

GRATIS zum Mitnehmen

# SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Juni 2016

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel



**Mit Partnerbörsen  
die neue Liebe finden**



## Woodstocking

Bewegen – spüren – bei sich sein



## Privattheatertage

Hamburg zeigt Herausragendes



## Darmkrebs

Vorsorge rettet Leben



## Gustav A. Graf v. Götzen

Von Ostafrika nach Hamburg



## Lys Assia

1. Siegerin beim ESC vor 60 Jahren

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**



**HELIOS Kliniken**  
Jeder Moment ist Medizin

Referent: Udo Heßling,  
Oberarzt Orthopädie

Nächster Patientenvortrag:

### „Austauschoperationen und Revisionen“ Hüft- und Kniegelenk

Mittwoch, 15. Juni • 17:30 Uhr

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



[www.helios-kliniken.de/ENDO](http://www.helios-kliniken.de/ENDO)

## Inhalt

**Herzlich willkommen**  
Worte unserer Herausgeberin **3**

**Senioren-Partnerbörsen** **4**  
Im Netz nochmal ins Netz gehen

**Eutin lädt zu Musik und Landesgartenschau** **8**  
Wolfsschlucht und Blütenmeer

**Woodstocking** **10**  
Bewegen – spüren – bei sich sein

**Privattheatertage** **12**  
Hamburg zeigt Herausragendes

**Mit den Enkeln unterwegs** **14**

**15 Jahre „Grüne Damen“** **15**  
Ehrenamtliches Engagement aus innerer Überzeugung

**Der Landesseniorenbeirat informiert** **16**  
Renten im Sinkflug?

**Reisen: Das Gute liegt so nahe** **18**  
Ost- oder Nordsee?

**Kleinanzeigen** **20**

**Die Fußball-EM genießen** **22**  
Leichtes Geflügelfleisch für sportliche Snacks

**Erstflug mit 80 Jahren** **24**  
Schwester Tobia Baniecki

**Das Badezimmer altersgerecht gestalten** **25**

**Rätsel** **26**

**Darmkrebs** **28**  
Vorsorge rettet Leben

**Gustav Adolf Graf von Götzen** **30**  
Von Ostafrika nach Hamburg

**Lys Assia** **32**  
Die erste Siegerin beim ESC vor 60 Jahren

**10 Jahre My Way Ensemble** **34**  
Tänzerischer Weg jenseits der 60

**Musik, Puppen & Elfenbein** **36**

**Diakonie eröffnete ihre 10 Tagespflege-Einrichtung** **37**

**Veranstaltungen** **38**



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

## Liebe Leserinnen und Leser,

keiner ist gerne allein, doch wie und wo finde ich den passenden Partner?

Jemanden auf der Straße anzusprechen, ist nicht jedermanns Stil und meist nicht besonders erfolgreich. Manchmal ergeben sich auch auf Veranstaltungen oder Feiern Gelegenheiten. Wer hier nicht erfolgreich in der Partnersuche ist, für denjenigen bietet sich der Weg über Kontaktanzeigen oder über (Online-) Partnerbörsen an. Welchen Weg Sie auch wählen, grundsätzlich ist am Anfang Vorsicht geboten. Seien Sie mit der Herausgabe Ihrer persönlichen Daten erst einmal zurückhaltend.

In den Sommermonaten laden wieder diverse Veranstaltungen zum Verweilen im Grünen ein, angefangen von der Landesgartenschau bis zu den Eutiner Festspielen. Vielleicht verbinden Sie diese beiden Highlights miteinander und nehmen sich die Zeit zum Ausruhen und Genießen. Mit etwas Glück gewinnen Sie sogar die Freikarten für den „Freischütz“ am 24. Juni 2016, die wir in dieser Ausgaben verlosen. Wer nicht so weit fahren möchte und lieber ins Theater geht, der sollte die Privattheatertage in Hamburg nicht verpassen.

Viele von Ihnen werden den Eurovision Song Contest (ESC) vorm Fernsehgerät verfolgt haben, bei dem Deutschland leider nur den letzten Platz belegt hat. In dieser Ausgabe präsentieren wir Ihnen mit Lys Assia die erste Gewinnerin dieses Wettbewerbs. Das war vor 60 Jahren, also 1956 mit dem Lied „Refrain“.

Nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe, die noch weitere spannende Themen für Sie bereithält. Die Sommerausgabe für Juli/August erscheint ab dem 8. Juli 2016.



**Ihre Silke Wiederhold**

## SENIORENTAG



**Jeden Mittwoch nur für Senioren bis 15 Uhr**

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

Auf diese Preise können keine anderen Rabatte angerechnet werden!

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

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

**ENDO** VEREIN

seit 1973



## Zeit für Patienten zu verschenken?

Für Besuche? Für Gespräche?  
Für kleinere Einkäufe?

## Werden Sie „Grüne Dame“!

Die Grünen Damen und Herren helfen ehrenamtlich kleine Wünsche der Patienten zu erfüllen.

Information und Kontakt: Edda Casten  
Telefon: (040) 32 86 26 46 · [www.endo-verein.eu](http://www.endo-verein.eu)

# 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



## Partnerbörsen

# Im Netz nochmal ins Netz gehen

**Gelichtete Denkerstirn sucht schicke Silberbraut – so oder so ähnlich klingt es, wenn sich Senioren nochmals auf die Suche machen. Online-Portale können dabei sehr hilfreich sein.**

Die eigenen Kinder sind längst erwachsen, häufig auch die Enkel. Bei aller Zuneigung zu den in die Jahre gekommenen Eltern (oder Großeltern) wollen und können sie sich nicht immer um diese kümmern. Fehlt dann auch noch der Lebenspartner, mit dem einen viele schöne Jahre verbunden haben, dann stellt sich bei immer mehr älteren Damen und Herren eine große Leere ein. Fitness, Reisen, kreative Hobbys: tagsüber lässt sich diese Lücke meistens recht einfach schließen. Doch andererseits, wer reist dauerhaft gerne allein oder geht motiviert als Solist zum Sport – und danach dann wieder allein nach Hause?

### Online-Partnerportale im Aufschwung

Um dieses fehlende Teil eines neuen Partners ähnlich einem Puzzle zu ergänzen, entscheiden sich auch immer mehr Senioren und Seniorinnen für den Weg über die Partnerbörse und -vermittlung. Und im multimedialen Zeitalter führt dieser dabei immer häufiger über das Internet, wo Online-Partnerbörsen, Portale zum Internet-Dating, Partnervermittlungen für spezielle Zielgruppen wie eben ältere Menschen, zur Verfügung stehen.

Er Mitte 70, sie Ende 60, nicht mehr ganz tauffrisch, aber voller Lebenserfahrungen und vor allem durchaus noch sehr interessiert



Servicewohnen – geborgen im Alter

## Der Pöhlshof

Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

### Seniorenwohnungen mit Service

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

**Öffnen Sie die Tür  
und fühlen Sie sich einfach wohl.**

Verbr.ausw.: 135 kWh/m<sup>2</sup>a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen

**Plambeck**



Ochsenzoller Straße 147  
22848 Norderstedt  
www.plambeck.com



sich des Lebens freuen

## EMMAPLAMBECKHAUS



### »Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

Verbr.ausw.: 52 kWh/m<sup>2</sup>a, Fernw., Bj. 2007

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

Betreuung durch die



Wohnungsunternehmen

**Plambeck**

www.emmaplambeckhaus.de

an einem ausgefüllten Leben mit einem passenden Partner an seiner oder ihrer Seite – so oder so ähnlich stellt sich die Zielgruppe dar, für die diese Dienste ihre Leistungen anbieten. Dass der Bedarf da ist und in den letzten Jahren zugenommen hat, zeigen auch aktuelle Zahlen: Von den derzeit hierzulande

einer Partnervermittlung, sollten die Nutzer aber aufmerksam sein und am besten auch vorsichtig an die Sache heran gehen, wie besonders Verbraucherschützer betonen: „Grundsätzlich sollte man bei so etwas sehr wachsam sein“, sagt Christian Gollner, Referent der Verbraucherzentrale Rheinland-Pfalz.



17 Millionen Menschen, die mindestens 65 Jahre alt sind, heirateten im vergangenen Jahr etwa 12.000 Menschen, also jeder Tausendvierhundertste. Das sind deutlich mehr als noch vor zehn Jahren. Dabei ist es vor allem für alleinstehende ältere Frauen gar nicht so einfach, noch einmal das „richtige Pendant“ an ihrer Seite zu finden, wie es Kirsten von Sydow, Autorin des Buchs „Die Lust auf Liebe bei älteren Menschen“, auf den Punkt bringt: „Es gibt einen Männermangel für ältere Frauen, weil Frauen erstens länger leben und zweitens die Männer jüngere Frauen bevorzugen.“ Drei Viertel der älteren Männer, die die 65 überschritten haben, seien laut neuesten Studien bereits verheiratet – aber eben mit Frauen, die jünger sind als sie selbst. Um eben doch noch genau den einen zu treffen, der nicht vergeben ist, wählen viele den Online-Weg, wie etwa bei der Partnerbörse „50plus-Treff“, laut deren Angaben um die 15 Prozent von 120.000 Mitgliedern inzwischen älter als 65 Jahre sein sollen.

### Mit Vorsicht an die Sache herangehen

Herzklopfen, wenn eine Nachricht kommt, lange Telefonate, wenn man sich mal nicht treffen kann, Vorfreude, Sehnsucht, Pläne, was man beim nächsten Treffen zusammen erleben kann – auch weit jenseits der Zwanzig erleben Senioren und Seniorinnen, die es noch einmal „erwischt“ hat, genau die gleichen Schmetterlinge im Bauch wie junge Verliebte. Bis sich dieses Gefühl eingestellt hat, vor allem über den Service

„Partnervermittlungen können sehr teuer sein und bei ihnen ist teilweise fraglich, ob sie ihr Geld wert sind.“ Verbraucherschützer raten daher dazu, am besten keine vertragliche Bindung mit Online-Amors einzugehen. Der Sozialverband Deutschland (SoVD) fordert zudem, das dahinterstehende Problem nicht zu verkennen. Dagegen betrachtet es der Gesamtverband der Ehe- und Partnervermittlungen (GDE) als übertriebene Vorsicht und eine absolute Ausnahme: „In jeder Branche gibt es Menschen, die andere aufs Kreuz legen wollen. Das sind Eintagsfliegen“, meint GDE-Präsidentin Simone Janssen. Im Grunde genommen sei die Jetzt-Situation heute sogar deutlich besser als noch vor einigen Jahren, wie sie sagt: „Heute sind die Menschen durch das Internet viel aufgeklärter und lassen sich nicht mehr so leicht hinter das Licht führen.“ Unseriöse Anbieter seien in den vergangenen Jahren daher viel schneller aufgefliegen.

### Senioren-Partnerbörsen mit guten Noten

Wie gut sind Partnerbörsen denn nun wirklich? Diese Frage hat sich das Team von „Netzsieger“, einem bundesweit tätigen Vergleichsportale, gestellt und die zehn besten Senioren-Partnerbörsen einem ausführlichen Test unterzogen. Sowohl große, etablierte Portale als auch kleine Plattformen, die explizit die Generation Ü50 ansprechen und dementsprechend weniger Mitglieder aufweisen können, sind dabei mit von der Partie gewesen. Die zu vergleichenden Kategorien: Dating-

**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

**AWA® Gardinenservice**  
Abnehmen • Waschen • Aufhängen

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

  
KUNSTSCHULE  
HAMBURG-KAW

*Einzigartig!*  
www.kunstschulehamburg-kaw.de

potential, Angebot und Bedienung, Sicherheit und Zahlung sowie Hilfe und Support. In jeder der einzelnen Bewertungen wurden dann Punkte zwischen 0 und 5 Punkten verteilt, woraus sich letztendlich eine Gesamtnote errechnet hat. Und das Ergebnis sieht dann so aus:

Noch vor den bundesweit bekannten Anbietern ElitePartner und 50plus-Treff konnte sich Parship mit einem Testergebnis von 4,94 Punkten an die Spitze setzen. In erster Linie in den Rubriken Datingpotential, Angebot und Bedienung sowie Sicherheit und Zahlung weiß die Online-Plattform konsequent zu überzeugen und erreichte fast die volle Punktzahl.

Doch auch ElitePartner erzielte mit konstanten 4,90 Punkten in jeder Kategorie sehr gute Werte. Auf dem dritten und vierten Platz befinden sich mit 50plus-Treff und Lebensfreude50 zwei Dating-Portale, die ausschließlich für sogenannte „Silver Surfer“ entwickelt wurden. Die restlichen fünf Singlebörsen im Vergleich haben auch einiges Gutes zu bieten: DatingCafe, forum-fuer-senioren, FriendScout24, platinnetz und romantik-50plus können alle mit unterschiedlichen Vorzügen, aber auch mit den verschiedensten Konzepten überzeugen, wie es

das „Netzsieger“-Team beschreibt. Deren Fazit: „Die knappen Ergebnisse zeigen, dass die Qualität bei allen zehn Portalen auf einem sehr hohen Niveau ist. Mithilfe der Tests können interessierte Singles jedoch in Ruhe abwägen, welche Partnerbörse am besten zu ihnen passt,“ so die für die „Netzsieger“-Presse zuständigen Tim Schneider und Tahsin Asfou in ihren aktuellen Ausführungen.

### Richtiger Umgang mit Partnervermittlungen

Online gehen und los geht's mit den ersten Chats oder gar einem Date – so läuft die Sache mit dem Internet-Dating dann doch nicht. Bei seriösen Partnervermittlungen muss man sich, um sich eine interessant klingende Kontaktanzeigen ansehen zu können, erstmal mit seinen persönlichen Daten registrieren. Dies soll verhindern, dass unseriöse Antworten auf die Kontaktanzeigen kommen. Oft ist diese Registrierung zur Partnervermittlung völlig kostenlos, andere verlangen aber eine Gebühr, die unterschiedlich hoch ist. Ist das der Fall, dann sollte der Nutzer sich gut damit beschäftigen, welche Zusatzleistungen diese Gebühr beinhaltet.

Auch Zusatzleistungen, wie die Teilnahme an einem Persönlichkeitstest, ein Partnerschaftsprofil oder eine Partnerschaftsanalyse, werden immer öfter kostenlos oder mit Gebühren angeboten. Will man dagegen selbst eine Kontaktanzeige aufgeben, ist bei fast allen Vermittlungen eine Gebühr fällig – unterschiedlich hoch und mit unterschiedlichen Zusatzleistungen versehen.

### Tipps für ein erfolgsversprechendes Profil

Groß, schlank, noch gut erhalten, lebenslustig, eine lachende Frohnatur... Worte können ja vieles versprechen, was dann in der Realität gar nicht der Wahrheit entspricht. Für ein gutes Portal sollte der Nutzer daher vor allem ein Foto von sich verwenden. Mit einem Bild erhält das einzelne Profil weitaus mehr Resonanz. Dazu wählt man dann einen passenden Nickname, der schon viel über die präsentierte Person aussagen kann und für Interesse sorgt.



Darüber hinaus gehören eine knackige, aussagekräftige Überschrift, positive Aussagen über einen selbst, Angaben zum Beruf, zu Hobbys, Vorstellungen und Wünsche an das Leben und ähnliches in das Profil. Unrealistische Forderungen sollte man sich aber besser schenken, denn das kann später beim persönlichen Kennenlernen nach hinten losgehen. Auch ganz wichtig: Bei der Wahrheit bleiben. Spätestens beim ersten Date fliegen Schummeleien meistens sowieso auf.

### Einige Regeln für den ersten Kontakt

Respekt gegenüber dem Gesprächspartner. Das ist das A und O. Man sollte die Person, die man zu einem späteren Zeitpunkt persönlich treffen möchte, mit dem gleichen Respekt behandeln, den man ihr auch im realen Leben zollen würde. Genauso verhält es sich mit Anstand und Höflichkeit. Ein wichtiger Tipp: Nicht zu aufdringlich sein. Die Partnersuche braucht etwas Zeit. Vor allem Frauen lassen sich nicht ger-

**Wir kaufen:** Altgold, Bruchgold, Zahngold (auch mit Zähnen), Schmuck aus Gold und Silber, Gold- und Silbermünzen, Besteck (Silber/versilbert)  
Nutzen Sie unsere 35-jährige Erfahrung. Diskretion ist selbstverständlich.

## GOLDANKAUF 111 Hamburg

Ihr Partner rund ums Edelmetall  
- SOFORT BARGELD -  
2 x in Hamburg

- HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50  
Buslinien 25 und 172, Station Hebbelstraße
- HH-Groß-Borstel, Borsteler Chaussee 179, Tel. 040/75 36 35 60  
Buslinien 23, 34 und 114, Station Warnckesweg

Öffnungszeiten: Mo.-Do. 10 bis 18 Uhr, Fr. 10-17 Uhr  
Infos: [www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de](http://www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de)

### Wohnen „Generation 55 +“

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

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

Tel.: 040-35 91 52 13   
[www.meravis.de](http://www.meravis.de)

Katjas  
Zweithaarstudio  
GmbH



### Perücken Haarteile ■ Toupets

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

**Termin 040. 320 497 57**

Achternfelde 19  
22850 Norderstedt  
Inh. Gabriele Winter  
[www.Katjas-Zweithaarstudio.de](http://www.Katjas-Zweithaarstudio.de)

ne unter Druck setzen. Und wollen, obwohl sie selbst gern reden, auch nicht zugetextet werden. In der Kürze liegt (vor allem am Anfang des Kontakts) die Würze. „Schreiben Sie nicht ellenlange Artikel, relativ kurze Texte sind lesefreundlicher. Zwei bis vier Zeilen sollten es aber schon sein,“ so die Macher von partnersuche-singleboerse-uebersicht.de.

Manches gehört auch nicht in das eigene Profil: „Machen Sie sich nicht dünner oder größer als Sie sind. Viel schöner ist es doch, wenn der Partner Sie genauso akzeptiert wie Sie wirklich sind,“ ist der Tipp des Dienstleisters. Auch persönliche Daten, wie die eigene Adresse, die Telefonnummer und die E-Mail-Adresse sollten geheim gehalten werden. Und noch ein Hinweis: „SCHREIEN SIE NICHT! Großbuchstaben zeugen von einem Aufmerksamkeitsdefizit,“ erklärt die Übersicht für Partnerbörsen. Quasi alle Nutzer würden das überhaupt nicht mögen.

### Hilfreiche Flirt-Tipps für sie und ihn

Der erste Eindruck ist entscheidend. Also sollte man bezüglich der Kleidung das auswählen, worin man sich wohlfühlt. Männer stehen außerdem auf schön geschminkte Frauen, die aber nicht so tief in den Farbtopf gefallen sein sollten. Weniger ist mehr, das ist hier die Devise. Umgekehrt sollten Männer darauf achten, dass sie ein gepflegtes Äußeres präsentieren, zum Beispiel mit gut sitzenden Haaren, sauberen Fingernägeln und einem schönen Duft. Damit kann man(n) schon in den ersten Augenblicken bei seiner weiblichen Dating-Dame punkten. Egal ob Mann oder Frau, eines kommt immer gut an: „Bleiben Sie natürlich und verstellen Sie sich nicht. Männer (aber auch Frauen) stehen auf Natürlichkeit, sowohl beim Verhalten als auch beim Aussehen. Bleiben Sie sich selbst und bleiben sie locker und verkrampfen Sie nicht,“ das ist einer der wichtigsten Tipps von partnersuche-singleboerse-uebersicht.de. Daher ist auch eine nette und lockere Atmosphäre die Basis für ein wirksames Date. Reden ist Silber, schweigen ist Gold. Wer sich mit seinem Chat-Partner die ersten Male trifft, der sollte diese Weisheit beherzigen. Vor allem Männer stehen nicht auf Quasselstripfen. Eine Frau, die den ganzen Tag nur erzählt, das gefällt keinem Mann, der dann eher auf Durchzug schaltet. Wenn es aber zu einem angeregten Gespräch kommt, dann sollten beide vor allem bei der Wahrheit bleiben und sich sogar die berühmten Notlügen verkneifen. Dagegen kommen ein Lächeln und ein direkter Augenkontakt im Gespräch immer wieder gut, genauso wie Freundlichkeit und Höflichkeit. „Auch wenn er mal einen Witz macht, den Sie eigentlich gar nicht so lustig finden, lachen Sie trotzdem dezent

darüber,“ ist der Ratschlag von partnersuche-singleboerse-uebersicht.de.

