

**GRATIS** zum Mitnehmen

# SeMa

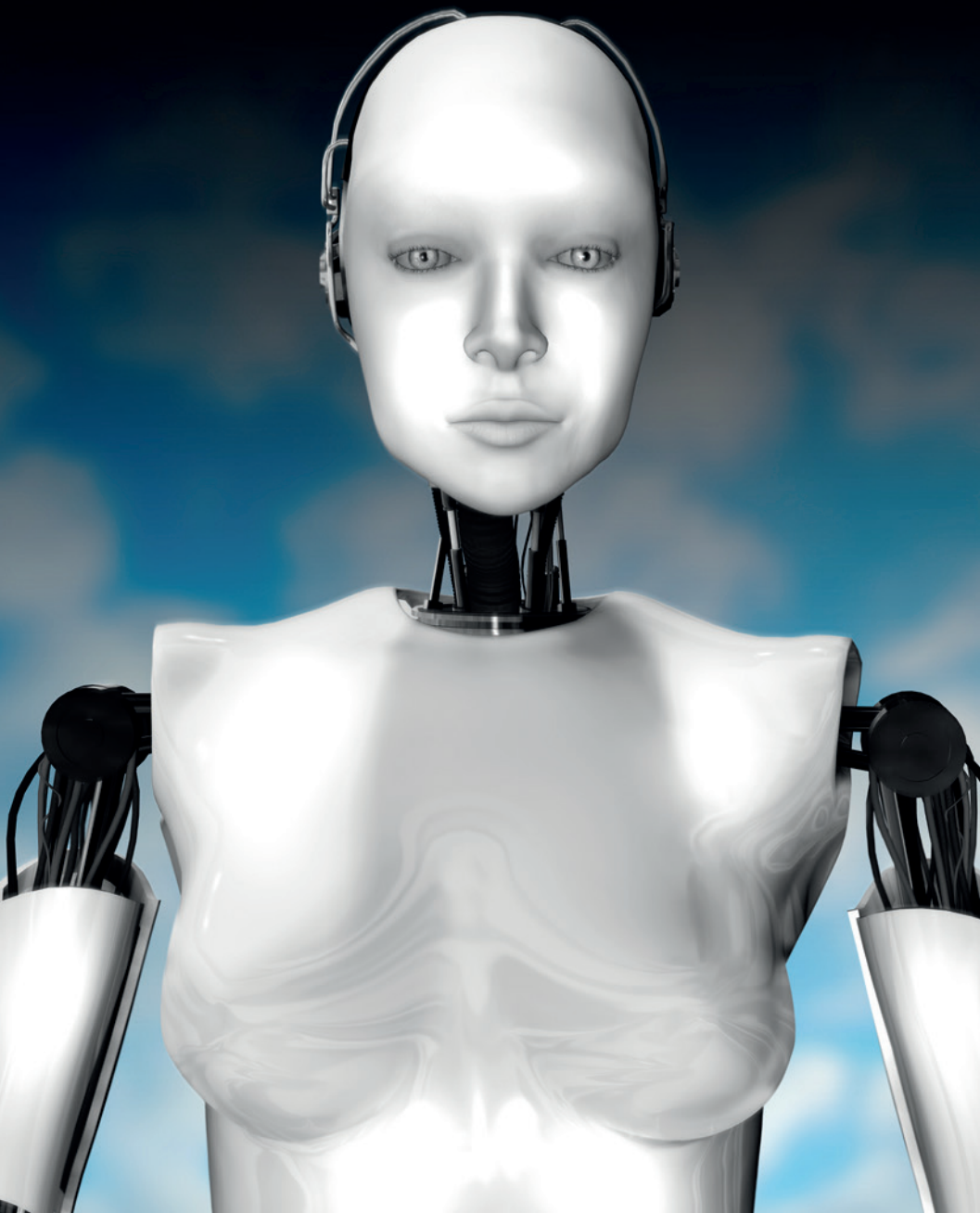
**Senioren Magazin Hamburg**

**Juni 2017**

**Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel**

## **Pflegroboter**

**Utopie • Vision • Realität**



**Salate haben Saison**  
Frisch & knackig auf den Teller



**Prostatakrebs**  
Kleines Organ in Not



**Faszienrolle**  
Rollkur für den Körper



**Waltraut Haas**  
Mariandl feiert ihren 90. Geburtstag



**Frühstücken am Strand**  
mit den Füßen im Sand

FAMILIE  
& DAHEIM

## Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich  
von unseren Vorteilen:

- Täglich 7 leckere Menüs zur Auswahl
- Zu jedem Menü bekommen Sie ein leckeres Dessert
- 2 Wochenend- und Feiertagsmenüs
- Keine Vertragsbindung und kein Mindestbestellzeitraum
- Kostenlose Anlieferung



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

## FRANK HOFFMANN

IMMOBILIEN



**IHRE IMMOBILIE  
IST UNSERE  
LEIDENSCHAFT.**

Thore Hoffmann & Nicole Hoffmann  
Geschwister & Geschäftsführer

## Gutschein

für eine kostenlose Wertermittlung

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur  
unverbindlichen Bewertung Ihrer Immobilie!

04191 / 722 62 -0

040 / 430 980 41 -0

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

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

## Inhalt

<b>Herzlich willkommen</b> Worte unserer Herausgeberin	3
<b>Pflegeroboter</b> Utopie • Vision • Realität	4
<b>Frisch &amp; knackig</b> Salate haben Saison	10
<b>Rückenschmerzen: Immer aufrecht bleiben</b> Tipps zur Vorbeugung und Linderung	12
<b>Prostatakrebs</b> Kleines Organ in Not	14
<b>West Side on the East Side ...</b> ... bei den Schlossfestspielen	16
<b>Rätsel</b>	18
<b>KULTURISTENHOCH2</b> Gemeinsam Kultur erleben	20
<b>Faszienrolle</b> Rollkur für den Körper	22
<b>Das Feuerwehrmuseum Marxen</b> Treffpunkt aller Zweirad-Oldtimerfans	24
<b>Privattheatertage</b> Preiswürdiges Privattheater in Hamburg	25
<b>Wo Arbeit lebt</b> 20 Jahre Museum der Arbeit in Hamburg	26
<b>Kleinanzeigen</b>	28
<b>Georg Philipp Telemann</b> Opernchef und Kirchenmusiker	30
<b>30 wagemutige Senioren/-innen</b> für Dreharbeiten gesucht	31
<b>Tag der offenen Tür in Alten Eichen</b>	31
<b>Und keiner wollte der Erste sein</b> Vor 140 Jahren wurde der Friedhof Ohlsdorf eröffnet	32
<b>Waltraut Haas</b> Mariandl-Darstellerin feiert ihren 90. Geburtstag	34
<b>Reisen: Frühstücken am Strand ...</b> ... mit den Füßen im Sand	36
<b>Valentinas BackSalon</b> Nach alter Tradition lecker backen	38
<b>Experten fordern:</b> Screening auf Vorhofflimmern einführen	40
<b>Knieprobleme?</b> Besser ins Thermalwasser als auf den Operationstisch	42
<b>Sorgenfreie Ferien mit den Enkeln</b>	44
<b>Veranstaltungen</b>	45
<b>Tipps für unsere Leser</b>	48

## Liebe Leserinnen und Leser,

Computer, technische Geräte und Hilfsmittel sind heutzutage in jedem Haushalt zu finden. Roboter sind in der Industrie im täglichen Einsatz. Aber in vielen Bereichen konnte der Mensch (noch) nicht ersetzt werden. Dazu zählt auch der Pflegebereich. Hier wird die Arbeit fast ausschließlich von Mensch zu Mensch erledigt.

