

März 2017

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Comic-Helden im Rentenalter



Wechselwirkungen:
Medikamente und Lebensmittel



Die Flamme im Nacken
Der Hamburger Sammler Klaus Fink



Tanzen wie die Cowboys
Line Dance



Digitaler Nachlass
R.I.P.: Rest in Pixels



Maximilian Arland
Für ein Fischbrötchen nach Hamburg

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**

FRANK HOFFMANN

IMMOBILIEN



**IHRE IMMOBILIE
IST UNSERE
LEIDENSCHAFT.**

Thore Hoffmann & Nicole Hoffmann
Geschwister & Geschäftsführer

Gutschein

für eine kostenlose Wertermittlung

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur
unverbindlichen Bewertung Ihrer Immobilie!

04191 / 722 62 -0 040 / 430 980 41 -0

Frank Hoffmann Immobilien GmbH & Co. KG
www.frankhoffmann-immobilien.de info@frankhoffmann-immobilien.de

Hamburg-Bramfeld | Bramfelder Chaussee 309 | 22177 Hamburg | 040 / 430 980 42 -0
Hamburg-Eimsbüttel | Gärtnerstraße 109 | 20253 Hamburg | 040 / 430 980 41 -0
Kaltenkirchen | Friedenstraße 7 | 24568 Kaltenkirchen | 04191 / 722 62 -0

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Comic-Helden im Rentenalter **4**
Asterix, Obelix, Lucky Luke und Co.

Leser schreiben **8**
Trickbetrüger! Eine wahre Geschichte

Wechselwirkungen: **10**
Medikamente und Lebensmittel

Mit der Flamme im Nacken **14**
Der Hamburger Sammler Klaus Fink

Tag der offenen Tür **17**
in der Residenz am Wiesenkamp

Eimsbüttler-Senioren-Appell **17**

Tanzen wie die Cowboys **18**
Line Dance

Sie glauben Bescheid zu wissen? **20**
Kunst und Kultur in der Parkresidenz Alstertal

Ausflug ins Mittelalter **22**
Die Freienfelder Ritterspiele

Rezeptideen **24**
vom Wochenmarkt

Der Landes-Seniorenbeirat informiert **26**

Beweglich bleiben – **27**
dank Lift, Aufzug oder Rampe

Kleinanzeigen **28**

Näher, mein Gott, zu Dir **30**
Kolumbarien in Kirchen als Alternative zu Friedhöfen

Rätsel **32**

Digitaler Nachlass **34**
R.I.P.: Rest in Pixels

Seniorentreff Langenhorn in neuen Räumen **36**
Traditionseinrichtung zieht neben die Zachäus-Kirche

Dritte Konfetti-Parade **37**
Für ein demenz-freundliches Miteinander

Maximilian Arland **38**
Für ein Fischbrötchen nach Hamburg

Veranstaltungen **40**



Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Liebe Leserinnen und Leser,

erinnern Sie sich an die Zeit, in der das Wort „Internet“ noch nicht einmal erfunden war?

Und das Fernsehprogramm, zumindest für Jugendliche, war langweilig? Ein beliebter Zeitvertreib war es dann, sich in Comichefte zu vertiefen und mit den „Helden“ bei ihren Abenteuern mitzufiebern. Nun ja – diese Comic-Helden sind inzwischen auch ins Rentenalter gekommen. Nur dass das Alter keine sichtbaren Spuren bei ihnen hinterlassen hat und sie müssen sich auch nicht über Bluthochdruck oder andere Volkskrankheiten ärgern.

Womit wir auch schon bei einem sehr wichtigen Thema sind. Mit zunehmenden Alter steigt leider auch die Menge der zu konsumierenden Arzneimittel. Was vielfach nicht beachtet wird, sind die Wechselwirkungen mit diversen Lebensmitteln. Ein Grund für uns, den Rat von Fachleuten einzuholen und darüber zu berichten.



Diese und weitere interessante Themen erwarten Sie auf den nächsten Seiten. Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen.

Das nächste SeMa, die April-Ausgabe, wird ab dem 3. April verteilt.

Ihre Silke Wiederhold

ENDO bewegt ...

Rückentag in der ENDO-Klinik 29. März 2017 · 15-19 Uhr

- Abwechslungsreiches Informations- und Mitmach-Programm rund um den Rücken
- Expertenvorträge zu den Themen Bandscheibe, Spinalkanalstenose und Rückenschmerzen
- Das ENDO Rehasentrum stellt sich vor
- Rückenfitness für jedes Alter
- Kaffee, Kuchen, gesunde Cocktails u.v.m.

Ihre Experten:

Priv.-Doz. Dr. Ralf Hempelmann, Leitender Arzt der Abteilung Wirbelsäulenchirurgie und Neurochirurgie
Dr. Alexander Richter, Leitender Arzt der Abteilung Wirbelsäulenchirurgie und Neurochirurgie
Dr. Volker Carrero, Orthopäde, Praxis argon Orthopädie

HELIOS ENDO-Klinik Hamburg · Holstenstraße 2 · Telefon: (040) 3197-0

www.helios-kliniken.de/ENDO

Senioren-Zentrum & Appartementhaus „Lühmann-Park“



Senioren-Zentrum:

- Versorgung in allen Pflegegraden (1 bis 5)
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Hochwertige Ausstattung

Appartementhaus:

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: 04193/75 18-0
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de



Wenn der Garten ruft – kommen wir!

- **Pflege von Gärten und Rasenflächen**
Ob kleiner Hausgarten oder Parkanlagen mit großen Rasenflächen, wir erledigen alle Pflegearbeiten sach- und fachgerecht zum saisonal richtigen Zeitpunkt.
- **Seniorengerechte Neu- und Umgestaltung**
Wir stehen Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, damit Ihnen Ihr Garten auch in Zukunft Spaß macht und nicht zur Belastung wird.
- **Pflasterarbeiten aller Art**
Individuelle Planung und Erstellung von Terrassen, Einfahrten, Stellflächen und Gehwegen. Sämtliche Materialien - von Beton bis Naturstein.

Beratung gern vor Ort.



Thestorf GmbH
Garten- und Landschaftsbau
Rainer Thestorf GmbH



Am Stammgleis 7
22844 Norderstedt
Tel.: 040/535 51 51
Fax: 040/535 51 52
info@thestorf.de
www.thestorf.de

Comic-Helden im Rentenalter



© Lucky Comics

Asterix, Micky Maus oder Lucky Luke haben es geschafft – ohne Zaubertrank. Sie durchstreifen schon seit Jahrzehnten ihre

Bilderwelten – und sehen aus wie am ersten Tag. Doch wer genau hinsieht, merkt: Auch Comic-Helden kommen in die Jahre und verändern sich mit der Zeit.

Bonn, Bundeskunsthalle, September 2017. Eine große Ausstellung steht an – mit kleinen Bildern: Comics. Wer es bis dahin schafft, ist alt, berühmt oder übermütig modern. Comic-Helden haben von allem etwas. Sie sind bekannt, modern art – aber nicht alt. So trifft man in Bonn auch auf Asterix. Er ist der Inbegriff einer Comicfigur, die lange im Dienst – der Gallier könnte mit 57 Jahren in Frührente wechseln – aber quicklebendig ist. Auch andere sind frisch und munter wie einst, als der



Zeichner sie erfand; Micky Maus feiert nächstes Jahr seinen Neunzigsten, Donald Duck ist 83 Jahre alt, der Comic-Cowboy Lucky Luke hatte gerade 70 Jahre Bühnenjubiläum, die Peanuts rund um Charlie Brown kamen 1950 zur Welt.

Auch andere gehören zur Klassik dieser Kunst: Der Belgier Hergé schickte 1929 den Reporter Tim und Hund Struppi in die Abenteuer. Gaston streunt seit 1957 durch einen Verlag. In Deutschland bereichert ein 1953 gezeichnetes Duo die Umgangssprache. Wer erschöpft ist, sagt: Ich bin Fix & Foxi. Sogar die blauen Schlümpfe müssten grau sein: Jahrgang 1958. (Konrad Adenauer vertraut damals auf den Wahlslogan „Keine Experimente“.) Und die 1912 von Waldemar Bonsel literarisch erweckte Biene Maja wurde 1976 als Comicfigur zu Willi auf die Klatschmohnblüte gezeichnet. (Im gleichen Jahr kamen Boxer Wladimir Klitschko und Nachrichtensprecherin Judith Rakers zur Welt.)



© Carlsen Verlag

Klaus Schikowski, Programmleitung, Editor-in-Chief Comic & Graphic Novel beim Hamburger Carlsen Verlag erläutert, warum Comic-Helden uns vertraut sind wie langjährige Weggefährten: „Natürlich sind Comic-Helden Kinder ihrer Zeit und die Entstehung etwa von Charlie Brown oder Tim & Struppi ist sogar älter als 50 Jahre. Dennoch ist ein Merkmal der Comic-Helden ihre Unveränderbarkeit und das vertraute Setting. So gibt es zwar weitere Abenteuer der Peanuts, auch nach dem Tod des Zeichners Charles M.

Besser verstehen in Gesellschaft

Viele Menschen können nicht mehr gut hören oder verstehen. Sie suchen nach einer diskreten Hörlösung, die ihnen in schwierigen Hörsituationen hilft, besser hören und verstehen zu können. Moderne Hörgeräte erfüllen genau diese Kundenwünsche, sie sind leistungsstark und nahezu unsichtbar.

Enge Kontakte zur Familie und ein reger Austausch mit Freunden sind wesentliche Faktoren, die das Leben lebenswert machen. Allerdings wird es mit zunehmendem Alter immer schwieriger, in Gesellschaft angeregten Gesprächen mit mehreren Beteiligten zu folgen. Nimmt die Empfindlichkeit der Haarsinneszellen im Innenohr ab, sinkt die Fähigkeit, bestimmte Töne wahrzunehmen. Vor allem hohe Frequenzen, die für das Sprachverstehen maßgeblich sind, können davon betroffen sein.



Wolfgang Niessner, Musiklehrer und Vitakustik-Kunde

Kostenlose Höranalyse und Ausprobe moderner Hörtechnik

In den aufgeführten Fachgeschäften können Sie kostenlos eine aussagekräftige Höranalyse durchführen lassen und anschließend unverbindlich moderne Hörgeräte testen.

Vitakustik Hörgeräte
21073 Hamburg-Harburg
Bremer Straße 5
Telefon (0 40) 33 31 97 50

Vitakustik Hörgeräte
20457 Hamburg-Mitte
Großer Burstah 46–48
Telefon (0 40) 37 50 37 20

Vitakustik Hörgeräte
22587 Hamburg-Blankenese
Blankeneser Bahnhofstraße 6
Telefon (0 40) 28 66 89 95

Unsere Partnerfilialen:
EarCare Hörsysteme
20148 Hamburg-Rotherbaum
Rothenbaumchaussee 83
Telefon (0 40) 41 30 99 58

Jäkel Hören
22848 Norderstedt
Ohechaussee 11
Telefon (0 40) 35 77 85 21

**Das kleinste
Hörgerät der Welt?**
Das Neue Unitron
Moxi Now



Originalgröße

**Jetzt
kostenlos
die Messe-
Neuheit
testen!**

vitakustik
HÖRGERÄTE

Schulz, aber sie orientieren sich so originalgetreu wie möglich an der Welt, die Schulz geschaffen hat. Das Marsupilami erlebt seine Abenteuer im Dschungel mit einer ökologischen Botschaft, dort erscheinen weiterhin neuere Abenteuer, aber auch diese legen großen Wert auf die Originalentstehung.“

(Fast) alle Helden leben noch in ihrer ausgezeichneten Welt, auch wenn die Schöpfer nicht mehr unter uns sind. Doch es gibt Veränderungen. So waren die Comics ursprünglich nicht für Kinder gedacht: Der Comic war das erste Bild-Massenmedium der Geschichte, lange vor der BILD-Zeitung. Die Geschichten, comic strips, erschienen zunächst nicht in eigenen Heften, sondern – wie heute etwa in der Washington Post – in Tageszeitungen der USA. An Little Nemo oder Popeye erinnern sich viele – als typische Figuren aus Amerika.

Dabei trägt besonders Micky Maus „viel vom American Dream in sich. Er steht für US-Tugenden wie Unbekümmertheit, Mut. Sein Gegenstück ist Donald Duck. In Entenhausen lebt er eine Nebenrolle als Tolpatsch im Matrosenanzug, Der Erpel gilt als Typ wie du und ich. Je älter Donald wurde, umso mehr tauscht er die Cholerik ein gegen Melancholie. Er ist vom Pech verfolgt, lässt sich aber nicht kleinkriegen. Das machte ihn populärer als Micky. Äußerlich hat er sich verändert, wie Daisy. Sie war früher das Entenfräulein. Heute hat sie eigene Geschichten, wenn sie als Reporterin auftritt. Diese Emanzipation hat sie gemein mit Minnie. Auch die war früher nur hübsch und kokett, 1990 emanzipierte sie sich zum selbstbewussten Girlie mit Solokarriere“, sagt Thea Schellakowsky, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Egmont Ehapa Media.

Micky steht für das Gute – und das sollte nach der Premiere des Tonfilms 1928 „Steamboat Willie“ am New Yorker Broadway so bleiben. Denn: Mickys Natur, sich nicht unterkriegen zu lassen, passt in die 30er-Jahre. Für amerikanische Vorstellungen von Mut und Optimismus steht die Maus

auch im 2. Weltkrieg. Sie wird Propagandafigur und zielt US-Kampfflugzeuge; zudem war „Mickey“ das Passwort der Alliierten für den D-Day. Seit 1989 gibt es MM auch in Russland. Bei allen politischen Veränderungen: Micky hat einen guten Charakter. Und damit der wiedererkennbar ist, hat er sich kaum „umgezogen“.

Am Anfang verlangte die US-Massenproduktion alle zwei Wochen 200 Meter Micky-Film. Also war die Ur-Maus einfach. Sie hatte weiß umrundete Augen mit Pupille. Die Ohren waren Kreise, so dass sie immer gleich gezeichnet werden konnten, egal, wie sich der Kopf dreht. 1929 bekam sie Handschuhe, 1935 bekennt Micky Farbe. In den 30er Jahren kleidet sich der Mäusemann elegant: Er hat nicht mehr nur den „Job“ im Zeichentrick. Er empfängt auch Gäste in den neuen Disney-Parks. Der größte Umschwung geschah 1947, beim zweiten großen Trickfilm. Bislang lieh der Mausvater Walt Disney der Figur die Stimme.

Doch nun musste der Raucher passen. Die Tonlage war zu dunkel geworden. Die Karriere geht weiter: Micky bekommt 1978 als erster Zeichentrickfilmstar einen Stern auf dem Walk of Fame. Donald erst 2004. Beide sind fortan die unterschiedlich glücklichen Helden im Paralleluniversum Entenhausen, die Einzug halten in Trickfilme und Zeitschriften, Sonderhefte, zu Schlüsselanhängern werden, Kaffeetassen verschönern.

In Deutschland begann Mickys Karriere schon 1930, als die Kölnische Illustrierte Zeitung kurze Bilderfolgen druckte. Richtig los ging's erst, als Ehapa 1951 die Maus importierte. Micky Maus war DER Comic, – der zunächst auf Widerstand stieß. Comics? Schund! „Ächz“ und „Brrr“ zerstöre die Sprache. Dabei stammt das Wort aus dem Griechischen: komikos = die Wirkung der Komödie betreffend. Auch politisch war das neue Medium verdächtig: So vermutete damals die Zeitung Bayernkurier „Soziologen-Chinesisch der neuen Linken“ in den Sprechblasen. Die Panzerknacker-Bande,



Rechtzeitig erkennen und behandeln – CMD – Craniomandibuläre Dysfunktion

Nach Karies und Zahnfleischentzündung sind Kiefergelenkerkrankungen die häufigsten Störungen im Zahn-, Mund- und Kieferbereich. In der Fachsprache auch Craniomandibuläre Dysfunktionen oder kurz CMD genannt. Wird diese Störung nicht frühzeitig behandelt, werden die Beschwerden chronisch. Bei einer CMD ist das Zusammenspiel von Ober- und Unterkiefer über die Kiefergelenke gestört. Mögliche Folgen: Kopf-Nacken-Rückenschmerzen, Migräne, Tinnitus, Schulter-Arm Beschwerden, Abschabungen, Risse an den Zähnen, Backenzähne können bis ins Zahninnere abgeknirscht sein.

In unserer Praxis nehmen wir uns Zeit für Sie. Eine ausführliche Analyse des Kauorgans und Diagnose ohne Zeitdruck ist dabei selbstverständlich. Dabei können Art und Ursache der Störung genau erkannt werden. Mittels computergestützter Aufzeichnungen lassen sich selbst versteckte Probleme erfassen. So kann schnell und präzise die richtige Behandlung geplant werden. Damit Sie bald wieder beschwerdefrei sind!

Sprechen Sie uns gern jederzeit an, wenn Sie Fragen haben oder eine individuelle Beratung wünschen. Wir freuen uns auf Sie!



Zahnmedizin auf höchstem Niveau
Gesundheit beginnt im Mund

Behandlungsschwerpunkte

- Ästhetische Zahnmedizin
- Funktionsdiagnostik und Kiefergelenktherapie
- Implantologie

Spezialgebiete

- Kiefergelenkerkrankung / CMD
- Veneers und Lumineer (No-Prep-Technik)
- Vollkeramik für die Frontzähne



Dr. med. dent. Claudia Vivell · Master of Science
Schlüterstraße 60 · 20146 Hamburg-Rotherbaum
Tel: 040/410 44 19 · Fax: 040/18 99 49 19
praxis@dr-vivell.de · www.ästhetik-und-funktion.de

die den Milliardär Dagobert bedrängt (und 2016 stolze 65 Jahre alt wurde), sei subversiv. Im Mittelpunkt der Kritik: Die damalige Micky Maus-Chefredakteurin Dr. Erika Fuchs, die die US-Texte ins Deutsche übertrug. Und 2017? Heute ist das erste deutsche Museum für Comic und Sprachkunst im bayerischen Schwarzenbach nach Erika Fuchs benannt. So ändern sich die Zeiten – und die Leser. Walt Disney hat Recht: „That's the real trouble with the world. Too many people grow up“. So ist etwa die Hälfte der Leser des Lustigen Taschenbuchs mit Micky Maus und Donald Duck über 20 Jahre alt. Ehapa zog die Konsequenzen und richtete 2014 seine Werbung auf die „alten“ Fans aus. Zudem sollen neue Themen neue Leser gewinnen, etwa mit einem Spezial, das in Hamburg spielt. Donald Duck und Co. erkunden nicht nur Flotte und Hafencity, sondern auch Hamburgs Hauptkirche St. Katharinen und die Elbphilharmonie.

Lucky Luke

Ein anderer vermeintlich amerikanischer Comic-Held stammt aus der Feder des Belgiers Maurice de Bévère. Der Mann mit Pseudonym Morris brachte Lucky ein Jahr nach Kriegsende im Comicmagazin Spirou zu Papier; 1958 tauchte er in deutscher Übersetzung zum ersten Mal auf in „Der heitere Fridolin“. Dieses Heft produzierte der Hamburger Alfons Semrau Verlag, der im Bunker auf dem Hamburger Heiligengeistfeld seinen Sitz hatte.

Heute erscheint der Cowboy beim Ehapa Verlag und hat 70 Jahre auf dem Buckel. Kunstwissenschaftler nennen den Mann mit dem roten Halstuch, der schwarzen Weste und dem gelben Hemd: eine Ikone. Zusammen mit seinem bissig-sprachwitzigen Pferd Jumper und dem trotteligen Wachhund Rantanplan sorgt er für Recht und Ordnung im Wilden Westen. Lässig zieht er durch die Prärie, um vom Öl-Boom über die Verbreitung der Eisenbahn bis zum Krieg mit den Indianern die US-Geschichte zu begleiten. Auf den ersten Blick ist das ein Evergreen: Lucky beugt sich weder Modetrends, noch muss er der abnehmenden Popularität des Westerns im Kino Tribut zollen. Er wird sogar selbst Star in Zeichentrickverfilmungen und Realfilmen. Dabei mühen sich Terence Hill – erfolgreich – und 2004 – weniger erfolgreich – Til Schweiger, Lucky comicgetreu als sympathische Lichtgestalt zu geben. Doch in gedruckter Form bekommt er es mit der Zeit und dem Zeitgeist zu tun. Eine auffällige Veränderung ist orthopädischer Natur. Lucky erhält – wie andere Comic-Helden – einen fünften Finger. (Vier Finger lassen sich einfacher zeichnen, heißt es.) Andere vermuten: Ein politisch korrekter Cowboy braucht keinen Mittelfinger, weil er keine obszönen Gesten macht. Auffälliger ist ein anderer Wandel. Lucky raucht nicht mehr. Gesundheitsaktivisten sollen interveniert haben, Lucky sei Vorbild. Kritiker halten dagegen: Ein Cowboy ohne Zigarette? Udenkbar wie der Wilde Westen



© Lucky Comics



© DISNEY

ohne Whisky. Lucky, der sowieso nur noch Limonade trinkt, tauscht 1983 die Kippe gegen Grashalm. Die Weltgesundheitsorganisation WHO ehrt den Zeichner. Der Grashalm ist ein Kunstgriff. Denn viele ältere Leser merkten gar nicht, dass Lucky nicht mehr qualmt. So stark gewöhnt man sich an seine Helden. Ebenso wenig fällt auf, dass sich auch der Typ veränderte: Anfangs knallt Lucky noch Gangster ab. Später wird er korrekter, kinderfreundlicher. Es gibt meist nur blaue Augen statt blauer Bohnen. Kritiker argwöhnen eine Selbstzensur. Der katholische Verleger habe verfügt, die Bilder leichtbekleideter Damen in Western-Saloons abzuhängen.

Die kräftigste Reform geschieht zum 70. Geburtstag des bis dahin melancholisch-sentimentalen Reiters, als ihn der Verlag im Dezember 2016 mit einer einmaligen Ausgabe ehrt. Der Titel ist – Programm: „Der Mann, der Lucky Luke erschoss“. In der Ausgabe ist der schlaksige lonesome cowboy erwachsen geworden: Ein reifer, fast hagerer Mann, mit markantem Gesicht. Lucky ist nun einer, den das Leben – und nicht mehr der gutherzige Belgier – gezeichnet hat. Ab März 2017 ist der gewohnte Lucky wieder da. In „Das gelobte Land“ ist er wieder der Alte – und der Leser muss nur im Jubiläums-Band um die Leichtigkeit trauern, die allerdings nie den Charme von Asterix und Obelix erreichte. Die Verwandtschaft ist da. Luckys Texte stammen von René Goscinny, der im französischen Original auch Asterix versorgte.