### Was gut ankommt und was tabu ist

Generell ist miteinander lachen das A und O eines ersten Dates, denn besonders Frauen lieben es, wenn der Mann sie zum Lachen bringt. Übertreiben sollte man(n) es bei den Witzen allerdings nicht – und schon gar nicht sollten sie unter die Gürtellinie gehen. Ebenso verlieren Frauen auch schnell das Interesse an Männern, die einen fahrigen und unkonzentrierten Eindruck machen, im Gespräch nicht zuhören, aber stattdessen immer wieder auf die Uhr schauen. Viel besser kann man mit der einen oder anderen Nachfrage punkten, denn das zeugt natürlich von Interesse. „Machen Sie ihr Komplimente! Ein kleines, nicht zu dick aufgetragenes Kompliment bezüglich des Aussehens oder der Kleidung lässt Frauenherzen höher schlagen,“ ist dagegen ein Tipp, den sich Männer laut dem Portal für Partnerbörsen merken sollten. Andere Dinge sollten auch die Herren der Schöpfung bei den ersten Treffen lassen: Bitte nicht protzen und dicke auftragen. Nur die wenigsten Frauen halten wirklich etwas von Typen, die wie aufgeplusterte Gockel daher kommen. Sollte er dann noch mehrfach von der Ex-Freundin reden, am besten noch in höchsten Tönen, dann muss er sich nicht wundern, wenn er mit ihr kein zweites Date erleben wird. Wer ständig seine Ex-Partnerin ins Spiel bringt, der hat vielleicht etwas zu verbergen und ist mit einer gescheiterten Beziehung längst noch nicht durch. Wahrlich keine gute Basis für einen gelungenen Start in eine neue Beziehung.

A. Petersen © SeMa



## Faltbare Elektrofahrzeuge für höchste Mobilität

Zum Beispiel

der „Atto“ von movinglife



Sillemstraße 106,  
20257 Hamburg,  
040/60 94 47 61  
office@trankvile.com, www.trankvile.com

**TRANKV!LE**  
electric vehicles



platinumrelocation<sup>®</sup>  
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

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

Pflege? ... Aber sicher!



Haus Itzstedt  
Alten- und Pflegeheim



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

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

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

### Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



## Wolfsschlucht und Blütenmeer

Eutin lädt zu Musik und Landesgartenschau

## Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“ & Appartementhaus



### Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- z.B. 46 m<sup>2</sup> für 1.066,- € warm, 64 m<sup>2</sup> 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](mailto:infoluehmannpark@kervita.de)  
[www.kervita.de](http://www.kervita.de)



Mit Sicherheit sorglos leben

*Eutin und Carl Maria von Weber – diese Verbindung ist untrennbar. Dabei wurde Weber 1786 als Kind von Wanderschauspielern eher zufällig in Eutin geboren und hat hier nur kurze Zeit gelebt. Mehr als zwei Jahrzehnte, von 1808 bis zu seinem Tode 1829, wirkte dagegen der Maler Johann Heinrich Wilhelm Tischbein in der Stadt.*

Bekannt ist der aus einer Malerfamilie stammende Künstler aber nicht als „Eutin“ sondern als „Goethe“ Tischbein, denn er war nicht nur mit dem Dichterkönig befreundet, sondern sein Bild „Goethe in der Campagna“ von 1787 prägt bis heute das Goethebild. Es gab damals zwar noch keine Retuschen am Bildschirm, doch auch Tischbein hat bei der Darstellung seines Freundes etwas getrickst. Goethe hatte recht kurze Beine. Auf dem Gemälde sind sie verlängert dargestellt – der vollkommeneren Schönheit wegen. Solche Spielchen hat die Rosenstadt Eutin, die Gastgeberin der Landesgartenschau 2016 ist, nicht nötig. Für sich schon ein Juwel am Wasser, ist sie in diesem Jahr unter dem Motto „Eins werden mit der Natur“ bis Anfang Oktober ein ganz besonderer Anziehungspunkt in der Metropolregion Hamburg.

Die Landesgartenschau steht für die Verbindung von Natur und Kultur, Land und Wasser sowie Stadt und Landschaft. Am malerischen Ufer des Großen Eutiner Sees vernetzt die Gartenschau über grüne Wege historische Erholungsräume mit urbanen Bereichen zu einem großen städtischen Naturraum. Teil davon ist auch die Bühne am See. Sie steht seit 65 Jahren im Schlossgarten, der zu den bemerkenswertesten Gartenkunstwerken Norddeutschlands zählt. 1951 wurde die „Freilichtoper“ aus Anlass des 125. Todestags des Komponisten Carl Maria von Weber gegründet. Webers romantische Oper „Der Freischütz“ stand damals mit rie-



*In gespannter Erwartung – neben der Vorfreude auf die Aufführung bewegt eine Frage das Publikum: bleibt es trocken? Foto © Krause*



*Foto oben rechts: Lustwandeln, wo sich einst Fürsten erholten. Das Schloss ist einer der „Hingucker“ Eutins und der Landesgartenschau. Foto: Krause*

*Foto oben: Eutiner Festspiele Luftbild, Foto © Thorben Junge*



**Doris Vetter**

*Die Hamburger Chorspezialistin Doris Vetter zeichnet für die Chorpässagen beim Freischütz sowie Carmen und Vogelhändler verantwortlich.*



**Susanne Braunsteffer**

*Im Vorjahr Aida – nun als Agatha in Eutin auf der Bühne. Susanne Braunsteffer wird auch in dieser Rolle das Publikum begeistern.*



*Ob auf der Bühne, ob auf dem See – am Freischütz führt in Eutin kein Weg vorbei. Foto: Krause*

sigem Erfolg auf dem Programm. Die „Eutiner Sommer-spiele“ gehören fortan zum Kulturleben des Landes. Heute kommt im Sommer Jahr für Jahr ein Ensemble von rund 300 nationalen und internationalen Künstlerinnen und Künstlern in Eutin zusammen. Die musikalische Leitung der diesjährigen Festspiele haben die international erfahrenen Dirigenten Romely Pfund und Leo Sibirski.

Genau 230 Jahre nachdem Weber in Eutin geboren wurde, steht sein „Freischütz“ dort erneut auf dem Programm. Ein Werk, das wie geschaffen dafür ist, im Freien und unter Bäumen aufgeführt zu werden. Denn schon der Komponist Hans Pfitzner stellte fest, dass in dieser Oper „der Wald ‚die‘, oder zumindest eine Hauptrolle spielt.“ Eine ebenso wichtige Rolle weist Weber dem Chor in seinem romantischen Sing-spiel zu. Fast mehr noch als die Solopartien stehen das fast volksliedartige „Wir winden dir den Jungfernkranz“ und der schmissige „Jägerchor“ für den andauernden Erfolg der Oper. Den Eutiner Festspiel-Chor dirigiert Doris Vetter, die unter anderem in Hamburg den 2004 von ihr gegründeten renommierten Operettenchor leitet. Der junge Richard Wagner bewunderte Webers „Freischütz“ sehr – er nahm ihn zum Vorbild seiner als „Gesamtkunstwerk“ konzipierten Opern. Obwohl der „Freischütz“ bei seiner Uraufführung 1821 in Berlin „mit unglaublichem Enthusiasmus aufgenommen wurde“ – so zu lesen in Webers Tagebuch – blieb der lang-fristige wirtschaftliche Erfolg für den Komponisten aus.

Der Auftrag, für das „Covent Garden Theatre“ in London eine Oper, den „Oberon“, zu komponieren und dort selbst zu dirigieren, schien ein Ausweg aus der Misere zu sein. Weber nahm extra Englischunterricht für seine „englische“ Oper. Der Erfolg war überwältigend. Pläne wurden geschmiedet, das Werk auch auf deutsche Bühnen zu bringen. Zu spät. Seine ohnehin angegriffene Gesundheit verschlechterte sich bei einem Englandsaufenthalt. Weber starb 1826 39-jährig in London und wurde dort bestattet. Nach schwierigen Verhandlungen und Mittelbeschaffung erreichten Dresdner Künstler, dass Webers sterbliche Überreste von London nach Dresden überführt wurden. Hier hielt Richard Wagner 1844 vor der mit Lyra und Lorbeer geschmückten Gruftplatte die festliche Abschiedsrede für sein großes musikalisches Vorbild Carl Maria von Weber.

Susanne Braunsteffer, die in Eutin im Vorjahr als Aida begeistert gefeiert wurde, wird in diesem Jahr die Agathe im „Freischütz“ singen – die Frau, um deren Hand zu erhalten der Jägerbursche Max selbst den Gang in die Wolfsschlucht wagte. Eine Reise zu den Eutiner Festspielen hingegen ist kein Wagnis und in diesem Jahr, kombiniert mit der Gartenschau, sogar besonders lohnenswert! Denn neben dem Freischütz locken dort auch Carmen, der Vogelhändler und die Carmina Burana, gesungen vom Münchner Motetten Chor zusammen mit der Eutiner Kantorei, mit hochkarätiger Musik. Alle Informationen und Termine: [www.eutinerfestspiele.de](http://www.eutinerfestspiele.de)

F.J. Krause © SeMa

## Das SeMa verlost

**2 x 2 Freikarten für die „Freischütz“-Premiere am Freitag, den 24. Juni um 20 Uhr.**

Um zu gewinnen, senden Sie bitte bis zum 17. Juni 2016 eine Postkarte mit dem Stichwort: „Freischütz“ an das SeMa Senioren-Magazin-Hamburg, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg.

Es entscheidet das Los. Die Gewinner werden telefonisch benachrichtigt.

woodstocking: bewegen – spüren – bei sich sein

**Wie spreche ich meine Organe und Muskeln so an, dass es ihnen gut geht? Das woodstocking® Trainingssystem zeigt einen ganzheitlichen Weg, der sich leicht umsetzen lässt.**

Ein aufrechter Gang, eine gerade Körperhaltung die zeigt, wie stolz diese Menschen sind. Als Dr. Bettina Rippel auf einer Reise nach Westafrika Nomaden beobachtete, fiel ihr auf, dass sich der lange Holzstock, den diese zum Treiben des Viehs im Nacken tragen, auf deren Haltung und Geisteshaltung auswirkt: Die Aufrichtung des Körpers bewirkt eine offene, selbstbewusste Ausstrahlung. Ein Zusammenhang, der auch von uns Europäern für den Körper und sogar gegen Depressionen genutzt werden kann.

### In uns ist alles mit allem verbunden

Inspiziert von dieser Begegnung entwickelte die promovierte Ärztin vor 4 Jahren ein praktisches Gesundheitstraining, das die Grundeinstellung des Gehirns in Bezug auf das Lernen verbessert und Bewegungsabläufe vermittelt, die sich positiv auf den ganzen Körper auswirken: das woodstocking® Trainingssystem. Sein Grundgedanke: Zwischen Körper und Geisteszustand bestehe in unserem Körper ein Wechselspiel, in dem alles miteinander zusammenhängt und sich gegenseitig beeinflusst – positiv aber auch negativ. Sind beispielsweise unsere Muskeln nicht gut ausgebildet, können sie unseren Organen nicht den Halt geben, den diese brauchen, um richtig zu arbeiten. „Die Fasziensforschung erklärt, dass in unserem Körper alles miteinander verbunden ist. Durch die Faszien erhält der Körper seine Form. Die Organe werden über die Faszien mit den Muskeln verbunden und gehalten,“ sagt Dr. Bettina Rippel.

### Zu jedem negativen Gefühl besteht ein positives

„Jedes unserer zwölf Organe steht auch für einen Gefühlszustand, im positiven und im negativen Sinne,“ erläutert Dr. Bettina Rippel einen Aspekt, der den meisten Menschen in unserer Gesellschaft nicht bekannt oder viel zu wenig bewusst ist.

Ein gutes Beispiel sei die Leber, die eine reinigende Funktion ausübt. Arbeite sie nicht richtig, wirke sich das auf den Stoffwechsel aus, und wir entwickeln einen säuerlichen Geschmack – oftmals auch das Gefühl von Wut. „Das Pendant dazu ist Toleranz, die Gelassenheit mit etwas entspannt umzugehen. Mit meiner Methode zeige



ich, wie man sich auf positive Gefühle einstellen kann als bestmögliche mentale Basis für das Gedächtnis,“ erklärt die woodstocking®-Lehrerin. Damit stelle sich auch ein besseres gesundheitliches Gefühl ein, das uns körperlich lockerer und geistig entspannter werden lasse.

### Seine Gesundheit kann man selbst pflegen

In einer Zeit der ständigen Reizüberflutungen, in der das Gedankenkarussell in unserem Kopf zu Stress und immer häufiger auch zu Burn-out führen kann, ist es laut Dr. Rippel wichtig, dass wir unsere inneren Ressourcen wieder mobilisieren. So können wir zum einen Krankheiten bereits im Vorwege abwenden, zum anderen aber auch den Genesungsprozess selbstverantwortlich beglei-

#### Einfach hören...

...mit unauffälligen Hörsystemen von Audiopartner.

Zur EM kostenloser 14 Tage Live-Hörtest.

Jetzt bewerben und mitmachen!

**AUDIO**  
PARTNER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg  
Tel. 040 - 80 00 61 58



SCHWEIZER

#### SPEZIALBRILLEN BEI AMD

Wir sind spezialisiert auf Menschen mit altersbedingten Sehbbeeinträchtigungen und nehmen uns gerne Zeit für Sie.

Jetzt Termin vereinbaren!

**OPTIK DANIEL**

hingucken ... reinschauen ... durchblicken

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg  
Tel. 040 - 40 87 01 | www.optik-daniel.de

ten. „Wir wollen Menschen mit der Methode befähigen, selbstständig etwas für ihre Gesundheit zu tun. woodstocking® ist eine gut in den Alltag integrierbare Möglichkeit der Selbstfürsorge,“ so Dr. Bettina Rippel. Das von ihr entwickelte woodstocking® Trainingssystem – in dem ein langer, schlanker Stab aus Eschenholz, der Woodstock, die tragende Rolle spielt – zielt genau auf diese Aspekte ab. Im privaten Leben aber auch im Geschäftsalltag als ein tägliches Kurzprogramm für die Vernetzung von Körper und Geist, und damit auch für das Wechselspiel von Muskeln und Organen, anerkannt, lässt sich das woodstocking® Trainingssystem sehr einfach umsetzen: „Wir benötigen nur jeweils 6,5 Minuten für Beweglichkeit und Körperwahrnehmung, innere Kraft und Gelassenheit. Das ist ein Weg in die tägliche Entspannung, der von Menschen aller Altersgruppen genutzt werden kann,“ schildert Dr. Bettina Rippel ihre Methode.

Diese bestehe aus insgesamt zwölf Übungen, also einer Übung pro Organ à 6,5 Minuten, die alle im Stehen und in

## Für jede Zielgruppe das richtige Training

Für die Anwendung des woodstocking® Trainingssystems kommen viele Zielgruppen in Frage. Es eignet sich sowohl für gesunde als auch für gesundheitlich eingeschränkte Menschen. Zum Beispiel bei Rückenschmerzen oder bei langem Sitzen kann das Training mit dem Woodstock Schmerzen vorbeugen oder diese lindern – auch wenn nicht viel Zeit zur Verfügung steht. Angesprochen ist jeder, der etwas für sein Wohlbefinden tun möchte. Ältere Menschen profitieren besonders von der Verbesserung der Konzentration und der Prävention für das Gedächtnis. Außerdem ist es zur Sturzprophylaxe, zur allgemeinen Aktivierung und zur Entspannung geeignet. Mit den im woodstocking® online Shop angebotenen Trainingsmaterialien und Anleitungen lässt sich das Training selbstständig erlernen. Ein idealer praktischer Einstieg sind die Basis-Schulungen in Kleingruppen über drei Stunden oder die Teilnahme an einem Kusus über zwölf Wochen bei Dr. Bettina Rippel oder von ihr ausgebildeten Trainern.

A. Petersen © SeMa



normaler Alltagskleidung ausgeführt werden können. In der kurzen Dauer ist bereits eine Aufwärmphase und das Cooldown enthalten, so dass der Einzelne diese Zeit mindestens einmal am Tag für sich übrig haben könnte. Immer begleitet von seinem Woodstock, der beim aufrechten Stehen in der Hand gehalten wird und aktiv beim Training mit eingesetzt wird. „Der Trainierende ist so nicht allein, sondern erhält von dem Woodstock ein Gefühl der Sicherheit, der Verbundenheit mit sich und der Umgebung,“ sagt Dr. Rippel. Mit der Zeit werden dadurch vor allem Gleichgewicht, Koordination, Konzentration und die Atmung trainiert und die Gelenke mobilisiert. Jede Übung ist auf ein Organ ausgerichtet und soll laut Dr. Bettina Rippel eine Zeit lang kontinuierlich trainiert werden, einmal oder mehrfach am Tag, je nachdem wie der einzelne Trainierende es möchte.

### Nächste Basis-Schulungen

Einführung in das woodstocking® Training:  
Dauer 1x3 Std., Teilnehmeranzahl 3-6 Personen.  
Samstag, 18.6.2016, 10 bis 13 Uhr  
Donnerstag 23.6.2016, 15 bis 18 Uhr  
Samstag 23.7.2016, 10 bis 13 Uhr

### Start nächste Kurse in Ahrensburg:

Donnerstag, 14.7.2016, 15 bis 16 Uhr  
Montag, 25.7.2016, 18 bis 19 Uhr

### Anmeldung per E-Mail:

kontakt@woodstocking.de  
oder telefonisch bei Frau Dr. Rippel 0177/303 17 07  
Homepage: www.woodstocking.de



**Das SeMa gibt es auch als APP  
– natürlich kostenlos**

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

Das Senioren Magazin Hamburg  
im Internet:  
[www.senioren-magazin-hamburg.de](http://www.senioren-magazin-hamburg.de)  
oder [www.semahh.de](http://www.semahh.de)

**woodstocking®** *Wecke den Spirit in dir!*



- gegen den Stress · zwölf Übungen für zwölf Organe
- aktiviert das Energiesystem von Körper und Gehirn
- körperliches Training und mentale Gesundheitsförderung

Besuchen Sie uns auf der **lifeAGE**

am 29. und 30. Oktober von 10-18 Uhr im Rathaus Norderstedt

woodstocking · Dr. Bettina Rippel · Parkallee 30 · 22926 Ahrensburg,  
0177/303 17 07 · kontakt@woodstocking.de · www.woodstocking.de



**Die bundesweiten Privattheatertage gehen in die fünfte Runde. Vom 20. Juni bis zum 3. Juli 2016 werden in Hamburg wieder zwölf ausgewählte Produktionen zu sehen sein. Axel Schneider freut sich über den Erfolg der Privattheatertage: „Ein Jubiläum, mit dem keiner gerechnet hat.“**

### Reisen für die Kunst

Von Oktober 2015 bis Anfang April 2016 war eine neunköpfige Jury quer durch das Land gereist, um sich Theaterproduktionen anzusehen, die nun in den Kategorien „Komödie“, „(zeitgenössisches) Drama“ und „(moderner) Klassiker“ um den Monica-Bleibtreu-Preis konkurrieren. Zu der Reisenden Jury, die die Dramaturgin Dr. Sonja Valentin wieder zusammengestellt hat, gehörten die Schauspielerin Maïke Bollow, der Autor Volkmar Nebe und die ehemalige NDR Kulturjournalistin Frauke Stroh. Zudem Dramaturgen, Regisseure und Verleger – so entstand eine ausgewogene Mischung. Die Juroren haben sich mehr als 85 Produktionen in Deutschland angeschaut, die sich beworben hatten. „Die Jury ist zusammengerechnet 2,5 mal um die Erde gereist“, berichtet Dr. Sonja Valentin. Zwölf Produktionen wurden nach Hamburg eingeladen, die nun auf den Monica-Bleibtreu-Preis hoffen. „Eigentlich ist die Nominierung schon ein Preis!“, sagt Valentin, denn die Qualität aller Bewerbungen war sehr gut. Jedes Theater hat die Möglichkeit, sich für jede Kategorie zu bewerben, also maximal mit drei Stücken. Dieses Jahr ist es dem Wolfgang Borchert Theater aus Münster gelungen, sich mit „Was ihr wollt“ in der Kategorie „Komödie“ und mit „Kabale und Liebe“ in der Kategorie „(Moderner) Klassiker“ zu nominieren.