Der demografische Wandel und die angespannte Situation auf dem Personalmarkt beschleunigen nun auch die Entwicklung von sogenannten Pflegerobotern. Noch ist es in weiten Teilen Zukunftsmusik, aber gerade wenn finanzielle Interessen dahinterstehen, dann kann diese sehr schnell zur Realität werden. Hier gilt es rechtzeitig zu warnen: Der pflegebedürftige Mensch darf nicht zu einem Gegenstand degradiert werden, dem man rein technische Hilfe zukommen lässt. Gerade die persönliche Beziehung von Mensch zu Mensch, vom Pflegepersonal zum Patienten ist ein sehr wichtiger Bestandteil der Pflege. Und das sollte auch so bleiben. Technische Unterstützung – ja, Ersatz des Menschen – nein.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß beim Lesen dieses Artikels und der anderen Beiträge und verabschiede mich bis zur Sommerausgabe, die ab dem 08. Juli verteilt wird.

**Ihre Silke Wiederhold**



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



**Haus Itzstedt**  
Alten- und Pflegeheim




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

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

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

**Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage**

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



Jeder Moment ist Medizin



Referent: Priv.-Doz. Dr.  
Ralf Hempelmann,  
Leitender Arzt  
Neurochirurgie

**Nächster Patientenvortrag:**

**„Bandscheibenvorfall“**  
*Was ist für mich der richtige Weg?*

**Mittwoch, 21. Juni · 17:30 Uhr**

---

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



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

**a** Die erste Adresse für gutes Hören.

**Tipp des Monats**  
Juni 2017

Sie kaufen vier Päckchen Hörgerätebatterien und erhalten das fünfte Päckchen gratis.



**Batterien 4 + 1**

Nicht kombinierbar mit dem auric Batteriebonusheft.  
Gültig bis zum 30.06.17.

**auric** Hör und Tinnitus-Zentrum  
Norderstedt GmbH & Co. KG  
Ohechausee 19  
22848 Norderstedt  
**Telefon: (040) 31 10 89 50**



[www.auric-hoercenter.de](http://www.auric-hoercenter.de)



## Pflegenotstand

Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe wies zwar zum Tag der Pflege darauf hin, dass die Zahl der Betreuungskräfte fast verdoppelt wurde. Doch allein in Hamburg, so Gewerkschaften und Experten, fehlen 2.000 Mitarbeiter für 13.000 pflegebedürftige Senioren in 144 Pflegeheimen, in Krankenhäusern sind über 4.000 Stellen frei. Der Bundestag konnte in einer Bundestagsdrucksache vom 17. Mai 2017 offiziell lesen, dass 100.000 Pflegekräfte fehlen. Bis 2030 könnte es eine halbe Million sein – so die Bertelsmann-Stiftung. Dass diese Personallücke vom Kollegen Roboter geschlossen werden kann, bleibt Utopie. Doch clevere Assistenz-Systeme, neudeutsch Ambient Assisted Living (AAL) können Pflegekräfte bei körperlich schweren Aufgaben entlasten. Dann wäre womöglich mehr Zeit für das, was Pflege menschlich macht. Dabei ist die stationäre Pflege vom demografischen Wandel besonders betroffen, sowohl in der Altenpflege als auch im Krankenhaus: Die Zahl der Pflegebedürftigen wächst, gleichzeitig findet der Job im Heim weniger Nachwuchs, weil die körperliche und psychische Belastung groß ist.

Vor diesem Hintergrund summt bei manchen Forschungsprojekten Zukunftsmusik mit. Doch bei Europas Marktführer bei Industrierobotern klingt es realistisch. „Serviceroboter in Pflegeheimen und Krankenhäusern, die durch die Übernahme einfacher logistischer Routinetätigkeiten dem Fachpersonal mehr Zeit für die pflegerischen Aufgaben verschaffen. Damit wird der Einsatz robotischer Komponenten in der Medizin ein immer wichtigerer Faktor zur Stabilisierung unseres Gesundheitssystems“, sagt Ulrike Kroehling. Die Sprecherin der KUKA Roboter GmbH nennt Bereiche des Gesundheitssystems, wo Roboter im Einsatz sind. Dazu zählen roboterbasierte Systeme zur Röntgenbildgebung, für die Strahlentherapie und zur Patientenpositionierung.

# Pflegeroboter

## Utopie • Vision • Realität

**Maschinen spielen Fußball, mähen Rasen. Künstliche Intelligenz-Bestien helfen per Handy. Gerade wurde am Tag der Pflege im Mai wieder gefordert: Mehr Personal! Könnte der Kollege Roboter auch auf die Pflege zurollen?**

Der eine oder andere erinnert sich: Vor vierzig Jahren kommt „Krieg der Sterne“ ins Kino. Mit dabei: R2-D2, ein kleiner Roboter, der als Mechaniker im Raumschiff half. Auch heute wird Hilfe gebraucht. Technische Intelligenz könnte dort Einzug halten, wo früher keiner an einen Einsatz dachte: nicht in der Technik, sondern im Sozialen, im menschlichen Miteinander. Tüftler entwickeln Technologien, die in den Pflegedienst gestellt werden könnten. Für manche ist das Technik, die begeistert, auch weil Personal in der Pflege fehlt.

## Roboter für Therapie und Diagnose

Doch nicht nur bei Therapie und Diagnostik, auch in der medizinischen und pflegerischen Logistik wirken Roboter und unterstützen das Personal bei einfachen Tätigkeiten wie dem Wäschetransport in Krankenhäusern und Altenheimen. Wissenschaftler des Fraunhofer-Instituts für Haushalts- und Assistenzrobotik in Stuttgart testen einen Roboter, der Altenpflegekräfte unterstützen soll. Der Prototyp kann unter anderem kellnern und Memory spielen. Kroehling verweist auf den Fachkräftemangel: „Körperlich anstrengende Tätigkeiten werden mit steigendem Alter der Mitarbeiter zunehmend problematisch. Automation wird eine Chance sein, die Gesundheit der Mitarbeiter zu erhalten und wertvolle Fachkräfte bestmöglich einzusetzen.“

## Mobil auf drei Rädern

Margarete M. ist über 80 Jahre alt und hat nie einen Führerschein gemacht. Seit vielen Jahren pflegt sie ihren Mann liebevoll zu Hause. Wenn die Seniorin ihr Fahrrad nicht hätte, dann wäre auch sie ans Haus gefesselt. „Ich habe Arthrose und kann ein Bein nicht mehr heben. Laufen kann ich nicht gut, aber wenn ich auf dem Fahrrad sitze, dann geht das.“

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

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

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



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

ein Sturz sie zum Pausieren zwang. Wegen einer Knieverletzung konnte sie mehr als ein halbes Jahr lang nichts mehr alleine erledigen. Danach wollte sie es zwar wieder versuchen, aber das Risiko, noch einmal zu stürzen, war zu groß. Das neue Rad – entwickelt und gebaut von Draisin in Achern und geliefert von der Fahrradbörse Elmshorn – machte der Rentnerin wieder Mut. „Mein Sohn hat

es mir geschenkt. Er meinte, er sei froh, etwas für mich tun zu können. Die Enkelkinder fanden es toll und ich habe auch Spaß daran.“ Am Anfang habe sie morgens um 6 Uhr geübt, die Straße runter und wieder hoch zu fahren. Schon nach drei Tagen habe sie sich sicher gefühlt.

