GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Mai 2017

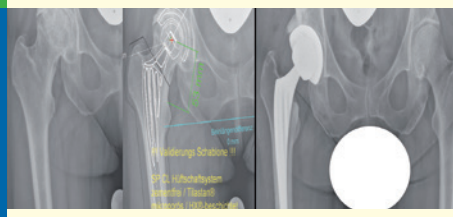
Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Typisch Rentner?
Vorurteile – Fakten





Wochenmarkt
Mehr als fix shoppen



Arthrose
Beweglich bis ins hohe Alter



Das Mozartfest
in Würzburg



Aqua-Zumba
Tanz-Trend auf die nasse Art



Große Freiheit Nr. 7
mit Volker Lechtenbrink

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 Mindest-bestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung



Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN



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

Typisch Rentner? 4
Vorurteile – Fakten

Erlebnislandschaft Wochenmarkt 8
Mehr als fix shoppen

Arthrose 10
Beweglich bis ins hohe Alter

Altersmedizin als ganzheitliche Aufgabe 12

Tierpark Hagenbeck
Ein unvergesslicher Tag 14

Das Mozartfest in Würzburg 16
Was ist Reife?

Reisen: Eintauchen in die Welt der Alamannen
Kultur- und Naturerlebnisse in Ellwangen 18

Aqua Zumba 20
Tanz-Trend auf die nasse Art

Letzte Hilfe Kurs
Am Ende soll es gut sein 22

Es lebe das gute alte Volkslied 23

Mai-Rezepte 24

Aktiv-Urlaub für Senioren
im Nordseeheilbad Neuharlingersiel 26

Kleinanzeigen 27

Wenn der Groschen nicht fallen will
Probleme mit Fahrkartenautomaten 30

Rätsel 32

Faszination Modelleisenbahn 34

10 Jahre Emma Plambeck-Haus 35

Große Freiheit Nr. 7 36
Volker Lechtenbrink als Hannes Kröger

Medaillen für Senioren
Auch Gisela Kortmann wurde geehrt 38

Auf den Spuren Ernst Ludwig Kirchners 40

Veranstaltungen 42

Infos für unsere Leser/Vorschau 46

Sie finden uns unter SeMa auch bei facebook

Liebe Leserinnen und Leser,

gerade jetzt, im Superwahljahr, taucht in der Tagespresse häufig der Begriff „Rentnerdemokratie“ auf. Gemeint ist die angeblich zu starke Einflussnahme von Senioren auf die politischen Verhältnisse zugunsten der Jungen, dass sich aufgrund des demografischen Wandels der Altersdurchschnitt bei den Wählern verändert, ist ja unbestreitbar. Und man kann (und sollte) nicht das Wahlrecht ab einem gewissen Alter wieder abschaffen. Aber dass alle Parteien „überproportional Rücksicht“ auf die Rentner nehmen und dass am Ende „die Älteren die Jüngeren ausplündern“, wie es der kürzlich verstorbene ehemalige Bundespräsident Roman Herzog schon 2008 beschrieb, ist nun doch eine starke Übertreibung.

In unserem Leitartikel haben wir verschiedene Vorurteile gegenüber Senioren/Rentnern aufgegriffen und den realen Fakten gegenübergestellt.



Dieser und weitere interessante Artikel erwarten Sie nun. Ich wünsche, wie immer, viel Spaß beim Lesen und verabschiede mich bis zur Juni-Ausgabe, die ab dem 10.06.17 verteilt wird.

Ihre Silke Wiederhold









Typisch Rentner?

Vorurteile – Fakten

Eigentlich sind ältere Menschen nicht anders als andere, nur älter. Doch diese anderen – das sind die Jungen, und viele haben Vorurteile. Sie lassen sich an zwei Händen abzählen – und oft widerlegen.

Bundestageswahl 2017. Wenn junge Menschen vorausschauen, wird es den ganz Smarten unter ihnen mulmig: Senioren stellen erstmals die größte Wählergruppe. Die Ü-60er liegen bei der September-Wahl mit 36,1 Prozent vorn. Die Älteren „beeinflussen den Ausgang der Bundestagswahl 2017 so stark wie bei keiner anderen zuvor." Nicht einmal jeder dritte Wähler ist jünger als 40 Jahre. Das meldet der Gesamtverband der Deutschen Versicherungswirtschaft und – deren Initiative „7 Jahre länger leben". Sie hat in die Stammbücher geguckt und nachgerechnet: 1990 wurde der Deutsche im Schnitt schon 75 Jahre alt, heute 81 Jahre. Da passt das Motto: „70 ist das neue 60. Die Menschen werden nicht nur älter, sie bleiben auch länger fit. Dies ist die Basis für einen aktiven Ruhestand."

Ruhestand und Vorurteil

Dieser Ruhestand könnte so schön und ruhig sein, wenn einem auf die alten Tage nicht manche Vorurteile querkommen. Das fängt damit an, dass jeder über 30, der sich außer Haus vergnügen will, einen Stempel bekommt: Ü-30, Ü-40, Ü-50. Als ob die ältere Generation sich in einen Buchstaben-Ziffern-Code pressen lässt wie das Bauteil eines Geschirrspülers. Doch damit nicht genug: Wer alt ist, muss nicht nur mit einem nach und nach abgenutzten Personalausweis leben, sondern auch mit Vorurteilen: Ältere sind politisch konservativ, muffelige Käuze mit wenig Geld zum Einkaufen; fahren langsam Auto und quälen Wohnmobile durch enge Straßen, tragen stets beige Kostüme und klobige Gesundheitsschuhe, haben schütteres graues Haar, gehen in der Freizeit nur noch spazieren, fahren mit dem Bus ins Sauerland oder bevölkern Kreuzfahrtschiffe, halten das Internet für ein ehemaliges ostdeutsches Kaufhaus, haben mehr Pillen neben dem Frühstücksbrettchen als Marmelade und Nutella, tragen Stützstrümpfe als Leggings, lieben Volksmusik, fürchten tagtäglich Buhmänner an jeder Häuserecke, mögen lieber Golf statt Sex.

Manches Vorurteil mag den typischen Rentner auszeichnen oder gar freuen – wenn er als Wohnmobilfahrer den Jüngeren, der an der Stoßstange klebt, signalisiert: Lebe Dein Leben. Oder wenn er sich die eine oder andere Luxus-Marke leisten kann und sich nicht um jeden modischen Schnickschnack kümmern muss. Doch die meisten Klischees springen ohne Grund aus der Mottenkiste überkommener Vorstellung.

Politik

So zeigt eine Studie des Kölner Max-Planck Instituts für Gesellschaftswissenschaften, dass Ältere keineswegs politische Altvordere sind. Die, die sich noch an Konrad Adenauer erinnern, wählen zwar eher CDU oder FDP. Doch jetzt rollt die Willi-Brandt-Generation heran. Fazit: Es gibt kein Indiz dafür, dass die Ü-60-Wähler in der Summe eher rot, schwarz, grün oder gelb ankreuzen. Der einzige Unterschied: Ältere übertreffen Jüngere bei der Wahlbeteiligung. Prof. Dr. Ursula Lehr, Stellv. Vorsitzende der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO): „Nein! Das hat nichts mit konservativ zu tun, sondern mit Pflichtbewusstsein. Nichtwähler wählen auch, bestimmen genau so die Wahl mit! Dass die Wählerquoten bei Älteren höher sind, hängt auch mit der unheilvollen Erfahrung an Zeiten zurück, in denen man nicht wählen durfte, in denen diktatorisch bestimmt wurde." Auch bei der Politik zahlen sich Jahre aus: „Demokratie ver-



Macro-Balans

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

Wirksames und sicheres Mittel bei Verstopfung für Erwachsene und Kinder

- Behandlung bei akuter und chronischer Verstopfung
- Geschmacksneutral, kann je nach Wunsch mit Wasser oder Saft gemischt werden
- Ohne Zucker, Laktose, Gluten, Süßungsmittel und Zusatzstoffe

Erwachsene und Kinder über 8 Jahre: 1 Dosier-Beutel Pulver (12g), 1–2 mal täglich.
Kinder 4–7 Jahre: 1 Dosier-Beutel Pulver (6g), 1–2 mal täglich.
Kinder 2–3 Jahre: 1 Dosier-Beutel Pulver (6g), 1 mal täglich

Packungsgrößen:
20 x 12g für Erwachsene
20 x 6g für Kinder

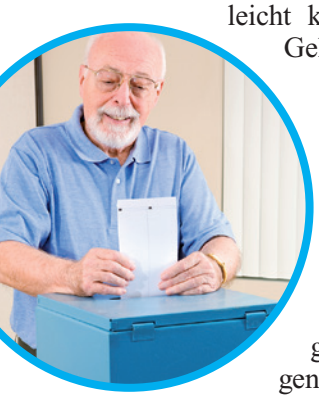
MacroBalans beinhaltet ausschließlich Macrogol 4000. Bei Schwangerschaft oder Stillzeit Einnahme nach Rücksprache mit dem Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfreies Medizinprodukt. www.vitabalans.de. **Vertrieb durch:** Blanco Pharma GmbH, Oasenweg 3, 25474 Ellerbek. Tel. 04101/869 18 80

Produkt aus Finnland

Für ein Leben in Balance
Vitabalans



langt Verhandlungen zwischen den möglichen Koalitionspartnern, verlangt die Fähigkeit, Kompromisse zu schließen. Das sind Erfahrungswerte der Älteren, die Jüngere noch nicht haben können. Vielleicht kommt eine größere Gelassenheit daher."



Damit wäre die Furcht vom Tisch, der demografische Wandel spüle die Mentalität der Alten an die politische Macht. Der „Krieg der Generationen" findet nicht statt. Junge Menschen haben zwar mehr Optimismus in die Zukunft, während ältere gerne zurückblicken, um die „Vergangenheit zu glorifizieren", sagt Ayaan Hussein, Pressesprecherin der Hamburger Stiftung für Zukunftsfragen. Doch Ältere „ sind nicht per se mürrisch oder verschlossen. Es mag der Eindruck vermittelt werden, da sie auf Veränderungen und Neues anders reagieren als es die jüngeren Generationen tun. Je älter man wird, desto schwerer ist es, mit Veränderungen umzugehen, da Bekanntes mit Sicherheit gleichgesetzt wird und Neues demnach Unsicherheit bringen kann. Neid gegenüber jüngeren Generationen konnte ich noch in keiner meiner Studien feststellen."

Jung und Alt

Dennoch befeuert manches Vorurteil den Generationen-Konflikt. Viele argwöhnen, Ältere leben auf Kosten der Jungen. Dabei tragen – auch – die Alten die Kosten des demografischen Wandels. In den vergangenen zehn Jahren gab es manche Nullrunde für Rentner. Die Kaufkraft schwindet und schwand. Doch dies ändert offenbar wenig an der positiven Grundstimmung vieler Älterer, befindet die Altersstudie 2017. Die Forscher aus Allensbach und die Auftraggeber der Generali Versicherung stellen fest: 85 Prozent der Rentner sagen von sich selbst, dass sie zufrieden oder sogar sehr zufrieden seien. Allerdings: Zufriedenheit ist eine Frage der Schicht, will sagen: Wer hat, der ist zufrieden. Bessergestellte können durchschnittlich fast dreimal so viel Geld ausgeben wie Ärmere. Altersarmut ist ein Thema. Doch bekanntlich macht nicht nur Geld glücklich, sondern auch Freunde, Familie und die Muße, Freizeit zu verbringen.

Die – zunehmende – Altersarmut ist keineswegs unter den Teppich zu kehren. Doch ältere Herrschaften wüssten schon damit umzugehen, dass sie älter werden, so die Generali-Studie. Wer sein Auskommen hat, geht shoppen wie Jüngere. Doch es gibt Unterschiede: Das beginnt bei der Werbung, führt weiter über die Manöver mit dem Einkaufswagen in zu engen Supermarktgängen und reicht bis zum doppelt verschweißten Paket Kaffee oder bis zu den Strahlemenschen, die Zahnpasta oder Fertigpizza anpreisen. Die Werbung hält im Jugendwahn nur die 20- bis 49-Jährigen für wichtig. Dabei kommt die Hälfte des Geldes, das insgesamt für Kleidung, Reisen und Nahrungsmittel ausgegeben wird, aus den Portemonnaies der über Fünzigjährigen.

Shopping

Und wie sieht es mit dem Einkauf aus? Wer heute 60 Jahre alt ist, wird – statistisch besehen- noch weitere 20 Jahre Kunde sein. Und damit König. Doch kaum ein Werbespot im Fernsehen hofiert ihn. Dabei ist seine Kaufkraft gewaltig, jährlich über 700 Milliarden Euro. Dennoch tollen in der Werbung fast nur Jungspunde herum. So richtig stört das niemanden, weder die Industrie noch die Alten selbst. Denn: Kaum ein älterer Mensch möchte als „Senior" durchgehen, keiner mag Seniorenteller. Das heißt nun nicht, dass Orangenflaschen, Kaffeepakete oder Marmeladengläser keinen „Kniff" für Ältere haben können. Verpackungen sollten leicht zu öffnen, Beschreibungen über Inhaltsstoffe einfach verständlich sein. Aber all das fragen auch jüngere Kunden nach. Auch Kinderwagenfahrer freuen sich, wenn die Gänge im Discounter breiter und die Produkte alltagstauglich sind.

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



Auto und Fahren



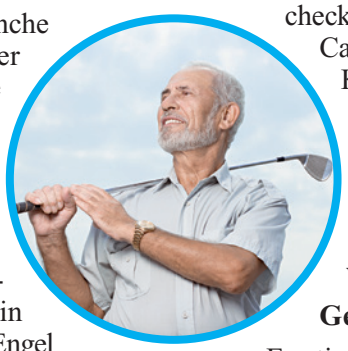
Dabei ziehen Ältere zuweilen klassische Marken vor. Wer lange Zeit Kunde war, ist erfahren und lässt sich von schriller Werbung nicht berauschen. Er weiß, was man hat. Ob das nun Persil ist oder der Volkswagen. Gäbe es keine Älteren, müsste die Autoindustrie sie erfinden. Fast jeder dritte private Neuwagen wird vom älteren Fahrer gekauft. Dabei fährt die ältere Generation besonders auf VW ab: Der VW Golf Plus wird gerne gelenkt, aber auch Mercedes.

Dabei bleibt ein weiteres Vorurteil und manche Schlagzeile – jüngerer? – Journalisten – auf der Strecke: Ältere Autofahrer gefährden andere öfter als junge. Hans Duschl, Pressereferent von ADAC Hansa e.V. setzt die Angaben des Statistischen Bundesamtes dagegen. So waren 2015 PKW-Fahrer über 75 Jahre bei Unfällen mit Personenschaden in 5,5 Prozent der Fälle beteiligt. Zum Vergleich: In der Altersklasse von 18-25 waren es 16,7 Prozent, in der von 25-65 Jahren 67, 2 Prozent. Der Gelbe Engel sagt: "Ältere Verkehrsteilnehmer verfügen in der Regel über deutlich mehr Fahrpraxis als jüngere Verkehrsteilnehmer. Sie zeichnen sich in der Regel durch einen an die Situation angepassten Fahrstil sowie vorausschauendes Fahren aus, meiden riskante Fahrmanöver und haben das Abstandsverhalten über die Jahre vergrößert. In der Unfallstatistik sind Ältere ab 65 nicht besonders auffällig." Selbst Fahrer über 75 sind, so Duschl, keine „besonderen Gefährder im Straßenverkehr". Er rät zu „eigenverantwortlichen Gesundheitsprüfungen" oder zum ADAC-FahrFitnessCheck: Der Ältere fährt im eigenen Auto in vertrauter Umgebung und ein Trainer ist dabei.

Dass ein VW Golf Plus in der Gunst weit oben steht, verwundert nicht. Wer älter ist, will nicht auf das Auto verzichten. 68 Prozent der Ü-60-Genration nutzt täglich den PKW. Doch man möchte Technik, die begeistert. Und die bequem ist. Duschl: „Ältere legen beim Fahrzeugkauf viel Wert auf erhöhte Fahrzeuge, die Aus- und Einsteigen sowie die Beladung einfacher machen. Zudem sind gute Übersichtlichkeit und einfache Bedienung wichtig. Wenig Wert legen sie auf elektronische ‚Spielereien' und Zusatzfunktionen."

Technik, die Ältere begeistert

Der Fahrer mit Hut (auch ein Vorurteil) will auch beim Fahren keine Extrawürste, sondern eine altersangemessene Ausstattung. Das gilt auch für andere Technologien. Die Zeiten, dass nur Freaks in Sweatshirts durch das Internet surften oder mit Smartphones durch die Welt vagabundieren, sind vorbei. In Deutschland übersteigt der Anteil der Internetnutzer ab 60 Jahren seit kurzem den derer, die nie im Netz sind. Waren es im vorigen Jahr noch 49 Prozent, sind es 2016 gemäß ARD/ZDF-Online-Studie 57 Prozent. Damit wies diese Altersgruppe das größte Wachstum auf, trägt zahlenmäßig noch stärker den Namen „Silver Surfer."



Andere treffen sich mit der Nintendo-Spielkonsole beim Bowling, versenden per iPhone Bilder an die Tochter in Washington oder checken den Billig-Flug nach Gran Canaria. Zweifellos bleiben die Kreuzfahrtschiffe fest in der Hand gut betuchter Pensionäre und unter Drachenfliegern sind ältere Wagemutige die Ausnahme. Doch tendenziell gleichen sich viele Freizeitgewohnheiten von Jung und Alt an.

Gesund und munter

Es stimmt zwar, dass Volkmusik auf offene Ohren bei Älteren stößt. Doch spätestens seit Helene Fischer Menschen jeden Alters zum Schlager bringt und Bands wie Santiano aufspielen, verschmilzt die Grenze zwischen altem und jungem Musikgeschmack. Nicht zu vergessen: Die Babyboomer-Generation, die die langen gegen graue Haare tauscht, wuchs auf mit den Stones. Nena ist fast 60 und dreifache Oma, Herbert Grönemeyer nuschelt seit Geburt 1956. Udo Lindenberg wird im Mai 71 Jahre alt. Der Mann aus Gronau, mit Wohnsitz Hamburg, Hotel Atlantic, ist fit wie ein Turnschuh – wie viele andere in seiner Klasse: Rüstige Rentner belegen an Volkshochschulen zwar am liebsten Kurse zur Gesundheit. Doch es ist wieder ein Klischee, dass Ältere durchweg krank sind, sich hinfällig fühlen, depressiv sind. Untersuchungen zeigen, dass viele Alte zwar eine Krankheit haben. Doch zwei Drittel beurteilen ihre körperliche Gesundheit als gut oder befriedigend. Die meisten sind auch im hohen Alter noch lernfähig und haben noch vor, was im Leben auf die Beine zu stellen – soweit diese denn mitmachen und die Rente reicht. Das Hamburger Magazin Stern bringt es auf den Punkt: „90 ist das neue 70". Viele Ältere mögen und kennen den Marke-

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."

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

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

Zunächst fuhr die 79-Jährige noch auf ihrem alten Rad, bis



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

ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Knieverletzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran." Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

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

www.die-Fahrradboerse.de
Fahrrad-Börse
Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 u. 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr
Langelohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

ting-Begriff „Best Ager“ nicht. Doch sie handeln danach. Sie fühlen sich gesund und mental fit. Wer nicht 77 ist, ist noch nicht alt und verbiegt noch altes Eisen im Fitness-Center für 60+. Sie wollen nichts zu tun haben mit dem stereotypischen Rentner, der verbiestert und eingefahren ist. Das mag daran liegen, dass sich Senioren heute im Schnitt zehn Jahre jünger fühlen, als sie sind. Das macht neugierig auf Neues: Rund 42 Prozent der Gasthörer in Hörsälen waren 2015 mindestens 65 Jahre alt. Fast 15.000 Rentner und Pensionäre schrieben sich am liebsten ein für die Studienfächer: Geschichte und Philosophie. Udo Lindenbergs Comeback zeigt, dass Forscher der Freien Universität Berlin zu Recht entdeckten, dass jeder vierte Mensch im Alter von 70 sein Wesen verändern kann. Damit gehört der Spruch in die Mottenkiste: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“

„Ältere müssen sich weniger profilieren.“

Drei Fragen an: Sebastian Glende, Geschäftsführer von YOUSE. Das Unternehmen hilft nutzerfreundliche Produkte und Services“ u.a. für Ältere zu schaffen.

SeMa: Wenn es ums Geld ausgeben geht, heißen Ältere oft Best Ager oder Master Consumer. Passt das?

Glende: Diese denglischen Begriffe kommen bei Senioren selber nur schlecht an. Wahrscheinlich, weil sie aufgesetzt jung wirken und weil sie sehr stark in den Mittelpunkt stellen, dass man mit dieser Gruppe Geld verdienen kann. Die Begriffe Senior und Generation Plus funktionieren gut und werden im allgemeinen gut aufgenommen.

SeMa: Ältere kämpfen mit Vorurteilen: dunkles Kostüm. Wohnzimmer Eiche, Schlafzimmer mit Hirsch?



Sebastian Glende

Glende: Langlebigkeit und hohe Qualität steht bei älteren Kunden mehr im Fokus. Sie sind weniger anfällig für Trends und achten oft mehr auf den funktionalen Nutzen von Kleidung und Einrichtungsgegenständen als Jüngere. Ältere haben es vielleicht weniger nötig, sich zu profilieren, durch das Mitgehen von Trends. Ein hohes Markenbewusstsein ist vorhanden, jedoch steht dies in Zusammenhang mit einer hohen Qualitätserwartung. Das kann aber auch nachteilig sein – denn es gibt ja durchaus neue, innovative Produkte von wenig etablierten Marken, die auch gut und sinnvoll sind.

SeMa: Ein anderes Klischee: Ältere tun sich schwer mit neuer Technik?

Glende: Sicher gibt es viele Ältere, die Online-Medien häufig nutzen, aber viele nutzen diese eingeschränkter als jüngere Menschen. Es werden oft die immer gleichen Abläufe getätigt und nur wenig Neues ausprobiert. Problematisch ist, dass Senioren von vielen Möglichkeiten zur Vereinfachung ihres Lebens wenig Gebrauch machen, weil sie diese nicht kennen, Angst vor der Nutzung haben oder nicht die passenden Endgeräte besitzen. Besonders für Senioren geeignet sind etwa Lieferservices für Einkäufe, Hörbücher zum Download, Möglichkeiten sich einfach zu Ausflügen zu verabreden und generell oftmals günstigere Preise im Internet als im Einzelhandel.

Dr. H. Riedel © SeMa



Bereits 70% belegt

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

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.: 04193/7518-0
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de

KerVita



Wilfried Thal ist Selbsterzeuger und Marktkaufmann – seine Kollegen und sich sieht er bezüglich der Marktanforderungen gut aufgestellt

Mehr als fix shoppen

Erlebnislandschaft Wochenmarkt



Vollständig überdacht und mehr als einen Kilometer lang. Das bietet nur der Isemarkt und lockt zunehmend auch Touristen an.



Jeder Schinken ist anders – Jörg Unterhuber kennt seine Produkte und die Wünsche seiner Kunden.



Hamburg hat viel zu bieten – nicht nur den Jungfernstieg, die Reeperbahn, die Elbphilharmonie und – nicht zu vergessen – den sonntäglichen Fischmarkt, der regelmäßig tausende Käufer und Schaulustige aus dem ganzen norddeutschen Raum anzieht. Aber was den Hamburgern als selbstverständlich und kaum erwähnenswert erscheint, wird von Neuhamburgern immer wieder begeistert hervorgehoben: es sind die rund 70 Wochenmärkte, die für eine Großstadt, auch im europäischen Vergleich, fast einzigartig sind. Das Netz der Wochenmärkte ist so dicht, dass jeder Hamburger, zumindest mit dem Fahrrad, mühelos mehr als einen Markt erreichen kann. Etliche Hanseaten, besonders Senioren, tun das auch. Dabei fehlt es in der Stadt nicht an stationären Anbietern. Denn die großen Handelsketten haben den Ballungsraum Hamburg schon vor Jahrzehnten für sich entdeckt und mit ihren Filialen geradezu gepflastert.

