsse und Schmerzen. | GT

Natürlich ist die Angst groß, dass wir irgendwann unsere Erinnerungen verlieren könnten. Denn dann würden wir auch einen alten Bekannten nicht mehr wiedererkennen - uns selbst. Ein Schicksal, das Angehörige von Alzheimer-Patienten nur zu gut und zu leidlich kennen.

Es ist nicht verwunderlich, dass die Angst, an einem Gedächtnisschwund zu leiden, mit zunehmendem Alter steigt. Doch zwischen all den alarmierenden und teilweise panischen Berichten über zunehmende Demenzerkrankung vergessen wir zu oft, welche zauberhaften Fähigkeiten unser Gedächtnis für uns bereithält, wenn wir altern. Eines dieser Phänomene ist der sogenannte "Positivitäts-Effekt". Dies ist der einfache Umstand, dass sich unsere persönlichen Erinnerungen im Laufe der Zeit als immer positiver darstellen. Es scheint, dass der Blick in die Vergangenheit immer versöhnlicher wird je älter wir werden. Der Positivitäts-Effekt ist aus wissenschaftlicher Sicht überaus interessant, denn er erlaubt uns einen kleinen Einblick in die Natur und die Arbeitsweise unseres Gedächtnisses. Die Forschung geht



Unser Gedächtnis hält zauberhafte Fähigkeiten bereit. © Foto: andrey-fo / photocase.de.

davon aus, dass unsere Erinnerungen keineswegs als feststehende Einheiten in unserem Gehirn gespeichert sind. So gibt es kein Fach mit dem Titel "Urlaub", das wiederum mehrere Unterschubladen hat, in denen das jeweilige Reiseerlebnis gespeichert ist. Vielmehr muss eine Erinnerung immer wieder neu aus unterschiedlichen Informationen und aus verschiedenen Gehirnregionen zusammengesetzt werden. Es ist vergleichbar mit einem Puzzle, wobei jedes Puzzleteil aus verschiedenen Wahrnehmungen wie Gerüchen, Geräuschen oder Gefühlen bestehen kann. Erst die Gesamtheit dieser Puzzlesteine ergibt das fertige Bild – unsere Erinnerung.

Und nun passiert etwas Wundersames. Denn beim Zusammenfügen unserer Erinnerung bedienen wir uns zwar der alten Puzzlesteine. Allerdings interpretieren wir das entstandene Gesamtbild neu und zwar aus unserer heutigen Sicht. Das heißt, dass wir bereits morgen eine Erinnerung anders betrachten können, weil wir ihr

Informationen von heute hinzufügen. Es wäre aber verfehlt zu glauben, dass wir neue Informationen einfach mit den bisherigen Erinnerungen addieren und sofort entsteht ein neues Bild. Vielmehr gleicht unsere Erinnerung einem Sandstrand, der erst durch den kontinuierlichen Wellengang langsam seine Form verändert. Dass das neue Bild dabei regelmäßig positiver ausfällt, kann man als Alterssentimentalität (Rührseligkeit, Empfindsamkeit im Alter) abtun. Tatsächlich ist es aber ganz wichtig, dass wir mit steigendem Alter zufrieden auf unser bisheriges Leben zurückblicken. Eine positive Psyche hilft, geistig aktiv zu bleiben und uns gegen Krankheiten und Depressionen zu wehren. Mit dem Positivitäts-Effekt wendet das Gedächtnis also einen kleinen Trick an, damit wir im Alter gesund leben können. Ist es nicht wahrlich ein kleiner Schutzengel?

Unser Autor Gunnar Thiemann hat eine eigene Website: www.memories-buch.de

Schlafmittel bergen große gesundheitliche Risiken

Zwischen 1,7 und 2,8 Millionen der über 60-Jährigen nehmen laut der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) zu viele Medikamente ein, die auf die Psyche wirken. Benzodiazepine oder Medikamente mit den Wirkstoffen Zolpidem oder Zopiclon stecken in den am häufigsten verschriebenen Schlaf- und Beruhigungsmitteln. Sie können bereits nach wenigen Wochen abhängig machen. Die Einnahme sollte daher immer so kurz wie möglich sein und vier Wochen nicht überschreiten, um die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung zu reduzieren. | KH

Interessant sind Zahlen, die eine Hamburger Studie zur Verschreibung von Medikamenten zutage gefördert hat. Dabei wurden alle Hamburger kassenärztlichen Verschreibungen von Benzodiazepinen über ein Jahr personenbezogen erhoben.

Insbesondere aus der Länge der Verschreibungen kann man schließen, dass bei 13.000 Personen ein Missbrauch vorliegt. Von diesen waren 60 % über 60 Jahre alt bzw. 22,8 % über 80 Jahre alt.