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

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

## Fahrrad-Börse

Öffnungszeiten: Mo.-Fr. 9-12.30 Uhr, 14-18.30 Uhr, Sa. 9-13 Uhr, lang. Sa. 9-14 Uhr  
Langehohe 65 • 25337 Elmshorn • Tel. 04121/764 63

## Roboter für Gefühle

Dabei ist die Pflege in Deutschland im internationalen Vergleich noch gut ausgestattet. In Japan ist die Zahl der Alten höher als hier – also forscht Fernost intensiver danach, Pflegekräfte dank Roboter zu entlasten. Seit 2015 hat die bärenähnlich gestaltete Maschine „Robear“ Bärenkräfte, Patienten vom Bett in einen Rollstuhl zu heben – und Rückenschmerzen beim Pflegepersonal zu mindern. Vor über 20 Jahren entstand der robbenförmige Stoff-Roboter Paro. Er wurde erdacht, um demenzkranke Patienten oder autistische Kinder, die sich menschlicher Ansprache verschlossen, zu helfen. Paro reagiert auf Berührung und Ansprache mit eigenen Bewegungen (Augenlider, Extremitäten, Heben und Senken des Kopfes) und mit Lauten. Mit Paro sollen seelisches Wohlbefinden erzeugt, Stress reduziert und Einsamkeitsgefühle gelindert werden.

## Robotik in der Pflege

Made in Germany sind zwei Zukunftsideen: Das Fraunhofer-Institut forscht am Multifunktionspersonenlifter Elevon: Pflegekräfte fördern den Lifter elektronisch an, er kommt dorthin, wo er gebraucht wird, um Patienten beim Wechseln der Bettwäsche, beim Umsetzen auf einen Rollstuhl oder beim Baden zu heben. Dank Sensoren erkennt Elevon, was der Patient braucht. Mit dem Ludwigsburger Unternehmen MLR entwickelte das Fraunhofer-Institut das fahrerlose Transportfahrzeug Casero 4. In der einfachen Version transportiert der Pflege-Wagen etwa Wäsche.

Aber technisch verbunden mit Serviceroboter Care-O-bot wird Casero zum Butler: Er fährt auf Anforderung zum Einsatzort oder folgt dem Pflegepersonal und stellt Pflegeutensilien bereit. Die Steuerung erfolgt über Smartphone oder Touchscreen. Doch der Serviceassistent kann auch Patienten oder Heimbewohnern zu Diensten sein: Zum Beispiel selbstständig an einem Wasserspender einen Becher holen, ihn füllen und zu einem gewünschten Ort transportieren. Oder er liefert Snacks, Getränke, Zeitschriften in Aufenthaltsräume oder direkt ans Bett. Der Hersteller sagt, der Roboter sei 2017 „marktreif“. Und die Anwender?

## Roboter, Pflege, Hamburg

2016 lautete eine Frage beim 2. GeriNet-Symposium in Hamburg „Liegt die Zukunft der Alten in Roboterhänden?“ Das Thema wird also auch an der Elbe diskutiert. Zum Netzwerk GeriNet gehören sechs Geriatrien im Verband freigemeinnütziger Krankenhäuser in Hamburg. Beim Symposium sprach Prof. Dr. Gustav Pfeiffer (Neuroinformatik und Kognitive Robotik, Technische Universität Ilmenau, m&i Fachklinik Bad Liebenstein) zum Projekt „Koreas“. Roboter Koreas holt Patienten auf dem Zimmer zum Gehtraining ab und folgt ihm, um die Lauf- und Trainingsleistung zu dokumentieren. Pfeiffer schaut nach vorn: „Roboter werden als wenig anspruchsvolle companions auftauchen. Hier gibt es noch starke ethische Vorbehalte. Sobald robotische companions in der realen Pflegewelt auftauchen, werden sie sich erledigen. Man wird sehen, robotische companions sind eine Bereicherung und sie können auch die humane Beziehungsarbeit unterstützen.“

Auch den Vorwurf, Roboter fühlen sich nicht ein, lässt er pauschal nicht gelten: „Menschen begegnen selbst einfachsten geselligen Robotern gegenüber empathisch und das ist die wichtigere Hälfte der Beziehung. Da sich Roboter vorhersehbarer



*Roboterrobbe Paro soll seelisches Wohlbefinden erzeugen, Stress reduzieren und Einsamkeitsgefühle lindern.*

© PFLEGEN & WOHNEN HAMBURG



Quelle: Fraunhofer IPA, Jens Kilitan

## OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



**Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)**

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

**Jetzt Termin vereinbaren!**  
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

## SPARDA GUTSCHEIN

**Für Eigentümer ab 60 Jahren: kostenlose Immobilien-Wertermittlung in Hamburg.**



Wenden Sie sich **bis zum 7.7.2017** an den Teamleiter Stephan Füllmich unter **040.55 00 55-5948** und lösen Sie Ihren Gutschein ein!



**SPARDA**  
**IMMOBILIEN**

www.spardaimmobilien.de



## EIN BALANCEAKT, der im Pflegealltag so schwer zu meistern ist.

Beherrschen auch Sie den Spagat zwischen den Stühlen?

... zwischen fachlichem Anspruch und gegebenen Möglichkeiten bei der Pflege und Betreuung von Menschen,

... mit einem Lächeln im Gesicht - trotz großer Anstrengungen und gelegentlichem Streß?

Haben Sie Freude daran, Herausforderungen zu meistern und in zufriedene Gesichter unserer Bewohner zu blicken?

Dann sind Sie bei uns richtig und passen in unser Team!

**Wir freuen uns auf Ihre Bewerbung:**  
Parkresidenz Greve & Co.  
Personalabteilung, Karl-Lippert-Stieg 1 22391 Hamburg



Seniorenumzugsservice Hamburg  
Umzüge speziell für die Bedürfnisse älterer Menschen

## Sorgenfrei in Ihr neues Zuhause

Beratung

Tel.: 040 / 648 80 277  
Fax: 040 / 648 80 276

Michael Leppelt  
Sozialpädagoge

www.seniorenumzugsservice-hamburg.de



**Katjas  
Zweithaarstudio  
GmbH**

### Perücken Haarteile ■ Toupets

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

Termin 040. 320 497 57

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

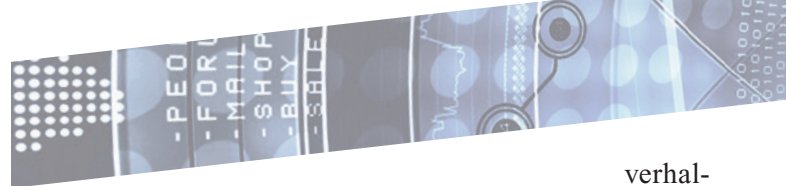


## Musik für Senioren

**Shanties  
Volkslieder  
Evergreens**

Keyboard - Akkordeon  
michael kleppin

keyboard-studio-pinneberg.de  
PI Brokwich 1 04101 -74010



verhalten als menschliche Interaktionspartner, können demente Menschen mit ihnen Beziehungserlebnisse haben wie sonst nur mit sehr einfühlsamen und gut ausgebildeten Pflegekräften. Die Mensch-Mensch-Interaktion ist kein Idyll.“