Monotonie in der Vielfalt

Ganz gleich, welches Firmenlogo über dem Eingang dieser Ketten-Kaufhäuser steht – einen Inhaber wird der Kunde dort vergeblich suchen. Statt Individualität wird Uniformität angestrebt. Das Ergebnis ist je Marke ein hoher Wiedererkennungswert bis hin zur kettenidentischen Präsentation der Waren. Ganz bewusst wird persönliche Gestaltung ausgeschlossen. Das Motto dieser Geschäftslandschaft lautet „Kennst Du einen, dann kennst Du alle.“ Das hat durchaus Vorteile. Kunden und Kundinnen, die zwischen Feierabend und Tagesschau einkaufen wollen oder müssen, haben das schnell erledigt; vorausgesetzt, die Kassen des Supermarktes sind ausreichend besetzt. Freude bereitet diese Art des

Einkaufens nicht. Wohl darum schlendern Menschen, die im Alltag beim Einkaufen fast quer in der Luft liegen, im Urlaub geradezu lustvoll über Märkte im In- und Ausland. Das Vergnügen könnten sie daheim öfter haben. Denn die zahlreichen Hamburger Wochenmärkte bieten auf engstem Raum das, was bei Kundenbefragungen immer als wünschenswert genannt wird – eine Vielzahl inhabergeführter Fachgeschäfte. „Es gibt Entwicklungen, die direkt auf das Einkaufsverhalten Einfluss haben“, so Wilfried Thal, Präsident des „Bundesverbandes Deutscher Schausteller und Marktkaufleute e.V.“ Thal ist nicht nur Verbandsmann, sondern Selbsterzeuger und Markthändler. „Wenn durch die Ganztagsschule in Hamburg weit über 50% der Schüler dort essen und immer mehr Mütter ganztags arbeiten, fällt in der Woche in vielen Haushalten das Kochen aus. Das trifft alle, die frische Lebensmittel anbieten.“

Regionalität und Individualität

Seine Kollegen und sich sieht Thal trotz dieser Marktveränderung gegenüber den stationären Ketten durchaus im Vorteil. „Es interessiert immer mehr Kunden, woher die Produkte kommen und wer sie angebaut hat. Regionalität und kurze Wege zum Verbraucher sind ein Argument, das zunehmend an Gewicht gewinnt.“ Jörg Unterhuber, in dritter Generation mit Schinken- und Wurstspezialitäten auf Hamburger Wochenmärkten unterwegs, weist zudem auf die gesellschaftliche Bedeutung der Märkte hin: „Nur hier ist ein Austausch zwischen Endverbraucher und Erzeuger möglich. Produkte, die ich selbst herstelle und anbiete, tragen meine Handschrift. Das wissen meine Kunden zu schätzen. Allerdings hat Handarbeit ihren Preis. Denn während Massenhersteller viel Geld in Werbung und Marketing stecken, sind in unserem Manufaktur-Betrieb neben den Kosten für hochwertige Vorprodukte die Herstell- und Personalkosten ein ganz bedeutender Faktor bei der Kalkulation unserer Preise.“ Zum Marktkaufmann, so Unterhubers Überzeugung, muss man geboren sein. Hohe Flexibilität, fundiertes Fachwissen mit der Fähigkeit, es den nachfragenden Kunden zu vermitteln und überhaupt Freude am Umgang mit Menschen sind unerlässlich. Allerdings – 60 bis zu 70 Arbeitsstunden in der Woche und Wetterfestigkeit gehören ebenfalls zum Unternehmerprofil eines Marktkaufmanns oder einer Marktkauffrau.

Flexibilität und Kundenorientierung

Wer sich das Vergnügen macht, Wochenmärkte in unterschiedlichen Stadtteilen zu besuchen, wird feststellen, wie individuell deren Angebot auf die jeweiligen Kundenkreise zugeschnitten ist. Wenn zum Beispiel der Isemarkt – auch in Hinblick auf sein touristisches Potenzial – neben Frischprodukten zunehmend auch ganz unterschiedliche, frisch zubereitete Speisen anbietet, gibt es zum Beispiel in Langenhorn lediglich die Wurst-Klassiker. Wochenmärkte sind, auch in der Zeit des Internethandels, Anbieter, die am schnellsten den Kundenbedürfnissen folgen können. Verbraucher, die mehr als nur schnell shoppen wollen, honorieren das. Denn Kochen und Essen wird von vielen Menschen zunehmend nicht allein der Notwendigkeit, sich sättigen zu müssen, zugeordnet. Und für wen phantasievolle Speisenzubereitung einen hohen Stellenwert hat, der will die Zutaten dazu nicht einfach zusammenraffen. Lebensmittel „erleben“ – das bieten in einer Großstadt wie Hamburg in hohem Maße nur die Wochenmärkte.

Bildtexte/Fotos: F.J. Krause © SeMa













Beweglich bis ins hohe Alter

(pi) Zu den häufigsten Erkrankungen bei Menschen über 70 Jahren gehört die Arthrose der Gelenke. Rund 70 Prozent der älteren Bevölkerung leidet darunter. Arthrose ist eine schmerzhafte Gelenkerkrankung, die sich bislang medikamentös weder verhindern lässt noch heilbar ist. In vielen Fällen müssen die erkrankten Gelenke künstlich ersetzt werden.

Treppen steigen, Schnürsenkel binden oder Fenster putzen – mit gesunden Gelenken ist das kein Problem. Fangen Gelenke aber an zu schmerzen und geraten ins Stocken, schränkt das ein: Arbeiten im Alltag fallen schwerer oder gehen gar nicht mehr. Eine der häufigsten Ursachen für Schmerzen in den Gelenken ist der Gelenkverschleiß, die Arthrose. „Eine Arthrose entsteht, wenn der Gelenkknorpel chronisch überlastet wird und abnutzt, bis irgendwann Knochen auf Knochen reibt. Als Folge verknöchert das Gelenk, wird unbeweglich und die Gelenkschleimhaut kann sich entzünden“, so Dr. Peter Stangenberg, Oberarzt für Gelenkchirurgie an der HELIOS ENDO-Klinik Hamburg, einer Spezialklinik für Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen. „Das führt zu Schmerzen, denn der Knorpel ermöglicht den Gelenken eine reibungsfreie Bewegung.“

Meist kommt die Arthrose schleichend, ohne dass die Betroffenen zunächst etwas davon merken. Erste Anzeichen können Mühe beim Aufstehen oder Probleme beim Treppensteigen sein. Nach Ruhephasen sind oft vor allem die ersten Schritte schmerzhaft, was als Anlaufschmerz bezeichnet wird. Es dauert dann eine Weile, bis die Gelenke wieder in Gang kommen.

Grundsätzlich kann jedes Gelenk von Arthrose betroffen sein. Am häufigsten erkranken jedoch die gewichtsbelasteten Gelenke, also das Knie- und Hüftgelenk. „Ich sehe sehr viele Patienten, die über Schmerzen in der Leisten-, Oberschenkel- und Gesäßregion klagen. Im Röntgenbild sehe ich dann, dass deren Hüftgelenk stark abgenutzt ist“, so Dr. Stangenberg. „Das ist die so genannte Hüftgelenksarthrose, ein weit verbreitetes Krankheitsbild älterer Menschen.“

Bei starkem Gelenkverschleiß kann eine Stufentherapie helfen. Vorrangiges Ziel aller Behandlungsmethoden ist es zunächst, die Schmerzen der Patienten zu lindern und ihre Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen. In vielen Fällen ist die Implantation eines künstlichen Gelenkersatzes der letzte Ausweg, um eine Linderung der Beschwerden zu erreichen.

Wie sehr sich jemand eingeschränkt fühlt, kann letztendlich aber nur der Patient und nicht der Orthopäde entscheiden. Deswegen kann und sollte der Orthopäde vor der Operation alternative Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen: „Nicht jeder, der Gelenkverschleiß hat, braucht gleich eine Prothese“, so Dr. Peter Stangenberg. Vielmehr sei eine Stufentherapie die erste Wahl: Schmerzmittel, Physiotherapie oder auch einfach nur Gewichtsabnahme. Zudem gibt es wirksame Medikamente und Behandlungen für Arthrose, die den Einsatz eines künstlichen Gelenks hinauszögern können. Dr. Stangenberg: „Aber wenn es nicht mehr geht, warum sollte sich dann jemand jahrelang quälen?“ Die Philosophie solle deshalb vielmehr sein: durch die Operation helfen, wenn es mit konservativen Maßnahmen nicht mehr geht. Denn: Nach nicht einmal einer Woche Krankenhaus und drei Wochen Reha können sich die meisten Patienten wieder nahezu uneingeschränkt bewegen.



Dr. Peter Stangenberg

Auf dem Gebiet des künstlichen Gelenkersatzes, der Endoprothetik, hat sich in den vergangenen Jahrzehnten viel getan. Heute lässt sich im Grunde jedes Gelenk im Körper ersetzen, wenn es nicht mehr funktionstüchtig ist. Inzwischen ist das Material so ausgereift, dass der Gelenkersatz oft mehr als 20 Jahre hält, bevor er gewechselt werden muss.

Der Eingriff selbst wird inzwischen häufig minimalinvasiv durchgeführt, wobei dieser Begriff oft fälschlicherweise mit einem kleinen Hautschnitt verwechselt wird. „Minimalinvasiv heißt streng genommen, dass man das Hüftgelenk öffnet, ohne einen einzigen Muskel abzulösen“, so Dr. Stangenberg. Das sei möglich, aber in der Regel werde ein Zugang gewählt, bei dem „nur so viele Muskeln wie nötig und so wenige wie möglich“ abgetrennt würden. Hierdurch lässt sich das Hauptziel der Operation, nämlich die Implantation der Prothese in absolut korrekter Position, am besten erreichen.



Das setzt eine genaue Vorbereitung voraus, für die inzwischen in den meisten Kliniken Computerprogramme zur Verfügung stehen, mit denen – auf Grundlage von Röntgenbildern – die Größe und Positionierung der Prothese simuliert werden können. Diese Techniken können das Risiko allerdings nur minimieren, denn eine Lockerung der Prothese oder auch Infektionen lassen sich nie ganz ausschließen. Umso wichtiger ist die Implantation deshalb durch einen erfahrenen Chirurgen, wie wissenschaftliche Studien belegen. Der Operateur sollte den speziellen Eingriff möglichst häufig durchführen. Dr. Stangenberg empfiehlt, sich vorher genau über das Krankenhaus, den Chirurgen und die jährlich durchgeführten Operationen zu informieren.

Die Operation unter Vollnarkose ist bei guter Gesundheit übrigens kein Problem. Alternativ bietet sich eine Regionalanästhesie an, bei der durch Einspritzen eines lokalen Betäubungsmittels in den sogenannten Spinalkanal Empfindung und Beweglichkeit der unteren Körperhälfte ab etwa Höhe des Bauchnabels für einen begrenzten Zeitraum ausgeschaltet werden. Etwa 30 Prozent der Operationen werden in der ENDO-Klinik unter einer sogenannten Rückenmarksanästhesie durchgeführt. „Eine Vollnarkose ist heute kein größeres Risiko mehr, aber eine Rückenmarksanästhesie hat gerade für ältere Menschen durchaus Vorteile“, so Dr. Daniel Hook, Chefarzt für Anästhesie an der ENDO-Klinik Hamburg. „Unruhezustände und Konzentrationsstörungen nach dem Eingriff werden hier wesentlich seltener beobachtet.“

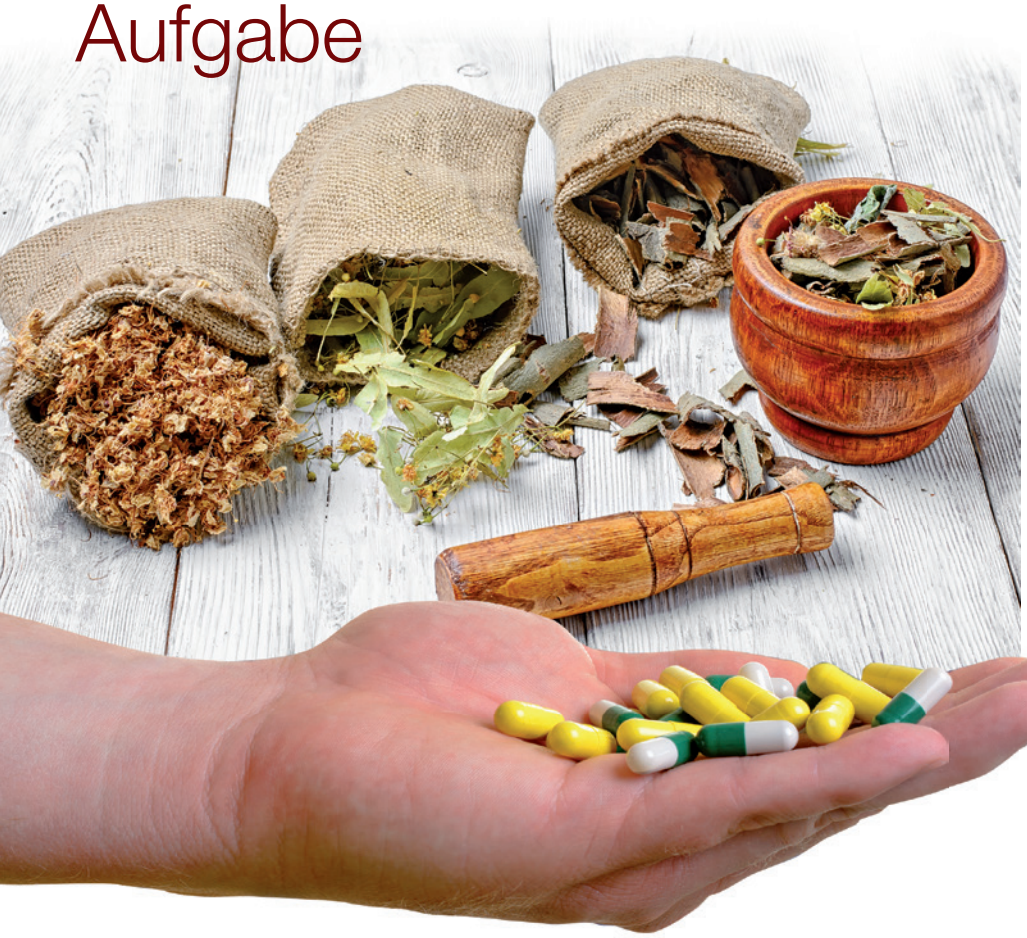
Zu einer Operation muss es aber nicht immer kommen: „Wer gelenkschonenden Sport treibt, kann die Arthrose verlangsamen, denn dabei wird der Knorpel besser ernährt und weniger stark abgebaut“, erklärt Dr. Stangenberg. „Außerdem stabilisieren gut trainierte Muskeln das Gelenk und sorgen dafür, dass es weniger strapaziert wird.“ Und welche Sportarten sind zur Vorbeugung orthopädischer Probleme besonders geeignet? Ideal ist eine gesunde Kombination aus Ausdauer- und Kraftsport. Ausdauer trainiert man mit den sogenannten „Geradeaus-Sportarten“ wie Nordic Walking oder Fahrrad fahren. Schwimmen und Aquagymnastik sind ebenfalls besonders geeignet, weil im Wasser durch den Auftrieb nicht so viel Gewicht auf den Hüften und Knien lastet. Ergänzend sollte es im Trainingsplan eine Muskelaufbau-Komponente geben, also Übungen an Geräten, bei denen man entsprechend die bedürftige Muskulatur stärkt.

SeniorenUmzugsserviceHamburg
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen
Sorgenfrei in Ihr neues Zuhause
Beratung
Michael Leppelt
Sozialpädagoge
Tel.: 040 / 648 80 277
Fax: 040 / 648 80 276
www.seniorenumzugsservice-hamburg.de

OPTIKDANIEL
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

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Kleine Stadt für Senioren
GESTIFTET 1227
Jobs unter: www.hzhg.de
Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“
Ob Restaurant-, Konzert- oder Theaterbesuch, Krämerladen, Bank, Friseur, Apotheke, Kegelbahn, Schwimmbad oder Parkanlage – bei uns finden Sie alles!
Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote
- Wohnen mit Service
- Ambulante Pflege
- 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

Altersmedizin als ganzheitliche Aufgabe



Die Bevölkerung in Deutschland wird immer älter. Bereits jetzt sind 650.000 Frauen und Männer älter als 90 Jahre, bis zum Jahr 2060 wird sich ihr Anteil auf rund 3,3 Millionen verfünffachen. In den vergangenen Jahren sind daher an vielen Krankenhäusern Zentren für Altersmedizin (Geriatrien) entstanden.

Für die Gesellschaft wird dies eine große Herausforderung werden. Auch im Hinblick darauf, wie die Medizin sich speziell diesen alten Menschen zuwendet.

Am 17. Mai gibt es in Hamburg einen Vortrag zum Thema „Altersmedizin“ mit Dr. med. Jens Kramm. Dr. Kramm ist Facharzt für Innere Medizin, Palliativmedizin, Homöopathie und Anthroposophische Medizin (GAÄD). Er arbeitet als Oberarzt in der Klinik für Akutgeriatrie und Frührehabilitation am Asklepios Westklinikum Hamburg.

Er greift Fragen zu Behandlungsansätzen auf und hinterfragt, ob medizinisches Fachwissen problemlos auf alte Patienten übertragen werden kann, nur die Medikamentenliste bei steigender Anzahl von Diagnosen zu verlängern ist oder es nicht besser ist, sich der Diagnostik und Behandlung einzelner Funktionsabläufe und den Phänomenen der Gesamtfunktion zuzuwenden?

Der gemeinnützige Verein Freundeskreis Erweiterte Heilkunst e.V. veranstaltet diesen Vortrag. Er hat sich im Jahr 2014 gegründet und ist aus dem Wirken von Ralf Aden (1948-2012), Förderer verschiedener anthroposophischer Initiativen im norddeutschen Raum, entstanden. „Die Mitglieder setzen sich ein für eine menschliche Medizin im Krankenhaus, auf Grundlage kompetenter naturwissenschaftlicher Medizin, erweitert durch eine ganzheitliche, insbesondere Anthroposophische Medizin, die den Menschen wertschätzt und in seiner individuellen Entwicklung unterstützt und fördert“, erläutert Maria Pajeken, Vorsitzende des Vereins.

Der Zweck des Vereins ist die Förderung des öffentlichen Gesundheitswesens und der öffentlichen Gesundheitspflege durch eine erweiterte ganzheitliche Heilkunst, insbesondere durch Anthroposophische Medizin, sowie die Unterstützung hilfsbedürftiger Personen. Er setzt sich dafür ein, die Öffentlichkeit über Integrative Medizin zu informieren, strebt die Gründung eines Integrativen Bürgerkrankenhauses in Hamburg an, fördert Pflegende, Therapeuten und Ärzte bei der Wahrnehmung von Aus- und Weiterbildungsangeboten auf dem Gebiet der Integrativen Heilkunst und unterstützt bedürftige Patienten bei der Inanspruchnahme ganzheitlicher, insbesondere anthroposophisch orientierter Heilbehandlungen und Arzneimittel.

Ein enger Austausch besteht mit der Station Integrative Geriatrie des Asklepios Westklinikums Hamburg-Rissen.

Vortrag:
Dr. med. Jens Kramm

Altersmedizin

Aufgaben für die Zukunft.
Herausforderung und Türöffner für einen medizinischen Wandel.

Mittwoch, 17. Mai 2017, 19 Uhr
in der GLS-Bank, Düsternstr. 10, Hamburg, Eintritt € 5,–

Weitere Informationen:
Freundeskreis Erweiterte Heilkunst e.V., Sülldorfer Mühlenweg 31, 22589 Hamburg,
Tel.: 04103/18 00 882,
www.erweiterteheilkunst.de,
info@erweiterteheilkunst.de

S. Rosbiegal © SeMa

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@wtnet.de

Unser größtes Organ, die Haut, altert ab den Wechseljahren rapide, da die körpereigene Bildung von **Hyaluronsäure** abnimmt. **Hyaluronsäure** ist nicht nur für die Schönheit ausschlaggebend. Auch wenn der größte Bestandteil von **Hyaluronsäure** im Körper in der Haut lagert und dort die Zellen zusammenhält, ist sie nahezu überall im Körper vorhanden. An Gelenken ist **Hyaluronsäure** für die Geschmeidigkeit sowie Beweglichkeit zuständig, im Augenglaskörper hält es die Linse flüssig. Doch unser Körper kann nicht ein Leben lang selbst **Hyaluronsäure** bilden. So lässt die körpereigene Produktion bereits ab dem 25. Lebensjahr deutlich nach. Im Alter von etwa 40 Jahren wird nur noch halb so viel **Hyaluronsäure** gebildet, wie zu Beginn des Lebens. Und mit rund



Hyaluronsäure und Collagen

Der Haut helfen, jung zu bleiben

60 Jahren kommt die körpereigene Produktion nahezu zum Erliegen. Das Zuckermolekül **Hyaluronsäure** ist ein natürlicher Bestandteil der mittleren der drei Hautschichten, der sogenannten Lederhaut sowie in Tränenflüssigkeit, Knorpeln und Gelenken zu finden. Die Säure ist wichtig für den Nährstoff- und Flüssigkeitsaustausch zwischen den Zellen und kann sehr viel Wasser speichern. Sie ist an der Produktion von **Collagen** und Elastin beteiligt. Das Protein **Collagen** bildet der Körper in Haaren, Fingernägeln und dem Bindegewebe. Es hält die Haut elastisch, doch diese Eigenschaft schwindet mit zunehmendem Alter.

Die Bildung der collagenen Fasern wird zudem dadurch beeinträchtigt, dass nach den Wechseljahren der Östrogenspiegel auf ein Minimum sinkt. Das hat u.a. zur Folge, dass die Haut schlaffer wird. Denn als Teil des Bindegewebes stützt **Collagen** die Haut und polstert sie von innen auf. In den ersten fünf Jahren nach den Wechseljahren geht etwa ein Drittel des Hautcollagens verloren. Die Folge: Die Haut wird dünner und trockener, manchmal fahl, die Faltenbildung nimmt zu.

Neben einem gezielten Zuführen von **Collagen** und **Hyaluronsäure** profitiert die Haut auch von ausgewogener, gesunder Ernährung. Biotin, Vitamin C und Zink kräftigen die Haut, beschleunigen die Zellteilung und sind an der Regeneration des **Collagen**-Gerüsts beteiligt.

Cellufine®

Natürlich. Schön.



CELL05

(*Einmalig pro Kunde, bitte den Code bei Ihrer Bestellung angeben).



€ 24,90
50 ml Gel

€ 39,90
150 Kapseln

~~€ 59,90~~ € 47,90
260 g Pulver

Ihre Haut ist es wert, ernst genommen zu werden.

Cellufine® HyaVita® Hyaluronsäure 200 mg – 150 Kapseln reichen für 5 Monate und sind ein optimales Nahrungsergänzungsmittel in Kombination mit dem **Cellufine® Hyaluron Intensive Gel – 50 ml** zur äußerlichen Anwendung. Mit täglich einem **Cellufine® Hyaluronsäure Collagen Drink – 260 g Pulver** als High-End-Drink nehmen Sie 200 mg hochmolekulare und vegane HyaVita® Hyaluronsäure sowie 500 mg L-Carnosin und 5 g optimierte VERSIOL® Collagen-Peptide als Nahrungsergänzung zu sich.

