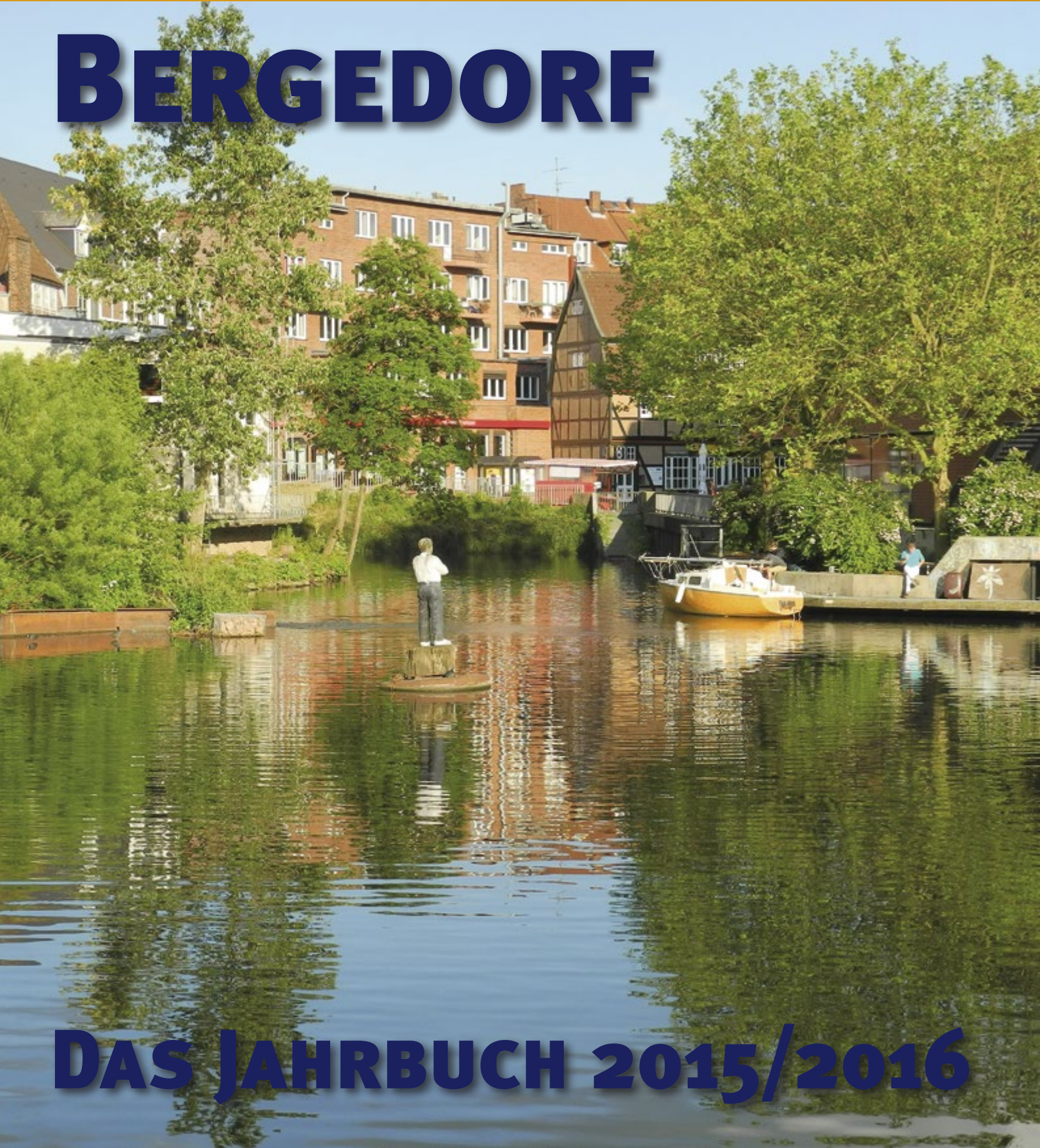


# WIR SIND BERGEDORF



## DAS JAHRBUCH 2015/2016







# „Mehr als nur Kunde sein.“

Mitglied werden und Vorteile sichern.

## Jeder Mensch hat etwas, das ihn antreibt.

Wir sind die Hamburger Genossenschaftsbank in Ihrer Nähe.

Die Hamburger Volksbank lebt ihr Motto „**Man kennt sich.**“ als partnerschaftliches Geschäftsprinzip und Leistungsversprechen. Nach unserem genossenschaftlichen Selbstverständnis betreuen wir unsere Kunden seit über 150 Jahren persönlich nah, kompetent und mit einer hohen Beratungsqualität. Unsere Mitglieder binden wir als Teilhaber ein. So profitieren sie von umfassender Transparenz, zusätzlichen Vorteilen und können die Erfolge unserer Bank in und für die Metropolregion Hamburg mitbestimmen.



Unsere Mitarbeiter sind für Sie da und legen besonderen Wert auf eine ausführliche Beratung. Unser Anspruch ist es, die persönlichste Bank in Hamburg zu sein. Drei aktuelle Auszeichnungen bestätigen, dass wir uns beim Wort nehmen lassen – ganz nach unserem Motto „**Man kennt sich.**“

Sie finden uns mit 38 Filialen und mehr als 120 Geldautomaten in Hamburg und mit dem Standort Bergedorf ganz in Ihrer Nähe. Wann lernen wir uns näher kennen? Ob Girokonto, ganzheitlicher VR-FinanzPlan oder die Planung der eigenen vier Wände. Wir beraten Sie gern.

### Filiale in Ihrer Nähe:

Alte Holstenstraße 72-74, 21029 Hamburg  
Tel. 040/30 91 - 45 09

[www.hamburger-volksbank.de](http://www.hamburger-volksbank.de)

 **Hamburger Volksbank**  
Man kennt sich.

# Editorial

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

herzlich willkommen zur diesjährigen Ausgabe unseres Jahrbuchs „Wir sind Bergedorf“. Auch für dieses Heft haben wir eine bunte Palette von Geschichten aus Ihrem Bezirk zusammengetragen.

Alexandra Petersen berichtet über die zahlreichen Veranstaltungen zur Woche des Gedenkens, mit denen an die Ereignisse in Bergedorf während des so genannten Dritten Reiches erinnert wurde. Die Gedenkstätte auf dem Gelände des früheren KZs Neuengamme bildete den Rahmen für mehrere Veranstaltungen, bei denen neben politischer Prominenz auch Überlebende des KZs und seiner Außenlager sowie Aktivisten, die sich heute gegen den Faschismus engagieren, zugegen waren. Auch die Kulturzentren und andere stadtteilkulturelle Einrichtungen nahmen mit Veranstaltungen auf das problematische Erbe der NS-Zeit Bezug.

Wir stellen Ihnen die inzwischen bekannte und populäre Band „Deichkind“ vor, die in Bergedorf ihre Wurzeln hat. Markus Tischler porträtiert eine Künstlerin mit einer eigenwilligen Interpretation kulinarischer Werke und zeigt Ihnen einen Sport, bei dem Fußball und Golf zueinander finden.

Und nun viel Spaß beim Lesen!

*Ihr CityMedia-Team*



Blick über den Bergedorfer Hafen zum CCB. Foto: Jürgen Petersen.

# Inhalt

## 3 Editorial

### *Zum Ersten:*

- 5 70 Jahre danach: Gedenken in Neuengamme

## Initiativen

- 8 30 Jahre Erdlandscher Hof: Betreuung und Anleitung zur Selbständigkeit

## Im Porträt

- 10 Künstlerin Anja Backhaus: Waffeln und Kekse übergroß und aus Holz

## Kunst und Kultur

- 12 Deichkind im Profil: Denken Sie groß

## Aus der Lokalgeschichte

- 14 Das erste Krankenhaus in Bergedorf: Ein Blick in die Geschichte des Krankenhauses auf dem Gojenberg  
18 Bergedorfs Industriegebiet: Der Kampf – Ausflug in die frühe Zeit der Bergedorfer Industrie

## Ratgeber

- 21 Familienfreundliches Bergedorf – Große Vielfalt für kleine Leute  
23 Risiko Freihandelsabkommen – Was gelangt auf unsere Teller?  
25 E-Dampfen keine gesunde Alternative zum Rauchen: HNO-Ärzte warnen vor elektrischen Zigaretten

## Mobiles Leben

- 30 Elektroautos werden erschwinglicher – Aktuelle Ergebnisse des „Horváth & Partners Fakten-Check Mobilität 3.0“

## Aus der Wirtschaft

- 32 Reetwerder – „Kleinod“ von Bergedorf

## Gesundheit und Wellness

- 36 Werner-Otto-Preis für Gretel-Bergmann-Schule – Eine Auszeichnung für eine einzigartige Einrichtung  
38 Fußball der etwas anderen Art: Fußballgolf in den Vier- und Marschlanden

## Bauen und Wohnen

- 40 Worauf es beim nachhaltigen Bauen ankommt  
41 Open Air unterm Dach  
42 Dämmen? Aber sicher!

## Generation 60plus

- 43 Die populärsten Sportarten für die Best-Ager – Wie Sie auch in den späteren Jahren aktiv und gesund bleiben  
46 Gut vorbereitet zum Arzt: Was Sie für ein gutes Arztgespräch tun können

## Service

- 50 Inserenten  
51 Impressum



# 70 Jahre danach: Gedenken in Neuengamme



Vertreter von Überlebenden, aus Politik und dem öffentlichen Leben gedenken gemeinsam der Opfer des KZ-Systems. Im Bild auch (mit Mütze) Janusz Kahl als Repräsentant der Organisation der Überlebenden. Foto: Mark Mühlhaus/attenzione (www.attenzione-photo.com).

**D**er Befreiung vom Faschismus wird mit vielen Veranstaltungen gedacht. Auch in der KZ-Gedenkstätte Neuengamme widmete sich die „Woche des Gedenkens“ der Vergangenheit.

Zum bereits vierten Mal stellte sich Bergedorf der bewussten Verantwortung für seine Geschichte und machte dieses in Veranstaltungen, Vorträgen, Diskussionen und mehr für alle Interessierten sichtbar. „Mit der Eröffnung der Woche des Gedenkens im Rahmen der Bezirksversammlung im Bergedorfer Rathaus wurde ein besonderes Zeichen dahingehend gesetzt, dass sich der Bezirk in Gänze und auch auf der Ebene der kommunalpolitisch Verantwortlichen auch zu dieser historischen Verantwortung bekennt und sie wichtig nimmt“, erklärt Arne Dornquast die spezielle Bedeutung dieser Veranstaltungsreihe.

Mit der „Woche des Gedenkens“ vom 13. bis zum 29. April, an deren Umsetzung sich auch viele Menschen aus Bergedorf und ehrenamtlich Tätige beteiligt hätten, werde es für den Bezirksamtsleiter deutlich, wie „wichtig es ist, aus den Schrecken unserer gemeinsamen Geschichte Lehren für ein gutes Miteinander in der Zukunft zu ziehen.“ Die Veranstal-

tung leiste hierfür in seinem Bezirk ganz konkret und greifbar einen wichtigen Beitrag.

## Ausgesuchte Schicksale und aktuelle Geschehnisse

Auf verschiedene Art und Weise informierten Veranstaltungen über die Themen Verfolgung und Widerstand im Nationalsozialismus und stellen damit auch einzelne ausgesuchte Schicksale von Verfolgten vor. Einen Schwerpunkt bildete in dem Zusammenhang die Ausstellung „Ich hätte nicht geglaubt, noch einmal hierher zu kommen“, die die Leiden und Lebenswege von Menschen präsentiert, die hier Zwangsarbeit leisten mussten. Ebenso standen Gespräche mit noch lebenden ehemaligen Insassen des KZ Neuengamme auf dem Programm und ein „Hallen-Fußballturnier der Völker“. Die Fotodokumentation „Im rechten Licht“ thematisierte aktuelle menschenfeindliche Meinungen und Handlungen. Zum Programm gehörten Diskussionsveranstaltungen und Vorträge zu gegenwärtigen rechten Tendenzen in Deutschland, aber auch unterschiedlich thematisierte Lesungen, interessante Theaterstücke und fachlich



Janusz Kahl und Hamburgs Bürgermeister Olaf Scholz sprachen auf der Eröffnungsveranstaltung zur Woche des Gedenkens. Fotos: Mark Mühlhaus/attenzione (www.attenzione-photo.com).

geführte Rundgänge zur nationalsozialistischen Verfolgung im Ort Bergedorf und im KZ Neuengamme.

### Vorträge und Veranstaltungen gegen das Vergessen

Einen bewusst gewählten Höhepunkt der Woche des Gedenkens konnten die Teilnehmenden dann am 4. Mai 2015 erleben, als direkt in der KZ-Gedenkstätte Neuengamme die zentrale öffentliche Gedenkveranstaltung der Freien und Hansestadt Hamburg aus Anlass des 70. Jahrestages des Kriegsendes und der Befreiung der Konzentrationslager stattfand.

An dem Tag konnten 54 hoch betagte Überlebende des KZ

Neuengamme begrüßt werden, die begleitet von rund 350 Angehörigen und Mitgliedern ausländischer Delegationen nach Hamburg gekommen waren. „Gemeinsam mit allen anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern haben wir daran erinnert, dass die im Nationalsozialismus verübten Verbrechen nicht vergessen werden dürfen“, betonte der stellvertretende Direktor der KZ-Gedenkstätte Neuengamme Dr. Oliver von Wrochem. Dabei wurde wieder einmal deutlich, dass das Erinnern in erster Linie von Menschen getragen wird, die sich selbst einbringen und sich mit anderen austauschen. „Die Veranstaltungen laden dazu ein, in diesem Sinne weiterzudenken und eine offene Gesellschaft zu verteidigen und mitzugestalten“, so Dr. von Wrochem.

**DIE LINKE.**

DIE LINKE. Bezirksverband Bergedorf  
Bergedorfer Str. 131  
21029 Hamburg

**Bergedorf für alle:**

**Sozial, ökologisch und solidarisch!**

Tel. 040 25491253  
E-Mail: [vorstand@dielinke-bergedorf.de](mailto:vorstand@dielinke-bergedorf.de)  
Internet: [www.dielinke-bergedorf.de](http://www.dielinke-bergedorf.de)

**DIE LINKE.**





Kranzniederlegung am Ehrenmal für die Opfer des KZs Neuengamme.



Ehemalige Insassen, hier Wim Alosery (links) und Hilbert von Roffel (rechts) ehrten ihre toten Kameraden.

### Beiträge von kulturellen Vereinen und Parteien

Neben der KZ-Gedenkstätte Neuengamme haben sich auch viele gesellschaftliche Gruppen, Institutionen, Vereine und weitere an der Woche gegen das Vergessen beteiligt, wie etwa das Unternehmen Federal-Mogul Bremsbelag GmbH. Außerdem leisteten auch unterschiedliche kulturelle Gemeinden und Verbände aus Bergedorf ihre persönlichen Beiträge, wie etwa eine Gruppe der Black Panthers sowie Alevi Kültür Merkezi / BAKM e.V. – Allevitisches Kulturzentrum und die Bergedorf Jugend-Folklore-Gruppe der Allevitischen Gemeinde sowie deren Chor, die Nachwuchs-Rapgruppe „One Step Ahead“ aus Steilshoop, die ihre einfühlsamen Texte selber schreiben.

Auch die Fraktionen der Bergedorfer Bezirksversammlung, also die Vertreter der Parteien CDU, Die Grünen, Die Linke und der SPD, leisteten einen Beitrag, indem sie pünktlich zum Gedenktag eine Erklärung zum 70. Jahrestag des Ende des 2. Weltkrieges verabschiedeten und verteilten.

Alexandra Petersen



Zur Organisation der früheren Häftlinge, der Amicale Internationale de Neuengamme, gehören neben Polen, Franzosen und Deutschen auch skandinavische Überlebende wie Henning Jensen.  
Alle Fotos: Mark Mühlhaus/attenzione (www.attentione-photo.com)



### FRAKTION BERGEDORF

Am Pool 41 • 21029 Hamburg • 040 / 721 91 97  
info@spd-fraktion-bergedorf.de  
www.spd-fraktion-bergedorf.de

## Wir wollen ein lebens- und liebenswertes Bergedorf!

Deswegen setzt sich die SPD-Fraktion Bergedorf ein für:

- den Bau von Wohnungen im Bezirk Bergedorf, damit das Wohnen auch weiter bezahlbar bleibt.
- die Schaffung von zukunftsfähigen Arbeitsplätzen durch Nutzung der freien Gewerbeflächen im Bezirk Bergedorf.
- die Entwicklung der Flächen beiderseits des Schleusengrabens zu einem attraktiven Gebiet für Arbeiten, Wohnen und Freizeit.
- die Förderung von Kunst und Kulturszene im Bezirk Bergedorf.
- mehr und bessere Angebote zur Integration der vielen Mitbürgerinnen und Mitbürger mit ausländischen Wurzeln.

Wir wollen ein lebens- und liebenswertes Bergedorf, in dem alle Menschen glücklich und zufrieden leben können. Sprechen Sie uns gerne an, wenn Sie Fragen oder Anregungen haben.

Ihre SPD-Bezirksfraktion Bergedorf

# 30 Jahre Erdlandscher Hof: Betreuung und Anleitung zur Selbständigkeit

**Der Erdlandsche Hof ist seit 1985 Teil des Lebens in Neuengamme. Mit seinem Angebot bietet er ein Zuhause für Erwachsene mit geistigen Einschränkungen oder Mehrfachbehinderungen.**

Übersetzt steht das Wort Via für „der Weg“ und macht damit den Ansatz, der im Erdlandschen Hof mit Leben erfüllt wird, deutlich: Sein Träger „Via e.V.“, der 1983 in Hamburg gegründet worden ist, eröffnet Wege – unterschiedliche Wege für unterschiedliche Menschen in all ihren Eigenheiten. Diese Wege beschreitet „Via e. V.“ konkret mit vier bestehenden Wohneinrichtungen und zwei ambulanten Diensten. Und zu diesem Angebot gehört seit 30 Jahren auch der Erdlandsche Hof am Neuengammer Hausdeich 127.



Der Trägerverein „Via“ e.V. ermöglicht den Bewohnern des Erdlandschen Hofes bei Neuengamme ein nach Möglichkeit eigenständiges Leben.  
Fotos: Jürgen Petersen.

den modernisierenden Umbau können im Erdlandschen Hof vier eigenständige, abgeschlossene Wohngruppen entstehen.

## **Selbständigkeit und Miteinander erlernen**

Bis heute bildet das Bauernhaus aus der Jahrhundertwende den Mittelpunkt der Einrichtung. Dazu gehört ein Nebengebäude mit Werkstatt. Diese kann in der Freizeit auch für Kreatives oder für Veranstaltungen, wie etwa eine Disco, genutzt werden.

## **Steine in den Weg gelegt**

Nicht immer war es gesichert, dass seine Bewohner hier langfristig ein Zuhause finden würden. Als der Vermieter des Hauses Erdlandscher Hof die Immobilie 1992 verkaufen will, ist das seit 1985 als Wohneinrichtung genutzte Haus vorübergehend in Frage gestellt. Aber die damaligen Hausbewohner hängen daran und möchten weiterhin in ihrem Erdlandschen Hof bleiben können. So wird kurzerhand das Projekt Hauskauf ins Leben gerufen, das sich für den Erhalt der Anlage einsetzt. Im Zuge von vielen Gesprächen und Verhandlungen mit Behörden und Sponsoren siegt dann das Gute: Mit dem Kauf des Hauses durch den Trägerverein wird das Zuhause für die dort Lebenden gesichert. Durch



Darüber hinaus verfügt jede der vier Wohngruppen über sieben bis neun Einzelzimmer, die ihre Bewohner nach deren eigenem Geschmack einrichten und gestalten. Eine Küche und weitere Gemeinschaftsräume stehen allen Bewohnern offen, denn diese sollen – neben der Selbständigkeit – das soziale Miteinander erlernen und für die Praxis festigen.