Noch sind Pflegeroboter in Deutschland nicht verbreitet. Aber auch Monitorsysteme, Deckenlifter oder elektronische Blutdruckmessgeräte waren vor Jahrzehnten noch bestaunt, wenden Visionäre ein. Die Praxis beschreibt Henning Schweer, Leitung Unternehmenskommunikation Pflegen und Wohnen Hamburg GmbH: „Unser Fokus als stationärer Träger liegt auf den Bereichen pflegeerleichternde Hilfsmittel, etwa digitale Transferhilfen und Aufstehbetten, sowie im Betreuungsbereich beim Gedächtnistraining über Tablets oder beim Einsatz der Roboter-Robbe Paro in der Therapie Demenzkranker. Bei zukünftigen Bauvorhaben werden wir bei der Ausstattung den Einsatz digitaler Unterstützungssysteme wie elektrische Tür- und Fensteröffner prüfen. Internet/ W-LAN und mobile Endgeräte werden zur Dokumentation zukünftig selbstverständlich sein.“

Roboter sind für Henning nur sinnvoll, wenn sie in die Abläufe integriert werden können. Dazu sei eine enge Begleitung und Schulung der Mitarbeiter erforderlich. „Wichtig für eine nachhaltige Nutzung ist, dass sowohl für die Mitarbeiter als auch für die Bewohner der Mehrwert deutlich wird.“ So wurde etwa geschult und je nach aktuellem Bewohnerbedarf genau geschaut, für wen die „Kuschelrobbe“ geeignet ist. „Ethische Gesichtspunkte spielen immer eine wichtige korrigierende Rolle, wenn Technik



den Menschen ersetzen soll. Wenn Technik aber nicht als Ersatz, sondern zur Verbesserung der Hilfe eingesetzt wird, unterstützt eine ethische Diskussion eher den Prozess, als dass sie Grenzen aufzeigt. Die Technik soll hier nicht Ersatz sein, sondern dort helfen, wo die Helfer selbst Grenzen finden oder entlastet werden können. Die Skepsis der Pflegekräfte selbst, die Maschine sei ja nicht fähig zur Fürsorge, verliert an Kraft. Das sagt auch Dr. Hartmut Clausen, Vorsitzender des Vorstandes, Hospital zum Heiligen Geist: „Zur Zeit sind Roboter in der Pflege nicht nutzbar, was nicht bedeutet, dass deren Nutzung unmöglich ist. In einem solchen Fall könnten sie für eher körperliche Entlastung des Pflegepersonals dienen. Die Nutzung ist aber ethisch sensibel. Der persönliche Kontakt muss unverändert eine wesentliche Rolle spielen.“

## Assistenzsysteme in der Pflege

Clausen verweist hier auf Pflege-Technik, die nicht als Roboter daherkommt und Pflegenden wie Bewohner und Patienten eventuell verschrecken könnten. Hier geht es nicht um Maschinenmenschen mit Greifarmen oder rollenden Augen, sondern um digitale Assistenzsysteme, die per Smartphone oder Mini-Computer bedient werden



können: „Dazu gehören einerseits Systeme, die Sicherheit geben, indem sie beispielsweise Raumüberwachung gewährleisten und einen automatischen Notruf abschicken. Eine immer wichtigere Rolle wird aber auch die digital gestützte Kommunikation spielen. Bei einem längeren Verbleib in den eigenen vier Wänden muss einer drohenden Vereinsamung vorgebeugt werden. Dazu können digitale Kommunikation über Ton und Bild sowie digitale Spiele beitragen, die man selbst spielt oder online mit dem Nachbarn.“

Damit verlassen Roboter und digitale Assistenten die stationäre Pflege. Sie halten vielmehr Einzug in den Alltag zu Hause – und damit in Konzepte, Älteren das Leben so lang wie möglich in eigenen vier Wänden zu ermöglichen. Ein derartiges Ziel hat etwas das Projekt Netzwerk GesundAktiv (NWGA). Dabei sind die Techniker Krankenkasse, die Johanniter-Unfall-Hilfe oder die Uni Bielefeld – Fakultät für Gesundheitswissenschaften, Forschungsabteilung für Klinische Geriatrie am Albertinen-Haus. „Ein Bestandteil des NWGA ist ein technisches Assistenzsystem, das alle Teilnehmer erhalten. Auf diesem Tablet-PC ist eine Unterstützungs- und Kommunikationssoftware vorinstalliert, mit der zum Beispiel im Notfall ein Notruf abgesetzt werden kann. Weitere Funktionen können Online-Videosprechstunden oder ein elektronischer Medikationsplan sein“, so die Leiterin der Landesvertretung Hamburg der Techniker Krankenkasse, Maren Puttfarcken.

Und weil jeder gute Helfer einen Namen hat, hat die dafür verantwortliche Firma Cibek aus Limburgerhof das Hilfssystem getauft. Es heißt: Paul.

### Paul – Persönlicher Assistent für unterstütztes Leben

Paul ist Teil des Gesamtkonzeptes, das auf die – krankheitsbedingten - Bedürfnisse älterer Menschen und deren Angehörige abgestimmt ist: Hat jemand Probleme mit dem Hören, fällt ihm das Telefonieren häufig schwer. Videotelefonie kann ein Gespräch ermöglichen, da die Defizite beim Hören durch Gestik und Mimik ausgeglichen werden können. Sind Ältere nicht mehr mobil, steigt das Risiko zu stürzen. Paul kann Situationen der Hilflosigkeit erkennen und einen Hilferuf auslösen. Oder fehlt die Kraft, den Rollladen per Hand zu heben, hebt und senkt Paul die Rollläden. Demenzpatienten vergessen den mobilen Hausnotrufknopf oder können in Not den Knopf nicht drücken? Der automatische Hilferuf



DSG | Deutsche  
Seniorenstift  
Gesellschaft

Mein Zuhause in Hamburg-Fuhlsbüttel

## Pflegewohnstift Alsterkrugchaussee

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

**Wir informieren Sie gern ausführlicher!**

Alsterkrugchaussee 614 | 22335 Hamburg

**Telefon 0 40 / 51 20 88-0**

[www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de](http://www.pflegewohnstift-alsterkrugchaussee.de)

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



### Senioren-Zentrum:

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

### Appartementhaus:

- Noch wenige Wohnungen frei
- Altersgerechte, barrierefreie Wohnungen
- Viele Wahlleistungen möglich
- Warmmiete z. B. 46 m<sup>2</sup> für 1.066,- €, 64 m<sup>2</sup> für 1.477,- €

**Wir freuen uns auf Ihren Besuch!**

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: 04193/75 18-0

E-Mail: [infoluehmannpark@kervita.de](mailto:infoluehmannpark@kervita.de)

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





**ELIM mobil**  
NORDERSTEDT

Ambulanter Pflegedienst

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

Seit  
1987

ANGELA GREIZER

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

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

Pflegediakonie

Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

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

#### Sozial- und Diakoniestation Langenhorn

Timmweg 8, 22145 Hamburg  
Telefon: 040 532 866-0  
langenhorn@pflagediakonie.de  
[www.pflagediakonie.de](http://www.pflagediakonie.de)



Pflegediakonie  
Sozial- und Diakoniestation  
Langenhorn

### Pflegedienst Claussen GmbH

Ambulante Kranken-, Alten- und Kinderbetreuung  
Vertragspartner aller Krankenkassen

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

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



## Das SeMa gibt es auch als APP

- natürlich kostenlos



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



unterstützt hier. Paul will auch helfen, indem er ein Lebensbuch anlegt: ein multimediales Bilderbuch, in dem Fotos, Texte, Musik und Videos zu einem individuellen Buch von Angehörigen oder Pflegern gestaltet werden können.