## Hamburg zeigt herausragendes Privattheater

*Hans im Glück, Foto: Stefan Hartmaier*

*... und sonst gar nichts, Foto: Bruno Buehrer*

Das SeMa startet erstmalig mit einer eigenen Messe

**life**  **AGE** Generation 50 +  
**MESSE**

Gesundheit • Aktives Leben • Mobilität • Vorsorge

29.-30.10.16, 10-18 Uhr im Rathaus Norderstedt

**Sie möchten Ihre Firma/Organisation auf der Messe als Aussteller präsentieren? Sprechen Sie uns an:**

Telefon 040/41 45 59 97 oder per E-Mail:  
kontakt@senioren-magazin-hamburg.de.

Veranstalter: **SeMa** Senioren Magazin Hamburg GmbH und  
 agentur thomas will – Eventmanagement und Marketing

[www.lifeage-messe.de](http://www.lifeage-messe.de)

## Finanzierung gesichert

Für die Finanzierung hat sich auch in diesem Jahr wieder Rüdiger Kruse (MdB) im Haushaltsausschuss des Deutschen Bundestages stark gemacht. „Der Anfangsverdacht ‚Da tut ein Hamburger etwas für Hamburg‘ ist weg“, sagt der Politiker. Axel Schneider ist dankbar für das Engagement. „Es ist nicht selbstverständlich, dass Rüdiger Kruse sich jedes Jahr für die Finanzierung einsetzt“.

## Herausragendes Theater

Die Privattheatertage haben eine gute Wirkung, weil auch kleine Theater überregional bekannt werden. So ist dieses Jahr das Theater Lindenhof aus Melchingen unter den Ausgewählten. Das Brechtstück „Hans im Glück“, das der Autor 1919 mit nur 21 Jahren verfasste, ist die Eröffnungsvorstellung am 20. Juni im Altonaer Theater.

Das Theater „Die Färbe“ aus Singen hat es zum wiederholten Mal geschafft, eingeladen zu werden. Mit der Friedrich-Holländer-Revue „...und sonst gar nichts“ kommen sie am 29. Juni in die Fabrik. Zwei Shakespearestücke sind dieses Jahr dabei. Das selten gespielte „Das Wintermärchen“ vom Forum Theater aus Stuttgart und die Komödie „Was ihr wollt“ vom Borchert Theater aus Münster. Das Junge Theater Bonn kommt mit der Produktion „Supergute Tage“. Die Produktion zeigt feinfühlig die Sichtweise eines jungen Autisten mit Asperger-Syndrom. Besonders der hervorragende Hauptdarsteller überzeugte die Jury. Das einzige Hamburger Stück ist die Inszenierung „Soul Kitchen“ aus dem Ohnsorg Theater. Die Komödie mit viel Witz und Musik wird am 1. Juli gezeigt.

Neun verschiedene Spielstätten für zwölf Stücke. So spielt auch die Produktion aus dem Ohnsorg Theater aus Gerechtigkeit den anderen Bühnen gegenüber nicht im eigenen Haus, sondern im Altonaer Theater.

## Wissenswertes drumherum

Dieses Jahr übernimmt wieder Elisabeth Burchhardt die Einführungsveranstaltung. Die ehemalige Moderatorin des NDR 90,3 Abendjournals hatte schon im Jahr 2014 das Publikum kompetent und erfrischend auf die Stücke eingestimmt und die Theatermacher vorgestellt.

Die Podiumsdiskussion steht in diesem Jahr unter dem Titel „Geht Leichtes leichter?“ Am 25. Juni, im Anschluss an die Vorstellung von „Der Prozess“, unterhalten sich Theaterschaffende mit dem Publikum über das Geheimnis einer erfolgreichen Komödie.

## Preiswürdig

Am 3. Juli 2016 ist es dann soweit: Der Monika-Bleibtreu-Preis wird in den drei Kategorien verliehen. Moderiert wird die Gala von Kristian Bader und Michael Ehnert, Helen Schneider begleitet die Verleihung musikalisch.

In der Hamburger Jury, die letztendlich über die Vergabe entscheidet, sitzen so namhafte Menschen wie die Autorin Ildikó von Kürthy, der Dramatiker Oliver Bukowski oder der Journalist und Fernsehmoderator Tarek Youzbachi von Tagesschau 24.

S. Rosbiegel © SeMa

**Kartentelefon:** 040/41 33 440 oder 040/39 90 58 70 , **Tageskasse:** Altonaer Theater/Hamburger Kammerspiele sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Weitere Infos unter: [www.privattheatertage.de](http://www.privattheatertage.de)



*Soul Kitchen, Foto: Sinje Hasheider*



*Das Wintermärchen, Foto: Sabine Haymann*



*Supergute Tage, Foto: Rolf Franke*

20. JUNI BIS 3. JULI 2016 IN HAMBURG

    
**PRIVAT THEATER TAGE**  
 MONICA BLEIBTREU PREIS

[WWW.PRIVATTHEATERTAGE.DE](http://WWW.PRIVATTHEATERTAGE.DE)



Die Beauftragte der Bundesregierung  
für Kultur und Medien

PARTNER & SPONSOREN

**DIE deutsche  
BÜHNE**

**WERNING**

Theatertechnik-Theaterbedarf GmbH

Hamburger Abendblatt **ticket**

**NDR 90,3** HAMBURG Journal

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



Neu seit April 2016  
Tagespflege Heilig Geist

## 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
- Rundum-Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Hausnotruf, Menüservice

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



**Mobilität und  
Sicherheit in Ihrem Bad**  
Seniorenrechte Badumbauten  
vom Fachmann – innerhalb von 24 Stunden!



## Wanne raus - Dusche rein!

Info -Telefon:  
**040 – 228 13 07 30**

**Günstig, einfach, fachgerecht**



Jetzt 4.000 €  
Zuschuss  
sichern!

**Umbau an einem Arbeitstag! Aufmaß kostenfrei**  
[www.hamburg.badbarrierefrei.de](http://www.hamburg.badbarrierefrei.de)



## Mit den Enkeln unterwegs

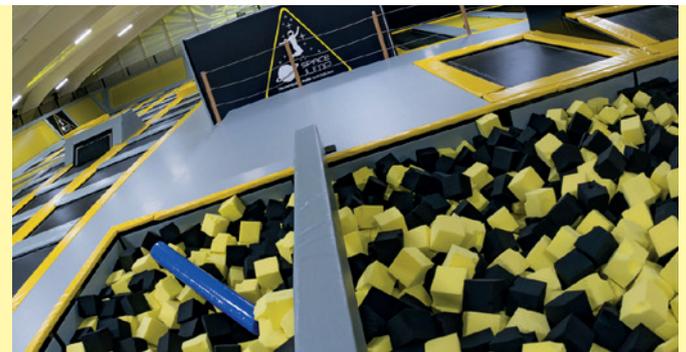
**Das SPACE JUMP Quickborn ist der erste Trampolinpark in Schleswig-Holstein.**

*Sieben tolle Trampolin-Erlebnisse bieten auf 2.000 m<sup>2</sup> die volle Vielfalt an Bewegung.*

Auf dem Free Jump bist du dein eigener Chef und kannst selbst entscheiden wohin und wie du springen möchtest. Der High Jump bietet ein spezielles Trampolin, auf dem du höher als jemals zuvor springen kannst. In der Slam Dunk Area kannst du zum Basketballprofi werden. Du kannst dich auch einfach mit einem Freund oder einer Freundin auf dem Battle Beam messen, indem ihr versucht euch von der Brücke zu befördern.

Das Foam Pit lädt dich dazu ein, mal gewagte Saltos oder verrückte Sprünge zu probieren oder einfach hineinzuspringen. Und auf dem Dodge Ball-Feld kannst du spannende Runden Völkerball spielen. Nach dem Springen, oder auch zwischendurch, gibt es neue Energie in der Space Bar. Das SPACE JUMP in Quickborn ist das ideale Ausflugsziel mit den Enkeln, wenn mal so richtig Dampf abgelassen werden soll. Das SPACE JUMP hat geöffnet von Mo.-Do.: 15-20 Uhr, Fr.: 15-22 Uhr, Sa.: 10-22 Uhr und So.: 10-20 Uhr. In den Ferien von Schleswig-Holstein ist täglich ab 11:00 Uhr geöffnet!

**SPACE JUMP Quickborn, Harksheider Weg 226, 25451 Quickborn, Telefon 04106/628 99 62, [www.space-jump.de](http://www.space-jump.de).**



## Das SeMa verlost

*2 x 4 Freikarten (je 2 Erwachsene und 2 Kinder) für das Space Jump Quickborn. Senden Sie bis zum 30. Juni 2016 mit dem Stichwort „JUMP“ eine Mail an: [redaktion@senioren-magazin-hamburg.de](mailto: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.*

## 15 Jahre „Grüne Damen“: Ehrenamtliches Engagement aus innerer Überzeugung



„Haben Sie einen Wunsch, den ich Ihnen erfüllen kann?“ Mit dieser Frage möchte Helga Wendt Patienten den Krankenhausaufenthalt in der ENDO-Klinik erleichtern und verschönern. Sie ist eine von 18 ehrenamtlichen Helfern der ENDO-Klinik und eine der fünf „Grünen Damen“, die seit der Gründung dabei sind.

Edda Casten ist die Gründerin der „Grünen Damen“ in der ENDO-Klinik. Nachdem sie von der Oberarztpraxis der Klinik in die Neurochirurgische Abteilung wechselte, begann sie nebenberuflich im ENDO-Verein zu arbeiten. Sie startete einen Zeitungsaufwurf und im Juli 2001 hatten die „Grünen Damen“ ihren ersten Einsatz in der ENDO-Klinik.

Morgens gegen zehn Uhr treffen sich die „Grünen Damen“ in ihrem Zimmer im Erdgeschoss des Altbaus, um sich erst einmal zu begrüßen, Informationen auszutauschen und die Übergabe zu machen. Ein- bis zweimal wöchentlich besuchen die „Grünen Damen“ ihre Patienten und gehen von Zimmer zu Zimmer: Sie helfen beim Kofferpacken, erledigen kleinere Einkäufe wie Zeitschriften, Getränke und Kekse oder laden Telefonkarten auf. Oft unterhalten sie sich auch nur oder hören zu. „Manchmal nennen uns die Patienten „Grüne Engel“, sagt Helga Wendt und lächelt, „das zeigt, wie die Patienten unsere Arbeit schätzen und das macht uns natürlich alle glücklich und wir wissen, wofür wir in die Klinik kommen.“

Ursprünglich kommt die Idee der ehrenamtlichen Krankenhaushilfe übrigens aus Amerika. Als die Frau des damaligen Außenministers, Brigitte Schröder, die „Pink Ladies“ in Amerika kennenlernte, gründete sie 1969 die Evangelische Krankenhaushilfe. Später baute sie die „Grünen Damen“ auf.

Warum die ehrenamtlichen Helfer als „Grüne Damen“ bezeichnet werden, ist schnell erklärt: Brigitte Schröder fand die Farbe Grün so schön. Früher trugen alle Damen grüne Kittel. Heute ist grün zwar noch immer die Hauptfarbe, aber alle Krankenhäuser haben ihre eigenen Vorstellungen für die Kleidung umgesetzt. In einigen Krankenhäusern tragen die Damen nur ein grünes Tuch oder weiß-bunte Kittel wie in der ENDO-Klinik: „Da im OP grüne Kleidung getragen wird, möchten wir lieber eine andere Farbe tragen, um den Patienten keine zusätzliche Angst zu machen“, so Helga Wendt.

Heute gibt es insgesamt deutschlandweit rund 11.000 „Grüne Damen und Herren“. Aus dem Krankenhausalltag sind sie mittlerweile nicht mehr wegzudenken.

a

Die erste Adresse für gutes Hören

## Tipp des Monats

Juni 2016

### Drybox Avantgarde

#### Die optimale Trocknung für Ihr Hörsystem

Beim Tragen von Hörgeräten entsteht natürliche Feuchtigkeit im Gehörgang, die auch in das Innere der Hörgeräte dringt. Diese Feuchtigkeit muss den Geräten regelmäßig entzogen werden, um deren Funktionalität zu erhalten.



Angebotspreis:  
**74,90 €\***

Regulärer Preis: ~~84,90 €~~

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

www.auric-hoercenter.de

**auric**  
HÖRGERÄTE

\*inkl. MwSt. Angebot gültig im Juni 2016

## 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

# Renten im Sinkflug?



>> Einladung

zur Veranstaltung  
„Renten im Sinkflug?“

**Montag, 4. Juli 2016**  
**von 10 bis 13 Uhr**  
im Hamburg-Haus  
Eimsbüttel, Doormannsweg 12

>> Die Veranstaltung ist öffentlich  
und **kostenfrei!**

Wir bitten um Anmeldung:  
Tel. 040/42837-1934

© digitalskillet / istock.com

Die Rentnerinnen und Rentner in Deutschland erhalten im Juli 2016 die höchste Rentenerhöhung seit 23 Jahren. Die gesetzliche Rente steigt im Westen um 4,25 Prozent. Für den Durchschnittsrentner gibt es 54 Euro mehr. Der heutigen Rentnergeneration geht es materiell so gut wie keiner zuvor. Für viele ist die von Lohn und Gehalt abhängige gesetzliche Rente zudem nicht die einzige Finanzquelle im Alter. Sie beziehen eine Betriebsrente, haben private Altersvorsorge betrieben oder besitzen eine Immobilie.

So erfreulich der gegenwärtige Stand für die Mehrheit ist, so gibt die zu erwartende Rentenentwicklung Anlass zur Sorge. Im April erschreckten Studien die Öffentlichkeit, dass bei unveränderter Rentenformel im Jahr 2030 fast jeder zweite Neurentner nur noch Altersbezüge auf Sozialhilfeniveau erhalten könnte. Bis 2030 kann das Rentenniveau nach geltendem Recht auf 43 Prozent des Durchschnittslohns sinken. Altersarmut droht.

Schon jetzt ist in Hamburg die Bedürftigkeit vieler älter Menschen ein Problem: Im Jahr 2014 waren in Hamburg 23.400 über 64-jährige Menschen auf Leistungen der Grundsicherung im Alter angewiesen (Quelle: Statistikamt Nord). Ihr Anteil an der Altersgruppe beträgt damit ca. 7 Prozent.

Das muss die Gesellschaft und die Politik auf den Plan rufen. Altersarmut darf nicht sein, weder jetzt noch in Zukunft. Viele der heutigen und eine Mehrheit der künftigen Älteren stehen angesichts der stark angewachsenen Lebenserwartung vor der Frage, wie sie die dreißig „Extrajahre“, die sie im Vergleich zu Menschen von vor hundert Jahren erleben werden, gestalten und finanzieren.

Die sich abzeichnenden negativen Entwicklungen sind alarmierend. Es muss zügig an vielen Stellschrauben gedreht und nicht nur die Rentenformel geändert werden. Die Er-

wartungen an die private Vorsorge, etwa per Riester-Rente, haben sich vielfach nicht erfüllt. Die Beitragssätze zur gesetzlichen Rentenversicherung sind derzeit noch bei 18,7 Prozent eingefroren. Sie dürfen im kommenden Jahrzehnt nicht plötzlich explodieren und die jüngeren Generationen über Gebühr belasten.

Der Landes-Seniorenbeirat Hamburg greift die Problematik in einer Veranstaltung auf. Im Hamburg-Haus am Doormannsweg 12 in Eimsbüttel referieren am 4. Juli zwei Experten zur Rentenentwicklung und zur finanziellen Absicherung im Alter: Nikolaus Singer von der Deutschen Rentenversicherung und Reiner Heyse von den IG-Metall-Senioren Schleswig-Holstein. Die Veranstaltung ist öffentlich und alle Interessierten sind herzlich eingeladen, ihre Fragen und Gedanken in der Diskussion vorzubringen. Besonders angesprochen sind die Seniorendelegierten der Bezirke Hamburgs, die hier zu ihrer Gesamtdelegiertenkonferenz zusammen kommen. Die Veranstaltung endet mit Gesprächen und einem Imbiss.



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

# DIE RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIE!



*In einer Zeit, in der die Zinsen nach wie vor im Tiefflug sind, redet alle Welt von Immobilien. Das ist einerseits vernünftig, andererseits ruft eine Trend-Anlage, wie sie das „Beton-Gold“ gegenwärtig ist, auch viele unseriöse Anbieter auf den Plan.*

*Nicht jede Immobilie, auf der Kapitalanlage steht, lohnt sich. Im Gegenteil: Gerade in Niedrigzins-Zeiten wie unseren sollten Sie besonders genau auf Nachhaltigkeit achten.*

*Der aktuelle Zinssatz darf nicht zum entscheidenden Kaufkriterium werden. Viel wichtiger ist, dass Ihre Immobilie Ihnen langfristig ein sorgenfreies Auskommen bietet und Ihnen Stress, den man als Eigentümer haben kann, konsequent vom Leibe hält.*

*Dies garantiert Ihnen ein innovatives und zugleich bewährtes Modell, das wir mit einem Kooperationspartner gemeinsam entwickelt haben: die „RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIE“.*

Die „RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIE“ ist die ideale Anlageform für Immobilieneigentümer, die kein Interesse oder keine Zeit mehr haben, sich um ihre arbeitsintensiven Eigentumswohnungen und Zinshäuser zu kümmern.

## GUTSCHEIN

für eine Marktpreisanalyse  
bei Vorlage dieses Artikels

## Verkaufen Sie Ihre Bestandsimmobilie(n)!

Bei der derzeitigen Marktlage werden Höchstpreise gezahlt. Sie erzielen jetzt durch den Verkauf Ihrer Bestandsimmobilie den maximalen Gewinn. Schichten Sie das gewonnene Kapital ganz oder teilweise um.

Durch den Kauf einer „RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIE“ verbleibt Ihr Vermögen zwar weiterhin in einer Immobilie investiert, doch Sie genießen ab sofort Mieteinnahmen, ohne sich um irgendwas kümmern zu müssen.

Ebenso spannend ist die „RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIE“ auch für junge Leute, die Kapital aufbauen möchten, um für „später“ vorzusorgen. Auch für Eltern, die noch kleinere Kinder haben und mit den Mieteinnahmen einmal das Studium oder die erste Wohnung ihres Nachwuchses finanzieren möchten, ist die „RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIE“ das ideale Anlageobjekt.

Die Kaufpreise der „RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIE“ liegen pro Einheit zwischen € 130.000,- und € 179.000,-. Bei einer Finanzierung benötigen Sie lediglich ein Einkommen von mind. € 27.000,- (ledig) oder € 54.000,- (verheiratet).

## Kaufentscheidungen für die „RUNDUM-SORGLOS-IMMOBILIE“.

- ✓ Höchst attraktive Renditen zwischen 4% - 6%!
- ✓ Mietersuche, Übergaben, Abnahmen, Leerstände und Mietausfälle entfallen vollständig.
- ✓ Modernisierungs- und Instandhaltungsaufwand des Gebäudeinneren wird komplett vom Generalmieter übernommen.
- ✓ Verwaltungsaufwand für Sie gleich Null.

Unser Partner ist der Marktführer in diesem Segment und bietet neben der langjährigen Erfahrung auch die Sicherheit, die Sie als Anleger wollen und brauchen.

Wie sich so eine Immobilie für Sie rechnet? Das beantworte ich Ihnen gerne in einem persönlichen, unverbindlichen Gespräch.

Rufen Sie mich an und vereinbaren einen Termin mit mir!

Ihr Martin Ullrich



**MARTIN ULLRICH**  
I M M O B I L I E N

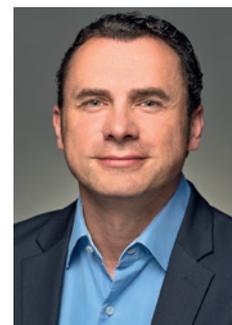
Sie möchten uns kennenlernen und fundierte Informationen einholen?

► Tel. 040/27 14 14 80

► [info@martinullrich.eu](mailto:info@martinullrich.eu)

MARTIN ULLRICH IMMOBILIEN

Grillparzerstr. 47, Hamburg-Uhlenhorst  
22085 Hamburg, [www.martinullrich.eu](http://www.martinullrich.eu)



# Das Gute liegt so nahe



Foto 1

**Reisende soll man nicht aufhalten. Dieses Sprichwort mag stimmen oder nicht, im Sommer 2016 machen etliche Touristen das in Sachen Fernreisen schon selbst. Das mediterrane Gefühl mag an den Küsten Norddeutschlands oder im Harz vielleicht nicht aufkommen, immer mehr Urlauber aber zieht es trotzdem genau dorthin.**

Terrorwarnungen für italienische oder spanische Küsten, die in den Medien seit Monaten diskutierte Flüchtlingsproblematik auf dem Balkan und lange Warteschlangen vor den Sicherheitschecks an Flughäfen lassen gerade in der Touristen-Generation 60plus die Einsicht noch mehr walten: Das Gute liegt so nahe. Das Senioren-Magazin hat sich umgehört, welche Naherholungs-Regionen der reiselustige Rentner aus dem Raum Hamburg in Norddeutschland bevorzugt.