## **Am täglichen Leben teilnehmen**

Das tägliche Miteinander in den Via-Wohngruppen des Hofes gestaltet sich daher auch so individuell wie das Leben





Für die Bewohner des Hofes sind Neuengamme und Umgebung eine gute Umgebung, um Ausflüge zu unternehmen.



Die Welt in den Vier- und Marschlanden ist seit je geprägt von der Landwirtschaft. Alle Fotos: Jürgen Petersen.

jedes Menschen, der trotz Handicap vieles selbst regeln kann. Ob Einkaufen, Zubereitung der Mahlzeiten, Pflege der Räumlichkeiten oder weitere Aufgaben – alles machen die Bewohner selbst. Bei Bedarf erhalten sie notwendige pädagogische Hilfen und hauswirtschaftliche Anleitungen. Ebenso nutzen die Bewohner Geschäfte, öffentliche Einrichtungen und Ärzte, die in der Umgebung sogar zu Fuß gut zu erreichen sind. Für weitere Ausfahrten stehen den Menschen auf dem Hof ein Bus und ein Pkw zur Verfügung. „Unsere BewohnerInnen können alle Angebote der Gemeinde nutzen, wobei ein besonders intensiver Kontakt zum Sportverein Altengamme besteht“, sagt dann auch Manfred Gädeke als Leiter des Hauses. Neben seiner Person und der Vertreterin Viola Heid-Dunker ist in jeder Wohngruppe ein festes Betreuungsteam vorhanden, das die Bewohner in ihrem Alltag begleitet. Die Betreuungszeit liegt in der Regel

zwischen 5.30 und 21.30 Uhr, bei einer Kernzeit von 14.00 bis 21.30 Uhr werktags, sowie von 8.00 bis 22.00 Uhr am Wochenende. In den Nachtstunden ist eine Anwesenheitsbereitschaft vor Ort.

Für die Bewohner gibt es aber mehr als ein Leben in ihrem Erdlandschen Hof. In der Nähe bieten externe Werkstätten, oder auch eine so genannte Arbeitsassistenz Möglichkeiten, regelmäßig zu arbeiten und im Alltag aktiv zu sein. Schulen und weiterführende Schulen, sowie eine Tagesförderstätte befinden sich ebenfalls in der Nähe. Und nach Feierabend, wenn alle wieder in dem aus der Zeit der Jahrhundertwende stammenden Bauernhaus sind, dann ist Zeit für geselliges Miteinander. Zusammen grillen, ein Spieleabend, gemeinsam kochen – auch das ist ein Weg, um gemeinsam etwas Schönes zu erleben.

Alexandra Petersen



# Künstlerin Anja Backhaus:

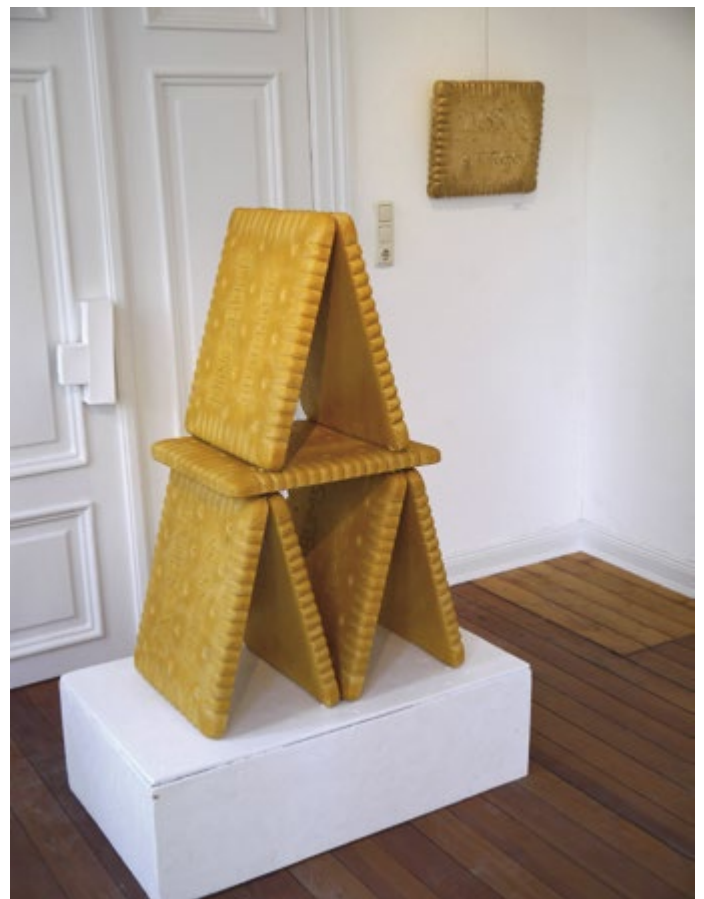
# Waffeln und Kekse übergroß und aus Holz

Foto: Markus Tischler.

**W**er diese „Doppelwaffel“ zum ersten Mal sieht, dem fallen vermutlich sofort solche Sätze ein wie: „Das macht Appetit auf mehr“. Oder auch: „Da läuft einem ja das Wasser im Mund zusammen.“ Zwei Meter lang ist das süße Stück, auf dem Anja Backhaus auf der Einfahrt des Hofes am Neuen-gammer Hausdeich 631 für ein paar Fotos Platz genommen hat. Wer allerdings zubeißen möchte, sollte sich nicht wundern, wenn sich anschließend Zahnschmerzen bemerkbar machen. Die bemalte „Doppelwaffel“ besteht aus Fichtenholz. Es ist ein Kunstwerk, eines, das man sich anschaut und bestaunt. Das man anfässt. Aber nicht isst.

## Am Anfang war der Wald

„Kekskunst“ ist ein Faible von Anja Backhaus, und warum dem so ist, ist recht schnell erzählt. Begonnen hat das Interesse für „Kekskunst“ während eines Auftrages für den in Nordhessen gelegenen Nationalpark Kellerwald-Edersee vor rund fünf Jahren. „Ich sollte für das Thema ‚Buchenwald‘ rund 80 Objekte wie Vögel und Pilze fünffach vergrößern. Für die innere Wärme an den kalten Tagen habe ich immer Kekse in der Werkstatt gehabt.“ Anja Backhaus lacht. Ein Blick in die Arbeitsräume, die so unaufgeräumt aufgeräumt ausschauen, wie eine Werkstatt wohl aussehen muss, lässt erahnen, dass es an kalten Wintertagen tatsächlich richtig kalt werden dürfte. Und das dicke und warme Kleidung nicht alles ist, um nicht zu frösteln. Denn eine Heizung, die findet sich zwischen all dem, was Anja Backhaus zum Werkeln braucht, nicht in einem der drei Räume. „Innentemperatur gleich Außentemperatur“, scherzt die 36-Jährige.



Alles in Holz - ein Kekshaus und dahinter einer für die Wand.  
Foto: Markus Tischler.



Irgendwann ist Anja Backhaus dann die Idee gekommen, jene Kekse als Vorlage zu nehmen und daraus besagte „Kekskunst“ entstehen zu lassen. Was ihr damals nicht in den Sinn gekommen sei, ist allerdings die amüsante Verbindung zu ihrem Nachnamen. „Ich habe mir Visitenkarten in Keksform drucken lassen. Später bin ich von mehreren

Malsaal der Städtischen Theater in Chemnitz zog sie 1998 nach Flensburg. Hier absolvierte sie bis 2001 an der Werkkunstschule eine Ausbildung zur Holzbildhauerin. Und so betont Anja Backhaus trotz der „Kekskunst“ auch, dass sie ihren Lebensunterhalt eben als Holzbildhauerin verdiene und das Erstellen der „Kekse“ quasi ein Hobby von ihr sei.



Diesen Keks kann man nicht essen – aber man kann sich auf ihm ausruhen. Foto: Markus Tischler.

Leuten dann gefragt worden, ob ‚Backhaus‘ mein Künstlername sei.“ Ist es nicht. „Mein Name ist mein Name“, sagt sie und grinst. „Ich habe mir darüber nie Gedanken gemacht.“

### Vom Butterkeks zur Riesen-Waffel

Das erste Kunstwerk, welches sie dann fertig stellte, war ein Butterkeks. Weil ihr ein Keks allein aber nicht gefiel, folgten sechs weitere. Aus den nunmehr sieben „Holz“-Butterkekzen ließ sich zudem ein „Keks-Kartenhaus“ aufbauen, was sich in den Jahren danach vor allem für Ausstellungen gut eignen sollte. Später erstellte Anja Backhaus auch einen „Doppelkekstisch“, ein „Toffifee-Stück“ und die „Doppelwaffel“. „Ich bin nach den ersten Arbeiten mit ganz anderen Augen an den Regalen im Supermarkt vorbeigegangen.“ Geboren ist Anja Backhaus in Karl-Marx-Stadt, dem heutigen Chemnitz. Nach ihrem Abitur und einem Praktikum im

Wer mehr von den Hauptwerken der Wahl-Hamburgerin sehen möchte, der wird im besagen Nationalpark Kellnerwald-Edersee fündig, wo man auch ein aus Fichtenholz bestehendes Riesensofa bestaunen kann. Zu den – im wahrsten Sinne – großen Werken gehört aber auch eine Auftragsarbeit für den Naturschutzbund Deutschland (NABU). 2013 fertigte Anja Backhaus für die Blumberger Mühle, nordöstlich von Angermünde (Brandenburg) im Biosphärenreservat Schorfheide-Chorin gelegen, eine vier Meter große Methusalembuche an.

Dabei sollte der Stamm, für den die Künstlerin ebenfalls Fichtenholz verwendet hat, veranschaulichen, wie Pilze entstehen oder heimische Vögel diesen Lebensraum nutzen. Selbstverständlich stammen auch diese Skulpturen von Anja Backhaus. Arbeiten von ihr sind aber auch in Südspanien zu bewundern. So zum Beispiel das „Schamanische Medizinrad“ in Valle de Sensaciones.

Markus Tischler

# Deichkind im Profil: Denken Sie

# groß

Crowdsurfing mit dem Schlauchboot, Konfettikanonen, Plastikpyramiden auf dem Kopf, trashige Kostüme aus Plastikfolie und eine anarchische Bühnenshow – so tritt die aus Bergedorf stammende Band Deichkind vor ihr Publikum. Manchmal sogar ganz ohne Musik. „Deichkind“ setzen vor allem auf die Stärke ihrer Live-Performance und lümmeln sich auch schon mal auf Sonnenliegen, wenn die Fans 128 Beats pro Minute erwarten.

## Die Anfänge

Deichkind gründete sich in den späten Neunzigern in Bergedorf. Damals fanden sich Philipp Grütering, Malte Pittner und Bartosch „Buddy“ Jeznach zusammen, um HipHop zu machen. 1998 erschien ihre erste Single, zwei Jahre später folgte dann mit „Kabeljau Inferno“ ein erster Hit. DJ Phono alias Henning Besser, der später als „La Perla“ zum festen Bandmitglied avancierte, stieß als Tour-DJ hinzu. Auch im Jahre 2000 brachte die Formation ihr Debütalbum „Bitte ziehen Sie durch“ heraus. 2002 kam dann „Noch fünf Minuten Mutti“ heraus, und mit zwei weiteren Singles endete Deichkinds HipHop-Phase.

Danach wendete sich die Band verstärkt dem Elektro-Sound zu, und ihre Bühnenshow nahm die anarchischen Formen an, für die sie heute bekannt ist. Bei ihrem Auftritt in der Hamburger Waagenburg 2005 trugen sie Mülltüten. „Das Projekt wurde eigentlich an die Wand gefahren“, meinen Deichkind im Rückblick,

„nur leider war die Wand nicht stabil genug.“ Eine tragende Figur in dieser Wand war Stefan Raab, der die Combo leichtsinnigerweise zu seinem Bundesvision Song Contest einlud. Deichkind gaben alles und erkämpften sich mit einem Gaga-Auftritt den vorletzten Platz. Sie bezeichneten sich nun als „Electric Super Dance Band“ und machten „Kindergeburtstag für Erwachsene“. Das erste Album im neuen Stil, „Aufstand im Schlaraffenland“, erschien 2006.

## Umbesetzungen, Remmi Demmi und ein herber Verlust

Im gleichen Jahr verließ Malte Bittner die Gruppe. Dafür wurde Porcky Codex, der seit 2005 in der Live-Band spielte, zum festen Mitglied. 2008 schied auch

Typisch für die Band: Pyramidenhelme und Kostüme aus echtem Plastik. Foto: Sven Mandel/CPB-Projekt Wikimedia Festivalsommer.





Deichkind-Sänder als rappender Schamane beim Rock'n Heim-Festival 2014. Foto: Sven Mandel/CPB-Projekt Wikimedia Festivalsommer.

„Buddy“ Jeznach aus. An seine Stelle trat Ferris MC, der seit 1999 als erfolgreicher Solo-Rapper unterwegs gewesen war. Außerdem kam ihre Single „Remmi Demmi (Yippie Yippie Yeah)“ heraus, die bis heute unter den „Deichkind“-Fans für Partystimmung sorgt. „Remmi Demmi“ wurde ein Riesenhit und brachte die Band weiter voran. 2008 erschien das vierte Album „Arbeit nervt“.

Der Titel ist Programm. Das Album ist noch subversiver und zynischer, der Sprechgesang nimmt den Jargon der Leistungsverweigerer auf, denen unsere hochtourende, mit hoher Schlagzahl auf der Stelle rudende Leistungsgesellschaft nicht mal mehr den gestreckten Mittelfinger wert ist. Deichkind „perfektionieren das Spiel mit den Albernheiten im Dienste einer höheren Wahrheit. So haben es die Narren schon im Mittelalter gehalten, wenn sie ihren Kopf behalten wollten“, sagt die Band über sich.

2009 musste die Band einen Tiefschlag verkraften. Am 29. Februar starb der langjährige Weggefährte, Bandkollege und Produzent Sebastian „Sebi“ Hackert alias „Papa Professionell“ in seiner Hamburger Wohnung. Deichkind ehrte ihn mit der Song-Compilation „Deichkind präsentiert ‚Papa Professionell‘“. Danach blieb es einige Zeit ruhig um die Band, zumal nicht klar war, ob sie ohne ihren Produzenten überhaupt weiter arbeiten konnten.

Denn Sebi Hackert war das Mastermind von Deichkind. Er war seit der Bandgründung dabei, produzierte und mixte die Songs und sorgte für den unverwechselbaren Sound. Er lieferte auch den Soundmix für die Liveauftritte. Sein plötzlicher Tod riß eine große menschliche Lücke und brachte das Auftrittsprogramm zum Erliegen. Eigentlich hatte die Band im März 2009 auf dem SXSW-Festival im texanischen Austin auftreten wollen, und am 30. Mai war in Wien das erste reguläre Konzert der Saison geplant gewesen.

Aber schließlich ging Deichkind zurück auf die Bühne. Noch 2009 kam ihre Single „Die Toco Die“ heraus, und 2010 stellten sie ihre ‚Diskurs-Operette‘ „Deichkind im Müll“ vor. Mit dieser Mischung aus Performance, Konzert, durchdachtem Chaos und höherem Irrsinn standen sie zum ersten Mal in Hamburg auf der Bühne.

### Auf der Bühne stark wie immer

2010 erschien auch ein weiteres Album – „Welcome To ... Wherever You're Not“, produziert von DJ Phono. Nach der schwierigen Phase drehte der Wind sich zwei Jahre später plötzlich. Ihr fünftes Album „Befehl von ganz unten“ brachte ihnen den großen Durchbruch, und in der Hamburger O2 World spielten sie vor 11 000 Besuchern. Es war das bis dahin größte Konzert der Band. Entsprechend aufwendig war die Bühnenshow, die mit computergesteuert über die Bühne fahrenden Säulen einen optischen Höhepunkt setzte.

„Befehl von ganz unten“ erreichte Platin-Status, die beiden Singles „Leider geil“ und „Bück dich hoch“ wurden mit Gold prämiert. An der Fußball-WM 2014 ging Deichkind auch nicht spurlos vorüber. Der kommerziellen Mega-Gröhl-Orgie widmeten sie die Single „Ich hab' eine Fahne ... und die steck ich jetzt in Brand“. Im Januar 2015 legte Deichkind nach – mit dem nunmehr sechsten Album „Niveau Weshalb Warum“. Aktuell besteht die Formation aus Philipp Grütering (Kryptik Joe), Henning Besser (La Perla), Sebastian Dürre (Porky) und Sascha Reimann (Ferris Hilton).

Die Hamburger Band mit Bergedorfer Wurzeln erhielt zahlreiche wichtige Musikpreise, so 2013 den „Hans“, den Hamburger Musikpreis für den besten Hamburger Künstler des Jahres, 2013 den Deutschen Musikautorenpreis in der Kategorie „Text HipHop“. Im gleichen Jahr sicherte sich Deichkind den „Echo“ in der Kategorie „Club/Dance national/international“. Die Band erzielt ihre größten Einnahmen über ihre spektakulären Live-Konzerte, nicht über Album- oder Single-Verkäufe. Die Musik wird weiterhin selbst produziert. Auch das Design von Kostümen und Bühnenshow denkt sich die Band selbst aus.

Das Abendland mag untergehen, aber damit hat Deichkind nichts zu tun. Das besorgen Bands wie die G7, die Bilderberger oder herausragende Solo Acts wie Anshu Jain. Deichkind dagegen baut neben dem Schlamassel seine Bühne auf, gibt Strom auf die Anlage und macht Licht, Musik und „Remmi Demmi“.

Friedrich List

# Das erste Krankenhaus in Bergedorf: Ein Blick in die Geschichte des Krankenhauses auf dem Gojenberg



Das Allgemeine Krankenhaus Bergedorf in einer zeitgenössischen Aufnahme aus der Zeit vor dem 2. Weltkrieg. Foto: Hamburger Staatsarchiv.

**B**is ins späte 19. Jahrhundert hinein war die medizinische Versorgung für die Bergedorfer weit entfernt von den heutigen Verhältnissen. Natürlich gab es niedergelassene Ärzte der verschiedenen Fachrichtungen, aber ihre Dienste konnten viele nicht bezahlen. Was heute als stationäre Versorgung firmiert, wurde damals in angemieteten Krankenzimmern in der Bergedorfer Altstadt geleistet. Bei Epidemien oder Naturkatastrophen mussten die Opfer mit der Unter-

kunft in Krankenbaracken vorlieb nehmen – so geschehen etwa während der Choleraepidemie von 1831/32.

Ein erstes Krankenhaus entstand in Bergedorf 1873 an der damaligen Bergstraße. Es verfügte über drei Krankenzimmer mit sieben Betten. Betreut wurden die Patienten von einem Bergedorfer Arzt. Ein vollwertiger Operationsraum fehlte ebenso wie ausgebildetes Pflegepersonal. Bis zur Er-  
(Fortsetzung auf Seite 16.)



# Neues aus dem Commundo Tagungshotel

Zwei Jahre sind seit der Eröffnung des „Sonnendecks“ direkt an unserem Restaurant vergangen. Hier können Sie nachmittags bei Kaffee und Kuchen entspannen. Ab 17.30 Uhr bieten wir Abendessen à la carte oder Leckeres vom Grill (bis zum Herbst jeden Mittwoch). Wir haben an sieben Tagen in der Woche für Sie geöffnet. Der beliebte Mittagstisch steht von 11.30 bis 14.00 Uhr für unsere Gäste bereit. Für private Feiern gibt es viele Räumlichkeiten, besonders gern gebucht wird unsere Hotelbar „Hansetreff“ mit anliegendem Atrium (Tel.: 040 72555802).