Die Gründe für diesen hohen und riskanten Medikamentenkonsum im Alter sind vielschichtig. Geringes Einkommen, der Verlust von sozialen Kontakten und körperliche Erkrankungen und chronische Schmerzen können Ursache sein. Bei vielen werden Schlafstörungen dann so massiv, dass sie ärztlichen Rat einholen. Viele Ärzte zücken leider häufig den Rezeptblock, verschreiben ein Schlaf- oder Beruhigungsmittel und vernachlässigen das Gespräch über die Ursachen der beklagten Beschwerden.

Ab wann die Einnahme zur Abhängigkeit führt, lässt sich nicht eindeutig sagen. Das ist von Mensch zu Mensch verschieden. Die gesundheitlichen Folgen des riskanten Medikamentenkonsums sind gravierend. Es kann zu Schlafstörungen kommen, die ja gerade mit der Einnahme dieser Mittel beseitigt werden sollten. Sozialer Rückzug und Antriebs- und Interesselosigkeit werden ebenfalls als Folgen genannt. Und das zeigt einen Teufelskreis auf: Soziale Probleme, die mit dem Beruhigungsmittel bekämpft werden sollten, bleiben bestehen und werden sogar noch verstärkt. Unter dem Begriff „Pseudodemenz“ werden Hirnleistungsstörungen zusammengefasst, die durch die lange Einnahme von Beruhigungsmitteln auftreten. Schließlich können auch Muskelschwäche und Koordinationsstörungen die Sturzgefahr erhöhen.

Diese Symptome werden dann zum Beispiel von Angehörigen oder Pflegekräften als normale Alterserscheinungen interpretiert. Auch die Betroffenen selbst spüren während der Einnahme nicht unbedingt, dass sie abhängig sind. Wer Schlafmittel regelmäßig einnimmt, sollte „in sich hineinhorchen“, ob eine Gewöhnung eingetreten ist. Und dann Hilfe suchen, zuerst bei einem Arzt. Denn wenn die Medikamente von heute auf morgen abgesetzt werden, können die Ent-



© denisismagilov - Fotolia.com

zugssymptome mit gesundheitlichen Gefahren verbunden sein.

Es kann hilfreich sein, psychologische Hilfe in Anspruch zu nehmen oder Rat in einer Suchtberatungsstelle zu suchen. Mit Unterstützung und Zuspruch anderer lässt sich leichter nach Wegen suchen, um von den Medikamenten loszukommen und wieder selbstbestimmter am Leben teilzunehmen.

Quellen: www.alter-sucht-pflege.de, Zugriff 9.05.16,
www.zeit.de/wissen/gesundheit/2015-06/senioren-drogen-einsamkeit
www.gesundheitsinformation.de

Hilfe in Barmbek

In Hamburg sind die bezirklichen Pflegestützpunkte eine erste Anlaufstelle für Informationen über Beratungsstellen zum Thema Sucht und vermitteln weitere Hilfen.

Der Pflegestützpunkt Hamburg-Nord ist in der Kümmellstraße 7, 20249 Hamburg zu erreichen. Tel. 040/ 428 99-1060, Mo 8 - 12 Uhr, Do 14 - 18 Uhr und nach tel. Vereinbarung

Die STZ Beratungsstelle Barmbek berät und unterstützt Menschen, die einen problematischen oder abhängigen Alkohol-, Tabletten-, und/oder Drogenkonsum haben.

STZ Beratungsstelle Barmbek,
Drosselstraße 1, 22305 Hamburg
Tel. 040/ 611 36 06-0, Mo 10 - 18 Uhr, Mi 12 - 18 Uhr, Do 10 - 18 Uhr, Fr 9 - 14 Uhr
Offene Sprechstunde ohne Voranmeldung freitags von 9.30 - 13.30 Uhr.

www.martha-stiftung.de/suchterkrankungen/beratungsstellen/barmbek.php

Alte Hamburger Begriffe und Straßennamen

Besopen

ist der stickenduhne, der volltrunkene Mensch. Gebärdet er sich in plattdeutscher Öffentlichkeit auffällig, muss er sich vielleicht das hart abfällige „Besopenes Swien!“ gefallen lassen. Erblickten im alten Hamburg die Straßenkinder einen Betrunkenen, so johlten sie ihm im Chor hinterher: „Bring dat Swien no'n Swienmarkt hen, ho, ho, ho!“

Engel von St. Pauli

wurde die Schwester der Straßenmission Bertha Keyser (1868 – 1964) genannt. Sie war 1913 in die Stadt gekommen und kümmerte sich vorwiegend in den Stadtteilen Neustadt und St. Pauli um die „Gestrandeten“. Sie organisierte Spendenaktionen, Essen- und Kleiderausteilungen sowie Obdachlosenunterkünfte. In ihrer Ladenwohnung im Bäckerbreitengang 7, wenige Schritte vom Pik As entfernt, empfing sie bis zu 100 Besucher täglich. Im Alter von 96 Jahren starb Schwester Bertha während der Arbeit mit ihren „Sperlingen“. 500 Trauergäste begleiteten den Sarg zum Ohlsdorfer Friedhof.