Der Ostsee-Senior hat rein statistisch schon mal gewonnen. Auf Rügen oder Fehmarn werden die meisten Sonnenstunden der Republik gemessen. Das allein allerdings macht den Reiz der Küste zwischen Flensburg und der polnischen Grenze nicht aus, es gibt einen viel simpleren Grund. „Das Wasser ist immer da, ich brauche niemals auf die Flut zu warten“, sagt zum Beispiel Ursel Stolze aus Barmbek. Die 80-Jährige meidet allerdings die bekannteren Orte wie Travemünde oder Timmendorf. „Ich liebe Haffkrug, die Ruhe, den Wind und die Tatsache, dass es dort noch nicht so überlaufen ist“, sagt die Rentnerin. Das sehen die immer mehr werdenden Urlauber in Grömitz rund 20 Kilometer weiter nördlich an der Ostseeküste genauso. Aber aufgepasst: In der Region gibt es mit größeren Hotels, immer mehr Wellness-Tempeln und vielen Baustellen einen Trend, der sich von Travemünde aus langsam über Timmendorf und Scharbeutz nach Norden „gefressen“ hat. Es wird immer voller, luxuriöser und damit auch teurer.

Foto 3



Foto 4



**Foto 1: Grömitz/Ostsee ist bekannt für seine knapp vier Kilometer lange Promenade.**

**Foto 2: Die Insel der noblen Deutschen ist Sylt/Nordsee – hier der Strand vor Westerland.**

**Foto 3: Weithin sichtbar sind die Pfahlbauten von St. Peter Ording an der Nordsee.**

**Foto 4: Ein Genuss für Nordsee-Fans sind die Wattwanderungen – hier vor Büssum.**

**Foto 5: Besonders weit ist der Strand vor Rostock-Warnemünde/Ostsee (Mecklenburg-Vorpommern).**

**Foto 6: Nicht nur im Herbst ein Genuss. Im Harz (hier bei Bad Harzburg) warten etliche schöne Wanderwege.**

„Wir hören von den Gästen immer mehr, dass sie im Urlaub einfach nur ihre Ruhe haben wollen – und diese an den Meeren im Süden nicht mehr zu finden glauben“, schildert dann auch die Dame an der Rezeption des Carat-Hotels Grömitz. Der kürzlich mit einem großen Wellness-Bereich und einem neuen Appartementhaus versehene Betrieb profitiert wie alle anderen Herbergen dieser Region von dem Trend.

Dort könnte man mit Sicherheit auch Erika Pogarny (81) finden. Die Seniorin aus Hamburg-Uhlenhorst steht ebenfalls auf diese Region. „Schon allein die kürzere Anfahrt von Hamburg aus macht Sinn“, sagt der hanseatische Ostsee-Fan und eben auch: „Das Meer ist immer da und deswegen bin ich doch an der Küste.“ Dazu kämen bessere Promenaden zum Spazieren gehen, gerade für Senioren. Die Möwen seien ohnehin inklusive.

Das freilich sehen Nordsee-Fans im Senioren-Alter ganz anders. Sie freuen sich, dass das Meer wegen der Tide ab und zu „einfach weg“ ist: Es lebe die Wattwanderung. „Amrum, Föhr, nordfriesische Inseln, hohe Wellen und vor allen Dingen Wind“, sprudelt es aus der 67-jährigen Inga Lerch zudem in Sachen Nordsee raus. Aber die Dame aus Uhlenhorst hat noch einen viel triftigeren Grund, die Küste zwischen Niebüll und holländischer Grenze zu bevorzugen. „Ich spüre an der Nordsee meinen Heuschnupfen nicht – und das ist schon eine große Erleichterung“, schildert Inga Lerch. Das sei an der Ostsee anders, da es dort wesentlich mehr Waldflächen gebe. Ein Nordsee-Argument sei weiterhin die Dünenlandschaft, zum Beispiel vom noblen Sylt und St. Peter-Ording: „Das hat die Ostsee eindeutig nicht zu bieten“. Reidun Meier (74) aus Volksdorf fügt an: „Und ich liebe das Salz in der Luft, das spüre ich an der Nordsee mehr.“

Foto 5



Foto 6



Foto 2



## Vergleich Nordsee oder Ostsee

### Wasser:

- **Nordsee:** Top Badequalität, Gezeiten wechseln alle sechs Stunden, hohe Wellen, Wassertemperatur um 18 Grad
- **Ostsee:** Top Badequalität, keine Gezeiten, immer Bademöglichkeiten, seichtes Wasser, Wassertemperatur um 18 Grad

### Klima:

- **Nordsee:** Rau, windig, unbeständig
- **Ostsee:** Mild, sonnig, beständig

### Gesundheitsfaktor:

- **Nordsee:** Bei zu niedrigem Blutdruck und schwachem Immunsystem
- **Ostsee:** Bei Bluthochdruck und Gefäßverkalkung

## Ostsee oder Nordsee?

Dazu hat Klaus Koczak (66) eine einfache Antwort: Usedom. Bei dieser Antwort leuchten die Augen des 66-Jährigen aus Hamburg-Berne, der auf der Insel im hohen Nord-Osten eine lange Zeit seines Lebens verbracht hat. Usedom sei wie vor 50 oder 60 Jahren geblieben, hätte einige Touristen-Trends einfach nicht mitgemacht und das sei für Liebhaber der Ursprünglichkeit toll. Kurz: Die Oma gucke noch aus dem Fenster. „Darum bevorzuge ich diese Insel auch gegenüber Rügen, das ohne Frage von der Landschaft her einmalig ist“, urteilt der „Seebär“ weiter. Mecklenburg-Vorpommern habe zudem die längsten und einsamsten Strände.

Eine Sonderrolle in Sachen Naherholungsgebiete spielt mit Sicherheit der oft als langweilig eingestufte Harz. „Gerade in der Vor- und Nachsaison ist es dort sehr reizvoll“, sagt Koczak, der auch Norddeutschlands einziges Gebirge wie seine Westentasche kennt. Die schöne Natur, aber insbesondere die in weiten Teilen erhaltene alte Bausubstanz der Städte (zum Beispiel Goslar, Wernigerode) und die kleinen Bahnen seien ein guter Grund, einmal dort Urlaub zu machen. Über die schöne Landschaft mit ihren unzähligen Wanderwegen brauche man ohnehin nicht zu reden.

So der so: Vielen der hanseatischen Senioren scheint zu reichen, was sie quasi vor der Haustür haben. Die Möwe kreist, der Wind pfeift und ein ordentliches „Moin“ des Fischverkäufers klingt eben mindestens genauso schön wie ein „Ciao amico“ des Pizza-Bäckers im Süden. Und das eben ohne Stress.

K. Karkmann © SeMa

## Deutlich mehr Gäste und Übernachtungen

In diesem Jahr sind im Februar 321.000 Übernachtungsgäste in den größeren Beherbergungsstätten des Landes (mit zehn und mehr Betten) und auf den Campingplätzen (ohne Dauercamping) Schleswig-Holsteins angekommen. Das Gästeaufkommen stieg gegenüber dem Februar 2015 um 13,8 Prozent, so das Statistikamt Nord. Die Anzahl der gebuchten Übernachtungen (1.017.000) nahm im Vergleich zum Februar 2015 um 9,8 Prozent zu. In die Erhebung einbezogen waren 2.691 geöffnete Beherbergungsstätten mit 135.000 angebotenen Gästebetten sowie 63 geöffnete Campingplätze.

Ohne Campingplätze verzeichneten die Beherbergungsbetriebe einen Zuwachs um 13,8 Prozent bei den Gästeankünften und um 9,7 Prozent bei den Übernachtungen.

In den Monaten Januar bis Februar kamen 11,3 Prozent mehr Gäste an. Die Zahl der Übernachtungen nahm in den ersten zwei Monaten 2016 um 10,1 Prozent zu.

Angaben: Statistisches Landesamt Nord

## Seniorenreisen Busvermietung

Tagesfahrten	Datum	Reisebeschreibung	Preis
	11.06.16	Helgoland inkl. Schifffahrt, Frühstück, Ka./Ku.	€ 65,00
	12.06.16	Matjestage Glückstadt inkl. Matjesbuffet	€ 49,00
	16.06.16	Pellwormer Rosentage inkl. Fähre, Mittag, Rundfahrt	€ 59,90
	18.06.16	Feuerwerksfahrt „Kieler Woche“ inkl. Schifffahrt, Dinnerbuffet	€ 94,50
	22.06.16	Heiligenhafen – Fischbuffet inkl. Mittagessen	€ 44,00
	25.06.16	Der Blaue Samstag inkl. Mittagessen	€ 35,00
	29.06.16	Bad Zwischenahn inkl. Mittagessen, Hummelbahnfahrt	€ 59,50
	02.07.16	Ostseebad Boltenhagen inkl. Mittagessen	€ 41,50
	03.07.16	Rosarium Uetersen & Arboretum in Ellerhoop inkl. Mittagessen, Führung Rosarium, Eintritt Arboretum	€ 44,50
	07.07.16	Fahrt ins Blaue Spezial inkl. Mittag, Eintritt oder Führung	€ 42,00
	09.07.16	Ratzeburg mit Schifffahrt inkl. Mittagessen, Kaffee/Kuchen	€ 53,00
	10.07.16	Serengeti Park inkl. Eintritt und Rundfahrt	€ 46,50

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

Mehrtagesfahrten	Datum	Reisebeschreibung	Preis
	30.06.-03.07.	Heidelberg/Odenwald/Bergstraße, 4 T., p.P.	ab € 314,00
	15.-17.07.16	Blaues Wochenende, 3 Tage, pro Person	ab € 199,00
	21.-24.07.16	Heidelberg/Odenwald/Bergstraße, 4 T., p.P.	ab € 314,00
	24.-31.07.16	Imst in Tirol, 8 Tage, pro Person	ab € 714,00
	27.-30.07.16	Harz-Impressionen Hahnklee, 4 Tage, p.P.	ab € 379,00
	09.-14.08.16	Bodensee u. Bregenzer Festspiele, 6 Tage, pro Person	ab € 681,00
	04.-11.09.16	Schwarzwald & Elsaß, 8 Tage, pro Person	ab € 681,00



VIKINGTRAVEL

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

Telefonisch buchen unter

040-526 70 04 oder 04191-72 27 50

oder im  
Reisebüro



## Anzeigenannahme für das SeMa:

## HWWA-Werbeagentur GmbH

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



## Impressum

### Herausgeber

SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

### Adresse

Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg

### Telefon

040/41 45 59 97

### E-Mail

kontakt@senioren-  
magazin-hamburg.de

### www.

senioren-magazin-hamburg.de

### Handelsregister

HRB 118615

### Amtsgericht

Hamburg

### Geschäftsführerin

Silke Wiederhold

### Redaktion

Alexandra Petersen  
Dr. Hergen Riedel  
Franz-Josef Krause  
Marion Schröder  
Stephanie Rosbiegal  
Klaus Karkmann

### E-Mail

redaktion@  
senioren-magazin-hamburg.de

### Layout und Grafik

Sandra Holst  
Katharina Martin

### Anzeigen

HWWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40

### E-Mail

hwwa@wtnet.de

### Verlagsvertretung

Claudia Trebs  
c.trebs@  
senioren-magazin-hamburg.de  
Tel. 0172/425 14 74

### Druck

Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

### Erscheinen

10 x jährlich

### Druckauflage

37.000

- Nord: 18.000
- West: 19.000

### Anzeigenschluss

Ausgabe Juli/August 2016  
am 24.06.2016

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.

### Freizeit

Diese schönen Jahre im Ruhestand möchte Frau nicht länger mehr alleine gestalten, sondern sich mit Frauen für vielseitige Unternehmungen, Ausflüge, Theater, Klönen etc. treffen, **Chiffre 8416**

**Suche** unternehmungsl. 70erin +/-, humorig-originell, mobil + agil + spontan + finanzges. + zuverlässig, für Kultur + Kunst + spannendes Allerlei mit Neu-Volksdorferin, **Tel.: 040/80 07 99 05**

**Sie 63 J.**, fit, mehrsprachig, kosmopolit, sucht unkompliz. Reisefreundin (nicht lesb.), z.B. Dubai, Kuba, Wien, Barcelona, gern RM. Eimsbüttel, Eppendorf, **Chiffre 8816**

**Für** gemeins. Aktivitäten, Reisen, Spaziergänge, klönen, suche ich (w., 75 J.) nette, weibl. Person, **Chiffre 9616**

**Sportl. Sie**, 70, sucht, nach dem Tod der besten Freundin, eine Frau mit Herz, Humor, Garten, Hund + Büchern, **Chiffre 9816**

**Musiklehrerin** in Rente möchte weiter Block- und Querflötenunterricht in Blankenese oder Wedel geben, wer hat Lust? **Tel.: 04103/834 37**

**Stuhl-Yoga-Gruppe** sucht noch Teilnehmer, freitags 11.30-12.30 Uhr, Raum Stellingen, Lokstedt, Eidelstedt, **Tel.: 040/540 48 96**

**Wo stecken** die empathischen, interess., humorv., aber nicht oberflächl. Paare, mit denen wir gern über die Dinge des Lebens (im Alltag) sprechen möchten? Wir sind gespannt, **farbenfreudig@freenet.de**

**"Schlägertypen" gesucht.** Kleiner Tischtennisverein sucht neue Spieler, auch Hobbyspieler sind willkommen, jeden Mo., Di. + Freitagabend 18.30-21 Uhr in der Grellkampschule, Info bei W. Rieck, **Tel.: 040/532 39 02**

**Wer möchte** mit uns den Kopf trainieren oder im Sitzen Gymnastik machen, jeden Montag im AWO-Treff Niendorf Markt, Tibarg 1 b, Gymnastik von 10-10.50 Uhr, Gedächtnistraining 11-11.50 Uhr, Info bei Frau Langenberg, **Tel.: 040/58 62 51**

**„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**

**An Wochenenden ...** Wer hat Lust mit Seniorin (70+) Ausflüge zu unternehmen? Auto/Bahn/Bus. Bitte melden! **Chiffre 9016**

**Singing Ship.** Do. 16. Juni 2016, ab 14.30 Uhr. Mit den Rockenden Senioren stechen diesmal Margot Schöneberndt und die Happy Oldie Singers in See. Einlass 14.30 Uhr, Abfahrt 15 Uhr. Fahrpreis € 25,- inkl. Kaffee, Kuchen, viel Musik und großer Tombola. St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 6-9, Anmeldung bei Peter Runck, **Tel.: 0163/670 05 26 oder Bärbel Reif, Tel.: 040/890 71 09**

**Sie, 68 J.**, sucht nette Dame für gemeinsame Freizeitgestaltung im Raum Hamburg-Ost. **Tel.: 0176/65 71 28 68**

**Sie, 60+**, sucht Frauen für nette Gespräche, Spaziergänge in die Natur, Stadtbummel u.a. Freizeitunternehmungen, **Tel.: 0157/74 26 44 06**

**Sie, 70+**, sucht unternehmungsfreudige Frau für Freizeit/Urlaub, Raum Westen, **Tel.: 040/58 97 94 55**

**Suche** verständnisvollen Ihn oder Sie als Begleitung für Unternehmungen in Hamburg, bin 61 J. und leide an einer Gangunsicherheit, wohne Raum Alstertal, ich freue mich auf Post, **Chiffre 9716**

**Nette Sie**, 73/160, sucht Freunde für Freizeit, gemeinsame Unternehmungen, Radfahren, Spazieren, Schwimmen, Theater, Musik, Urlaub usw., im Umkreis von Rahlstedt, **Tel.: 0157/33 97 76 13**

### Verkauf

**Ev. Predigten**, abgedruckt 1970-2015, einzeln, **Tel.: 040/870 05 38**

**Couchgarnitur**, 3-Sitzer, 2 Sessel in braun, 5 Jahre alt für € 400,- an Selbstabholer, **Tel.: 040/831 68 30**

**Diverse** Kristall-Gläser von "Peil", Name "Granada", viele Ausführungen, exkl., pro St. € 3,-; Ferner 2 spanische Beistelltische und 4 alte Klappstühle, **Tel.: 040/553 53 94**

**1 Hunde-Transport-Box** (kl. Hund); 1 Schaumstoffbett (mittlerer Hund); 1 Kinderbuggy, braun, je € 13,- (VB), **Tel.: 04101/85 66 48**

**Mont Blanc** Rollerball – Fineliner neu, original verpackt, Neupreis € 400,-, Preis VB, für Sammler und Liebhaber, Leica Minilux, nicht benutzt, VB, **Tel.: 040/647 46 82**

**Engl. Geschirr** "Johnson Bros" Castle Story, rot, gut erhalten, 24-tlg. Tafelgeschirr mit div. Bratenplatten + Schüsseln 12-tlg. Tee-/Kaffeegeschirr zus. € 180,- VB, **Tel.: 040/679 16 76**

**Diverses** Baby-Spielzeug aus Holz "Spiel gut" (Rassel, Ring, Klapper, Buch, Fisch...), gepflegt, **Tel.: 040/80 07 99 05** (Volksdorf)

## 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

**2 Polsterbetten** der Firma Hansel-Engel-Werk, 1 x 2 Sitzhöhe 57 cm auf Rollen und große Bettkästen, auch einzeln für je € 350,-, **Tel.: 0173/620 54 84**

### Immobilien

**Opa tauscht** einen großen BP, mit g. Breite, Sackgasse, mit 2x Bew. und Entwässerung vorverlegt, gegen EH, EW, RH usw. zur Verrechnung, kein reiner Verkauf, **Tel.: 0175/700 41 41**, wenn, b. nur a. Sonntag/Sünndag anrufen

**Lärmgeplagte** Seniorin ohne TV sucht kleine Wohnung in Bus-/Bahn-Nähe. **Tel.: 040/644 18 00 82**

**Frau**, 65/NR sucht in oder um Scharbeutz – nahe Ostsee – eine ruhige 2-Zi.-Whg., Blk., V-Bad, EBK erwünscht, Miete warm um die € 400,- (Rente) bis Ende 2016, habe keine Auto, **Tel.: 040/831 68 30**

### Sonstiges

**Ehrenamtlicher** Gesellschafter-Alltagsbegleiter für Seniorin frei, **Tel.: 0176/41 91 77 87**

**Neu** in St. Georg! Body-Mind-Massagen, [www.holistic-health.hamburg](http://www.holistic-health.hamburg), **Tel.: 040/55 50 25 13**

**Wer hat Lust**, gegen Entgelt im Garten zu helfen, je nach Bedarf? In Langenhorn! **Tel.: 040/537 45 10**

**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**



Denise Jäkel  
Hörgeräteakustikmeisterin

## Sie stehen aktiv im Leben. Aber wie fit ist Ihr Gehör?

Gutes Hören schafft Vitalität und ist ein wichtiger Bestandteil Ihrer Lebensqualität. Wir möchten Ihnen dieses Stück Lebensqualität wieder zurückgeben.

### Unser Service für Sie:

- Kostenloser Hörtest
- Unverbindliches Ausprobieren von Hörsystemen
- Gehörschutz
- Tinnitusberatung

Wir freuen uns auf Ihren Anruf: **Tel. (040) 35778521**

**JÄKEL HÖREN**  
22848 Norderstedt  
Ohechaussee 11  
[www.jaekel-hoeren.de](http://www.jaekel-hoeren.de)



## Die Fußball-EM genießen

Leichtes Geflügelfleisch  
für sportliche Snacks



(djd). Ob Sport machen oder Sport gucken, in beiden Fällen ist das richtige Essen das A und O. Hier punktet beispielsweise Geflügelfleisch – denn Hähnchen- und Putenfleisch sorgen für vielseitiges Fingerfood, schmackhafte Fan-Verpflegung und sportliches Spielvergnügen.