Auch in diesem Jahr wird am 24. und 25. Oktober bereits zum 7. Mal die Tiefgarage des Commundo Tagungshotels zur „Kunstmeile“ – auf der AURAKURE Kunstausstellung werden ca. 60 Künstler auf über 4000 qm Malerei, Objekte, Fotokunst und Bildhauerarbeiten

präsentieren. Alle Arbeiten stehen zum Verkauf. Ein Teil dieses wohl größten Events für Bildende Kunst im Raum Bergedorf wird die Sonderausstellung zum Thema „Eine runde Sache“ sein.

## Ausstellungszeiten:

**Samstag, 24. 10., von 15 – 19 Uhr**  
**Sonntag, 25. 10., von 11 – 18 Uhr**

Die Vernissage findet am Samstag, 24. Oktober 2015 um 15:00 Uhr statt. Ein Imbiss- und Getränkebereich steht während der gesamten Ausstellungszeit zur Verfügung. An beiden Ausstellungstagen wird zur Abrundung ein abwechslungsreiches musikalisches Rahmenprogramm geboten. Publikums- und Jurypreise werden vergeben.

Dieses ungewöhnliche und abwechslungsreiche Kunstereignis ist für Je-

dermann leicht zu erreichen: die Buslinie 234 hält direkt vor der Tür, die S-Bahnstation „Nettelburg“ ist nur ca. 500 m entfernt und wer mit dem Auto kommt, kann direkt neben der Ausstellung im hinteren Teil der Car-space- Garage parken. (Der Eintritt und das Parken sind frei).

## Ansprechpartner für weitere Informationen sind:

**Klaus Peters von der Kunstgemeinschaft Riepenburg,**  
Tel.: 040 / 723 06 23  
**Carola Willing,**  
Commundo Tagungshotel Hamburg,  
Tel.: 040 / 725 55 811

Eine ausführliche Ausstellerliste wird Mitte Juli 2015 im Internet unter „www.aurakure.de“ veröffentlicht.

**commundo** ●●  
TAGUNGSHOTELS

## Commundo Tagungshotel Hamburg: Ganz in Ihrer Nähe

Ob private Feier oder betriebliche Veranstaltung:

Das Commundo Tagungshotel Hamburg bietet mit seinen individuell gestalteten Räumen, seiner einzigartigen Event-Tiefgarage, 207 Zimmern, Restaurant, Bar und einem attraktiven Außenbereich für jede Veranstaltung den gewünschten Rahmen.

Ob Abendessen á la carte, Grillen auf dem Sonnendeck (jeden Mittwoch von 17.30 bis 21.30 bis Ende August) oder unser beliebtes Bratkartoffelbüffet (ab September an jedem 3. Mittwoch im Monat): Unser Restaurant bietet für jeden Geschmack das Passende.

Für weitere Informationen oder Buchungen stehen wir Ihnen unter der kostenfreien Rufnummer 0800 8330 330 gerne zur Verfügung. Oder besuchen Sie uns online:  
[www.commundo-tagungshotels.de](http://www.commundo-tagungshotels.de)



(Fortsetzung von Seite 14.)

öffnung des ersten echten Krankenhauses sollten noch weitere Jahrzehnte vergehen.

Aber schließlich begann doch der Bau, und 1912 eröffnete das unweit der Sternwarte am Gojenbergsweg errichtete Staatskrankenhaus Bergedorf. In der Nähe hatte die während der Choleraepidemie errichtete Krankenbaracke gestanden, und hier lag auch der Israelitische Begräbnisplatz. Ausschlaggebend für die Standortwahl war jedoch die Frage, wo es ausreichend Bauland auf Geestgrund, also hochwassersicher, gab. Der Gojenberg wurde damals für die Bebauung erschlossen.

War der ursprüngliche Gebäudekomplex noch recht überschaubar, so füllte sich das umliegende Parkgelände nach und nach mit weiteren Bauten, die weitere Fachabteilungen mit ihren Patienten aufnehmen konnten. 1938 wurde es in „Allgemeines Krankenhaus Bergedorf“ umbenannt.

Nach dem 2. Weltkrieg, zwischen 1952 und 1954, wurde das Krankenhaus umfassend modernisiert und erweitert. Im Juli 2000 fusionierten dann zwei große benachbarte Krankenhäuser, als der Hamburger Staat seine Krankenhäuser privatisierte. Das Allgemeine Krankenhaus ging mit dem seit 1952/53 am Glindersweg gelegenen Evangelischen Krankenhaus Bethesda zusammen. Das heutige Bethesda Krankenhaus Bergedorf entstand. Erneute Modernisierungs- und Umbauarbeiten folgten, die zwei Jahre dauerten. 2004

folgte dann der Umzug an den Glindersweg. Träger des Hauses ist die Evangelische Stiftung Bethesda.

Heute ist die Klinik Teil der Notfallversorgung an 24 Stunden an 365 Tagen im Jahr. Außerdem sichert sie die erweiterte medizinische Grundversorgung der Region. Aktuell stehen dafür 322 Planbetten bereit. Das Krankenhaus ist barrierefrei und so auch auf ältere oder in ihrer Beweglichkeit eingeschränkte Patienten eingestellt. Am Glindersweg werden pro Jahr über 14 400 ambulante Patienten sowie über 13 500 stationäre und teilstationäre Patienten versorgt. Außerdem hilft das Personal übers Jahr rund 700 Neu-Bergedorfern auf die Welt.

Aber der Standort des früheren Allgemeinen Krankenhauses blieb erhalten. In den früheren Klinikgebäuden am Gojenbergsweg eröffnete 2007 das CURA-Seniorenzentrum. Es verfügt über 131 Plätze in der Pflege, sowohl in der Vollzeit- als auch in der Kurzzeit- und Urlaubspflege. Hinzu kommen 65 betreute Wohnungen. Der Großteil der Zimmer sind Einzelzimmer. Zudem verfügt das Zentrum über ein Café mit Sonnenterrasse, eine Bibliothek sowie Gymnastik- und andere Gemeinschaftsräume.

Der parkartige Charakter des Grundstücks ist erhalten geblieben. Wer ein Zimmer mit Aussicht hat, kann an klaren Tagen den Blick über Bergedorf und die Vier- und Marschlande genießen.

*Friedrich List*



Das Staatskrankenhaus Bergedorf kurz nach seiner Eröffnung. Foto: Hamburger Staatsarchiv.





Auch früher schon komfortabel – Unterbringung für 1. Klasse-Patienten. Für die ‚Kleinen Leute‘ gab es Krankensäle. Foto: Hamburger Staatsarchiv.



**trauer**  
lichtung

## Bestattungen in Frauenhänden

Claudia Bartholdi

Bergedorfer Schloßstraße 12  
21029 Hamburg

Hauptstraße 38i  
22885 Barsbüttel

040 - 724 724 9 • 0170 - 28 34 035

040 - 67 999 884

**Tag und Nacht** • [www.trauer-lichtung.de](http://www.trauer-lichtung.de)

# Bergedorfs Industriegebiet: Der Kamp Ausflug in die frühe Zeit der Bergedorfer Industrie



Das Bild zeigt schon das moderne Bergedorf, aber noch ohne CCB. In der Mitte ist der Bahnhof zu erkennen, darunter Hafen und Schleusen-graben. Links oberhalb des Schleusen-grabens befinden sich die Hallen der früheren Stuhlrohrfabrik. Der Kamp ist links oberhalb der Bahngleise zu sehen. Foto: Hamburger Staatsarchiv.

**D**er Kamp ist traditionell der Standort der Bergedorfer Industrie. Nachdem Bergedorf einen Bahnanschluss hatte, siedelten sich auf dem Gebiet westlich des Schleusen-grabens immer mehr Betriebe an. Auch Arbeitersiedlungen entstanden hier.

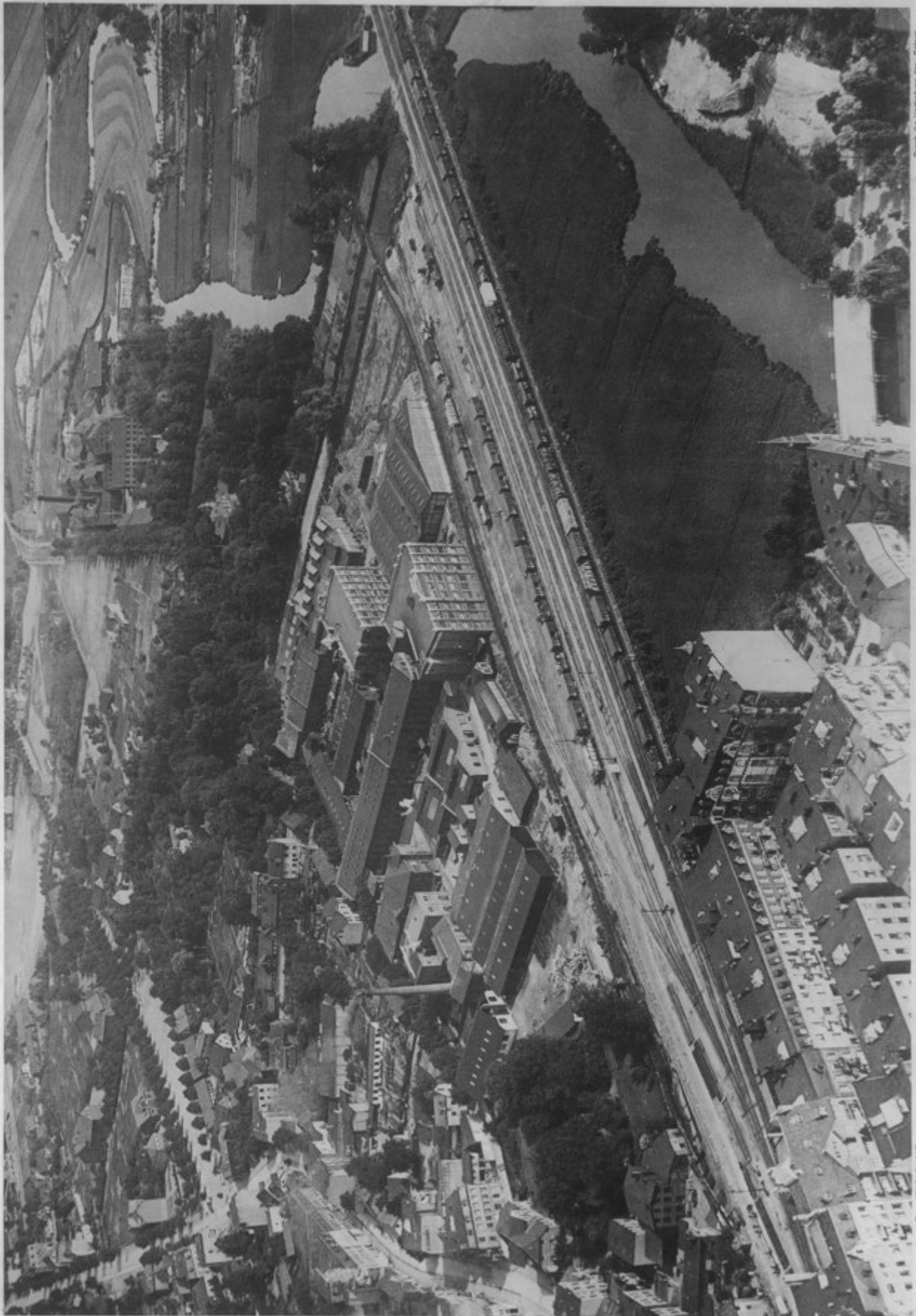
Ursprünglich hatte „der Kamp“, wie man in Bergedorf immer noch sagt, jedoch eine andere Bedeutung. Der Kamp war ursprünglich Bauernland. Im Jahre 1518 überließen Hamburg und Lübeck den „Kamp“, also das Areal am Kampdeich, den sechsvierzig ältesten Bauernstellen zum alleinigen Besitz. 1838 baute man dort die in Richtung Hamburg führende Kampchaussee und die Kampstraße, die heute Teil des Weidenbaumwegs ist. 1839 wurde das Areal neu aufgeteilt. Für Gewerbebetriebe war es ideal. Der Schleusen-graben bot Zugang zu den wichtigen Wasserwegen in der Region und nach Hamburg, und der neue Bahnhof wurde in unmittelbarer Nähe errichtet.

Mit der Einführung der Gewerbefreiheit 1864 und dem Anschluss Bergedorfs an das Gebiet des Deutschen Zollvereins im folgenden Jahr nahm die Industrialisierung dann Fahrt auf.

1869 ließ sich in einiger Entfernung von der Altstadt eine Glashütte nieder. An der damals noch namenlosen Verlängerung des Weidenbaumwegs wurden Wohnungen für Arbeiter errichtet. Weitere Arbeiterwohnungen entstanden im so genannten Gleisdreieck zwischen der „Ersten Querstraße“ und der „Zweiten Querstraße“. Die Glashütte wuchs zu einer regelrechten Glasfabrik. Auf Karten aus dem Jahre 1904 ist außerdem eine nahezu geschlossene Wohnbebauung zu erkennen. Am Schleusen-graben hatten sich mehrere große Industriebetriebe angesiedelt. Sie verfügten über eigene Kaimauern und Anleger am Schleusen-graben und konnten den An- bzw. Abtransport von Produkten und Rohmaterialien über den Wasserweg abwickeln.



Luftschiff-Aufnahme.



Durch die Verfertigung der „Dielag“  
Henry Schlichter, Hamburg 4, Schlichterstraße 75.

zu 1d  
14

*Bergedorfer Eisenwerk Aktiengesellschaft Bergedorf b. Hamburg.*

Aufnahme aus einem Zeppelin-Luftschiff.

Diese Luftaufnahme von 1905 zeigt das Areal nördlich der Holstenstraße. Hier ist gut zu sehen, welche Bedeutung die Industrie früher für Bergedorf hatte. Rechts im Bild fließt die Bille, unten erkennt man die Mantius-Brücke und den unverkennbaren Knick des Reetwerder. Foto: Hamburger Staatsarchiv.

1882 entstand die „Hamburg-Bergedorfer Stuhlrohrfabrik von Lütcke & Co.“, die 1890 zur „Hamburg-Bergedorfer Stuhlrohrfabrik von Rud. Sieverts“ umfirmierte. Das Unternehmen war viele Jahre der größte Steuerzahler der Stadt. An der Ecke Stuhlrohrstraße/Kampdeich stehen noch heute drei große, vom Unternehmen errichtete Lagerhallen. Zum Ende des 19. Jahrhunderts hatte Bergedorfer Stuhlrohr, das zur Herstellung von Korbmöbeln, Sitzen und Lehnen für Stühle oder von Teppichklopfen benötigt wurde, weltweit einen guten Ruf. Die Stuhlrohrfabrik von Rud. Sieverts war lange Zeit sogar führend in Produktion und Verkauf.

Im Süden ließ sich 1894 eine weitere Stuhlrohrfabrik nieder. Außerdem wurde im Jahre 1900 die „Bergedorfer Glycerinfabrik“ errichtet, die man über den hier neben dem Schleusengraben verlaufenden Kampdeich erreichte.

1871 entstand am Ostufer des Schleusengrabs die Zuckersiederei Theodor Tönnies. 1879 ließ sich an der Kampchaussee die Zuckerraffinerie Milde & Hell nieder.

Kampchaussee und Schleusengraben wurden so zu natürlichen Achsen der Industrialisierung. Auf der Ostseite des Schleusengrabs gründete sich 1894 die „Chemische Fabrik Bergedorf Dr. Lindemann & Co“. Im gleichen Jahr siedelte sich hier auch die „Fischkonservenfabrik August Gehr-

hus“ an, die ihren Fisch über den Bergedorfer Hafen bezog. Neben Milde & Hell errichtete 1893 die „Mez & Cie GmbH“ eine „Dampf-Zurichterei für Piassava und Fibre, Fabrikation von Piassavabesen“, in heutigem Sprachgebrauch also eine Fabrik zur Produktion von Bürsten und Besen aus Palmfasern. 1901 folgten direkt gegenüber die „Deutschen Kap-Asbest-Werke“.

Keine dieser Firmen existiert heute noch an ihrem damaligen Standort. Andere haben umfirmiert oder sind in anderen Unternehmen aufgegangen. So sind die Produkte von Milde & Hell immer noch präsent; allerdings werden sie heute von der „Hanseatischen Zuckerraffinerie GmbH Co“ hergestellt und vertrieben.

Der „Kamp“ hat sich durch Neuansiedlung, Umbenennungen oder Neubau von Straßen und den Wandel von klassischer Industrie zu Handel und Dienstleistung stark verändert. Über einen großen Teil des Geländes der Stuhlrohrfabrik verläuft seit 1952 die so genannte „Durchbruchstraße II“ oder Bergedorfer Straße. Westlich der Bahn liegen die Hauni-Werke, der Güterbahnhof selbst existiert nicht mehr, und östlich des Schleusengrabs dominieren heute Niederlassungen von Handelsunternehmen.

Friedrich List

## REISERING-HAMBURG: 4\*-Busreisen

Neue Kontakte knüpfen und gemeinsam interessante Ziele entdecken

Seit über 30 Jahren geht der REISERING HAMBURG mit seinen Gästen auf Entdeckungstour in Deutschland und ganz Europa. Seitdem werden nicht nur Urlaubsträume erfüllt, sondern auch viele Freundschaften geknüpft. Wer Geselligkeit sucht und offen ist für Neues, findet in jeder Gruppe Mitreisende, deren „Chemie“ mit der eigenen übereinstimmt. Diese Kontakte nach der Reise zu pflegen und vielleicht gemeinsam neue Ziele in Angriff zu nehmen, ist für viele Gäste ein Grund, eine Gruppenreise zu wählen.

Und um die Auswahl des eigenen Traumziels muss man sich auch keine Sorgen machen. Bei weit über 300 Reisezielen von A wie Andorra bis Z wie Zinnowitz auf der Sonneninsel Usedom, von der klassischen Busrundreise über die Städtetour oder die Kul-



tur- und Festspielreise bis hin zur begleiteten Flug- oder Schiffsreise ist sicherlich für jeden etwas dabei! Und wer nur einmal einen kleinen Tapetenwechsel braucht, der bucht kurzerhand eine der vielen Tagesfahrten, um „das Beste am Norden“ zu entdecken.

Spannend und gleichzeitig komfortabel sind Busreisen allemal!

Wirklich entspannt beginnt die Reise bereits mit der Taxiabholung: Von der Haustür geht

es direkt zum Abfahrtsort des Busses. Auf dem Weg zum Urlaubsort gibt es anschließend ein leckeres Frühstückspaket und ein Gläschen Sekt.

Und bequem ist eine Tour mit dem Bus auch deshalb, weil man mit dem Anreisestress nichts zu schaffen hat, denn das Fahren erledigen die besonnenen Reisebusfahrer. Und vor Ort ist bereits alles organisiert. Man kann sich einfach entspannt zurücklehnen und genießen – die guten Hotels, die neue Umgebung und das abwechslungsreiche Ausflugsprogramm!

Kataloganforderung und Beratung unter

Info-Telefon: 040 – 721 32 00

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

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

und in jedem guten Reisebüro.