Quelle: „Kleines Lexikon Hamburger Begriffe“ von Daniel Tilgner, Ellert & Richter Verlag, Hamburg

Dat Koorn



*Dat Koorn, ik gah gern lang dat Koorn
wull in Gedanken deep verloorn.
Wo sacht de Wind doröber weiht,
wo sacht de Sünn de Ahren eit!
Mang all dat Geel un wedder Geel
en blage Koornbloom as en Speel.
Mien Grotöllern de weern noch Buern.
Dat mutt noch heemlich in mi luurn.
Dat steiht mit mi un geht mit mi
un is mi jümmer dichten bi.
Mien Buernol'n nich to vertöörn,
böör ik mien Hand. Ik mutt ehr böörn.
Un straak de Ahr'n henlang un straak
Un bün in't allerbinnerst waak.*

Hermann Claudius

Quelle: „Plattdeutsch dörch de Jahrstieden“
Hrsg. Heike Thoede-Scheel, Quickborn-Verlag, Hamburg



Zeichnung: CO

Matthias Stührwoldt: He is doch unsen Jung!

Frünnen vun mi, de harrn een Jung, de hett ehr böös veel Arger mookt. He hett sopen, Drogen nohmen, mit Drogen dealt, Autos klaut un in Suff to Klump föhrt. Ut One-night-stands sünd Kinner worrn, un he harr ständig Arger mit de Polizei. Nich jeden Dag, aver doch recht regelmäßig, un jichtenswann weern mien Frünnen dar leed op, un se wulln ehren Jung verstöten un nix mehr mit em to doon hebben.

Un as dat sowiet weer und mien Fründ un sien Fru wullen ehren Söhn rutschmieten, dar kunnen se dat nich. Se seten tosamen an Kaffeedisch un wullen Schluss moken, aver dat güng nich. An't End seten de dree dar, weern an't Blarrn as dull un hebbt sik tosomen rappelt.

“Wat willst moken? Ik kann nix moken!”, sä mien Fründ to mi: „He is doch unsen Jung! Nütz jo nix!“ Un he zuck mit de Schullern und keek mi an. Trurig aver gewiss. He weer sik seker, nah all de Johren.

He is doch unsen Jung. So eenfach weer dat för mien Fründ un sein Fru. Siet dat so is, geht de beiden dat recht wat beter. Nütz jo nix.

Quelle: Matthias Stührwoldt „Gassi gahn!“
mit freundlicher Genehmigung Quickborn-Verlag, Hamburg



BESSER HÖREN, MEHR VOM LEBEN

TESTEN SIE UNSEREN SERVICE

- ✓ **höhere Technik-Standards**
bei den Modellen zum Festbetrag
- ✓ **individuelle Hörbedarfsanalyse**
- ✓ **kostenloser Hörtest**
- ✓ **unverbindliches Probetragen**
von Hörsystemen der
aktuellen Generation
- ✓ **Reinigung und
Überprüfung Ihrer
Hörgeräte** – auch wenn Sie
nicht bei uns gekauft haben

6er-Packung
Hörgeräte-
batterien
für € 1,99



Telefon 040 - 63 85 56 50

E-Mail info@hoerwelt-hamburg.de

www.hoerwelt-hamburg.de

Fuhlsbüttler Straße 96, Am Barmbeker
Bahnhof, 22305 Hamburg

A photograph of a young woman with long brown hair showing a tablet to an elderly couple. The woman is smiling, and the couple is looking at the screen with interest. The tablet displays a video call with a woman waving.

Internet & Telefon – einfach, ehrlich, hanseatisch.

ALLE TARIFE
MONATLICH
KÜNDBAR!

Wussten Sie schon? Als willy.tel-Kunde – wie z.B. als Bewohner der Köster-Stiftung – verfügen Sie bereits über einen TV-Anschluss von willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Internet und Telefon – ganz einfach und günstig:

Zum Beispiel Internet & Telefon zusammen für nur **24,90 €** monatlich (**willy.kombi**). Oder einfach nur Telefon für **12,30 €** im Monat (**willy.fon**).

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!



0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de