### Fitness für die Fankurve

Mit Geflügelfleisch wird der gemütliche Fußball-Abend unter Freunden während der Fußball-EM zur runden Sache: Leichte Snacks aus Hähnchen- und Putenfleisch sind nicht nur schnell und unkompliziert zubereitet, sondern auch genauso abwechslungsreich wie ein spannendes Fußballspiel. Mit einem niedrigen Fettgehalt von durchschnittlich nur 7,4 Gramm pro 100 Gramm beschweren die vielseitigen Mahlzeiten nicht, vielmehr beflügeln die kalorienarmen Spielbegleiter und spornen zu Höchstleistungen an – und zwar auf dem Platz und beim Anfeuern im heimischen Wohn-

## Pikantes Putenfleisch mit Süßkartoffeln, Minze und Joghurt



### Zubereitung:

Süßkartoffeln schälen und in Streifen schneiden. Minze waschen, trocknen und die Blätter von den Stielen zupfen. Beides miteinander vermengen und mit Zucker, Weißweinessig, 2 bis 3 EL Öl, Zimt, Salz und Pfeffer würzen. Den Salat 10 Minuten ziehen lassen. Joghurt mit Zitronensaft verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Putenbrust waschen, trocken tupfen und der Länge nach in Streifen schneiden. Jeweils ein Stück Fleisch wellenförmig auf einen Holzspieß stecken und mit Salz, Cayenne- und rotem Pfeffer würzen. Die Geflügelspieße in einer heißen Grillpfanne mit etwas Öl von beiden Seiten 2 bis 3 Minuten braten. Joghurt mit dem Süßkartoffelsalat in Gläser füllen und mit den Spießen servieren. Nährwerte: Pro Portion ca. 434 kcal, 12 g Fett, 41 g Kohlenhydrate, 40 g Eiweiß.

### Zutaten (4 Pers.):

600 g Putenbrust,  
600 g Süßkartoffeln,  
1/2 Bund Pfefferminze,  
1 TL Zucker,  
1 EL Weißweinessig,  
2-3 EL Pflanzenöl,  
1 Prise gemahlener Zimt,  
Salz und Pfeffer  
aus der Mühle,  
200 g Joghurt (10 % Fett),  
Saft von einer Zitrone,  
8 Holzspieße,  
1/2 TL Cayenne-Pfeffer,  
1 EL roter Pfeffer  
und Öl zum Braten

**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

zimmer gleichermaßen. Geflügel-Eiweiß macht zudem lange satt und hält fit. Und es wird dank seiner hohen biologischen Wertigkeit zu einem hohen Anteil – nämlich 80 Prozent – in körpereigenes Eiweiß umgebaut. So wandert es direkt in die Muskeln. Und die funktionieren mit den im Geflügelfleisch enthaltenen B-Vitaminen besonders gut, denn Vitamin B6 ist am Aufbau von Muskeleiweiß beteiligt. Die anderen Vitamine dieser Gruppe unterstützen zusätzlich den Stoffwechsel und stählen die Nerven für brisante Partien auf dem Weg zum EM-Titel. Geschmacklich belegt zartes Geflügelfleisch ohnehin das Siegertreppchen. Vielseitig kombinierbar macht es mit den unterschiedlichsten Beilagen eine gute Figur.

### „Anpff“ beginnt beim Einkauf

Der Anpff für die ausgewogenen Snacks beginnt bereits beim Einkauf. Achten Sie hier auf die deutsche Herkunft des Geflügelfleischs, zu erkennen an den drei „D“s auf der Verpackung. Diese stehen für eine streng kontrollierte heimische Erzeugung nach hohen Standards für den Tier-, Umwelt- und Verbraucherschutz. Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele Rezepte für sportlichen Geflügelgenuss gibt es unter [welve.deutsches-gefluegel.de](http://welve.deutsches-gefluegel.de).

Fotos djd/Deutsches Geflügel

## Scharfe Hähnchenwürfel mit dreierlei Dip



### Zutaten (4 Pers.):

**Gurkendip:** 1/2 Gurke, 250 g saure Sahne, Pfeffer  
**Paprika-Mayonnaise:** 100 g Paprikacreme aus dem Glas (Ajvar), 200 g Mayonnaise  
**Mango-Aprikosen-Chutney:** 75 g Soft-Aprikosen, 250 g Mango-Chutney aus dem Glas  
**Für die scharfen Hähnchenwürfel:** 3 Hähnchenbrüste (à 180 g), 2 kleine rote Chilischoten, Abrieb und Saft einer Limette, 3 EL Ahornsirup, Pflanzenöl zum Braten, Salz, 1/4 Bund Koriander

### Zubereitung:

Für den Gurkendip die Gurke der Länge nach vierteln, entkernen und würfeln, mit saurer Sahne verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Paprika-Mayonnaise Paprikacreme und Mayonnaise mischen.

Für das Chutney Soft-Aprikosen in kleine Würfel schneiden und mit Mango-Chutney verrühren.

Für die Marinade die Chilischoten in feine Ringe schneiden. Diese mit Ahornsirup, Limettenabrieb und -saft verquirlen. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, würfeln und von allen Seiten scharf anbraten. Vom Herd nehmen und die Marinade zu dem Fleisch geben, ziehen lassen und salzen. Koriander waschen, trocken schütteln und die Blätter von den Stielen zupfen. Hähnchenwürfel mit Marinade und den Dips anrichten und mit Koriander bestreut servieren.

Nährwerte: Pro Portion ca. 693 kcal, 40 g Fett, 46 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß.

# FLOH- MARKT



© Giuseppe Porzani - Fotolia.com

**So., 3.7.16 · 10 – 16 Uhr**  
**mit Bücherflohmarkt,**  
**erfrischenden Getränken,**  
**und Leckereien vom Grill**



Gärtnerstraße 63  
20253 Hamburg

St. Markus  
SENIORENZENTRUM

im Innen- und  
Außenbereich

**Standreservierung unter Tel. 40 19 08-39**  
**Standpreis: 15 € für 3 m, Kinder (1 m) frei**

# Ihr Malkurs beginnt in Kürze!

Geeignet für Anfänger, Auffrischer  
und Fortgeschrittene – genau wie Sie!

- Ein innovativer Kurs, den sie lieben werden
- 14 Wochen, einmal pro Woche, jeweils drei Stunden
- Einfache Schritt-für-Schritt-Anleitung
- Geeignet für Anfänger, Auffrischer und Fortgeschrittene
- Entwickeln Sie Ihre Fertigkeiten und schaffen Sie Ihre eigenen Originale
- Lernen Sie nette Leute kennen und finden Sie neue Freunde
- [www.seasonsartclass.de](http://www.seasonsartclass.de)

the  
Seasons  
Art Class

Der Kunstkurs Ihrer Träume

**Gönnen Sie sich das! – Beginn in Kürze – Begrenzte Plätze**  
**Rufen Sie uns an unter (040) 769 788 85 und erfahren Sie mehr!**  
**Veranstaltungsort: Forum Alstertal (direkt beim AEZ)**  
**Kritzenberg 18, Hamburg-Poppenbüttel**

### Schwester Tobia Baniecki einmal ohne Bodenhaftung

In Kiel, ihrer Heimatstadt, spielte sie als junge Frau Feldhandball, noch immer verfolgt sie mit Interesse die Erfolge des THW. „Da kommt Hamburg nicht mit“, findet die sportgegeisterte Seniorin. Denn in Hamburg ist die katholische Ordensfrau im Herbst 2011 gelandet. Zuvor war die gelernte Krankenschwester an Krankenhäusern



Mit 80 der erste Flug. Schwester Tobia Baniecki mit Rita Hartmann und Pfarrer Dietmar Wellenbrock, der in Wien den Fremdenführer machte. Foto: Hartmann

## Erstflug mit 80 Jahren

Nordwest-Deutschlands und am Bodensee tätig. „In dieser Branche“, so stelle sie damals bezogen auf ihr neues Tätigkeitsfeld in der Sakristei der Gemeinde „Heilige Familie“ am Tannenweg trocken fest, „habe ich noch nie gearbeitet!“ Ganz neu dabei für sie der intensive Kontakt mit den vielen Mädchen und Jungen, die als Messdienerinnen und Messdiener die Sakristei bevölkern. „Ich finde es toll, wie ungezwungen die Kinder und Jugendlichen mit Pfarrer Wellenbrock und mir umgehen“, freut sie sich, „da macht es richtig Spaß dabei zu sein.“

Schwester Tobia fühlt sich in Hamburg wohl und schätzt die hilfsbereite und freundliche Art der Hanseaten. Denn da es mit dem Laufen schon besser ging, hat sie nun für längere Strecken einen Rollator. „Den habe ich die Treppen an U-Bahnhöfen noch nie tragen müssen“, lobt Schwester Tobia die Hilfsbereitschaft, „und kaum mache ich einmal eine kleine Pause, ist schon jemand da, der mich fragt, ob ich Unterstützung brauche!“ Dass die mit 80 Jahren älteste Mitarbeiterin der Langenhorner Gemeinde sehr beliebt ist, zeigte sich beim Empfang zu ihrem runden Geburtstag

im Januar. Es war für eine ganz besondere Überraschung gesammelt worden. Denn Tobia Baniecki wohnt und arbeitet in der Einflugschneise des Hamburger Flughafens. Keine 80 Meter Höhe haben die Flugzeuge, wenn sie über die Nonne hinwegfliegen. Aber selbst geflogen ist sie noch nie. Deshalb haben die Mitglieder der Kirchengemeinde ihrer Sakristanin zum 80. Geburtstag eine Flugreise nach Wien geschenkt. „Das ist eine Überraschung – ich hätte nie gedacht, einmal selbst im Flieger zu sitzen“, bedankte sie sich damals. Im Mai hob sie ab.

Begleitet von einem Ehepaar und ihrem Pfarrer, der ein Jahr in Wien studiert hat. In drei Tagen eroberte man gemeinsam die Kaiserstadt. Nach dem Erstflug folgte die erste Fahrt mit einem Fiaker, der erste Heurige, das erste Caféhaus und in der Volksoper gab es passender Weise „The Sound of Music“, die Geschichte der Trapp-Familie als Musical. „Ich habe jede Sekunde genossen“, freut sich Schwester Tobia, „der Flug war unheimlich beeindruckend. Toll, die Welt einmal aus der Vogelperspektive zu sehen! Angst habe ich nicht gehabt. Es war einfach nur sehr schön.“ F.J. Krause © SeMa

## Bernstein Schätzung & Ankauf

### Besonders wertvoller gelber bzw. honigfarbener Bernstein in Oliven- oder Perlenform

Wir kaufen ständig Rohbernsteine und Bernsteinschmuck sowie Gold - Silber - Münzen - Schmuck - Uhren - antiken Modeschmuck

Besuchen Sie uns **jeden Donnerstag 10-18 Uhr** in unserer Filiale: **Alsterkrugchaussee 484**  
**22335 Hamburg** (Nähe Flughafen)



Ihr Ansprechpartner:

Frank-Michael Klokowski

Bekannt aus der Sendung  
NDR „die nordstory“ vom  
23.10.2015



Über 24 Jahre  
Berufserfahrung



**Telefon: 0391 - 62 22 003**

**Mobil: 0172 - 390 1983**

**www.Bernstein-Germany.de**





Nur acht Stunden benötigen die Badbarrierefrei Badprofis, um aus einer alten Badewanne mit hohem Rand eine sicher und bequem begehbare Dusche zu machen. Den Umbau für mehr Lebensqualität fördert in den meisten Fällen die Pflegekasse.

## Das Badezimmer mit einfachen Umbauten altersgerecht gestalten

(pi) „In meiner Badewanne bin ich Kapitän“, schmeterte einst Willy Millowitsch. Im Alter und mit zunehmenden körperlichen Beschwerden ist es allerdings längst nicht mehr jedem vergönnt, das eigene Bad sicher und komfortabel zu nutzen. Das selbstbestimmte Leben zu Hause, von dem das Urgestein sang, wird vielen dadurch unmöglich.

Ein Fall für die Profis von Badbarrierefrei: Sie ersetzen alte Badewannen innerhalb von nur einem Werktag durch geräumige und bequem begehbare Duschkabinen derselben Größe – und die Hygiene bereitet wieder Freude. Dieses Plus an Sicherheit fördert in der Regel die Pflegekasse mit einem Zuschuss bis zu € 4.000,-.

Senioren sind heute bis ins hohe Alter aktiv und möchten die goldenen Jahre in ihrem vertrauten Umfeld verbringen - so eigenständig wie möglich. „Doch schon vergleichsweise kleine Hindernisse, wie ein Bad ohne Dusche können diesen Wunsch zunichte machen“, berichtet Alexander Aßmann, Geschäftsführer von Tecno-bad Deutschland. Er weiß: Gerade im Bad verbergen sich viele Unfall- und Verletzungsrisiken. Ein hoher Einstieg in die Wanne wird schnell zum gefährlichen und manchmal unüberwindbaren Hindernis. Dabei können schon einfache Umbauten viel verbessern.

Wellness-Bad nach nur einem Tag Umbau Eine Komplettanierung des Bades ist meist gar nicht notwendig. „Der gefährlich hohe Einstieg in die Badewanne lässt sich schon durch eine nachträglich eingefügte Tür entschärfen“, erklärt der Sanierungsspezialist Marcel Gieske. „Wer ein seniorengerechtes Wellness-Bad möchte, kann die Wanne auch in eine besonders große, ebenerdige Dusche verwandeln lassen“, berichtet der Modernisierungsprofi von Badbarrierefrei. Der entscheidende Vorteil der Umbauten: Boden, Armaturen und weitere Installationen können in aller Regel unverändert bleiben. Alles lässt sich innerhalb eines Arbeitstages verwirklichen - und das zum Bruchteil der Kosten einer Komplettanierung.

Mehr Infos telefonisch unter 040/228130730 sowie im Web unter [www.hamburg.badbarrierefrei.de](http://www.hamburg.badbarrierefrei.de).

## 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

Marina-Chic.de

Rufen Sie an:  
Tel. 60 68 44 40

## 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



## Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



»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)



ELIM mobil  
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

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



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

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

**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 Auffösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe von SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

**Verlosung im Juni 2016!****1. Preis:****2 Karten für die Oper „AIDA“**

am 15.07.16 um 21 Uhr bei den **SCHLOSSFESTSPIELEN SCHWERIN** des Mecklenburgischen Staatstheaters Schwerin (eigene Anreise)

Live dabei sein: Erleben Sie Giuseppe Verdis populäre Oper in vier Akten in Schwerin.

Premiere: 8. Juli 2016, Vorstellungen bis 14.08.16. Kartenbestellung: Tel. 0385/5300-123 oder unter [www.theater-schwerin.de](http://www.theater-schwerin.de)



**...und so können Sie gewinnen:** Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 24.06.2016 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

**Persönliche Angaben:**

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

**2. bis 4. Preis:****je 2 Karten für die Premiere von „Wand an Wand“**

am 9. Juli 2016 um 20 Uhr in den **Hamburger Kammerspielen**

ER lebt schon sehr lange, allein und sehr froh in seiner Wohnung. Was braucht er noch zum glücklich sein? – Nichts! Das glaubt er, bis zu dem Tage, als SIE neben ihm einzieht. Bohrmaschinenlärm um Mitternacht, ständig wechselnde Männerstimmen nebenan. Ein Schauspiel mit Musik mit Franziska Troegner und Walter Plathe.

Vorstellungen bis 16. August 2016, Karten unter Telefon 040/41 33 44 0 oder unter [www.hamburger-kammerspiele.de](http://www.hamburger-kammerspiele.de)

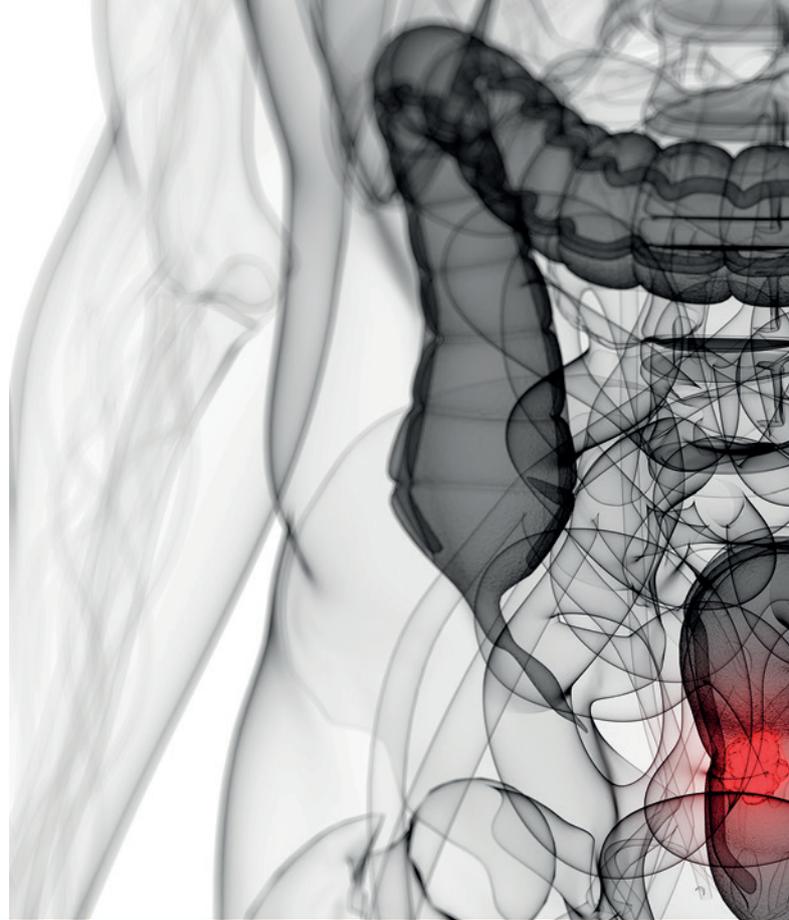


**Darmkrebs kann sich symptomlos entwickeln und die Behandlung eines spät erkannten, großen Tumors ist deutlich schwieriger, als die Krankheit im Anfangsstadium zu behandeln. Die gute Nachricht: Wenn Darmkrebs durch eine Darmspiegelung frühzeitig erkannt wird, liegen die Heilungschancen bei 90 – 100 Prozent.**

### Darmkrebs in Deutschland

Darmkrebs ist sowohl bei Frauen als auch bei Männern die zweithäufigste Krebsart und die zweithäufigste Krebstodesursache. „Heute gibt es in Deutschland jedes Jahr mehr als 60.000 Darmkrebs-Neuerkrankungen und mehr als 25.000 Darmkrebs-Todesfälle. Die meisten dieser Fälle könnten durch eine Darmspiegelung vermieden werden – das ist das beste Argument dafür, dieses effektive Vorsorgeangebot zu nutzen!“, sagt Prof. Dr. Hermann Brenner, Leiter der Abteilung Klinische Epidemiologie und Altersforschung am Deutschen Krebsforschungszentrum (DKFZ).

„Das Erkrankungsrisiko steigt bis ins hohe Alter stetig an. Dem entspricht ein höheres mittleres Erkrankungsalter von 72 bzw. 75 Jahren bei Männern bzw. Frauen. Mehr als die Hälfte der Betroffenen erkranken jenseits des 70. Lebensjahres, nur etwa zehn Prozent vor dem 55. Lebensjahr, also vor der zur Früherkennung angebotenen Darmspiegelung“,



## Darmkrebsvorsorge rettet Leben

so eine Veröffentlichung des Robert Koch-Instituts und der Gesellschaft der epidemiologischen Krebsregister in Deutschland. Trotzdem wird jüngeren Menschen mit genetischem Risiko eine frühere Untersuchung empfohlen. Sind nahe Angehörige an Darmkrebs erkrankt, raten Ärzte, etwa zehn Jahre vor dem Alter, in dem der Verwandte erkrankt ist, eine Darmspiegelung wahrzunehmen.

### Vorsorgetest

Einmal jährlich steht gesetzlich Versicherten ab 50 Jahren eine Darmkrebs-Vorsorgeuntersuchung kostenlos zu. Der Papierstreifentest (Okkultblut-Test) kann zu Hause gemacht werden. Dieser Test spürt nicht sichtbares Blut im Stuhl auf. Dies kann auf einen blutenden Tumor hindeuten. Da es auch Tumore gibt, die nicht bluten, kann dieser Test keine hundertprozentige Sicherheit geben. Blut im Stuhl ist aber auch nicht immer ein Hinweis auf einen Tumor und kann andere Gründe haben. Bei positivem Befund hilft nur eines: eine Darmspiegelung.

### Wann zur Darmspiegelung?

Blut im Stuhl, ungewöhnlich oft Durchfall, unerklärliche Gewichtsabnahme oder Schmerzen im unteren Bauch führen häufig zu der Empfehlung, eine Darmspiegelung zu machen. Aber auch ohne diese Befunde wird eine Darmspiegelung im Rahmen des Darmkrebs-Früherkennungsprogramms erstmals im Alter von 55 Jahren angeboten, also von den gesetzlichen Krankenkassen bezahlt.