Asterix und Obelix

Ihren ersten Auftritt hatten die Gallier 1959 auf zwei Seiten in der französischen Jugendzeitschrift Pilote. (Damals kam Fidel Castro an die Macht). Asterix war ungelink, einfach gezeichnet, der Hinkelstein hieß Menhir-Stein, der Schmied Automatix Arma-mix. Frauen – wie die Fischersfrau Yellowsubmarine – kommen nicht vor. Obelix ist noch nicht so dick. Der Legende nach saßen der Zeichner Albert Uderzo, der 2017 seinen 90. Geburtstag feiert, und Goscinny in Uderzos Sozialbauwohnung in Bobigny zusammen. (In der Stadt östlich von Paris kam es Anfang 2017

Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist über 80 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.“

Offt 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



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

ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Knieverletzung konnte sie nicht 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

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



Im Namen der Krone – Das lustige Taschenbuch Royal 3 ab dem 3. März 2017 im Handel!

zu Protesten gegen Polizeigewalt). Zu Beginn fehlten noch der Esprit und die Schlenker auf Politik, Kultur oder Sport der

weiten Welt. In „Asterix der Gallier“ lehnt sich ein kleines Dorf gegen die Großmacht Rom auf. Geschichten über ein besetztes Frankreich zu machen, war 15 Jahre nach dem Weltkrieg zwar politisch brisant, aber eben „nur“ ein französisches Thema. Bald wird die Perspektive europäischer. Viele interpretieren bei „Asterix & die Goten“ Konflikte mit Deutschland hinein. Andere deuten „Der große Graben“ als Bildnis für die Teilung Europas. Der Texter verwies in der WELT dies in das Reich der Phantasie. Belegbar ist, dass die Helden 50 Jahre vor Christi mit neuzeitlichen Problemen konfrontiert sind. Da geht es um Städtebau („Trabantenstadt“) oder Doping („Asterix bei den olympischen Spielen“). Der Comic karikiert die europäischen Nachbarn in ihren Klischees: jodelnde Schweizer, Bier trinkende Belgier, verklemmte Briten. Grundmotto: Widerstand mit Charme und Witz. Diese Philosophie führt dazu, dass viele das gallische Dorf unzulässig eingemeinden und etwa Anti-AKW-Aktivistinnen den Band „Asterix und das Atomkraftwerk“ raubproduzieren.

„Bei Asterix zeigt sich deutlicher als bei Lucky Luke, wie stark Zeichner und Texter die Über-Väter der Charaktere sind. Als das Duo René Goscinny und Albert Uderzo durch den Tod des Texters getrennt wurde, zeichnete Uderzo allein weiter. Die Geschichten wandelten sich, wurden kritisiert. Seit 2011 knüpft ein neues Gespann an die Tradition an. Auch wenn Asterix als Comic immer detaillierter gezeichnet wurde. Im Dorf ist er ein 35-jähriger Krieger, der für den Kampf Klein gegen Groß steht. Damals entsprach das dem Zeitgeist der 60er-Jahre in Frankreich. Heute blitzt die subversive Wahlverwandtschaft mit dem Unbotmäßigen auf, wenn etwa „Der Papyrus“ das Internetzeitalter mit Whistleblower und Julian Assange im Jahr 50 vor Christi verlegt“, sagt Schellakowsky. Der neue Band zeigt, wie sich Asterix gewandelt hat – eigentlich nicht. Oder: Er ist zurück zu den Wurzeln. Dabei ist jedes Album nicht nur eine Zeitschrift. Es ist ein Ereignis, das der Verlag zelebriert. Der Comic ist mehr als nur gedruckt, er ist eine Welt, in der nicht nur die Gallier leben. „Asterix der Gallier“ erschien 1961 mit

6.000 Exemplaren. Heute werden die Alben in über 110 Sprachen und Dialekten übersetzt, darunter Altgriechisch, Latein, Esperanto, Pfälzisch, Friesisch und Plattdeutsch – und mit 370 Millionen Exemplaren verkauft. Selbst Alt-Kanzler Gerhard Schröder blätterte auf einem Foto in einem Asterix-Band. Asterix ist heute allüberall, sogar im wahren Sinne des Wortes: der erste französische Satellit 1965 hieß Asterix. Seit Mitte der 60er-Jahre gibt es Trickfilme. In den 70er-Jahren wird Asterix in den Schulen (in Latein!) gelesen. Gerard Depardieu mimte Obelix im Realfilm, 1989 öffnete nahe Paris der „Parc Astérix“. Asterix und Obelix sind die Maskottchen der Eishockey-WM, die im Mai 2017 in Deutschland und Frankreich stattfindet.

Fix und Foxi

Der Erfolg von Asterix brachte andere auf die Spur: Eine deutsche Übernahme erschien erstmals 1965 in „Lupo modern.“ Der Verleger Rolf Kauka hatte die zwei Gallier „übersetzt“ als Siggie und Babarras. Die West-Germanen leisteten im rheinischen Dorf Bonhalla Widerstand gegen „NATOLische Besatzer“. Die D-Versionen lösen Kritik aus: „Deutschtümelei.“ Der Original-Zeichner sagte in der „Welt“, er habe den französischen Konsul gebeten, die deutsche Ausgabe zu beenden. Der habe abgelehnt, da dies ein politischer Eingriff sei. Bei einem anderen Pärchen hatte Kauka ein glücklicheres Händchen. Fix und Foxi leben seit 1953 in einer gemalten Welt, mit Oma Eusebia, Onkel Fax, Lupinchen und Maulwurf Pauli. Aber 1994 war erst einmal Schluss. Doch die Füchse stecken nicht auf. Der Verlag Tigerpress ließ sie zwischen 2005 und 2009 wiederauferstehen, sie scheitern aber an der digitalen Konkurrenz. Diese Konkurrenz vereinnahmt sie vollends 2014: Die Your Family Entertainment AG kauft die Welt-Rechte an der Comic-Reihe und nennt einen Kindersender Fix & Foxi. Chef ist Stefan Piëch, Neffe des Volkswagen-Patriarchen Ferdinand Piëch.

Fix & Foxi sind damit Geschichte – wie Comics in der DDR. Zunächst wurden die Bildergeschichten als West-Schund abgetan. Doch dann traten DDR-Helden auf den Plan: Die Dige-dags, die 1975 von den Abrafaxen abgelöst wurden, oder die Mäuse Fix und Fax tummelten sich in den Comic-Magazinen „Mosaik“ und „Atze“ – ohne Sprechblasen wie bei Micky & Co. Die waren verpönt. Einer aus DDR-Zeiten überlebt: Bummi. Der gelbe Bär machte alles, was Kinder tun – aber musste auch schon einmal ideologisch her- und die DDR-Fahne hochhalten. Nach dem Mauerfall übernahm der Hamburger Bauer-Verlag über seine Tochter Pabel-Moewig „Bummi“. Der Bär lebt heute noch. Dr. H. Riedel © SeMa



© Les Editions Albert René/Uderzo-Goscinny



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

Komfortbetten ✓
Komfortmatratzen ✓
Motorrahmen ✓

... und alles rund ums Schlafen

Sa. (01.09.-31.03.) 10.00 - 18.00 Uhr

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

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

Kommen Sie ins  Stilvoll schlafen...

BETTENLAND
MATRATZEN LATTENROSTE WASSERBETTEN



Telefon:
04101-473100

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

Wohnen „Generation 55 +“

- 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.
- 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

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

V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.

(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13

www.meravis.de



**Katjas
Zweithaarstudio
GmbH**



Perücken Haarteile ■ Toupets

- Haarverlängerungen und- verdichtungen
- Unverbindliche Beratung
- Parkplätze vor der Tür!

Termin 040. 320 497 57

Achternfelde 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.de



ELIM mobil
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

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

Seit
1987

ANGELA GREIZER



- ✦ **Ambulante Kranken-
pflege und Altenhilfe**
- ✦ **Familien- und
Kinderbetreuung**
- ✦ **Pflegeberatung**

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

Pflegediakonie

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Uns ist es wichtig, pflegebedürftigen Menschen die vertraute häusliche Umgebung zu bewahren. Dafür unterstützen wir Sie mit liebevoller Pflege und fachkundiger Beratung.

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Timmweg 8, 22145 Hamburg
Telefon: 040 532 866 -0
langenhorn@pflagediakonie.de
www.pflagediakonie.de



Pflegediakonie
Sozial- und Diakoniestation
Langenhorn

Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

Tannenhofstraße 5 • 22848 Norderstedt
Telefon 040/523 68 21 • Fax 040/523 68 25
E-Mail: info@pflagedienst-claussen.de



Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Trickbetrüger! Eine wahre Geschichte

Montag, 13. Februar 2017, 9.10 Uhr. Das Telefon klingelt:

„Hier spricht Kommissar Schröder. Ich muss Ihnen mitteilen, dass zwei Zivilfahnder gestern Abend in Ihrer Straße drei Osteuropäer beobachtet haben, die Ihr Haus fotografierten. Daraufhin wurden zwei Verdächtige festgenommen. Der dritte entkam. Es besteht also immer noch Gefahr für Sie. Bei einem der Festgenommenen fanden wir eine Liste, auf der unter zehn Namen aus dem Norden von Hamburg auch Ihrer steht. Die wissen alles über Sie:

Dass Sie alleine in einem Einzelhaus wohnen. Ein Bankkonto, ein Banksafe und ein Sparbuch bei der Sparkasse haben. Ihre Wohnung ist mit Wanzen bestückt! Hatten Sie nicht schon öfter komische Geräusche in der Leitung. Seit Wochen werden Ihre Gespräche abgehört. Denken Sie nach! Wer hätte die Möglichkeit gehabt, so etwas zu installieren? Hatten Sie in letzter Zeit Handwerker in der Wohnung? Haben Sie eine Reinigungskraft?“

„Ich habe eine Haushaltshilfe und warte gerade auf sie. Oh, es klingelt. Das ist sie!“

„Lassen Sie die auf keinen Fall rein. Ihr Name ist uns bekannt. Sie steckt wahrscheinlich mit den Verdächtigen unter einer Decke. Erzählen Sie ihr nichts von unseren Ermittlungen. Es geht um Ihr Leben! Vor Ihrem Haus parkt ein Wagen, in dem zwei Beamte sitzen, die alle Vorgänge an Ihrem Haus beobachten und Sie beschützen.“

Ziemlich geschockt unterbreche ich das Gespräch, um meiner Hilfe noch an der Haustür zu erklären, dass ich heute keine Zeit für sie hätte, da ich sofort etwas Dringendes außer Haus erledigen müsse. Da ich dies gerade erst erfahren hätte, konnte ich nicht mehr telefonisch absagen. Erstaunt nimmt sie es zur Kenntnis und geht wieder. Sie wurde mir vor einiger Zeit von einer Bekannten empfohlen und ich brachte ihr immer vollstes Vertrauen entgegen. Das Gespräch geht weiter.

„Mein Kollege hat gerade mit dem Geschäftsführer der Sparkasse gesprochen. Er hat seit längerem beobachtet, dass eine Reinigungskraft oft mit Ihrem Handy rumspielt und auch in Ihr Konto gesehen hat. Sie haben ca. € 80.000,- auf der Bank. Diese Person steckt wahrscheinlich mit Ihrer Reinigungskraft unter einer Decke. Es könnte sein, dass sie mit Ihrer gefälschten Unterschrift einen Kredit über € 180.000,- beantragen, aber nicht hier, sondern in Hannover. Geben Sie uns schnellstens eine Kopie Ihres Personalausweises, damit wir diesen in allen Sparkassen-Filialen hinterlegen können.“

„In Hamburg, aber wie bin ich dann in Hannover geschützt?“

„Alle Kassen sind miteinander vernetzt.“

Plötzlich ist die Verbindung unterbrochen. Nach zehn Minuten meldet sich Herr Schröder wieder.

„Entschuldigen Sie, wir waren unterbrochen, weil die Kollegen versuchen, die Abhöreranlage auszuschalten.“

Haben sie einen Computer? Wie nutzen Sie ihn?“

„Ich arbeite mit Google, Word 7 und schreibe hin und wieder E-Mails.“

„Haben Sie Online-Banking?“

„Nein!“

„Dann schicken Sie mir die Kopie per E-Mail unter [redacted]@gmail.com. Bitte rufen Sie mich an, sobald Sie dieselbe abgeschickt haben.“

Meine Telefonnummer ist: [redacted] 1693.“

„Ist das die Polizeiwache in Langenhorn?“

„Ja!“

Nein, über E-Mail versende ich keine Dokumente, denke ich und bitte eine Freundin, die Kopie für mich persönlich abzugeben. Innerhalb einer halben Stunde ist sie bei mir. Ich rufe die angegebene Nummer an und erkläre, dass es mit der E-Mail nicht geklappt hat und die Kopie daher von einer Bekannten persönlich vorbeigebracht wird.

Ein Hauptkommissar Fischer meldet sich.

„Sagen Sie der Betreffenden auf keinen Fall, um was es geht! Wir haben den Flüchtigen noch nicht. Sie sind immer noch in Lebensgefahr!“

Gerade höre ich, dass wir die Kopie nicht mehr brauchen. Der Kollege hat noch mal mit dem Leiter der Sparkasse gesprochen. Die haben sich bereit erklärt, die bei ihnen hinterlegte Kopie an alle Filialen weiter zu leiten. Sie können jedoch keine Garantie dafür übernehmen, dass Sie nicht doch zu Schaden kommen. Diese Garantie übernimmt die Staatsanwaltschaft, nachdem Sie eine Summe von € 4.800,- eingezahlt haben.“

„Dafür brauche ich Bedenkzeit. Das kann ich nicht so schnell entscheiden!“

Meine Freundin meinte, da sie schon mal da sei, könnte sie auch schnell bei der Wache vorbeifahren und den Umschlag Herrn Schröder persönlich übergeben.

Nach einer Weile ruft wieder Herr Schröder an.

„Ich kann Ihnen nur empfehlen, sofort zur Sparkasse zu gehen und den Betrag zu überweisen. Die anderen sieben Betroffenen haben das schon getan. Aber das ist ganz allein Ihre Entscheidung. Wie schon gesagt, andernfalls haben Sie keine Garantie, das Ihnen im Falle eines Schadens etwas ersetzt wird.“

„Moment mal! Am Anfang unseres Gespräches haben Sie gesagt, dass zehn Mitbürger betroffen sind. Nun sind es nur noch sieben? Und wie soll das gehen? Sie haben mir erklärt, auf keinen Fall das Haus zu verlassen und nun soll ich zur Kasse gehen? Ach noch etwas. Die Verdächtige aus der Sparkasse, arbeitet die als Reinigungskraft oder im Service?“

„Von den zehn Betroffenen haben schon sieben den Betrag überwiesen. Wir garantieren auch Ihnen einen sicheren Weg zur Kasse. Unsere Beamten draußen beschützen Sie. Die Person in der Sparkasse arbeitet im Service.“

„Ich kann das nicht alleine entscheiden. Das Geld gehört auch meiner Schwester. Es ist auch ihre Entscheidung. Ich kann sie aber erst am Donnerstag fragen.“

„Wenn das so ist, ist es doch besonders wichtig, dass das Geld versichert wird. Was wollen Sie Ihrer Schwester sagen, wenn das Geld gestohlen wird und Sie die Gelegenheit verpasst haben, es zu schützen. Aber das ist allein Ihre Entscheidung. Ich will Sie zu nichts überreden. In einer halben Stunde muss ich weg, bis dahin können Sie mich noch erreichen.“

„Noch eine Frage: Haben Sie meine Kopie schon erhalten?“

„Moment, ich frage eben nach! Nein, wir haben sie noch nicht.“

Daraufhin rief ich meine Bekannte an. Sie versicherte mir, dass sie den Umschlag schon vor einer Stunde abgegeben hätte!!! Da stimmt doch etwas nicht!!!

Ich rief die Polizeiwache 34 in Langenhorn an. Die bestätigten mir den Eingang. Der Kollege Schröder sei jedoch z. Zt. außer Haus. Nun war mir alles klar. Ich war auf die „Polizei-Masche“ hereingefallen und bat um Rückruf.

Das geschah gegen 12 Uhr. Ich erzählte von den dubiosen Anrufen. Mir wurde bestätigt, dass das alles Quatsch sei. Ich wurde aufgefordert, kein Geld rauszugeben und keine weiteren Gespräche zu führen.

Name der Leserin ist der Redaktion bekannt.

| www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN
HEIM

Ein Herz muss Hände haben



Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:

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

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

Hesse Diederichsen Heim

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

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren



Jobs unter:
www.hzhg.de

Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

Ob Restaurant-, Konzert- oder Theaterbesuch, Krämerladen, Bank, Friseur, Apotheke, Kegelhahn, 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



Wechselwirkungen: Medikamente und Lebensmittel

Medikamente sind in (fast) aller Munde. Bei verschriebenen Medikamenten sind es im Mittel bei 60- bis 64-Jährigen zwei bis drei, bei über 80-Jährigen sind es vier bis fünf.

Dass es bei gleichzeitiger Einnahme mehrerer Arzneien auch zu unerwünschten Wechselwirkungen kommen kann, ist nicht verwunderlich. Hinzu kommen die Unverträglichkeiten mit manchen Nahrungsmitteln.

Richtig einnehmen

„Am besten nimmt man Medikamente mit einem Glas Leitungswasser ein“, rät Sabine Gnekow, Fachapothekerin für Allgemeinpharmazie, Gesundheitsberatung, Ernährungsberatung, Geriatriische Pharmazie und Managerin für Arzneimitteltherapiesicherheit (AMTS) in der Privilegierten Adler Apotheke in Wandsbek, „denn Wasser beeinflusst die Wirkung von Arzneistoffen nicht.“

Keine Milchprodukte

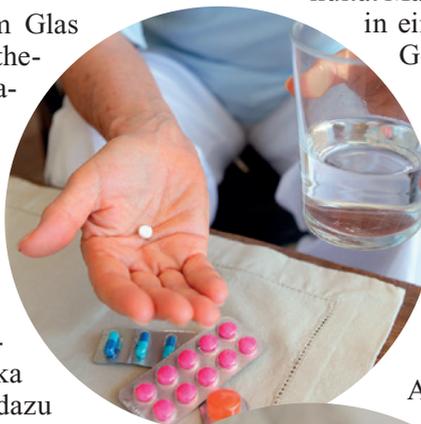
Milchprodukte enthalten Kalzium. Dieser Mineralstoff kann im Magen mit bestimmten Antibiotika schwerlösliche Verbindungen eingehen. Das kann dazu führen, dass die Mittel schlechter vom Körper aufgenommen werden und ihre Wirksamkeit abgeschwächt wird. Ungünstig ist Milch auch in Verbindung mit sogenannten Bisphosphonaten, die zur Behandlung von Osteoporose eingesetzt werden. Denn sie können mit Kalzium Komplexe bilden und damit unwirksam werden.

Alkohol – nein danke

Generell gilt, dass Alkohol und Medikamente sich häufig ausschließen bzw. eine Wirkung durch Alkohol verstärkt oder unberechenbar wird. Das fiebersenkende Schmerzmittel Paracetamol gilt, in hoher Dosierung über einen längeren Zeitraum eingenommen, als leberschädigend. Wer dazu noch Alkohol trinkt, kann der Leber schwer zusetzen.

Schilddrüsenhormone

Wer Schilddrüsenhormone einnehmen muss, sollte die Einnahmевorschriften genau einhalten. „Das Schilddrüsenhormon L-Thyroxin muss eine halbe Stunde vor dem Essen eingenommen werden, sonst interagiert es mit dem Essen und wird nicht richtig freigesetzt“, sagt Prof. Dr. Martin Wehling vom Institut für Experimentelle und Klinische Pharmakologie und Toxikologie an der Medizinischen Fakultät Mannheim der Universität Heidelberg in einer Pressemitteilung der Deutschen Gesellschaft für Geriatrie (DGG).



Eisen- und Kalziumpräparate müssen von der Einnahme der Schilddrüsenhormone entkoppelt werden, damit das Hormon gut wirken kann. Da man beispielsweise L-Thyroxin morgens 30 Minuten vor dem Frühstück schlucken soll, könnte das Kalzium zum Mittag- und/oder Abendessen eingenommen werden.



Bei Eisenpräparaten wird eine Einnahme ebenfalls nüchtern vor dem Frühstück empfohlen. Dies geht aber nicht, wenn gleichzeitig das Schilddrüsenhormon zugeführt wird. Es empfiehlt sich, das Eisenpräparat eine halbe Stunde vor dem Mittag- beziehungsweise Abendessen einzunehmen.

Kaffee und Tee

Eisentabletten haben wiederum eine Wechselwirkung mit Gerbstoffen (z.B. enthalten in Tee oder Kaffee). Zwei Stunden vor oder nach der Einnahme sollten Patienten diese nicht zu sich nehmen. Der Körper kann das Eisen nicht mehr so gut aufnehmen, da Gerbstoffe die Eisenionen im Magen-Darm-Trakt binden. Tabu sind also Getränke wie Wein, Kaffee, Grün- und Schwarztee.



Grapefruit(saft)

Mit Grapefruitsaft vertragen sich viele Medikamente nicht. Beispielsweise einige Lipidsenker. Diese sind Arzneimittel zur Behandlung gestörter Blutfettwerte und zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen. In der Zitrusfrucht steckt u.a. die Substanz Naringenin, also der Stoff, der die Grapefruit bitter macht. Er greift in die Wirksamkeit der Arzneimittel ein und kann die Wirkung verstärken oder abschwächen, so auch Herzmittel, Antiallergiemittel, Krebsmedikamente, Schmerztabletten sowie Antidepressiva. Prof. Dr. Wehlings Rat lautet daher knapp: „Esst keine Grapefruit, wenn Ihr Arzneimittel einnimmt. Der Nutzen ist zu gering, die Gefahren sind zu groß.“



Zur Vermeidung

Wenn auch nicht für Wechselwirkungen mit Lebensmitteln, so gibt es für die Wechselwirkungen unter Medikamenten nun einen Hoffnungsschimmer. Seit 1. Oktober 2016 haben Patienten Anspruch auf den Bundeseinheitlichen Medikationsplan, wenn sie mindestens drei zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen verordnete Medikamente gleichzeitig einnehmen. Die Anwendung muss über einen Zeitraum von mindestens 28 Tagen angesetzt sein. Der Medikationsplan soll alle ärztlich verordneten und im Rahmen der Selbstmedikation regelmäßig eingesetzten Arzneimittel, die der Patient einnimmt, enthalten. „Dazu werden unter anderem der Wirkstoff, die Dosierung, der Einnahmegrund sowie sonstige Hinweise zur Einnahme aufgeführt“, schreibt die Kassenärztliche Bundesvereinigung auf ihrer Internetseite.