Je nach technologischer Ausstattung erlaubt der Assistent auch, dass Angehörige von außen in die Wohnung schauen (sofern der Paul-Nutzer zustimmt): Paul meldet, wann beispielsweise die letzte Bewegung in der Wohnung stattgefunden hat, ob das System betriebsbereit ist, ob der Nutzer aufgestanden ist. In naher Zukunft soll das Portal erweitert werden, sodass Angehörige einen gemeinsamen Kalender pflegen können oder auch Einstellungen vornehmen können, wie z. B. den Lieblings-Radiosender hinzufügen/ändern oder Internetfavoriten ergänzen. Jörg Richter, Ingenieur bei Cibek: „Die Integration von Robotik ist der nächste Schritt. So könnte das PAUL-Display auf einem Roboter angebracht sein und sobald jemand an der Haustüre klingelt oder ein Videoanruf eingeht, der Roboter das Display zum Nutzer

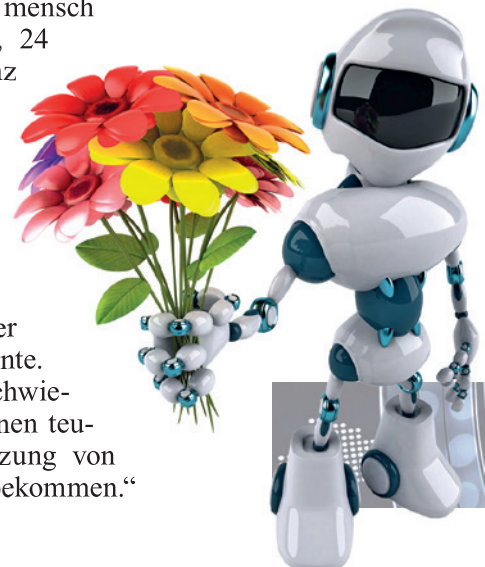


Quelle: Fraunhofer IPA, Jens Kilian



bringen. Selbiges ist auch für eine erkannte Situation der Hilflosigkeit denkbar. Der Roboter bringt das Display zum Nutzer und dieser kann dann interagieren.“

Manches hört sich kompliziert an und steht vor – mindestens – zwei Problemen. Auf der einen Seite müssen ältere Menschen in der Lage sein, die Technik zu verstehen. Auf der anderen Seite müssen Roboter im Pflegeheim oder digitale Assistenten zu Hause bezahlt werden – wo schon heute Pflegeberufe nicht reich machen. Da hilft die Einschätzung von Isabell Rosenberg, die bei der Zeitschrift aktion mensch ein Volontariat machte, 24 Stunden auf Assistenz angewiesen ist und sich Pflegeroboter vorstellen kann: „Ich denke, dass es noch eine Weile dauern wird, bis die Technik so weit ist. Und dann ist die Frage, wer sich so einen Roboter überhaupt leisten könnte. Schon jetzt ist es sehr schwierig, zum Beispiel für einen teuren Rollstuhl Unterstützung von den Krankenkassen zu bekommen.“







## Physische Erleichterung und Gewinn für die Gesundheit

Dr. phil. habil. Hartmut Remmers, Universität Osnabrück, Fachbereich Humanwissenschaften, Fachgebiet Pflegewissenschaft, Institut für Gesundheitsforschung und Bildung (IGB) im Interview mit dem SeMa.

**SeMa:** Wie weit können digitale Technologien und Assistenzsysteme in der Pflege helfen?

**Hartmut Remmers:** Assistive Gesundheitstechnologien können zum Beispiel in Form von Liften körperlich stark belastende Arbeiten von Pflegefachkräften wie Heben, Tragen erleichtern. Darüber hinaus kann durch Technologien wie Erinnerungshilfen oder Navigationshilfen Menschen in ihrem direkten Wohnumfeld eine selbstständige Lebensführung länger ermöglicht werden. Technologien wie Lokalisations- und Stromsensoren oder Präsenz- und Bewegungsmelder, deren Daten übertragen werden, können Angehörige oder Pflegedienste informieren und ermöglichen eine Überwachung des Pflegebedürftigen. Ein Beispiel stellen Beschleunigungssensoren dar, die am Körper getragen werden und im Falle eines Sturzes den Notdienst alarmieren. Einen anderen Fokus haben Videokommunikationssysteme, die Kontakt zu Angehörigen ermöglichen.

**SeMa:** Skeptiker kritisieren Assistenzsysteme: Keine Empathie, keine Fürsorge...? Wie sehen Sie das?

**Hartmut Remmers:** Ein entscheidendes Bewertungskriterium ist die persönliche Akzeptanz und Zustimmung. Die Akzeptanz ist abhängig von der Bedienbarkeit und der tatsächlich erzielten Erleichterung der Pflege. Bei AAL-Technologien (Ambient Assisted Living, d. Red.) besteht die Gefahr der Verletzung der Intimsphäre, der permanenten Kontrolle von Daten und ein nicht auszuschließender Missbrauch.

**SeMa:** Wo sind ethische Grenzen?

**Hartmut Remmers:** Unter ethischen Gesichtspunkten sind technisch geschaffene Möglichkeiten einer freien Entfaltung der Persönlichkeit sowie eine wahrscheinlich erhöhte Sicherheit von Leib und Leben positiv zu würdigen. Problematisch ist die Transparenz der Privat- und Intimsphäre. Bezüglich der Robotik ist zu sagen, dass physische Erleichterungen einen hohen Gewinn für die Gesundheit darstellen. Beim Einsatz von Tracking-Systemen (Nachverfolgung, d. Red.) zur örtlichen Kontrolle sollte bedacht werden, dass auch bei Demenzkranken ein Eingriff in ein Persönlichkeitsrecht, die Bewegungs- und Handlungsfreiheit verbunden ist. Bezüglich des Emotionsroboters Paro könnte die künstliche Erzeugung von Gefühlszuständen, der Täuschungscharakter und eine eventuell verbundene Entwürdigung problematisiert werden. Ethisch nicht mehr vertretbar wäre, wenn dadurch ein menschlich fürsorgliches Umfeld in beträchtlichem Umfang ersetzt werden soll. Der Einsatz technischer Assistenzsysteme in größerem Umfang ausschließlich zum Zwecke der Einsparung von Personal ist zurückzuweisen. Eine Kultur der Fürsorge könnte Schaden nehmen.