VERISOL® is a trademark of GELITA AG in Germany and other countries.

Cellufine® ist ein Service der

APOrtha Deutschland GmbH

Lübecker Str. 2a | 22926 Ahrensburg

Telefon 04102 - 82 35 308

Mail kundenservice@cellufine.de

www.cellufine.de

Tierpark Hagenbeck

Ein unvergesslicher Tag im Tierpark Hagenbeck – dank Frau Hirche, einem der vielen ehrenamtlich arbeitenden Menschen in Hamburg, und der 3.000-€-Spende von von Helge Jans.

Für 54 Senioren, 15 Kinder aus der Kita „Schritt für Schritt“ und ihre Begleiter hatte Petrus einen seiner Sonnentage parat. Der Hamburger Verein „Wege aus der Einsamkeit“ lud zu diesem erlebnisreichen Tag. Dagmar Hirche, die seit vielen Jahren ehrenamtlich für diesen Verein tätig ist, hatte die Organisation dieses Tages übernommen. Alles klappte wie am Schnürchen. Das jüngste Kind der Kita, die 3-jährige Laura und die älteste Seniorin, die 91-jährige Traute Warneke, übergaben den Scheck über € 3.000,– an Franc Bartelt, den Schatzmeister des „Verein der Freunde und Förderer des Tierparks Hagenbeck e.V.“ Mit diesem Geld übernimmt der Verein symbolisch für alle Hamburger Senioren die Patenschaft für 1 Jahr für die 50-jährige asiatische Elefantendame Mogli, die 1967 wild geboren wurde und 1974 in den Stellinger Tierpark kam. Als Dankeschön bekam Dagmar Hirche eine Urkunde überreicht von Herrn Bartelt. Helge Jans, der Geschäftsführer der Firma VieVital, die u.a. einen Versandhandel betreibt für natürliche Heilkunst und Naturnahrungsergänzungsmittel, stellte den Betrag von € 3.000,– zur Verfügung, denn auch er weiß, dass ohne Sponsoren nicht viel zu bewegen ist. „Wir wissen, dass auch wir eine soziale Verantwortung haben und stellen jedes Jahr sehr gern einen Betrag für karitative Zwecke zur Verfügung. In diesem Jahr haben wir Frau Hirche mit dem Verein ‚Wege aus der Einsamkeit‘ gern unterstützt und somit diesen schönen Tag im Tierpark Hagenbeck miterleben können“, erzählt uns Herr Jans, der an diesem Tag die Freude der Teilnehmer hautnah beobachten konnte. Die 91-jährige Seniorin Traute Warneke wurde von ihrem Sohn Hitoshi Ueda begeltet. Sie adoptierte den in Japan geboren Architekten 1974 und lebt mit ihm in einer Wohngemeinschaft in Winterhude zusammen. Sie war erst erstaunt und dann doch sehr erfreut, dass sie mit der 3-jährigen Laura den Scheck überreichen durfte. Dagmar Hirche erklärt: „Wir haben uns für diesen älteren Elefanten für die Patenschaft entschieden, weil die Elefanten sehr beliebt sind und ein sehr soziales Familienverhalten haben. Sie setzen sich für ihre jungen und auch alten Artgenossen ein und beschützen sie. Wir kümmern uns auch um ältere Menschen und bringen sie mit den Jungen zusammen. Das ist uns ein besonderes Anliegen und bringt auch uns viel Freude“.

Auch Sie können so eine Patenschaft für ein Tier übernehmen – die Preise dafür sind pro Jahr: € 200,– z.B. für einen Flamingo, einen Nasenbären, ein Stachelschwein, € 300,– z.B. für ein Pinselohrschwein, einen asiatischen Zwergotter, einen Eselpinguin, € 400,– z.B. für einen kleinen Panda, eine Riesenschildkröte, einen Rothalsstrauß, € 800– z.B. für eine Kegelrobbe, einen Kamtschatkabären, einen afrikanischen Löwen, € 1.500,– z.B. für einen sibirischer Tiger, einen Eisbären, einen nordchinesischen Leoparden, € 2.000,– z.B. für einen Sumatra Orang-Utan oder ein Walross und € 3.000,– für einen asiatischen Elefanten.

Marion Schröder © SeMa







Informationen für Betroffene:



Residenz an der Mühlenau präsentiert ihre Angebote bei chronischen Schmerzen

Wer unter chronischen Schmerzen leidet, kann sich am Sonntag, 11. Juni, von 14:30 bis 17:00 Uhr in der Eidelstedter Seniorenwohnanlage „Residenz an der Mühlenau“ über die dortigen Angebote der Beratung, Unterstützung und Behandlung informieren.

Im Theatersaal zeigen Physiotherapeuten, speziell geschulte Mitarbeiter der stationären und ambulanten Pflege, die Vereine SchmerzNetzwerk Hamburg und SchmerzLos sowie ein Heilpraktiker der traditionellen chinesischen Medizin ihre breit gefächerten Möglichkeiten, Schmerzpatienten zu beraten, in der häuslichen Umgebung zu unterstützen und die Beschwerden individuell zu behandeln. Auch eine auf Schmerztherapie spezialisierte Osteopathin praktiziert in der Residenz.

„Die Deutsche Schmerzgesellschaft geht davon aus, dass deutschlandweit 17 Prozent aller Menschen von chronischen Schmerzen betroffen sind. Das wären allein in Hamburg mehr als 300.000 Personen,“ rechnet Lutz Gornik, Geschäftsführer der Hamburger Senioren Domizile, vor. „Da diese Schmerzen im Alter meist noch zunehmen, haben wir bereits vor vier Jahren begonnen, uns gezielt auf die Bedürfnisse von Betroffenen einzustellen. Ein besonderes Augenmerk der Aktivitäten liegt dabei auf der Vernetzung von Ärzten und Therapeuten sowie von Betroffenen untereinander.“

Die Präsentation der Kompetenzen im Bereich „Chronische Schmerzen“ findet im Rahmen eines „Tages der offenen Tür“ der Residenz an der Mühlenau statt. Besucher haben die Gelegenheit, Appartements sowie den Pflegebereich zu besichtigen. Bei Live-Klaviermusik sowie Kaffee und Kuchen können sie den Tag im Restaurant ausklingen lassen.

LERNEN SIE UNS KENNEN

SENIORENWOHNANLAGE „RESIDENZ AN DER MÜHLENAU“

UNSER KOMPETENZFELD „CHRONISCHER SCHMERZ“
AM TAG DER OFFENEN TÜR IN EIDELSTEDT

Sonntag, 11. Juni 2017
14:30 bis 17:00 Uhr

GUTSCHEIN



KAFFEE UND KUCHEN FÜR ZWEI PERSONEN IN UNSEREM RESTAURANT
GÜLTIG AM 11.06.2017

Das besondere Plus: Große Zimmer + Separate Einbauküche + Balkon/Terrasse + Einkaufsservice + Hauseigene Küche + Bewegungsbad + Sauna + Fitnessräume + Physiotherapie + Pflege im Appartement + Stationäre Wohnbereiche







HAMBURGER SENIOREN DOMIZILE

RESIDENZ AN DER MÜHLENAU
Reichsbahnstraße 20 / 22525 Hamburg
Telefon 040 57203-0
www.hamburger-senioren-domizile.de

Tango-Abend
Sonnabend,
20. Mai, 19 Uhr
Forum Ohlsdorf



Ein Abend mit Tango und argentinischer Musik. Auf einer musikalische Reise präsentiert Cecilia Duddeck-Vilela ihr Heimatland Argentinien. Mit einer Stimme voller Leidenschaft und Gefühl führt die Sängerin durch die Geschichte des Tango Argentino. Mit Ilan Levanon und Volker Duddeck.

Vorverkauf 16 €
Abendkasse 18 €

Forum Ohlsdorf
Fuhlsbüttler Str. 758
www.friedhof-hamburg.de



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen



Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenumzüge!

Alsterschlepper Haushaltsauflösungen
Inh. Christian Requard
Nessdeich 58a | 21129 Hamburg | Tel.:040/60 08 92 85
E-Mail: info@alsterschlepper.de | www.alsterschlepper.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
meravis

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

Was ist Reife?

Das Mozartfest in Würzburg sucht und gibt Antworten

Würzburg und sein Mozartfest vom 3. Juni bis zum 20. Juli sind mehr als nur eine Tasse Kaffee wert. Der Mozart bewundernde Dichterfürst Johann Wolfgang von Goethe schätzte ganz besonders den „Würzburger Stein," eine der besten Weinlagen in Franken und hätte vermutlich Wein und nicht Kaffee in Würzburg getrunken. Alle Informationen unter www.mozartfest.de

Prag, nicht Wien oder Salzburg, so Annette Kolb in ihrer Mozart-Biografie von 1937, ist die wahre Mozartstadt. In Prag lebte er unbeschwert – nicht an der Donau, sondern an der Moldau feierte er seine größten Erfolge.

Und in Würzburg? „Zu Würzburg haben wir unseren teueren Magen mit Kaffee gestärkt, eine schöne, prächtige Stadt", schrieb Wolfgang Amadeus Mozart seiner Frau Constanze, nachdem er in Würzburg auf der Reise zur Kaiserkrönung von Leopold II. in Frankfurt am 9. Oktober 1790 in der unterfränkischen Stadt eine Pause eingelegt hatte. Dass dort der allen Prunk verschmähende Fürstbischof Franz Ludwig von Erthal alle Opernaufführungen verboten und das Hoftheater geschlossen hatte, war dem Komponisten wohl nicht bekannt. Sonst wäre sein Urteil über die „schöne, prächtige Stadt" möglicherweise anders ausgefallen. Die Durchreise war Mozarts einziger persönlicher und direkter Kontakt mit Würzburg. Die Mozartstadt Prag verbindet mit Würzburg aber weit mehr, als der den Magen stärkende Kaffee, den der Tonkünstler so sehr schätzte. Zwei Brücken sind es, die sich den Reisenden heute weitgehend so präsentieren, wie sie Mozart gesehen haben mag. Es ist die im 14. Jahrhundert errichtete Karlsbrücke über die Moldau und die ihr ähnelnde, gut 100 Jahre später gebaute neue „Alte Mainbrücke". Was der gestrenge Fürstbischof an der Musik seiner Zeit Unrecht getan hat, das gleicht Würzburg heute mit dem im 96. Jahr stadtfindenden Mozartfest wieder aus. 2017 steht das Fest unter dem Motto „Mozart 36 – Was ist Reife?" Hat Reife etwas mit Alter zu tun? Reift der Mensch einfach so oder ist Reife nur im Austausch mit anderen möglich? Mozart, mit knapp 36 Jahren gestorben, wird oft ein „Frühvollendeter" genannt. Wie war er wirk-



Fürstbischof Franz Ludwig von Erthal ist längst nicht mehr – so sind die Konzerte im Kaisersaal der Residenz unstrittige Höhepunkte des Mozartfestes in Würzburg.
Foto: Mozartfest © Schmelz Fotodesign

lich? Was Biografen nicht erreichten, das haben der Regisseur Miloš Forman, der Drehbuchautor Peter Shaffer sowie der Mozartdarsteller Tom Hulce mit ihrem Film „Amadeus“ von 1984 geschafft – der Welt ein Bild von Mozart zu zeigen, von dem dennoch die Wissenschaft sagt, dass es in vieler Hinsicht – auch was die Rolle Antonio Salieris anbelangt – ein Zerrbild ist. Was war Mozart – ein frühreifes Kind, ein Frühvollendeter oder ein menschlich unreifes Genie, das zu früh gestorben ist, um zu reifen? Für Salieri im Film stand fest – Mozarts Persönlichkeit und seine „göttliche“ Musik waren ein Widerspruch in sich. Etliche Briefe des Komponisten scheinen das zu belegen. Aus denen wird der Schauspieler Günther Maria Halmer – geboren 1943 – lesen, wenn es am 17. Juni beim Mozartfest „Mensch Mozart“ heißt. Ganz bewusst halten die Programmgestalter in Würzburg für jedes Lebensalter musikalische Angebote bereit. Von „Così fan tutte“ für Kinder bis zu einen terminlich vorgezogenen Konzertnachmittag für Menschen mit und ohne Demenz spannt sich der Bogen. Immer wieder Mozart – die Bandbreite der Komponisten darüber hinaus, denen das Mozartfest in Würzburg Gehör verschafft, reicht von der Vergangenheit bis zu Wolfgang Rihm (geb. 1952), einem der bekanntesten deutschen Komponisten der Gegenwart. Was ist Reife? Wenn der dann neunzigjährige Herbert Blomstedt im Kilians-Dom Bruckners fünfte Symphonie dirigiert, wird dem greisen Künstler niemand das Attribut „reif“ verweigern. Genial, aber hoffentlich noch nicht „reif“ ist die zehnjährige Leia Zhu aus England, die auf ihrer Violine unter anderem drei Divertimenti des 15-jährigen Wunderkindes, eigenhändig signierten mit „Salisburgo 1772.di Wolfgango Amadeo Mozart,“ spielen wird. Ganz aus der Nähe, dem mittelfränkischem Feuchtwangen, kommt die Konditorstochter Christiane Karg (geb. 1980), die als „Artiste étoile“ dem Fest eine besondere Prägung geben wird. Während ihre Schwester Michaela ein Star der Patisserie-Szene ist und den väterlichen Betrieb weiterführt, ist die Sopranistin Christiane Karg auf fast allen großen Bühnen zu Hause. Ihr Aufstieg begann 2007 nach einem Engagement am Hamburger Opernstudio. Was bedeutet Reife für sie? „Im Laufe des Lebens eignen wir uns verschiedenste Fähigkeiten an. Wir erlernen Dinge, die teils mit Geschichte zu tun haben, teils mit unserer Gegenwart, teils mit einer gestaltbaren Zukunft. Das gehört zusammen. Kurz: Wir sammeln. Reife ist für mich der Versuch, dieses ganze erworbene Wissen zu bündeln und dann ein- und umzusetzen.“

F.J. Krause © SeMa

















Die ehemalige Residenz der Äbte und Fürstpröpste wurde um 1200 als Klosterburg errich-

Ellwangen an der Jagst lädt zu kontrastreichen Kultur- und Naturerlebnissen ein

(djd). Wer seinen Urlaub in Ellwangen an der Jagst verbringt, kann sich jeden Tag auf neue Entdeckungen freuen. Über 1.250 Jahre Geschichte haben die schwäbische Stadt geprägt und ein eindrucksvolles Ambiente geschaffen. Türme, kunstvolle Brunnen, schöne Kirchen, Bürger- und Stiftsherrenhäuser mit geschwungenen Giebeln und figurengeschmückten Fassaden: Überall in den verwinkelten Gassen ist der Zauber früherer Jahrhunderte spürbar. Da die Stadt in die wald- und seenreichen Landschaften der Schwäbischen Ostalb eingebettet ist, locken zudem Rad- und Wanderausflüge in die idyllische Natur. Schöne Tourenvorschläge gibt es etwa unter www.ellwangen.de.

Überblick über fünf Jahrhunderte Besiedlung

Lohnenswert ist ein Besuch der Ellwanger Museen. Im Alamannenmuseum etwa kann man tief in die Geschichte des Volksstammes eintauchen, der im 3. Jahrhundert nach Christus den römischen Limes durchbrach und sich in Süddeutschland niederließ. Das Museum präsentiert bedeutende archäologische Funde – etwa Baumsärge, die zum Teil mit doppelköpfigen Schlangen verziert sind, Schmuck- und Alltagsgegenstände sowie Waffen. Im Mittelpunkt der Ausstellung stehen Grabungsfunde vom nahe gelegenen Lauchheim an der Jagst. Inszenierungen zu alamannischen Lebenssituationen in Originalgröße, interaktive Medien sowie Ausstellungselemente zum Anfassen und Mitmachen geben einen lebendigen Überblick über fünf Jahrhunderte alamannischer Besiedlung. Ab dem Sommer 2017 erwartet Besucher mit der Sonderausstellung „Glaubenszeichen – Die Goldblattkreuze der Alamannen“ ein zusätzliches Museumshighlight.



Ellwanger Schloss: Der entfaltet südlichen



Im Ellwanger Alaman- Besucher einen lebendi- Jahrhunderte alamanni-



Wer seinen Urlaub in verbringt, kann sich jeden gen freuen.



Über 1.250 Jahre schwäbische Stadt Ell- eindrucksvolles Ambiente

ELT der Alamannen


Foto: djd/Stadt Ellwangen

tet und im 17. Jahrhundert zu einem vierflügeligen Schloss im Renaissancestil umgebaut.


Foto: djd/Stadt Ellwangen

schöne Arkadeninnenhof Charme.


Foto: djd/Stadt Ellwangen

nenmuseum bekommen gen Überblick über fünf scher Besiedlung.


Foto: djd/Stadt Ellwangen

Ellwangen an der Jagst Tag auf neue Entdeckun-


Foto: djd/Stadt Ellwangen

Geschichte haben die wangen geprägt und ein geschaffen.

Spaziergang zum Ellwanger Schloss

Auch das majestätisch über der Stadt thronende Ellwanger Schloss mit dem Schlossmuseum sollte auf einer Besichtigungstour nicht fehlen. Die ehemalige Residenz der Äbte und Fürstpröpste wurde um 1200 als Klosterburg erbaut und im 17. Jahrhundert zu einem vierflügeligen Schloss im Renaissancestil umgebaut - südlichen Charme entfaltet der elegante Arkaden-Innenhof. Das Museum in den ehemaligen fürstpröpstlichen Prunkräumen und Appartements beherbergt Schätze wie das Thronensemble König Friedrichs von Württemberg oder einen Kabinettschrank aus dem Jahr 1670. Die Ausstellungen zeigen unter anderem wertvolle Fayencen aus Schrezheim, Eisenkunstguss aus Wasseralfingen, Barockkrippen sowie eine Sammlung historischer Puppenstuben.

Sonderausstellung im Ellwanger Alamannenmuseum

(djd). Ab Sommer 2017 bis Frühjahr 2018 zeigt das Alamannenmuseum die große Sonderausstellung „Glaubenszeichen – Die Goldblattkreuze der Alamannen“ mit wertvollen Exponaten. Die Kreuze aus dem kostbaren Material stammen aus der Zeit kurz vor 700 nach Christus und dienten als Schmuck für das Leichentuch. Durch Neufunde, die unter anderem in Lauchheim an der Jagst gemacht wurden, konnte nachgewiesen werden, dass solche Grabbeigaben im Dorf selbst angefertigt wurden. Die auf das Gebiet der Alamannen, der Bajuwaren sowie der in Italien ansässigen Langobarden beschränkten Goldblattkreuze werden als christliche Symbole gedeutet und markieren die letzte Phase der frühmittelalterliche Beigabensitte. Mehr Informationen gibt es unter www.ellwangen.de.

Vagabund

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

☆ Kurreisen ☆

ins Thermalbad Heviz, CE Hotel Quelle****
am größten natürlichsten Thermalsee der Welt
inkl. 2 x Zwischenübernachtung, Halbpension, 4 x Eintritt Thermalsee, Nutzung des Therapie- und Wellnessbereiches, Aquafitness, 1 x zahnärztliche Untersuchung
29.09. bis 15.10.17, 17 Tage, € 1.099,–

nach Misdroy ins Hotel Aurora****
inkl. Halbpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort
29.10. bis 05.11.17, 8 Tage, € 499,–

ins Seebad Fischerkaten, Hotel Sandra SPA***
inkl. Vollpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort
29.10. bis 05.11.17, 8 Tage, € 469,–

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!
Eine Marke der Neubauer Touristik

Vagabund

Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!
Tel. 040 55 55 85 69

Tagesfahrten ab Hamburg

01.07.17	Karl-May-Festspiele inkl. Karte Kategorie 2	€ 39,–
06.07.17	Rundlingsdörfer im Wendland inkl. Mittagessen, geführte Rundfahrt & Kaffeegedeck	€ 56,–
06.07.17	Neues aus Büttenwarder inkl. Führung, Mittagessen, Büttenwarder-Schnaps & Kaffeegedeck	€ 49,–
09.07.17	Flusskreuzfahrt auf der Weser inkl. Schifffahrt & Brunchbuffet	€ 69,–
19.07.17	Rund um den Plöner See inkl. geführte Rundfahrt, Mittagessen, Besuch Fischräucherei & Kaffeegedeck	€ 54,–
20.07.17	Nostalgie auf Schienen – mit „Molli“ inkl. Mittagessen & Schmalspurbahnfahrt	€ 49,–
23.07.17	Kutterregatta in Büsum inkl. Fahrt nach Büsum	€ 33,–
24.07.17	Ostseebad Rerik mit Salzhaff inkl. Mittagessen, Schiffsrundfahrt & Kaffeegedeck	€ 62,–
24.07.17	Hansestadt Rostock & Warnemünde inkl. Stadtführung, Mittagessen & Schifffahrt	€ 54,–

Jetzt Programm anfordern!
Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten
Harburger Straße 20
21224 Rosengarten
Tel. 040 55 55 85 69
Eine Marke der Neubauer Touristik

Tanz-Trend auf die nasse Art

Eine Vorliebe für Wasser wäre von Vorteil. Mehr braucht man nicht, wenn man sich zum “Aqua Zumba” anmeldet. Das Ganzkörper-Workout eignet sich daher auch für Nichtschwimmer.

Tanz-Fitness am Morgen, Tanz-Fitness am Abend, und für jede Ziel- und Altersgruppe mit oder ohne gymnastische Vorkenntnisse – das lateinamerikanische Tanz-Workout, viel besser bekannt als Zumba, erobert Sportvereine und Fitness-Studios bereits seit Jahren. Nun sind die nassen Areale an der Reihe, denn Zumba wird seit einiger Zeit zunehmend auch im Wasser angeboten, vor allem in Sport-Studios, die über ein Schwimmbad verfügen, in öffentlichen Hallenbädern oder auch in Bewegungsbädern von physiotherapeutischen Anbietern. Hier heißt es dann „Aqua Zumba“ und bringt auch diejenigen, die sich nicht so gern an Geräten abmühen oder gesundheitliche Defizite haben, zum Schwitzen.



Für jedes Alter und den ganzen Körper

Wer beim “Aqua Zumba” mitmacht, der vergisst meistens schnell, dass er beim Sport und nicht auf einer Poolparty ist. Zu flotter, rhythmisch lebendiger Musik werden Zumba-Choreografien mit den klassischen Übungen der Wassergymnastik, wie dem Delfin-Beinschlag oder auf der Stelle laufen, kombiniert. Das Ergebnis: Ein perfektes Kardio- und Ausdauertraining, bei dem dank der lockeren Atmosphäre und der peppigen Musik der Spaß nicht zu kurz kommt.

Teilnehmen können daran Wasserraten jeden Alters. Weil die Übungen im Wasser außerdem mit den Gelenken und Knochen schonend umgehen, eignet sich “Aqua-Zumba” auch sehr gut für Senioren oder Menschen mit Gelenk- und Muskelschäden. Auch für Sportanfänger, Übergewichtige oder jene, die eine Fitness-Pause eingelegt haben, ist eine Zumba-Runde im Wasser ideal, da man so nachhaltig in Form kommen kann. Vorkenntnisse braucht niemand, auch keine Erfahrungen mit Zumba an Land, so dass auch Kinder und Schwimmanfänger an diesem feuchten Vergnügen teilhaben können.