Anzeige

### Erleben Sie mit uns:

- eindrucksvolle Rundreisen
- Kurreisen mit Ausflugsprogramm
- traumhafte Städtetouren
- abwechslungsreiche Kurztrips sowie begleitete Flugreisen, Kreuzfahrten und Festspielreisen



REISERING  
HAMBURG

### Alle Reisen inklusive:

- Taxiservice ab/bis Haustür
- Vier-Sterne-Reisebusse
- gute bis sehr gute Hotels
- Halbpension
- Ausflugsprogramm

Kataloge & Infos: Reisinger Hamburg • Weidenbaumsweg 16 (ZOB) • 21029 Hamburg • [www.reisinger-hamburg.de](http://www.reisinger-hamburg.de) • [www.tagesfahrten-hamburg.de](http://www.tagesfahrten-hamburg.de)

Vertrauen Sie auf die Erfahrung des REISERING HAMBURG. Gönnen Sie sich einen entspannten und erlebnisreichen Urlaub. Genießen Sie die Geselligkeit unter netten Menschen und nutzen Sie die Gelegenheit, interessante Informationen und Eindrücke zu sammeln sowie neue Kontakte zu knüpfen.

Gern sendet Ihnen der REISERING HAMBURG die aktuellen Kataloge „Sommer“, „Winter“ und das „Tagesfahrtenprogramm“ kostenlos zu.

Jetzt bestellen: Tel. 040 – 721 32 00





Kinder brauchen Platz zum Spielen und Toben. Bergedorf bietet beides. Foto: Alfred Heiler/www.pixelio.de.

## Familienfreundliches Bergedorf Große Vielfalt für kleine Leute

**Ein attraktiver, familienfreundlicher Lebensraum – wem es darum geht, der ist in Bergedorf richtig. Für Familien und Kinder gibt es hier viele tolle Angebote.**

Während im Hamburger Durchschnitt nur noch in 19 Prozent aller Haushalte Kinder leben, sind es in Bergedorf 27 Prozent und in Neuallermöhe sogar 47 Prozent. Unter dem Motto „Bergedorf wird Kinderstadt“ sieht der Bezirk seine wichtigste Aufgabe also darin, Kindern und Familien einen qualitativ hohen Lebensraum zu bieten. Wie das im Detail aussieht, erfahren Interessierte alle zwei Jahre beim „Bergedorfer Kindertag“, der am letzten Juni-Samstag stattfindet. Der genaue Termin hängt ab vom Beginn der Hamburger Sommerferien und den Hochzeitsterminen im Schloss. Jedes Mal gibt es hier Spaß und Sport, Unterhaltung und Infos für Kids und Familien. Um die 100 Aussteller und Insti-

tutionen, die sich und ihre Konzepte präsentieren, zeigen wie Bergedorf und seine Umgebung immer mehr zu einem familienfreundlichen Bezirk werden können.

### Reichlich Spielraum an der frischen Luft

Vor allem für seine kleineren Bürger bietet Bergedorf eine große Auswahl verschiedener Spielplätze. Gleich mehrere Outdoor-Terrains vereint das „Grüne Zentrum“ am Kurt-Adams-Platz in einer weitläufigen Parkanlage: Hier laden Klettergerüste, Karussells, Seilbahn, lange Rutschen und eine Skateanlage zu reichlich Spaß ein.

Ein Spielparadies vor allem für Kleinkinder ist der Spielplatz am Schloss, der durch den Park mit dem Bergedorfer Schloss und den Billewanderweg Möglichkeiten zur familiären Erholung bietet.

### Tolle Treffs für ältere Kids und Co.

Mit insgesamt zwölf Jugendzentren in Bergedorf, in Vierlanden, Neuallermöhe oder Boberg bekommen auch größere Kinder genau die Angebote, die sie sich für ihre Freizeit wünschen: Nur an Mädchen wendet sich der „Mädchentreff Lohbrügge“, während „Unser Haus e. V.“ seit mehr als 30 Jahren als ein selbst verwaltetes Jugendzentrum agiert. Auf rund 400 Quadratmetern erhalten Heranwachsende viel Freiraum und können sich im Café zum Chillen oder Klönen treffen.

### Anlaufstellen für neugierig kleine Leseratten

Die Tradition der Leihbibliotheken wird in Bergedorf nach wie vor gepflegt. So steht sowohl in Bergedorf an der Alten Holstenstraße 18 wie auch in Neuallermöhe am Fleetplatz 2-4 eine Bücherhalle zur Verfügung. Zusätzlich dazu fährt von Dienstag bis Freitag der Bücherbus durch die Region und präsentiert um die 4.500 Medien an mehreren regionalen Haltepunkten.

### Mobile Angebote rund ums Spielen und Basteln

Nicht jede Familie hat die Mittel, sich Spiel- und Bastelsachen zu kaufen. Da bieten so genannte Spielmobile im Raum Bergedorf das, was bei kleinen Leuten gut ankommt: Die mit Spiel- und Bastelmaterial ausgestatteten Kraftfahrzeuge fahren Plätze, Grünflächen, Spielplätze, Schulen usw. an, um dort Spielmöglichkeiten und Spielangebote bereitzustellen.

Der „Falkenflitzer“ kann immer dienstags von 14.30 bis 17.30 Uhr am Curslacke Neuer Deich besucht werden und lädt 6- bis 14-jährige Kinder zum Spiel-, Sport- und Bastelangebot ein.

Im „Spieltiger“ treffen sich dann die Kleinen immer donnerstags von 14.30 bis 17.30 Uhr am Rahel-Varnhagen-Weg 12 zu einem offenen Spielangebot.

Weitere abwechslungsreiche Dinge halten auch die Eltern-Kind-Zentren bereit, wie etwa das in Lohbrügge. An vier Tagen in der Woche geöffnet, steht hier ein Elterncafé bereit, aber auch Aktivitäten wie Mutter-Kind-Schwimmen im Bille-Bad.

Ebenso bietet das Mütterzentrum Bergedorf e.V., ein ehrenamtlicher Verein, ein gut nutzbares Programm vom Frühstückscfé mit Kinderbetreuung sowie Vater-Kind-Frühstück, diversen Krabbel- und Spielgruppen und Kurse.

Weitere Eltern-Kind-Zentren sind in Neuallermöhe-Ost, im Neuen Mohnhof und in Form der Elternschule Bergedorf am Billwerder Billedeich 648a vorhanden. Außerdem gibt es den Elterntreff Billebogen sowie fünf Spielhäuser, das „Kiebitz“ am Konrad-Veix-Stieg in freier Trägerschaft und die vier kommunalen Spielhäuser am Friedrich-Frank-Bogen, am Kurt-Adams-Platz, in der Lohbrügger Landstraße, und das kommunale Spielhaus Allermöhe, in der Martha-Damkowski-Kehre 1. Hinzu kommen immer wieder Angebote der regionalen Kirchengemeinden.

Alexandra Petersen

Waldorf-  
pädagogik in  
Bergedorf



## Rudolf-Steiner-Schule Bergedorf

### Unser Leitgedanke

Eine freiheitliche Erziehung, die sich am Wesen und an den Bedürfnissen des Kindes orientiert. Dazu gehören gemeinsames, angstfreies Lernen von der 1. bis zur 13. Klasse und die künstlerische Gestaltung des Unterrichts. An unserer Schule können der Haupt-, der Realschulabschluss, die Fachhochschulreife (schulischer Teil) und das Abitur erworben werden.

Am Brink 7 | 21029 Hamburg

Tel. 040 721 2222 | email@waldorfschule-bergedorf.de |

## Waldorfkindergarten Bergedorf

In der Waldorfpädagogik steht das Lernen mit allen Sinnen durch Wahrnehmen und Nachahmen in den ersten sieben Lebensjahren im Vordergrund. Auf dieser Basis bieten wir einen pädagogisch gestalteten Raum, in dem sich das Kind frei entfalten kann.

- Betreuung bis zu 8 Stunden (8 bis 16 Uhr)
- Regelung über das Kita-Gutschein-System

### Kirchwerder

Eltern-Kind-Gruppen  
Spielgruppe  
Elementargruppen

### Brookkehre

Krippe  
Integrationsgruppe  
Elementargruppen

### Kirchwerder Landweg 2

21037 Hamburg  
Tel. 040 73 5098 23

### Brookkehre 12

21029 Hamburg  
Tel. 040 2097 14 75

| kindergarten@waldorf-bergedorf.de |

www.waldorf-bergedorf.de



# Risiko Freihandelsabkommen – Was gelangt auf unsere Teller?



Landen dank TTIP bald geklonte Brathähnchen auf unseren Tellern, die nach der Schlachtung mit einer chlorhaltigen Flüssigkeit desinfiziert wurden?  
Foto: Tim Reckmann/www.pixelio.de.

Seit rund zwei Jahren laufen die Gespräche über das Transatlantische Freihandelsabkommen (englisch :Transatlantic Trade and Investment Partnership, kurz: TTIP) zwischen der Europäischen Union und den USA. Die Länder möchten auf Zölle und andere Handelshemmnisse verzichten, um die Wirtschaft weiter anzukurbeln. Informationen über den Stand der Verhandlungen gelangen kaum an die Öffentlichkeit. Stattdessen hausieren Politik und Wirtschaft lediglich mit den Vorzügen solch einer Vereinbarung: Das Freihandelsabkommen würde angeblich zu einer Verdoppelung des Handelsvolumens zwischen den USA und Deutschland führen. Rund zwei Millionen neue Jobs würden entstehen. Kleinere Unternehmen könnten zudem von geringeren Kosten profitieren.

## Genfood und Klonfleisch auf dem Teller?

Doch wäre das Freihandelsabkommen auch ein Segen für die Verbraucher? Silke Schwartau von der Verbraucherzentrale Hamburg befürchtet, das Freihandelsabkommen könnte gravierende Auswirkungen auf den deutschen Lebensmittelhandel haben. Der Grund: In vielen Bereichen der Lebensmittelproduktion sind die Gesetze in Europa erheblich strenger und verbraucherfreundlicher als in den USA. Die unterschiedlichen Gesetze beziehen sich zum Bei-

spiel auf die Gentechnik. In Deutschland sowie den meisten EU-Ländern sind die Felder gentechnikfrei. Ganz anders in den USA: Laut der Verbraucherzentrale ist dort 95 Prozent des Soja- und Maisanbaus davon betroffen. Langzeitstudien, die mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit widerlegen können, existieren noch nicht. „Mit dem Freihandelsabkommen könnten diese Produkte auch zu uns gelangen“, warnt Schwartau.

Vorsicht wäre auch beim Fleisch angebracht. In den USA darf das Fleisch von geklonten Tieren frei verkauft werden – und zwar ohne Kennzeichnungspflicht. Auch hier sind die gesundheitlichen Auswirkungen noch nicht ausreichend erforscht. Das Klonen besteht zudem unter Verdacht, das Tierwohl zu beeinträchtigen. Ein weiterer Unterschied zwischen Deutschland und den USA ist, dass in Amerika Hormone zum Einsatz kommen dürfen, damit die Tiere schneller wachsen und die Milchproduktion gesteigert wird. Schwartau erklärt: „In Europa und in vielen anderen Ländern dieser Welt ist das verboten, weil Hormone das hormonelle Gleichgewicht im menschlichen Körper schädigen könnten. Auch Herz-Kreislauf-Schäden sind nicht ausgeschlossen.“ Die Qualität von Hähnchen, immerhin eine der beliebtesten Mahlzeiten der Deutschen, könnte durch das Freihandelsabkommen ebenfalls leiden. Der Grund: Während geschlachtete Tiere in Deutschland lediglich mit heißem Trinkwasser

gesäubert werden, ist es in den USA üblich, Hühnchen und Geflügel mit chlorhaltigen Substanzen zu desinfizieren. Die mangelnde Hygiene wird somit oft überdeckt.

### Risiko Nanotechnologie

Auch die Nanotechnologie würde möglicherweise in unseren Lebensmittelhandel einziehen. Diese winzigen Teilchen reagieren oft anders als gleiche Stoffe in anderer Größe. Auch hier sind mögliche Auswirkungen auf die Gesundheit nicht ausreichend erforscht. Nanosilber, winzige Partikel in Obstpackungen oder Zahnbürsten, wurde allerdings schon verboten, weil die Verbreitung von antimikrobiellen Silberverbindungen zu einer Resistenz gegen Antibiotika führen kann. Übrigens hätte das Freihandelsabkommen nicht nur Auswirkung auf unsere Lebensmittel. Alle Konsumgüter wären davon betroffen - auch Kosmetikprodukte. Viele hierzu lande verbotene Stoffe, wie zum Beispiel Blei im Lippenstift oder Lidschatten, sind in den USA völlig legitim.

Da die Verhandlungen über das Freihandelsabkommen hinter verschlossenen Türen stattfinden, lässt sich nicht voraussagen, welche Qualitätsstandards danach gelten werden. Laut der Politik habe der deutsche Verbraucherschutz zwar Priorität. Eine große Gefahr könnte allerdings von den Schiedsgerichten ausgehen. Schwartau erklärt: „Amerikanische Firmen könnten gegen bestimmte Regelungen klagen und diese somit außer Kraft setzen, wenn sie sich benachteiligt fühlen. Die Interessen der Firmen stehen beim



Nanopartikel in Kosmetika, die in den USA erlaubt sind, bergen bisher nicht geklärte Gesundheitsrisiken. Foto: Thomas Meinert/www.pixelio.de.

Schiedsgericht über den Interessen der Verbraucher.“ Da ist es kaum verwunderlich, dass der Widerstand gegen das Freihandelsabkommen wächst. Mit Demonstrationen und Unterschriftenaktionen wird bereits gegen TTIP vorgegangen. Der Ausgang ist ungewiss.

Oliver Jensen



## Sicher und umsorgt Wohnen im Cura Seniorenzentrum Bergedorf

Das Betreute Wohnen bietet

- 65 moderne und komfortable Apartments unterschiedlicher Größe
- hohe Wohnqualität mit hochwertiger Ausstattung und ruhiger Lage. – Eigenes Café mit Sonnenterrasse
- eine 24-Std.-Notrufbereitschaft durch einen eigenen ambulanten Pflegedienst
- umfangreiche frei wählbare Serviceleistungen

Der Pflegewohnbereich bietet

- 131 Plätze in modernen und komfortabel ausgestatteten Einzel- und Doppelzimmern
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege sowie spezielle Pflege für dementiell veränderte Menschen in eigenem Wohnbereich
- ärztliche Versorgung durch gewohnte Hausärzte und Fachärzte

• umfangreiche aktive und kulturelle Veranstaltungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten sowie Ausflüge

Cura Seniorenzentrum Bergedorf · Gojenbergsweg 30 · 21029 Hamburg  
Telefon: 040.89 72 56-0 · [www.cura-ag.com](http://www.cura-ag.com)





# E-Dampfen keine gesunde Alternative zum Rauchen: HNO-Ärzte warnen vor elektrischen Zigaretten

E-Zigaretten sind populär, machen aber das Rauchen nicht unbedingt gesünder. Foto: Dirk Kruse/www.pixelio.de.

Berlin – Elektrische Zigaretten können die Schleimhäute in Mund und Rachen schädigen. Auch eine krebserregende Wirkung ist nicht auszuschließen. Das zeigt eine Studie, die Experten auf der 86. Jahresversammlung der Deutschen Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie (DGHNO KHC) in Berlin vorstellten. Die Experten warnen davor, den Konsum von E-Zigaretten als unschädlichen Ersatz für herkömmliche Zigaretten zu verharmlosen. Sie bezweifeln auch, dass die „Dampfer“ zur Tabakentwöhnung geeignet sind.

Vor allem bei Jugendlichen werden elektrische Zigaretten immer beliebter. Mehr als zwei Millionen Deutsche sollen schon einmal eine E-Zigarette probiert haben. Die meisten aus Neugierde, andere in dem Bestreben, sich von ihrer Tabaksucht zu befreien. Die Hersteller bewerben das „Dampfen“ als gesündere Alternative, da die Geräte mit dem Heizdraht keinen Tabak verbrennen, und somit keine krebserregenden Stoffe entstünden. Als unbedenklich gelten auch die Liquids: Die flüssigen Trägerstoffe des Nikotins werden in den E-Zigaretten auf 65 bis 120 Grad erhitzt. Die Industrie verweist darauf, dass die Liquids Propylenglycol (als E 1520) und Glycerin (als E 422) zugelassene Zusatzstoffe für Lebensmittel sind.

„Die Unbedenklichkeit gilt allerdings nur für Nahrungsmittel, die zum Verzehr gedacht sind“, wendet Professor Dr. med. Martin Canis ein, kommissarischer Direktor der Klinik für Hals-Nasen-Ohrenheilkunde der Universität Göttingen. Die Inhalation der Dämpfe umfasse dies jedoch nicht. „Durch die Erhitzung können neue chemische Substanzen entstehen“, sagt der Experte: „Außerdem enthalten die Liquids neben den Trägersubstanzen häufig noch Aromen wie Schokolade, Frucht oder Kaffee, die den Geschmack verbessern sollen und ebenfalls eingeatmet werden.“

Tatsächlich gebe es bereits Berichte über Reizungen der Atemwege oder auch allergische Reaktionen, so Canis im Vorfeld der Tagung der DGHNO KHC. Forscher aus Göttingen, Mainz und München haben jetzt erstmals untersucht, wie Liquide aus E-Zigaretten auf die gesunde Mundschleimhaut wirken. Dafür setzten sie Zellen aus der Schleimhaut des Mundes oder des Rachens an fünf Tagen für jeweils zwei Stunden den Liquiden aus. Dr. Christian Welz von der Göttinger Uni-Klinik für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde und seine Mitarbeiter verwendeten dabei Liquids mit verschiedenen Frucht- und Tabakaromen. Abschließend bewerteten sie

den Anteil lebender Zellen und die Schäden an der Erbsubstanz einzelner Zellen.

„Für jedes getestete Liquid wurde eine eindeutige Minderung der Zellvitalität und eine Zunahme der DNA-Schädigungen gefunden“, berichtet Professor Canis. Im Vergleich verschiedener Geschmacksrichtungen zeigten Liquide mit Fruchtaromen eine höhere Zell- und Genotoxizität als Liquide mit Tabakaroma. Die Studienergebnisse belegen laut Professor Canis zwar nicht hinreichend, dass E-Zigaretten Krebs auslösen. Sie seien jedoch ein erster Hinweis, der einer weiteren Klärung bedürfe. „Die Auswirkungen mögen deutlich geringer sein als bei gerauchten Zigaretten“, sagt der HNO-Experte. „Dennoch stellen die Ergebnisse die Unbedenklichkeit des Konsums von E-Zigaretten klar in Frage“. Canis weist zudem darauf hin, dass der Wirkstoff Nikotin in den E-Zigaretten wie bei herkömmlichen Zigaretten süchtig macht. Außerdem könnten die E-Zigaretten über einen deutlich längeren Zeitraum als herkömmliche Zigaretten am Stück konsumiert werden. Deshalb bezweifelt Canis, dass E-Zigaretten ein Hilfsmittel zur Tabakentwöhnung sind. Wer sich von der Sucht befreien wolle, sollte auf die etablierten Mittel wie Nikotin-Kaugummis oder Pflaster zurückgreifen. Der Experte begrüßt die geplante Novellierung des Jugendschutzgesetzes, die den Verkauf von E-Zigaretten an Kinder und Jugendliche verbietet und damit auch deren Konsum verhindern will.