Dr. H. Riedel © SeMa



**ACCENTIS**  
Classichome Bauprojekt GmbH

Tel.: 040-28 66 81 11  
info@accentis24.de  
www.accentis24.de

**Im eigenen  
Garten sonnen**

**Barrierearme  
2-Zimmer-  
Eigentumswohnung**



**HH-Rahstedt**, Prehnsweg 4-6, EG, ca. 66 m<sup>2</sup> Wohnfl. + ca. 120 m<sup>2</sup> Gartenanteil, Energie-sparwohnungen Effizienzhaus 40, komplett schlüsselfertig, direkt vom Bauträger, B: Energieeffizienzklasse A+, Energiebedarf 11,1 kWh/(m<sup>2</sup>a), Bj. 2017, **nur € 287.980,-**

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

## GOLDANKAUF 111 Hamburg

**Ihr Partner rund ums  
Edelmetall in Hamburg  
- SOFORT BARGELD -**

• HH-Uhlenhorst, Herderstraße 2, Tel. 040/77 18 06 50  
Buslinien 25 und 172, Station Hebbelstraße

**Öffnungszeiten: Montag bis Freitag, 10 bis 17 Uhr**  
Infos: [www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de](http://www.goldankauf-silberankauf-hamburg.de)

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



**HAMBURG  
LIFTE**

Ich  
habe die  
passende Lösung für Sie!

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

**Kostenlose Beratung, Aufmaß und Angebot.**



Arne  
Buchholz



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

# Frisch & knackig

auf den Teller – Salate haben Saison

(2 Personen)

## Kopfsalat

mit fruchtiger Sahnesoße

- Zutaten:**  
 1 Kopfsalat  
 1 Becher süße Sahne  
 1 TL Zucker  
 1 Zitrone

**Zubereitung:** Salat waschen, trocken tupfen, klein rupfen und in eine Schüssel geben. Sahne halb steif schlagen. Zitrone auspressen. Saft und Zucker vermengen und vorsichtig unter die Sahne heben. Die Soße über den Salat geben und miteinander vermischen.

### Rucola-

## Erdbeer-Salat

(2 Personen)

- Zutaten:**  
 200 g Erdbeeren  
 100 g Rucola  
 3 Stangen weißer Spargel  
 2 EL Rapsöl  
 Saft einer Zitrone  
 ½ TL Zucker  
 Pfeffer  
 1 Prise Salz

### Zubereitung:

Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Das Grün entfernen und die Erdbeeren in Viertel schneiden. Spargel abspülen, schälen und in hauchdünne Scheiben schneiden. Rucola waschen, trocken tupfen und die Stiele entfernen. Die Blätter klein rupfen und den Salat in eine Schüssel geben. Spargel und Erdbeeren hinzu. Zitronensaft, Öl, Zucker, Pfeffer und Salz vermischen. Die Soße über den Salat gießen und vorsichtig unterheben.

Im Frühling und Sommer kann man sich auf Salate und frisches Obst und Gemüse freuen. Im Juni wachsen viele Salate auf heimischen Feldern, sind gesund und lecker. Hier ein paar Vertreter des frischen Vergnügens.

### Bataviasalat

Bataviasalat hat eine rötliche Färbung und schmeckt leicht bitter, hat aber auch eine süßliche Note. Das Salatherz ist fest und umgeben von lockeren Blättern. Wie viele Salate besteht der Bataviasalat zu 90 Prozent aus Wasser. Er bietet die Mineralstoffe Kalzium und Kalium sowie B-Vitamine und Vitamin C.

### Eichblatt

Eichblattsalat schmeckt leicht nussig. Er verdankt seinen Namen seinen Blättern, die an die Form eines Eichenblatts erinnert. Der Salat ist auch unter dem Namen „Amerikanischer Pflücksalat“ bekannt. Da der Salat würziger ist als z.B. Kopfsalat, passen zu ihm auch kräftigere Zutaten und Dressings. Eichblattsalat ist reich an B-Vitaminen. Er weist aber auch Vitamin C, Provitamin A und Mineralstoffe auf.

### Eissalat

Ursprünglich kommt der Eissalat oder auch Eisbergsalat aus den USA. Seine festen, knackigen Blätter passen gut als fri-

# TAG DER OFFENEN TÜR

am 01. Juli 2017  
 um 11 - 15 Uhr  
[www.diakonie-alten-eichen.de](http://www.diakonie-alten-eichen.de)



**PROGRAMM**  
 Flohmarkt  
 Beratung & Tanz-Café für Senioren  
 Essen & Trinken  
 Spiel & Spaß

Diakonie Alten Eichen  
 Wördemanns Weg 19-23  
 22527 Hamburg-Stellingen  
 Tel. 040 5487 1050

(2 Personen)

# Endivien- salat

mit Kartoffeldressing

**Zutaten:**  
 1 Endiviensalat  
 1 große Kartoffel  
 1 Schalotte  
 2 EL Kräuteressig  
 2 EL Rapsöl  
 Pfeffer und Salz

**Zubereitung:**  
 Kartoffel als Pellkartoffel kochen. Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Essig, Öl, Pfeffer und Salz sowie die Schalottenwürfel miteinander verrühren. Die noch warme Kartoffel pellen, fein zerdrücken und mit dem Dressing vermischen. Das Dressing über den Salat geben.

(2 Personen)

# Batavia- salat

mit Orangen-  
Senf-Dressing

**Zutaten:**  
 1 Bataviasalat  
 1 Orange  
 2 TL Orangenmarmelade  
 1 TL mittelscharfer Senf  
 1 Prise Salz

**Zubereitung:**  
 Salat waschen, trocken tupfen, klein rupfen und in eine Schüssel geben. Die Orange ausdrücken. Den Saft mit Senf, Salz und Orangenmarmelade vermischen. Diese Soße über den Salat geben.

sche Zugabe für belegte Brote. Der Geschmack ist eher neutral, so dass er sich besonders für gemischte Salate eignet.

## Endiviensalat

Der leicht bittere Endiviensalat kommt aus dem Mittelmeerraum. Die krause Variante dieses Salats heißt Friséesalat. Der Salat ist reich an Vitamin C und B-Vitaminen sowie an Mineralstoffen. Die in ihm enthaltenen Bitterstoffe sind gut für die Verdauung.

## Kopfsalat

Der Kopfsalat ist der klassische Gartensalat. Er wird im Freien aber auch in Gewächshäusern angebaut, wobei die

Freilandvariante meist mehr Folsäure, Vitamin A und Vitamin C sowie Mineralstoffe und Ballaststoffe enthält.

## Rucola

Rucola wird auch Rauke genannt. Die Blätter erinnern an die Form des Löwenzahns, sind aber fester. Der nussige, leicht scharfe Geschmack entsteht durch die in ihm enthaltenen Senföle, die gut für das Immunsystem sind. Rucola hat einen hohen Vitamin-C-Gehalt sowie B-Vitamine und Vitamin E. Dazukommen viele Mineralstoffe wie Magnesium, Zink, Phosphor, Kalzium, Eisen, Kalium und verschiedene sekundäre Pflanzenstoffe.