Für den soften Abbau von Kalorien

Grundsätzlich unterscheidet sich die Zumba-Variante im Wasser durch ein paar Details von ihrem bekannteren Vorbild: Durch den Wasserwiderstand können zum Beispiel die Tanzschritte nicht so schnell wie an Land ausgeführt werden, so dass eine Zumba-Einheit im Pool schon einmal langsamer abläuft als ein konventioneller Zumba-Kurs. Dadurch ist das Training im Nassen auch für Anfänger ein toller Einstieg in den trendigen Tanzsport, aber auch erfahrene Fitness-Freaks kommen hierbei auf ihre Kosten. So kann man beispielsweise in einer einstündigen “Aqua-Zumba”-Runde locker mal eben 400 Kalorien verbrennen. Darüber hinaus wird jedes Körperteil in Bewegung gebracht, also die Beine, der Rumpf und die Arme werden allesamt bewegt. Ein weiterer Vorteil von “Aqua-Zumba” kommt denjenigen zugute, die sich unwohl fühlen, wenn sie an Land vor anderen tanzen und sich sportlich bewegen sollen. Beim Zumba im Wasser ist es keinem der anderen Teilnehmer möglich, die Tanz-Bewegungen jedes Einzelnen genau zu sehen, so dass auch kleine Unsicherheiten, anfängliche Fehler in den Abläufen und ähnliches nicht zu Buche schlagen.

Zum Fitness-Kurs in die Schwimmhalle

Für “Aqua-Zumba”-Programme, bei denen es wie beim Hallen-Zumba ebenfalls auch Anfänger- und Fortgeschritten-Kurse gibt, kann man sich in der Zwischenzeit in zahlreichen Hallen- und Freibädern anmelden, wobei die Trainingsstunden oftmals in Einheiten angeboten werden, also etwa 10-mal à 45 oder 60 Minuten. Je nach Anzahl der Stunden liegen die Beiträge dann zwischen 40 und 90 Euro und beinhalten – zumindestens bei guten Anbietern – auch den Eintritt in das Hallenbad. Meistens können Interessierte allerdings zuvor an einem Schnupperkursus teilnehmen und dann entscheiden, ob sie an der trockenen oder lieber an der nassen Zumba-Variante teilnehmen.

Hier gibt es “Aqua-Zumba”-Kurse in Hamburg: www.sve-hamburg.de

http://www.baederland.de/kursprogramme-1/kursprogramme/aqua-fitnesskurse.html

http://www.holstentherme.de/pages/posts/aquazumbar-poolparty-302.php

A. Petersen © SeMa

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



Letzte Hilfe Kurs – am Ende soll es gut sein

Der Mann, der seine Schwiegermutter im Hospiz beim Sterben begleitet hat und nun als Ehrenamtlicher im Hospizdienst hilft, die junge Frau, deren Mutter schwer erkrankt ist oder die Fitnesstrainerin, die einen Sportkurs mit vielen 80-Jährigen leitet – sie alle sitzen mit mir in einem Raum der Diakonie Alten Eichen und sprechen über das Sterben. Der Letzte Hilfe Kurs öffnet uns in knapp vier intensiven Stunden den Blick auf das Lebensende, gibt uns Anleitung und Anregung für einen würdevollen Umgang mit Sterbenden und schärft damit auch den Blick auf eigene Wünsche, wie das Ende aussehen soll.

Ein gutes Projekt

Der Initiator der Letzte Hilfe Kurse ist der Palliativmediziner und Notarzt Dr. Georg Bollig aus Schleswig, der das Projekt auf dem weltgrößten Palliativkongress in Montreal im Herbst 2016 vorstellte. Erste Ideen dazu gab es seit 2008. Ein Buch zu dem Thema verfasste er 2010. Letzte Hilfe Kurse sind nicht nur ein bundesweites Projekt, sondern auch ein internationales. In Dänemark und Norwegen finden ebenfalls Kurse statt und weitere Länder haben ihr Interesse bekundet.

Was es ist

Ein Erste Hilfe Kurs leuchtet jedem ein, weil er Leben retten kann. Der Letzte Hilfe Kurs ist eigentlich ebenso lebensnotwendig, denn er kann Lebensqualität von Sterbenden retten und ist damit gar nicht so weit entfernt von seinem Namensvetter.

Das Konzept von Letzte Hilfe Kursen umfasst vier 45-minütige Einheiten, die kompakt stattfinden. Die vier Module sind:

- **Sterben ist ein Teil des Lebens**
- **Vorsorgen und Entscheiden**
- **Körperliche, psychische, soziale und existenzielle Nöte lindern**
- **Abschied nehmen**

Kompetente Teams

Die beiden Kursleiterinnen meines Kurses wissen, worüber sie reden, denn Ulrike Wohlgemuth und Jutta Staudenmaier, die Koordinatorinnen des Ambulanten Hospizdienstes der Diakoniestation Alten Eichen, haben als Krankenschwestern, ob auf der Palliativstation oder im Pflegeheim, schon viele Menschen auf ihrem letzten Weg begleitet. Diesen reichen Erfahrungsschatz teilen sie mit den Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmern. Das macht es authentisch und lebensnah. Leben und Tod stehen nah beieinander und so hat auch das Lachen in diesem Kurs seinen Platz – manchmal auch aus Unsicherheit. „Es ist sicher, dass wir unsicher sind“, sagt Jutta Staudenmaier und lässt Raum für Fragen und Gespräch.

Gut organisiert

Letzte Hilfe Kurse gibt es von unterschiedlichen Anbietern in ganz Hamburg. Sie sind gut untereinander vernetzt und das Konzept ist in allen Kursen gleich. Nur die Ausgestaltung variiert je nach Dozentinnenteam. Der Kurs, an dem ich teilnehmen durfte, wird beispielsweise von der Hamburger Angehörigenschule angeboten, die sich für die Beratung und Unterstützung von pflegenden Angehörigen einsetzt und ein umfassendes Programm anbietet (www.hamburgerangehoerigenschule.de).

Für jede/n geeignet

„Teilnehmende sind vor allem Menschen, die jemanden verloren haben, verlieren werden oder die sich allgemein über das Thema Sterben und Tod informieren möchten“, sagt Marina Schmidt, die Koordinatorin der Hamburger Letzte Hilfe Kurse und offizielle Ansprechpartnerin für Interessierte und Mitglied im Projektteam. „Die Erfahrung, die ich mache ist, dass die Menschen nach Ende des Kurses auch ein Stück beseelt nach Hause gehen.“ Ich gehe genau so nach Hause. Und kann nur sagen: Ein Letzte Hilfe Kurs sollte ebenso zum Standard werden, wie ein Erste Hilfe Kurs.

Bei Fragen können Sie sich an Marina Schmidt wenden. Ambulanter Hospizdienst der Diakonie Bodelschwingh, Forsmannstraße 19, 22303 HH, Tel.: 040/27 80 57 59, schmidt@bodleschwingh.com.

Die Termine aller Kurse in Hamburg sind auf der Website www.bodelschwingh.com unter Hospizarbeit zu finden oder auf der Seite www.letztehilfe.info unter Aktuelle Kurse.

Weitere Ansprechpartnerin: Ulrike Wohlgemuth, Leitende Koordinatorin, Ambulanter Hospizdienst der Diakonie Alten Eichen gemeinnützige GmbH, Wördemanns Weg 23a, 22527 HH, Tel. 040/54 87 16 80, www.diakonie-alten-eichen.de

S. Rosbiegal © SeMa



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.

HAMBURGER BESTATTUNGSINSTITUT

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

Es lebe das gute alte Volkslied



Ännchen von Tharau. Im Frühtau zu Berge. Volkslieder geraten immer mehr in Vergessenheit. Eine tolle Aktion soll das verhindern: ein Flashmob für das Volkslied.

Kennt sie noch jemand? Die Melodien und Texte, zu denen in den 1920er, 30er und weiteren Jahren gesungen wurde. Und gern durch die Lande gewandert. “Das Volkslied gilt als verpönt, verstaubt und einfach uncool. Dabei haben Generationen diese Lieder gesungen,” erklärt Peter Runck.

Singen als Geselligkeit und Therapie

Heute macht der Chorleiter, der auch in der Pflege tätig war, folgende Erfahrung: “Von Volksliedern kennen die wenigsten die erste Strophe, geschweige denn die zweite. Dabei sind die Lieder Kulturgut unseres Landes, in dem die Menschen immer älter werden.”

Und sie können für ältere Menschen eingesetzt werden, zur Geselligkeit oder als Therapie, wie Runck aus der Zusammenarbeit seiner Chöre mit Alten- und Seniorenheimen weiß. “Menschen mit Demenz wissen zunehmend nichts mehr. Jedoch singen sie ein altes Volkslied einfach so mit”, berichtet er.

Singen gegen das Volkslied-Vergessen

Damit das Volkslied nicht weiter verblasst, plant Runck jetzt einen Flashmob: Nach dem Motto “Rettet das Volkslied” soll die Aktion, bei der er mit Menschen spontan singen will, auf einem Platz oder in einem Einkaufszentrum stattfinden. Wo und wann genau das sein wird, das wird er auf seiner Website www.chorvereinbnote.de bekannt geben.

Dort finden sich auch Infos zu seinen Unterstützern, wie “Netzwerk Tüdelband” und dem Mundorgel-Verlag, der die Mundorgel für den Flashmob und Sangesrunden in Seniorenheimen sponsert. Zu dem Netzwerk gehören Dienstleister, Firmen aus der Pflege, Medienvertreter und andere Unternehmen.

Singen im Kreis von Begeisterten

Für den Flashmob und seine Chorarbeit sucht Peter Runck noch Aktive: “Notenkenntnisse sind nicht notwendig und vorsingen muss auch keiner”, betont er. Einen Musiker, der am Keyboard begleitet, sucht Runck genauso wie Gitarristen, Schlagzeuger, Akkordeon- und Saxophonspieler. Jeden Freitag, von 15 bis 16.30 Uhr, trifft sich zum Beispiel sein Seniorenchor in der Beringstraße 40 (DRK-Seniorenwohnanlage) – hier sind Sänger und Musiker herzlich willkommen.

www.chorvereinbnote.de, www.netzwerk-tüdelband.de, Peter Ruck (0 41 49) 933 86 74, Bärbel Reif (0 40) 890 71 09

A. Petersen © SeMa

WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT



Keiner kennt Ihre Wünsche besser als Sie selbst.

Sorgen Sie jetzt vor.

Wir beraten Sie gerne
Ihr Sönke Wulff

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt
(040) 529 61 73
Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn
(040) 539 08 590
www.wulffundsohn.de

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.: _____

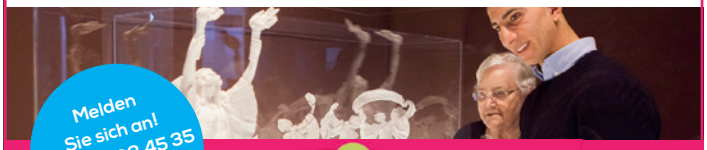
E-Mail: _____

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

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)

Chicoréegratin

- 2 mittelgroße Chicorée
- 2 gr. Scheiben gekochter Schinken
- 100 ml Gemüsebrühe
- 1 TL Zitronensaft
- 100 g Käse zum Überbacken
- 1 TL Butter



Den Chicorée waschen, das Wurzelende etwa einen Zentimeter breit abschneiden und den Keil am Wurzelende entfernen. Zehn Minuten bei geringer Temperatur in Gemüsebrühe mit dem Zitronensaft dünsten. Der Zitronensaft verhindert die Braunfärbung der Blätter. Den Chicorée abtropfen lassen und jeden mit einer Scheibe Kochschinken umwickeln. In eine gebutterte Auflaufform legen und mit Käse überstreuen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene bei 150 Grad etwa zehn Minuten den Käse schmelzen lassen.

Dazu schmeckt Reis.

Erdbeer-Spargel-Salat

- 200 g Erdbeeren
- 200 g weißer Spargel
- 50 g Rucola
- Saft einer Zitrone
- 1 EL Rapsöl
- Pfeffer und Salz
- ½ TL Zucker



Spargel waschen, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Den Spargel zehn Minuten in etwas Wasser mit einer Prise Zucker garen. Erdbeeren waschen, das Grüne entfernen und die Erdebeeren halbieren. Salat waschen, trocken tupfen und die Stiele abschneiden.

Den Zitronensaft mit dem restlichen Zucker, Pfeffer und Salz würzen. Dann das Öl hinzugeben und vermischen.

Salat in eine Schüssel geben. Spargel und Erdbeeren vorsichtig unterheben. Die Soße darüber gießen, aber erst kurz vor dem Servieren vermischen.

WOCHENMARKT
LANGENHORNER MARKT
So frisch, so nah, so herzlich!

Frische · Qualität

GEBRÜDER TIMM
Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
Ideal zum Grillen oder Braten:
Hähnchen-Oberkeulen-Steaks
lecker mariniert, 100 g
€ 0,85
Im Angebot vom 08.05. bis 21.05.2017
Elmenhorster Straße 9, 23863 Bargfeld-Stegen, Tel. (0 45 32) 2 22 08

Obsthof Palm
Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.
Saftig, knackige Äpfel
verschiedene Sorten!
2-kg-Beutel versch. Sorten € 2,–
Frischer, selbstgepresster Apfelsaft in der 5-Liter-BIG-BOX!
Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Geflügelhof Hellfritz
Wochenmärkte:
Di. + Sa. Langenhorn · Mi. + Fr. Fuhlsbüttel · Do. Schmuggelstieg
Sa. Duvenstedt
Leckeres Grillfleisch
- natur und mariniert
Die Wildsaison ist eröffnet:
Rehfleisch
aus örtlicher Jagd
Eier aus Bodenhaltung, Größe M
vom eigenen Hof ..... 20 St. € 3,50

UNTER HUBER
...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt
Die Spargelzeit genießen
Hubers milder Heide-Katenschinken
ob weich & mild oder kernig & würzig, für jeden Geschmack haben wir den richtigen Schinken.
Auch haltbar verpackt.
Frisches Schweinefilet
fett- und sehnenfrei, kg € 14,90

Seelachsfilet mit Speck-kartoffelsalat

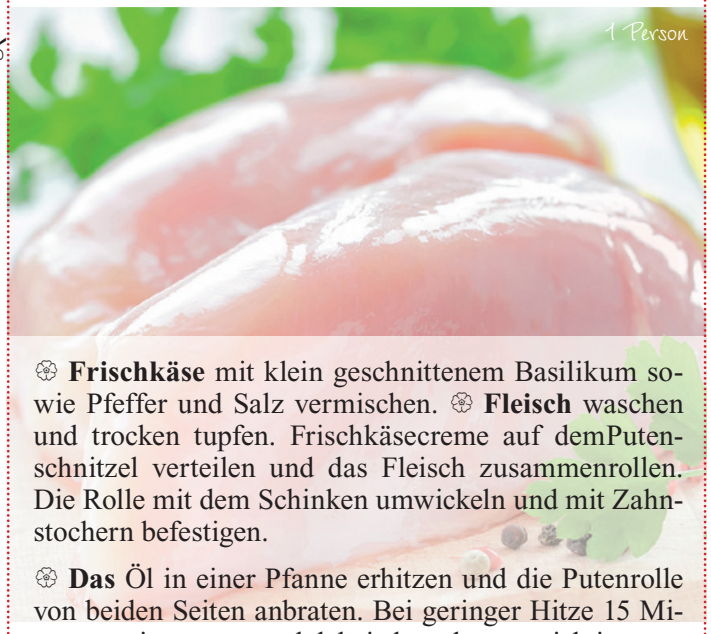
- 200 g Seelachsfilet
- 5 mittelgroße Kartoffeln
- 50 g durchwachsener Speck
- 1 Schalotte
- 3 EL Öl
- 2 EL Kräuteressig
- 1/8 l Gemüsebrühe
- Pfeffer und Salz



Pellkartoffeln am Vortag kochen. **Kartoffeln** pellen, in Scheiben schneiden und in eine große Schüssel füllen. **Speck** und Zwiebel in Würfel schneiden. Ein Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen und Speck und Zwiebel anbraten. Mit der Gemüsebrühe ablöschen. Pfeffer, Salz und Essig hinzugeben. Diesen Sud über die Kartoffeln geben und vermischen. Je nach Geschmack kann noch etwas gehackte Petersilie darüber gestreut werden. **Fisch** abspülen, trocken tupfen und leicht von beiden Seiten salzen. **Zwei** Esslöffel Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Filet hineingeben und bei mittlerer Hitze vier bis fünf Minuten von jeder Seite braten.

Putenröllchen

- 100 g dünnes Putenschnitzel
- 50 g Frischkäse
- 4 Blätter Basilikum
- 1 Scheibe Schinken
- 1 TL Rapsöl
- Pfeffer und Salz
- 1-2 Zahnstocher



Frischkäse mit klein geschnittenem Basilikum sowie Pfeffer und Salz vermischen. **Fleisch** waschen und trocken tupfen. Frischkäsecreme auf demPutenschnitzel verteilen und das Fleisch zusammenrollen. Die Rolle mit dem Schinken umwickeln und mit Zahnstochern befestigen.

Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Putenrolle von beiden Seiten anbraten. Bei geringer Hitze 15 Minuten weiter garen und dabei ab und zu vorsichtig wenden. Vor dem Servieren die Zahnstocher entfernen.

Dazu passt Kartoffelstampf.

• Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!
Krabbe an Krabbe:
Nordsee-Krabbensalat 200 g € 6,–
Matjessalat – natur 100 g € 1,60
Lecker zum Spargel:
Räucherlachsbruch 200 g € 6,–
Wochenmärkte: Langenhorn (Di. + Sa.), Isestraße (Fr.), Kirchdorf (Di.+ Fr.), Wilhelmsburg (Mi. + Sa.)

Fischfachhandel R. Diedrichs
Fangfrische Maischollen
zum aktuellen Tagespreis
Wir empfehlen unsere frisch hergestellten Salate:
Roter Heringssalat • Hamburger Heringstopf • Seelachsschnitzel in Mayo • Dillhappen je 100 g € 1,50
Nordseekrabbensalat 200 g € 6,–
Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel


Holländischer Mai-Gouda 1.19
sahnig/mild, Fett i. Tr. 48 %, 100 g €
Immer etwas Besonderes beim...
Käse Spezi
Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhlsbüttel / Schmuggelstieg




Foto: djd/Kurverein Neuharlingersiel e.V./Martin Stöver



Foto: djd/Kurverein Neuharlingersiel e.V./Martin Stöver



Foto: djd/Kurverein Neuharlingersiel e.V./ detailblick-foto - Fotolia

Fit im Alter

Aktivurlaub für Senioren im Nordseeheilbad Neuharlingersiel

(djd). Ein hohes Alter zu erreichen ist ein großes Glück - noch besser ist es, wenn man sich dabei auch fit und kräftig fühlt. Und dafür kann jeder selbst eine Menge tun: Regelmäßige Bewegung, etwas Abhärtung und viel frische Luft halten den Körper in Schwung, bewusst genossene Entspannungsphasen sorgen für Regeneration und tun der Seele gut. All diese Elemente werden im Nordseeheilbad Neuharlingersiel zu einer einwöchigen Kompaktkur kombiniert – ein Aktivurlaub für Senioren, die das Leben im Alter in vollen Zügen genießen wollen.

Erst aktiv sporteln, dann verwöhnen lassen

Das Wochenprogramm vom örtlichen BadeWerk verbindet aktive und passive Elemente. Beim Schwimmen, Nordic-Walking und Aqua-Fit wird der Kreislauf aktiviert, die Muskulatur gestärkt und die Koordination verbessert. Dazu hat Bewegung einen positiven Einfluss auf die Blutwerte und kann helfen, den Blutdruck zu stabilisieren. Ruhe finden Körper und Geist zum Beispiel bei ausgedehnten Saunagängen, Körperpackungen mit dem speziellen Naturschlick der Region, wohltuenden Massagen oder geführter Meditation – mehr zu den Angeboten findet sich unter www.neuharlingersiel.de. Das Reizklima der Nordsee leistet derweil seinen ganz eigenen Beitrag zur Gesunderhaltung: „Interessant ist etwa, dass regelmäßige Aufenthalte an der Meeresküste im Zusammenspiel mit Thalasso-Anwendungen den Schlafrhythmus verbessern können“, erzählt Susanne Mäntele vom Kurverein des Fischerdorfes. Weitere interessante Fakten über das Reizklima erfahren die Aktivurlauber bei einem sportlich-informativen KlimaExkurs, der natürlich im Freien stattfindet, um die Vorteile der guten Seeluft gleich praktisch zu erfahren.

Natur unmittelbar erleben

Überhaupt bietet die einzigartige Natur der Nordseeküste mit Wind, Watt und Wellen erst den richtigen Rahmen für das Sport- und Wellnessprogramm. Lange Spaziergänge am Deich, Baden im Meer, Sonnenuntergänge am Strand und Erkundungstouren ins Watt machen sie unmittelbar erlebbar und die Erholung vollkommen. So kehrt man schließlich ausgeruht und voll neuer Kraft nach Hause zurück.

Anzeige

Es tut gut, wenn alles geregelt ist. **Dauerhafte Kostensicherheit mit dem GBI-Vorsorge-Modell**

Wir wissen aus Erfahrung, dass es tatsächlich gut tut, seine Angelegenheiten für die Zukunft, gleich wie sie beschaffen sein mag, geregelt zu haben. Zur Regelung des Alters gehört neben der notariellen Generalvollmacht bzw. Patientenverfügung, dem notariellen bzw. eigenhändigen Testament auch die Bestattungsvorsorge.

Die eigene Bestattung zu regeln, hat sich in den letzten Jahren immer mehr als positiver Schachzug im Leben erwiesen. Und auch diejenigen, die in frühen Lebensjahren einen solchen Schritt gegangen sind, haben diese Handlung nie bereut. Bestattungsvorsorge heißt, eine finanzielle Grundlage für die Durchführung der Bestattung zu schaffen – inklusive der anfallenden Friedhofsgebühren – und, genauso wichtig, eine inhaltliche Ausgestaltung der Bestattung festzulegen.

Das GBI-Bestattungsvorsorgemodell

Damit Sie nicht, wie es bei anderen bei anderen Modellen vorkommt, aufgrund der jährlichen Preissteigerungen draufzahlen müssen, hat das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut eine andere Lösung entwickelt – das GBI-Vorsorge-Modell. Es beruht auf drei Kernsäulen:

1. Umfängliche Regelung: Wie bei allen guten Vorsorgeangeboten werden alle inhaltlichen Gestaltungsfragen einer Bestattung im Detail besprochen und schriftlich als „Vermächtnis“ niedergelegt.

2. Absolute Sicherheit: Sicherheit wird gewährleistet durch die Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von € 100,– zu erwerben ist.

3.Renditeoptimierung: Das GBI gewährt eine zeitlich unbefristete Preisgarantie (auf die Bestattereigenleistungen). Das heißt: Die vereinbarten Bestattungskosten steigen nicht. Es wird also nicht teurer, egal wann der Leistungsfall eintritt. Betrachtet man seine Investition unter Renditegesichtspunkten, dann lohnt sich die Geldanlage, denn man spart Aufwendungen in Höhe von ca. 2 Prozent pro Jahr (durchschnittliche Preissteigerung im Bestattungsgewerbe).

Für das Lebensende vorzusorgen tut gut und ist sinnvoll – vor allem auch, weil man damit die Hinterbliebenen, in der Regel also die Kinder, nachhaltig entlastet, denn die Kosten der Bestattung sind vollständig bezahlt und ihre Gestaltung ist klar geregelt. Das gilt übrigens ohne Wenn und Aber: Ein Vorsorgevertrag kann nicht durch andere Kostenträger gekündigt werden, um mit dem Geld z. B. die Pflege zu finanzieren. Auch in diesem Punkt ist man also auf der sicheren Seite.