  
**Optiker Hoefft** oHG  
- Meisterbetrieb -

Ihr Spezialist für Brillen, Kontaktlinsen und vergrößernde Sehhilfen. Seit 50 Jahren bietet Ihnen Optiker Hoefft tolle Angebote. Ihren wichtigsten Sinn „schärfen“ wir mit einer exakten Augenprüfung auch ohne Termin! Für eine ausgewogene Auswahl an Brillenfassungen und eine fachliche Beratung rund ums Sehen sind wir bekannt. Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Optiker Hoefft oHG**  
**Alte Holstenstraße 9 · 21031 Hamburg**  
**Tel. (040) 7 21 41 50**



## Moderne Medizin Einfühlsame Pflege Vertrauensvolles Miteinander

Klinik für Innere Medizin

Klinik für Chirurgie

Klinik für Kardiologie

Klinik für Geriatrie/Stroke Unit

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

Frauenklinik

Abteilung für Anästhesie

Magen-Darm-Zentrum

Referenzzentrum für Chirurgische Koloproktologie



So erreichen Sie uns:  
**040 72554-0**

### Das Bethesda Krankenhaus Bergedorf – Ihr Krankenhaus im Hamburger Süd-Osten

Eine kompetente, fachliche medizinische Behandlung, eine fürsorgliche, pflegerische Betreuung und die kontinuierliche Weiterentwicklung in Medizin und Pflege stehen im Zentrum unseres Wirkens – zum Wohl unserer Patientinnen und Patienten.





# Hohe Qualität nachgewiesen: Deutsche Schlaganfall-Gesellschaft zertifiziert Bethesda Krankenhaus Bergedorf als Regionale Stroke Unit



Das Neurologen-Team der Stroke Unit: Chefarzt Dr. Gerhard Hermes (3. von links), Jochen Grünholz, leitender Oberarzt (ganz rechts) sowie die Oberärztin Valeska Cramer und Oberarzt Matthias Follak.  
Foto: Gabriele Heine.

## Woran erkenne ich einen Schlaganfall?

- Lähmungserscheinungen im Bein, Fuß, Arm oder Hand
- Einseitige Lähmung im Gesicht
- Sprachstörungen
- herabhängende Mundwinkel
- Schwierigkeiten, sein Gegenüber zu verstehen
- einseitiges Erblinden oder verschwommenes Sehen

Wir können nur denen helfen, die rechtzeitig bei uns eingeliefert werden!“ Und er fügt hinzu: „Schlaganfälle erleiden nicht nur Ältere, manchmal trifft es auch junge Menschen!“

Bei einem Schlaganfall zählt jede Sekunde. Nur wer umgehend – am besten innerhalb der ersten 30 Minuten - von einem Spezialisten im Krankenhaus behandelt wird, hat gute Chancen, den Schlaganfall ohne bleibende Schäden zu überstehen. Das Bethesda Krankenhaus Bergedorf ist seit Jahren auf die Versorgung von Schlaganfall-Patienten spezialisiert und wurde dafür jetzt von der Deutschen Schlaganfall-Gesellschaft zur Regionalen Stroke Unit zertifiziert. Damit ist die hohe Qualität der Versorgung von Patienten mit akutem Schlaganfall im Bethesda Krankenhaus von höchster Stelle bescheinigt.

Unter der Leitung von Chefarzt Dr. Gerhard Hermes stellen die Neurologen des Bethesda Krankenhaus an 365 Tagen im Jahr 24 Stunden am Tag die Versorgung von Schlaganfall-Patienten sicher – dazu gehört auch das spezielle Lyse-Verfahren, eine medikamentöse Wiederöffnung verschlossener Hirngefäße. Einen wesentlichen Behandlungsschwerpunkt der Stroke Unit bilden zudem frührehabilitative Maßnahmen, mit denen schon in den ersten 24 Stunden nach Aufnahme begonnen wird.

Sechs Monitoring-Betten stehen in der Stroke Unit für die Dauerüberwachung der Patienten zur Verfügung; im Bedarfsfall kann auf weitere Betten auf der Intermediate Care/Intensivstation ausgewichen werden. Chefarzt Dr. Gerhard Hermes: „Damit sind wir für die

Versorgung der Region Bergedorf und die weitere Umgebung sehr gut aufgestellt.“

Einen wichtigen Appell hat Dr. Hermes an alle Bürger: „Wer auch nur den Verdacht hat, er könnte einen Schlaganfall erlitten haben, sollte unbedingt sofort über 112 den Notarzt alarmieren und direkt dazu sagen, dass es sich um einen Schlaganfall handeln könnte.“

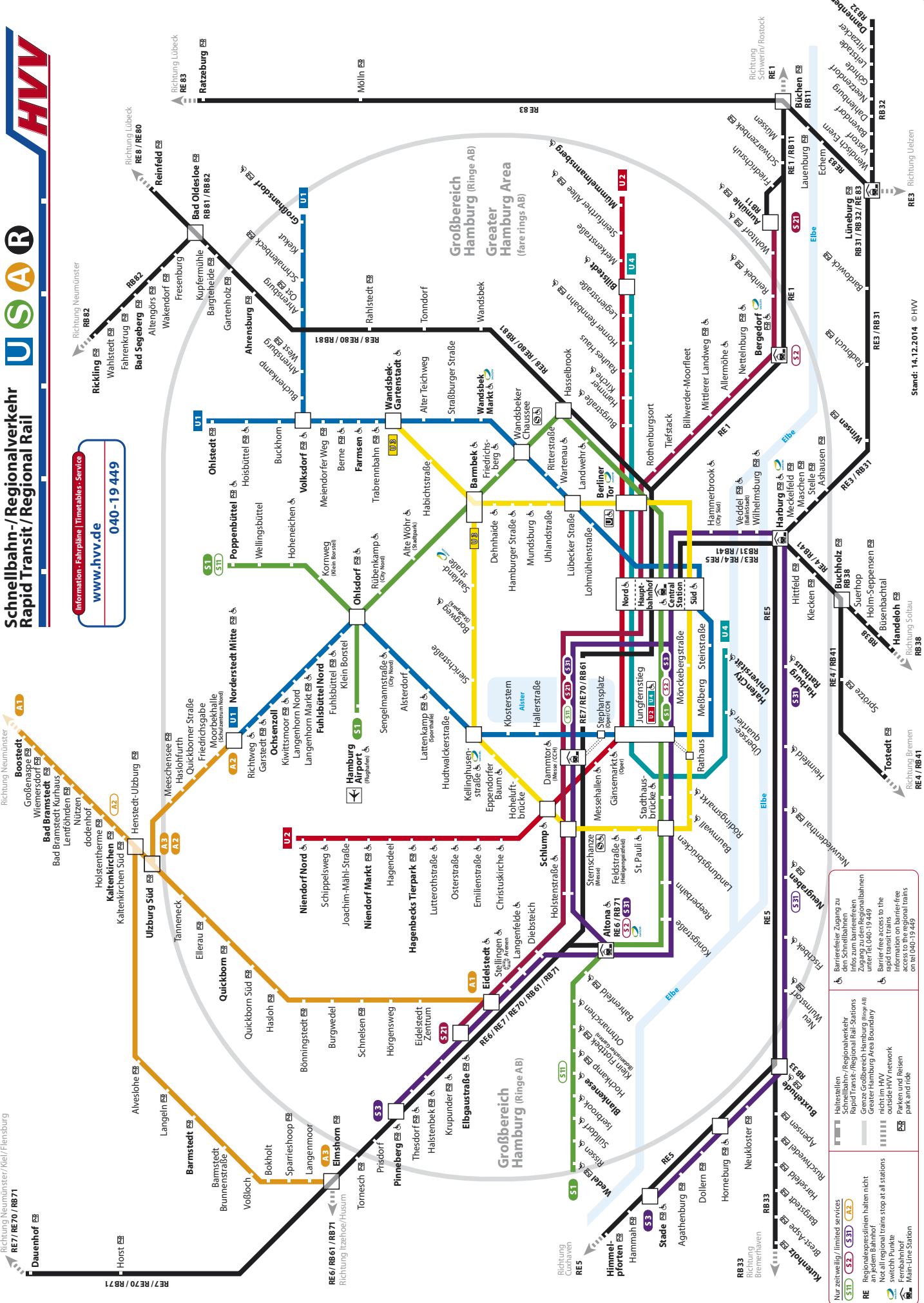
## Wer ist besonders gefährdet?

- Menschen mit Bluthochdruck
- Raucher
- Menschen mit Herzrhythmusstörungen
- Diabetiker



Chefarzt Dr. Gerhard Hermes am Bett von Schlaganfall-Patientin Gerhild Schramm. Mit bei der Visite sind Brunhild Peters, Stationsleitung der Stroke Unit und Oberärztin Valeska Cramer.  
Foto: Bergedorfer Zeitung.

Information · Fahrpläne · Timetables · Service  
[www.hvv.de](http://www.hvv.de)  
 040-19 449



**Nur zeitweilig/limited services**

- RE Regionalexpresslinien halten nicht an allen Haltepunkten (Regional express lines do not stop at all stations)
- RB Regionalverkehrsleistungen halten nicht an allen Haltepunkten (Regional rail services do not stop at all stations)
- U, S, A, R Fernbahnhöfe (Main-line stations)

**Haltestellen**

- Schnellbahn-/Regionalverkehr (Rapid Transit-/Regional Rail Stations)
- Regionalverkehrsleistungen (Regional Rail Services)
- U, S, A, R (Greater Hamburg Area)
- U, S, A, R (Greater Hamburg Area)

**Barrierefreier Zugang zu den Schnellbahnen**

- Zugang zu den Schnellbahnen (Access to the rapid transit lines)
- unter Tel. 040-19 449 (under Tel. 040-19 449)
- Barrierefreie Zugänge zu den Schnellbahnen (Barrier-free access to the rapid transit lines)
- Informationen über barrierefreie Zugänge zu den Schnellbahnen (Information on barrier-free access to the rapid transit lines)
- unter Tel. 040-19 449 (under Tel. 040-19 449)

**Barrierefreier Zugang zu den Schnellbahnen**

- Zugang zu den Schnellbahnen (Access to the rapid transit lines)
- unter Tel. 040-19 449 (under Tel. 040-19 449)
- Barrierefreie Zugänge zu den Schnellbahnen (Barrier-free access to the rapid transit lines)
- Informationen über barrierefreie Zugänge zu den Schnellbahnen (Information on barrier-free access to the rapid transit lines)
- unter Tel. 040-19 449 (under Tel. 040-19 449)

**Barrierefreier Zugang zu den Schnellbahnen**

- Zugang zu den Schnellbahnen (Access to the rapid transit lines)
- unter Tel. 040-19 449 (under Tel. 040-19 449)
- Barrierefreie Zugänge zu den Schnellbahnen (Barrier-free access to the rapid transit lines)
- Informationen über barrierefreie Zugänge zu den Schnellbahnen (Information on barrier-free access to the rapid transit lines)
- unter Tel. 040-19 449 (under Tel. 040-19 449)



# Liebe Hamburgerinnen und Hamburger,

flexibel und mobil zu sein ist in jedem Lebensalter wichtig. Dem Hamburger Verkehrsverbund ist es deshalb ein großes Anliegen, eine möglichst einfache und barrierefreie Nutzung des öffentlichen Nahverkehrs zu ermöglichen.

## Die richtige Fahrkarte

Das Fahrkartenangebot des HVV bietet für Jeden die richtige Fahrkarte. Speziell an die älteren Fahrgäste richtet sich die Seniorenkarte, die ab 63 Jahre in Anspruch genommen werden kann. Sie berechtigt montags bis freitags in der Zeit von 9 Uhr bis 6 Uhr des Folgetages zu beliebig vielen Fahrten mit allen Verkehrsmitteln im HVV und gilt sonnabends, sonntags und feiertags ganztägig. Die stark rabattierte Seniorenkarte wird gegen Vorlage eines Altersnachweises und eines Lichtbildes in allen HVV-Kundenbüros ausgestellt. Für die Senioren-Monatskarte (und dazugehörige Zuschläge) können Sie den ersten Geltungstag selbst bestimmen, z. B. vom 8. bis zum 7. des Folgemonats.

## Einsteigen ohne Barrieren

Viele Schnellbahn- und Regionalverkehrshaltestellen bieten bereits einen barrierefreien Zugang zu den Bahnsteigen mittels Aufzug oder Rampe. Hier ist auch ein Einstieg mit Rollator oder Rollstuhl kein Problem.

Es werden größtenteils Niederflrbusse eingesetzt, die einen leichten und bequemen Einstieg für alle Fahrgäste bieten.

Die passende Broschüre „Barrierefrei unterwegs“ finden Sie in allen HVV-Servicestellen sowie im Internet unter hvv.de.

## Sicher unterwegs

Auf allen Bahnsteigen der Schnellbahnhaltestellen stehen Rufsäulen bereit, die Sie im Notfall – aber auch für eine Auskunft – nutzen können. Die Züge selbst sind mit Videokameras versehen und es besteht eine Sprechverbindung zum Fahrer. Durch Kameras hat unser geschultes Sicherheitspersonal die Haltestellen im Blick.

## Onlineshop

Kennen Sie schon unseren Onlineshop auf hvv.de? Hier können Sie Monats- und Abo-Karten (für Seniorenkarten nur die Wertmarken) bestellen und folgende Karten sofort ausdrucken: Einzel-, Tages- und Gruppenkarten, flexible Wochenkarten, Ergänzungs- und Fahrradkarten sowie Zuschläge für SchnellBus/I. Klasse RB/RE – bis zu 14 Tage im Voraus. Beim Kauf von Einzel-, Tages- und Ergänzungskarten sparen Sie 3 %.

## HVV-Infoline

Sie haben noch Fragen? Wir beraten Sie gern täglich, auch am Wochenende, unter der Telefonnummer 040/19 449. Wenn Sie unterwegs eine Auskunft benötigen, sprechen sie einfach unser Personal an oder benutzen Sie die Rufsäulen. Natürlich finden Sie auch alle Informationen im Internet auf unserer Homepage hvv.de.



## Bleiben Sie mit uns mobil!

### HVV-Mobilitätsberatung für Senioren

Gemeinsam mit HVV-erfahrenen Senioren geben wir Ihnen Tipps zur Nutzung von Bus und Bahn. Das kostenlose Schulungsprogramm wird regelmäßig in gut erreichbaren Räumlichkeiten in der Hamburger Innenstadt angeboten. Veranstaltungen für Gruppen führen wir auf Anfrage auch gern vor Ort in Ihrer Einrichtung durch.

### Wir informieren Sie z. B. über folgende Themen:

- Wie komme ich ins Theater oder zu meiner Enkelin?
- Welche Fahrkarte ist für mich die richtige?
- Und wo kann ich diese kaufen?
- Wie kann ich den HVV sicher mit dem Rollator nutzen?
- Wo kann ich barrierefrei ein- und aussteigen?
- Wie kann ich Auto und HVV kombiniert nutzen?

### Interessiert? Dann melden Sie sich an!

Telefon: 040/68 98 98 68-0 | Michael Krieger  
Sprechzeiten: di 9 – 12 Uhr und do 14 – 17 Uhr  
Oder schreiben Sie uns eine E-Mail an [senioren@hvv.de](mailto:senioren@hvv.de)

Mehr als ein Ziel



Alle Infos auf [hvv.de](http://hvv.de)



# Elektroautos werden erschwinglicher Aktuelle Ergebnisse des „Horváth & Partners Fakten-Check Mobilität 3.0“

Ein Blick in die anbrechende automobilen Zukunft: Konzept-Car eines bekannten Herstellers. Foto: Daniel Litzinger/www.pixelio.de.

(fhl/pm). Elektroautos kosteten 2014 im Schnitt 45 Prozent mehr als vergleichbare konventionell betriebene Fahrzeuge. Im Vorjahr betrug der durchschnittliche Preisaufschlag neu zugelassener Elektrofahrzeuge 60 Prozent gegenüber konventionellen Autos. Kaufanreize könnten die Lücke weiter verkleinern und die Durchsetzung der Elektromobilität weiter forcieren.

## Preise liegen immer noch über den Neupreisen für Diesel und Benziner

Fallende Preise für Elektrofahrzeuge können dazu beitragen, dass die Elektromobilität in Deutschland weiter an Fahrt gewinnt. Zu diesem Schluss kommt eine aktuelle Studie der Managementberatung Horváth & Partners. Die Berater haben den aktuell verfügbaren Elektromodellen entsprechende Referenzfahrzeuge zugeordnet, die in Bezug auf Kriterien wie Motorisierung, Größe und Markenstärke vergleichbar sind, und die Preislisten verglichen.

Ergebnis: Waren Elektrofahrzeuge bis 2010 noch doppelt so teuer wie vergleichbare Fahrzeuge mit Verbrennungsmotoren, betrug der Preisaufschlag aller 2014 zugelassenen Elektrofahrzeuge im Durchschnitt 45 Prozent. Im Vergleich

zum Vorjahr, wo der Wert noch bei 60 Prozent lag, ist das ein Rückgang von fast 25 Prozent. Elektrofahrzeuge, die erst seit kurzem auf dem Markt sind, sind teilweise sogar nur um die 30 Prozent teurer als vergleichbare Modelle.

„Zwar sind Elektroautos auch unter Berücksichtigung günstigerer Energie- und Wartungskosten weiterhin teurer als vergleichbare Verbrenner, aber der Aufschlag, den elektromobilitätsinteressierte Fahrer in Kauf nehmen müssen, ist weiter deutlich gesunken“, stellt Studienleiter Dr. Oliver Greiner, Partner bei Horváth & Partners, fest.

Würde sich der Trend der letzten drei Jahre fortsetzen, so läge der Aufpreis für Elektrofahrzeuge bis 2020 deutlich unter 10 Prozent. Treiber sind u. a. fallende Batteriepreise und die Bereitschaft der Automobilhersteller, auf Marge zu verzichten, um den Markt zu besetzen.

## Was die Politik tun kann

Aus Sicht von Heiko Fink, Automobilexperte bei Horváth & Partners und Co-Autor der Studie, kann auch die Politik durch entsprechende Kaufanreize für Unternehmen und Privatpersonen die Durchsetzung der Elektromobilität beschleunigen. „Trotz der weiter bestehenden Reichweiten-



sorge würde eine solche Willenserklärung der Politik die Attraktivität von Elektrofahrzeugen gegenüber klassischen Verbrennern weiter steigern“, ist er überzeugt.

Fallende Preise für Elektrofahrzeuge können dazu beitragen, die aktuelle Dynamik in Richtung Elektromobilität zu fördern. Ca. 26 000 Pkw fuhren Ende 2014 in Deutschland elektrisch (rein batteriegetriebene Fahrzeuge und Plug-in-Hybride). Das ist ein Plus von fast 80 Prozent im Vergleich zum Vorjahr. Unter der Prämisse, dass sich die Wachstumsrate der letzten drei Jahre bis 2020 fortsetzt, wird das 2010 ausgerufene Ziel der Bundesregierung, dass bis 2020 eine Million Elektrofahrzeuge auf deutschen Straßen im Einsatz sind, mit 820 000 Elektrofahrzeugen fast erreicht.

#### Zur Studie:

Im Rahmen des „Horváth & Partners Fakten-Check Mobilität 3.0“ analysieren die Berater von Horváth & Partners jährlich die Entwicklung wesentlicher Treibergrößen der Mobilität in Deutschland. Auf der Grundlage der verwendeten Ist-Werte rechnen sie dabei das aktuelle Wachstumsmomentum auf das Jahr 2020 hoch. Dieser Hochrechnung werden Zielwerte



Stromtankstellen finden sich gerade in den großen Städten immer häufiger. Foto: Johannes Wiesinger/www.pixelio.de.

gegenübergestellt. So lassen sich Aussagen zur Wahrscheinlichkeit der Erreichung relevanter Schlüsselgrößen der Mobilität im Jahr 2020 treffen. Horváth & Partners ist eine international tätige, unabhängige Managementberatung mit Sitz in Stuttgart.