S. Rosbiegal © SeMa



## Wirksames und sicheres Mittel bei Verstopfung für Erwachsene und Kinder

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

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

**Kinder 4–7 Jahre:** 1 Dosier-Beutel Pulver (6g), 1–2 mal täglich.

**Kinder 2–3 Jahre:** 1 Dosier-Beutel Pulver (6g), 1 mal täglich

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

MacroBalans beinhaltet ausschließlich Macrogl 4000. Bei Schwangerschaft oder Stillzeit Einnahme nach Rücksprache mit dem Arzt. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Rezeptfreies Medizinprodukt. [www.vitalbalans.de](http://www.vitalbalans.de). Vertrieb durch: Blanco Pharma GmbH, Oasenweg 3, 25474 Eilerbek. Tel. 04101/869 18 80



Produkt aus  
Finnland

Für ein Leben  
in Balance  
**Vitalbalans**

## Immer aufrecht bleiben

Tipps zur Vorbeugung und Linderung von altersbedingten Rückenschmerzen

*(djd). Aus der Sicht von Orthopäden ist ein Rücken, der sich vom Kopf abwärts zunächst nach vorn und dann nach hinten biegt, optimal – denn die S-Form der Wirbelsäule ist die Grundlage für einen aufrechten Gang.*

Altersbedingte Verschleißerscheinungen können jedoch die Ursache dafür sein, dass sich der Rücken zur Seite biegt. Ärzte nennen diese Veränderung Skoliose – etwa jeder zweite Übersechzigjährige ist davon betroffen. Wie man Verschleißerscheinungen und Rückenschmerzen vorbeugen kann und wie sich die quälende Pein behandeln lässt, zeigen die folgenden Tipps.

**Gesund ernähren:** Übergewicht belastet Rücken und Gelenke. Eine abwechslungsreiche, vollwertige Kost versorgt den Körper mit allen wichtigen Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen. Vorsicht bei zu viel tierischen Eiweißen – sie können Stoffwechselerkrankungen wie Gicht oder Rheuma Vorschub leisten.

**Untergewicht vermeiden:** Ein dauerhaft zu niedriges Körpergewicht und Crash-Diäten können Osteoporose (Knochenschwund) begünstigen. Reichlich Kalzium auf dem Speiseplan (Milchprodukte, Nüsse, Soja) und Vitamine (frisches Obst und Gemüse) können dieser Erkrankung entgegenwirken.

**Aktiv leben:** Tägliche Bewegung im Alltag beugt Rückenbeschwerden vor. Rückenschonende Sportarten sind Radfahren, Wandern, Schwimmen oder Gymnastik. Ein Video-Training zur Rückenstärkung gibt es unter [www.doc-gegen-schmerzen.de](http://www.doc-gegen-schmerzen.de). Vorsicht bei Mannschaftssportarten, denn ruckartige Stopp- und Drehbewegungen sowie Stauchungen gefährden die Wirbelsäule.

**Arzt aufsuchen:** Schmerzen nicht aushalten, denn die falsch verstandene Tapferkeit führt mittelfristig zur Ausbildung eines Schmerzgedächtnisses. Der Körper reagiert dann übersensibel auf Schmerzen. Spezielle Krankengymnastik zur Kräftigung der Muskulatur und ein spezifisches Training gegen die Seitenverbiegung können den Verlauf günstig beeinflussen.

**Zielgenau behandeln:** Akute wie auch chronische Schmerzen lassen sich äußerlich mit lokalen Mitteln wie etwa doc-Ibuprofen-Schmerzgel behandeln. Der Wirkstoff liegt vollständig gelöst vor, sodass er die äußere Hautschicht schnell überwinden und in tieferliegendes Gewebe vordringen kann, ohne den ganzen Körper zu belasten. Eine frühzeitige Behandlung kann einem chronischen Verlauf vorbeugen.

**Einseitige Belastungen vermeiden:** Beim Heben und Tragen schwerer Gegenstände sowie bei langem Sitzen kommt es auf die richtige Körperhaltung an. In der Rückenschule, beispielsweise als Kurs an der Volkshochschule, lassen sich die geeigneten Bewegungsabläufe erlernen. Wer viel sitzt, sollte sich ergonomische Möbel anschaffen. Für schmerzfreien Schlaf ist eine gute Matratze wichtig.



### Skoliose erkennen

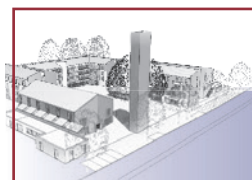
Ein Mensch mit einer ausgeprägten Skoliose weist im Stehen schiefe Schultern auf. Ebenso kann ein Schulterblatt hervorragen oder der Kopf sich nicht genau in der Mitte des Körpers, lotrecht über der Gesäßfalte befinden. Oft lässt sich auch eine seiteneigene Haltung feststellen. Beim Vornüberbeugen zeigen sich häufig eine Asymmetrie in der Taille und ein „Rippenbuckel“. Sobald sich die Wirbelsäule aus ihrer Position verschieben, geraten auch die Muskeln aus dem Gleichgewicht. So kann aus einer leichten Skoliose mit der Zeit eine schwere Verformung werden.

### Wohnen „Generation 55 +“

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

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

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



## „Wohnen mit Service“

Seniorenwohnanlage Christuskirche  
Norderstedt-Garstedt

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Weitere Informationen erhalten Sie bei:

Ev.-Luth. Kirchenkreis  
HH-West/Südholstein  
Stapelstraße 8b  
22529 Hamburg

Telefon:  
040/181 315-570  
E-Mail: [wohnen@kirchenkreis-hhsh.de](mailto:wohnen@kirchenkreis-hhsh.de)

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

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

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

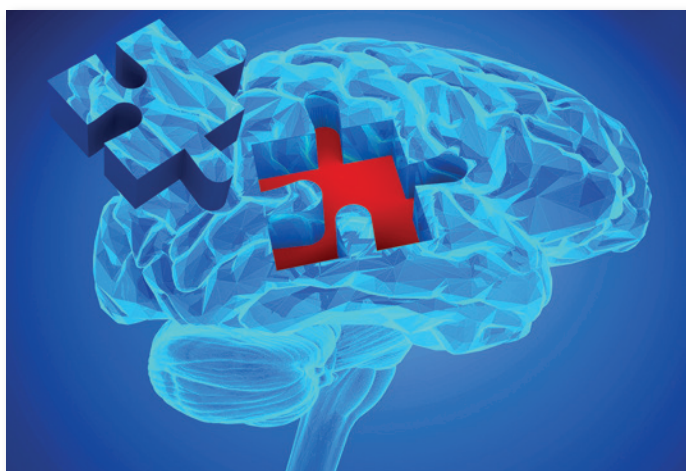
**2 Zimmer**  
52,26 - 72,26 m<sup>2</sup>  
Wohnfläche

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

Bedarfsausw.: 38,8  
kWh/(m<sup>2</sup>a) Holzpellets

Bereits in den 1990er Jahren stellte der Heidelberger Neurowissenschaftler Siegfried Hoyer die These auf, dass Demenz eine Stoffwechselstörung sein könnte. **D-Galactose** verbessert die kognitiven Funktionen bei Demenzpatienten<sup>3</sup>. **D-Galactose** erfüllt im menschlichen Körper eine Vielzahl an Funktionen, beispielsweise als Bestandteil zahlreicher Eiweißstoffe sowie als wesentlicher Baustoff der Wände der Körperzellen. Im Tiermodell<sup>3</sup> zeigte sich, dass die chemisch blockierten Insulinrezeptoren im Gehirn,

## Mit Einfachzucker gegen Demenz Ein "Schwesterzucker" der Glucose gibt Hirn- zellen neue Energie



die zum erheblichen Gedächtnisverlust führen, durch Galactosegaben wieder ihre Arbeit aufnehmen und das Gedächtnis verbessern. Bei Alzheimer ist die Zuckerverwertung des Gehirns gestört, weil die Glucose – die Hauptnahrung der Nervenzellen – nicht mehr verwertet werden kann. **D-Galactose** umgeht die Störung und versorgt das Gehirn mit dem notwendigen Zucker. Mit nur 2% des Körpergewichts verbraucht das Gehirn eines Erwachsenen mehr als die Hälfte der täglich aufgenommenen Kohlenhydrate und setzt bei der Energie-Bereitstellung voll auf Zucker: Etwa 140 g Glucose pro Tag werden in den Hirnzellen verbrannt. **D-Galactose** ist ein lebenswichtiger („Einfach“)-Zucker, der sowohl in Milch – gebunden in Laktose – als auch in