Noch eine Empfehlung: Im Frühjahr 2017 gibt es den Vorsorgeordner des GBI (Wert: € 20,–) kostenlos. Er informiert u. a. zu Erbschaft, Testament, Versicherungen und Bestattung.

GBI
Großhamburger Bestattungsinstitut rV

Vorsorgeordner kostenlos anfordern unter der Tel.: 040/24 84 02 03 oder per E-Mail: vorsorge@gbi-hamburg.de

Bekanntschaften

Nordlicht (70 +) sucht eine natürl. Partnerin (65 +), um Kultur + Natur gemeinsam zu erleben, z.B. Museen, Ausstellungen, kl. Wanderungen, kl. Reisen, gute Kommunikation, mit Nähe und Distanz etc., **Chiffre 32017**

Frau, 64 J., jugendlich und schlank, naturbegeistert und musikliebend, sucht einen liebevollen Mann für gemeinsames „Älterwerden", **Tel.: 040/40 19 65 82** (mit AB)

Sie sucht netten Herrn, 60+, der Spanisch spricht und/oder sich für Spanien interessiert, als Reisebegleitung und für Untern. in und um Hamburg, **Tel.: 040/520 47 01**

Bin noch sehr neugierig auf alles Schöne im Leben. Mit einem, auch im Herzen junggebliebenen Partner, NR, möchte ich die Freizeit gemeinsam gestalten, bin 80/160, weiblich, fit, schlank, kein Oma-Typ, **Chiffre 31917**

Reisen, Ausflüge, Spaziergänge etc. sind geplant! Aber allein? Nein! Bin weibl., 80 J., sehr fit und schlank, kein Oma-Typ. Wo ist der liebenswerte Partner, der zu mir passt? **Chiffre 31817**

Im Alter legen immer mehr Menschen ihre Gefühle und Wünsche in die Tiefkühltruhe, ob sie glauben, dadurch die Haltbarkeit zu verlängern? Witwe, 75+, blond, schlank, kein Oma-Typ, finanziell unabhängig, motorisiert, sucht seriösen, zuverlässigen Herrn mit Rückgrat und Tiefgang. Alter nicht wichtig – Charakter schon. Würde mich sehr über eine Zuschrift freuen. **Chiffre 31617**

Er, 74, sportlich, schlank, 176/77/NR/NT, Hobbies: Wandern, Fahrradfahren, Gartenarbeit, sucht Sie für gem. UN, **Chiffre 31517**

Junggebliebene Endsechzigerin sucht netten Partner für Unternehmungen und liebevolles Mit- und Füreinander. Freue mich auf Ihre Antwort! **Chiffre 31117**

Junggebliebene Sie, 70+/165/66/NR/NT, sucht netten, humorvollen Partner für gemeinsame Freizeitgestaltung. Bei Interesse bitte Zuschrift mit Bild. **Chiffre 31017**

W, Ende 70, wohnh. Alstertal, 172 cm, sucht nach der Zeit der Trauer einen lieben Menschen für gemeinsame Unternehmungen, z.B. Reisen, **Chiffre 30917**

Witwe, 80/174, findet das Alleinsein so langweilig. Deshalb suche ich auf diesem Wege einen etwa gleichaltrigen Herrn, mit dem ich Reisen und andere schöne Dinge, bei eigener Kostenübernahme, unternehmen kann. Ich bin eine wirklich junggebliebene Witwe und für alles Schöne sehr aufgeschlossen. Außerdem bin ich sehr tierlieb. Ein Hund wäre also kein Hinderungsgrund! Bitte melden Sie sich unter **Tel.: 0152/34 13 85 99**

Witwe, 69/175, vielseitig interessiert, sucht einen netten Partner für ein liebevolles Miteinander und gemeinsame Unternehmungen. Freue mich auf Ihre Zuschrift, **Chiffre 30817**

Sie, 73, schlank, flott, einfühlsam, wünscht sich eine harmonische Partnerschaft mit einem netten Mann, dem Humor kein Fremdwort ist, **Chiffre 30617**

Partnerin gesucht, 60+/bis 168/schlank/NR, ohne Haustier, beruflich nicht gebunden, von Wohnmobilisten mit mod. Fahrzeug, Käffchen? **Tel.: 0152/06 05 37 07**

Das Leben genießen! Netter Typ, NR (72/175/schlank), mag liebevolle Zweisamkeit, reden, lachen, reisen, Pkw-Ausflüge, lange Spaziergänge. Sie auch? **Chiffre 30517**

59, W und kein bisschen weise. Ich suche Dich! Unternehmungslustig, gemütliche Abende verbringen u.v.m., gerne mit Garten, Alter bis 80, alles Weitere dann beim ersten Date, freue mich schon! **Chiffre 30417**

SOS! Er, 73/174, im Seniorenheim, noch fit, sucht noch immer die ehrliche, treue Frau/Lebenspartnerin für den Rest des Lebens. Raum HH + Umgebung. Gerne auch deutschsprachige Ausländerin. **Chiffre 30317**

Junggebliebene Sie, 75/158/59, Astrologin, sucht vitalen, aufgeschlossenen Ihn, gerne jünger, für Körper, Geist und Seele, **Chiffre 30017**

Optimistin, Mitte 70/169, sucht gleichgesinnten Mann, NR, bis 79 J., mobil wäre schön, nur Mut! **Chiffre 29917**

Unternehmungsfreudige, reisefreudige Witwe, 76/178/NR, sehr schlank, sucht einen ausgeglichenen Partner für eine freundschaftliche Beziehung auf Dauer. **Chiffre 29817**

Der Frühling ist da, 72 J., humorvolle Frau sucht zuverlässigen, lieben Mann, der Natur mag, kein Märchenerzähler ist und vor allem ehrlich, **Chiffre 29617**

Hallo, wo bist Du? Gibt es Dich noch? Mitte 70 (wie ich), NR, fit, humorvoll und junggeblieben, gepflegt und über 170 gr., gesucht v. einer Hamburgerin, die viel Zeit für Dich hat. W/w./167/schlank, gut in Form, aus dem Westen von Hamburg. Nicht immer allein sein, gemütl. Stunden miteinander verbringen und schöne Unternehmungen gemeinsam planen. Eben alles, was zu zweit Spaß macht. **Chiffre 29717**

Sie, 77: suche liebevollen Partner, möchte gerne mit Dir noch viele liebev., gemeinsame Jahre verbringen, **Tel.: 0163/278 35 20**

2. Versuch! Welche liebenswerte Single-Frau (55 +, schlank, lebensnah, HH-N-West) – küsst mich (herrlich aufregend) – netten Mann (60+, 180/80, jung, sportlich, mit kleinen, frechen Momenten...) ins Leben zurück? **Chiffre 29517**

Getrennt leben, d.h. wohnen – aber gemeinsam die Tagesfreizeit solide, gesund u. auch sinnvoll gestalten – hierfür sucht solider und bescheidener, lupenreiner Opa „Sie, die Fassung", nach der Haus- und Gartenarbeit. Hoffe, d.f.d. evtl. Anfang einer briefl. Verbindung alles Erstwesentliche gesagt zu haben. **Postanschrift: Brieffach 1102, 25442 Quickborn (Selbstinserent)**

Freizeit

Sie, Mitte 70, sucht interessierte Damen für Gesprächskreise (Literatur, Politik, allgem. Themen), gern HH-Nord-Ost, **Kontakt: rewi1027@gmail.com**

Kleinanzeigen-Coupon

Absender

_____

_____

_____

_____

_____

Telefon

_____

Unterschrift

_____

Private Kleinanzeigen kostenlos! Ausnahme ☐ Chiffre-Anzeigen + € 5,– (bitte in bar beilegen)

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,– pro Zeile (bitte in bar beilegen).
Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,** Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

Die Anzeige erscheint in der Juni-Ausgabe.
Einsendeschluss: 23.05.2017

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 44.500
• Nord: 19.000
• West: 20.000
• Ost: 5.500

Anzeigenschluss
Ausgabe Juni
am 23.05.2017

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.

KLEINANZEIGEN

Empathische und sensible Frau, 72 J., jünger wirkend, aktiv und vielseitig, sucht nette Menschen mit Tiefgang (m/w), gute Gespräche, Unternehmungen, einfach ein menschliches Miteinander, füreinander da sein, evtl. eine neue Freundesgruppe auf Augenhöhe gründen, freue mich auf ehrliche Zuschriften, **Chiffre 32117**

Geselliges Krimi-Telefonspiel: Der Rätselspaß von zu Hause aus, der die Einsamkeit vertreibt. Monatlich kündbar, ab € 39,–. Voranmeldungen unter **Tel.: 05222/938 98 43**

Pension., 66 J., verh., sucht Gleichgesinnte zw. Eignergemeinschaft (oder andere Var.) für kleinen, gebr. Kajüt-Segelkreuzer an der Ostsee. Kauf sowie Unterh. d. Bootes auch mit niedrigem Budget möglich, **Tel.: 040/84 00 24 99**

Suche nette/-n, humorvolle/-n Freund/-in zum Radeln. Anfangs Tagestouren. Weibl., 60+, sucht Gleichaltrige, mittleres Tempo. **pedalensound@gmx.de**

Wochenend-Hamburgerin (Westen) sucht nette Leute für Ausflüge, Veranstaltungen usw., **Chiffre 31717**

Radfahren in der Gruppe. Neugründung, ü 60, in HH-Nord, wer hat Lust? Die Natur beim Radeln genießen. Tagestouren ca. bis zu 50 km mit gemütlichen Pausen. **Chiffre 31317**

Frau (65, verwitwet, junggeblieben), sucht nette Freundin in Hamburgs Westen für gute Gespräche, Kultur, Musik, Kino, Spaziergänge in der Natur, **Chiffre 31417**

Sie, Ende 60, sucht humorvollen und gepflegten Freizeitpartner mit Interesse an Kultur und Natur, Politik und Zeitgeschehen. **Chiffre 31217**

Ehepaar sucht lockere Doppelkopfspieler am Wochenende abends im Norden von Hamburg, **Tel.: 040/532 39 02**

Sie, 80 J., kein Omatyp, flott, gut drauf, sucht für Bustagesfahrten, Kartenspiele u.v.m. Damen und Herren, wer mag, auch mal Tanzen gehen wäre toll, freue mich auf Euch! **Tel.: 040/61 13 03 77**

Wer hat Lust zum Canaster oder Rummy oder andere Spiele, bitte melden! **Tel.: 040/520 55 00**

Golfstammtisch Senioren (m/w) sucht für Spiele + Reisen Gleichgesinnte, **Tel.: 0171/894 44 22**

Kleine Freizeitgruppe sucht junggebliebene und unternehmungslustige Menschen um die 70 für Wandern, Ausflüge, Kultur, Klönen u. a., je nach Interesse, **Tel.: 040/538 15 71**

Sie, Ende 60, möchte gern Frauen für gem. Unternehmungen kennenlernen. Hinaus in die Natur gehen, Tages-Ausfl. in d. Heide, an Nord- od. Ostsee, Städter., kult. Veranstaltungen besuchen, z. B. Theater, Konzerte, Ausst., ins Kino gehen, od. wir treffen uns u. reden bei Kaffee und Kuchen über dies und das, sind fröhlich u. schmieden neue Pläne f. die Zukunft. Wer macht mit? Gern Großr. HH u. Umland, **Chiffre 30717**

Internationale Gruppe, 60+. Sind Sie im Ausland geboren und aufgewachsen und lange in Deutschland integriert? Interesse an Kultur, Austausch? **Tel.: 0175/774 87 17**

Wer wünscht sich gegenseitige Hilfe im Alter später, ein Miteinander von Liebe und Wohlwollen, getragen mit innerer Arbeit? Miteinander echte Freundschaften aufbauen. **E-Mail: miteinander47@web.de**

Wer wandert mit mir in und um Hamburg am Samstag oder am Sonntag? **E-Mail: miteinander47@web.de**

W, 65+, sucht Freundin zum Klönen, für kleine Ausflüge um Hamburg, Café-Besuche und Essen gehen, gerne mit Hund und aus HH-West und Langenhorn. Ich freue mich auf Deine Antwort, **Chiffre 30117**

Malen + Zeichnen. Unter Leitung der Kunstpädagogin Dina Golzmann treffen wir uns freitags 14-16 Uhr in Lokstedt. Wir verwenden unterschiedliche Materialien. Weitere Infos unter **Tel.: 040/540 12 83**

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Dienstag 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**

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**

Suche

Sammler sucht hochwertige, gebrauchte Tabakpfeifen und Zubehör, **Tel.: 0177/229 35 90**

Deutschsprachl. Presse-Galerie IDS Hamburg e.V., sucht neue Vorstandsmitglieder für alle Aufgabenfelder, bitte melden als **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Im vergangen Jahr wurde mein Rad – nicht versichert – gestohlen! Suche günstig ein Rad, 26er oder 24er, auch Klapprad, um wieder radeln zu können, **Tel.: 040/27 68 19 (mit AB)**

Hamburger Design-Museumsverein sucht alte Tupperware-Gefäße als Sachspende, **per E-Mail: pebeinst@googlemail.com oder per Tel.: 0176/57 17 59,** Dipl.-Des. Gerd R. Hormann

Seniorin lernt Englisch und sucht eine Person, mit der sie sich auch im englischen Sprachgebrauch austauschen kann. Gern auch in Form von Unterrichtsstunden. Meine **Tel.: 040/691 22 34**

Unsere Hündin Lotta (14 Jahre alt) sucht für die Hamburger Schulsommerferien eine Gastunterkunft, **Tel.: 040/832 08 92**

Verträgliche Seniorin sucht Begleitung für indiv. Reise nach Cornwall, **Tel.: 040/603 30 52**

Hamburger Filmmuseums-Verein sucht neue Mitglieder für den Vorstand und alle anderen Aufgaben, Tel.: 0176/57 17 59 76 oder per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Modelleisenbahner suchen Verstärkung. Wir treffen uns immer Donnerstag zum Basteln an unserer Anlage, **Kontakt: mec-gasstr@web.de**

Rockende Senioren – je oller, desto doller – suchen in HH-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

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

Modelleisenbahn Hamburg e.V. sucht Nachwuchs, gerne auch Ruheständler, einz. Voraussetz.: Spaß am handw. Arbeiten. Hierzu treffen wir uns jeden Di. in unserer Werkstatt im Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 21355 HH, v. ca. 11-18 Uhr. **Tel.: 040/31 44 35 (Di. 11-18 Uhr), E-Mail: vorstand@mehev.de Internet: www.mehev.de**

Verkauf

Zu verkaufen: 56 Uhrenkatal. versch. Hersteller und Jahrgänge, dazu 5 Jahrg. Chronos. v. 93-97, zus. € 30,–/29. Auktions-Katalog für Postk. u. Ansichtsk., 80er-90er Jahre, € 50,–, **Tel.: 040/602 97 83**

3 Fahrräder, jew. € 10,–; alte Orgel mit Gebläse, H270/B25/T25 cm, € 100,–; Badschrank, H73/B 78/T22 cm, mit Spiegeltüren, **Tel.: 040/551 08 79**

Kröber 02/7835, Sauerstoffkonzentrator, kaum gebraucht, NP € 1.000,– für nur € 399,– in HH zu verkaufen. **Tel.: 01577/533 87 28, adlerabend@yahoo.de, F. Becker**

4 fast neue Sommerreifen für Mini-Cooper oder ähnliche Fabrikate, nur 9.000 km gelaufen, 195/55R1687V, 8,5 mm Profil, VB € 140,–, **Tel.: 040/679 16 76 oder 0176/30 14 19 94**

Maritime Deko zu verkaufen: Steuerräder, Bullaugen, Netze, Knotentafeln, maritime Bilder und Lampen, Barhocker u.s.w., **Tel.: 04103/68 99**

An Spielfreudige: Magnet-Spielfeld, 50 x 50 cm für „Mensch-ärgerdich-nicht" und große Spielfiguren für € 25,– (NP ca. € 60,–) zu verkaufen, **Tel.: 040/40 19 65 82**

Focus-Her. Rad 28", 21 Gang mit Nabendynamo + Halogenlicht, silber, Reifen Schwalbe Plus, Low-Rider vorn F. Trecking, von Pr. € 160,– VB, **Tel.: 040/38 65 94 61,** AB, Schnelsen

Immobilien

Hamburgerin in S-H, 67, sympathisch u. gepflegt, möchte zurück und sucht kleine Wohnung bis € 520,–/warm, durch privat, evtl. gegen Hilfe oder in Wohngemeinschaft, gern HH-West, **Chiffre 30217**

HH-Eppendorf: Frau sucht Mit-Bewohner/-innen 50+ (Single oder Paar), 3 (Leer-)Zimmer (durch Schiebetüren getrennt, renoviert), ca. 70 m², 2 Balkone, 3. OG, Lift, Jugendstil-Altbau, am Park, zentrale Lage, für € 1.085 ,– warm (WLAN inkl.), plus Stromanteil, sofort frei, **Tel.: 040/47 92 07**

Ruhiges WG-Zimmer gesucht. Symp. Sie 55+, angenehm. Wesen, möchte nicht mehr allein wohnen. Evtl. Frauen-WG, Mehr-Generationenhaus etc., Interesse: Kunst/Kultur/Schwimmen/Kochen/Schnupper-Segeln etc. Ehe- und WG-erfahren, **E-Mail: wahner1980@gmail.com**

Für Familienangehörige, die uns hin und wieder in HH besuchen, suche ich eine Übernachtungsmöglichkeit. Zi. od. kl. Whg. wäre ideal. Meist sind es 2 Erwachsene u. 2 Kinder. **Tel. 01738/25 97 77**

Sonstiges

Rentner/Handwerker bietet Gesellschaft für Senioren. Spazieren gehen, Ausflüge, Einkäufe usw., auch Arbeiten am und im Haus sowie Gartenarbeit, **Tel.: 0152/06 66 69 63** (bitte nach 20 Uhr)

Tanzen hält fit! Tanzkreis im TTC-Savoy, Norderstedt, freitags, 19.30 Uhr, bietet Tanzpaaren ab 60+ einen Wiedereinstieg in geselliger Runde, **Tel.: 040/522 69 98**

Rund um das Haus Norderstedt, Er – Rentner, hilft im Garten und im Haus, Reperaturen – auch schwere, **E-Mail: htimm820@wtnet.de, Tel.: 0157/03 03 03 42**

Rund ums Haus, Hamburger in Rente hilft gerne bei kleinen Reparaturen/Instandsetzungen, seriös, verläßlich, **Tel. 040/53 05 04 21**

Zu verschenken: 21 bespielte Kassetten quer durch die Szene, aber auch den Faust, nur die Portok. € 4,–, **Tel.: 040/552 63 25**

Autobiografie, ehem. Journalistin hilft beim Schreiben, **Tel.: 040/18 16 05 98**

Günstig übernachten auf Reisen? **www.hotelglueck.de**

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

PC-/Smartphonehilfe für Senioren von erfahrener Seniorin im priv. 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 kleiner 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**

Opa tauscht einen großen BP, Sackgasse, g. Breite, mit 2 x Vorverlegungen, gegen/mit eine/r Bestandsimmobilie mit Verrechnung. **Tel.: 0177/966 89 72** (wenn, bitte nur am Sonntag/Sünndag anrufen)

Bernstein Schätzung & Ankauf

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

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



Besuchen Sie uns **jeden Donnerstag 10-18 Uhr** in unserer Filiale: **Alsterkrugchaussee 484, 22335 Hamburg** (Nähe Flughafen) Bushaltestelle Ratsmühlendamm (Linie 118 und 174)

Ihr Ansprechpartner: Frank-Michael Klokowski

Bekannt aus der Sendung **Die Nordstory** vom 23.10.15 im Regionalfernsehen



Über 25 Jahre Berufserfahrung

Gold- und Silberankauf in jeder Form

Telefon: 0391-622 20 03

Mobil: 0172/390 19 83

www.Bernstein-Germany.de



Wenn der **Groschen** nicht fallen will

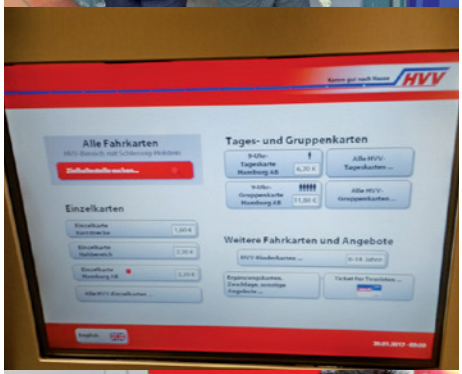
Senioren und ihre Probleme mit den Fahrkarten-Automaten

Kleingeld in der Hand und Fragezeichen in den Augen: ein Bild, das an Bahnhöfen und Haltestellen in Hamburg an der Tagesordnung ist. Regelmäßig stehen gerade ältere Menschen ratlos vor den Terminals des HVV (Hamburger Verkehrsverbund) oder der Deutschen Bundesbahn (DB). Die Automatisierung ist wie überall fortgeschritten, die Fahrkarten, auf die so mancher Senior gerade in einer Großstadt und ihren Randgebieten angewiesen ist, kommen heutzutage nicht mehr von dem netten Bahnbeamten am Schalter. Stattdessen sieht sich der Kunde anno 2017 wie selbstverständlich dem stummen Angestellten in tristem Rot-Silber gegenüber und hat mit dem stählernen Gesellen, der das Kartenglück in sich trägt, so seine Probleme. Das Senioren-Magazin hat sich bei den Kunden und Fachleuten umgehört, wie der Senior mit den Kartenautomaten klarkommen kann bzw. wie ihm geholfen werden kann.

Zu feiern gibt es eigentlich nichts, aber ihre Augen strahlen trotzdem wie nach einem Lottogewinn. Die ältere Dame, die gerade aus Berlin in der Hansestadt zu Besuch ist, gibt unumwunden zu: „Heute habe ich mich etwas dusselig angestellt, aber nun habe ich die Fahrkarte endlich.“ Über rund zehn Minuten hatte die 68-Jährige, die sich eigenen Angaben zu Folge in Großstädten ganz gut auskennt, mit dem Automaten neben dem DB-Reisecenter gekämpft, jetzt hält sie ihr bescheidenes Glück aus Papier in der Hand: Ein HVV-Ticket nach Langenhorn. Für sie kann die Fahrt mit der U-Bahn beginnen – mancher Senior aus der Kundenklasse Ü60 hat da mehr Probleme. Und nicht nur die.

Das muss nicht unbedingt am Automaten liegen, nicht jeder Kunde scheint sich mit ihm wirklich auseinanderzusetzen. „Ja, wir müssen oft helfen und tun das gern“, schildern die beiden diensthabenden Herren im Info-Zentrum am Hamburger Hauptbahnhof. „Manchmal aber ist schon die Frage erlaubt, ob sich der Mensch an den Automaten überhaupt auskennen will, viele sind doch sehr bequem“, haben sie im Alltag gemerkt. Nicht so ein Tourist aus Malaysia, der gerade mit einem Automaten im Schlagabtausch Mensch gegen Maschine ist: „Eigentlich ist das hier in Hamburg recht übersichtlich, nur was ist BC 25, BC 50 und BC no?“ Der Mann erhält Antwort und wird über die verschiedenen Rangstufen der Bahncard (BC) aufgeklärt – in seinem Fall natürlich BC no. Noch der letzte Druck auf den Touchscreen, ein Surren und die Karte fällt. Der Mann aus Fernost zieht glücklich von dannen. Dieses Glück hat nicht jeder. „Glücklicherweise habe ich eine Monatskarte. Aber wenn ich Besuch









So kann geholfen werden

Für Senioren gibt es durch die HVV-Mobilitätsberatung folgende Schulungen:



Fahrkarten, Preise und Automatenbedienung

- Welche Fahrkartenangebote gibt es für Senioren?
- Wie nutze ich die Fahrkarten-Automaten (mit praktischen Übungen)
- Wozu benötige ich Ergänzungskarten?