Dieses Angebot gibt es seit Oktober 2002. Leider nutzen nur etwa ein Viertel der Berechtigten dieses Angebot. Mit einer Darmspiegelung kann Dickdarmkrebs im frühen Stadium erkannt und behandelt werden. Bei einer Darmspie-

gelung, von Ärzten Koloskopie genannt, kann der Facharzt (meist Internisten oder Chirurgen mit einer der Zusatzbezeichnungen Gastroenterologie oder Proktologie), nicht nur kontrollieren, ob der Darm gesund ist, sondern direkt bei der Untersuchung Gefahrenherde wie Polypen entfernen. Diese gutartigen Wucherungen können entarten und sich zu Darmkrebs entwickeln.

### Wie es gemacht wird

Eine Darmspiegelung dient der Untersuchung des Dickdarms, wobei meistens auch das Ende des Dünndarms mit untersucht wird. Hierzu führt die Ärztin oder der Arzt ein Koloskop, einen dünnen, biegsamen Schlauch in den After ein und schiebt ihn langsam vorwärts. Am Ende des Schlauchs befindet sich ein Objektiv mit dem Veränderungen im Darm und seinen Wänden erkannt werden können. Kleine Polypen werden mit einer Schlinge entfernt und gegebenenfalls Gewebeprobe entnommen. Dieses ist möglich, da der Schlauch einen Kanal enthält, durch den Instrumente eingeführt werden können.

Wer die Untersuchung nicht bewusst erleben möchte, kann sich ein leichtes Beruhigungsmittel geben lassen oder sogar eine Kurznarkose bekommen. Neugierige Patienten haben bei vielen Ärzten die Möglichkeit, die Untersuchung miterleben und an einem Monitor mitzuerleben und an einem Monitor mitzuerfolgen. Die Darmspiegelung selbst dauert zwischen 15 und 30 Minuten. Sie ist schmerzfrei und die zuverlässigste Methode, um Krebs oder eine Vorstufe zu erkennen. Vor der Untersuchung ist die vollständige Darmentleerung nötig, damit der Stuhl die Sicht im Darm nicht behindert. Hierzu müssen die Patienten einen Abend und einige Stunden vor der Darmspiegelung Abführmittel trinken und dürfen keine feste Nahrung mehr



Weitere Informationen zum Thema:

- [www.netzwerk-gegen-darmkrebs.de](http://www.netzwerk-gegen-darmkrebs.de) • [www.dkfz.de](http://www.dkfz.de)
- [www.darmspezialisten.de](http://www.darmspezialisten.de) • [www.endoskopiehamburg.de](http://www.endoskopiehamburg.de)



zu sich nehmen. Eine freie Toilette sollte sich nun in der Nähe befinden.

#### Darmkrebs vorbeugen

„Deutschland liegt bei den Neuerkrankungsraten im internationalen Vergleich mit an der Spitze. Fachleute machen dafür unter anderem die Ernährungs- und Lebensgewohnheiten verantwortlich“, sagt das DFZK. Ein gesunder Darm braucht gute Nahrung. Die sogenannte mediterrane Ernährung scheint für unser Verdauungssystem ideal. Dazu gehört viel Gemüse und Salat, wenig rotes Fleisch und gesättigte Fettsäuren.

Zudem sollte man auf das Rauchen verzichten und nur mäßig Alkohol trinken. Einen positiven Effekt hat viel Bewegung und das Vermeiden von Übergewicht. S. Rosbiegal © SeMa



**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT



*Keiner kennt Ihre Wünsche  
besser als Sie selbst.*

*Sorgen Sie jetzt vor.*

*Wir beraten Sie gerne  
Ihr Sönke Wulff*

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt

☎ (040) 529 61 73

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn

☎ (040) 539 08 590

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

**Besuchen Sie auch unsere Homepage**  
**[www.semahh.de](http://www.semahh.de)**



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

**IRMA** Die Reha- und  
Mobilitätsmesse



in Hamburg

**Die Reha-Messe für Rollstuhlfahrer,  
Senioren und Menschen mit Handicap  
vom 17. bis 19. Juni 2016**

- Rollstühle • behindertengerechte Pkw
- Kinderreha • Pflege-Hilfsmittel
- Barrierefreies Bauen und Wohnen
- Barrierefreies Reisen • Behindertensport

**Eintritt:** Tageskarte 5 Euro. Begleitperson für Behinderte frei. Kinder und Jugendliche bis 16 Jahre, Schüler, Auszubildende und Studierende frei.

Hamburg Messe  
Halle A3, Eingang West,  
Lagerstraße, 20357 Hamburg

Freitag und Samstag  
von 10:00 bis 18:00 Uhr  
Sonntag  
von 10:00 bis 16:00 Uhr  
**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Weitere Infos auf  
[www.irma-messe.de](http://www.irma-messe.de)  
[www.facebook.com/mobilitaetsmesse](https://www.facebook.com/mobilitaetsmesse)



# Von Ostafrika nach Hamburg

Gustav Adolf Graf von Götzen –  
der Mann auf dem hohen Sockel



Graf von Götzen mit dem Bärtchen  
a la Kaiser Wilhelm. Foto: Wikipedia

Das 1835 veröffentlichte Gedicht mit der Anfangszeile „Der Mai ist gekommen, die Bäume schlagen aus“ des Lübeckers Emanuel Geibel (1815-1884) ist, von Justus Wilhelm Lyra (1822-1882) vertont, wohl das bekannteste Frühlingslied im deutschen Sprachraum. Das Gedicht heißt übrigens „Burschenlust“. Jahrzehnte später veröffentlichte Geibel 1861 das Gedicht „Deutschlands Beruf“, in dem er reimte: „Und es mag am deutschen Wesen einmal noch die Welt genesen!“ Geibel traf mit seinen Worten wohl recht gut den Geist des jungen Deutschen Kaiserreichs, denn mit „Am deutschen Wesen soll die Welt genesen“ werden seine Zeilen hiererst oder ironisch verkürzt immer wieder gern zitiert.

## Ein Stück Afrikatorte

Im Todesjahr Geibels machte sich das deutsche Wesen in Gestalt des Kaiserreiches auf den Weg, um noch ein ordentliches Stück aus der „Afrikatorte“ herauszuschneiden. Eile war geboten, denn England, Frankreich und Belgien hatten dort schon gewaltig gehaust. Aber immerhin, dank des Pastorensohnes Carl Petersen wird das Gebiet vom Indischen Ozean bis zum Viktoriasee im Norden, vom Kilimandscharo über die Serengeti bis zum Ruvuma-Fluss im Süden deutsches Einflussgebiet. Die dort lebenden Menschen wurden nicht um Zustimmung gebeten. 1888 erhoben sich die an der Küste lebenden Araber gegen die Besatzungstruppen. Hauptmann Hermann Wissmann, der spätere erste Gouverneur in Deutsch-Ostafrika, schlug deren Aufstand mit seinen „Askari“, einer Söldnertruppe, die in Kairo und in Mosambik angeworben wurde, blutig nieder.

## Baumwolle für das Kaiserreich

In das so „befriedete“ Land kamen Siedler aus Deutschland und richteten Kautschuk-, Kaffee-, Tabak- und vor allem Baumwollplantagen ein. Die ehemaligen Besitzer des Landes durften nun für die neuen Herren für einen Hungerlohn arbeiten. Erleichtert wurde die Machtstellung den deutschen Kolonialherren dadurch, dass die Stämme in der Kolonie heillos zerstritten waren – leicht konnten sie gegeneinander ausgespielt werden. Der Reichstag in Berlin erwartete von den neuen Untertanen in Afrika Dank für die Segnungen, die das deutsche Wesen ihnen gebracht hatte. So wurden erst „Hüttensteuern“ und später „Kopfsteuern“ erhoben. Wer nicht zahlen konnte,

hatte Zwangsarbeit zu leisten. Jede noch so geringe Übertretung der Anordnungen der Deutschen wurde mit drakonischen Strafen geahndet. Die Deutschen kümmerten sich wenig um traditionell bestehende Machtstrukturen. Auch die beiden christlichen Kirchen ließen sich in diese ungute Entwicklung hineinziehen. Missionsstationen bildeten nur zu oft eine Symbiose mit Verwaltungssitzen und Militärstationen. Missionare beider christlicher Konfessionen, die ja „die Frohe Botschaft“ verkünden sollten, zerstörten bewusst oder unbewusst bestehende Strukturen und gebärdeten sich – im günstigsten Fall – als wohlwollende Herrenmenschen.

## Herrenmenschen mit Gewehr und Bibel

„Schon als Europäer überhaupt bin ich Volksgenosse derjenigen, welche das Land erobert haben und damit auch Herr“, schreibt ein Gutachter der evangelischen „Berliner Mission“ an einen Häuptling. Auch die Benediktiner gingen enge Verbindungen mit der Besatzungsmacht ein, „erzogen“ mit Strafen und brachten durch den strikt durchgesetzten Schulzwang Unruhe in ihren Einflussbereich. Das war die Situation, in der ein junger Offizier im März 1901 mit erst 35 Jahren zum Gouverneur von Deutsch-Ostafrika ernannt wurde. Gustav Adolf Graf von Götzen war ein umtriebiger Mann. Geboren 1866, also vor nunmehr 150 Jahren auf Schloss Scharfeneck/Grafschaft Glatz in Schlesien, studierte in Paris, Berlin und Kiel Rechts- und Staatswissenschaft, um dann die Offizierslaufbahn einzuschlagen. Von Rom aus, wo er deutscher Militärattaché war, machte er einen Jagdausflug an den Kilimandscharo. Eine Expedition 1893/1894, die unter seiner Leitung von Ostafrika durch den Kontinent bis an den Atlantik führte, begründete vollends seinen Ruf als Afrika-Experte. Er war aus Berliner Sicht also der richtige Mann für den Posten des Gouverneurs. Was

Götzen offensichtlich völlig abging, war ein Gefühl dafür, dass das, was die Deutschen in Ostafrika taten, nicht im Sinne der Bevölkerung sein könnte.

### Aufstand statt Dankbarkeit

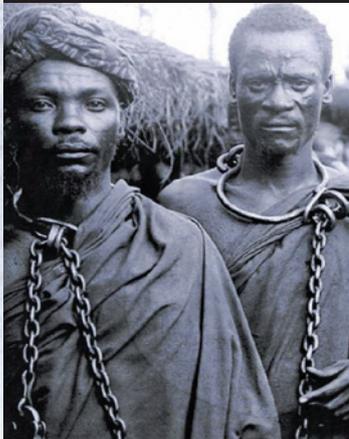
So traf ihn der Maji-Maji-Aufstand zu Beginn 1905 „ohne Anzeichen irgendwelcher allgemeiner Unzufriedenheit...“, wie er später schriftlich zu Protokoll gab. Tatsächlich aber hatten die Besatzer völlig ignoriert, dass ihre Anwesenheit die einst zerstrittenen Stämme aufeinander zu bewegt hatte. Auslösender Funke des Aufstandes war die Botschaft des Geister-Heilers Kinjikitile Ngwale, er habe einen Zauberkranz, der die Gewehrpatronen der Besatzer wie „Maji“ – das Swahili-Wort für Wasser – abperlen lasse. Mit dem Schlachtruf „Maji-Maji“ stürzten die einheimischen Krieger auf die Siedler und ihre Einrichtungen. Sie hatten anfänglich Erfolg, die Besatzungsmacht erlitt empfindliche Schlägen. Graf Götzen forderte im Reich Hilfstruppen an. Mit deren Unterstützung gelang es ihm, den offenen Aufstand zu ersticken. Nun änderten die Maji-Krieger ihre Taktik und gingen zum Guerillakrieg über.

### Hunger als Waffe

Von Götzen wusste auch darauf eine Antwort: Hunger. Die



Lässig in luftiger Höhe: Gustav Adolf von Götzen auf dem Friedhof Ohlsdorf.  
Foto: Krause



Deutsche Geschichte in Ostafrika: Der Wangoni-Häuptling Mputa (li) wurde am 27. Feb. 1906 zusammen mit 46 Häuptlingen erhängt.  
Foto: Missionsbenediktiner



In Papenburg bei der Meyerwerft in Einzelteilen gebaut und in über 5.000 Kisten 1914 an den Tanganjikasee befördert. 67 m lang, 800 t schwer. Die „Graf Götzen“. Zweimal versenkt und heute als „Liamba“ immer noch das größte und wichtigste Schiff auf dem See. Als „Luisa“ im Film „African Queen“ mit Katherine Hepburn und Humphrey Bogart zu sehen.

„Schutztruppe“ beschäftigte sich nun mit dem „planmäßigen Abbrennen von Ortschaften und Lebensmittelbeständen.“ Das zeigte Wirkung. Ab Januar 1906 kapitulierten die Krieger. Strafbestrafungen und Zwangsarbeit waren obligatorisch. Ebenso die Auslieferung der Anführer, die umgehend gehängt wurden. Ende Februar war Deutsch-Ostafrika am deutschen Wesen genesen. 15 Deutsche und in der Folge ca. 300.000 Einheimische hatten den Tod gefunden. Nicht alle in Deutschland waren mit dem rigorosen Vorgehen von Götzen einverstanden. Im Reichstag protestierten die SPD, das katholische Zentrum und einige linksliberale Abgeordnete. Die Folge war die Abberufung des Gouverneurs im September 1906. Er erfreute sich aber weiterhin der Wertschätzung des ebenso forschenden Kaisers Wilhelm II. So kam es, dass der Graf 1908 zum königlich preußischen Gesandten bei den Freien Hansestädten mit Sitz in Hamburg berufen wurde. Hier starb er am 2. Dezember 1910. Auf dem Friedhof Ohlsdorf, an der Norder-Straße, liegt sein Grab.

### So hoch mögen die Galgen gewesen sein

Der Grabstein ist in seiner Art auch für die damalige Zeit ungewöhnlich. Auf einem ca. 2,50 m hohen Sockel sitzt der bronzene Graf lebensgroß in lässiger Haltung. So hoch, wie der Graf sitzt, mögen auch die Galgen gewesen sein, mit deren Hilfe von Götzen Ostafrika am deutschen Wesen hat genesen lassen. Im November 1913 erhielt der tote Graf mit einem bei der Meyer-Werft in Papenburg gebauten, für den Tanganjikasee bestimmten Schiff einen schwimmenden Nachruf. Die Götzen machte ihre Probefahrt auf der Nordsee und erreichte dann in Kisten verpackt ihr Ziel 1914. Nach der 1927 erfolgten Umbenennung in „Liamba“ tut sie heute dort noch ihren Dienst. So wie das Deutsche Reich, so wie Männer wie Götzen, gebärdeten sich auch andere europäische Länder und deren Repräsentanten in Afrika. Auch stolze hanseatische Kaufleute waren sich nicht zu schade, im „Schwarzen Kontinent“ auf fragwürdige Weise das schnelle Geld zu verdienen. Mit Hamburger Persönlichkeiten der deutschen Kolonialzeit, nach denen sogar Straßen benannt wurden, beschäftigt sich der Arbeitskreis Hamburg Postkolonial. ([www.hamburg-postkolonial.de](http://www.hamburg-postkolonial.de))

F.J. Krause © SeMa

## Den Abschied würdevoll und individuell gestalten

Heutzutage bemühen wir, GBI, uns, die Trauerfeiern so individuell wie möglich zu gestalten. Selbstverständlich gibt es kaum Grenzen in der Gestaltungsfreiheit. Das heißt, dass wir versuchen in der Aufbahrung, also der Gestaltung der Trauerfeier, Bezugspunkte zum Leben des Verstorbenen in die Trauerfeier einzubauen.

So können wir einen Motorradfahrer mit seinem Motorrad aufbahren, einen Angler mit Angel und Netzen und einen Maler mit einer Staffelei. Bei einem Jäger hätten wir die Waldaufbahrung anzubieten, und wer gerne modernste Designelemente möchte, der kann auch von uns einen Desig-

ner-Sarg kaufen und wir passen unsere Blumenarrangements hochmodern dementsprechend an.

Bei einer Feuerbestattung kann die Trauerfeier mit der Urne auch an individuell ausgesuchten Orten stattfinden. So zum Beispiel auf einem Seesteg, auf einer Barkasse, im Schiffsrumpf oder im Jenisch-Park. Der Fantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt, denn so bunt wie das Leben, so individuell kann auch die Trauerfeier sein. Die Asche kann in einer Urne auf unterschiedliche Arten beigesetzt werden – auf dem Friedhof in einem Reihen- oder Wahlgrab, im Wurzelbereich eines Baumes oder im Meer.

Uns vom GBI ist es wichtig, die Persönlichkeit des Verstorbenen auch nach dem Tod zu würdigen und dass Sie auf Ihre ganz persönliche Art und Weise Abschied nehmen können. Ob Sie mit Vorsorgefragen zu uns kommen oder im Trauerfall, auf uns und unsere Beratung ist in jedem Fall Verlass. Wir sind 24 Stunden für Sie da!

**GBI Großhamburger Bestattungsinstitut,**  
**[www.gbi-hamburg.de](http://www.gbi-hamburg.de) , 040- 24 84 00. Gern können Sie**  
**auch in einer unserer 14 Filialen vorbeikommen.**

Anzeige



*Lys Assia feierte am 3. März ihren 92. Geburtstag. Die gebürtige Schweizerin war mit dem Titel „Refrain“ die erste Siegerin beim Eurovision Song Contest (ESC, früher Grand Prix Eurovision de la Chanson) aus dem Jahr 1956. Auch nach ihren vielen Schicksalsschlägen schaut sie optimistisch in die Zukunft.*



## Lys Assia – die erste Siegerin beim Eurovision Song Contest vor 60 Jahren



Josephine Baker einzuspringen, die sie danach auch mehrmals traf und bewunderte. Sie trat in der ganzen Welt auf, traf viele prominente Menschen aus Kunst und Politik. Sie tourte mit Frank Sinatra, Dean Martin, Sammy Davis, Vico Torriani oder auch Harry Belafonte. Lys Assia heiratete 1957 ihren ersten Mann in Zürich, der nach nur neun Monaten Ehe starb. Ihr zweiter Mann verunglückte 2002 tödlich mit dem Auto. Auch Lys Assia saß in diesem Auto und verbrachte nach dem Unfall sechs Monate im Rollstuhl. Sie überstand in ihrem Leben auch viele Einbrüche in ihre Wohnungen. 2004 lebte sie in Cannes. Am Silvesterabend kamen Einbrecher, schlugen sie zusammen und töteten ihren Dackel Lucky. Sie lag danach drei Tage im Koma. Sie ist eine „Stehauf-Frau“ mit einem eisernen Willen, die immer wieder optimistisch nach vorn schaut.

Dass Lys Assia jedes Jahr als Ehren-gast zum ESC eingeladen wird, ist schon eine Selbstverständlichkeit. Beim diesjährigen Finale am 14. Mai traf sie sich mit ihren Fans und Pressevertretern, die sie nach ihren Favoriten befragten. „Belgien, Ukraine und Australien“, tippte sie zielsicher. Belgien kam auf zwar „nur“ auf Platz 10, die Ukraine jedoch auf Platz eins und Australien belegte den zweiten Platz.

Beim ersten Wettbewerb 1956 in Lugano ahnte man nicht, welches Ausmaß diese Veranstaltung annehmen würde. Die Idee war, einen internationalen Wettbewerb auszutragen zwischen Liedertextern und Komponisten, um die Produktionen von neuen Titeln bekannt zu machen und den Verkauf anzutreiben. Damals standen nur sieben Teilnehmer vor den Mikrofonen, u.a. Freddy Quinn, und es waren 200 Zuschauer, inklusive der Juroren, im Casino.

Lys Assia wurde damals von ihrer Plattenfirma gefragt, ob sie an diesem Wettbewerb teilnehmen möchte. Sie sagte ja, obwohl sie ein Sprungbrett in eine Karriere nicht mehr brauchte und bereits Hits wie „O mein Papa“ gesungen hatte. Sie war das zwölfte und jüngste Kind von Frederic Schärer und seiner Frau. Nach einer Ausbildung in der Kunstakademie und im Konservatorium debütierte sie als 16-Jährige im Züricher Corso-Palast. Nach dem Krieg unternahm sie die ersten Auslandstourneen und bekam in Paris die Gelegenheit für die erkrankte



Die 28-jährige deutsche Sängerin Li Belle durfte die 92-jährige Lys Assia in Zürich besuchen und ihr exklusiv für das SeMa Fragen zum ESC und ihrem Leben stellen. Für die CD „Wild & frei“ hat der 90-jährige Opa Hans Li Belle überredet, zwei Lieder von Lys Assia neu aufzunehmen: Das bekannte „Jolie Jacqueline“ und den Grand-Prix-Siebertitel von 1956 „Refrain“.