## Alles rennt zu LOLA

Das Kulturzentrum LOLA, kurz LOLA, ist seit Inbetriebnahme im Oktober 1992 ein vielbeachteter und erfolgreicher Kulturanbieter in Bergedorf und Umgebung.

Im historischen Vorderhaus befinden sich Räume für Freizeit- und Bildungsangebote, die LOLA Büros, das Hamburger Lokalradio, sowie die LOLA Bar.

Der Veranstaltungsaal verfügt über 200 Sitzplätze und rund 450 Stehplätzen (bei Konzerten). Im Sommer kann zusätzlich ein Biergarten genutzt werden.

Über 83.000 Gäste besuchen die LOLA jährlich, nicht gezählt die Gäste der LOLA Bar.

Monatlich stehen bis zu 15 Termine auf dem Veranstaltungs-Programm für jung und alt. Der Schwerpunkt liegt bei Populärmusik, Kleinkunst (Kabarett/Comedy) und Tanz. Aber auch Theater, Literatur, Ausstellungen sowie Vorträge und Infoveranstaltungen werden geboten.

LOLA ist Mitveranstalter und Organisator des jährlich ausgeschriebenen Kleinkunst-Wettbewerbs „Hamburger Comedy Pokal“, des größten norddeutschen Kleinkunst-Preises.

Neben den Veranstaltungen bietet LOLA eine Vielzahl an Freizeit- und Bildungsangeboten im Kurs- und Projektbereich an.

Das Kulturzentrum ist Treffpunkt vieler Gruppen und Initiativen aus dem Stadtteil und gleichzeitig ein Ort, der vielen Menschen Anregung und Unterhaltung bietet und an dem sie selbst gestaltend für sich und andere aktiv werden können.

Seit März 2011 betreibt LOLA zusätzlich das Kinderkulturhaus KIKU, welches in den Räumen der ehemaligen Kulturkneipe „Spektrum“ direkt am Lohbrügger Markt beheimatet ist. Dort finden kulturelle Bildungsangebote und additive Sprachförderung in Kooperation mit Lohbrügger Schulen statt.

Bürozeiten LOLA:

Mo, Di & Do 15.00 – 19.00

Mi 10.00 – 13.00

Tel. 040-724 77 35

Fax 040-724 44 38

Öffnungszeiten LOLA Bar

So – Do 16.00 – 2.00

Sa 17.00 – 4.00

Tel. 040-724 96 63

LOLA • Lohbrügger Landstr. 8

21031 Hamburg

Tel. 040-724 77 35 • Fax 040-724 44 38

E-Mail: info@lola-hh.de

### Programm-Tipps

#### DISCOS:

##### BEATS UNITED

jeden 1. Sa. im Monat (18-25 Jahre)

##### OLD FOLKS BOOGIE

jeden 2. Sa. im Monat (Ü-30 Party)

##### RESOLUTE ROOM

jeden 3. Sa. im Monat

#### ALFONS

10.9.15 Filmcomedy

#### CHRIS TALL

16.10.15 Stand up Comedy

#### HATTLER

30.10.15 NuJazz/Electro

#### HENNING VENSKE

14.1.16 Jahresrückblick

#### HAMBURGER COMEDY POKAL

29.1. -1.2.16

kostenlosen  
Newsletter  
anfordern unter  
www.lola-hh.de





# Reetwerder – „Kleinod“ von Bergedorf



Mit viel Liebe zum Detail vom Reetwerder e.V. gepflegtes Grün. – Fotos (5): Geschichtskontor Bergedorf.



Seemannsgarn –  
schöne Wolle & Café

Daniela Seemann  
Reetwerder 2  
21029 Hamburg  
040 639 102 20

[www.seemannsgarn.hamburg](http://www.seemannsgarn.hamburg)  
[seemannsgarn.hh@gmail.com](mailto:seemannsgarn.hh@gmail.com)



Café und Treffpunkt in Bergedorf  
Selbstgemacht & frisch: Frühstück,  
Lunch, Snacks, Kuchen & Torten  
Strick-Abende am Montag & Mittwoch  
Schöne Auswahl besonderer Garne  
& Zubehör im Woll-Laden  
Workshops



**Aktuelle Nähkurs-Termine:**  
[www.keller-schneiderei.de](http://www.keller-schneiderei.de)

Dipl. Ing. Ulla Keller  
Reetwerder 13, 21029 Hamburg  
Tel. 040.6423 11 40  
[post@keller-schneiderei.de](mailto:post@keller-schneiderei.de)



**KELLER**  
Maßschneiderei  
und Nähschule



**Elektronik und mehr ...**  
**Ihr EDV-Partner**



Netzwerke · Einzelplätze · Internetanbindung · Betreuung  
 Fernwartung · Telefonanlagen – bei uns sind Sie richtig!

Reetwerder 5 · 21029 Hamburg  
 Tel (040) 724 26 94 · Fax (040) 724 20 85  
 E-Mail info@elektronik-und-mehr.de

**Öffnungszeiten: Mo – Fr 9.30 – 18.30 Uhr · Sa 10.00 – 14.00 Uhr**

**ICH BIN TRENDSETTER,  
 ABSCHNITTSGEFÄHRTE,  
 SCHÖNFÄRBER, TRÄNENTROCKNER,  
 GLÜCKLICHMACHER,  
 PARTYRETTNER, WELLENGLÄTTER,  
 TRAUMERFÜLLER, GEDANKENLESER,  
 BERGEDORFER FRISÖR.**



SEIT 75 JAHREN  
 IN BERGEDORF

Reetwerder 5 · 21029 Hamburg ☎ 040 721 27 08

Wer das Besondere fernab des Trubels hektischer Einkaufsmeilen sucht, wird das kleine aber feine Reetwerder mögen. Die zum größten Teil seit 2009 denkmalgeschützten historischen Gebäude sind mit überwiegend inhabergeführten Geschäften mit Leben erfüllt, die sich durch Vielfältigkeit und eine besondere persönliche Note auszeichnen.

Der Reetwerder e.V., dem die meisten Ladengeschäfte und Gastronomen angehören, achtet auf ein harmonisches Miteinander mit den Anwohnern, die bei den zahlreichen Events mit eingebunden werden.

Dieses spiegelt sich auch in dem hübschen Erscheinungsbild dieses „Kleinods“ wider, das sich der Reetwerder e.V. zur Aufgabe gemacht hat; gepflegtes Grün mit bunten Blumen, das zum Verweilen und Bummeln einlädt.

Es gibt immer wieder Neues zu entdecken und zu staunen, beispielsweise neu im Laden „EinFach Glück“ ist das Atelier „Hosenmads“, das individuelle Bekleidung und Accessoires für Kinder und Mütter in liebevoller Handarbeit herstellt.

In der „Maßschneiderei Keller“ werden demnächst neben der Maßschneiderei Kurse in der eigenen Nähsschule angeboten, für die aktuell die Räumlichkeiten geschaffen werden.

Wer sich beim Bummeln stärken will, hat in dem neuen Strick-Café „Seemannsgarn“ die Möglichkeit, neben Kaffee und leckeren Torten hochwertige Handstrickgarne zu kaufen oder einfach nur das Stricken in den dort angebotenen Kursen zu erlernen.



Kleine „Oasen“ laden zum Verweilen ein.

Ihre sympathische Kanzlei im Herzen Bergedorfs

**Die Ladenkanzlei**

Siemssen · Blümel  
 Schulenburg

Reetwerder 19  
 21029 Hamburg  
 040 - 729 60 47 00  
 www.ladenkanzlei.de

Arbeitsrecht  
 Familienrecht  
 Strafrecht  
 Fluggast- und Reiserecht

**RECHTSANWÄLTINNEN**

THE  
**WAX**  
 EFFECT

ORIGINAL  
 BRAZILIAN WAXING



THE  
**WAX**  
 EFFECT



Reetwerder 4  
 21029 HH Bergedorf  
 www.the-wax-effect.de  
 Tel.: 040-36021638



Ein Blick auf den um 1900 erbauten denkmalgeschützten Straßenzug Reetwerder.

Bei Fragen rund um das Thema Internet und Kommunikation hilft Ihnen das freundliche Team von „Elektronik und mehr ...“, die bei diesen Themen immer auf dem neuesten Stand sind.

Bei Rechtsfragen ist „Die Ladenkanzlei“ vor Ort. Hier finden Sie kompetente Rechtsberatung in offener und freundlicher Atmosphäre.

Aber auch bei Fragen, die das Styling und trendige Frisuren betreffen, ist der Kunde im Reetwerder richtig. Bei „Frisör Bötjer“ bekommen Sie Frisuren für jeden Anlass und typgerechte Styling-Tipps.

Im „Endless Summer“ findet der Kunde „Second Hand Originale“, außergewöhnliche Wohnaccessoires, mit denen er sein Zuhause noch schöner gestalten kann.

Diese Beispiele zeigen die Vielfältigkeit dieses Kleinods, das zu entdecken lohnt. Das gilt jederzeit, ganz bestimmt aber beim Sommerfest am 11. Juli 2015 von 10 bis 16 Uhr mit Live-Musik, Kinderprogramm und Specials in den Geschäften sowie einem großen Anwohnerflohmarkt.

Aber auch in der dunklen Jahreszeit wird es im Reetwerder bei der „Spätschicht“ am 20. November zum Einläuten der

Adventszeit tolle Aktionen für Jung und Alt geben, leckere kulinarische Ausflüge, eine große Tombola und vieles mehr. Lassen Sie sich überraschen ...

*Beate Stolzenwald*

**Endless Summer**  
Reetwerder 6, 21029 Hamburg, Tel 0176-49255088  
Öffnungszeiten Di–Fr 12–18 Uhr, Sa 10–13 Uhr

*Second Hand Originale*  
[www.endless-summer-hamburg.de](http://www.endless-summer-hamburg.de)





Stellplätze für Fahrräder und Autos sind direkt vor den Läden vorhanden.

## Die Langeweile hat ein Ende, Bergedorf hat einen neuen „Place to be“



**Das Metropol Bergedorf ist eine  
Sports- und Veranstaltungsbar**

- Fußball Bundesliga live auf Sky
- HSV und St. Pauli Fangemeinde
- Tipico- Live Sportwetten
- Kicker & Dart (auch Turnier- und Trainingsmöglichkeiten für Liga)
- Karaoke
- Partys mit unseren DJs
- Veranstaltungen
- Locationvermietung für Geburtstage, Hochzeiten und Events

Reetwerder 3  
21029 Hamburg  
metropolbergedorf@gmx.de  
Tel. 0162-6979439 oder  
0176-82165552  
So-Do 10-24 Uhr (open end)  
Fr+Sa 10-3 Uhr (open end)



**METROPOL**

Hip Hop meets R'n'B  
Jeden 1. Samstag im Monat

80er & 90er Party  
Jeden 2. Samstag im Monat

Rocknight  
Jeden 3. Samstag im Monat

+++++Metro Ticker+++++





# Werner-Otto-Preis für Gretel-Bergmann-Schule – Eine Auszeichnung für eine einzigartige Einrichtung



Stolz auf das Erreichte: Schülerinnen und Schüler, Angehörige des Lehrerkollegiums und Vertreter des SV Allermöhe bei der Preisverleihung im Hamburger Rathaus. Foto: Alexander-Otto-Stiftung.

Die „Gretel“ ist Werner-Otto-Preis-Gewinner 2015 – auf das, was Karlheinz Kruse auf der Website verkündet, können seine Schülerinnen und Schüler, das Kollegium und der Schulleiter stolz sein.

Etwas für seine Fitness tun, auch im Unterricht mobil und agil sein ... An der in Allermöhe ansässigen Ganztagschule, die sich als „rhythmisierte Schule in lernförderlicher Umgebung“ versteht, wird das Sportive groß geschrieben. „Wir sind eine sportbetonte Schule. Es finden jeden Tag sportliche Aktivitäten statt“, beschreibt daher auch die Website der Gretel-Bergmann-Schule den besonderen Schwerpunkt dieses Bildungsträgers. Federführend daran beteiligt ist auch der „SV Allermöhe“, der schuleigene Sportverein, der Sportreisen organisiert und unterstützt sowie sich um schulische und außerschulische Aktivitäten und Wettkämpfe kümmert.

## Integration von Behindertensportarten

Für dieses außergewöhnliche und engagiert umgesetzte Konzept wurde die Schule nun mit dem Werner-Otto-Preis ausgezeichnet. Die Projekte, die die Schule gemeinsam mit ihrem Sportverein in Arbeitsgemeinschaften und Nachmittagskursen entwickelt hat, wurden dabei von den Juroren als einzigartig angesehen, denn im Vordergrund stand immer wieder die Integration von Behindertensportarten in den Schulsport.

So haben die aktiv an der Konzeption Beteiligten zum Beispiel Ideen für Goalball, Blindenfußball und Rollstuhlbasketball entwickelt, wobei die jeweiligen Sportlehrer tatkräftig von Experten mit eigenen Handicaps unterstützt wurden. Gemeinsam leiteten sie die einzelnen Übungsgruppen und konnten so ihr Wissen an die Pädagogen weiter geben.





Die Alexander-Otto-Stiftung zeichnete die „Gretel“ für ihre Verdienste im Behindertensport und bei der Eingliederung Behinderter aus. Foto: Alexander-Otto-Stiftung.

### Für Verständnis und gegen Hürden

Weit über das Projekt hinaus profitiert die Schule von den Konzepten, denn die Sportarten sind mittlerweile in das Angebot des schulinternen Sportprogramms aufgenommen. Somit erhalten Schülerinnen und Schüler mit Handicaps eine dauerhafte Chance, am Sportunterricht der „Gretel“ teilzunehmen und gemeinsam mit ihren Mitschülern aktiv zu sein.

Gleichzeitig werden aber auch junge Menschen ohne Behinderungen für den Umgang mit gehandicapten Menschen sensibel gemacht und bauen ihre Vorurteile und Berührungsängste ab. So führt das sportive Zusammensein an der Schule dauerhaft zu mehr Verständnis und weniger Hürden – und steht in enger Verbindung zu der Namensgeberin der Schule. Bei dieser handelt es sich um Gretel Bergmann, eine in den 1930er Jahren berühmte deutsche Sportlerin jüdischen Glaubens. „Ihr Name steht für Toleranz, Verständigung und Respekt zwischen Menschen unterschiedlicher Religionen, Kulturen und Nationalitäten. Weil sich die Schule diesen Werten verpflichtet fühlt, ist sie stolz, so zu heißen“, betont es die „Gretel“ auch auf ihrer Website.

### Innovative Projekte mit Zukunftskraft

Bei der Entscheidung der Fachjury, der unter anderem die Hamburger Paralympic-Siegerin Edina Müller angehörte,

stand genau das im Mittelpunkt, was an der Schule in Allermöhe mit Leben erfüllt wird: Preiswürdig waren solche Projekte aus dem Bereich des Behindertensports in der Hansestadt und ihrer regionalen Umgebung, die zur Eingliederung und Förderung behinderter Menschen im Sport beitragen. „Ich gratuliere den Preisträgern und freue mich über die innovativen Projekte. Sie zeigen, wie Inklusion von behinderten Menschen gelebt wird und allen Beteiligten Spaß macht. Danken möchte ich der Alexander-Otto-Sportstiftung, die mit dem Werner-Otto-Preis nun zum fünften Mal den inklusiven Sport würdigt und unterstützt“, fand Sportsenator Michael Neumann dann auch bei der Preisverleihung die richtigen Worte.

Alexander Otto, der dem Festakt im Rahmen eines Senatsempfangs als Vorsitzender der Alexander Otto Sportstiftung beiwohnte, griff diesen Gedanken nicht nur auf, sondern verwies auch noch auf die zukünftige Verantwortung: „Mit dem Werner-Otto-Preis möchten wir nicht nur großartige Projekte und herausragendes Engagement würdigen, sondern gleichzeitig auch zum Nachmachen anspornen. Ich bin jedes Jahr wieder auf ein Neues begeistert, welche kreative Projekte uns erreichen.“ Neben der Ehrung gehören 15.000 € an Preisgeldern zu der Auszeichnung.

Internet: [www.gretel-bergmann-schule.de](http://www.gretel-bergmann-schule.de)

Alexandra Petersen





## Fußball der etwas anderen Art: Fußballgolf in den Vier- und Marschlanden

Fußball und Golf gehen sehr gut zusammen, findet man in den Vierlanden. Foto: Markus Tischler.



Das dürfte auch für den einen oder anderen Profi eine Herausforderung darstellen: Einen Ball mit einer bestimmten Anzahl von Versuchen in ein Loch zu kicken, wobei verschiedene Hindernisse auf dem Weg zum Ziel gemeistert werden müssen. Fußballgolf nennt sich das Ganze. Und wer den Mix aus Minigolf, richtigem Golf und Torwandschießen ausprobieren möchte, der wird bei Familie Soltau am Gauerter Hauptdeich 105 in den Vier- und Marschlanden fündig.

### Spielfläche wie beim Minigolf

Auf einer rund 35 000 Quadratmeter großen Fläche haben die Soltaus 18 Bahnen angelegt - wie es beim Golf eben üblich ist. Als Spielgerät dient ein normaler Fußball. Damit die ganze Angelegenheit spannend wird, müssen die Teilnehmer die Kugel aber durch oder über Hindernisse hinwegspielen. Insofern ist einfaches Bolzen ebenso gefragt wie taktisches Vorgehen.



Der Fußballgolf-Platz hat wie jeder Golfplatz 18 Bahnen. Der Trick: Es geht ganz ohne Eisen. Fotos: Markus Tischler.

Allerdings verweist Thomas Soltau auf eine immer wiederkehrende Situation: „Oft schießen Leute, von denen man das gar nicht denkt, den Ball beim ersten Versuch durch ein Hindernis. Zu viel Nachdenken hilft nicht immer.“

Das zeigt sich schon auf der ersten Bahn. Der Ball muss erst einmal durch ein größeres Loch im Netz eines üblichen Fußballtores geschossen werden. Danach sind es noch etliche Meter bis zur Fahne. Wie also vorgehen, wenn man mit drei Versuchen, wie auf dem Schild am „Abschlag“ angegeben ist, erfolgreich sein will? Bleibt der Ball schon beim ersten Schuss im Netz hängen, dürfte es schwer werden, mit zwei Schüssen ins Ziel zu gelangen.

Tatsächlich haben es manche der bis zu rund 100 Meter langen Bahnen in sich. Je intensiver man überlegt, umso größer (oder kleiner) werden womöglich die Hindernisse wie Metallrechtecke, eine Betonröhre beziehungsweise einem Gummireifen – und umso weiter weg scheint die Fahne plötzlich zu rücken. Doch wer die Aufgaben mit zu viel Ehrgeiz angeht, dem geht unterwegs womöglich die Lust am Zielschießen verloren. Spaß haben am grandiosen Scheitern, den sollte man vielmehr mitbringen.

Turnschuhe und sportliche beziehungsweise bequeme

Kleidung sind von Vorteil. Die Bälle werden gestellt. „Das ist eben das Gute, dass die Leute nicht viel an Ausrüstung brauchen“, sagt Kathrin Soltau. Schießen muss man natürlich selbst. Außenrist, Innenrist, Pike und Sohle – alles ist erlaubt. Hacke geht auch, kann aber im wahrsten Sinne des Wortes nach hinten losgehen.

Eröffnet haben die Soltaus den Platz am 1. Mai 2015. Dabei ist Fußballgolf selbst nichts Neues. Seit Jahren werden Deutsche Meisterschaften wie auch Weltmeisterschaften ausgespielt. Fußballgolf ist in Schweden in den 1980er-Jahren entstanden und mittlerweile in Skandinavien weit verbreitet.