Sicherheit und Orientierung

- Welche Einrichtungen dienen meiner Sicherheit und wie nutze ich diese?
- Wie orientiere ich mich während meiner Fahrt und an den Haltestellen?
- Wo erhalte ich weiterführende Informationen und Hilfe?

Diese **kostenlosen** Veranstaltungen werden regelmäßig in gut erreichbaren Räumlichkeiten in der Hamburger Innenstadt durchgeführt. **Infos** hierzu auch unter **Tel.: 040/194 49** und im Internet unter **www.hvv.de**

Zu diesen Punkten liegen auch in allen HVV-Beratungsstellen umfangreiche Info-Prospekte aus.

Der besondere HVV-Ansprechpartner:

Ein besonderer Ansprechpartner beim HVV ist Michael Krieger. Er ist unter **Tel. 040/68 98 98 68 -0** dienstags von 9 bis 12 Uhr sowie donnerstags von 14 Uhr bis 17 Uhr erreichbar.
E-Mails mit Fragen können an die Adresse **senioren@hvv.de** geschickt werden.

DB-Helfer im Hauptbahnhof

Im DB-Reisecenter am Hauptbahnhof gibt es jede Menge Info-Material. Auch stehen an den dortigen Automaten an Wochentagen von 10 Uhr bis 14 Uhr Helfer zur Verfügung, die alle Fragen rund um die Ticketbuchung an Automaten gern beantworten und bei der Fahrkarten-Beschaffung helfen.






kriege und mich um Einzelkarten kümmern muss, habe ich schon arge Probleme“, schildert zum Beispiel Dorothee Schlickewei (68) aus Hamburg-St. Georg ihre Erfahrungen. Wie ihr geht es etlichen Hamburger Senioren, die vor den Automaten ihre Grenzen aufgezeigt bekommen. Aber auch hier scheint ein gewisser Kampfgeist zu nützen. „Sicherlich muss man sich ein bisschen konzentrieren, aber dann klappt das schon“, sagt Heidi Zimmermann (71) aus Berne voller Tatendrang. Und wenn es mal nicht klappt, hilft ihr Gatte Werner (82) gern: „Das kann dann schon mal dauern, aber am Ende habe ich immer meine Fahrkarte.“ Und auch demjenigen, der nicht so HVV-erfahren ist wie der rüstige Hanseat, kann geholfen werden (siehe Info-Text nebenstehend). Dabei kennt Michael Krieger, Ansprechpartner für Senioren beim HVV, seine Kunden-Klientel genau. „Es geht oft in erster Linie um eine Hemmschwelle, die überwunden werden muss“, plaudert der HVV-Mann aus seinem Alltag. „Viele Senioren glauben zum Beispiel, sie müssten sich in den verschiedenen Tarifen auskennen, aber das nimmt ihnen doch der Automat meist ab“, sagt Krieger. Er rät Betroffenen, sich mal ganz ruhig und ohne Zeitdruck der ganzen Sache zu stellen, das würde helfen. Und natürlich verweist er auf die umfassenden Hilfs-Angebote, die Licht in das Automaten-Dunkel bringen könnten (siehe Text nebenstehend). Ob Info-Kurse, wochentags Berater vor den Automaten des DB-Reisecenters im Hauptbahnhof, die Info-Stellen des HVV und der DB sowie etliche übersichtliche Broschüren: Es wird getan, was geht. Und nichts geht eben ohne die Bereitschaft des Kunden. Wie in vielen anderen Bereichen des täglichen Lebens auch, müsse der Ratsuchende diese Möglichkeiten zur Hilfe auch annehmen – meinen zumindest die vom Senioren-Magazin angesprochenen Berater. Dann dürfte nicht nur der Groschen im Automaten fallen – und die Fahrkarte kommt gleich hinterher. K. Karkmann © SeMa





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 Kritenbarg 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 Wohnkomfort, 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.



PARKRESIDENZ ALSTERTAL

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

Rätsel Spaß

enger Vertrauter; Malunterlage; Palästinenserorganisation; ein Emirat; Ablageordner; dt. Fotomodell (Heidi); hervorragend; englisch: Falle; Unbekannte; französischer Philosoph †; altes dt. Kartenspiel; niederländisch: eins

Brücke in Venedig; Rankgewächs

Meeressäugetier; englische Dynastie; Kapuzinerpilz; Verteidiger beim Judo

Geschwindigkeit; Vorweihnachtszeit; Abtei am Bodensee; italienischer Hartkäse

schneidern; Teil der Zelle

ein ehem. dt. Staat (Abk.); Kurort in der Schweiz; Presseabteilung (engl. Abk.); niedrige Empore; Extremität; Seelachsart

Abrichtung von Tieren; Verstand; eine Staatengruppe (Abk.); Schauder; weibl. Verwandte

Fremdwortteil: falsch; Teil des Steuerruders; Schokoladenart; französisch: er

entsprechend; russischer Männername; selbstsüchtig; mongol. Herrschertitel

Bedrängnis; spanischer Frauenname; englisch: nein, kein; Spitzname Eisenhowers

sicher geleiten (Schiff); wesentlich; Singvogel; eurasischer Staatenbund; Ehrenzeichen aus Metall

Dienstunfähigkeit; Wasserfall in Nordamerika; Selbstlaute; griechischer Anisschnaps; synthetische Droge (Abk.); Furchenvertiefungen der Tischler; Insel in der Irischen See

heran-kommen; anregendes Heißgetränk

Bündnis, Abkommen; Fremdwortteil: gleich; Ausgestaltungen; Elefantenführer; rotes Tuch des Stierkampfs; chem. Zeichen Rutherfordium

Frauenname; ein Längenmaß; Figur bei Gershwin; Verpackungsgewicht

Kanton der Schweiz; Baumwollgewebe; Neue Hebriden-Insel; Wortbedeutungsinhalt

altes Maß des Luftdrucks; großes Meerestier; Ziffernkennung (engl.)

lauter Anruf

Menschenaffe; Kniebeuge im Ballett

italienisch: drei; Fußglied; persönliches Fürwort; trocken, brüchig

Ein Leben lang aktiv!

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

LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Gewinner vom April 2017

1. bis 3. Preis: Je 2 Karten für „Große Freiheit Nr. 7“ im St. Pauli-Theater

1. Silvia Scharfe, 22880 Wedel
2. Harald Schrader, 25436 Uetersen
3. Frauke Enders, 22359 Hamburg

4. bis 5. Preis: Je 2 Karten für die Sommeroper „Opernfactory“ im Musiktheater

4. Günter Lindemann, 22393 Hamburg
5. Ursula Rennemüller, 22529 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe April 2017

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

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



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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im Mai 2017!



1. bis 3. Preis: je 2 Karten für „Hundewetter“ am 06.06.17, 19.30 Uhr in der Komödie Winterhuder Fährhaus

Es regnet, besser gesagt, es schüttet ununterbrochen – kurz, es ist Hundewetter an einem Septembermorgen in Berlin! So wird ein kleines Café der Zufluchtsort für drei Frauen, die hier zufällig aufeinander treffen. Aus Platzmangel müssen sie alle an einem Tisch im Hinterzimmer sitzen: Helene, taffe Geschäftsfrau, aufopfernde Ehefrau und Mutter, die kurz vor dem Burnout steht, Lulu, die alleinerziehende Dessous-Fachverkäuferin und Gabriele, der tablettensüchtige Single. Eine ganze Nacht lang reden, trinken und streiten die drei unter den wachsamen Augen des spöttischen Kellners, der Mühe hat, die zunehmend angetrunkenen Frauen zu bändigen. *Vorstellungen 19.05.17 bis 09.07.17, Karten unter: 040/480 680 80, www.komoedie-hamburg.de*

…und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 23.05.2017 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. bis 6. Preis:

Je 2 Karten für „Motown – The Music Show“ am 20.07.17 um 19.30 Uhr im St. Pauli-Theater

Wer kennt sie nicht, die unvergesslich groovigen Songs von Diana Ross & The Supremes, von Marvin Gaye, Stevie Wonder, The Temptations, den Jackson 5 & Co.? „MOTOWN – The Music Show“ – eine musikalische Begegnung mit der einzigartigen Geschichte des von Berry Gordy in Detroit gegründeten Plattenlabels MOTOWN. *Vorstellungen 18.07.17 bis 13.08.17 Karten unter 040/47 11 06 33 und allen Vorverkaufsstellen.*



Faszination Modelleisenbahn



Lokführer Krüger auf dem Führerstand am Regler seiner Schnellzug-Dampflok der Baureihe 01.

© P. Fuchs 07.02.14 (Img 2656)

(pi) Im Museum für Hamburgische Geschichte am Holstenwall 24 in 20355 Hamburg betreibt der Modelleisenbahnverein Hamburg e.V. (MEHEV) seit 1949 Hamburgs größte verkehrshistorische Modelleisenbahnanlage in Spur 1 (Maßstab 1:32). Die weit über die Hamburger Grenzen hinaus bekannte Anlage wird an den Öffnungstagen des Museums täglich mehrfach vorgeführt.

„Einsteigen bitte..."

Dem Original nachgebildet sind die Modelle des Bahnhofs Hamburg-Harburg, des Hauptgüterbahnhofs Hamburg, der früheren Pfeilerbahn und eines typischen Hamburger Kaischuppens mit seinem Gleisanschluss an die Hafenbahn, wie er vor dem Bau der neuen Hafencity dort stand. Auf der Anlage hat die Dampflok ihre einst vorherrschende Stellung noch nicht abgegeben, aber auch Dieselloks, Triebwagen und elektrische Lokomotiven werden im Betrieb gezeigt.



Bahnhof Hamburg-Harburg. In Gleis 3 steht der TEE-Schnelltriebwagen aus München und wartet auf Ausfahrt nach Hamburg-Hauptbahnhof.

© Eising (MEHEV 24.05.2009)

Wie auf dem richtigen Bahnhof rollen die Züge über das weitläufige Gleisnetz. Während der IC am Bahnsteig kurz hält, rollt ein Nahverkehrszug heran, Güterzüge durchfahren den Bahnhof, Lokomotiven passieren ein Stellwerk auf der Fahrt zum Lokschuppen im Bahnbetriebswerk. Signale ändern ihre Anzeige, in der Ferne taucht das Spitzenlicht eines weiteren Zuges auf. Von einem Standort aus ist der Betrieb des gesamten riesigen Bahnhofs zu überblicken. Plötzlich entwirrt sich das Knäuel an Zugfahrten zum geordneten Ablauf, gesteuert von Weichen und Signalen.



Schnell noch ein Abschiedsgruß von der Schlachthofbrücke in Hamburg-Harburg.

© MEHEV/Lacina 04.03.2013 (MEHEV15/Lacina)

Die Anlage wurde ab 1947 im Auftrag des Museums von den Mitgliedern und Freunden des Modelleisenbahn Hamburg e.V. (MEHEV, gegr. 1931) erbaut und wird bis heute von ihnen betreut und auch vorgeführt. Die 30-minütigen Vorführungen finden dienstags bis sonnabends jeweils um 11, 12, 14, 15 und 16 Uhr und sonntags um 12, 14, 15, 16 und 17 Uhr statt.

Selbstfahren?

Interessierte Besucher können in den Vorführpausen unter Anleitung Züge an einigen Stellwerken selbst fahren. Kindern steht die Spielanlage in der Baugröße H0 zur Verfügung.

... oder mal eine Fahrt über die Anlage aus der Sicht eines Lokführers erleben?

Eine neue DVD mit 42:30 Minuten Laufzeit wurde von MEHEV herausgebracht. Zu sehen sind nicht nur die Zugfahrten einer Vorführung, sondern auch Nahaufnahmen vom Betrieb am Ablaufberg, Bahnbetriebswerk und aus der Sicht eines Lokführers. Einige historische Fotos zeigen den Aufbau der Anlage vor nun über 65 Jahren!

Ein kurzer Trailer ist auf der Homepage von MEHEV (www.mehev.de) zu sehen. Die DVD ist am Verkaufsstand von MEHEV für € 9,– erhältlich.

Kontakt:
MODELL-EISENBAHN HAMBURG E.V.
Holstenwall 24, 20355 Hamburg, Telefon: 040-31 44 35
E-Mail: info@mehev.de
Homepage: www.mehev.de



Eine Schnellzug-Dampflok der Baureihe „01.10" zieht ihren D-Zug aus dem Bahnhof „Hamburg-Harburg" Richtung Bremen und passiert dabei einen Bahnübergang.

Foto: Peter Fuchs, 12.2013 (IMG_2061_bearbeitet-1.jpg)



Eine Villa im Grünen mit großer Terrasse,
vorn die Ostsee, hinten die Friedrichstraße;
mit schöner Aussicht, ländlich-mondän,
vom Badezimmer ist die Zugspitze zu sehn –
aber abends zum Kino hast dus nicht weit.
Das Ganze schlicht, voller Bescheidenheit...

Vor genau 90 Jahren schrieb Kurt Tucholsky sein Gedicht „Das Ideal“. Als vor zehn Jahren die ersten Bewohner das Emma Plambeck Haus bezogen, waren hochwertige Wohnungen für Senioren mit Serviceangebot zwar nichts Exotisches mehr, aber in diesem Standard war und ist das Haus durchaus das „Ideal“ einer Wohnanlage für Senioren mit gehobenen Ansprüchen. Getreu dem Firmenmotto „Für Generationen ein Zuhause“ realisierte das Familienunternehmen Plambeck eine Wohnanlage für Menschen im dritten Lebensabschnitt, die 146 komfortable, barrierefreie Wohnungen mit 2, 3 und 4 Zimmern von 51 bis 146 m² anbietet. Die Wohnungen haben nicht nur schöne Grundrisse, sondern verfügen auch über Balkone und Terrassen. Zugegeben, es liegt nicht an der Ostsee, dafür verfügt es aber über eine naturgeprägte Gartenanlage mit Teich und Boulebahn. Diese gehören ebenso zum Ensemble wie Clubraum, Cafeteria, Billardraum, Bibliothek sowie ein Fitness- und Kreativraum. Was bei Tucholsky die Friedrichstraße ist, das sind beim „Emma Plambeck Haus“ das Herold-Center und über die optimale Verkehrsanbindung auch die ganze Freie und Hansestadt Hamburg. „Unsere Lage“, so Claudia Asmussen, Ansprechpartnerin für das Emma Plambeck Haus im Wohnungsunternehmen Plambeck, „ist optimal“. Einerseits ruhig gelegen, bietet das Haus aber über seine Verkehrsanbindung unseren Mietern auch ein hohes Maß an Flexibilität. Ob mit öffentlichen Verkehrsmitteln oder dem eigenen Auto. Hierfür stehen den Mietern in ausreichender Zahl Stellplätze in der Außenanlage und in einer großen und hellen Tiefgarage zur Verfügung. Alles in allem also eine Wohnanlage, die in besonderer Weise auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten ist. Das schließt selbstverständlich viele Möglichkeiten moderner Kommunikation ein. Die Elim-Diakonie gewährleistet mit Hausnotruf und Serviceangebot nicht nur die schnelle medizinische Versorgung im Notfall, sondern sie sorgt auch durch vielfältige Angebote für die Vernetzung der Mieterinnen und Mieter untereinander und damit für ein angenehmes Wohlfühlklima. Zehn Jahre Emma Plambeck Haus – der erste „runde“ Geburtstag wurde mit Mietern und Gästen am 27. April gefeiert.

F.J. Krause © SeMa

sich des Lebens freuen
EMMAPLAMBECKHAUS



»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

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

Z.B.: 2-Zi.-Whg., ca. 61 m², € 909,– + Bk./Hk./Kt.

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

Betreuung durch die Elim-Diakonie

www.emmaplambeckhaus.de
Wohnungsunternehmen Plambeck

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

Das SeMa gibt es auch als APP



kostenlos

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

Servicewohnen – geborgen im Alter

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt



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

Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.

Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen Plambeck
Elim-Diakonie
Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com

Große Freiheit Nr. 7

Volker Lechtenbrink als Hannes Kröger im St. Pauli Theater

Schon der Filmtitel „Große Freiheit Nr. 7“ weist auf die weltbekannte Straße in Hamburg-St. Pauli hin. In dieser Querstraße der Reeperbahn konnte man im Haus Nr. 7 noch vor Jahren das Hans-Albers-Museum besuchen. Viele Exponate aus dem Film von Helmut Käutner wurden den Besuchern hier präsentiert. Inzwischen ist das Museum leider geschlossen.

Der Film „Große Freiheit Nr. 7“ handelt in erster Linie von dem Seemann Hannes Kröger, der sein Geld auch als Sänger und Musiker im Hippodrom verdient, das von seiner Geliebten Anita geleitet wird. Hannes verspricht seinem Bruder kurz vor dessen Tod, sich um seine Freundin Gisa zu kümmern. Die junge Frau zieht in Hannes Wohnung und kümmert sich um seinen Haushalt. Der Seemann verliebt sich in die hübsche Deern, nennt sie (la) Paloma und will mit ihr eine Familie gründen.

Doch das Schicksal will es anders: Gisa verliebt sich in Georg. Hannes ist verzweifelt, verabschiedet sich von Anita im Hippodrom und begibt sich auf die Padua, um am nächsten Tag nach Australien zu segeln.





Die Rolle des Hannes Kröger ist für viele fest mit dem Namen Hans Albers verbunden. Seine Gisa im Film, der im Kriegsjahr 1944 gedreht wurde, war Ilse Werner.

Aus dem Film wurde dann das Theaterstück gleichen Namens. 1984 stand Freddy Quinn als Hannes Kröger auf den Brettern des Operettenhauses. Gisa wurde gespielt von Angelika Seremba. In den 1990ern ging das Erfolgsstück mit Freddy Quinn auf Tournee quer durch Deutschland. Damals verliebte sich Hannes Kröger, alias Freddy Quinn, in Gisa, die von Kirsten Nehberg dargestellt wurde.

Jetzt hat dieses unterhaltsame Theaterstück von Helmut Käutner und Karl Vibach mit Musiken von Heinz Schultze und Freddy Quinn am 29. Mai im St. Pauli Theater Premiere.

Das Multitalent Volker Lechtenbrink spielt den Hannes Kröger und singt die berühmten Lieder wie „La Paloma“ oder auch „Beim ersten Mal da tut‘s noch weh“. Dem in Hamburg lebenden, charmanten Sänger und Schauspieler mit der unverkennbar dunklen Stimme, ist diese Rolle wie auf den Leib geschrieben. Der Titel „La Paloma“, den auch Volker Lechtenbrink singen wird, wurde zum Welthit und im September 2003 zum Lied des Jahrhunderts gewählt. Freddy Quinn lag mit seiner Version 28 Wochen in den Charts auf Platz 1.

Fotos: Marion Schröder, Marco Moog und Filmbilder, Text: Marion Schröder © SeMa

Der Schauspieler **Volker Lechtenbrink** nahm sich netterweise während der Proben Zeit für die Beantwortung unserer Fragen.

SeMa: Sind Sie auf die Idee gekommen, diese Rolle spielen zu wollen?

Lechtenbrink: Ulrich Waller und ich kamen zur gleichen Zeit darauf. Wir überlegten, was wir denn nach „Der Vater" dem Publikum offerieren könnten. Ich lese zur Zeit das Drehbuch und freue mich immer mehr auf die Aufführungen. Es ist eine interessante Geschichte mit schönen und unvergessenen Liedern, wie u.a. „La Paloma", welches schon von vielen Interpreten gesungen wurde.

SeMa: Lange Zeit wollten Sie nicht mehr singen, sondern nur noch als Schauspieler auf der Bühne stehen oder Regie führen. Wodurch kam die Wandlung?

Lechtenbrink: Das hat sich so durch das Stück „Leben so wie ich es mag" ergeben, welches meine Tochter für mich schrieb. Wir haben es vier Jahre gespielt. Es kam auch auf Tournee sehr gut an. Das Publikum wollte doch meine Erfolgslieder wieder hören.

SeMa: Haben Sie den Film mit Hans Albers angesehen?

Lechtenbrink: Na klar habe ich diesen Film früher gesehen. Aber jetzt, wo ich weiß, dass ich die Rolle des Hannes Kröger spiele, schau ich ihn mir nicht mehr an, das irritiert mich nur.

SeMa: Was reizt Sie daran, Hannes Kröger darzustellen?

Lechtenbrink: Er ist ein gestandener Typ mit Ecken und Kanten. Und er ist ja auch in einem gewissen Alter, wie ich jetzt auch. Da muss ich gar nicht schummeln. Und die Liebesgeschichte zwischen einem älteren Mann und der jungen Frau, die sich dann für einen anderen entscheidet, ist ja auch sehr schön. Das ist eine wunderbare Theatergeschichte und herrliche Rolle.

SeMa: Der Film gleichen Titels wurde 1944 gedreht. In dem Jahr, in dem Sie geboren wurden.

Lechtenbrink: Ja, das stimmt. Sie zeigten in diesem Film damals viele Anspielungen auf den Krieg. Wir spielen das Stück mehr auf die Gegend, unseren Kiez hier in Hamburg, bezogen.

SeMa: Wie viel Zeit benötigen Sie für die Vorbereitungen auf dieses Stück?

Lechtenbrink: Mindestens sechs bis sieben Wochen.

SeMa: Wer spielt die Gisa, die junge Dame, in die sich Hannes Kröger verliebt?

Lechtenbrink: Victoria Fleet, die schon mit mir in „Der Vater" auf der Bühne des St. Pauli Theaters spielt. Wir haben insgesamt eine sehr schöne Besetzung.

SeMa: Was macht es mit Ihnen, auf der Bühne zu stehen?

Lechtenbrink: Das ist Adrenalin pur, 100% Lebenselixier und ganz große Freude. Die Resonanz ist jetzt schon überwältigend, wenn ich erzähle, dass wir den Inhalt dieses Kultfilms auf die Bühne des Traditionstheaters auf der Reeperbahn bringen.

SeMa: Danke für das Gespräch.

Große Freiheit Nr. 7:

Vom **29. Mai bis 15. Juli** im St. Pauli Theater, Kartenhotline:

040/ 4711 0 666

(Mo-Sa 10-19 Uhr, So 14-19 Uhr)

Unterstützung und Betreuung im Alltag

Dank Kassenübernahme für Sie kostenfrei

Viele Menschen wünschen sich auch im Alter und bei Pflegebedürftigkeit im eigenen Zuhause wohnen bleiben zu können. Doch der Pflegealltag ist auch für Ihre private Pflegeperson sehr zeit- und kraftaufwendig und kann für denjenigen daher schnell zu einer Belastung werden. Uns ist es wichtig, Ihre Pflegeperson zu entlasten und ihr Zeit für sich zu geben.

Und während genau dieser Zeit sind wir für Sie da.

Wir bieten Ihnen hauswirtschaftliche und soziale Unterstützungen wie Reinigung der Wohnung, Begleitung zu Terminen und Hobbys, Erledigung von Einkäufen, Haustierbetreuung, gemeinsame Spaziergänge und noch vieles mehr an.

Wir passen unsere Leistungen individuell an Ihre Wünsche an und suchen für Sie den passenden Betreuer.

Flexibel und individuell

Diese Unterstützung ist für Sie kostenfrei. Ihre Pflegekasse stellt Ihnen für diese Leistung, die sogenannte „Verhinderungspflege", jährlich 1.612€ zur Verfügung. Voraussetzung ist, dass Sie zu Hause leben, von einer privaten Person betreut werden und Pflegegrad 2, 3, 4 oder 5 haben. Zusätzlich haben Sie die Möglichkeit, die Hälfte Ihres Kurzeitpflegebudgets für die Betreuung zu nutzen, sodass Ihnen pro Kalenderjahr 2.418€ zur Verfügung stehen.