Mit dem Medikationsplan soll mehr Therapiesicherheit bei der Einnahme von Arzneimitteln erreicht werden. „Gerade für ältere, chronisch und mehrfach erkrankte Menschen ist das eine große Hilfe“, sagt Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe. „Einnahmefehler oder gefährliche Wechselwirkungen können damit vermieden werden.“



Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

Zentral gelegene, barrierearme Neubau-Eigentumswohnungen – besonders geeignet für Senioren sowie für Personen mit Handicap

- 2- bis 4 1/2-Zi.-Wohnungen
- KfW-55-Standard
- hochwertige Ausstattung
- Aufzug in jede Etage,
- rollstuhlgerechte Grundrisse
- bodengleiche Duschen
- breite Stellplätze (auf Wunsch mit Carport + Abstellraum)
- Terrasse, Balkon oder Dachterr.

Bedarfsausweis: 29 kWh (m²a),
Wärmepumpe, Bj. 2016, A+

Bezugsfertig:

**Bauabschnitt 1 ab Juni 2017,
Bauabschnitt 2 ab Oktober 2017.**



MR immobilien GmbH

...wir machen das!

Courtagefrei – direkt vom Eigentümer!
Tel.: 04191/87 37 30
info@radtkebau.de



Ihre gesunde Haut ist mir wichtig!

Nach langjähriger Erfahrung als Professorin und Direktorin der Hautklinik des UKE, habe ich meine Praxis im Facharztzentrum an der Kampnagelfabrik für Selbstzahler und Privatpatienten eröffnet.

Aus meinem Leistungsspektrum:
Hauttumordiagnostik & Therapie • Hautscreening
Operative Dermatologie • Allergologie
Berufsdermatologie • Lichttherapie • Venerologie

**Telefon-Termine : (040) 181 215 140
Online-Termine: dermatomed@arztzentrum.de**

DermatoMed Hamburg
Prof. Dr. Ingrid Moll

DermatoMed Hamburg - Prof. Dr. Ingrid Moll
Jarrestr. 2 - 22303 Hamburg - www.dermatomed-moll.de

Beratung erwünscht

Der Bundesverband der Arzneimittel-Hersteller e.V. (BAH) ist in einer repräsentativen Meinungsumfrage des Deutschen Gesundheitsmonitors im vierten Quartal 2016 zu dem Ergebnis gekommen, dass ein Drittel der Bevölkerung in Deutschland sich mehr fachliche Ratschläge für die richtige Einnahme von Medikamenten wünscht. Diese Unterstützung soll in erster Linie vom Arzt (95 Prozent) oder Apotheker (70 Prozent) kommen. 61 Prozent schauen auch in den Beipackzettel. Zukünftig erhoffen sich Patienten auch Informationen vom Arzneimittel-Hersteller und aus dem Internet. Im Internet gibt es mittlerweile viele Seiten, auf denen man Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmitteln abfragen kann. Das persönliche Gespräch und die Aufklärung durch Ärztin und Arzt oder dem Team einer Apotheke schützen aber immer noch am besten vor den Fehlern bei der Medikamenteneinnahme.



Aufklärung in der Apotheke



Simone Kolberg

Das SeMa sprach mit Simone Kolberg, die seit 25 Jahren als Apothekerin tätig ist und seit fünf Jahren als stellvertretende Leiterin in der Johannis Apotheke in Hamburg-Blankenese arbeitet, über das Thema Wechselwirkungen.

SeMa: Seit 1. Oktober 2016 gibt es für Patientinnen und Patienten, die mindestens drei Medikamente einnehmen müssen, einen sogenannten Medikationsplan vom behandelnden Hausarzt. Inwieweit sind hier Apothekerinnen und Apotheker eingebunden?

Kolberg: Die Apotheker/-innen sind leider in dieses System überhaupt nicht eingebunden. Der Gesetzgeber bzw. die gesetzlichen Krankenkassen sehen hier nur die Hausärztinnen und Hausärzte vor. Diese bekommen für ihre Leistung auch ein gewisses Entgelt.

Apotheken können diese Leistung selbstverständlich auch erbringen, in den meisten Fällen sogar besser als der Hausarzt. Diese Leistung muss dann allerdings vom Patienten selbst bezahlt werden.

SeMa: Schützt dieser Plan auch, wenn frei verkäufliche Mittel gekauft werden?

Kolberg: Dies ist nicht Gegenstand des Medikationsplanes von der Ärztin/vom Arzt. Genau diese Leistung kann jedoch die Apotheke erbringen, besonders wenn der Patient eine Kundendatei führen lässt. In dieser Kundendatei läuft die gesamte Medikation zusammen, also die hausärztliche, die fachärztliche und die Selbstmedikation. So kann immer ein genauer Überblick gegeben werden.

SeMa: Gibt es für Apotheken die Möglichkeit, Patienten vor Wechselwirkungen zu bewahren?

Kolberg: Die klassische Möglichkeit, vor Wechselwirkungen jeder Art zu bewahren, ist die oben angesprochene Kundenkarte.

Aber auch ohne eine persönliche Kundenkarte haben Apotheker/-innen berufsbedingt das Know-how und die technischen Möglichkeiten, klassische Wechselwirkungen der Medikamente untereinander und auch Wechselwirkungen mit z.B. Nahrungsmitteln zu erkennen und so davor zu warnen. Der Patient muss dazu nur seine Medikation benennen.

SeMa: Gibt es „klassische Fehler“ von Patienten bei der Einnahme von Medikamenten?

Kolberg: Bei der Vielzahl von Medikamenten, mit denen ein Patient heute behandelt werden kann, sind die Möglichkeiten der „Fehler“ ebenfalls entsprechend hoch. Die beiden häufigsten „Fehler“ sind der Einnahmezeitpunkt (z.B. morgens oder abends) und die Frage, ob das Medikament vor, während oder nach einer Mahlzeit genommen werden muss. Auch Wechselwirkungen mit Nahrungsmitteln werden oft übersehen, beispielsweise manche Antibiotika mit Milch oder die Cholesterinsenker mit Grapefruitsaft. Aber auch hier stehen die Apotheker/-innen mit Rat und Tat zur Seite.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegel © SeMa

Interessante Informationen

bietet die Broschüre „Medikamente im Alter: Welche Wirkstoffe sind ungeeignet“, herausgegeben vom Bundesministerium für Bildung und Forschung.

Herunterladen kann man sie auf der Seite der Deutschen Seniorenliga e.V. www.medikamente-im-alter.de oder bestellen:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de

Am 14. Juni 2017, 16.30 Uhr bis 18 Uhr,

gibt es in der Hirschpark Akademie einen Vortrag zu Wechselwirkungen.
DOMIZIL AM HIRSCHPARK
Manteuffelstr. 33
22587 Hamburg
Telefon 040 866 58-0

K2 – Das wichtige Vitamin für Herz und Knochen

Vitamin K2, das sogenannte Menachinon (MK), ist ein wichtiger Nährstoff zur Vermeidung von Osteoporose und Arterienverkalkung, denn bei gutem Vitamin K2-Status wird Kalzium ins Knochengewebe und nicht in andere Gewebe wie z.B. Gefäßwände, Herz- und Lungengewebe eingelagert. Ein wichtiger Wirkungsmechanismus von Vitamin K2 ist es, die Bildung von Knochen aufbauenden Zellen anzuregen und die Bildung von Knochen abbauenden Zellen zu hemmen.



Das Vitamin, das hauptsächlich die Blutgerinnung unterstützt, wird heute Vitamin K1 genannt. Vitamin K2 hat die Eigenschaft, besser als Vitamin K1 aus dem Darm aufgenommen zu werden und bleibt länger im Blut. Vitamin K1 kommt in grünen Gemüsesorten und einigen pflanzlichen Ölen vor. Vitamin K2 ist dagegen selten. Empfehlenswert ist die Aufnahme von Vitamin K2 in Form von Menachinon-7 (MK7), da dieses schnell und präzise im Körper wirkt. Die reichhaltigste Quelle für MK-7 ist ein japanisches Gericht mit dem Namen Natto, das aus bakteriell fermentierten Sojabohnen besteht. Das Bakterium, das im Natto MK7 produziert, heißt *Bacillus subtilis natto*. Japanische Frauen nach den Wechseljahren, die viel Natto essen, weisen einen hohen MK7-Wert auf und brechen sich seltener die Hüfte oder den Oberschenkelhals als Frauen, die nur wenig oder gar kein Natto verzehren. Da dieses Gericht aber geschmacklich gewöhnungsbedürftig ist, eignet sich die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln besonders gut. Es gibt durch verschiedene Studien einige Hinweise darauf, dass sich ein guter Vitamin-K2-Spiegel auch positiv auf den Verlauf von Erkrankungen wie Morbus Crohn, Diabetes Typ 2 und Krebs auswirkt. Vitamin K2 ist ebenfalls für die Aktivierung von zwei Proteinen zuständig. Zum einen das Osteocalcin, welches durch die Einnahme von Vitamin D3 vermehrt gebildet wird und den Einbau von Kalzium in den Knochen ermöglicht. Untersuchungen haben gezeigt, dass die Einnahme von Vitamin K2-MK7 und Vitamin D3 zu einer deutlich höheren Knochendichte führt, als die alleinige Einnahme von Vitamin D3. Das MGP (Matrix-Gla-Protein) muss ebenfalls durch Vitamin K2 MK7 aktiviert werden und verhindert u.a., dass sich Kalzium in den Gefäßen ablagert und kann so Arteriosklerose vorbeugen.

APOrtha
Natürlich.Pur.



vitaMK7
Natural vitamin k2 as MK7®

99+ % All-Trans MK7

VitaMK7® and the VitaMK7® Logo are Registered, Trademarks of Gnosis.

Auch in Apotheken erhältlich.
PZN 11608064

**Vitamin
K2-MK7**

vegan
sojafrei
glutenfrei
laktosefrei
fruktosefrei

**Nahrungsergänzungsmittel
als Tablette zum Schlucken**

Vitamin K trägt zum Erhalt normaler Knochen bei. Das von uns verwendete VitaMK7® der Firma Gnosis ist ein Markenrohstoff aus Italien und wird rein natürlich mit einem patentierten Verfahren hergestellt. APOrtha K2 - MK7 Tabletten sind frei von Allergenen und jeglichen tierischen Bestandteilen. Die Produktion der leicht schluck- und teilbaren Tabletten erfolgt in Deutschland.

APOrtha Deutschland GmbH

Lübecker Str. 2a | 22926 Ahrensburg

Telefon 04102 - 82 35 308

Fax 04102 - 47 39 39 3

Mail info@APOrtha.de

www.APOrtha.de

Das Olympische Feuer
auf dem Weg von Olympia
nach Athen im Jahr 2012.



Mit der Flamme im Nacken

Man muss ja nicht gleich ein Messie sein. War das Sammeln in früheren Jahrzehnten eine Notwendigkeit für Menschen, um überleben zu können – man denke nur an Holz, Beeren oder Pilze – schreibt die Sammelleidenschaft heutzutage ganze Lebensgeschichten. Was hebt der Mensch nicht alles auf, was hortet er, was kann er einfach nicht mehr loslassen. Ob alte Papier-Fotos, historische Tassen und Teller oder Bierdeckel: In Kellern und auf Dachböden gerade von Senioren stapeln sich die Erinnerungen, die die Welt bedeuten – bis zum krankhaften Wahn. Dabei ist Sammler nicht gleich Sammler.

Das Senioren-Magazin traf einen Profi, einen Mann, für den das Sammeln Lebensinhalt ist und ihm ein beeindruckendes Leben gegeben hat.



Klaus Fink in seinem Keller in Hamburg-Wandsbek, wo er insgesamt 18.000 Utensilien aus den 50er-Jahren hortet. Er ist Vorsitzender des Museumvereins 50er-Jahre.

Der Hamburger Klaus Fink (66) sammelt nicht nur olympische Briefmarken, er hat für die kleinen klebrigen Vierecke bzw. deren Stempel im Zeichen Olympias offiziell Tausende von Kilometern zurückgelegt – der Olympischen Flamme immer einen Tag voraus. Kurz: Er war immer schon da, wo die Fackel hingetragen wurde.

Seine Augen haben etwas von der blauen Mauritius – zumindest wenn er sich an sein Leben im Zeichen der Olympia-Marken zurückerinnert. Immerhin bei 14 Olympischen Spielen, dazu einige Jugend-Olympics und auch Paralympische Spiele war der gelernte Innenarchitekt Klaus Fink unterwegs, um sich seine Stempel abzuholen, die Karten schickte er dann gleich Richtung Heimat. Start war jeweils in Olympia, von da aus ging es in aller Herren Länder. „Ich war immer da, wo die Fackel war, nur eben vorher“, schildert Fink seine Tätigkeit in Sachen Olympia bzw. den olympische Briefmarken. Wenn die Läufer, die Offiziellen und mit ihnen der ganze Rummel kam, war der Sammler-Profi schon nicht mehr zu sehen. Kurz den Sonderstempel besorgen, Dokument in den Briefkasten und weg – bevor das berühmte Feuer die Szene beherrschte.

Und die beherrschte es eben regelmäßig. Seit 1988 dokumentiert der in Speyer geborene Mann die Olympischen Spiele plus den dazugehörigen Fackelläufen (siehe Auflistung). Das nicht just for fun, er war und ist offiziell vom Internationalen Olympischen Komitee (IOC) beauftragt. Die hohen Herren wissen, dass Fink den notwendigen Geist, der ihn vom Amateur-Sammler unterschei-

det, in der Seele trägt. „Die hohe Kunst besteht darin, Weltereignisse lückenlos zu sammeln. Der Profi-Sammler weiß, was er sammelt, sucht sich zielstrebig sein Motiv aus“, sagt der gemütlich wirkende Pfälzer. Es gehe eben nicht darum, am Schalter ein paar Marken zu kaufen. Wer Klaus Fink aus seinem bewegten Leben erzählen hört, der glaubt: Ihm ging und geht es um mehr.

Und da passt es auch, dass er so ganz nebenbei auf die Persönlichkeiten kommt, die er notgedrungener Weise im Zeichen Olympias kennengelernt hat. An der Spitze wäre da zunächst Juan Antonio Samaranch, der 2010 verstorbene siebte IOC-Präsident. Der wohlhabende Spanier half Klaus Fink nicht nur mit Akkreditierungen, er hatte auch das Gen des Pfälzers. Der hohe Funktionär aus Barcelona war ebenfalls leidenschaftlicher Sammler, unterstützte die Missionen, wo er konnte, ebnete damit die Wege unseres Olympia-Weltenbummlers. Eines von vielen Beispielen:

2000 anlässlich der Spiele in Sydney sorgte der damalige IOC-Präsident dafür, dass Klaus Fink mit auf ein eigens für den Fackeltransport bereitgestelltes Kriegsschiff kam. Ohne die Intervention von ganz oben wäre so etwas niemals möglich gewesen, schätzt der 66-jährige Mann aus Hamburg-Bramfeld die Situation nachträglich ein. Irgendwie kam Klaus Fink immer an seine Dokumente wie Passierscheine oder Ausweise. Mit NOK-Ehrenmitglied Walther Tröger, immerhin bei sieben Olympischen Winterspielen von 1976 bis 2002 Chef de Mission, verbindet ihn noch heute eine Freundschaft, es gibt regelmäßige Telefonate. Klaus

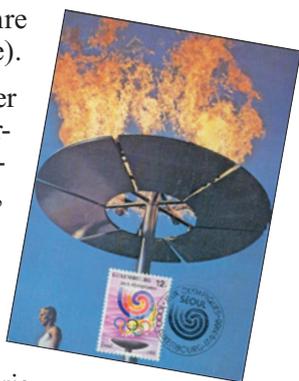


Fink wurden Türen geöffnet – und er ging gern voran. Eben am Beispiel der Spiele in Sydney sei geschildert, worum es genau ging: Seit Frühlingsanfang war der Weltenbummler in Sachen Sonderstempel auf Tour gewesen, um seine Schätze komplett zu ergattern. Mit Beginn der Spiele unterhalb der Akropolis konnte der Bramfelder stolz in Richtung IOC-Hauptquartier vermelden, dass die Arbeit getan war. Somit sind seitdem im IOC-Museum in Lausanne jene Stationen zu sehen, an denen der Staffellauf des Olympischen Feuers vorbeigeführt hatte. Und es klappte lückenlos (so wie es ein Profi-Sammler von sich erwartet), alle 42 Sonderstempel von den Stopps trieben nicht nur Klaus Fink ein Sammler-Lächeln ins Gesicht. Das waren die Wege, die der eher zurückhaltende Mann von der Elbe alle zwei Jahre ging (siehe Auflistung nächste Seite).

Es ist nicht so, dass der Pfälzer, der jetzt regelmäßig in seinem Keller-Archiv der Möbel aus den 50er-Jahren in Hamburg-Wandsbek sitzt, auch seine privaten Höhen und Tiefen im Leben gehabt hätte und hat. Fink war im Jahr 2001 als Bauleiter für die Firma Hoch-Tief am Athener Flughafen tätig, lebte aus diesem Grund vier Jahre in der griechischen Hauptstadt. Auch vier Jahre Berlin, 1 Jahr Vancouver/Kanada und jetzt eben Hamburg prägten neben einigen schweren persönlichen Schicksalsschlägen sein Leben. „Nein, verdient habe ich an meinen Olympia-Aktivitäten bestimmt nichts, ich habe kräftig draufgezahlt. Aber es hat sich gelohnt, es ist mein Leben“, spricht die Stimme des ambitionierten Profi-Sammlers. Fast könnte man die fünf Olympischen Ringe in seinem Gesicht entdecken,



Postkarte mit Marke anlässlich der Olympischen Spiele in Salt Lake City (USA) im Jahr 2002



Karte mit Olympia-Briefmarke anlässlich der Olympischen Spiele in Seoul 1988

Mehr als ein Dach über dem Kopf

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

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus.

Entscheiden Sie sich jetzt,

aktiv und rechtzeitig, für einen Einzug in die Residenz.

Tag der offenen Tür
Samstag, 25. März 2017
von 15 bis 18 Uhr



Residenz am
Wiesenkamp

albertinen⁺

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH

Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe

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

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

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

In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



SCHWEIZER

Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Schulte Haus-Rollator



- ✓ sehr schmal - passt durch jede Tür
- ✓ enorm wendig - auf der Stelle drehbar
- ✓ nützlich - Tischdecken leicht gemacht

Jetzt Prospekt anfordern!

Telefon: **0 29 44 / 60 04**

Internet: www.haus-rollator.de



Schulte Holzprodukte GmbH | Langenberger Str. 96 | 33397 Rietberg | NRW



Nägel und mehr

Fingernagel- und Fußpflege

Dauerniedrigpreis

1 x med. Fußpflege € 20,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01

www.naegel-und-mehr.eu

wenn er voller Vorfreude seinen Weg schildert, den er im Jahr 2020 vor den Sommerspielen in Tokio wieder gehen will. Und das natürlich mit der Olympischen Flamme im Nacken.

Ein Zuhause zwischen alten Möbeln

Als wenn er nicht schon genügend um die Ohren hätte. Wenn einer noch Zweifel daran hat, dass Klaus Fink ein Sammler durch und durch ist, sollte er in das Archiv des Museumsvereins der 50er Jahre, dessen Vorsitzender der Weltenbummler ist, im Wandsbeker Keller schauen. Sage und schreibe rund 18.000 Utensilien – vom Sofa über Puppenstuben, Fernseher und Lampen aus den guten alten Zeiten – hortet der Bramfelder. Und Fink ist großzügig: Für Feiern, Ausstellungen oder Jubiläen, auf denen die gute alte Zeit der 50er oder 60er noch einmal aufleben sollen, stellt er seinen Fundus zur Verfügung. So hat er schon vielen Menschen eine Freude bereitet.

Aber unser Profi-Sammler hat ein großes Problem. Schon seit Monaten soll/muss das Archiv ausgekellert werden, die Wandsbeker Kellerräume werden anderweitig benötigt. So ist Klaus Fink auf der dringenden Suche für ein neues „Zuhause“ für seine Schätze aus der Vergangenheit. Eine günstige (vielleicht zurzeit nicht benötigte) Lagerhalle oder ähnliches würde sich eignen.

• Wer einen Tipp hat, sollte sich bei Klaus Fink unter der Nummer **0175/413 31 83** melden. Auch unter der E-Mail: **50ermuseum@web.de** ist Klaus Fink erreichbar.

• Siehe auch den Museumsverein der 50er Jahre im Netz unter: **www.50ermuseum.de**

Von der Blechdose bis zum Gartenzwerg

Je älter der Mensch wird, desto intensiver ist die Neigung, Dinge aufzubewahren oder zu sammeln. Eine abschließende Liste würde jeden Rahmen sprengen, das Senioren-Magazin kann nur eine Auflistung einzelner Sammelleidenschaften geben. Hier einige originelle Neigungen:

Alte Öfen, Autoprospekte, Banknoten, Barbiepuppen, Bernstein, Blechspielzeug, Blechdosen, Brillen, Bierdeckel, Bügeleisen, elektrische Autobahnen, Feuerzeuge, Filmplakate, Fotos, Gartenzwerge, Gutscheine, Holzspielzeug, Kofferradios, Mainzelmännchen, Modelleisenbahnen, Münzen, Schreibmaschinen, Spiele, Werbeplakate, Zinnfiguren.

• Eine umfassende Übersicht gibt es im Netz unter der Adresse: **www.sammeln-sammler.de**

Von Seoul bis Vancouver

Bei diesen Olympischen Spielen bahnte Klaus Fink dem Feuer mit seinen Tätigkeiten den Weg:

Sommerspiele: 1988 Seoul (Südkorea), 1992 Barcelona (Spanien), 1996 Atlanta (USA), 2000 Sydney (Australien), 2004 Athen (Griechenland), 2008 Peking (Volksrepublik China), 2012 London (Großbritannien), 2016 Rio de Janeiro (Brasilien). Zukünftig: 2020 Tokio (Japan).