### Swingolf – gleicher Platz und neues Spiel

Wer nun doch lieber zum Schläger greift, kann das auf der Anlage der Soltaus allerdings auch tun. Swingolf bietet die Familie schon seit vielen Jahren auf ihrem Areal an. Es handelt sich hierbei um eine einfache Variante des normalen



Die etwas andere Art des Torwandschießens - sie erfordert solide Ballkunst.

Golfs. So brauchen die Spieler zum Beispiel keinen Caddy, der das Equipment tragen muss. Denn gespielt wird nur mit einem Schläger pro Person. Der Kopf des Schlägers besteht aus drei Seiten, die jeweils für lange beziehungsweise hohe Schläge und das Putten geeignet sind.

Der Ball wiederum ist aus Gummi gefertigt und größer als ein Golfball. Die Bahnen sind mindestens 65 Meter und maximal 300 Meter lang. Dementsprechend groß ist das Gelände – und so dauert eine Runde Swingolf auch deutlich länger als eine Partie Fußballgolf, für die man circa zwei Stunden einplanen sollte.

Am Ende aber wartet auf die Teilnehmer das gemeinschaftliche Diskutieren im Dielencafe. Denn Spaß macht beides vor allem in einer größeren Gruppe. Der Autor hat sich allein im Fußballgolf probiert und festgestellt: Über sich selbst lachen ist schön, aber nur, wenn andere mitlachen. Wobei: 15 Versuche auf einer Par-5-Bahn? Gut, dass keiner zugesehen hat. Da musste der Ball sich so manchen fiesen Tritt und Kommentar gefallen lassen. Der Trick, wie man es besser macht, wird hier allerdings nicht verraten. Probieren geht schließlich über studieren.

Markus Tischler

# Worauf es beim nachhaltigen Bauen ankommt



Wesentliches Merkmal nachhaltiger Gebäude ist ein ausgereiftes Energiekonzept. Wichtig sind vor allem Heizung und Warmwasserversorgung, denn beide zusammen haben einen Anteil von 57 Prozent am gesamten Energieverbrauch im Haushalt. Alle Fotos: tdx/Allianz pro Nachhaltigkeit.

Von: Allianz pro Nachhaltigkeit

Ob ein Gebäude nachhaltig ist oder nicht, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dazu zählen eine vorausschauende Planung, eine energieeffiziente Bauweise und ein durchdachtes Energiekonzept.

(pm/tdx) Wer ein Haus unter nachhaltigen Gesichtspunkten bauen möchte, sollte dies unter der Einbeziehung individueller Aspekte planen. Bauherren mit diesem Anspruch stehen vor einem komplexen Vorhaben, denn ob ein Gebäude nachhaltig ist oder nicht, hängt nicht allein von den verwendeten Materialien oder dem Energieverbrauch ab. Ausschlaggebend ist nach Angaben der Allianz pro Nachhaltigkeit der gesamte Lebenszyklus des Gebäudes – von Planung und Energiekonzept über Bauphase und Nutzung bis zum Recycling.

## Weitsichtige Hausbauplanung

An erster Stelle steht ein geeignetes Grundstück. Neben Lage und Verkehrsanbindung spielen auch Bodenbeschaffenheit und die zur Verfügung stehenden Anschlüsse an die Versorgungsnetze eine Rolle. Auch die Bauart – Massiv- oder Fertighaus, Einfamilien- oder Mehrfamilienhaus – ist zu berücksichtigen. Neben dem Planungs- und Erstellungsbudget werden auch die voraussichtlichen Folgekosten über die gesamte Lebensdauer des Gebäudes hinweg betrachtet. Dies impliziert den späteren Renovierungsaufwand, die mutmaßliche Wertentwicklung und das Recycling des Gebäudes.

## Energieeffizient Bauen

Neben angestrebtem Energiestandard des Gebäudes (bei-



spielsweise Passiv-, Nullenergie-, oder Niedrigenergiehaus) sollten auch die eingesetzten Baustoffe und -produkte unter Energieeffizienzgesichtspunkten gewählt werden. Von Bedeutung sind dabei der Energieaufwand, der während des Herstellungsprozesses, bei der Verarbeitung und beim Transport des jeweiligen Bauprodukts anfällt, sowie dessen Umweltwirkungen. In Ökobilanzen sind diese Produktinformationen einsehbar.

### Nachhaltiges Energiekonzept

Wesentliches Merkmal nachhaltiger Gebäude ist ein ausgereiftes Energiekonzept. Dazu gibt es eine Vielzahl an Möglichkeiten. Wichtig sind vor allem Heizung und Warmwasserversorgung, denn beide zusammen haben einen Anteil von 57 Prozent am gesamten Energieverbrauch im Haushalt, wissen die Experten der Allianz pro Nachhaltigkeit. Welches Energiekonzept bzw. welche Technologien für das jeweilige Gebäude am besten geeignet sind, muss aber im Einzelfall entschieden werden. Werden schon bei der Planung Faktoren zur Nachhaltigkeit berücksichtigt, kann der Wert des Hauses langfristig erhalten oder sogar gesteigert werden. Weitere Informationen rund um Nachhaltigkeit sind im Internet unter [www.allianz-pro-nachhaltigkeit.de](http://www.allianz-pro-nachhaltigkeit.de) zu finden.

## Open-Air unterm Dach

**Große Dachflächenfenster lassen viel Licht ins Innere und sorgen für eine tolle Aussicht. Zudem kann das Dachgeschoss nach außen erweitert werden.**

(pm/sunshine wintergarten) Dachräume sind dazu prädestiniert, eine helle, freundliche Wohnatmosphäre zu schaffen. Aufgrund der Dachschrägen kann – entsprechende Fensterflächen vorausgesetzt – mindestens doppelt so viel Sonnenlicht in den Wohnraum gelangen, wie bei gleich großen Fassadenfenstern. Durch das einfallende Licht entstehen ein angenehmes Wohlfühl-Ambiente und eine verbesserte Lebensqualität. Zusätzlich wirken lichtdurchflutete Räume größer und geräumiger.

Viel Sonnenlicht gelangt durch große Dachflächenfenster unter die Schräge. Sie sind in verschiedenen Varianten erhältlich und lassen sich auf vielfältige Weise anordnen. Die Größe der Glasfläche sollte den individuellen Anforderungen an den Wohnkomfort entsprechen. Eindrucksvolle Lösungen mit bis zu 48 m<sup>2</sup> Fläche bieten modulare Dachschiebefenster von Sunshine. Die Modelle Panorama und OpenAir lassen, je nach Schiebeflügelanzahl, Tageslicht und Frischluft in maximaler Dosis ins Dachgeschoss. Zudem lassen sie einen beeindruckenden Blick in den Himmel zu. Bodentief eingebaut ermöglichen sie darüber hinaus einen nahezu barrierefreien Ausstieg auf eine Dachterrasse. Diese außergewöhnliche Verbindung von Innenraum und Terrasse sorgt für besonders exklusiven Wohnkomfort. Weitere Informationen unter [www.sunshine.de](http://www.sunshine.de).



Bodentief eingebaut, entsteht mit Dachflächenfenstern ein nahezu barrierefreier Ausstieg auf eine Dachterrasse.



Diese außergewöhnliche Verbindung von Innenraum und Terrasse sorgt für besonders exklusiven Wohnkomfort. Bilder (3): tdx/Sunshine Wintergarten.

## Dämmen? Aber sicher!

**Dämmen mit Holzfaser ist nicht nur nachhaltig, sondern in erster Linie auch eine sichere Entscheidung für jeden Bauherren.**

(pm/Verband Holzfaser Dämmstoffe/tdx) Die Dämmung von Häusern wurde zuletzt kontrovers diskutiert und hat bei Bauherren für Verunsicherung gesorgt. Mit einem natürlichen Dämmmaterial wie Holzfaser geht man jedoch auf Nummer sicher. Die Holzfaserdämmstoffe schaffen ein wohngesundes und angenehmes Raumklima. Sie wirken ähnlich wie Funktionskleidung: Die Platten schützen vor Nässe von außen, lassen aber Wasserdampf aus dem Inneren entweichen. Diese feuchtigkeitsausgleichende Wirkung verhindert Staunässe und hält die Dachkonstruktion trocken, Schimmelbildung wird so verhindert. Die Hülle aus Holzfasern speichert im Winter die Wärme im Haus und dient im Sommer als Hitzeschutz: Durch ihre hohe, spezifische Wärmekapazität können die Dämmplatten Sommerhitze wirksam abpuffern, unter dem Dach bleibt es angenehm kühl. Auch aus ökologischer Sicht überzeugt die Holzfaser: Sie wird aus frischem, unbehandeltem Nadelholz hergestellt, das aus verantwortungsbewusst bewirtschafteten Wäldern stammt und ist frei von bedenklichen Zusätzen. So vereinen Holzfaserdämmstoffe Wetterschutz, Komfort und ein wohngesundes Klima unter einem Dach.

Weitere Informationen unter [www.holzfaser.net](http://www.holzfaser.net).





# Die populärsten Sportarten für die Best-Ager

## Wie Sie auch in den späteren Jahren aktiv und gesund bleiben



Radfahren trainiert den Körper, schont Kniee und Hüfte und stärkt die Beinmuskulatur. Foto: Rainer Sturm/www.pixelio.de.

In der Antike hieß es: „Gesunder Geist in gesundem Körper.“ Das gilt heute genauso wie zur Zeit der alten Griechen und Römer. Sport hält nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit. Der alternde Körper kämpft zwar mit nachlassender Muskelkraft und abgenutzten Gelenken, aber trotzdem kann man sich weiterhin sportlich betätigen. Bei richtigem Training und guter Ernährung kann man sogar wieder Muskelmasse aufbauen und die Körperbeherrschung verbessern – auch wenn die Fitness der jungen Jahre passé ist.

Bewegung und Sport haben viele positive Wirkungen. Sie beugen plötzlich auftretenden Gelenkerkrankungen vor und halten den Kreislauf auf Touren. Sie stärken den Körper und die Beweglichkeit, regen den Stoffwechsel an und verhindern viele altersbedingte Krankheiten. Außerdem macht Sport ein gutes Gefühl. Der Grund: Das Gehirn schüttet Botenstoffe aus, die die Stimmung aufhellen und reale Glücksgefühle erzeugen. Selbst einfache Aktivitäten wie regelmäßige Spaziergänge können bewirken, dass sich die eine oder andere trübe Stimmung auflöst.

### Wandern

Wandern und seine unspektakulärere Abart, das Spazierengehen, sind wohl am leichtesten auszuüben. Man braucht eigentlich nicht mehr als strapazierfähige Kleidung und ein

paar Routen, auf denen man gerne unterwegs ist. Strecken, Zeiten, Ziele – alles ist variabel und kann dem Wetter oder Lust und Laune angepasst werden.

Es gibt die entspannte Variante, also kürzere oder längere Spaziergänge, die durch den Lieblingspark und zum Lieblingscafé und wieder zurückführen. Das geht auch dann, wenn man keine größeren Strecken mehr bewältigen kann, aber nicht auf frische Luft verzichten will. Oder eben die etwas aufwendigere Tour, die man zusammen mit Freunden, in festen Schuhen und mit Rucksack unternimmt.

Selbst kleinere Unternehmungen sind gut für den Körper und machen obendrein gute Laune – erst recht, wenn man in Gesellschaft unterwegs ist. Wer es ambitionierter mag und gerne die Natur erkundet, kann sich eine der zahlreichen Wanderrouten aussuchen und Ausblicke auf Berge und Täler, Seen oder spektakuläre Landschaften wie die Sächsische Schweiz oder die Holsteinische Seenplatte genießen. Hier sind robuste Kleidung, geeignete Wanderschuhe und ein bequemer Rucksack für den Snack zwischendurch, eine Flasche Wasser und andere Utensilien von Vorteil. Neue Wanderschuhe sollte man auf jeden Fall vor der großen Tür einlaufen und einfetten. Der Schuh passt sich so dem Fuß an, und man beugt Blasen und anderen Unannehmlichkeiten vor.

Ein echter Sport ist dann das so genannte Nordic Walking. Das ist eine aus Norwegen stammende Ausdauersportart,



Nordic Walking liegt seit Jahren im Trend. Foto: Thomas Kunz (Sachsen)/www.pixelio.de.

bei der das schnelle Gehen durch den Einsatz von zwei Stöcken im Rhythmus der Schritte unterstützt wird. Ursprünglich haben zum Beispiel Skiläufer so ihre Ausdauer trainiert. Nordic Walking trainiert auch die Muskulatur des Oberkörpers und ist körperlich intensiver als schlichtes Gehen.

Auch Nordic Walking bietet den Rahmen für Geselligkeit. Man kann spezielle Kurse besuchen, sich einer Gruppe besuchen oder in speziellen Parks, die es in vielen europäischen Ländern gibt, auf Tour gehen.

### Laufen

Mit dem Laufen oder Joggen kann man auch noch in den späten Jahren anfangen, vorausgesetzt, es sprechen keine medizinischen Gründe dagegen. Laufen erhält die motorischen Fähigkeiten und fördert die Durchblutung des Gehirns. Außerdem beugt Laufen der Osteoporose vor. Allerdings sollte man sich vorher vom Hausarzt durchchecken und beraten lassen. Wenn Gelenkprobleme oder starkes Übergewicht dagegen sprechen, sollte man auf Nordic Walking ausweichen. Auch dieser Sport stärkt die Muskeln und den Kreislauf, ist aber nicht so anstrengend wie Laufen.

### Radfahren

Mit dem Fahrrad lässt sich gut die Natur erkunden. Unter Senioren ist das Radfahren sehr populär, weil es den Körper trainiert, aber die Knie- und Hüftregionen schont. Besonders gestärkt wird die Beinmuskulatur, was dann im Alltag von Vorteil ist – besonders beim Treppensteigen. Der Sinn für Körperkoordination wird gefördert, was ebenfalls hilft, den Alltag zu meistern.

Nun sind die normalen Fahrräder oder die hochgezüchteten Rennräder nicht für jeden geeignet. Aber es gibt auch Fahrräder, die speziell für Senioren gebaut sind. Mittlerweile können sich Interessierte hier über ein breites Modellspektrum freuen.

Die Hersteller liefern Fahrräder mit niedrigerem Einstieg, Dreiräder und so genannte E-Bikes, also Fahrräder mit einem kleinen Elektromotor. Der Elektromotor unterstützt

den Radfahrer bei Steigungen oder langen Strecken. So bleiben Mobilität und Fahrspaß weiter erhalten.

### Schwimmen

Nicht nur viele Senioren gehen mit Begeisterung Schwimmen. Im Wasser fallen die Bewegungen leichter und strengen weniger an. Der Rücken kommt in eine natürlichere Lage und wird vor allem vom Körpergewicht entlastet. Andere Muskeln, die sonst kaum angesprochen werden, müssen nun sozusagen ihr Gehalt verdienen und arbeiten. Vor allem für ältere Menschen, denen körperliche Aktivitäten ‚im Trockenen‘ schwer fallen, können sich beim Schwimmen gleichzeitig entspannen und etwas für ihre Kondition tun. Schwimmen stärkt, wie Laufen oder Radfahren, das Herz-Kreislaufsystem und die gesamte Körpermuskulatur. In den meisten Schwimmbädern kann man zudem spezielle Fitness- und Gymnastikkurse buchen, was auch die Möglichkeit bietet, Gleichgesinnte kennen zu lernen und Freundschaften zu schließen.

### Gymnastik und Fitnesstraining

Hier gibt es inzwischen nicht nur eine breite Palette an Übungen, die speziell auf die Bedürfnisse von Senioren zugeschnitten sind. Viele dieser Übungen kann man auch zuhause betreiben. Aber man kann auch spezielle Angebote für Senioren in Sportvereinen oder Fitnesscentern nutzen. Es gibt sogar bekannte Ketten von Fitnesscentern, deren Angebote sich speziell an Senioren richten.

Mit vielen Übungen lässt sich altersbedingten Beschwerden entgegenwirken. Oder sie helfen bei der Genesung nach einer schweren Operation. Zum Beispiel ist die Beckenbodengymnastik wichtig nach einer Prostatakrebs-Operation, und sie hilft auch sehr gut bei Inkontinenz. Andere Übungen helfen bei altersbedingten Haltungsschäden. Vor allem lernt man dabei viele nützliche Übungen, mit denen man sich selber helfen und die eigene Gesundheit verbessern kann.

*Friedrich List*





## PFLEGEN & WOHNEN MOOSBERG



### PFLEGEN & WOHNEN MOOSBERG - Ein Haus mit Seele

Die herzliche, freundschaftliche Atmosphäre, die das Leben in den Vier- und Marschlanden ausmacht, ist auch bei PFLEGEN & WOHNEN MOOSBERG sofort zu spüren. Wir möchten, dass sich die Menschen bei uns aufgehoben fühlen - ganz im Sinne unseres Mottos „Zuhause in guten Händen“. Ein gewisser Heimvorteil kommt uns dabei zur Hilfe: Viele Mitarbeiter stammen aus der näheren Umgebung und sind des Plattdütschen mächtig. Die vertrauten Klänge, die Nähe zum ehemaligen Wohnort und die Möglichkeit, die geliebten Vier- und Marschlande regelmäßig zu besuchen, vermitteln unseren Bewohnern ein Gefühl der Geborgenheit.

Wie ein kleines Dorf im Dorf wirkt unsere Anlage, die alles bietet, was zu einem ausgefüllten Alltag dazugehört: Unterhaltung, seelische und körperliche Fürsorge, eine erstklassige Verpflegung und ein persönliches Umfeld, das den Charakter des Einzelnen widerspiegelt.