CAREKURA



Lassen Sie sich unverbindlich und kostenlos beraten!

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

Auf Wunsch kümmern wir uns auch gern um die Leistungsbeantragung und Abrechnung mit Ihrer Pflegekasse.



Im Bürgermeistersaal des Rathauses erhielt Gisela Kortmann für ihr Engagement für den Sport in Hamburgs Norden von Olaf Scholz die 1926 gestiftete „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes“

Bild privat F.J. Krause



Seit 1926 ehrt Hamburg ehrenamtliches Engagement mit der „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes“

Medaillen für Senioren

Auch Gisela Kortmann wurde für ihr Engagement geehrt

Von Johannes Brahms, einem der bekanntesten Hamburger, ist der Satz überliefert: „Orden sind mir wurscht, aber haben will ich sie.“ Mit ihrem Durchmesser von 100 mm ist die „Medaille für treue Arbeit im Dienste des Volkes“ zwar kein Orden – doch eine besondere Auszeichnung ist sie allemal. Im diesem Jahr wurden 31 Hamburgerinnen und Hamburgern für ihr ehrenamtliches Engagement mit der 1926 vom Senat gestifteten Medaille geehrt. Fast alle im Seniorenalter. Wie Bürgermeister Olaf Schulz bei der Feierstunde im Rathaus betonte, sei die Bezeichnung zwar schon etwas in die Jahre gekommen – aber der Stellenwert des Ehrenamtes für das Gemeinwohl sei unverändert hoch. Unter den ausgezeichneten Persönlichkeiten war auch Gisela Kortmann, die seit mehr als fünf Jahrzehnten aus dem Sportleben in Fuhlsbüttel und Langenhorn nicht wegzudenken ist. Kortmann ist neben Fred Menkhoff eine der beiden stellvertretenden Vorsitzenden des Sportclubs Alstertal-Langenhorn e.V. –Scala – mit knapp 8.000 Mitgliedern. Nach Hamburg ist die sportbegeisterte Frau, die in Hannover Sport studiert hat, der Liebe wegen gekommen. Bereits zwei Jahre später fand sie ihre sportliche Heimat im Sport-Club Langenhorn von 1909/1910 e.V. Hier war sie nicht nur maßgeblich an der Vereinsarbeit beteiligt, sondern brachte sich auch als Honorarkraft aktiv in das Vereinsleben ein. Es mögen wohl ein paar tausend junge Hamburgerinnen und Hamburger gewesen sein, bei denen Gisela Kortmann versucht hat, die Flamme der Sportbegeisterung zu entzünden. Erfolgreich war sie damit auf jeden Fall bei Olaf, einem ihrer beiden Söhne, der sich weit über dreißig Jahre als Trainer von Volleyball-Mannschaften international einen Namen gemacht hat. Es ging und geht Gisela Kortmann aber nicht um den Spitzensport. Vielmehr ist es der Breitensport, die pure Freude an sportlicher Betätigung, die sie vermitteln möchte. Das ist einer der Gründe für sie, in diesem Jahr zum 29. Mal für das Scala-Kinderfest auf dem Langenhorner Markt (in diesem Jahr am 11. Juni) verantwortlich auszurichten. Mit im Boot hat sie dabei die Polizei, den Flughafen und die Asklepios Klinik Nord – Heidberg, zu deren Kinderstation eine enge Bindung besteht.

Stolz ist die inzwischen 78-jährige Seniorin darauf, dass 2002 die Fusion des Langenhorner Sportvereins – bei dem sie damals Vorsitzende war – mit den Sportlern aus Fuhlsbüttel so gut geklappt hat. „Das war kein Not-Zusammenschluss“, betont sie im Gespräch mit dem SeMa ausdrücklich, „beide Vereine waren gesund. Uns ging es darum, Synergien zu nutzen; zum Beispiel bei doppelten Sportangeboten und der Optimierung der Belegung von gemeinsam genutzten Sportstätten.“ Ehrenamt, das weiß Gisela Kortmann, lässt sich nicht halbherzig machen. Es fordert oft mehr Zeiteinsatz, als heute jüngere Menschen leisten können oder wollen. Deshalb sieht sie mit gewisser Sorge in die Zukunft und fragt sich, wem sie einmal den Staffelstab übergeben wird. Als hätte er sich mit Kortmann abgestimmt, griff Olaf Scholz das Thema in seiner Laudatio auf: „Damit ehrenamtliches Engagement auch in Zukunft so gut funktionieren kann“, so der Erste Bürgermeister, „sollte noch stärker auf die junge Generation zugegangen werden, um ihre besonderen Fähigkeiten gezielt abzufordern, etwa, wenn es darum geht, sich über die sozialen Medien zu organisieren und Netzwerke über städtische oder nationale Grenzen hinweg aufzubauen.“ An alle Ausgezeichneten gerichtet, fuhr Scholz fort: „Sie alle haben unsere Stadt durch Ihren jahrzehntelangen Einsatz fürsorglicher, freundlicher und leistungsfähiger gemacht. Dafür bedanke ich mich im Namen des Senats herzlich“. F.J. Krause © SeMa



Gisela Kortmann 1997 auf Augenhöhe auf dem Langenhorner Markt mit Henning Voscherau, von 1988 bis 1997 Erster Bürgermeister der Freien und Hansestadt Hamburg *Bild privat F.J. Krause*

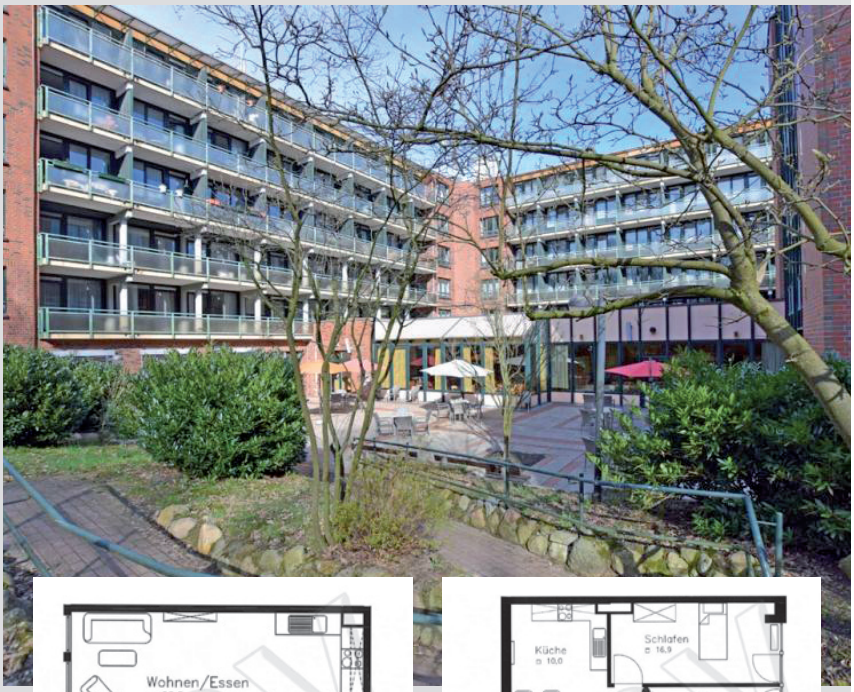


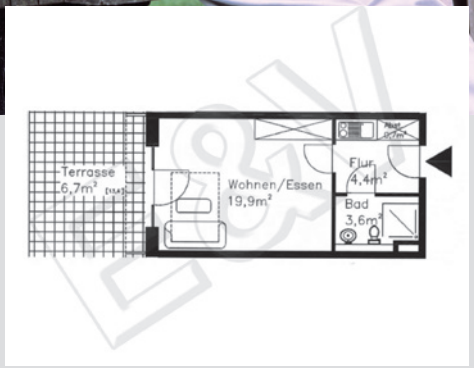
Gisela Kortsmanns Lieblingsfoto – als Trainerin inmitten ihrer Ballett Companie im Dezember 1981 *Bild privat F.J. Krause*

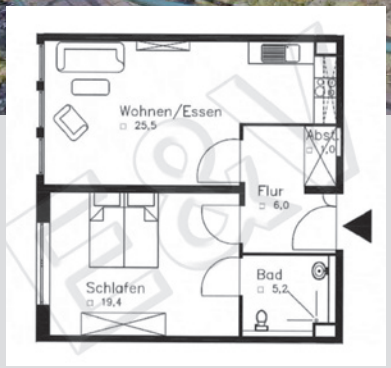
Servicewohnen im Grünen

Hamburg-Langenhorn · Röweland 6 a · 22419 Hamburg











Barrierefreie 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen mit Betreuungsangebot

Senioren, die ein neues Zuhause mit der Sicherheit eines pflegerischen Umfelds suchen, finden in den frisch renovierten Mietwohnungen am Cura Seniorenzentrum Langenhorn ein neues Heim. Die charmanten Ein- bis Drei-Zimmer-Wohnungen sind barrierefrei mit eigener Küche und eigenem Duschbad ausgestattet. In jeder Wohnung ist ein Hausnotruf installiert, so dass der häusliche Pflegedienst bei Bedarf schnell da sein kann, und das 24 Stunden am Tag. Die Außenanlagen laden zum Entspannen oder zu gemeinsamen Aktivitäten ein. Als Mieter sind Sie gern gesehen auf den Veranstaltungen des Seniorenzentrums. Und wer nicht selbst kochen mag, dem serviert das Küchenteam saisonale und regionale Menüs, die Leib und Seele erfreuen.

1 bis 3 Zimmer, ca. 28 m² bis ca. 100 m², inkl. Terr., Blk. oder Dachterr. (Penthouse)
Mieten € 379,– bis € 1.219,– + Neben- und Servicekosten

Bedarfsausweis: 80,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1982, C

Weitere Informationen: Tel. 040-238 459 44 oder per E-Mail an norderstedt@engelvoelkers.com

Engel & Völkers Norderstedt · Langenhorner Chaussee 683 · 22419 HH
EV Norderstedt Immobilien GmbH

ENGEL & VÖLKERS®

Auf den Spuren Ernst Ludwig Kirchners

Für den Maler war Fehmarn ein „irdisches Paradies“

(djd). Ernst Ludwig Kirchner, einer der bedeutendsten Maler des 20. Jahrhunderts, nannte die Insel Fehmarn ein „irdisches Paradies“. Vier Sommer lang, 1908, 1912, 1913 und 1914, lebte und malte der Mitbegründer der Künstlergruppe „Brücke“ und Star des deutschen Expressionismus auf der Insel.

Dort schuf er rund ein Zehntel seines Lebenswerkes: mehr als 120 Ölbilder, hunderte von Zeichnungen, Holzschnitte, Skizzen und etliche Skulpturen, die heute in den großen Museen der Welt zu sehen sind. Er fühlte sich wie im Paradies, in völligem Einklang von Mensch und Natur, malte und zeichnete wie besessen und fand in einem wahren Schaffensrausch neue Farben und Formen künstlerischen Ausdrucks.



Ausstellungsbrücken in die Gegenwart

Die Spuren Kirchners auf der Insel werden vom 1992 gegründeten Ernst Ludwig Kirchner Verein Fehmarn e. V. bewahrt. Dabei ist es dem Verein gelungen, das Gelände rund um den Leuchtturm Staberhuk, das den Künstler ganz besonders inspirierte, unter Landschaftsschutz stellen zu lassen. Und auch das erste Inselquartier Kirchners, die „Villa Port Arthur“, konnte renoviert werden. Der Verein sammelt zeitgenössische Zeugnisse von Kirchners Fehmarn-Aufenthalten und schlägt Ausstellungsbrücken in die Gegenwartskunst. In der „Dokumentation“ im Obergeschoss der Burger Stadtbücherei werden Reproduktionen und Fotografien der Fehmarnzeit Ernst Ludwig Kirchners gezeigt und immer sonntags kostenlose Führungen angeboten. Eine Fahrrad- und Wanderkarte führt zu den Wirkungsorten des Malers. Ausgangspunkt ist jeweils die Ernst Ludwig Kirchner-Dokumentation in Burg. An allen markanten Punkten entlang der Rad- und Fußwege zeigen Informationstafeln den Standort, von dem aus der Künstler sein Motiv gewählt hat. Weitere Informationen gibt es unter www.kirchnervereinfehmarn.de.



Fehmarn - Kirchners Paradies

Am 10. Juli 2017 öffnet im Senator-Thomsen-Haus in Burg die Ausstellung „Fehmarn - Kirchners Paradies“. Gezeigt werden bis zum 20. August 50 Originalzeichnungen aus seiner bahnbrechenden Schaffensphase von 1908 bis 1914. Im Zentrum stehen 12 Zeichnungen mit Fehmarnmotiven, die so kuratiert noch nie zu sehen waren. Begleitet wird die Ausstellung von zahlreichen Rahmenveranstaltungen mit Lesungen, Klavier- und Liederabenden sowie einem Workshop für Kinder.

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



Unser neues Haus bietet:

- Geräumige Einzelzimmer mit modernen Pflegebetten und eigenem Bad
- Versorgung in allen Pflegegraden (1 bis 5)
- Urlaubs- und Kurzzeitpflege
- Pflege für demenziell veränderte Menschen
- Täglich frisch im Haus zubereitete Gerichte
- Freundliche und helle Atmosphäre
- Gemütliche Aufenthaltsräume und großzügiger Garten

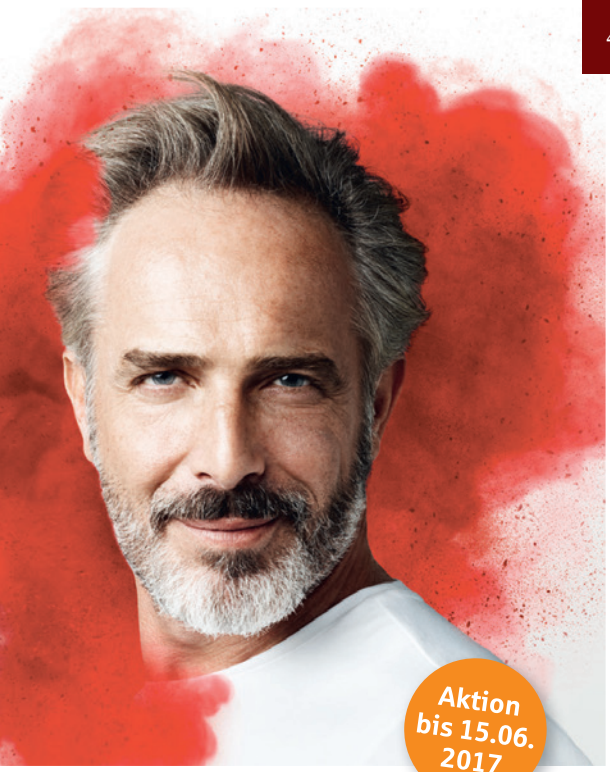
Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „An der Jütländer Allee“
Jütländer Allee 48, 22527 Hamburg
Tel.: 040/38 03 66-1001, E-Mail:
infoanderjuetlaenderallee@kervita.de
www.kervita.de

KerVita

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

Testhörer
für Siemens und Signia Hörgeräte gesucht.



signia
Life sounds brilliant.

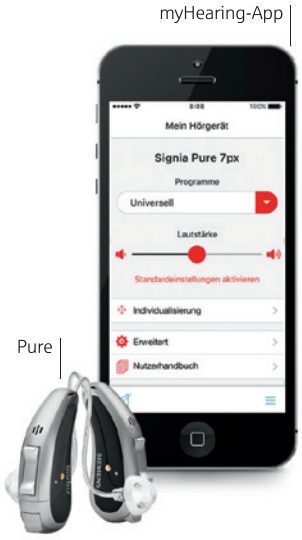
Hörsysteme
SIEMENS

Signia GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

Tragen Sie jetzt die Pure-Hörgeräte kostenfrei und unverbindlich zur Probe – bei Hörgeräte Brunckhorst, klangwelt und Hörgeräte Gaschler.

Aktion bis 15.06. 2017

Pure – diskret, komfortabel und leistungsstark
Obwohl sie klein und diskret sind, beeindrucken die Hinter-dem-Ohr-Hörgeräte Pure mit einer außergewöhnlichen Hörqualität sowie einem natürlichen Höreindruck. Die Pure-Hörgeräte stellen sich automatisch auf verschiedenen Hörsituationen ein, indem sie die Hörumgebung analysieren und die jeweils passenden Funktionen aktivieren.
Die automatische SpeechMaster-Funktion hebt den für Sie wichtigen Sprecher aus den anderen Stimmen hervor. Mit Richtwirkung Plus und dem Sprach- und Störgeräuschmanagement werden die Hintergrundgeräusche und Stimmen außerhalb Ihrer Aufmerksamkeit reduziert. Das macht es für Sie möglich, das zu verstehen, was für Sie wichtig ist.



signia

Available on the iPhone App Store

ANDROID APP ON Google play

* Kompatibel mit Android und iOS. Download kostenlos. Android und Google Play sind Handelsmarken von Google und Inc. Apple App Store ist eine Handelsmarke von Apple Inc.

Immer richtig verbunden
Für noch mehr Komfort und Diskretion lassen sich die Pure-Hörgeräte direkt via Smartphone steuern. So können Sie Klang-, Laustärke- und Programmwechsel ganz einfach aus der Ferne vornehmen – und zwar ohne Zusatzgerät. Dazu einfach die kostenlose touchControl-App*, die für Android und iOS verfügbar ist, aus dem App Store herunterladen.

Innovative Betreuung
Mit der neuen myHearing-App*, in der auch die Funktionen der touchControl-App integriert sind, genießen Sie zudem eine noch bessere Betreuung durch ihren Hörakustiker. Mit ihr können Sie unter anderem ein individuelles Hörtraining absolvieren, Ihre persönlichen Fortschritte beobachten, Ihrem Hörakustiker Feedback geben und digital via Chat mit Ihren Hörexperten kommunizieren – wo auch immer Sie sind. So werden Sie deutlich schneller mit Ihren neuen Hörgeräten vertraut.

Sie wollen Testhörer werden?

So einfach geht`s:

- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf und vereinbaren Sie einen Termin.
- Lassen Sie Ihr Gehör testen.
- Tragen Sie unsere Hörgeräte kostenlos und unverbindlich Probe.

Gutschein für eine professionelle Höranalyse und Probetragen von Siemens und Signia Hörgeräten.

Sichern Sie sich mit diesem Gutschein eine professionelle Höranalyse in unserem Fachgeschäft.
Bei Bedarf können Sie eine ganze Woche lang Siemens und Signia Hörgeräte Probetragen.

Hörgeräte auch zum Nulltarif. Ausgenommen gesetzlich vorgegebene Zuzahlung von 10,- Euro.

NEU

Brunck-horst
HÖRGERÄTE BRUNCKHORST
Luruper Hauptstr. 156
22547 Hamburg
T 040-84079033

HÖRGERÄTE FACHINSTITUT KLANGWELT
Schulstr. 23 · 25335 Elmshorn · Tel.: 04121-9082656
Hermann-Ehlers-Weg 4 · 25337 Elmshorn · Tel.: 04121-5797363
Friedrichstr. 10 · 25436 Tornesch · Tel.: 04122-4029024

HÖRGERÄTE GASCHLER
Mühlenstr. 17
25335 Elmshorn
Tel.: 04121-81740

Veranstaltungen Tipps + Termine

Discomove

Fr. 19. und Sa. 20. Mai 2017
Freitag: WarmUp-Disco-Party ab 18 Uhr.
Samstag: Der weltweit vierte Discomove mit den Hits der 70er und 80er ab 15 Uhr.
Samstag: Aftermove-Disco-Party ab 19 Uhr.
Festivalgelände: Kanalplatz Harburg, 21079 Hamburg

Kulinarisches

Mittwoch 10. Mai 2017, 12-14 Uhr
Spargelessen satt. Mit Musikbegleitung. Kostenbeitrag für Gäste € 19,50. **Im Restaurant der Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustraße 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung unter Telefon 040/511 27 20 03**

Dienstag 30. Mai 2017, 18-21 Uhr
Spargelfest mit Live-Musik von Oliver Schmidt-Morsbach. In der Spargelzeit ordentlich schlemmen und das Tanzbein schwingen. Eintritt € 20,–/erm. € 17,–. **Begegnungszentrum der Köster-Stiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter 040/69 70 62-0**

Lesungen

Freitag 12. Mai 2017, 20 Uhr
Ballnächte. Claudia Kühn, Schauspielerin, Regisseurin und Sängerin, hat sich in die literarische Musikalität der Ballszenen der britischen Schriftstellerin Jane Austen, verliebt und einen ganz besonderen Abend zusammengestellt. Eintritt € 14,–/erm. € 12,–. **echtzeit studio, Alsterdorfer Straße 15, 22299 Hamburg, Reservierung unter Telefon 040/24 86 39 72**

Donnerstag 18. Mai 2017, 20 Uhr
Max Goldt liest. Dass Max Goldts Werk sehr komisch ist, weiß ja nun jeder gute Mensch zwischen Passau und Flensburg. Dass es aber, liest man genau, zum am feinsten Gearbeitetem gehört, was unsere Literatur zu bieten hat, entgeht noch immer vielen. Max Goldt gehört gelesen, gerühmt und ausgezeichnet. Eintritt € 17,30. **Fabrik, Barnerstraße 36, 22765 Hamburg, Tel.: 040/39 10 70**

Donnerstag 18. Mai 2017, 18 Uhr
Der seltsame Fall des Dr. Jekyll und Mr. Hyde. Lesung in einfacher Sprache mit Rolf Becker. **Alstermarkt Buchantiquariat – Alsterarbeit GmbH, Alsterdorfer Markt 10 22297 Hamburg, Telefon 040/50 77 33 94**

Freitag 19. Mai 2017, 19.30 Uhr
Premierenlesung. Robert Brack liest aus „Die Morde von St. Pauli“ und Henrik Siebold aus „Inspektor Takeda und der leise Tod“. Beides Romane, die in Hamburg spielen. Eintritt € 10,–/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 HH, Reservierung unter Tel.: 040/32 11 91**

Wilde Küche

Donnerstag 11. Mai 2017, 20 Uhr
Probieren geht über studieren. Hier wird gezeigt, was man, sogar im eigenen Garten, so finden kann und dass man, aus dem, was man sonst so wegwirft, zum Beispiel einen Wildkräutersalat oder eine Brennnesselsuppe machen kann. Katharina Henne und Lore Otto entführen Sie in die fast vergessene Welt der Wildkräuter und Wildfrüchte. Kosten € 10,– inkl. Kostproben. **Kulturhaus Seminarturnhalle, Seminarstraße 7, 21682 Stade Telefon: 0162/888 34 44**

Bühne

Donnerstag 11. Mai 2017, 20 Uhr
Herr Logemann teilt aus. Die perfekte Kombination aus Comedy, Zauberkunst und Schauspielerei. Eintritt € 19,– bis € 33,–. **Magiculum Hamburg, Röntgenstraße 61, 22335 Hamburg, Karten, Infos und mehr unter www.janlogemann.de**

Freitag 12. Mai 2017, 19.30 Uhr
Happy Birthday, Henry! Henry hat Geburtstag und will eigentlich groß feiern, doch etwas scheint ihn zurückzuhalten. Die Gäste sind bereits da, allen voran seine älteste Stammkundin Greta. Und während man so auf das Geburtstagskind wartet, kommt sie ins Plaudern. Alte und neue Geschichten über Liebe und Leben kommen auf den Tisch. Zu Herzen gehend, bissig, komisch – wie das Leben halt so ist, das volle Programm eben. **Die 2te Heimat, Max-Brauer-Allee 34, 22765 Hamburg, Tel.: 040/30 60 65 41**