Winterspiele: 1988 Calgary (Kanada), 1992 Albertville (Frankreich), 1994 Lillehammer (Norwegen), 1998 Nagano (Japan), 2002 Salt Lake City (USA), 2006 Turin (Italien), 2010 Vancouver (Kanada). Zukünftig: 2018 Pyeongchang (Südkorea). K. Karkmann © SeMa



Der Hamburger Olympia-Sammler Klaus Fink (rechts) vor einem Postamt in der griechischen Provinz

Klaus Fink (rechts) in offizieller Mission



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg

Telefon:
040/181 315-570
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de

Unsere 2011 fertig gestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.

Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, Tagespflge, einer Demenzen-WG und einiger Wohnungen für Familien.

Es gibt Gemeinschaftsräume, eine Dachterrasse und ein Café im Innenhof des Geländes – als Treffpunkt aller Generationen.

2 Zimmer
52,26 - 72,26 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 574,86
bis € 794,86
zzgl. Nk. und
Serviceentgelt
Courtagefrei!

Bedarfsausw.: 38,8
kWh/(m²a) Holzpellets

**MIT JUNGEN MENSCHEN
KULTUR ERLEBEN**

DAS GENERATIONENPROJEKT IN
KOOPERATION MIT HAMBURGER
SCHULEN UND KulturLeben Hamburg e.V.



Melden
Sie sich an!
040/46 08 45 35
Do. 14-18 Uhr

KULTURISTENHOCH2

www.kulturisten-hoch2.de
post@kulturisten-hoch2.de

Ein Projekt der GEMEINSAM!
Jung und Alt für Teilhabe und
Lebensfreude GUG(mbH)

Tag der offenen Tür in der Residenz am Wiesenkamp

(pi) „Das Entrée erinnert mich an ein Hotel“, sagen viele Besucher, wenn sie das erste Mal die Volksdorfer Residenz am Wiesenkamp durch die Glasrotunde betreten. Die Ausstattung des Hauses mit Rezeption, Restaurant, Schwimmbad, Sauna und Gesellschaftsräumen wirkt einladend und großzügig. Doch in der Residenz am Wiesenkamp hat man es sich zum Ziel gesetzt, eben mehr als in einem Hotel zu bieten. „Wir verbinden die Annehmlichkeiten eines Hotels mit der Gemütlichkeit und persönlichen Zuwendung, die nur ein echtes Zuhause bieten kann“, erklärt Frau Susanne Finder, die für die Vermietung zuständig ist.

Am Samstag, den 25. März 2017, veranstaltet die Residenz am Wiesenkamp von 15 Uhr bis 18 Uhr wieder einen „Tag der offenen Tür“ im Wiesenkamp 16 in 22359 Hamburg. Alle Besucher sind herzlich eingeladen, sich bei Hausführungen über die Appartements und das umfangreiche Serviceangebot zu informieren und eine Antwort auf die Frage zu finden, wie man auch im Alter schön, sicher und selbstbestimmt leben kann. Die Residenz am Wiesenkamp bietet

neben dem Service-Wohnen in einem der 194 Ein- bis Drei-Zimmer-Appartements auch stationäre Pflege in 95 Pflege-Einzelzimmern an. „Die Bewohner profitieren in allen Bereichen von den jahrelangen Erfahrungen und der Kompetenz – von den pflegerischen Leistungen über die Sport- und Therapieangebote bis hin zu den kulturellen Veranstaltungen, die über die Grenzen des Stadtteils hinweg bekannt sind“, sagt Geschäftsführer Andreas Schneider.

Interessierte haben die Möglichkeit, die Residenz sowie eine Auswahl von Appartements bei einer informativen Hausführung in Kleingruppen kennenzulernen. Darüber hinaus stehen die Verantwortlichen aus den Bereichen des Service-Wohnens und der Pflege für Beratungsgespräche zur Verfügung. Im individuellen Dialog können weitere Angebote der Residenz am Wiesenkamp, wie zum Beispiel die ambulante Pflege im Bereich des Service-Wohnens oder die individuelle therapeutische Betreuung auf der stationären Pflege erläutert werden. Live-Klaviersmusik sowie Schmackhaftes für den Gaumen runden den Nachmittag ab.

Eimsbüttler Senioren-Appell

Verabschiedet auf der Seniorendelegiertenversammlung Eimsbüttel am 13.02.17

(pi) Die Sozial- und Wohlfahrtsverbände, der DGB und seine Einzelgewerkschaften, die Kirchen und viele politische Organisationen und Parteien weisen daraufhin, dass viele ältere Menschen nicht nur in Altersarmut leben, sondern dass für sie auch bezahlbarer Wohnraum fehlt und es die vielfältigsten Barrieren – von Stolperquellen und höhengleichen Zu- und Übergängen bis zu Toiletten – für in ihrer Bewegung eingeschränkte Menschen im öffentlichen Raum gibt!



Die Seniorendelegiertenversammlung Eimsbüttel (SDV-E) appelliert daher:

1. An die Bezirksverwaltung Eimsbüttel, sie ist verantwortlich für die Gestaltung des öffentlichen Raumes in unserem Stadtteil. Hier muss sofort mehr für Menschen mit einge-

schränkter Beweglichkeit getan werden. Wir fordern auf, sofort zu handeln und uns nicht in die Jahre 2025 und folgende zu vertrösten. Wir bitten die Bezirksabgeordneten aller Parteien um Unterstützung!

2. An den Senat der Freien und Hansestadt Hamburg, er ist verantwortlich für den öffentlichen Wohnungsbau. Auch wenn z. Zt. große Anstrengungen für die Schaffung von Wohnraum gemacht werden, reichen die bezahlbaren Wohnungen für Menschen mit geringen Einkommen nicht aus. Hier muss entschieden mehr getan werden. Wir bitten die Bürgerschaftsabgeordneten aller Parteien um Unterstützung!

3. An die Bundesregierung in Berlin, sie ist verantwortlich und regelt gesetzlich die Einkommenssituation der älteren Generation. Schon heute sind ca. 30 % der älteren Menschen von Altersarmut betroffen, mit steigender Tendenz. Dies gilt besonders für städtische Metropolen wie Hamburg. Wir fordern eine Stärkung der gesetzlichen Altersversorgung und eine entschiedene Anhebung des Rentenniveaus auf mindestens 53 %. Dies muss noch in dieser Legislaturperiode geschehen – also sofort. Auch hier bitten wir alle Bundestagsabgeordneten (besonders die aus Hamburg) um Unterstützung!

HH-Eimsbüttel, den 13.02.17 gez.: Hans-Dietrich Springhorn & Ernst Schütt (Vorstand).

NORDERSTEDT-GARSTEDT

Barrierearme 3 1/2-Zi.-EG-Whg.
Neubau, KfW-Effizienzhs. 70, ca. 104 m² Wohnfl., 2 Bäder, ca. 534 m² Grundst., EBK, elektr. Roll., Solarthermie f. Warmwasser, Fußbodenheizung, Kellerraum, Terrasse, Garten, 2 Pkw-Stellpl., ruhige Sackgassenlage, Fertigstellung 2017, € 439.000,-, keine Käufercourtage

Tel. 040/524 10 21
service@immo-duo.de

Claus E. Reiser
Immobilien + Verwaltungen

B: 38,3 kWh (m²a), Gas/Solar, Eff.kl. A, Bj. 2015

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 (nur noch bis Ende März),
Tel. 040/75 36 35 60, Buslinien 23, 34 und 114, Station Warnckesweg

Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10 bis 17 Uhr
Infos: www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de

Musik mit Akkordeon

**Shanties
Volkslieder
Evergreens**

michael kleppin
keyboard-studio-pinneberg.de
Pl Brokwisch 1 04101 -74010

Tanzen wie die Cowboys

Line Dance



Sprachbarrieren, Altersgrenzen ... solche Hindernisse kennen Line Dancer nicht. Wer das flotte choreografierte Tanzen als Sport ergreifen möchte, der kann sofort loslegen.

Bereits 1977 hat uns John Travolta vorgemacht, wie es richtig geht. In seinem erfolgreichen Tanz-Film "Saturday Night Fever" spielt Line Dance eine tragende Rolle. Weit davor entwickelte sich diese Form des Tanzens laut diverser Quellen hauptsächlich in den USA, teilweise aus dem dort populären Showtanz. So hatte die amerikanische Fernsehshow American Band Stand (1952 bis 1989) bereits im ersten Jahr eine wöchentliche Rubrik, in der die jeweils neuesten Line Dances vorgestellt wurden.

Vom Tanzstil zum Lebensgefühl

In Europa, wo sich nach dem Zweiten Weltkrieg amerikanische Musik als besonders modern ausbreitete, wurde auch Line Dance ab den 1960er-Jahren in Diskotheken praktiziert. International wurde der Tanzstil von der US-Country-Industrie als passendes Marketing-Instrument aufgegriffen, um ein bestimmtes Lebensgefühl zu transportieren, so dass Line Dance im Laufe der Zeit dem Country und Westerntanz zugeordnet wurde. Als Meilenstein zur amerikanischen und weltweiten Verbreitung gilt dann der Musiktitel "Achy Breaky Heart" in der 1992er Interpretation des US-Musikers Billy Ray Cyrus, aus dem viele Line-Dance-Gruppen Choreografien machten.

Von zehn Tänzen bis zum Turnier

Heutzutage reicht das Musikspektrum von Pop- und Disco- bis zu Country-Stücken, jedoch sind längst auch zahlreiche

"Ab und zu „schleicht“ sich auch mal was Irisches oder ein Rock 'n' Roll ins Repertoire, nur mit der Popmusik haben wir es nicht so. Wir tanzen gern und viel und am liebsten zu Livemusik"



andere tanzbare Genres dazu gekommen, wie Rock, Klassik und regionale Musik. In der Praxis entwickelt ein Autor eine Choreografie speziell für einen Musiktitel. Danach erfolgt dann die Schrittbeschreibung, englisch Step sheet genannt, die sich auch nach dem Tempo des Songs und dem Kenntnis- und Fähigkeitsstand der Tänzer richtet.

Als Anfänger sieht man im Line Dance Akteure mit einem Repertoire von etwa 10 bis 20 Tänzen, während Fortgeschrittene oft hundert oder mehr Tänze beherrschen. Eine festgelegte Kleiderordnung gibt es offiziell nicht, vor allem wenn es sich um Freizeit-Tänzer handelt, aber die meisten Aktiven wählen Dresses, die zur Musik passen. Die Bekleidungsrichtlinien für Meisterschaften finden sich dagegen in ihren Regelwerken. Turniertänzer tragen oftmals aufwän-



dige Tanzkleidung, wie sie in ähnlicher Form im Bereich der Standard- und Lateintänze zu finden ist. Bei Country-Musik gehören zum Beispiel die typischen Stiefel, Gürtel mit dekorativer Schnalle, Bolotie und ein Cowboyhut dazu.

Für Line Dancer in der Hansestadt

Ob sich die Akteure kennen oder eine Sprache sprechen - beim Line Dance ist das unerheblich, denn es kommt auf das Feeling für die Musik und das Lernen der Choreografie an. Das ist in Hamburg zum Beispiel im **“Tanzsportzentrum in Hamburg”** möglich (www.tanzsport-hsv.de), wo Line Dance als Formationstanz angeboten wird. Zurzeit gibt es im Verein um die 4.000 Tänze zur Auswahl, zu denen regelmäßig trainiert wird. Außerdem veranstalten die Hamburger Line Dancer auch Partys, bei denen Interessierte und Versierte das Tanzbein schwingen können. Wer dazu mehr erfahren möchte, der kann unter (040) 524 46 22 Termine usw. erfragen.

Ebenfalls in der Hansestadt gibt es seit dem Jahr 2000 die **“Dancing Cowboys Hamburg”**, die mit etwa 30 Gleichgesinnten im Osten der Stadt angefangen haben, Line Dance zu lernen. Ihr Trainingslager ist zurzeit beim ASV Bergedorf 85. Dort teilen sie ihre Vorliebe, zu Countrymusic zu tanzen. „Ab und zu „schleicht“ sich auch mal was Irisches oder ein Rock ‘n‘ Roll ins Repertoire, nur mit der Popmusik haben wir es nicht so. Wir tanzen gern und viel und am liebsten zu Livemusik“, so die aktiven Line Dancer über ihr Hobby. Für alle Cowboys und Cowgirls, die das ausprobieren möchten, gibt es neben dem regelmäßigen Training auch gemeinsamen Tanzabende, auf denen sich der Level vom Beginner bis zum Advanced steigert. Die Trainingstreffen finden seit April 2014 immer mittwochs, ab 19 Uhr, beim ASV Bergedorf 85/Vereinsheim Großer Saal, Krusestraße 7, 21033 Hamburg statt. Unter (040) 738 94 82 gibt es bei Anja und Jens Böiger weitere Informationen. A. Petersen © SeMa



DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

Wir informieren Sie gern ausführlicher!

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

Telefon 0 40 / 51 20 88-0

www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de

Erleben Sie die Weltneuheit!

Natürlich alles hören.



Mit Oticon Opn™ nachweisbar leichter hören

Mehr Lebensqualität testen: Mit Oticon Opn erleben Sie Hören mit Hörgeräten so natürlich wie nie zuvor. Oticon Opn arbeitet so schnell und präzise, dass Sie sich wieder leichter mit mehreren Gesprächspartnern in lauter Umgebung unterhalten können. Weil die Hörgeräte Ihre mentalen Ressourcen schonen, hören Sie rundum alles, verstehen Sie leichter und Sie können sich mehr merken.

Wir hören Ihnen zu!



franz
HörSysteme

Jetzt Probe tragen!

Rathausallee 3B
22846 Norderstedt
Tel: 040-525 37 73
Fax: 040-525 57 67
E-Mail: info@franz-hoergeraete.de





Sie glauben Bescheid zu wissen?

Kunst und Kultur in der Parkresidenz Alstertal

„Sie glauben, Bescheid zu wissen?“ fragt der 2006 verstorbene Schauspieler, Regisseur, Synchronsprecher und Rezitator Joachim Höppner als „Friedrich Epenstein“ auf Klassik Radio noch heute. Die „wahren Geschichten“, die der Mann mit der sonoren Stimme, die er so prominenten Schauspielern wie Richard Burton, Michael Caine oder Paul Newman lieh, sind immer unvermutet, verblüffend und nicht selten erheiternd.

„Sie leben in Poppenbüttel, Wellingsbüttel oder Sasel und glauben Bescheid zu wissen?“ Klar, Sie wissen, wo die Bahnhöfe liegen, Sie kennen Ihren Lieblingsbäcker, schätzen den Alsterwanderweg und auch das Alstertal-Einkaufszentrum ist Ihnen vertraut. Dass Poppenbüttel mit der Parkresidenz Alstertal eine der wenigen Premium-Einrichtungen mit Hotelcharakter für die ältere Generation anbietet, ist auch kein Geheimnis. Aber ist das schon die ganze „wahre Geschichte“? Was längst nicht alle wissen ist, dass die Parkresidenz seit ihrer Einweihung 1990 über ein einzigartiges Amphitheater mit 160 äußerst komfortablen Polstersitzen verfügt. Im überdachten, großzügig gestalteten Theaterraum mit aufsteigenden Reihen werden wöchentlich Theateraufführungen, Konzerte, Vorträge und Lesungen angeboten, die sich vor Veranstaltungen in der Hamburger Innenstadt nicht verstecken müssen. Die Stilrichtungen sind so vielfältig wie das Leben selbst. Ob Jazz oder Klassik – ob Shanties oder Tango; das musikalische Programm bietet Vertrautes wie auch Verblüffen-

des, das begeistert. Gleiches gilt für die Interpreten. Hier hat das „Wunderkind“ Ben Lepetit sein erstes Klavierrezital gegeben – auch Altmeister des Klaviers wie Prof. Grigory Gruzman fühlen sich dem Haus und seinem Konzertsaal verbunden. Kultur, das zeigt ein Blick auf 27 Jahre Veranstaltungsgeschichte in der Parkresidenz, war hier nie Nebensache. Früher wie heute hatten und haben die Verantwortlichen den Ehrgeiz, das Amphitheater facettenreich zu nutzen. So ist ein Netzwerk entstanden, in das viele Künstler aus allen Bereichen eng eingebunden sind, die sonst häufig auf viel größeren Bühnen zu bewundern sind. Hochrangige Amateure wie die musizierenden Mediziner des „Hamburger Ärzteorchesters“ oder die jungen Stimmen der opernerproben „Alsterspatzen“ gehören ebenso zum Programm wie solistisch wirkende Künstler mit klangvollen Namen. Dass deren Leistungen sich ungeschmälert entfalten können, dafür ist eigens ein Tontechniker verantwortlich.

Der Kern der „wahren Geschichte“ der Kultur im Theater der Parkresidenz Alstertal ist – und den gilt es ins Scheinwerferlicht zu rücken, dass hier Kultur für den ganzen Stadtteil zu moderaten Preisen angeboten wird. Das jedermann und natürlich auch jede Frau eingeladen sind, alle Veranstaltungen zu besuchen. Und, was weder Oper noch Schauspielhaus bieten – die Besucher können danach ganz entspannt im feinen Ambiente des Cafés oder an der Bar den Abend ausklingen lassen.

F.J. Krause © SeMa

VERANSTALTUNGSPLAN MÄRZ 2017

Dienstag, 07.03.17, 19.30 Uhr

BRETTL, DEINE STERNE – EINE FRAU SO WIE ICH

Deutsches Chanson – 100 Jahre
Blütezeit und noch heute en vogue wie
damals/Eintritt: € 15,-

Dienstag, 14.03.17, 19 Uhr

FRANZ LISZT (1811-1886)

Prof. Dr. Hermann Rauhe stellt einen
der größten Musiker der Romantik vor/
Eintritt: € 6,-

Dienstag, 21.03.17, 19.30 Uhr

GIPSY ON THE ROAD

Gypsy Swing und Zigeuner-Folklore/
Eintritt: € 16,-

Mittwoch, 22.03.17, 18 Uhr

Susann Behnken Vernissage

im Foyer. Die Ausstellung dauert bis
zum 4. Mai 2017/Eintritt: frei.

Mittwoch, 29.03.17, 19.30 Uhr

HAMBURGER ÄRZTEORCHESTER

mit der Sopranistin JULIA BARTHE
und der deutsch-australischen Violinistin
OLIVIA JABLONSKI/Eintritt: € 16,-

Karten-Vorverkauf täglich von 10-20
Uhr am Empfang und an der Abend-
kasse der Parkresidenz Alstertal,
Karl-Lippert-Stieg 1. S-Bahn Poppen-
büttel, Auskunft unter Tel.: 60-60-80.
Telefonische Vorbestellung der Karten
ist leider nicht möglich!



Der großzügig gestaltete Eingangsbereich
Parkresidenz Alstertal – hier geht es zu
einem der schönsten Theatersäle der Stadt.

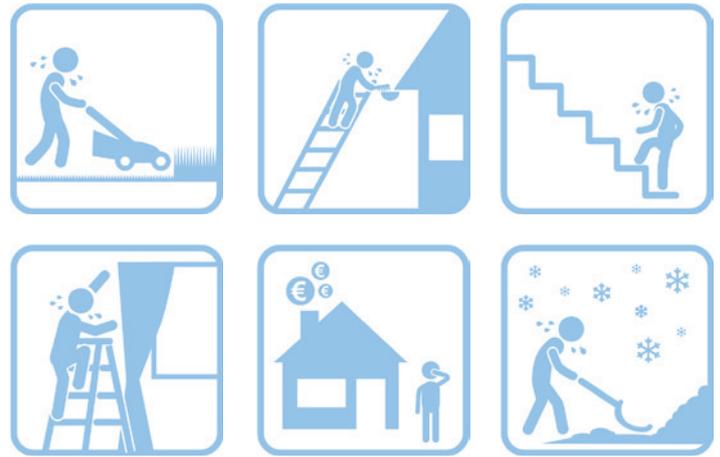
Immobilientausch

ALT
gegen
NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

Ist Ihnen manchmal alles zu viel und Sie träumen von einer modernen, barrierefreien und energieeffizienten Eigentumswohnung? Sie möchten aber Ihre vertraute Umgebung nicht verlassen?



Unser Vorschlag:

Wir kaufen Ihr Grundstück und bebauen es neu mit mehreren Wohneinheiten nach den aktuellsten Standards. Von diesen suchen Sie sich die schönste aus, bekommen zusätzlich noch Geld und wohnen weiter in Ihrem vertrauten Umfeld.

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

- Sie können mitentscheiden, was und wie wir bauen, und Sie entscheiden, ob Sie Eigentümer oder Mieter werden wollen.
- Ihre Neubauwohnung entspricht den neuesten Energiesparklassen und aktuellsten Standards in Bezug auf Heizung, Elektrik etc.
- Sie können in Zukunft in einer barrierefreien Wohnung leben.
- Wir organisieren die Gartenpflege, das Schneeräumen, die Treppenhausreinigung, etc.
- Während der Bauzeit wohnen Sie auf unsere Kosten in einer unserer speziell für diesen Zweck hergerichteten Neubauwohnungen. Es entstehen für Sie keine Umzugskosten – wir kümmern uns um alles.
- Alle administrativen Dinge werden von uns erledigt.
- Und vielleicht ist Ihnen auch dieser Gedanke wichtig: Sie organisieren schon zu Lebzeiten Ihren Nachlass.



interessiert?

Alle Details würde ich gern mit Ihnen in einem persönlichen und natürlich unverbindlichen Gespräch näher besprechen.

Ich freue mich auf Ihren Anruf.
Marc Christian Stein, Geschäftsführer
Tel.: 040 - 28 66 81 20

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

Wir sind ein erfahrener Hamburger Bauträger und haben in Hamburg bisher ca. 80 Wohnungsbauprojekte erfolgreich realisiert. Besuchen Sie uns auf www.accentis24.de, um einen Eindruck von der Vielfalt unserer Bauprojekte zu bekommen.

Als einziger Hamburger Bauträger bauen wir standardmäßig hochenergieeffiziente Häuser in der sogenannten „KfW40-Klasse“ und unterwerfen uns freiwillig einem strengen TÜV-Baucontrolling. Das bedeutet für Sie als Eigentümer oder als Mieter eine hohe Zukunftssicherheit Ihrer Immobilie und eine sehr geringe Mängelquote. Sollte es doch einmal ein Problem geben, so sind wir im Rahmen unserer Gewährleistung umgehend vor Ort und beheben dieses.