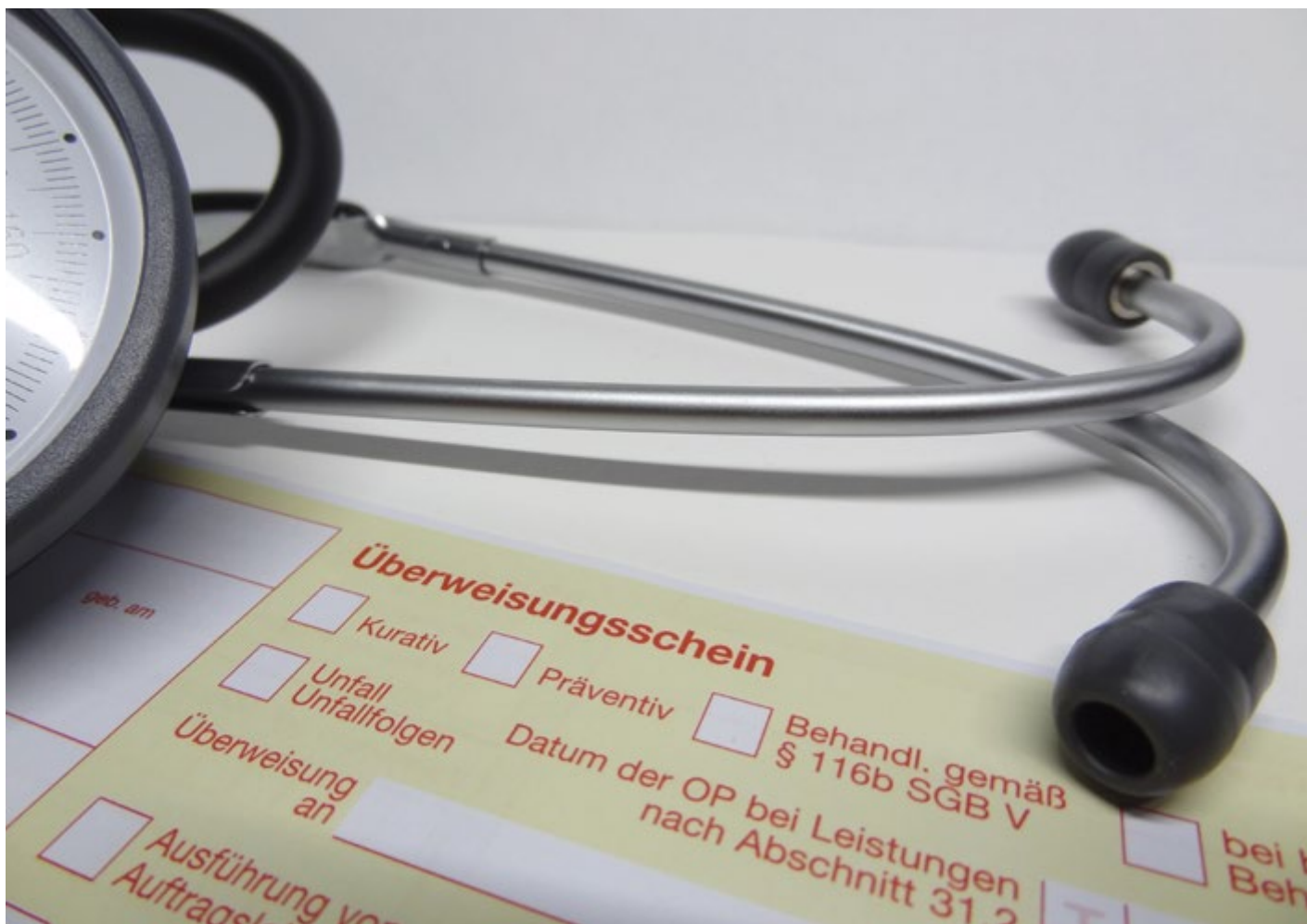
Wir bieten seit Jahrzehnten pflegebedürftigen Erwachsenen ein sicheres Zuhause mit bester Betreuung und abwechslungsreichem Alltag.

**Stationäre Pflege · Kurzzeitpflege · Demenz-Wohnbereich mit Ergo-, Physio-, Musik- und Tanztherapie · ruhige Lage · schöner Garten**

ZUHAUSE IN GUTEN HÄNDEN *Moosberg*

PFLEGEN & WOHNEN MOOSBERG | Moosberg 3 | 21033 Hamburg  
Telefon (040) 2022-2752 | [www.pflegenundwohnen.de](http://www.pflegenundwohnen.de)

# Gut vorbereitet zum Arzt: Was Sie für ein gutes Arztgespräch tun können



Das konstruktive Gespräch zwischen Arzt und Patient ist wichtig für den Behandlungserfolg. Foto: Matthias Preisinger/www.pixelio.de.

**E**igentlich ist das vertrauensvolle und konstruktive Gespräch zwischen Patient und Arzt entscheidend für den Behandlungserfolg. Leider haben die Krankenkassen dazu eine etwas eigenwillige Einstellung und bezahlen für diese Konsultation im Vergleich wenig. Mehr als einige Minuten sind nicht vorgesehen.

Trotzdem können wir als Patienten diese Zeit optimal nutzen. Wie das geht, erklärt Ihnen dieser Artikel.

## Das Wichtigste zuerst

Gerade wenn die Beschwerden komplexer sind oder sogar verschiedene Erkrankungen besprochen werden müssen, ist es sinnvoll, alle Beschwerden und die mit ihnen zusammen hängenden Fragen in einer Liste zu notieren. Es empfiehlt sich, das Wichtigste an den Anfang zu stellen, denn sonst kann es passieren, dass etwas Wichtiges im Verlauf

des Gespräches oder durch Ablenkungen übersehen wird. Außerdem muss man selbst nicht lange überlegen und gibt auch dem Arzt mehr Zeit, schwierige Sachverhalte zu erklären und Nachfragen zu beantworten.

## Folgende Themen sind für den Arztbesuch wichtig:

- Welche Beschwerden habe ich?
- Wie genau äußern sie sich?
- Wann treten sie auf? Nach dem Essen, zu einer bestimmten Tageszeit, bei bestimmten Bewegungen, oder vielleicht nach Einnahme eines neuen Medikaments?
- Treten die Beschwerden regelmäßig auf, oder nur gelegentlich?
- Was lindert die Beschwerden?

Dem Arzt oder der Ärztin hilft es auch, wenn man auf ande-



re Krankheiten hinweist, wegen denen man behandelt wird. Unverzichtbar ist der Hinweis auf chronische Erkrankungen. Sind regelmäßige Medikamenten-Einnahmen nötig, dann ist es wichtig, eine Liste der Arzneien und Verordnungen parat zu haben. Denn so kann der Arzt die Symptome besser einschätzen und auf mögliche Nebenwirkungen achten. Auch Nahrungsergänzungsmittel wie Mineralstoffe und Vitamine, Johanniskraut oder Mittel gegen Sodbrennen gehören hierher.

### Und wie geht es jetzt weiter?

Hausärzte schicken einen möglicherweise zu Spezialisten, um zu einer endgültigen Diagnose zu kommen, oder weil die eine Krankheit am besten behandeln können.

### Diese Fragen eignen sich, um Ziele und Ablauf einer Untersuchung abzuklären:

- Wie läuft die Untersuchung ab?
- Was soll festgestellt werden?
- Gibt es Risiken?
- Ist die Untersuchung möglicherweise schmerzhaft?
- Werden die Kosten von der Krankenkasse übernommen?

### Wichtige Fragen zur Diagnose:

- Welche Ursachen hat meine Erkrankung?
- Wie wird sie sich weiter entwickeln?
- Was kann ich gegen eine Verschlimmerung tun?
- Ist die Krankheit ansteckend?
- Muss ich meinen Lebensstil oder meine Ernährungsweise verändern?

### Die folgenden Fragen sind für das Gespräch vor einer Behandlung wichtig:

- Wie schnell muss ich eine Entscheidung für die Behandlung oder Operation treffen?
- Wo liegen die Vorteile und Risiken der verschiedenen Möglichkeiten?
- Werden weitere Behandlungen nötig sein?
- Was geschieht, wenn ich mich nicht behandeln lasse?
- Übernimmt meine Krankenkasse die Kosten?
- Zu welchen Ergebnissen wird die Behandlung führen?
- Gibt es Nebenwirkungen?
- Wann werde ich den Erfolg merken?
- Wie lange muss ich ein verschriebenes Medikament nehmen?
- Worauf muss ich bei der Einnahme achten?

## Die Hamburger Blindenstiftung

Anzeige



**HAMBURGER BLINDENSTIFTUNG**  
 Senator-Ernst-Weiß-Haus - Die WohnPflegeanlage  
 für blinde und sehbehinderte Senioren



## SCHARFE BRÄUTE SEHEN BEI UNS SO AUS.

Damit im Alter der Spaß am Leben nicht zu kurz kommt, sollten Sie sich für eine WohnPflegeanlage entscheiden, die den Bedürfnissen von blinden und sehbehinderten Menschen gerecht wird. Das Senator-Ernst-Weiß-Haus bietet Ihnen ein einzigartiges Wohn- und Wohlfühlkonzept. **Schauen Sie mal vorbei.**

Besuchen Sie uns im Internet  
[das-leben-im-blick.de](http://das-leben-im-blick.de)  
 vereinbaren Sie einen persönlichen Termin  
**040 69 46-0**  
 oder senden Sie uns eine Mail für Infomaterial  
[info@blindenstiftung.de](mailto:info@blindenstiftung.de)



**Hamburger Blindenstiftung**  
 Senator-Ernst-Weiß-Haus  
 Bullenkoppel 17, 22047 Hamburg

Das Leben im Blick.

Die Hamburger Blindenstiftung steht seit 1830 für besondere Betreuungskonzepte, Wohn- und Lebensmöglichkeiten für blinde und sehbehinderte Menschen unterschiedlichen Alters. Unser Ziel ist, die größtmögliche Selbstbestimmtheit durch fachliche Unterstützung und sensible Förderung bei der Alltagsbewältigung zu erhalten. Hierzu gehören u. a. individuelles Mobilitätstraining, lebenspraktischen Fertigkeiten. Freizeitaktivitäten und gemeinsame Reisen.

Das Senator-Ernst-Weiß-Haus ist die moderne WohnPflegeanlage der Hamburger Blindenstiftung in Hamburg-Farmsen für erblindete und sehgeschädigte Senioren. Speziell geschultes Personal begleitet den neuen Alltag in kleinen Wohngruppen; 132 persönlich gestaltete Einzelappartements stehen zur Verfügung. Unsere SeniorInnen bewohnen ein 26 qm großes Einzelappartements mit eigenem Bad.

Das Haus bietet vielfältige Kontaktmöglichkeiten, Kultur- und Erlebnisangebote sowie Feste und Reisen. Das Haus und der Geruchs- und Tastgarten sind auf die speziellen Bedürfnisse blinder, sehbehinderter und dementiell erkrankter Senioren ausgerichtet. Dabei werden diese von 100 festangestellten Mitarbeitern und Ehrenamtlichen unterstützt.

Unser Betreuungskonzept gilt für alle Bewohner des Hauses. Bestandteil des Konzeptes und für alle Mitarbeiter verbindlich sind die Leitlinie zur Betreuung und Pflege sehbehinderter und blinder Senioren, und zur Betreuung von Senioren während der Phase des Einlebens.

Wegen der beeinträchtigten Wahrnehmung ist eine vertrauensvolle Beziehung die wesentliche Grundlage aller Betreuungsangebote und therapeutischen Maßnahmen. Die Angebote werden von der Rehabilitationskraft für sehbehinderte und blinde Menschen, zwei Ergotherapeutinnen sowie ehrenamtlichen Mitarbeitern durchgeführt.

### Hamburger Blindenstiftung

Senator-Ernst-Weiß-Haus · Bullenkoppel 17 · 22047 Hamburg

Kontakt: Tel: (0 40) 69 46-0

[info@blindenstiftung.de](mailto:info@blindenstiftung.de) · [www.blindenstiftung.de](http://www.blindenstiftung.de)



Wer viele Medikamente nehmen muß, braucht einen guten Überblick über Mengen und Einnahmezeiten. Foto: Bernd Kasper/www.pixelio.de.

### Hier einige Hinweise zur richtigen Einnahme von Tabletten:

- Vor dem Essen: Man soll die Tabletten 30 Minuten bis eine Stunde vor der Mahlzeit nehmen.
- Mit dem Essen: Tabletten beim Essen oder kurz danach einnehmen.
- Nach dem Essen: Man soll die Tabletten frühestens zwei Stunden nach der letzten Mahlzeit einnehmen.

Wichtig ist auch, zu fragen, ob ein verordnetes Arzneimittel ein Antibiotikum ist. In diesem Fall sollte man sich genau an die Einnahmezeiten halten und darauf achten, keine Tablette zu vergessen. Außerdem darf man das Me-

dikament nicht vorzeitig absetzen, auch wenn es einem besser geht.

Leider helfen viele gleichzeitig zu schluckende Tabletten nicht unbedingt mehr. In Kombination können sich jedoch oft störende oder sogar schädliche Nebenwirkungen einstellen. Bei einer sehr langen Medikamentenliste sollte man mit seinem Arzt darüber sprechen, ob nicht auf das eine oder andere Mittel verzichtet werden kann. Denn die Wechselwirkungen zwischen verschiedenen Mitteln können zu weiteren gesundheitlichen Problemen führen. Daher ist es wichtig, den Arzt von Anfang an über andere Medikamenteneinnahmen auf dem Laufenden zu halten und auf entstehende Befindlichkeitsstörungen hinzuweisen.

*Friedrich List*



Je besser man sich vorbereitet, desto genauer kann einen der Arzt informieren. Foto: Ligamenta Wirbelsäulenzentrum/www.pixelio.de.



# PFLEGEN & WOHNEN MOOSBERG

## „Im Herzen Bergedorfs“

Seit über 45 Jahren ist **PFLEGEN & WOHNEN MOOSBERG** fest verankert im Stadtteil. Unser Netzwerk an Zusammenarbeit erstreckt sich über Krankenhäuser, Kirchen, Kindergärten, Sportvereine, Schulen und Pflegestützpunkte bis zu den Menschen, die uns brauchen. Mit ganzem Herzen sind wir für unsere Bewohner da – 365 Tage im Jahr und 24 Stunden am Tag. Für das, was unsere Arbeit ausmacht, bekommen wir viel aus dem Stadtteil zurück: Lob, Anerkennung und ein großes „Danke“.

**PFLEGEN & WOHNEN MOOSBERG** grenzt an die Stadtteile Bergedorf und Lohbrügge, direkt am schönen Ausflugsziel Boberger Dünen. Bei uns sind Menschen mit Pflege- und Betreuungsbedarf in guten Händen, denn Vertrautheit und liebevolles Miteinander zeichnen unser Haus aus. Unsere Mitarbeiter sind nicht nur aktiv in der Pflege, ein vielfältiges Freizeit- und Therapieangebot bietet darüber hinaus Abwechslung und individuelle Förderung.



Regelmäßige Feste sorgen für Unterhaltung und Lebensfreude – unser Osterfeuer im Frühjahr, das große Sommerfest oder der stimmungsvolle Budenzauber im Advent sind nicht nur beliebt bei unseren Bewohnern, sondern auch im Stadtteil zur Tradition geworden.

Wir pflegen Gemeinschaft und Austausch, auch mit den Bewohnern und Kollegen aus den anderen Häusern von **PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG**. Unter der Überschrift

„Erlebnis statt Alltag“ finden gemeinsam organisierte Ausflüge in ganz Hamburg statt, etwa zu den berühmten Wasserspielen in Planten un Blomen, zum Kiez oder zur Horner Rennbahn. So können unsere Bewohner aktiv am Leben der Stadt teilhaben.

Einen besonderen Schwerpunkt legen wir bei **PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG** dieses Jahr auf das Thema Musik. Unter dem Jahresmotto „Weltsprache Musik“ gibt es eine Vielzahl von Veranstaltungen, denn der Wirkung von Musik kann sich niemand entziehen! Ob es ein Rhythmus ist, der einen mitreißt, eine Melodie, die einem nicht mehr aus dem Kopf geht oder Verse, die einen berühren. Musik weckt Emotionen und Erinnerungen, erzählt Geschichten, lässt Probleme vergessen und: Musik bringt die Menschen zusammen, verbindet Generationen und Kulturen.

Natürlich stehen auch unsere Veranstaltungen in **MOOSBERG** unter unserem musikalischen Motto. So führte uns zum Beispiel im Mai eine „Musikalische Reise um die Welt“ mit klassischen Melodien am Piano, und auch der regelmäßige Tanztee bietet Gelegenheit zum Mittanzen und Mitsingen.

Wir würden uns freuen, wenn Sie sich Ihr eigenes Bild von **PFLEGEN & WOHNEN MOOSBERG** machen würden. Schauen Sie doch einmal bei uns vorbei, zum Beispiel bei unserem Sommerfest am Samstag, dem 11. Juli 2015. Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Weitere Informationen finden sie unter:  
[www.pflegenundwohnen.de](http://www.pflegenundwohnen.de)  
 oder Telefon: (040) 2022-0



Die Fußgängerzone am Sachsenor lädt ein zum Bummeln und Verweilen. Foto: Jürgen Petersen.

# Inserenten

Augustinum – Die Seniorenresidenz	51	Hoeft oHG, Optiker	25
Bethesda Krankenhaus Bergedorf	26/27	HVV	28/29
Bötjer Frisör	33	Keller Maßschneiderei	32
Commundo Tagungshotels	15	Krankenhaus Reinbek, St.-Adolf-Stift	52
Cura Seniorencentrum Bergedorf	24	Kulturzentrum LOLA	31
Die Ladenkanzlei Siemssen, Blümel, Schulenburg	33	Metropol Bergedorf	35
DIE LINKE, Bezirksverband Bergedorf	6	Pflegen und Wohnen Moosberg	45/49
Elektronik und mehr ...	33	Reisering Hamburg	20
Endless Summer – Second Hand Originale	34	Rudolf-Steiner-Schule Bergedorf	50
Hamburger Blindenstiftung	47	Seemannsgarn – schöne Wolle & Café	32
Hamburger Volksbank	2	The Wax Effect	33
		SPD-Fraktion in der Bezirksversammlung Bergedorf	7
		trauerlichtung Bestattungen	17
		Waldorfkindergarten Bergedorf	50





„Keine Angst Beethoven,  
du darfst ja mitkommen!“

**i** Hausführung jeden Mittwoch, 14 Uhr und  
jeden 1. Samstag im Monat, 14 Uhr, Mühlenweg 1, Aumühle

Die Seniorenresidenz  
Tel. 04104/691-804  
www.augustinum.de

**Augustinum**  $\Phi$   
Sie entscheiden

## Impressum

Herausgeber:  
CittyMedia Communicators  
and Publishers GmbH

Geschäftsführung:  
Konstantin Theodoridis  
Friedrich List  
Syltring 16, 22926 Ahrensburg  
Telefon: 04102/69 72 64  
Fax: 04102/69 72 65  
Mail: info@cittymedia.com  
www.cittymedia.com

Registergericht Lübeck, HRB 7789  
USt-IdNr.: DE255580733

Bankverbindung:  
HASPA  
IBAN: DE41 2005 0550 1352 1481 57  
BIC: HASPDEHHXXX

Kaufmännische Leitung:  
Konstantin Theodoridis

Chefredaktion und V.i.S.d.P.:  
Friedrich List (fhl)  
Telefon: 040/20 97 62 45

Reporter:  
Alexandra Petersen, Oliver Jensen, Beate Stolzenwald.

Mediaberatung: Konstantin Theodoridis

Titelbilder: Friedrich List, Jürgen Petersen

Gestaltung:  
dierck & meyer mediengestaltung, Kiel/Mutterstadt  
www.dierck-meyer.de

Druck: Druckerei Sons Medien GmbH, Bad Langensalza

Erscheinungsweise: jährlich

Text, Umschlaggestaltung, Titel, Art und Anordnung des Inhalts sind urheberrechtlich geschützt. Nachdruck – auch auszugsweise – nur mit ausdrücklicher Billigung des Verlages. Wir bitten um Verständnis, dass wir trotz sorgfältigster Prüfung keine Gewähr für die Richtigkeit und Vollständigkeit der angegebenen Termine übernehmen können.



## Kompetenz & Fortschritt

## Fürsorge & Vertrauen

### Jährlich schenken uns 17.000 Patienten ihr Vertrauen.

In unserem modernen Krankenhaus verbinden wir höchste Ansprüche an die medizinische Versorgung mit christlicher Nächstenliebe bei der Pflege und Behandlung der uns anvertrauten Patienten.

Durch die ganzheitliche Betreuung und die persönliche Atmosphäre unseres Hauses sorgen wir für Ihr Wohlbefinden und fördern damit Ihre rasche Genesung. Denn: Wir möchten, dass es Ihnen gut geht!

KRANKENHAUS REINBEK  
ST. ADOLF-STIFT

Hamburger Straße 41  
21465 Reinbek  
Telefon 040 / 72 80 - 0  
E-Mail [info@krankenhaus-reinbek.de](mailto:info@krankenhaus-reinbek.de)



[www.krankenhaus-reinbek.de](http://www.krankenhaus-reinbek.de)

Das KRANKENHAUS REINBEK ST. ADOLF-STIFT ist eine Einrichtung des Elisabeth Vinzenz Verbundes.