Freitag 12. Mai 2017, 20 Uhr
CKE – Comedy-Klub-Eppendorf. Till Frey präsentiert: Johannes Schröder – staatlich geprüfter Deutschlehrer mit Frustrationshintergrund, Marvin Spencer – hinterlässt eine Spur der Verwüstung und Thorsten Bar – ein Multitalent der deutschen Comedy-Szene. Eintritt € 15,–/erm. € 13,–. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg, Telefon: 040/48 15 48**

Laufzeit bis Sonntag 14. Mai 2017
Im Sommer wohnt er unten. Eine raffinierte Familienkomödie um zwei ungleiche Brüder mit Fabian Harloff, Jana Klinge, Lara Marian und René Steinke von Gunnar Dreßler, Regie Martin Woelffer. **Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstraße 13, 22299 Hamburg Kartentelefon: 040/480 680 80**

Dienstag 30. Mai 2017, 20 Uhr
Die Werner Momsen ihm seine Soloshow. Was tun, wenn Amor sein Pfeil nur noch in die Bandscheibe schießt und die Sommer trotz Treibhauseffekt immer beschissener werden? Werner Momsen, norddeutsche Kodderschnauze mit imposantem Halbwissen und ganz eigenem Taktgefühl, weiß es auch nicht – aber er redet darüber. Eintritt € 15,–. **Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg, Telefon: 040/559 24 34**

Laufzeit von 28. Mai bis 6. Juli 2017
Een Matjes singt nich mehr. Schwank von Konrad Hansen. Im reifen Alter von 50 beschließt Hans-Otto zu heiraten. Bei der Zukünftigen handelt es sich um Gudrun, einen „weiblichen Kühlschrank“. Zum Glück weiß Hans-Ottos Mutter Paula besser, was gut für ihren Sohn ist. Mit Hilfe eines Operetten zwitschernden Klempners, eines kleptomanischen Butlers und einer jungen Hausbesetzerin namens Dele beginnt die urkomische Sabotage der Hochzeitsvorbereitungen. **Ohnsorg Theater, Heidi-Kabel-Platz 1, 20099 Hamburg, Infos, Termine und Karten unter Tel.: 040/35 08 03 21**

Freitag 12. Juni 2017, 19.30 Uhr
Alte Dampfer in Not. Turbulente Theaterkomödie über betuchte Rentner, die eine Traumschiffreise machen und diese in vollen Zügen genießen wollen. Aber ihre Pflegedienstleiterin hat andere Pläne. Preis € 15,– . **PEM Center, Reginenstraße 18, 20539 Hamburg, Telefon 01525/423 20 11**

Konzerte

Samstag 13. Mai 2017, 19.30 Uhr
Southland New Orleans Jazz Band. Weit über die Grenzen der Hansestadt hinaus ist die 1987 gegründete Combo bekannt, die den New Orleans Sound hegt und pflegt – Jazz pur. Eintritt € 10,–/Mitglieder € 8,–. **Bürgerhaus Lokstedt e. V., Sottorfallee 9, 22529 Hamburg, Anmeldung empfohlen unter Telefon 040/56 52 12**

Sonntag 14. Mai 2017, 20 Uhr
Linda Hesse & Band. Eine der leidenschaftlichsten Schlagersängerinnen, deren Songs die großen und kleinen, wichtigen und scheinbar unwichtigen Geschichten des Alltags erzählen, bei denen es immer um Menschen, Gefühle und Emotionen geht. Eintritt € 39,90. **Stage Club, Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg, Tel.: 040/43 16 54 60**

Sonntag 14. Mai 2017, 18 Uhr
Kammermusik at its best. Ein Dreamteam der Kammermusik – Jan Vogler am Violoncello und Martin Stadtfeld am Klavier. **Sasel Haus, Saseler Parkweg 3, 22393 Hamburg, Telefon 040/601 71 60**

Sonntag 21. Mai bis Samstag 22. Juli 2017
Bergedorfer Musiktage 2017.
Die Bergedorfer Musiktage 2017 begrüßen Sie zu 22 Konzerten in und um Hamburg-Bergedorf. Infos & Programm unter **www.bergedorfer-musiktage.de.**
Zum Beispiel: Sonntag 21. Mai 2017, 18 Uhr
Messa di Gloria, Puccini, Magnificat, Mendelssohn-Bartholdy, Hamburger Camerata, Bergedorfer Kantorei, Leitung: Klaus Singer. Tickets € 15,– bis € 25,–. **Kirche St. Petri & Pauli, Johann-Adolf-Hasse-Platz, 21029 Hamburg, Telefon: 040/721 44 60**
Oder: Sonntag 28. Mai 2017, 17 Uhr
Posaunenabend mit TBONEBRASS, Posaunenquartett, Leitung: Judith Viestel-Bestert. Tickets € 15,–. **St. Johannis zu Neuengamme, Feldstegel 18, 21039 Hamburg, Telefon: 040/723 32 89**

Samstag 3. Juni 2017, 14 Uhr
Chorkonzert. „Die Faltenrockies“ vom LAB Altona/Lokstedt & „Der Gute-Laune-Chor“ aus der Lenzsiedlung singen „Wunder, nichts als Wunder“ und andere Songs. Eintritt frei – Spende wäre wunderbar, Einlass ab 13.30 Uhr). **Hamburg-Haus (kl. Saal), Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

Samstag 10. Juni 2017, 20 Uhr
Crooked Road Band. Drei Mitglieder der „Midlife Crisis Country Band“ haben sich nach langer Pause 2013 mit einer neuen Sängerin und einem neuen Bassisten wieder zusammengefunden und spielen Country Musik, Western Swing und Oldies. Eintritt € 12,–/erm. € 10,–. Einlass 30 Minuten vor Beginn. **Kulturschloss Wandsbek, Königsreihe 4, 22041 Hamburg, Reservierung von Karten unter Telefon: 040/68 28 54 55**

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

PFLEGE OHNE LIMIT
WIR PFLEGEN

&

PRO PFLEGE & BETREUUNG eV
FÖRDERVEREIN

präsentieren

2. PFLEGE- UND GESUNDHEITSMESSE

11.06.17 | 10-17 Uhr

im Fama-Wohnen Luruper Hauptstr. 247-249 | 22547 Hamburg

Eintritt kostenlos



Der Ambulante Pflegedienst „Pflege ohne Limit“ und der Förderverein „Pro Pflege & Betreuung e.V.“ präsentiert die 2. Pflege- und Gesundheitsmesse in Lurup in den Räumen von FAMA-Wohnen am 11. Juni von 10-17 Uhr.

Auf der Pflege- und Gesundheitsmesse wird ausführlich über neue Trends und gesetzliche Rahmenbedingungen informiert. Die Besucher dieser Messe erwartet eine Vielzahl von wertvollen Informationen zu Gesundheit und Pflege mit diesmal über 20 Ausstellern. Außerdem erwarten den Messebesucher interessante Vorträge über neue Entwicklungen im Pflege- und Gesundheitsbereich. Im Vortragsprogramm finden Sie zum Beispiel von Prof. Dr. Kwiatkowski den Vortrag über das Thema „Pflegebedürftig – Was n(t)un?“ die im Jahr 2017 in der Pflege neu zum Tragen kommen. Aber auch die Themen Pflegehilfsmittel, Hospiz, Demenz und wie eine Altersarmut vermieden werden kann im Falle einer Pflegebedürftigkeit.

Weitere Attraktionen erwarten die Besucher im Außenbereich von FAMA-Wohnen mit Getränken und Speisen.



PaulsPraxis
Onlinehändler für Praxisbedarf

PFLEGE – AKTIV AM LEBEN TEILNEHMEN

ww.pauls-praxis.de

Apotheke am Bahrenfelder Bahnhof

Apotheke am Bahrenfelder Bahnhof
Viktoria Koy e.K.
Friedensallee 261,
22763 HH, Tel. 040/880 20 21
email: apo@koy.de

www.koy.de

• Individuelle Verblisterung Ihrer Medikamente • Inkontinenzversorgung
• Kompressionsversorgung nach Maß

Pflege ist bezahlbar!

GRÜNDLER FINANCIAL AGENTS

Unabhängige Beratung rund um die Pflegeversicherung und bei individuellen Investments in Pflegeimmobilien

Sebastian Gründler
0177-4907907

kontakt@gruendler-finance.de
www.gruendler-finance.de

THERALINGUA®
LOGOPÄDISCHE PRAXEN
Eckhoffplatz 28 HH-Lurup
Tel: 040 18 23 1200
www.theralingua.de

OMEGA
MIT DEM STERBEN LEBEN e.V.

Begleitung von Schwerkranken und Sterbenden – für ein würdiges Leben bis zuletzt.

Regionalgruppe Hamburg | Sandra Heinicke
E-Mail: s.heinicke@omega-norderstedt.de | Mobil: 0171/9413339

am besten betreut



Individuelle häusliche 24h-Betreuung und Pflege zum bezahlbaren Preis!

Wir informieren Sie sehr gerne und ganz unverbindlich! Kontakt: Elisa Rüdiger, Tel.: 0174/3133371, elisa.ruediger@am-besten-betreut.de, www.am-besten-betreut.de

GBI
Großhamburger Bestattungsinstitut rV

Es tut gut, wenn alles geregelt ist!

Das GBI-Vorsorge-Modell bietet Kostensicherheit. Nähere Informationen erhalten Sie am Messestand.

HH-Lurup, Eckhoffplatz 16 Tel. 040/83 60 49

PFLEGE OHNE LIMIT
WIR PFLEGEN

Pflege ohne Limit, Inh. Jacqueline Gebert, Eckhoffplatz 16
22547 HH, Tel.: 040/228672730
info@pflege-ohne-limit.de
www.pflege-ohne-limit.de

PFLEGE OHNE LIMIT – der Pflegedienst für MEHR
Ihr Partner für häusliche Pflege und Betreuung

Veranstaltungen Tipps + Termine

Führungen/Touren

Freitag 12. Mai 2017, 10.30 Uhr
Extra-Tour „Elbphilharmonie im Test“. Fachkundige Tour rund um die Elbphilharmonie bis rauf auf die Plaza, knackig, kompetent und kurzweilig. Kostenbeitrag € 17,–. **Treffpunkt Eingang Speicherstadt, Kaffeerösterei, Kehrwieder 5, 20457 Hamburg, Verbindl. Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/28 00 78 66 oder www.st-georg-tour.de**

Sonntag 14. Mai 2017, 14-16 Uhr
Wildkräuterführung. Mehr als 250 Pflanzen wachsen auf Kaltehofe. Zusammen mit Wiebke Krause geht es bei diesem Rundgang darum, die verschiedenen Kräuter kennenzulernen. Welche haben nützliche Eigenschaften und welche sind hingegen giftig? Wie man sie unterscheidet und sie am besten erntet. Preis € 12,– bis € 15,–. **Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe, Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 Hamburg**

Sonntag 28. Mai 2017, 10.30 Uhr
Rhododendronblüte. Die Blütenpracht ist jedes Jahr wieder beeindruckend. Ziel der Führung sind Gräber bekannter Persönlichkeiten. Die Führung ist zu Fuß oder mit dem Fahrrad möglich. Keine Anmeldung. Kostenbeitrag € 5,–, Kinder sind frei. **Treffpunkt Verwaltungsgebäude Ohlsdorfer Friedhof, Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg, Tel.: 040/50 05 33 87**

Freitag 2. Juni 2017, 16.30 Uhr
Entdeckertour St. Georg. Der Stadtteil der Gegensätze in einer besonderen Stadtteilführung. Kostenbeitrag € 15,–/Dauer 90-100 Minuten. **Treffpunkt Eingang Schauspielhaus, Kirchenallee/Hauptbahnhof, 20099 Hamburg, Verbindliche Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/28 00 78 66 oder www.st-georg-tour.de**

Ausstellungen

Noch bis zum 28. Mai 2017
Leidenschaft Malerei. Die Malkurse im Berenberg-Gossler-Haus stellen aus. Mo.-Do. von 10-13 Uhr und von 15-18 Uhr, Fr. von 10-13 Uhr. **Bürgerhaus Niendorf, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg**

Noch bis zum 30. Mai 2017
Haegue Yang. Die in Berlin und Seoul lebende Künstlerin Haegue Yang präsentiert eine umfangreiche Installation, die gleichermaßen auf industrielle Entwicklungen wie kunsthandwerkliche, volkstümliche Phänomene verweist. Eintritt € 12,–/ € 14,–. **Hamburger Kunsthalle (Galerie der Gegenwart), Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg**

Noch bis zum 18. Juni 2017
Karl Ballmer – Kopf und Herz. Diese rund 50 Gemälde und Arbeiten auf Papier umfassende Schau ist die erste museale Einzelausstellung des aus dem schweizerischen Aarau stammenden Malers, Anthroposophen und Literaten in seiner Wahlheimat Hamburg. Ballmer lebte von 1922 bis 1938 in der Hansestadt. Als zeitweiliges Mitglied der Hamburgischen Sezession gab er der norddeutschen Kunstszene entscheidende Impulse. Eintritt € 5,–/€ 7,–. **Ernst Barlach Haus, Baron-Voght-Straße 50a, 22609 Hamburg**

Noch bis zum 8. Oktober 2017
Food Revolution 5.0. Die Ausstellung wirft einen kritischen Blick auf die globale Nahrungsmittelindustrie und fragt, welche Visionen Gestalter, Architekten und Wissenschaftler für die dringend erforderlichen Veränderungen entwickeln. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg, Tel.: 040/42 81 34 27 32**

Freizeit

Mittwoch 10. Mai 2017, 19-21 Uhr
We snackt platt... Alle, die Lust haben, zusammen mit dem „Lehrer“ der Plattdeutsch-Werkstatt des Eidelstedter Bürgervereins und ehemaligen Begrüßungskapitän vom Willkomm-Höft – Gerd Kruse, Plattdeutsch zu lernen, zu lesen und sich platt zu unterhalten, sind herzlich eingeladen. **Eidelstedter Bürgerhaus, Alte Elbgaustr. 12, 22523 HH**

Sonntag 14. Mai 2017, 15.30 Uhr
Café Laubfrosch – Treff schwuler Senioren bei Kaffee und Kuchen. Die Ansprechpersonen für Schwule der Polizei Hamburg stellen sich vor. Nette Gespräche in lockerer Atmosphäre unter Gleichgesinnten. **Magnus-Hirschfeld-Centrum, Borgweg 8, 22303 HH**

Sonntag 21. Mai 2017, 14 Uhr
LiteraturCafé beim LAB. Entspannen Sie sich bei unterhaltsamen Texten mit Renate Hutter. **LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55**

Samstag 17. Juni 2017, 14 Uhr
Trotzdem Tanzen – Das Tanzcafé. Musik spricht Gefühle an und weckt glückliche Erinnerungen an schöne Ereignisse. So empfinden auch Menschen mit Demenz. Im Tanzcafé sind Betroffene und ihre Begleitperson herzlich eingeladen, einfach mal den Alltag hinter sich zu lassen, zu tanzen und gemeinsam einen unbeschwerten Nachmittag zu erleben. Kosten € 5,– . **Haus im Park, Gräpelweg 8, 21029 Hamburg, um frühzeitige Anmeldung wird gebeten unter Tel.: 040/72 57 02-0 oder E-Mail: hip@koerber-stiftung.de**

Vorträge

Mittwoch 10. Mai 2017, 16.30-18 Uhr
So kenne ich dich gar nicht! Vortrag über Persönlichkeitsveränderungen im Alter. **Domizil am Hirschpark, Manteuffelstr. 33, 22587 Hamburg, Anmeldung unter Telefon: 040/28 66 89 73**

Freitag 19. Mai 2017, 18 Uhr
Der phantastische Realist E. T. A. Hoffmann. Vortrag mit Bildern und Muik von Rainer Lewandowski. Eintritt frei. **Stadtbücherei Schenefeld, Timmermannsweg 1b, 22869 Schenefeld, Info & Reservierung unter Telefon 040/830 37-113**

Dienstag 23. Mai 2017, 15.30 Uhr
Hinz&Kunzt – Mehr als ein Projekt für Obdachlose. Vorgestellt von Geschäftsführer Dr. Ade und Projektleiter Herr Kernbauer. Kostenbeitrag für Gäste € 6,–. **Im Raum Hanseat der Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustraße 4-10, 22297 Hamburg, Anmeldung unter Telefon 040/511 27 20 03**

Montag 29. Mai 2017, 18 Uhr
Paula Modersohn-Becker: Auf Spurensuche in Dresden und anderswo. In chronologischer Reihenfolge sucht Referent Hans-Joachim Krenzke jene Orte auf, die das Werden der Paula Moderson-Becker veranschaulichen. Eintritt € 5,–. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Mittwoch 31. Mai 2017, 17.30 Uhr
Hüftarthrose – Behandlung und ENDO-Prothetik. Referent Michael Schröder, Funktionsoberarzt Orthopädie. **Helios Endo-Klinik, Holstenstraße 2, 22767 Hamburg, um Anmeldung wird gebeten unter Telefon 040/3197-1225**

Floh- und andere Märkte

Jeden Samstag von 7-15 Uhr und jeden Mittwoch von 9-15 Uhr
Bahrenfeld: Flohdom. Ein Paradies für Trödel- und Schnickschnack-Fans. **Bahrenfelder Trabrennbahn, Luruper Chaussee 30, 22761 Hamnurg**

Jeden Samstag von 7-15 Uhr
Bramfeld: Flohmarkt. Stöbern und Finden. **Otto Parkplatz, Bramfelder Chaussee 160, 22177 Hamnurg**

Jeden Samstag von 8-16 Uhr
Schanze: Flohschanze. Krimskrams, Kitsch und Kuriositäten. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamnurg**

Steuern? Wir machen das.
VLH.
Daniel Gräfke
Beratungsstellenleiter
Papyrusweg 13a
22117 Hamburg - Billstedt
☎ 040 492 048 49
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN
www.vlh.de
Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Steuern? Wir machen das.
VLH.
Daniel Gräfke
Beratungsstellenleiter
Schnackenburgallee 22
22525 Hamburg (Volkspark)
☎ 040 692 766 18
Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN
www.vlh.de
Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Samstag 13. Mai 2017, 8-15 Uhr
Curslack: Fahrradbörse. Der kostenlose Fahrradflohmarkt findet immer samstags statt. Hier warten gebrauchte Fahrräder auf neue Besitzer. **Fahrrad-XXL Marcks, Curslacker Neuer Deich 38, 21029 Hamburg**

Sonntag 14. Mai 2017, 8-16 Uhr
Wedel: Super-Flohmarkt. Für alle begeisterten Flohmarkt-Fans. **Bei famila, Rissener Straße 105, 22880 Wedel**

Sonntag 14. Mai 2017, ab 10 Uhr
Eidelstedt: Flohmarkt. Was gibt es Schöneres als durch Krimskrams zu stöbern? **Eidelstedter Bürgerhaus, Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg**

Sonntag 14. Mai 2017, 9-17 Uhr
Alsterdorf: Alsterfloh. Schätze und Schnäppchen von privaten Anbietern. **Alsterdorfer Markt, 22297 HH**

Sonntag 14. Mai 2017, 8.30-16 Uhr
Niendorf: Flohmarkt. Schöner trödeln. **Metro, Papenreye 33, 22453 Hamburg**

Sonntag 14. Mai 2017, 8-15 Uhr
Eppendorf: Antikflohmarkt. Suchen, finden, kaufen. **Lehmweg, 20251 Hamburg**

Sonntag 14. Mai 2017, 10-17 Uhr
Neustadt: Flohmarkt. Hier ist stöbern erlaubt. **Großneumarkt, 20459 Hamburg**

Sonntag 14. Mai 2017, 10-17 Uhr
Rotherbaum: Antikmarkt. Antike Schönheiten suchen und finden. **Pöseldorf Center, Mittelweg 130, 20148 Hamburg**

Sonntag 14. Mai 2017, 14-18 Uhr
Eilbek: Gemeindecafé „Himmel auf Erden" mit Flohmarkt. Café mit Kuchen- und Snack-Buffet und ein Flohmarkt mit vielen schönen und eigenwilligen Dingen. **Versöhnungskirche, Eilbektal 15, 22089 Hamburg**

Sonntag 14. Mai 2017, 14-17 Uhr
Lohbrügge: Kulturflohmarkt. Die Vielfalt der angebotenen Waren locken Sammler und Trödler. **Lohbrügger Markt, 21031 HH**

Sa. 20./So. 21. Mai 2017, 12-19 Uhr
Altona: Altonaer Bicycle Days. An diesem Wochenende dreht sich alles um das Fahrrad. Fahrrad-Ausstellung, Fahrrad-Flohmarkt und vieles mehr. **HausDrei, Hospitalstr. 107, 22767 Hamburg**

Sa. 20./So. 21. Mai 2017, jew. 10-18 Uhr
Norderstedt: Markt im Park – trends. Die trends-Messe ist einer der großen Märkte im Norden. Sie präsentiert mit fünf übersichtlichen Bereichen eine vielfältige Auswahl zu den Themen Wohn- und Dekoideen, Garten, Leben, Kulinarisches und Kunsthandwerk. **Stadtpark Norderstedt, Stormarnstraße 55, 22844 Norderstedt**

Sonntag 21. Mai 2017, 8.30-16 Uhr
Reinbek: Flohmarkt. Schöner stöbern. **Bei famila, Liebigstraße 2, 21465 Reinbek**

Sonntag 21. Mai 2017, 8.30-16 Uhr
Schnelsen: Flohmarkt. Hier wird jeder, der was Schickes sucht, fündig. **Ikea Schnelsen, Wunderbrunnen 1, 22457 Hamburg**

Sonntag 21. Mai 2017, 10-17 Uhr
Winterhude: Antik- und Flohmarkt. Schönes, Kitschiges, Kurioses. **Kampnagel, Jarrestraße 20, 22303 Hamburg**

Donnerstag 25. Mai 2017, 8-15 Uhr
Bergedorf: Flohmarkt bei Hauni. Von Antiquitäten bis hin zu Spielsachen, Kleidung und Geschirr ist für jeden Sammler und Trödelbegeisterten etwas dabei. **Hauni-Flohmarktgelände, Kurt-A.-Körber-Chaussee 43-47, 21033 Hamburg**

Samstag 27. Mai 2017, 11-16 Uhr
Hafencity: Langschläfer-Flohmarkt. Hier ist trödeln ausdrücklich erlaubt. **Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 Hamburg**

Sonntag 28. Mai 2017, 8-16 Uhr
Halstenbek: Flohmarkt. Trödeln an der Wohnmeile. **Adler-Modemarkt, Seemoorweg 3, 25469 Halstenbek**

Sonntag 28. Mai 2017, ab 9 Uhr
Barmbek: Kultur-Flohmarkt. Dieser Flohmarkt ist Kult. **Museum der Arbeit (Museumshof), Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

Sonntag 28. Mai 2017, 8-15 Uhr
Norderstedt: Flohmarkt. Schöne und nützliche Dinge sammeln. **famila, Stormarnstr. 33, 22844 Norderstedt**

Sonntag 28. Mai 2017, 8.30-16 Uhr
Steilshoop: Flohmarkt. Ein Paradies zum bummeln und stöbern. **famila HH-Steilshoop, Eichenlohweg 17, 22309 Hamburg**


Foto: Friedberg/fotolia.de

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

Privilegierte Adler Apotheke seit 1773
Fachapotheke

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

365 Tage | 8-24 Uhr

Wir wissen was wirkt.

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH



Freuen Sie sich auf die Juni-Ausgabe! Erscheinungstag 10. Juni 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 Magazon 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