Dieses Versprechen gilt selbstverständlich sowohl für unsere Eigentumsobjekte als auch für unsere Mietobjekte.

ACCENTIS
bau gruppe

info@accentis24.de | www.accentis24.de | Warburgstr. 18 | 20354 HH

Ausflug ins Mittelalter

Ritterspiele und Burgtheater spüren der Faszination vergangener Zeiten nach

(djd). Tapfere Ritter und edle Burgfräulein, Wehranlagen und stolze Rösser – das Mittelalter zieht viele Menschen in seinen Bann. Vor allem in Hessen mit seiner hohen Burgendichte gibt es zahlreiche Veranstaltungen, die diese längst vergangene Epoche feiern und wahre Besuchermagneten sind.

Die Freienfelder Ritterspiele

Eines der größten deutschen Feste dieser Art sind die Freienfelder Ritterspiele. Vom 29. April bis 01. Mai finden sich wieder Hunderte von Akteuren aus ganz Europa in dem romantischen Dorf im Landkreis Limburg-Weilburg ein und verwandeln die imposante Burgruine in einen Schauplatz mittelalterlichen Getümmels. Es sind nicht nur die Ritter hoch zu Pferde, die sich beim Turnier zu messen versuchen, sondern auch das bunte Marktgeschehen, die Handwerker, Musiker und Gaukler, die die Besucher in ihren Bann ziehen. Mittelalterliche Köstlichkeiten runden das Programm ab. Weitere Informationen gibt es unter www.freienfelder-ritterspiele.de.

Das Königsteiner Ritterturnier

Am 27. und 28. Mai 2017 huldigt man in Königstein im Taunus vergangenen Zeiten. Beim Königsteiner Ritterturnier können die Besucher auf dem mittelalterlichen Markt Waffen schmieden, Lederern und Seifenmachern bei der Arbeit zusehen und den ritterlichen Kampf um Ruhm und Ehre verfolgen. Die jüngsten



Die Freienfelder Ritterspiele sind ein Besuchermagnet für alle Mittelalterfans.

Foto: djd/AK Tourismus/F. Wolf

Wie ein Tag am Meer – Erholung für Atemwege, Haut und Seele



Auch für Pollenallergiker kann der Salzraum Linderung schaffen. Durch sehr kreislaufschonende Temperaturen ist ein Besuch für Menschen jeden Alters empfehlenswert.

Neben der Inhalation berät Sie Frau Albrecht gern zum Thema Salzanwendungen und Ernährung. Mit der Buslinie 5 und 23 bis Niendorfer Straße ist der Salzraum gut fußläufig zu erreichen.

Tiefenentspannung sowie Heilwirkung für Atemwege und Haut verspricht ein Aufenthalt im Salzraum Hamburg. Ende des vergangenen Jahres eröffnete Saskia Albrecht ihr Angebot zum Durchatmen in der Groß Borsteler Straße in Niendorf.

Durch ein Sole-Ionisationsgerät werden Natursalze vernebelt. So entsteht im Raum ein Nebel, über den die Selbstreinigung der Atemwege aktiviert wird. In der Haut bindet das vernebelte Salz Feuchtigkeit und sorgt für eine Regeneration.

Bei angenehmen 23 Grad Celsius genießt man im bekleideten Zustand 45 Minuten Ruhe und Entspannung. So kann ein Besuch im Salzraum nicht nur bei Erkrankungen der Atemwege, sondern auch bei Schlafstörungen und Stressbewältigung einen positiven Einfluss nehmen.



Wie ein Tag am Meer- Salzraum Hamburg

Telefon: 040 / 41 00 36 60

Groß Borsteler Straße 25h

Di-Sa 10-13 Uhr und Di-Fr 15-19 Uhr

salzraum-hamburg.de

Zur Geschichte der Burgen

(djd). Hintergründe zu den Burgen, auf denen mittelalterliche Events stattfinden:

- Burg Freienfels:

Um 1300 als Grenzburg errichtet. Über 200 Jahre lang befand sich die Burg im Besitz des Ritters Johann von Schönborn und seiner Nachkommen.

- Burg Ronneburg:

Eine der wenigen original erhaltenen Höhenburgen Deutschlands. Sie diente dem Schutz der Handelsstraßen in der Mainebene und der Wetterau.

- Burg Königstein:

Von den Staufern als Reichsburg gegründet und von den Mainzer Kurfürsten zu einer der wenigen Festungen des 17. Jahrhunderts in Hessen erweitert.

- Wasserburg Bad Vilbel:

Einst Sitz des Raubritters Bechtaram von Vilbel, von verärgerten Landesherren zerstört und im 15. Jahrhundert vom Trierer Erzbischof Werner von Falkenstein wieder aufgebaut.



Auf spektakuläre Darbietungen können sich Besucher beim Königsteiner Ritterturnier freuen.

Foto: djd/AK Tourismus/Ritter von Königstein



Die mittelalterliche Wasserburg in Bad Vilbel dient als Freilichtbühne für die Burgfestspiele.

Foto: djd/AK Tourismus/E. Sommer

Besucher können sich ebenfalls auf vielfältige Attraktionen freuen, wie etwa auf ein Kinderritterturnier, das Korbflchten oder eine Kinder-Bogenbahn. Weitere Informationen gibt es unter www.burgverein-koenigstein.de.

Burgfestspiele Bad Vilbel

In Bad Vilbel ist es die mittelalterliche Wasserburg selbst, die im Zentrum des Geschehens steht. Im Rahmen der Burgfestspiele dient sie vom 6. Mai bis zum 10. September als Freilichtbühne für abwechslungsreiche Schauspiele. Herzstück sind die eigenen Produktionen mit Künstlern aus dem gesamten deutschsprachigen Raum. Neben den zehn eigenen Inszenierungen werden auch Gastspiele und Matineen auf die Bühne gebracht. Mehr Informationen und Tickets gibt es unter www.kultur-bad-vilbel.de.

Ritterturnier auf der Ronneburg

Jedes Jahr zu Pfingsten findet auf der Ronneburg das große traditionelle Turnier der Ritter zu Pferde statt, wie es sich im Mittelalter zugetragen haben könnte. Es gibt den edlen und den bösen Ritter, die sich im Wettkampf miteinander messen müssen. Nach dem Reigen aus Lanzenstechen, Bogenschießen und allerlei anderen Übungen gewinnt der gute Ritter am Ende verdient die Turnierkrone. Als Rahmenprogramm gibt es ein historisches Marktspektakulum, altes Handwerk und Gutes für den Gaumen. Weitere Informationen erhält man unter www.burg-ronneburg.de.



Mit Vagabund genießen Sie Ihre Reise vom ersten Augenblick an und tauchen in die Kultur, die Sitten und Bräuche Ihres Urlaubslandes ein.

Aktuelle Reisen in das Isergebirge – eine der schönsten Landschaften Schlesiens

☆ Kurreisen ☆

nach Bad Flinsberg ins Hotel Berliner ***+

inkl. 10 bzw. 20 Kuranwendungen, Halbpension, ärztliche Eingangs- und Abschlussuntersuchung, Nutzung des Wellnessbereichs

17.09. bis 01.10.2017, 15 Tage, € 849,-
29.10. bis 05.11.2017, 8 Tage, € 499,-
29.10. bis 12.11.2017, 15 Tage, € 799,-
05.11. bis 12.11.2017, 8 Tage, € 519,-

Tel.: 0461 16 09 84 07

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg

www.vagabund-reisen.de
info@vagabund-reisen.de

Jetzt
Katalog
anfordern!



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Tagesfahrten ab Hamburg

17.04.17	Oster-Brunchfahrt mit Shanty-Chor inkl. Schifffahrt, Empfangsgetränk & Brunchbuffet	€ 75,-
23.04.17	Flusskreuzfahrt auf der Weser inkl. Schifffahrt & Brunchbuffet	€ 69,-
25.04.17	Das Grenzsmuseum Schlagsdorf inkl. Eintritt & Führung, Mittagessen & Schifffahrt	€ 59,-
30.04.17	Eutin – 5-Seen-Fahrt inkl. Mittagessen, Schifffahrt, Kaffee & Kuchen	€ 56,-
03.05.17	Exklusive Brauereitour in Bremen inkl. Verkostung & Mittagessen	€ 59,50
04.05.17	Königliches Kopenhagen inkl. Fährpassagen & Stadtrundfahrt	€ 66,-
08.05.17	Romantische Medemfahrt inkl. Moorbahnfahrt, Mittagessen, Straßenbahnfahrt & Medemschifffahrt	€ 62,-
10.05.17	Landschaftserlebnis Probstei inkl. Mittagessen, Straßen- & Museumsbahnfahrt	€ 59,50
17.05.17	Johannsen Rum in Flensburg inkl. Führung & Verkostung, Stadtführung & Mittagessen	€ 49,-
19.05.17	Spargelessen in Bleckede inkl. Spargelbuffet satt, Aufenthalt Spargelhof & Vortrag & Kaffeegedeck	€ 53,-

Jetzt
Programm
anfordern!

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten

Tel. 040 55 55 85 69



Rezepte

Himmel und Erde

(1 Person)

Zutaten:

400 g mehlig kochende Kartoffeln
3 mittelgroße Äpfel (z.B. Elstar)
1 kleine Gemüsezwiebel | 2 TL Butter
1 EL Rapsöl | ½ TL Salz

Zubereitung:

Kartoffeln waschen, schälen und klein schneiden. Äpfel waschen, schälen und in Viertel schneiden, um das Kerngehäuse zu entfernen. Danach noch weiter zerkleinern. Kartoffel- und Apfelstücke in einem Viertel Liter Wasser mit dem Salz für 20 Minuten gar kochen.

Nach der Kochzeit probieren, ob die Stücke weich sind, ansonsten weitere 5 Minuten. Topf vom Herd nehmen und die Butter hinzugeben. Alles zusammen stampfen.

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln darin bräunen. Die Zwiebelringe auf dem Kartoffel-Apfel-Püree anrichten.

Lauch im Schinkenmantel

(1 Person)

Zutaten:

2 mittelgroße Stangen Lauch
2 Scheiben Katenschinken
75 g Käse zum Überbacken
(z.B. Emmentaler oder mittelalter Gouda)
2 TL Butter | Salz

Zubereitung:

Die Wurzel des Lauchs abschneiden. Die dunkelgrünen, harten Blätter ebenfalls entfernen. Den Lauch längs einritzen und gründlich waschen. Backofen auf 100° C vorheizen.

250 ml Salzwasser zum Kochen bringen und den Lauch fünf Minuten bei mittlerer Hitze blanchieren. Danach sofort aus dem Wasser nehmen und abtropfen lassen.

Auflaufform buttern. Eine Scheibe Schinken in die Form legen, den Lauch darauf legen und einwickeln. Die zweite Scheibe daneben legen und mit der zweiten Stange Lauch ebenso vefahren.

Käse über den Lauch streuen und überbacken, bis der Käse geschmolzen ist.
Dazu passt Reis.

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

Frische · Qualität

GEBRÜDER
TIMM

Gesundgeflügel

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

Nur noch bis zum 11. März 2017:

Frische Enten

zu tagesaktuellen Aktionspreisen

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

Obsthof Palm

Frishes Obst aus dem Alten Land

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

Saftig, knackige Äpfel

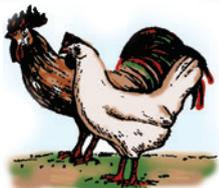
verschiedene Sorten!

**Frisher, selbstgepresster Apfelsaft
in der 5-Liter-BIG-BOX!**

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



Geflügelhof Hellfritz



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

Frishes Lammfleisch

– immer ein Genuss.
z.B.: Rücken, Keule, Lachse

**Gern nehmen wir ab sofort
Ihre Osterbestellung entgegen.**

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



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Hubers milder Heide-Katenschinken

ob weich & mild oder kernig & würzig,
für jeden Geschmack haben wir den
richtigen Schinken.

Frishes Schweinefilet
fett- und sehnfrei, kg € 14,90

**Achten Sie auch auf unsere
wöchentlichen Sonderangebote**

Entenbrust mit Weißkohl

(1 Person)

Zutaten:

1 Entenbrust | 500 g Weißkohl | 3 TL Rapsöl
1 EL Butter | 1 TL Zucker | 1 EL Wasser
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Entenbrust waschen und trocken tupfen. Mit einem scharfen Messer die Haut vorsichtig mehrmals einritzen. 2 TL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Die Entenbrust mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und kurz scharf anbraten.

Danach bei mittlerer Hitze für 10 Minuten weiter braten. Das Fleisch anschließend wenden und weitere 20 Minuten in der Pfanne lassen. Zum Schluss die Entenbrust mit Pfeffer und Salz von beiden Seiten würzen.

Während die Entenbrust in der Pfanne ist, kann der Weißkohl bearbeitet werden. Hierzu den Kohl waschen und trocken tupfen. Mit einem Messer in Streifen schneiden. Butter und 1 TL Rapsöl in eine Pfanne geben und erhitzen. Kohl hinzugeben und unter wenden anbraten. Den Zucker darüber streuen und vermischen. Das Wasser hinzugeben. Bei mittlerer Hitze weitere 15 Minuten unter mehrmaligem Wenden garen.

Dazu passen Kartoffeln.

Seelachs auf Gemüsebett

(1 Person)

Zutaten:

1 Seelachsfilet
1 Suppengemüse
1 EL Rapsöl
2 TL Butter
¼ L Gemüsebrühe
½ EL Mehl | Salz

Zubereitung:

Suppengemüse waschen und putzen. Das Gemüse klein schneiden. Die Butter in einem Topf erhitzen und das Gemüse hinzugeben. Gemüsebrühe angießen. Für 15 Minuten bei mittlerer Hitze garen.

Seelachsfilet waschen und trocken tupfen. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen. Den Fisch salzen und in Mehl wenden. Überschüssiges Mehl abschütteln und den Fisch in die Pfanne legen. Bei mittlerer Hitze für 4 Minuten von jeder Seite braten.

Das Gemüse auf einen Teller geben und den Fisch darauf anrichten.

Gutes Gelingen!

• Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!



Krabbe an Krabbe:		
Nordsee-Krabbensalat	200 g	€ 6,-
Lachscocktail in Honig-Senf	200 g	€ 4,-
Frisch geräuchert:		
Forellen	2 Stück	€ 6,-

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

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



Fangfrischer Fisch auf Ihren Tisch.

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

Nordseekrabbensalat, 200 g € 6,-

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



Französischer Tortenbrie

sahnig/mild, Fett i. Tr. 50 %, 100 g € **1.19**

Immer etwas Besonderes beim...



KäseSpezi

Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn | Fuhlsbüttel | Schmuggelstieg



31. März 2017 Ende der Amtsperiode der jetzigen Seniorenbeiräte **Rückblick und Ausblick**



Vom 1. April 2013 bis zum 31. März 2017 dauert die erste Amtsperiode der Hamburger Seniorenbeiräte nach dem neuen Seniorenmitwirkungsgesetz.

Was haben die Seniorenbeiräte geleistet?

Eine der Hauptaufgaben der Seniorenbeiräte ist es, Informationen an diejenigen zu vermitteln, die es angeht, und das ist eine schwierige Aufgabe. Viele Mitbürger machen sich Gedanken, wie man das Leben in der Gesellschaft verbessern kann, und zwar in allen Bereichen und für alle Menschen, so auch für die Senioren. Wohnen, der Schritt auf die Straße, die öffentlichen Verkehrsmittel, die Einkaufsmöglichkeiten, Arztbesuch und Gesunderhaltung, aber auch Sport, Freizeit, kulturelle Veranstaltungen, gesellige Treffen und Veranstaltungen: ist all dies so organisiert, dass jeder, wirklich jeder, daran teilhaben kann?

Informationen darüber zu vermitteln, wo Sie Hilfe bekommen, Kontakte herzustellen zwischen Suchenden und Anbietern, das haben die Seniorenbeiräte getan mit öffentlichen Veranstaltungen, Faltblättern und Zeitungsartikeln. Die Resonanz war groß, die Rückmeldungen waren positiv, aber diese Arbeit muss laufend fortgesetzt werden, denn die Bedürfnisse einerseits und die Angebote der vielen Aktiven ändern sich ständig. Barrierefreiheit in allen Bereichen des öffentlichen Lebens als Ziel etabliert zu haben, ist eine der größten Leistungen der Seniorenbeiräte.

Sind äußere Lebensbedingungen meist konkret erfassbar und mit Geld und Engagement veränderbar – die Einsicht in die Notwendigkeit ist bei allen Verantwortlichen im Prinzip vorhanden, so sind finanzielle Probleme von älteren Menschen erheblich schwieriger zu lösen. Die meisten leben von der gesetzlichen Rente, die wiederum das Ergebnis der Anstrengungen eines Lebens ist. Wenn der Lebenslauf z.B. durch Krankheit oder Arbeitslosigkeit geprägt war, sind die finanziellen Verhältnisse im Alter oft desolat. Hier appellieren die Seniorenbeiräte an die Politik, Rahmenbedingungen zu schaffen, die jedem Menschen im Alter ein auskömmliches Leben garantieren. Die Beiräte haben sich mit öffentlichen Veranstaltungen und an die Politiker gerichteten Resolutionen dafür eingesetzt, dass niemand im Alter aus finanziellen Gründen von Teilhabe am gesellschaftlichen Leben ausgeschlossen sein darf.

Gesundheit ist eine der wesentlichsten Grundlagen eines wünschenswerten Lebens. Vieles entwickelt sich hier zum Besseren. Die Medizin macht Fortschritte. Prävention, also Vorbeugen, nicht nur späteres Heilen und Wiederherstellen, rückt in den Vordergrund. Die Seniorenbeiräte informieren über die Umsetzung des neuen Präventionsgesetzes, das die Lebensqualität vieler älterer Menschen erhöhen wird.

Wirklich schwierig wird es, wenn seelische Probleme den älteren Menschen zu schaffen machen. Eingeschränkte Beweglichkeit führt oft zu Einsamkeit, zu dem Gefühl, vergessen worden zu sein. Dies ist schwer zu ertragen. Hier ist mitmenschliche Hilfe gefragt. Es gibt schon viele Nachbarschaftstreffs, Kreise, in denen Besuche oder Gespräche vermittelt werden. Viele Menschen stehen bereit, sich ehrenamtlich zu engagieren und sich helfend einzubringen. Doch ist hier noch viel Engagement nötig, um ein sicheres Netz von Menschen aufzubauen, die einsamen alten Menschen Lebensfreude und Wärme vermitteln.

Die Seniorenbeiräte arbeiten an Lösungen.

Es gibt noch viele weitere Baustellen, z.B. die Teilhabe der älteren Menschen am Internet. Hier praktikable Wege zu finden, Senioren mit dem Netz vertraut zu machen, muss in der nahen Zukunft gelingen.

Am 1. April 2017 gehen Neuwahlen los für die nächste Amtsperiode der Seniorenbeiräte. Am 23. Juni 2017 ist dieser Vorgang mit der Konstituierung des Landesseniorenbeirats abgeschlossen.

Die scheidenden Seniorenbeiräte danken Ihnen für Ihr Interesse und Ihre Mitarbeit in der Vergangenheit. Blicken wir fröhlich, tatendurstig und zuversichtlich in die Zukunft.



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



Die neue FREIHEIT – beweglich bleiben

»»»» dank **Lift, Aufzug**
oder **Rampe**

Arne Buchholz

(pi) Eine Treppenstufe kann ein scheinbar unüberwindbares Hindernis darstellen. Menschen, die nicht mehr laufen können, aber in ihrem gewohnten Umfeld bleiben möchten, sind plötzlich eingeschränkt. „Dabei gibt es eine ganze Palette an Möglichkeiten, um sein Haus weiterhin verlassen zu können“, sagt Arne Buchholz, zertifizierter Sachverständiger für Barrierefreies Planen und Bauen. Neben den klassischen Mobilitätshilfen wie Rollstuhl, Rollator, Treppenlift oder Gehstock sind heute vermehrt Hublifte, Plattformlifte und Aufzüge gefragt. „Ältere Menschen sehen leider manchmal nur Standardprodukte, die ihnen nicht helfen, dabei sind individuelle Lösungen fast immer möglich“, weiß der Experte. Niemand müsse „frische Luft nur noch auf seinem Balkon bekommen“.

Dabei hat sich das „Barrierefreie Bauen“ in der gesellschaftlichen Wahrnehmung in den letzten zehn Jahren stark gewandelt. Früher wurde fast ausschließlich für motorisch eingeschränkte, sehbehinderte oder auch Menschen mit kognitiven Einschränkungen umgebaut. Heute vereinfachen sich auch groß- oder kleinwüchsige Menschen ihr Leben durch besondere Baumaßnahmen. Ebenfalls kommt das barrierefreie Bauen Menschen zugute, die mit Kindern, Kinderwagen oder einfach mit Gepäck unterwegs sind. „Barrierefreies Bauen bedeutet Qualitätsgewinn für alle Menschen im Alltag“, meint Arne Buchholz.

Erste Wahl vieler Hilfesuchender: ein Lift. Da lassen sich verschiedene Arten nutzen. Beispiel Hublift. Da es sich um eine gesamt zu befahrende Fläche handelt, eignet er sich besonders für Rollstuhlfahrer oder Menschen mit Gehhilfen wie einem Rollator. Hublifte können sowohl im Innen- als auch im Außenbereich eingesetzt werden. Höhenunterschiede sind so sicher zu überwinden, klassischerweise bestehend aus wenigen Treppenstufen oder einer 2. Etage im Eigenheim. Aber auch Aufzüge über mehrere Stockwerke werden immer mehr im privaten Wohnungsbau nachträglich aufgebaut. „Diese Art eignet sich zum Beispiel auch für Arztpraxen – ganz aus Glas, damit haben sie ein ganz neues Design“, begeistert sich der Experte.

Beispiel 2: Plattformlifte. Diese sind vor allem für Rollstuhlfahrer vorgesehen, die eine Treppe hinauf- oder hinunterfahren möchten. Der Rollstuhlfahrer fährt mit seinem Rollstuhl auf eine ebene Plattform und wird dort von Klappschränken und Abrollklappen gesichert. Je nach Typ können auch Lasten transportiert werden. Die Plattformlifte können auf der Treppe

oder an der Wand befestigt werden. Der Einbau ist im Innen- und Außenbereich möglich. Die Plattform kann bei Betriebsruhe hochgeklappt werden.