## Interview

### Welche Erinnerungen haben Sie noch an den Tag Ihres Sieges 1956 in Lugano?

Ich habe eine sehr gute Erinnerung an diesen Auftritt. Ich sehe mich noch dort auf der Bühne stehen und dass ich vor lauter Aufregung den Text vergessen hatte, als ich das Lied „Refrain“ als Siegerin noch einmal singen musste. Damals galt so etwas als charmant, heute wäre es eine Katastrophe.

### Nicht nur die Lieder haben sich geändert, auch die Interpreten. Was sagen Sie zu Conchita Wurst, die 2014 den Eurovision Song Contest in Kopenhagen gewann?

Ich habe sie schon persönlich kennengelernt. Sie ist ein ganz liebenswürdiger, sehr kultivierter Mensch. Sehr höflich, sehr anständig und vor allem hat sie eine ganz tolle Stimme.

**Für Deutschland trat dieses Jahr die 18-jährige Jaimy Lee Krevitz in Stockholm auf.**

**Wie gefiel sie Ihnen?**

Sie war nett, aber nicht meine Favoritin. Ich fahre immer schon fünf Tage vor jedem ESC in die Austragungsstadt und höre mir die Proben an. Dabei kann ich schon sagen, wer eine Chance hat zu gewinnen.

**Der ESC ist ja heutzutage ganz anders geworden, viel bunter und auch schriller. Wie finden Sie das?**

Das ist eben die heutige Epoche. Einige Darbietungen davon finde ich lächerlich, aber das ist wohl der Trend der Zeit. Die Gruppe ABBA war für die damalige Zeit auch schrill, aber auf eine andere Art. Da stand die Musik noch im Vordergrund. Es ist auch kein Chansonwettbewerb mehr und die Texter und Komponisten kommen nach einem Sieg gar nicht mehr auf die Bühne, was ich schade finde.

**Sie haben sehr viele interessante Menschen getroffen. Welche sind Ihnen heute noch in nachhaltiger Erinnerung?**

Es waren Queen Elizabeth II., Eva Perón in Argentinien und König Faruk von Ägypten. Er machte sehr charmant Komplimente. Eva Perón war eine sehr beeindruckende Frau. Als Kollegen sind mir noch Dean Martin und Julio Iglesias in Erinnerung.

**Heute leben Sie in der Schweiz.**

**Wie sieht Ihr Privatleben heute aus?**

Ich lebe mit meinen beiden Hunden Cindy und Alijah hier im Haus mit Blick über den Zürich See. Mein Leben war seriös, sehr interessant und spannend. Ich habe gern gelebt. Außerdem hat mich immer meine Musik erfüllt. Auch heute noch. Jetzt bin ich allein und denke gern an die Vergangenheit zurück.

**Sie sind inzwischen 92 Jahre und leben allein in Ihrem Haus. Haben Sie schon einmal nachgedacht, in ein Seniorenheim zu gehen?**

Ich habe mir schon eins angesehen, mich aber dann entschieden, niemals in so eine Einrichtung zu gehen. Ich hätte gern eine nette Frau, die mir im Haushalt hilft und vielleicht auch bei mir wohnt.

**Haben Sie ein Rezept, wie man so jung und gut aussehen kann?**

Man darf sich nicht gehen lassen. Ich gehe nie ungeschminkt aus dem Haus, nehme mir jeden Tag etwas vor, kleide mich chic und ernähre mich gesund. Und ab und zu ein Glas Champagner tut mir auch gut. Außerdem gehe ich mit meinen beiden Hunden spazieren und beschäftige mich mit einem Laptop. Man muss neugierig bleiben und sich für die Dinge, die in der Welt passieren, interessieren. All das geht natürlich nur, wenn man noch gesund ist.

**Sie haben alles im Leben erreicht.**

**Wie lange wollen Sie noch tätig sein?**

Solange es mir meine Gesundheit erlaubt und mich mein Publikum noch sehen und hören möchte. Ich habe vor Kurzem erst noch eine neue CD aufgenommen mit dem Titel „Lady in blue“ mit 20 Liedern, neuen und alten. Ich hatte während meines Auftritts 1956 ein blaues Kleid an, deswegen der Titel zur Erinnerung an diesen Grand Prix.

Nach dem Interview tauschten die beiden Sängerinnen ihre aktuellen CDs aus, die über Rubin Records Tel. 06022/23456 oder [www.rubin-records.de](http://www.rubin-records.de) zu bestellen sind.

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

# WIR BRINGEN ORDNUNG IN IHR LEBEN



Wir schaffen Grundordnung im privaten Ablagewesen durch das Sortieren Ihrer Unterlagen bei Ihnen vor Ort und legen ein übersichtliches Ordner- und Ablagesystem nach Maß für Sie an.

Gerne übernehmen wir auch die monatliche Ablage, die Korrespondenz mit Versicherungen, Abrechnungsstellen sowie vorbereitende Belegsartierung zum Beispiel für den Steuerberater. Auf Wunsch begleiten wir Sie persönlich auch zu Gesprächen bei Behörden, Rechtsanwälten etc. – keine Arztbesuche!

## EINE GUTE ENTSCHEIDUNG, WEIL

- Ihre Unterlagen zukünftig gut strukturiert und sortiert sind!
- Sie keine zusätzliche Verpflichtung eingehen, da kein fester Vertrag vereinbart wird und alles nach Bedarf flexibel beauftragbar ist!
- Sie zukünftig einen Ratgeber für Ihre Fragen rund um das Administrative haben!
- Sie auf Wunsch einen persönlichen Begleiter für schwierige Gespräche haben!
- Sie in jedem Fall mehr Zeit für Ihren Partner, Kinder, Enkel und Freunde haben werden!

### Erstbesprechung

Der Inhaber Ulrich-Helms Havemann würde persönlich mit Ihnen Ihre Situation besprechen, um danach Vorschläge zur Verbesserung der Handhabung zu machen.

DAS ERSTGESPRÄCH MIT EINER DAUER VON BIS ZU 2 STUNDEN IST IMMER KOSTENFREI!

### Sie entscheiden

Danach treffen Sie die Entscheidung, ob und in welcher Form eine Zusammenarbeit erfolgen soll. Das Honorar für die Folgeleistungen liegt pro Stunde bei € 35,- bis € 55,-.



FAMILIENKONTOR

**HAVEMANN**

HAMBURG • LÜNEBURG

Ballindamm 17 (6. Stock, Hs. 2) | 20095 Hamburg  
Tel. (Büro): 040/89 00 19 63 | [familienkontor@havemann.eu](mailto:familienkontor@havemann.eu)

FÜR TERMINABSPRACHEN Mobil: 0172/439 37 42

## Tänzerischer Weg jenseits der 60 • 10 Jahre „My Way Ensemble“



Fotos: T.Vogel

**16 Tänzer/-innen zwischen 66 und 87 bilden das „My Way Ensemble“. Diese Aktiven, jenseits der 60, sind keineswegs ehemalige Profitänzer, nein, sie alle haben nach dem Ruhestand begonnen. Das heißt natürlich nicht, dass sie vorher nur auf dem Sofa gesessen haben. Aktiv sind und waren sie alle.**

„Es ist mir ein Anliegen, dass man endlich davon wekommt, den ‚Alten‘ nur noch Hobbies oder Tätigkeiten zur Gesundheitsprophylaxe zuzutrauen. Sie können genauso Kunst machen wie jeder ‚Junge!‘“, sagt die Choreografin Gabriele Gierz. Im August feiert die Truppe 10-jähriges Bestehen. „ZAPP!“ ist nach den Erfolgen von „My Way“, „Company“ und „Ahnen...“ die vierte abendfüllende Produktion der Tanzkompanie. Für jede Produktion arbeitet das Ensemble hart. Es handelt sich nicht um ein soziales Projekt oder um schonende Gymnastik, sondern um künstlerischen Ausdruck und fein abgestimmte Bewegung im Ensemble. Da sitzt jeder Schritt, jede Armbewegung und jede Beugung. Etwa alle zwei Jahre entsteht eine neue Produktion. Jede Woche kommen die Senioren zum Training. Sechs Wochen vor der Premiere gibt es „Urlaubssperre“ und intensivere Trainings- und Probenzeiten. Es geht nicht in erster Linie um Körperlichkeit, sondern um Ausdruck. Die Leidenschaft ist den Protagonisten genauso anzumerken wie Profitänzer/-innen. Doch diese Menschen wollen etwas sagen mit ihrem Tanz. Sie wollen mehr, als nur schön auszusehen. „Ich verstehe Tanz als Kunst des körperlichen Ausdrucks“, sagt die Tanzpädagogin Gierz, „und da hat man gerade im Alter ganz besondere Möglichkeiten. Das,

was mich daran so sehr interessiert, ist die Besonderheit im Ausdruck, die nicht aus einer Ausbildung oder dem täglichen Drill, sondern aus der Lebenserfahrung entsteht, aus dem gelebten Leben.“ Bilder, Texte und Tanz verschmelzen zu einem Gesamtkunstwerk. Die Live-Begleitung beim aktuellen Stück liefert die Band „goodcop:goodcop“ mit den beiden Hamburger Musikern Ronnie Henseler und Fiona McKenzie.

Die Musik entstand parallel zur Probenarbeit. Sie setzt sich zusammen aus komponierten Musikstücken, Alltagsgeräuschen und Soundcollagen mit Stimmen und Texten. Die Musik scheint sich automatisch an die Tänzer/-innen anzupassen. Es ist ein Geben und Nehmen. Einige Stücke sind vorgegeben, andere passen sich im Tempo an die Tänzer/-innen an. So entsteht in einer Szene eine Art Stopptanz, der die Körper in der Musikpause in den akrobatischsten Stellungen inne halten lässt. Eva Humberg sorgt für ein Bühnenbild, das sich flexibel auf die Bedürfnisse anpasst und viel Raum für die Projektionen gibt. Auch für die Kostüme sorgte sie und kleidete die Tänzer/-innen mal schick, mal lässig, mal komisch – ein Zappen für die Zuschauer und eine Höchstleistung in der Geschwindigkeit der Kleidungswechsel. „ZAPP!“ erzählt von der Lust an schnellen Bildwechseln, dem unfreiwilligen Hängenbleiben im eigenen Film und der Mühe, den Knopf im richtigen Moment zu drücken“, erklärt Gabriele Gierz.

Vielleicht gibt es in den kommenden Monaten noch die Möglichkeit, eine Aufführung von „ZAPP!“ zu sehen. Auf jeden Fall kann man sich auf die neue Produktion in zwei Jahren freuen.

S. Rosbiegel © SeMa

**Weitere Informationen gibt es hier:**

[www.fokus-tanzperformance.de](http://www.fokus-tanzperformance.de) • [www.gabrielegierz.de](http://www.gabrielegierz.de)



### Mobil auf drei Rädern

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

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

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

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



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

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

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

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

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



**Fahrrad-Börse**

Öffnungszeiten: Mo.–Fr. 9-12,30 u. 14-18,30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr  
Langeloh 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

# LEICHTER LEBEN, MEHR GENIESSEN



Wohnpark  
**SÜDERHOF**



Die WohnWelten **dodenhof**

Für  
Jung  
und Alt

hoher Wohn-  
standard &  
barrierearm

## 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

IHRE ANSPRECHPARTNER:

Martina Boyens & Keanu Templin

Tel.: 04191/722 62-0

E-Mail: [info@frankhoffmann-immobilien.de](mailto:info@frankhoffmann-immobilien.de)

### KONTAKT PFLEGE UND DIENSTLEISTUNGEN

Tel.: 04106/627 96-20

E-Mail: [info@careprofis-ambulant.de](mailto:info@careprofis-ambulant.de)

**FRANK HOFFMANN**  
IMMOBILIEN



# LEBENS(T)RÄUME ZUM WOHLFÜHLEN IN KALTENKIRCHEN



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

# Musik, Puppen & Elfenbein

## Im Rhein-Main-Gebiet zeigen

(djd). Wie eine Drehorgel klingt, haben viele im Ohr. Aber was ist bloß eine „Hupffeld-Viola“ und wie funktioniert die „Singvogeldose“? Diese und viele weitere kuriose selbstspielende Instrumente können von kleinen und großen Besuchern im mechanischen Musikkabinett in Rüdesheim am Rhein bestaunt werden, Informationen gibt es unter [www.smmk.de](http://www.smmk.de). Das Museum befindet sich im sogenannten Brömserhof, einem Rittersitz aus dem 15. Jahrhundert direkt oberhalb der berühmten Drosselgasse. Etwa 350 automatische Musikinstrumente aus drei Jahrhunderten beherbergt die Ausstellung – von der kleinen Spieluhr bis zum Riesenorchestron sowie Werkzeuge und Maschinen zur Notenträgerherstellung, Notenrollen, Spieluhrplatten, Orgelwalzen und vieles mehr. Dies alles ist nicht nur prächtig anzusehen, sondern auch



Foto: djd/AK FrankfurtRheinMain



Foto: djd/KirchnerHAUS Aschaffenburg e.V.



Fotos djd/AK FrankfurtRheinMain

## Museen Kurioses und Außergewöhnliches

ein Erlebnis für die Ohren, denn bei der etwa 45-minütigen Führung werden die Instrumente auch vorgeführt.

### Puppen- und Spielzeugmuseum Hanau

Die Faszination mechanischer Bewegung findet sich auch bei alten Puppen und Spielzeugen. So gab es beispielsweise Clownsfiguren, die Musik machten oder Puppenspielerinnen, die sich die Nase pudern, tanzen und schreiben konnten. Das hessische Puppen- und Spielzeugmuseum in Hanau zeigt diese und andere Exemplare aus der Puppengeschichte von der Antike bis zur Moderne. Hier kann man einen Streifzug durch die europäische Kulturgeschichte machen, seltene Kostbarkeiten wie einen antiken Puppenautomaten, Porzellanschönheiten oder eine Steiffpuppe bewundern und „Freunde“ aus der eigenen Kindheit wie die berühmten Schildkrötkinder und auch Barbie wiederfinden. Die interaktive Ausstellung lädt nicht nur zum Schauen, sondern auch zum Hören und Ausprobieren ein. Neu ist die Erweiterung um einen Sonderbereich Blechspielzeug. Weitere Themenschwerpunkte sind Käthe Kruse, Japans Puppenwelt und die zauberhafte Miniaturkunst. Alle Informationen gibt es unter [www.hessisches-puppenmuseum.de](http://www.hessisches-puppenmuseum.de).

### Elfenbeinmuseum im Schloss Erbach

Graf Franz zu Erbach-Erbach ist es zu verdanken, dass im 18. Jahrhundert das Elfenbein als außergewöhnlicher Werkstoff in die Residenzstadt Erbach im Odenwald einzog. Bald zählte der Ort zu den bedeutendsten europäischen Zentren der Elfenbeinschnitzerei. Heute wird in Erbach nicht mehr mit dem Elfenbein von Elefantenstoßzähnen gearbeitet, sondern mit sibirischem Mammut-Elfenbein. Eine spezielle Sammlung mit mehr als 2.000 Exponaten unterschiedlichster Herkunftsländer und Entstehungszeiten findet sich im Schloss Erbach. Neben den Arbeiten der ortsansässigen Schnitzer wird auch Elfenbeinkunst aus Afrika, Asien und Grönland gezeigt. Auch über die Techniken, Werkzeuge und Materialien der Verarbeitung von Mammut-Elfenbein informiert das Museum. Regelmäßige Schnitzvorführungen in der Museumswerkstatt veranschaulichen die Arbeit. Unter [www.schloss-erbach.de](http://www.schloss-erbach.de) gibt es alle Informationen.

### Kirchner und der Brücke-Kreis

(djd). Im „Kirchnerhaus“ in Aschaffenburg werden derzeit rund 40 Werke des expressionistischen Malers Ernst Ludwig Kirchner und seiner Freunde aus der Künstlergruppe „Brücke“ gezeigt, darunter Gemälde von Erich Heckel und Max Pechstein. Kirchners Geburtshaus überstand zwei Weltkriege nahezu unbeschadet und wurde denkmalgerecht saniert. In der früheren Wohnung der Familie befindet sich heute ein Dokumentationsraum zur Kindheit Kirchners. Die Räume im Erdgeschoss zeigen wechselnde Ausstellungen und werden für Vorträge genutzt. Weitere Informationen gibt es unter [www.kirchnerhaus-aschaffenburg.de](http://www.kirchnerhaus-aschaffenburg.de).



Seniorenpflegeheim  
Haus Quellental

„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](mailto:info@haus-quellental.de) | [www.haus-quellental.de](http://www.haus-quellental.de)

Wegbereiter und Motor für die Tagespflege in Hamburg:

## Diakonie eröffnete ihre zehnte Tagespflege-Einrichtung

Im April 2016 hat die Tagespflege Heilig Geist in Poppenbützel eröffnet. Moderne, hochwertige und barrierefreie Räume sind ein „zweites Zuhause“ für bis zu 17 Gäste am Tag. Die neue Tagespflege im „Hospital zum Heiligen Geist“ ist die insgesamt zehnte Tagespflege-Einrichtung der Diakonie in Hamburg. Dazu Katrin Kell, Fachbereichsleitung Pflege und Senioren im Diakonischen Werk: „Wir freuen uns sehr, dass dieses wichtige Unterstützungsangebot in Hamburg weiter ausgebaut wird. Der Gesetzgeber hat die Finanzierung besser ausgestaltet, dadurch haben sich die Inanspruchnahme und auch das Angebot verbessert.“ Die Diakonie ist im Bereich dieser besonderen Betreuungsform für Pflegebedürftige Wegbereiter und Motor: 1988 eröffnete die Diakonie in Wilhelmsburg die erste Tagespflegestätte – heute gehören zehn von 37 Tagespflegen der Hansestadt zur Diakonie.

Tagespflege-Einrichtungen sind ein ganz persönliches Zuhause auf Zeit. Sie bieten Pflegebedürftigen die Möglichkeit, in ihrer gewohnten Umgebung wohnen zu bleiben und tagsüber betreut zu werden. Dies ist häufig der Fall, wenn pflegende Angehörige berufstätig sind oder Entlastung brauchen. Ein Fahrdienst holt die Gäste persönlich morgens ab und bringt sie abends wieder nach Hause. Qualifiziertes Fachpersonal betreut und umsorgt die Gäste und unterstützt diese entsprechend ihrer Wünsche und Fähigkeiten. Eine häusliche Atmosphäre und ein herzliches, persönliches Miteinander prägen die Einrichtungen der Diakonie. Ein geregelter Tagesablauf schafft Orientierung und vielseitige Aktivitäten bringen Abwechslung. Bei Bedarf werden auch pflegerische und therapeutische Maßnahmen angeboten. Die Gäste werden individuell unterstützt, damit sie möglichst lange selbstbestimmt in ihrer vertrauten Umgebung leben können. Die Tagespflegen der Diakonie sind übrigens auch etwas für Gäste, die regelmäßig an einigen Tagen pro

Woche oder auch im Rahmen der Verhinderungspflege für eine begrenzte Zeit kommen wollen. In jedem Fall empfiehlt sich ein Besuch und eine Beratung vor Ort. Interessierte finden die zur Diakonie gehörenden Tagespflege-Einrichtungen über das gesamte Hamburger Stadtgebiet verteilt. Alle Adressen sind unter [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de) zu finden. Einen ersten Eindruck über die Atmosphäre in der Tagespflege vermittelt die Video-Episode auf der Internetseite, die in der Tagespflege Wilhelmsburg entstanden ist.

Hintergrund:

Die Tagespflegen gehören zu DIAKONIE PFLEGT, dem großen Netzwerk für gute Unterstützung im Alter in Hamburg: Über 80 verschiedene Pflege-Einrichtungen der Diakonie bieten eine passende, ortsnahe Unterstützung. Menschen mit Pflegebedarf und ihre Angehörigen finden bei der Diakonie über 70 Angebote in der ambulanten Altenpflege und mehr als 160 Angebote in der stationären und teilstationären Altenpflege. Alle Infos, Adressen, aktuell freie Heimplätze und kostenlose telefonische Beratung zum Wunschtermin über das Portal [www.pflege-und-diakonie.de](http://www.pflege-und-diakonie.de) oder rund um die Uhr über das kostenlose Service-Telefon 0800/011 33 33.