Das A und O ist die richtige Beratung – und die Möglichkeit von Individuallösungen. Zudem kennen regionale Liftexperten in ihrem Einzugsgebiet häufig kleine Herstellerbetriebe und lokale Handwerksfirmen, die auch schwierigste Maschinenplattformen bauen und herausfordernde, örtliche Gegebenheiten barrierefrei umbauen können. Und noch ein Tipp des Experten: Die Fördermöglichkeiten; insbesondere Hamburg bietet Fördermöglichkeiten, die sehr spezielles Fachwissen erfordern. Alles, damit Menschen beweglich bleiben.

Arne Buchholz arbeitet als zertifizierter Sachverständiger für barrierefreies Planen und Bauen (Technische Akademie Konstanz am Bodensee), in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen.

www.hamburg-lifte.de



Ich
habe die
passende Lösung für Sie!

Arne Buchholz – Sachverständiger für barrierefreies Bauen. Ihr Ansprechpartner für Treppenlifte, Rollstuhllifte, Hublifte und Aufzüge.

Kostenlose Beratung, Aufmaß und Angebot.




Telefon 040/85 18 07 03 • Mobil 0173/527 04 57
info@hamburg-lifte.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

Korrektorat

Friedrich Rogge

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 43.200

- Nord: 18.500
- West: 19.500
- Ost: 5.200

Anzeigenschluss

Ausgabe April
am 17.03.2017

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.

Welche/-r vitale m/w, 65+, reist 2017 mit mir für 8 Tage in die „schönste“ Stadt Deutschlands, Busreise (preiswert, aber 10 Std.!) – Hotel im Ort, täglich unterwegs, Fahrrad und zu Fuß, **Tel.: 040/870 05 38**

Fröhliche, junggebliebene und aktive Sie, 60+, wünscht sich Menschen für Kultur, Veranstaltungen, Natur, Städtereisen, Kurzurlaube, **Tel.: 040/560 46 46** eventl. AB. Bitte sprechen mit Tel.-Angabe.

Suche netten Partner/-in für Freizeit/Theater/Kino/Reisen, z.B. Mein Schiff/AIDA/Usedom, oder vielleicht Dubai? W, 70/159, schlank, tanze und lache gern, **Chiffre 27217**

Aktive, fröhliche Sie, NR, ab 65+, sucht für die Freizeitgestaltung Damen-Unternehmungen, einfach Spaß haben, **Tel.: 04101/58 96 00** (rufen Sie mich an, wenn es passt, Ausflüge o. einfach Kaffee)

Opa fährt – nicht auf der Flucht – nach der Haus- und Gartenarbeit i. Tagesfahrten: Chopper (125) und auch Rad und wer fährt mit, mit eigenem Fahrzeug? Erste schriftl. **Kontaktaufnahme: Brieffach 1102, 25442 Quickborn**

Für Briefmarkensammler öffentl. Tauschtreffen z. 4. Sonntag, 10-16 Uhr, HH Alsterdorfer Markt 18, Haus ALTE Küche, Sonderpostamt, Ausstellung, Beratung, **www.bsv-hh.de, Tel.: 040/527 04 21**

Sie, 65+, sucht Freundin für Spaziergänge, kleine Tagesausfahrten, Theater, Essen gehen oder Kaffee trinken + Klönen, im Raum Stellingen, Altona, Eidelstedt und Eimsbüttel, **Chiffre 26517**

Ich 70 J., weibl., suche Freundin, die auch alleine ist, für gemeinsame Freizeitgestaltung, Raum Norderstedt/Langenhorn/Hummelsbüttel, **Chiffre 26317**

Gymn. Gruppe im Freien, Volksd., kostenlos, wöchentl. mittwochs 10 Uhr, hat noch Platz für Ü-70-Damen, **Tel.: 040/80 07 99 05**

„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**

Suche

Rockende Senioren – je oller, desto doller – suchen in Hamburg-Niendorf stets weitere sangesfreudige Senioren und Musiker verschiedener Instrumente, Kontakt: Bärbel Reif, **Tel.: 040/890 71 09**, oder Ingrid Groth, **Tel.: 040/553 34 01**, www.chorvereinbnote.de

Artdirektor eines Museumsvereins, 77 J., sucht (da leicht gehbehindert) eine Begleitperson für unentgeltliche Bahnreisen im Sendegebiet des NDR, **Tel.: 0176/57 17 59 76**

Hamburger Design-Museumsverein sucht neue Mitglieder für den Vorstand, **Tel.: 0176/57 17 59 76** oder per E-Mail unter: **pebeinst@googlemail.com**

Suche nette Doppelkopfspieler/-innen für nachmittags. Bin 67 J. und noch sehr fit. Freue mich über jede Zuschrift. Sylvia. **Chiffre 26117**

Nussknacker, Räuchermännchen + Pyramiden aus dem Erzgebirge sowie Kontakt zu Sammler/-innen von Sammler gesucht. **Tel.: 040/30 98 03 38**

Verkauf

5 Konsalik-Bücher, zusammen € 9,50, 3 Bierkrüge mit Zinndeckel und Motiv je € 9,-, 1 Spargeltopf mit Einsatz + Spargelm. WMF, neu € 15,- VB, 1 Handt. Leder, neu € 9,50, **Tel.: 040/630 56 08**

Hohner-Knopfakkordeon C-St., 120 Bass Concerto Piccolo inkl. Rucksack u. Riemen, Balgschutz zu verkaufen, Info unter **Tel.: 040/570 74 40**

Modellschiffe, Wiking und andere aus vielen Ländern, 1:1250 abzugeben, gute Preise! **Tel.: 040/49 29 07 32**

Neuer, weicher Ledermantel (weiß), Gr. 46, Rückenlänge 1,20, Marke: lamberlassie (aus Italien), VB € 60,-, von privat, **Tel.: 040/551 08 79**

Original verpackte Seilwinde, VB € 15,-, von privat, **Tel.: 040/551 08 79**

Für den Sammler, 200 Ansichtskarten mit Kirchen für € 15,-, **Tel.: 040/68 94 64 93**

Sonstiges

Schlafsofa, grau mit Bettkasten zu verschenken. Liegefläche 1,20 x 1,95. **Tel.: 040/30 71 88 09**

Alte (gerne auch kaputte) Uhren irgendwo in der Schublade? Bitte nicht wegwerfen. Leidenschaftlicher Uhrensammler ist für Bastelnachschub sehr dankbar. Christian Eggers, **Tel.: 040/38 61 15 22**

Rund ums Haus, Hamburger in Rente hilft gerne bei kleinen Reparaturen/Instandsetzungen, seriös, verlässlich, **Tel.: 0172/405 52 99**

Schreiben Sie über Ihr Leben! Tagesseminar, autobiografisches Schreiben am 26. März 2017, **Tel.: 0177/301 28 04**, **Info unter: www.ankermomente.de**

Schlafzimmerschrank, braun, 2,50 m, gut erhalten, zu verschenken, Selbstabbau, Selbstabholer, **Tel.: 040/30 71 88 09**

Wer hat Lust und Interesse mit dem Akkordeon bzw. einem anderen Instrument einen Shanty-Chor zu begleiten. Sänger/-innen sind auch willkommen. Erteile gern nähere Auskünfte, Ursula Schmidt, **Tel.: 040/524 20 25**

Zauberkurs für Senioren in HH-Niendorf am Sa., 29.04.17, 10-16 Uhr – keine Vorkenntnisse erforderlich, individuelle Anleitung, kleine Gruppe, **Tel.: 0176/37 57 56 50 ...simsalabim...!**

3-türiger Schrank (Kleider/Bücher) = 1920, Mitte Spiegel, chemiefrei, leicht auseinanderzunehmen, in liebevolle Hände abzugeben, H 2,00, B 1,50, T 0,50 m, **Tel.: 040/651 44 21 (Di.-Fr.)**

Logopädin i. R. mit Erfahrung in Seniorenassistenz, bietet freundliche Unterstützung, auch für Büro- oder Schriftverkehr, **Tel.: 040/42 91 34 77**

Tierkäfig zu verschenken, L: 60 cm, B: 30 cm, H: 47 cm, rostfrei, Zubehör, **Tel.: 040/551 08 79**

Opa tauscht einen großen BP, mit gr. Breite, Sackgasse, mit 2 x Be- und Entwässerungsvorverlegung, gegen eine Bestandsimmobilie mit Verrechnung. Erstkontaktaufnahme erbeten. **Tel.: 0177/966 89 72** (wenn, bitte nur am Sonntag/Sünndag anrufen)

24 Betreuung in Ihrem Zuhause! www.24h-gut-betreut.de, **Tel.: 040/532 99 -280**

PC-/Smartphonehilfe für Senioren von erfahrener Seniorin im privaten Rahmen, **Tel.: 040/50 41 74**

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 zu 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**

Näher, mein Gott, zu Dir

Kolumbarien in Kirchen als Alternative zu Friedhöfen

Geschäftsmodell Gruft

Wer früher in eine der 268 Gruft-Kammern des Michels einziehen wollte, musste zahlen – und zwar zu Lebzeiten. Das war das Finanzierungsmodell, das Baumeister Ernst Georg Sonnin dem Kirchenvorstand vorschlug und das umgesetzt wurde. Sonnin war nicht der Erfinder eines Kirchbau-Finanzierungssystems mit Hilfe von Bestattungen. Zuerst waren es die sterblichen Überreste von Märtyrern, die kostenlos Eingang in christliche Gebetshäuser fanden. Da damit deren Besuch für die Gläubigen attraktiver wurde, kam es in der Folgezeit dazu, dass besonders „wichtige“ Heilige gleich auf mehrere Kirchen aufgeteilt wurden. Der Brauch hat sich in der katholischen Kirche bis auf den heutigen Tag gehalten. So überließ das Bistum Hildesheim 2010 dem St. Marien-Dom in Hamburg eine Ansgar-Reliquie; den Unterarmknochen des Heiligen, als Dauerleihgabe. Die angeblichen Gebeine der Heiligen drei Könige machten Köln im 13. Jahrhundert zum wichtigsten Wallfahrtsort in Deutschland.

Bei den Heiligen liegen

Wo Heilige gut liegen, da wollten bald auch „normale“ Gläubige auf die Auferstehung warten. Kaiser, Könige und alles, was Rang, Namen und nicht zuletzt auch Geld hatte, ließ sich in Kirchen bestatten. Je dichter am Altar, umso besser

Ein gesundes finanzielles Fundament. 268 Gruft-Kammern sorgten lange Zeit für ein geregeltes Einkommen des Hamburger Wahrzeichens.

Foto: Krause



Nahansicht einer Urnennische in einem der modernen Kolumbarien auf Ohlsdorf.

Foto: Hamburger Friedhöfe -AöR-



Offiziell erst 2017 eröffnet, ist das Trauerzentrum und Kolumbarium in Stellingen ein Angebot für den ganzen Stadtteil. Foto: Krause

und teurer. Wer es nicht nach drinnen schaffte, kam auf den Kirchhof, der das Gotteshaus umgab. Reformation hin oder her – auch die Protestanten wollten nicht auf die Einnahmen aus dem Bestattungswesen verzichten. Der Michel mit seinen Grüften für Betuchte und die zahlenden Mitglieder der Ämter, Bruderschaften und Sterbekassen ist nur ein Beispiel dafür. Immer wurde der ganze Körper bestattet. Napoleon der etliche alte Zöpfe abschnitt, verbot per Dekret 1813 Bestattungen in Kirchen. Die wichen daraufhin „ins Freie“

aus. Heute sind von den 53 Hamburger Friedhöfen noch 38 in kirchlicher Hand. Doch was in der Vergangenheit neben religiösen Aspekten auch eine gute Geschäftsidee war, hat sich für kirchliche wie auch staatliche Träger zunehmend zu einem wirtschaftlichen Risikofaktor entwickelt.

Veränderte Bestattungsgewohnheiten

Schuld daran sind Feuerbestattungen, die den Platzbedarf deutlich reduzieren



Sven Havemeister

Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

„Bei uns steht der Mensch im Mittelpunkt“ ...

... erklärt Sven Havemeister vom Hamburger Bestattungsinstitut. „Wir sind der Meinung, dass jeder sich in Ruhe und Würde verabschieden können sollte, und genau darum unterstützen wir die Hinterbliebenen in ihrer Trauer, wo wir können“. Der Geschäftsführer und sein erfahrenes Team kümmern sich um alle Notwendigkeiten, an die im Trauerfall gedacht werden muss – persönlich, preisgünstig und zuverlässig. Ob See-, Erd- oder Feuerbestattung, auch individuelle Wünsche werden gerne nach fachkundiger Beratung berücksichtigt.

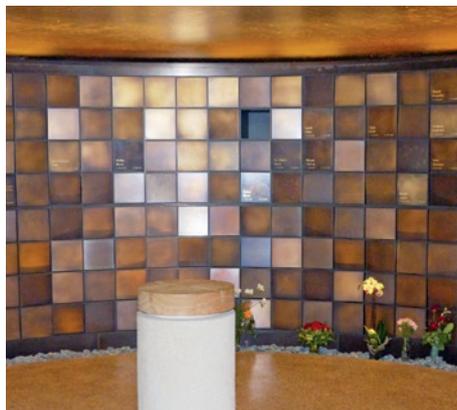


Für eine unverbindliche Beratung sind wir unter Tel.: 040/44 44 77 für Sie da.

und somit die Einnahmen der Friedhöfe mindern. Die katholische Kirche – über viele Jahrhunderte ein strikter Verbrennungsgegner – hat aus der Tatsache, dass sich in Hamburg inzwischen fast 80 % der Bevölkerung für eine Feuerbestattung entscheiden, eine interessante Schlussfolgerung gezogen: Bestattung in Kirchen ist wieder in! Den Anfang machte der Marien-Dom, der seit August 2012 unter dem Hochaltar 1.566 schließfachähnliche Nischen für Urnen in einem Kolumbarium anbietet. Die Gebühr für eine Bestattung beträgt 3.300 Euro bei einer Ruhezeit von 20 Jahren. Bislang wurden rund 200 Plätze vergeben. Zu den Kosten der Anlage wollte das Bistum keine Angaben machen. Warum gleich daneben Bischöfe aufwändig in Metallsärgen und Domherren „konventionell“ neben dem Dom bestattet werden, bleibt ebenfalls ein Geheimnis.

Nicht Jugend, sondern Urnen

Einen neuen Weg, dem christlichen Gedanken der Gemeinschaft der Lebenden und der Toten Rechnung zu tragen, ist das Trauerzentrum und Kolumbarium St. Thomas Morus in Hamburg Stellingen gegangen. Nachdem dort, wie Dr. Heribert Dernbach, der stellvertretende Vorsitzende der Trägerstiftung, berichtet „das Projekt, ein Jugendzentrum zu installieren, am Widerstand einiger Gemeindemitglieder und der mangelnden Unterstützung des Erzbistums gescheitert war“, entschied man sich – nun mit Unterstützung von oben – am Standort Stellingen christliche Trauerbegleitung sowie Bestattungen im Kirchenschiff und im lichtdurchfluteten Innenhof anzubieten. In der ersten Ausbaustufe sind hier 938 Urnen-Kammern entstanden. Die Gerüste der Kolumbarien-Blöcke



Das Kolumbarium im St. Marien-Dom in St. Georg wurde bereits 2012 eröffnet. Auch hier wird Trauerbegleitung angeboten. Foto: Krause

Elisabeth Gerechts Vater Hans-Jürgen Wrage hat sich den Platz im Kolumbarium in der St. Thomas Morus Kirche selbst ausgesucht. Seine Tochter empfindet die Nähe zu ihm bei den Gottesdiensten als sehr tröstlich.

Foto: Krause



sind aus Bronze gefertigt, die Urnenplatten bestehen aus Beton. Die Blöcke bieten Sitzgelegenheiten, auf denen die Angehörigen verweilen können. Eine Erweiterung auf bis zu 1.700 Kammern ist möglich. Zugunsten der würfelförmigen Urnengräber ist die Anzahl der Sitzplätze in der Kirche verringert worden. Ein Trauerzentrum bietet zudem Platz für Trauerfeiern, Aufbahrung und Abschied. Ebenso werden persönliche Begleitung und ein Trauercafé angeboten.

Ein Angebot für den Stadtteil

Ausdrücklich wendet sich das für rund 2,4 Millionen Euro entstandene Angebot an alle Bewohner des Stadtteils, denn die Vermietung von 28 Urnenplätzen jährlich ist notwendig, um Kapitaldienste und Tilgung zu decken. Die Preise sind mit denen im Marien-Dom vergleichbar. Erst nach 15 Jahren, so die Planung, wird der Betrieb sich selber tragen. Unterdeckungen werden mit Kirchensteuermitteln ausgeglichen. Das wird Auswirkungen auf die evangelischen Gemeinden mit ihren Friedhöfen in Niendorf, Stellingen und Eidelstedt haben. Mit den beiden Kolumbarien-Angeboten beschreitet die katholische Kirche einen Weg, den schon lange davor der Friedhof Ohlsdorf gegangen ist. Ein vermeintlich sichereres Umfeld bei Besuchen am Bestattungsort könnte den Trend hin zu Besetzungen in kirchlichen und staatlichen Kolumbarien befördern.

F.J. Krause © SeMa

Auch im lichten Innenhof werden in Stellingen Urnen-Kammern angeboten. Foto: Krause

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**



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

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

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

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

Verlosung im März 2017!

1.-3. Preis: Je 2 Karten für „Ziemlich beste Freunde“

am 03. April 2017 um 20 Uhr in den Hamburger Kammerspielen

Seit 2014 läuft der Bühnenkracher bereits an den Hamburger Kammerspielen, jetzt kommt das Erfolgsstück zurück. Der Sozialhilfeempfänger Driss (Patrick Abozen), bewirbt sich gezwungenermaßen auf eine Stelle als Pflegekraft bei dem querschnittgelähmten, wohlhabenden Philippe (Hardy Krüger Jr.). Zwei Welten prallen aufeinander. Doch Driss und Philippe können eine Menge voneinander lernen und es entwickelt sich eine außergewöhnliche Freundschaft.

Termine: 26. bis 28. März und 2. bis 4. sowie 14. bis 18. April 2017.

Karten unter: 040/41 33 44 0 oder unter www.hamburger-kammerspiele.de



Foto: Christian Schoppe

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 17.03.2017 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

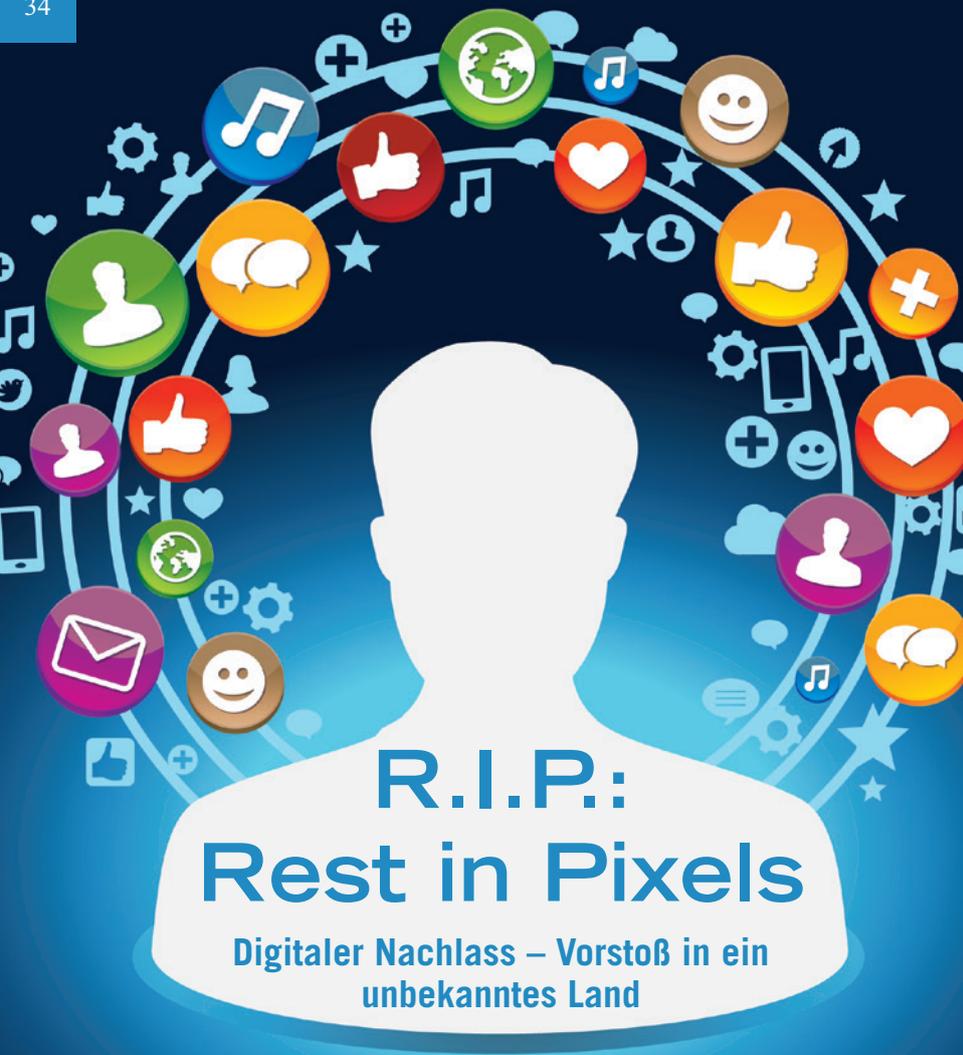
4.-6. Preis: Jeweils 2 Karten für „Wenn Frauen immer weiter fragen“, präsentiert von Horst Schroth am 10. April um 19.30 Uhr im St. Pauli-Theater

Ein Abend, an dem ein Künstler wie Horst Schroth zumindest Hoffnung macht, dass Männer zu Frauen- und Frauen zu Männerverstehern werden.

Premiere am 6. März 2017, Vorstellungen bis zum 07. Mai 2017, Vorverkauf unter 040/47 11 06 66 und in allen bekannten Vorverkaufsstellen



Foto: Oliver Fantisch



Das Durchschnittsalter der Teilnehmerinnen und Teilnehmer lag vermutlich bei Mitte dreißig. Einen ganzen Tag lang sprachen sie über ein Thema, das bei dieser Altersgruppe eher ungewöhnlich ist.

Die jungen Leute sprachen über den Tod. Bei der „digna.16“, der ersten Fachtagung in dieser Richtung, ging es um Sterben und Erben in der digitalen Welt. Was bei den Tagungsteilnehmern statistisch noch in weiter Ferne liegt, ist von Millionen Seniorinnen und Senioren, die täglich im Internet surfen, in aller Regel noch nicht problematisiert worden. Dass schon ganz allgemein die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Tod zu beschäftigen, gering ausgeprägt ist, wird daran deutlich, dass lediglich 26 % der Deutschen ein Testament geschrieben haben. Dabei geht es im Regelfall um greifbare Werte und Lebensspuren des Erblassers.

Was aber ist mit dem Digitalen Nachlass?

Jeder Internetnutzer hinterlässt dort vielfältige digitale Spuren. Wenigen ist bewusst, wie breit die Spur sein kann, die sie im Netz hinterlassen. Nur selten haben die Hinterbliebenen einen Überblick über die im Internet deponierten Daten der Verstorbenen oder einen Zugang dazu. Fällt es bei „greifbarem“ Nachlass für die Erben verhältnismäßig leicht zu entscheiden, was zu bewahren

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: HASPDEHHXXX
IBAN: DE16200505501261178030

Senden Sie diesen Abschnitt an:

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

Aktives Leben • Gesundheit • Mobilität • Vorsorge

life **AGE MESSE**



21.-22.10.17 in der TriBühne Norderstedt

Nach der erfolgreichen Premiere der Messe im Oktober 2016 mit über 75 Ausstellern und rund 3.000 Besuchern starten wir nun mit der Vorbereitung für 2017.

Sie möchten Ihre Firma/Organisation auf der lifeAGE 2017 als Aussteller präsentieren? Sprechen Sie uns an:

Telefon 040/521 83 25 • E-Mail: messen@agentur-atw.de

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

www.lifeage-messe.de

ist, sieht es mit dem digitalen Nachlass ganz anders aus. Um den zu bewerten, muss er zuerst sichtbar gemacht werden. Wichtig sind da nicht nur Abonnements und Verträge von finanzieller Bedeutung, die es zu kündigen gilt. Oft sind inzwischen die Lebensgeschichten ganzer Familien nicht mehr in Fotoalben, sondern in digitalen Ordnern verwahrt.

Zum digitalen Nachlass gehören

Offlinedateien auf einem Computer

Dokumente, Bilder, Videos und Präsentationen

Kommunikation

Schriftverkehr, E-Mail-Accounts, Postfächer Server, Postfächer offline

Bezahlung/Einkauf

Online Banking, Online-Bezahlsysteme (Paypal...), Online Shops (eBay, Amazon...)

Digitale Güter

Musik, Filme, elektronische Bücher, Softwarelizenzen

Soziale Netzwerke

Facebook, Google+, Xing, LinkedIn, Twitter, Messenger: Whatsapp, Skype Fotodienste: Flickr, Picasa

Webseiten

Domains, Shops, Blogs

Quelle: semno

ständig zum Erbe zählen, sind dann keinesfalls Teil des Erbes, wenn sie als E-Books erworben wurden. Wer es seinen Erben leichter machen will, sollte die kostenlosen Angebote nutzen und seinen digitalen Nachlass ordnen (www.test.de/internetkonten-pdf oder <https://digital-danach.de/wp-content/uploads/Vorsorgeheft.pdf?x74831>).



Charlotte und Elisabeth Noltenius beim Symposium in Hamburg.

Die Juristinnen und ihre Firma Digital Heritage GmbH beschäftigen sich mit den rechtlichen und menschlichen Aspekten rund um den digitalen Nachlass.

Foto: Krause



Sabine Landes und Dennis Schmolkluden zum ersten Symposium über digitalen Nachlass ein.

Auf ihrer Internetplattform „digital-danach.de“ bieten sie Informationen zum Thema.

Foto: Sabrina Kurtz

Beim Surfen im Internet fällt auf, dass es vergleichsweise einfach ist, sich auf einer Anbieterplattform anzumelden und wie schwer es mitunter ist, die Anmeldung rückgängig zu machen. Im Todesfall ist das Problem noch weitaus größer. Auch die Stiftung Warentest hat sich inzwischen mit dem digitalen Nachlass beschäftigt. Es stellte sich dabei heraus, dass es zurzeit mehr Fragen als Antworten im Gewirr der Daten und ihrer Zugangsrechte gibt. Mit den ersten Fällen beschäftigen sich bereits die Gerichte.

Ein Beispiel ist die Zugangs-Berechtigung auf die E-Mails eines Verstorbenen. Gehört es in der „analogen“ Welt unstrittig zu den Rechten der Erben, die Briefe, die ein Verstorbener hinterlässt, zu lesen, steht bei digitaler Korrespondenz dem ungehindertem Zugriff das Telekommunikationsgeheimnis im Wege. Bücher, die wie selbstver-

Den Gedanken, seiner Familie Lebensdaten zu hinterlassen, greift die Web-Seite www.qualifiedia-agentur.de/memories auf. Hinter www.aspetos.com verbirgt sich nach eigenem Bekunden „das“ soziale Netzwerk für Trauernde mit einem breiten Angebotsspektrum.

Zunehmend sind es junge Unternehmen, die sich mit dem Neuland „Digitaler Nachlass“ beschäftigen und fachkundige Beratung sowie systemgestützte Hilfestellung anbieten.

Hier eine unvollständige Auswahl: www.semo.de, www.digital-heritage.com, www.columba.de, www.digital-danach.de

Zweifelsfrei steht fest – es ist wichtig, sich auch mit dem digitalen Nachlass zu beschäftigen. Sonst wird der Computer zum Datengrab.

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 aufbahnen, einen Angler mit Angeln und Netzen und einen Maler mit seiner Staffelei. Bei einem Jäger hätten wir die Waldaufbahrung anzubieten, und wer gerne modernste Designelemente möchte, der kann auch

von uns einen Designer-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 Phantasie sind hier fast keine Grenzen gesetzt, denn so bunt wie das Leben, so individuell kann auch die Trauerfeier sein, die Asche 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, Tel.: 040-24 84 00. Gern können Sie auch in einer unserer 14 Filialen vorbeikommen.



Leben mit Ambiente & Komfort

Verschiedene
Appartementtypen
und Pflegezimmer

**Überzeugen Sie sich selbst
von unserer familiären Atmosphäre
und den einzigartigen Dienstleistungen**

Besichtigung nach
Terminabsprache
möglich

Genießen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend in einem hotelähnlichen Ambiente, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen Krietenbarg und Grotenbleken, in begehrter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum exklusiven Alstertal-Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz können Sie selbstbestimmt leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht: hohen Wohn-

komfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein.

Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können.

Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin freut sich auf Ihren Besuch.



mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft...

Parkresidenz Greve & Co Alstertal
Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de

Seniorentreff Langenhorn in neuen Räumen Traditionseinrichtung zieht neben die Zachäus-Kirche



Der Seniorentreff Langenhorn bietet Menschen ab 55 Jahren ein Dach für Begegnung, Freizeit und Bildung. Nach fast 35 Jahren am Standort Käkenhof startet er nun in neuen Räumlichkeiten gleich neben der Langenhorner Zachäus-Kirche durch.

„Wir freuen uns, unsere Besucher in hellen und einladenden Räumen nun begrüßen zu können“, sagt der Leiter des Seniorentreffs, Rainer Dommaschk. Ein halbes Jahr hat der Umbau der Wohnung im Käkenflur 22c gedauert. Entstanden sind ein Gruppenraum für Sprachunterricht, Spielekreise oder Klönnachmittage sowie ein PC-Schulungsraum mit zehn Arbeitsplätzen. Zur Ausstattung der ebenerdigen Räume gehören auch eine kleine Küche und eine Terrasse. „Es ist ein sehr schöner Rahmen geworden, um das alte Kursprogramm weiterhin anbieten zu können, aber auch neue Angebote zu entwickeln“, so Rainer Dommaschk.

Die Freude über den neuen Standort ist auch deshalb groß, weil es gelungen ist, mit dem Seniorentreff im Quartier Essener Straße zu bleiben. Nachdem es

nicht mehr möglich war, in den alten Räumen zu bleiben, unterstützte der Bezirk Hamburg-Nord sowie die Stadt Hamburg das Vorhaben der Kirchengemeinde St. Jürgen-Zachäus, die zugleich Trägerin des Seniorentreffs ist. Aber auch Dank der Bezirksversammlung und lokaler Politiker konnte die Gestaltung der neuen Räume realisiert werden.

Der Seniorentreff Langenhorn wurde 1983 als Altentagesstätte eröffnet. Ziel der Arbeit ist es, den einzelnen Menschen mit seinen Bedürfnissen und Wünschen wahrzunehmen und ihn vor Ort mit Gleichgesinnten zu vernetzen. Alle Kurse und Angebote sind ohne Vertragsbindung und jederzeit kündbar. Für Computer- und Sprachkurse wird in der Regel ein Monatsbeitrag von € 30,- erhoben.

Für ein demenz-freundliches Miteinander



Musik, Bewegung, Aha-Effekte. So zieht am Samstag, 1. April, die dritte KONFETTI-Parade für Menschen mit und ohne Demenz durch Hamburgs City.

An die 20 Unterstützer sorgen mittlerweile dafür, dass dieser Termin zum besonderen Ereignis wird. Und der Initiator „KONFETTI IM KOPF e.V.“ freut sich über jede weitere Initiative, jedes Unternehmen oder einzelne Personen, die ihren Teil dazu beitragen, dass der bunte, ausgelassene Umzug durch die Innenstadt stattfindet.

Von der Idee zur festen Aktion

Bereits mit über 1000 BürgerInnen in 2015 gestartet, ist die KONFETTI-Parade jetzt im dritten Jahr zu einer festen Aktion geworden. Ihr wichtiges Ziel: Für eine Demenzfreundliche Gesellschaft eintreten und auf den Umgang mit Menschen mit Demenz aufmerksam machen. „Neue Wege gehen für Menschen mit und ohne Demenz“ - so lautet dann auch das Motto für 2017.

Konvoi, Musik und Prominente

Wie schon in den letzten Jahren ist der Umzug - der ab 10 Uhr am Hauptbahnhof/Heidi-Kabel-Platz und Hachmannplatz startet und am Rathaus endet - das Highlight des Ta-

ges: ein Konvoi von Oldtimern und alten Motorrädern, in denen sich vor allem ältere TeilnehmerInnen chauffieren lassen können.

Dazwischen zu Fuß viele Mitmacher mit bunten Bändern, Konfetti, Luftballons und guter Laune, die den Zug begleiten und ihre persönliche Flagge zeigen für das Thema Demenz. Allen voran geht in diesem Jahr KONFETTI-Botschafterin Bettina Tietjen, die auch bei der anschließenden Kundgebung auf dem Rathausmarkt anwesend sein wird.

Dort laden dann Musik-Acts, ein Fotowettbewerb sowie eine wortwörtliche „Wanderausstellung“ und eine „Lachen-heilt-Challenge“ zum Miteinander ein.

Demenz bundesweit thematisieren

Sowohl die Kampagne „KONFETTI IM KOPF“ als auch die Parade sind Projekte, die bundesweit durchgeführt werden können. Auf www.konfetti-im-kopf.de gibt es Infos zur Parade, zur Kampagne und zum KONFETTI-Netzwerk mit all seinen Aktivitäten.

A. Petersen © SeMa



Unterstützung und Betreuung im Alltag!

**kostenlos
und flexibel!**

Für viele Menschen gibt es nichts Schöneres als auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit Zuhause wohnen bleiben zu können. Doch der Pflegealltag ist sehr zeit- und kraftaufwendig und kann für Sie und Ihre private Pflegeperson schnell zu einer Belastung werden. Dabei ist es wichtig, dass pflegende Angehörige zwischendurch entlastet werden, um neue Kraft tanken zu können oder eigene Termine wahrzunehmen.

Carekura ist für Sie da, wenn Ihre private Pflegeperson mal nicht kann.

Wir sind im Raum Hamburg, Ostholstein, Lübeck und Berlin tätig und bieten Ihnen hauswirtschaftliche und soziale Unterstützung wie Reinigung der Wohnung, Begleitung zu Terminen oder Hobbys, Erledigung von Einkäufen, gemeinsame Spaziergänge und noch vieles mehr - und das alles kostenfrei für Sie!

Die Leistungen passen wir individuell an Ihre Bedürfnisse an und suchen für Sie den Mitarbeiter, der gut zu Ihnen passt.

Kostenfrei? Ja! Die Pflegekasse stellt Ihnen für die so genannte „Verhinderungspflege“ 1612€ pro Kalenderjahr zur Verfügung. Zudem können Sie die Hälfte des Kurzzeitpflegebudgets für diese Leistungen nutzen, sodass Ihnen jährlich bis zu 2.418€ zur Verfügung stehen.

Neben der Alltagsunterstützung und Betreuung kümmern wir uns auch gern um die Leistungsbeantragung und das Abrechnen mit Ihrer Pflegekasse.



CAREKURA



Lassen Sie sich unverbindlich und kostenlos beraten!

Wir freuen uns auf Sie!
0451 / 39 890 18 - 50
info@carekura.de



Maximilian Arland

Für ein Fischbrötchen
nach Hamburg



Schon als 12-Jähriger begeisterte der Sänger zusammen mit seinem Vater, dem Klarinettenisten Henry Arland und seinem Bruder Hansi, das Publikum.

1993 belegten sie den 1. Platz in der volkstümlichen Hitparade und 1994 gewannen sie den internationalen Grand Prix der Volksmusik mit dem Titel „Echo der Berge“. Aber auch als Solist ist der gebürtige Baden-Württemberger sehr erfolgreich: 2002 gewann er die deutsche Vorentscheidung mit dem Titel „Ich hör Chopin“.

Er arbeitete als Radiomoderator und präsentiert inzwischen viele Fernsehsendungen bei ARD, MDR und Bayerischem Rundfunk. Privat engagiert er sich für Projekte wie SOS-Kinderdorf e.V. und den Hamburger Verein „Wege aus der Einsamkeit“.

Das SeMa sprach mit dem 35-jährigen Sympathieträger der deutschen Musikszene.

Sie haben Ihren Vornamen verlängert: Aus Maxi wurde Maximilian. Warum?

Es ist jetzt ein neuer Lebensabschnitt für mich. Ich habe große berufliche Pläne und Herausforderungen, die ich in der Zukunft als Maximilian Arland verwirklichen möchte. Ich habe meinen Lebensmittelpunkt nach Berlin verlegt und genieße mein Leben als Single. Irgendwie fühlt es sich so an, als ob der Maxi, den man nun schon seit 23 Jahren kennt, „erwachsen“ wird. Ansonsten bleibe ich natürlich derselbe.

Sie standen schon als Kind auf der Bühne. Haben Sie das Gefühl, etwas in Ihrer Jugend verpasst zu haben?

Nein. Musik war immer mein Hobby und ich habe das große Glück, dieses Hobby auch zu meinem Beruf machen zu dürfen, der ja auch sehr facettenreich ist. Ich konnte mich weiterentwickeln. Zu Musik und Gesang sind inzwischen auch noch viele Moderationen dazugekommen, da ich auch gelernter Journalist bin.

Sie waren gerade auf einer Kreuzfahrt, die wir in der ARD-Sendung „Verrückt nach Meer“ mitverfolgen konnten. Wahrscheinlich steht das Thema „Hochzeit“ so kurz nach Ihrer Scheidung nicht auf dem Plan. Könnten Sie sich aber vorstellen, sich auf einer Kreuzfahrt vom Kapitän trauen zu lassen?

Nein. Ich glaube, wenn ich noch einmal heiraten würde, dann am Strand, ganz einfach mit wenigen Menschen. Auf keinen Fall so pompös, denn das hatte ich ja schon. Erst einmal spielt dieser Gedanke für mich aber keine Rolle.

Haben Sie immer einen Glücksbringer dabei?

Ja, den heiligen Christophorus auf einer Münze. Den habe ich von meiner Mama zum 18. Geburtstag bzw. zum Führerschein bekommen. Es ist der Schutzheilige der Reisenden. Ich habe ihn aber nicht nur im Auto, sondern auch jetzt in der Tasche.

Besuchen Sie auch unsere Homepage

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



Anzeigenberatung und -annahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

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

Sind Sie abergläubisch?

Ein wenig. Wir haben z.B. eine Familienzahl, die uns Glück gebracht hat und auch noch bringt. Es ist die 17. Das hängt mit dem Geburtstag der Mutter meines Vaters zusammen. Seit langer Zeit begleitet uns die 17. Damals als wir den Grand Prix gewannen, hatten wir die Startnummer 17 und auch die Garderobenummer 17. Diese Zahl bringt uns auf jeden Fall Glück.

Sie wohnen jetzt in Berlin. Wie fühlen Sie sich dort?

Auch das war eine neue Herausforderung für mich und wichtig. Ich bin jetzt auch nah bei meinem Vater und bin sehr froh, dass ich mich jetzt um ihn kümmern kann. Gott sei Dank geht es ihm gesundheitlich wieder besser. In Berlin habe ich jetzt einen neuen Freundeskreis und bin auch sehr dankbar dafür. Ich habe festgestellt, dass gute Freundschaften mindestens genauso viel wert sind, wie eine Beziehung.

Sie sind seit 2011 Botschafter des Hamburger Vereins „Wege aus der Einsamkeit“. Was war Ihre Motivation, dass Sie sich für diesen Verein einsetzen?

Ich finde den Verein und sein Motto einfach großartig. Ein langes Leben soll keine Last sein, sondern Glück. Und das funktioniert nur, wenn sich die Alten um die Jungen kümmern und die Jungen um die Alten. So wie in unserer Familie. Die Vorsitzende Dagmar Hirche leistet hier wunderbare Arbeit, die ich sehr gerne in den Blickpunkt der Öffentlichkeit rücken möchte. Denn nur so können neue, wichtige Ideen für ein lebenswertes Alter geboren werden.

Waren Sie häufiger in Hamburg und wie gefällt Ihnen diese Stadt?

Ich bin tatsächlich ein großer Hamburg-Fan. Die Innenstadt

mit der Alster, der Hafen und die hanseatische Lebensart gefallen mir sehr. Ich war vor einigen Wochen erst mit ein paar Freunden nur für eine Fischsemmel in Hamburg und bin danach wieder nach Berlin gefahren. Das war eine verrückte Aktion, aber Hamburg ist es wert.

Gibt es berufliche Pläne 2017, über die Sie gern etwas lesen würden und diese schon verraten können?

Meine Teilnahme an „Let's Dance“ ist auf jeden Fall die größte Herausforderung in diesem Jahr für mich. Es ist ja langsam mal an der Zeit, dass ich den Frauen nicht mehr auf die Füße trete. Zudem geht meine Sendereihe „Musik auf dem Lande“ beim MDR weiter und im Winter ist wieder eine große Tournee geplant und Mitte März erscheint mein neues Album „Liebe in Sicht“ mit 14 brandneuen Schlagern zum Lachen, Weinen, Tanzen und Träumen.



Seine aktuelle Single heißt „Ein genialer Tag“. Solche Tage wünscht das Team des Senioren Magazins dem fröhlichen und sehr sympathischen Entertainer Maximilian Arland noch ganz viele.



Text © Marion Schnöder,
Fotos © Marion Schröder und privat

ACHTUNG: Medikamentencocktail!

- Wissen Sie, was Sie einnehmen?
- Wissen Sie, warum Sie es einnehmen?
- Wissen Sie, wie Sie es richtig einnehmen?

Vermeiden Sie Medikationsfehler: Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Ausführliche Arzneimittelberatung durch unsere Fachapotheker: 30 Euro



Foto: Friedberg/fotolia.de



Wandsbeker Marktstraße 73
22041 Hamburg
Tel. 040 68 94 20-0
mail@adler-apotheke-hh.de
www.adler-apotheke-hh.de

365 **8-24**
Tage **Uhr**

Wir wissen was wirkt.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Konzerte

Mittwoch 15. März 2017, 17.15 Uhr

Stunde der Kirchenmusik – Georg Philipp Telemann.

Ein barocker, virtuos-kantabler Streifzug durch das Schaffen des ehemaligen Musikdirektors der fünf Hamburger Hauptkirchen. **Hauptkirche St. Petri, Bei der Petrikirche 2, 20095 HH**

Sonntag 19. März 2017, 15.45 Uhr

Tulpen aus Amsterdam.

Ein musikalischer Sonntagnachmittag. **Hartwig Hesse Haus, Klövensteenweg 25, 22559 Hamburg-Rissen, Anmeldung unter Telefon 040/81 90 60**

Sonntag 19. März 2017, 17 Uhr

Frühlingskonzert „Ost trifft West“.

Junge talentierte Musikerinnen aus Japan spielen Werke u. a. von Schubert, Mozart und Brahms. Eintritt frei. **Alfred Schnittke Akademie International, Max-Brauer-Allee 24, 22765 Hamburg, Tel.: 040/44 75 31**

Mittwoch 22. März 2017, 19 Uhr

Konzertabend. Mit Herrn Dr. Lücke und Frau Miriam Sharabie.

Eintritt für Gäste € 12,-. **Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustraße 4-10, 22297 Hamburg**

Mittwoch 22. März 2017, 14 Uhr

Jubiläumskonzert.

20 Jahre LAB-Chor Fuhlsbüttel. Gäste sind herzlich willkommen. **LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg**

Donnerstag 23. März 2017, 12.30-13 Uhr

Lunchkonzert in der Handelskammer

Hamburg. Kurz Ruhe finden im Alltagsstress. Diesmal mit Modest Mussorgski, Bilder einer Ausstellung mit Franck-Thomas Link am Klavier. **Handelskammer (Börsensaal), Adolphsplatz 1, 20457 Hamburg**

Freitag 24. März 2017, 19 Uhr

Jazzkonzert mit Abbi Hübners Hot

Hamburgers. In traditioneller Besetzung spielen die Hot Hamburgers besten New Orleans Jazz sowie einfühlbare Balladen mit Abbi Hübner. Tickets VVK € 16,- AK € 18,-. **Forum Alstertal, Kritenberg 18, 22391 Hamburg, Telefon 040/60 68 68**

Sonntag 26. März 2017, 18 Uhr

Feuerwerk der Operette.