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Katrin Kell unter der Telefonnummer 040/30 62 0 -299 oder per Mail [kell@diakoniehamburg.de](mailto:kell@diakoniehamburg.de) gern zur Verfügung. Fotos der neueröffneten Tagespflege Heilig Geist stellen wir Ihnen auf Anfrage gern zur Verfügung. Kontakt Kirsten Ruhnke, [ruhnke@diakoniehamburg.de](mailto:ruhnke@diakoniehamburg.de).

Steffen Becker, Diakonisches Werk Hamburg, Pressesprecher – Information und Öffentlichkeitsarbeit, Königstraße 54, 22767 Hamburg, Telefonnummer 040/306 20 -233, mobil 0160/587 62 25, Fax 040/306 20 -315, [becker@diakoniehamburg.de](mailto:becker@diakoniehamburg.de)

### „Kaffeeklatsch“ für Personen mit Demenz

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

**TORNESCH „MÄRCHENSIEDLUNG“**  
NEUBAU VON BARRIEREARMEN BUNGALOWS UND KOMFORTWOHNUNGEN



z.B.: 2-Zi.-Whg., ca. 55 m<sup>2</sup>, € 530,- Nk./Kt.  
Reihenbungalow, ca. 68 m<sup>2</sup>, € 690,- Nk./Kt.  
Einzelbungalow, ca. 81 m<sup>2</sup>, € 920,- Nk./Kt.

Besichtigen Sie das neue Wohngebiet!  
Immer sonntags von 11-13 Uhr,  
Elfenstieg 18 über Baumschulenweg

B: 97,3 kWh/(m<sup>2</sup>a), FW, Bj. 2015, C  
Fertigst. II. Quartal 2016

**SEMMEHAACK**  
WOHNUNGSUNTERNEHMEN

Ansprechpartner:  
Florian Voigt Tel. 04121/4874-982  
[tornesch@semmelhaack.de](mailto:tornesch@semmelhaack.de)

Optionale Dienstleistungen und Betreuung ist durch den Pflegedienst im Quartier möglich.  
Informationen unter Tel.: 04121/2612980

**PFLERGE SH**  
Paritätische Pflege  
Schleswig-Holstein gGmbH

**Dem Menschen zuliebe.**



**MEIN NEUES ZUHAUSE**  
in der  
**AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG**  
ELBCHAUSSEE 88, HAMBURG

**SENIOREN- UND PFLEGEHEIM**

- individuelle Pflege und Betreuung
- christliches Leitbild
- Therapie- und Kulturangebote

**Beratungstag** jeden 1. Sonntag im Monat  
von 14 bis 17 Uhr

Tel. 040 - 5487 2121  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

**Alten Eichen**  
im Verband der  
Diakonie

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Theater

Fr. 17.6., 20 Uhr, So. 26.6.2016, 16 Uhr  
**Die lustigen Weiber von Windsor.** Zeitlose „Spielarten der Liebe“, aber auch der Umbruch einer Zeit, in der sich die Bürger dem Adel widersetzen. **Kellertheater, Johannes-Brahms-Platz 1, 20355 Hamburg, Tel.: 040/84 56 52**

Do. 23./Fr. 24./Sa. 25. Juni 2016, 20.15 Uhr  
**Himmel und Erde.** Sonja liegt im Sterben – im Krankenhaus rekapituliert sie ihr Leben. Ein Sterbestück über das Leben.  
**Lichthof Theater, Mendelssohnstraße 15, 22761 Hamburg, Tel.: 040/85 50 08 40**

### Ausstellungen

Noch bis zum 22. Juni 2016  
**Neophyten und Neozoen.** Ausstellung über Pflanzen und Tiere, die von Natur aus nicht bei uns vorkommen. Täglich 7-15 Uhr, freitags bis 14 Uhr. **Botanischer Sondergarten (Gewächshaus), Walddörferstraße 273, 22047 Hamburg**

Noch bis zum 24. Juni 2016  
**Die Künstlerfamilie Rösler-Kröhnke.** Das Schaffen der Familie erstreckt sich über einen Zeitraum von mehr als 100 Jahren. **Im Albert-Schäfer-Saal der Handelskammer, Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg**

Noch bis zum 2. Juli 2016  
**Flächige Lichträume.** Harmonische wie spannungsvolle, meist quadratische Bilder der Künstlerin Beate Rosenfeld. **Stilwerk, Große Elbstraße 68, 22767 Hamburg**

Noch bis zum 28. August 2016  
**Richtung Erde.** Malerei von Angelika Steinle. Ihre Bilder entstehen in einer intensiven Auseinandersetzung mit den Elementen. Öffnungszeiten: Mo.-Fr., 10-19 Uhr und nach Vereinbarung. **Kulturjours – Galerie & Reisen, Bogenstraße 5, 20144 Hamburg**

### Konzerte

Donnerstag 16. Juni 2016, ab 14.30 Uhr  
**Singing Ship.** Mit den Rockenden Senioren stechen diesmal Margot Schöneberndt und die Happy Oldie Singers in See. Einlass 14.30 Uhr, Abfahrt 15 Uhr. Fahrpreis € 25,- inkl. Kaffee, Kuchen, viel Musik und großer Tombola.  
**St. Pauli Landungsbrücken, Brücke 6-9, Anmeldung bei Peter Runck, Tel.: 0163/670 05 26 oder Bärbel Reif, Tel.: 040/890 71 09**

Samstag 18. Juni 2016, ab 22 Uhr  
**Diva Night mit Zsuzsa & The Soulicious.** Eine glamouröse Show mit erstklassigem Soul. **Angie's Nightclub, Spielbudenpl. 27, 20359 HH, Tel.: 040/31 77 88 99**

Sonntag 19. Juni 2016, 14 Uhr  
**Musik liegt in der Luft.** Konzert mit dem LAB-Shanty-Chor Fuhlsbüttel und dem Gute-Laune-Chor St. Georg, Leitung Kai Schröder. Eintritt frei. **LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH, Tel.: 040/59 24 55**

Freitag 24. Juni 2016, 20 Uhr  
**Madrigalchor Eppendorf: Benefizkonzert für das neue Kulturhaus Eppendorf.** Geistliche Werke von der Renaissance bis zur Moderne. Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.  
**Neuapostolische Kirche Eppendorf, Abendrothsweg 18, 20251 Hamburg**

Samstag 25. Juni 2016, 15 Uhr  
**Open-Air-Konzert.** Sommerliches Konzert des Hamburger Polizeichors. Eintritt frei.  
**Planten un Blomen (Musikpavillon), 20355 Hamburg**

Mittwoch 29. Juni 2016, 18 Uhr  
**Feierabendkonzert – Virtuose Empfindung.** Für ein knappes Stündchen befreien erstklassige Musiker ihre Ohren vom Lärm des Alltags. Preis bis € 12,-. **Halle 424, Stockmeyerstraße 43, 20457 HH, Preis-Info und Vorverkauf unter Tel.: 040/31 79 69 40**

Donnerstag 30. Juni 2016, 11-13 Uhr  
**Pfeffersäcke mit Musik.** Entdeckertour in und um die Handelskammer auf den Spuren der Hamburger Pfeffersäcke mit anschließendem Lunchkonzert. Eintritt € 13,- ohne Anmeldung. **Treffpunkt: Haupteingang Handelskammer, Adolphspl. 1, 20457 HH**

Samstag 9. Juli 2016, 15-24 Uhr  
**25. Nacht der Chöre.** Chor St. Michaelis, Hamburger Bachchor St. Petri, Bergedorfer Kammerchor, Mädchenchor Hamburg u.v.a., Eintritt frei. **Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, 20095 Hamburg**

### Vorträge

Mittwoch 29. Juni 2016, 18 Uhr  
**Vorhofflimmern – Erkennen und Behandeln.** Referent: Prof. Dr. med. Andreas van de Loo, Chefarzt Zentrum Innere Medizin.

Mittwoch 06. Juli 2016, 18 Uhr  
**Blasenkrebs – Diagnostik und Therapiemöglichkeiten.** Referent: Dr. med. Salvador Fernandez De la Maza, Chefarzt Urologie.

Beide Vorträge in den Konferenzräumen des Kath. Marienkrankenhauses, **Alfredstraße 9, 22087 HH, Anmeldung unter Telefon 040/2546-1262**

### Flohmärkte

Jeden Sa. + So. 2016, 11-17 Uhr  
**Rothenburgsort: Offenes Treffen für alles Blech.** Hier werden Autos, ob Young- oder Oldtimer, bei leckerem Kuchen bestaunt.  
**Großtankstelle Brandshof, Billhorner Röhrendamm 4, 20539 Hamburg**

Sonntag 12. Juni 2016, 9-17 Uhr  
**Alsterdorf: Alsterfloh – Flohmarkt** der evangelischen Stiftung Alsterdorf.  
**Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg**

Sonntag 12. Juni 2016, 8-16 Uhr  
**Auto- & Ersatzteile-Flohmarkt.** Gebrauchte Autos, Motorräder, Roller sowie Ersatzteile und Zubehör findet hier jeder, ob Profi oder Hobbyschrauber. **Stadtzentrum Schenefeld, Kiebitzweg 2, 22869 Schenefeld**

Jeden Samstag 2016, 11-17 Uhr  
**Schanze: Flohschanze.** Der Hamburger Kultflohmärkte lädt zum Stöbern. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

Sonntag 12. Juni 2016, 6-17 Uhr  
**Osdorf: Flohmarkt.** Ein buntes Angebot und auch klassischer Trödel. **Born-Center, Achtern Born, 22549 Hamburg**

Sonntag 12. Juni 2016, 11-16 Uhr  
**Altona: Sommerflohmarkt.** Im Bürgerhaus kann der Flohmarkt bei jedem Wetter stattfinden. Von 9-14 Uhr gibt es Frühstück bei der AWO im Seniorentreff zu Flohmarktpreisen. **Bürgertreff Altona, Gefionstr. 3, 22769 HH**

Sonntag 12. Juni 2016, 10-16 Uhr  
**Altona: Flohmarkt.** Stöbern und Feilschen. **HausDrei, Hospitalstraße 107, 22767 HH**

Samstag 18. Juni 2016, 10-16 Uhr  
**Altona: Flohmarkt.** Alle sind herzlich eingeladen. **Hein-Köllisch-Platz, 20359 HH**

Samstag 18. Juni 2016, 10-16 Uhr  
**Winterhude: Flohmarkt auf dem Hof.** Hübsche Dinge und kulinarische Köstlichkeiten – es ist für alles gesorgt. **Goldbekhaus (Hofgelände), Moorfurthweg 9, 22301 HH**

Sa. 18. und So. 19. Juni 2016, 12-18 Uhr  
**Farmsen-Berne: Kunst im Garten.** 3 Gärten öffnen ihre Pforten für Kunst und Kunsthandwerk, dazu ein Café. **Atelier Stockdreher, Rönkkoppel 46, 22159 Hamburg**

Sonntag 19. Juni 2016, 8-15 Uhr  
**Hummelsbüttel: Flohmarkt.** Sehr beliebter Flohmarkt. **Roller Parkplatz, Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg**

Sonntag 19. Juni 2016, 13-14 Uhr  
**Barmbek: Verschenkenonntag.** Der Flohmarkt ohne Geld. **Christus-Gemeinde Barmbek-Nord, Fuhlsbüttler Straße 113, 22305 Hamburg**

Sonntag 19. Juni 2016, 10-14 Uhr  
**Sülldorf: Flohmarkt.** Großer Bunter Flohmarkt in gemütlicher Atmosphäre. **Knospweg, 22589 Hamburg**

Samstag 25. Juni 2016, 11-16 Uhr  
**Hafencity: Langschläfer-Flohmarkt.** Für alle, die gerne später stöbern möchten. **Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 HH**

Sonntag 26. Juni 2016, 9-16 Uhr  
**Farmsen: Floh- und Trödelmarkt.** Der richtige Platz zum Feilschen. **EKT Farmsen, Berner Heerweg 175, 22159 Hamburg**

Sonntag 03. Juli 2016, 10-16 Uhr  
**Hoheluft: Flohmarkt** mit Bücherflohmarkt und Leckereien vom Grill. **St. Markus Seniorenzentrum, Gärtnerstr. 63, 20253 HH**

Sonntag 10. Juli 2016, 10-17 Uhr  
**Langenhorn: Flohmarkt der Gärten.** Trödel, Antikes, Kleidung, Bücher und vieles mehr. **Tangstedter Landstraße zwischen Nr. 148 bis 282 und sämtliche Nebenstraßen, 22417 Hamburg**

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Sprechstunde

**Donnerstag 30. Juni 2016, 13-15 Uhr**  
**Sprechstunde Sozialverband Deutschland OV Wedel.** Ehrenamtliche Sozialberater stehen interessierten Bürgern zu Fragen rund um das Sozialrecht, Renten-, Kranken-, Pflege-, Unfall-, Arbeitslosenversicherung und der Grundsicherung zur Verfügung.

Rathaus Wedel, Raum Makete, 2. OG,  
 Rathausplatz, 22880 Wedel

### Rundfahrt

**Sonntag 26. Juni 2016, 16 Uhr**  
**Elkes scharfe Kutterfahrt.** Die frivolste Kaffeefahrt Hamburgs mit Travestie-Ikone Elke Winter mit frivolen Geschichten, Kaffee und Kuchen sowie den schönsten Seemannsliedern in neuem musikalischen Gewand. Preis € 29,90 (ab 18 Jahre). **Treffpunkt: St. Pauli Landungsbrücken (Brücke 6), Bei den St. Pauli Landungsbrücken, 20359 HH**

### Messe

**Freitag 17. bis Sonntag 19. Juni 2016**  
**Irma.** Die Fach- und Publikumsmesse für Senioren, Rollstuhlfahrer und Menschen mit Behinderung. Fr./Sa. 10-18 Uhr, So. 10-16 Uhr. Eintritt € 10,- (Kinder, Jugendliche bis 16 Jahre, Azubis, Studierende und Begleiter von Behinderten haben freien Eintritt).

Hamburg Messe und Congress,  
 Messeplatz 1, 20357 Hamburg

### Miteinander

**Jeden Montag 2016, 15-17 Uhr**  
**Kaffee-Klatsch für Menschen mit Demenz und deren Angehörige.** Betreuung, Beratung, Erfahrungsaustausch und Atempause bei Kaffee & Kuchen. **St. Markus Seniorenzentrum, Gärtnerstraße 63, 20253 Hamburg, Tel.: 040/40 19 08-0**

### Freizeit

**Jeden Mittwoch 2016, 10-12 Uhr**  
**Boule-Gruppe.** Alle, die wollen, sind zum Mitspielen eingeladen, auch für Rollstuhlfahrer geeignet (nur bei gutem Wetter), Teilnahme kostenfrei. **MARTINIERLEBEN, Weg am Bauspielplatz im Eppendorfer Park, Zugang Frickestraße**

**Mittwoch 15. Juni 2016, 8.45 Uhr**  
**Halbtagesausflug: Sie machen das Altländer Apfeldiplom.** Zu Gast im Obstparadies Schuback in Jork inkl. Busfahrt, Diplombühren, Mittagessen und Dessert. Eintritt € 30,-/€ 23,- ermäßigt. **Abfahrt Torbogen der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 HH, Anmeldung erf. unter Tel.: 040/69 70 62-0**

**Freitag 17. Juni 2016, 18 Uhr**  
**Tanzpalast.** Tanzen für alle bis in die Puppen. **Alte Küche, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg**

**Jeden Montag 2016, 13 Uhr**  
**Handarbeitsgruppe.** Nähen und häkeln, stricken und flicken in gemütlicher Runde. **AWO Ortsverein Wedel, Rudolf-Breitscheid-Straße 40a, 22880 Wedel**

**Samstag 18. Juni 2016, 19.30-21.30 Uhr**  
**Abendspaziergang durch die Wittenberger Heide.** Hier haben sich viele seltene Tier- und Pflanzenarten angesiedelt, die mit Hilfe verschiedener Naturschutzmaßnahmen gefördert werden. **Treffpunkt: Parkplatz an der Kehre, Leuchtturmweg, 22559 HH**

### Lesungen

**Sonntag 12. Juni 2016, 14.30 + 19 Uhr**  
**Ildiko von Kürthy – Wie ich mich selber studierte und jemand ganz anderen fand.** Die Hälfte des Lebens ist vorbei – höchste Zeit für die erste Bilanz. Karten ab € 20,50. **Schmidt Theater, Spielbudenplatz 24-25, 20359 Hamburg**

**Montag 13. Juni 2016, 16-18 Uhr**  
**Erzählcafé.** Thema: „Kindheit und Jugend im Stadtpark“. Wenn Sie Geschichten berichten und auch Fotos oder sonstige Unterlagen (z.B. Hausarbeiten/Schule) mitbringen, freuen wir uns sehr. Eintritt frei. **Erzählcafé im Sierich'schen Forsthaus im Stadtpark, Otto-Wels-Straße 3, 22303 Hamburg**

**Donnerstag 23. Juni 2016, 20 Uhr**  
**Ach, diese Lücke, diese entsetzliche Lücke.** Joachim Meyerhoff ist immer ein ganz besonderes Erlebnis und so liest er auch aus seinem dritten Roman. **Deutsches Schauspielhaus, Kirchenallee 39, 20099 Hamburg, Tel.: 040/24 87 13**

**Freitag 24. Juni 2016, 19.30 Uhr**  
**Lange Kriminacht.** „Die Toten von Hamburg – Neue Krimis aus der Hansestadt“. Lesung mit Robert Brack, Werner Färber und Henrik Siebold. Vor der Lesung und in der Pause Buffet. Eintritt € 13,- (ohne Verzehr). **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91**

**Montag 27. Juni 2016, 18 Uhr**  
**Alle Mann an Bord.** Lesung mit Corinna Hahn, die mit viel Witz und Humor auf eine Reise um die Welt mitnimmt. Eintritt € 5,-). **Im Studio des Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

### Seminare

**Jeden Montag 2016, 15 Uhr**  
**Montags-Seminarreihe.** Jeden Montag ein anderes Thema, meist kostenfrei (wenn nicht ausdrücklich angekündigt), Kaffee und Kuchen zum Selbstkostenpreis. Themen im Juni: 13.06. – Sinnestäuschungen. 20.06. – Vortrag von und mit Dr. Christoph Hinkelmann (Eintritt € 1,-), 27.06. – Ausfahrt mit Rahmenprogramm. **DRK-Begegnungsstätte, Rudolf-Höckner-Str. 6, 22880 Wedel, Telefon: 04103/43 73**

**Samstag 25. Juni 2016, 10-17 Uhr**  
**Ehrenamt Hospiz.** Diplompsychologin Angela Reschke und ehrenamtliche Hospizler führen durch einen fröhlichen, aber auch nachdenklichen Tag. Eintritt ist frei, der Verein freut sich über Spenden. **Hamburger Hospiz im Helenenstift, Helenenstraße 12, 22765 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter Telefon 040/38 90 75-205**

**Mittwoch 22. Juni 2016, 16.30-18 Uhr**  
**Fit für die Pflege.** Wie man mit seinen Kräften haushält und sie regelmäßig wieder auftankt, beschreiben Inka Valerie Wogatzki, Coach und Heilpraktikerin und die Yoga-Trainerin Ute Hamann. Kosten € 8,- (Anmeldeschluß 15.06.2016). **Domizil am Hirschpark, Manteuffelstraße 33, 22587 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/866 58-0**

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

## BETREUUNG UND PFLEGE FÜR SENIOREN AUS EINER HAND

- Ambulante Pflege  
Diakoniestation Alten Eichen
- Ambulanter  
Hospizdienst Alten Eichen
- Tagespflege Alten Eichen

### BESUCHEN SIE UNSER GARTENFEST MIT TAG DER OFFENEN TÜR!

- am 25. Juni von 11 bis 15 Uhr
- mit Live-Musik, Grillen, Kuchen und Flohmarkt
- mit Info-Ständen rund um unser Altenhilfe-Angebot

- Service-Wohnen für Senioren in Alten Eichen
- für unsere Kunden: Seelsorgeangebote unseres Hauspastors

[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)

Info-Tel. 040 5487 1050

Wördemanns Weg 19-23  
 22527 Hamburg-Stellingen





**Freuen Sie  
sich auf die  
Juli/August-Ausgabe!  
Erscheinungstag  
8. Juli 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](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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



[Like us – bei facebook](#)

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