Erleben Sie bekannte Melodien von Strauß bis Lehár. **Die Opern Factory Hamburg, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg, Telefon 040/67 99 92 30**

Sonntag 26. März 2017, 11 Uhr

Das Hamburger Polizeiorchester. Moderne Unterhaltungsmusik, Jazz, Klassik, Filmmusik, Swing und mehr umfasst das Repertoire des Polizeiorchesters. **Ohnsorg Theater, Heidi-Kabel-Platz 1, 20099 Hamburg, Telefon 040/350 80 30**

Donnerstag 30. März 2017, 20 Uhr

Heinz Rudolf Kunze. Mit 60 Jahren hat er es getan – ein Coveralbum mit 14 Coverversionen voller großartiger Arrangements und stilsicherer Finessen. Das bringt er hoch gelobt nun auf die Bühne. Tickets von € 30,25 bis € 64,75. **Laeiszhalle, Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg, Tel.: 040/34 69 20**

Freitag 31. März 2017, 20 Uhr

Ray Cooper. Ray Cooper begleitet seine traditionellen und selbst geschriebenen Lieder mit seinem Cello. **Kulturzentrum Heidebarthof, Langelohstr. 141, 22549 Hamburg, Telefon 040/800 84 36**

Ausstellungen

Noch bis Freitag 17. März 2017

Daniele Dell'Eva – Watchlist I/2017.

Bildhauerei aus Holz mit all seinen Materialeigenschaften, Formen und Farbgebungen. Di.-Fr. 14-18 Uhr. **Evelyn Drewes Galerie, Burchardstraße 14, 20095 Hamburg**



Die erste Adresse für gutes Hören

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

„Was hast du gesagt, Schatz?!“

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

Besuchen Sie uns und nutzen Sie unser Service-Angebot.

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



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

auric Hör- und Tinnitus-Zentrum Norderstedt GmbH & Co. KG
Ohechaussee 19

22848 Norderstedt

Telefon: (040) 31 10 89 50

www.auric-hoercenter.de

auric
HÖRGERÄTE

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



www.haus-itzstedt.de

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

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



Veranstaltungen Tipps + Termine

Noch bis Donnerstag 23. März 2017

Von Alchimisten, Mäusen und roten Ballons. Studierende aus dem Department Information präsentieren ihre Projektergebnisse im Rahmen der Ausstellung „Batman & Gretel“. Täglich 10-18 Uhr. **HAW Hamburg, Kunst- und Mediacampus Finkenau, Finkenau 35, 22081 Hamburg**

Freitag 24. März 2017, 19.30-22 Uhr

Kulinarische Weltreise. Ein entspannter Wunderland Besuch mit vielfältigem Büfett. An sechs Stationen können Sie auf der Anlage Köstlichkeiten schlemmen. Tickets von € 39,90 bis € 59,90. **Miniatur Wunderland Hamburg, Kehrvieler 2-4, 20457 HH**

Freitag 24. März 2017, 17.30-18 Uhr

Bunker im Dunklen. Ein Museum im Dunklen besuchen ergibt keinen Sinn? Im Fall des Bunkermuseums entsteht dadurch eine ganz besondere authentische Atmosphäre. Eintritt € 4,20 bis € 8,40. **Bunkermuseum Hamburg, Wichernsweg 16, 20537 Hamburg, Telefon 040/18 15 14 93**

Noch bis Donnerstag 30. März 2017

Erik Hinz – Twenty one years in one second. Bei Erik Hinz dauert eine Sekunde eine Ewigkeit, zumindest in dieser Serie mit ausgewählten fotografischen Arbeiten aus zwei Jahrzehnten. Mo.-Do. 11-18 Uhr, Fr. 11-16 Uhr, Eintritt frei. **Freelens Galerie, Steinhöft 5, 20459 HH**

Noch bis Sonntag 2. April 2017

The History Show. Das Ausstellungsprojekt bildet den Auftakt zum 200-jährigen Jubiläum des Kunstvereins und seiner facettenreichen Historie. Di.-So. 12-18 Uhr. Eintritt € 3,- bis € 5,-. **Kunstverein Hamburg, Klosterwall 23, 20095 HH, Tel.: 040/32 21 57**

Noch bis Sonntag 18. Juni 2017

Fotografin Leonore Mau – Von Hamburg in die Welt. Sonderausstellung zum 100. Geburtstag von Leonore Mau mit einer großen Auswahl ihrer Reise-Fotografien. Di.-So. 11-18 Uhr. Tickets von € 3,70 bis € 5,50. **Jenisch Haus, Baron-Voght-Str. 50, 22609 Hamburg, Tel.: 040/82 87 90**

Noch bis Sonntag 18. Juni 2017

Karl Ballmer – Kopf und Herz. Rund 50 der bedeutendsten Gemälde auf Papier des aus der Schweiz stammenden Malers. Kostenlose Führungen sonntags 11 Uhr. Tickets von € 5,- bis € 7,-. **Ernst Barlach Haus, Baron-Voght-Straße 50a, 22609 HH, Telefon 040/82 60 85**

Bühne

Dienstag 7. bis Donnerstag 16. März 2017

Aufguss. Eine Wellness-Komödie von René Heinersdorff mit Hugo Egon Balder, Jeanette Biedermann und mehr. **Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, 22299 HH, Kartentelefon 040/48 06 80-80**

Donnerstag 9. März 2017, 20 Uhr

Die Zuckerschweine. Sie gehen auf die Bühne, ohne zu wissen, was passiert. Kein Text, keine Requisite und kein Regisseur. Nach Vorgaben des Publikums entstehen Szenen aus dem Stegreif. Eintritt VVK € 9,30/AK € 10,-. **Hamburger Sprechwerk, Klaus-Groth-Straße 23, 20535 HH, Tel.: 040/24 42 39 30**

Noch bis 19. März 2017

Spätlese. Komödie von Folke Barband. Drei Damen verbringen ihr Alter in der Seniorenresidenz. Beerdigungen sind ihr Höhepunkt, bis der neue Pfleger Mehmet kommt – Alt werden können sie später noch. Sa. um 19.30 Uhr/So. um 16 Uhr. **Das Kleine Hoftheater, Bei der Martinskirche 2, 22111 Hamburg, Telefon 040/68 15 72**

Donnerstag 23. März 2017, 20 Uhr

Frank und Frey. Stand-up-Comedy-Doppel mit Frank Eilers und Till Frey. Ein weltreisender Ostfrieser trifft auf einen „Normalen“ aus dem Ruhrpott. Tickets von € 11,- bis € 13,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg, Kartentelefon 040/24 86 39 72**

Entdecken Sie DIE neue Wohlfühl-Adresse für das Leben im Alter!



Eröffnungsfeier am
6. April, 15-18 Uhr!

Wir laden Sie herzlich ein ...

- ... zur Eröffnungsfeier des neuen Senioren-Zentrums „An der Jütländer Allee“. **Freuen Sie sich auf:**
- ein kaltes und warmes Buffet
 - 135 hochwertig eingerichtete Einzelzimmer
 - die freundliche und helle Atmosphäre des Hauses
 - ein attraktives Rahmenprogramm

Unser erfahrenes Team steht bereit und führt Sie gern durch die Einrichtung. Wir freuen uns auf Sie!

Senioren-Zentrum „An der Jütländer Allee“
Jütländer Allee 48, 22527 Hamburg
Tel.: 040/69 64 86-1058, E-Mail:
infoanderjuetlaenderallee@kervita.de
www.kervita.de



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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Freitag 24. März 2017, 19.30 Uhr

Viktor Dubio: „Bleibt Liebe“? Viktor Dubio ist oft gestürzt – sein erster Sturz war seine Sturzgeburt und so kam Viktor relativ unvorbereitet mit dieser Welt in Berührung. Von und mit Rüdiger Fabry. Einlass ab 18.45 Uhr. Kosten € 73,- p. P. inklusive 3-Gänge-Menü und Getränken.
Die 2te Heimat, Max-Brauer-Allee 34, 22765 Hamburg, Telefon 040/30 60 65 41

Sonntag 26. März 2017, 12 Uhr

Helga Siebert: Ultimo. Sie ist Schreiberin, Schauspielerin und Kabarettistin. Dabei ist sie eng mit Hamburg verwoben und längst kein Geheimtipp mehr. **Kultur Palast Hamburg, EG Kl. Kronensaal, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg, Tel.: 040/82 24 56 80**

Lesungen

Donnerstag 16. März 2017, 19.30 Uhr

Kultur für Genießer: Petra Hartlieb. Petra Hartlieb liest aus ihrem Buch „Ein Winter in Wien“. **Boysen + Mauke im Johannis Contor, Große Johannisstraße 19, 20457 Hamburg, Tel.: 040/44 18 31 80**

Donnerstag 23. März 2017, 19 Uhr

„Ich glaube an den tieferen Sinn dieses Lebens“. **Die Tagebücher der ETTY HILLESUM.**

Die 1914 geborene ETTY, jüdischer Herkunft, wird 1943 in Auschwitz-Birkenau ermordet. Ihre Tagebücher sind ein faszinierendes Zeugnis aus Angst und Verfolgung, aber auch Liebe, Solidarität und Glaube. Lesung mit Schauspielerin Claudia Schwartz.
Ticket € 4,- bis € 6,-. **Mahnmal St. Nikolai, Willy-Brandt-Straße 60, 20459 Hamburg, Telefon 040/37 11 25**

Donnerstag 23. März 2017, 21 Uhr

Der Postillon. Nicht ganz ernst gemeinte aber ehrliche Nachrichten verbreitet der Postillon seit 1845. Die Lesung mit Anne Rothäuser und Thiess Neubert berichtet über Klatsch & Tratsch sowie aktuelle Nachrichten aus Politik, Wirtschaft und vielem mehr.
Eintritt € 18.30. **Uebel & Gefährlich, Feldstraße 66, 20359 Hamburg**

Donnerstag 30. März 2017, 19.30 Uhr

Lesung und Gespräch mit Katharina Hagena. „Das Geräusch des Lichts“ erzählt die Geschichte von fünf Menschen, die sich durch Zufall in der Praxis eines Hamburger Neurologen treffen. Eintritt € 7,-. **Heymann Blankenese, Erik-Blumenfeld-Platz 27, 22587 Hamburg, Tel.: 040/86 42 68**

Rundfahrten/-gänge

Sonntag 12. März 2017, 10.45 Uhr

Hamburgs Schokoladenseiten. Zusammen mit den Rosinenfischern gehen Sie auf einen genussvollen Streifzug zu den schönsten Aussichtspunkten von Speicherstadt und Kontorhausviertel. Kosten € 32,- p. P., Dauer 3 Stunden. **Chocoversum, Meßberg 1, 20095 Hamburg, Tel.: 040/41 91 23 00**

Immer samstags um 15 Uhr

Kulinarisch durch Hamburg. Eine spannende und vor allem leckere Radtour durch Hamburg, bei der keiner lange hungrig bleibt und ganz nebenbei die schönsten Ecken Hamburgs kennenlernt.
Kosten € 46,- bis € 49,- inkl. Fahrrad.
Treffpunkt: Zweiradperle Hamburg, Altstädter Straße 3-7, 20095 HH, Telefon 040/30 37 34 74

Freizeit

Immer mittwochs 2017, 10-12.30 Uhr

Bridge. Neue Mitspieler sind herzlich willkommen. Anmeldung bei Rita Kecke unter Tel.: 040/550 87 00. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 HH**

Sonntag 12. März 2017, 14 Uhr

Rätseln und Spaß haben mit Quiz am Tisch. Die Gäste eines Tisches sind ein Team, das gemeinsam Fragen löst. Zwischendurch ist Zeit zum Klönen und Kaffeetrinken.
LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH, Telefon 040/59 24 55

Donnerstag 23. März 2017, 15-18 Uhr

Klön-Café. Treffen zum gemütlichen Klönen mit Kaffee, Kuchen, Geselligkeit, Spielen und Gesprächen, zwanglos und freundschaftlich. Im Eintritt von € 3,- ist ein Stück Kuchen sowie ein bis zwei Becher Kaffee enthalten.
Jenfeld-Haus, Charlottenburger Straße 1, 22045 Hamburg

Talk

Donnerstag 30. März 2017, 20 Uhr

Talk der offenen Tür – TalkDOT. Die erste Talkshow direkt vom Kiez. TalkDOT ist ein Treffpunkt von Promis und Leuten, die auch so interessant sind.
Eintritt VVK € 8,-/AK € 10,-, Einlass ab 19 Uhr.
Klubhaus Sankt-Pauli, Spielbodenplatz 22, 20359 HH, www.talkdot.de

Schulung

Mo. 27. März + 24. April 2017, 10-13 Uhr in der Holstenstraße und am Mi. 12. April + 10. Mai 2017, 10-13 Uhr in Barmbek

Das 1x1 der Tablets und Smartphones für Senioren ab 65+.

Eine Einsteiger-Schulung in die digitale Welt der mobilen Medien für Senioren. Teilnahme ist kostenlos.

Um rechtzeitige Anmeldung wird gebeten. Für die Unterrichts-dauer kann ein Tablet gestellt werden.

Medienboten, Tel.: 040/43 26 37 83, E-Mail: medienboten@buecherhallen.de

Flohmärkte

Immer samstags 8-16 Uhr

St. Pauli: Flohschanze. Schaulustige, Jäger und Sammler kommen hier voll auf ihre Kosten. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

Sonntag 5. März 2017, 11-16 Uhr

Sonntag 2. April 2017, 11-16 Uhr

Barmbek: Flohmarkt und Stadtteiltreff. Nach Herzenslust stöbern und schnacken.
Kulturpunkt im Basch, Wohldorfer Str. 30, 22081 Hamburg

Samstag 11. März 2017, 12 Uhr

Ottensen: Vintage-Flohmarkt und Tanzsaule. Im Tanzschritt auf Kuriositätenfang. **Fabrik, Barnerstraße 16, 22765 Hamburg**

Sonntag 12. März 2017, 10-16 Uhr

St. Pauli: Indoor-Flohmarkt. Nach dem Bummel laden Kaffee und Kuchen zum Verweilen ein.
Kölibri, Hein-Köllisch-Platz 12, 20359 Hamburg

Samstag 18. März 2017, 9-12 Uhr

Bergedorf: Fahrradbörse. Großer Fahrrad-Flohmarkt für ganze Räder, Ersatzteile und Zubehör vor dem Geschäft.
Fahrrad XXL Marcks, Curslackner Neuer Deich 38, 21029 Hamburg

Sa. 18./So. 19. März 2017, 10-17 Uhr

Eppendorf: Tausend schön-Flohmarkt. 1.000 schöne und praktische Lieblingsstücke von Frauen für jeden.
Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reinke-Stieg 13a, 20251 HH

Sonntag 19. März 2017, 10-18 Uhr

Alsterdorf: Hobby-Musiker-Flohmarkt. Instrumente, Noten und Band-Equipment für Hobby Musiker und Profis. **Alte Küche, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg**

Sonntag 19. März 2017, 9-15 Uhr

Ottensen: Flohmarkt in der Fabrik. Auf zwei Etagen, voll überdacht, warm und trocken Schnäppchen jagen. Keine Neuware oder Händler erlaubt. **Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg**

Sa. 25./So. 26. März 2017, 10-17 Uhr

Winterhude: Antik- und Flohmarkt auf Kampnagel. Trödeln in und um die Hallen der Kulturfabrik. **Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg**

Sonntag 26. März 2017, 11-16 Uhr

Neustadt: Langschläfer-Flohmarkt Gänsemarkt-Passage. Gemütlich ausschlafen und dann entspannt trödeln, handeln und Schnäppchen ergattern.
Gänsemarkt-Passage, Gänsemarkt 50, 20354 Hamburg

Sonntag 26. März 2017, 10-16.30 Uhr

Wandsbek: Antikmarkt im Quarree. Hier kann bei Wind und Wetter getrödeln und gefeilscht werden. **Quarree Wandsbek, Quarree 8-10, 22041 Hamburg**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 2. April 2017, 10-17 Uhr

Wilhelmsburg: FlohZinn. Ein Flohmarkt, der Sammlerherzen höher schlagen lässt.
Zinnwerke Wilhelmsburg, Am Verginshof 1-7, 21107 Hamburg

Ostermärkte

Samstag 18./Sonntag 19. März 2017

Tremsbüttel: Ostermarkt Schloss Tremsbüttel. 80 Aussteller präsentieren österliche Dekoration für Haus und Garten sowie Kunsthandwerk und mehr. **Schloss Tremsbüttel, Schlossstr. 10, 22967 Tremsbüttel**

Sonntag 19. März 2017, 11-17 Uhr

Wilhelmsburg: Ostermarkt im Museum Elbinsel. Viele Stände mit Kunsthandwerk und liebevoller Dekoration. **Kirchdorfer Straße 163, 21109 Hamburg**

Sonntag 19. März 2017

Jork: Ostermarkt im Alten Land. Ostereier und Kunsthandwerk wohin das Auge reicht. **Museum Altes Land, Westerjork 49, 21635 Jork**

Donnerstag 30. März 2017, 11-15 Uhr

Wedel: Frühlings- und Osterbasar. Stöbern Sie an den schönen Ständen mit kreativen Ausstellungsstücken. **Seniorenresidenz Graf Luckner Haus, Hans-Böckler-Platz 15, 22880 Wedel**

Sa. 1./So. 2. April 2017, 10-18 Uhr

Sasel: Österlicher Kunsthandwerkermarkt. 80 Künstler präsentieren originelle und bezahlbare Objekte. **Saselhaus e. V., Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg**

Sonntag 2. April 2017, 10-18 Uhr

Norderstedt: Kunsthandwerkermarkt. Kreativität trifft auf handwerkliches Geschick. **Rathaus Norderstedt, Rathausallee 50, 22846 Norderstedt**

Do 6. bis So. 9. April 2017

Rotherbaum: Norddeutscher Ostermarkt. 60 Aussteller aus verschiedenen Ländern präsentieren traditionelles und ausgefallenes Kunsthandwerk. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg**

Messen

Freitag 3. bis Sonntag 5. März 2017

Cake World. Das Mega-Tortenevent rund ums Backen und Dekorieren.
Messe Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg

Samstag 18./Sonntag 19. März 2017

Veggie World. Die größte Messe für Vegetarier, Veganer und Rohköstler in Deutschland mit rund 70 Ausstellern. Tickets von € 7,- bis € 9,-, Sa./So. von 10-18 Uhr. **Messe Hamburg-Schnelsen, Modering 1a, 22457 HH**

Vorträge

Donnerstag 16. März 2017, 18 Uhr

Wie schaffe ich mir als Pflegender Auszeiten? Informationsveranstaltung mit Anja Kunert, Leiterin der Tagespflege im Parkquartier Hohenfelde. Eine Veranstaltung der Hartwig Hesse Stiftung. **In den Räumlichkeiten der Tagespflege Parkquartier Hohenfelde, Mühlendamm 31, 22087 Hamburg**

Donnerstag 16. März 2017, 18 Uhr

Die griechische Inselwelt. Loukas Lymperopoulos nimmt Sie mit auf eine Reise durch Mythologie, Geschichte, Länderkunde und mehr. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.:040/644 16-914**

Donnerstag 23. März 2017, 18-19.30 Uhr

Rechtliche Aspekte bei Demenz. Referent: Rechtsanwalt Klaus Jakobsmeier. Eintritt kostenfrei. **Tagestreff beginnende Demenz, Litzowstraße 20, 22041 Hamburg, Anmeldung erbeten unter Telefon 040/68 91 36 25**

Sonntag 26. März 2017, 15 Uhr

Friedhofsentwicklung in Deutschland. Ein Vortrag mit Jan Gawryluk über die deutsche Bestattungskultur. **Förderkreis Ohlsdorfer Friedhof e. V., Hamburger Bestattungsforum, Fuhlsbüttler Straße 756, 22337 HH**

Dienstag 4. April 2017, 16-18 Uhr

Osteoporose und Rheuma. Ernährung, Bewegung, neue medikamentöse Therapien und vieles mehr. Die Referentin Frau Dr. Wagner-Bastmeyer wird nach ihrem Vortrag für Fragen zur Verfügung stehen. Kostenfrei.
Auf dem Gelände der Schön Klinik Hamburg Eilbek, Dehnhaide 120, 22081 Hamburg, Anmeldung unter Telefon 040/699 07 65-0 (Mo.-Do. 9-15 Uhr)

Tanz

Sonntag 12. März 2017, 17 Uhr

Faltenrock. Oldies but Goldies! Der beliebte Tanzabend lädt alle Tanzbegeisterten ab 60 Jahren zum Schwofen ein. Der Eintritt ist frei.
Veranstalter: **Gemeinnützige Körper-Stiftung, Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg-Bergedorf**

Donnerstag 23. März 2017, 19 Uhr

Dieter Lang – Country and more. Mitreißende Rhythmen, die zum Tanzen animieren. Kommen Sie und tanzen Sie mit! Eintritt € 12,-/€ 10,-. **Kulturschloss Wandsbek, Königsreihe 4, 22041 HH**

Samstag 25. März 2017, 20.30 Uhr

Ü 40 Schlagerparty. In gepflegter Umgebung Party machen, neue Leute kennenlernen und nicht die eigenen Kinder treffen! Eintritt € 6,50. **Commundo Tagungshotel, Oberer Landweg 27, 21033 Hamburg**

Briefmarken

Samstag 25. März 2017, 9-13 Uhr

Briefmarkentag. Treffen, tauschen und sich austauschen. **ÖPNV Hudtwalckerstraße 21a, 22299 Hamburg**

Tag der offenen Tür

Samstag 25. März 2017, 15-18 Uhr

Die Volksdorfer Residenz am Wiesenkamp. Alle Besucher sind herzlich eingeladen, bei einer Hausführung die Appartements und das umfangreiche Serviceangebot kennenzulernen. Live-Klaviermusik sowie Schmackhaftes runden den Nachmittag ab.
Wohnpark am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg

UTA EDELMANN

LEBEN MIT HOLZ



Reparaturen · Montage · Service

Parkett, Kork & Vinyl · Möbel · Fenster & Türen
Insektenschutz · Bauelemente

Hauptstraße 78 holz-line: 04122 - 984900
25492 Heist www.dieholzfrau.de

Dem Menschen zuliebe.



MEIN NEUES ZUHAUSE

in der

AUGUSTE-VIKTORIA-STIFTUNG

ELBCHAUSSEE 88, ALTONA

SENIOREN- UND PFLEGEHEIM

• individuelle Pflege und Betreuung im Alter •

Rufen Sie uns gerne jederzeit an!
Tel. 040 - 5487 2121

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

Mehr Infos unter:

www.diakonie-alten-eichen.de





**Freuen Sie
sich auf die
April-Ausgabe!
Erscheinungstag
01. April 2017**



Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

**Sämtliche Ausgaben des Senioren Magazin
Hamburg können Sie auch auf unserer
Internetseite als E-Paper lesen:**
www.senioren-magazin-hamburg.de



[Like us – bei facebook](#)

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