**„Meine Mutter bekommt jetzt seit gut 3,5 Monaten D-Galactose und ich kann seitdem sagen, dass sie definitiv darauf anspricht“, berichtet Petra Kühnel aus Berlin. Die 88-Jährige erzähle seitdem auch nicht mehr ganz so wirre Geschichten. Zwar ist sie nach wie vor sehr vergesslich, doch immerhin helfe das Pulver mehr, ihre Gedanken zu ordnen, als die zuvor vom Arzt verordneten Medikamente.**

**lactose** sieht man bei der Hemmung von Tumorzellen sowie bei der Entgiftung des Körpers bei gestörter Leberfunktion. Literatur: <sup>3</sup> Reuter W, et al. Neuropharmacology 77 (2014)

**APOrtha**  
Natürlich.Pur.



sojafrei  
glutenfrei  
laktosefrei  
vegetarisch  
allergenfrei

2 x  
täglich  
1 gestr.  
Teelöffel  
(entspricht  
ca. 3 g)

€ 69,90

Art.-Nr. 101817

## D(+)-Galactose Pulver

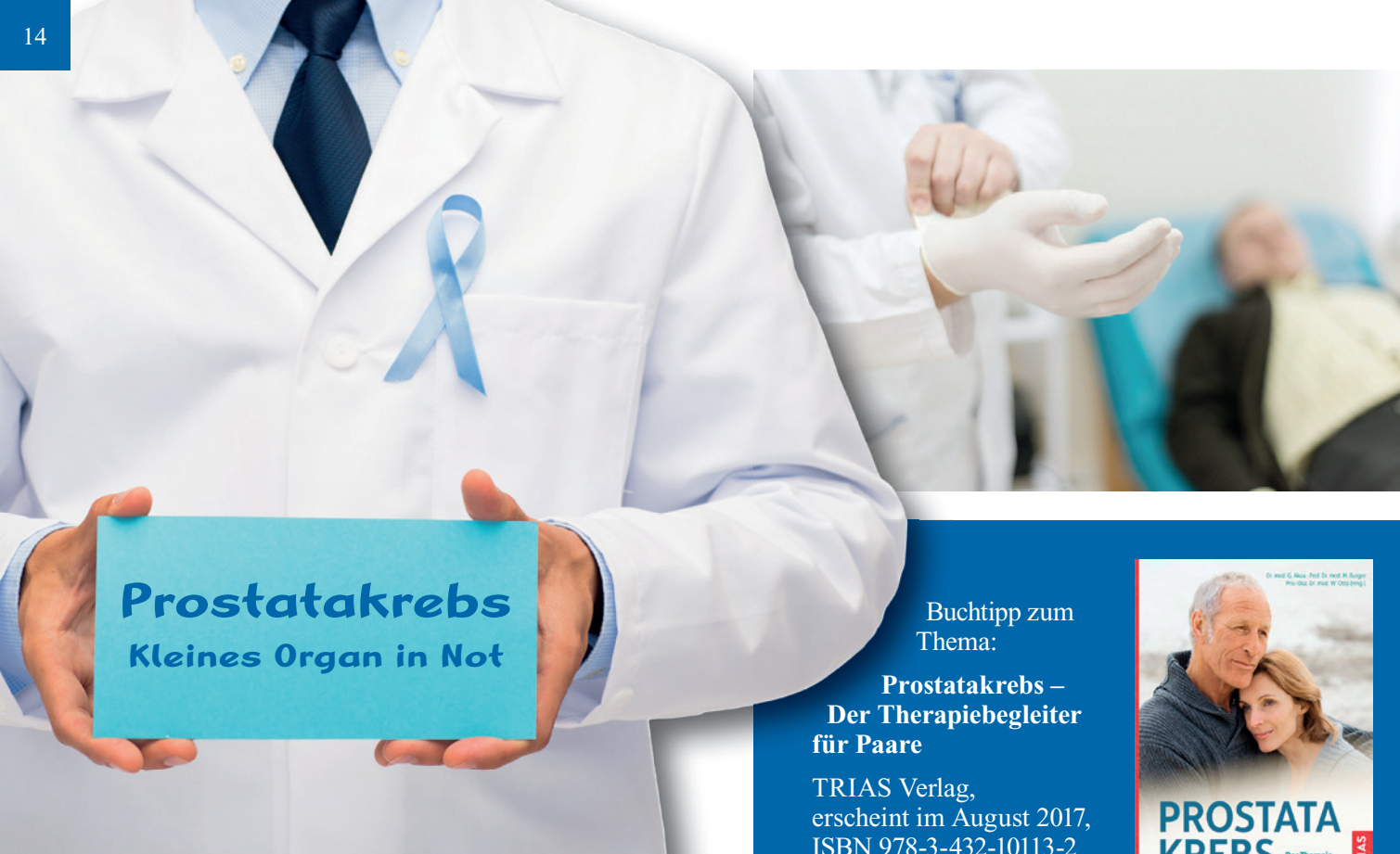
Effektive Nahrungsergänzungsmittel  
von höchster Qualität.



Für Sie als **SeMa-Leser** gewähren wir bei einer telefonischen Bestellung oder über unseren Web-Shop **10% Rabatt**. Dafür geben Sie bitte diesen Code an: **SEMA06**

(\*Einmalig pro Kunde).

**APOrtha Deutschland GmbH**  
Lübecker Str. 2a | 22926 Ahrensburg  
Telefon 04102 - 82 35 308  
Fax 04102 - 47 39 39 3  
Mail info@APOrtha.de  
[www.APOrtha.de](http://www.APOrtha.de)



## Prostatakrebs Kleines Organ in Not

Buchtipps zum  
Thema:

### Prostatakrebs – Der Therapiebegleiter für Paare

TRIAS Verlag,  
erscheint im August 2017,  
ISBN 978-3-432-10113-2



**Deutschlandweit erkranken jährlich 67.000 Männer an Prostatakrebs, berichtet die Stiftung Männergesundheit. Damit ist dieser Tumor die häufigste Krebserkrankung beim Mann.**

Die Häufigkeit von Prostatakrebs nimmt seit fast drei Jahrzehnten zu. Das ist zum größten Teil auf die neuen Methoden zur Früherkennung zurückzuführen, durch die Prostatatumore, vor allem im Frühstadium, entdeckt werden. Zudem werden Männer immer älter und das Risiko einer Erkrankung steigt mit höherem Alter.

#### Klein, aber oho

Die Prostata, oder auch Vorsteherdrüse, ist eine etwa kastaniengroße Drüse und produziert einen Teil des Spermas. Sie liegt unterhalb der Harnblase und umschließt den Anfangsteil der Harnröhre bis hin zum Beckenboden.

#### Erschreckende Krebsdiagnose

Jede Krebsdiagnose ist erst einmal ein Schock für die Betroffenen, aber auch für die Angehörigen. Wer gut informiert in die Behandlung geht und alle Vor- und Nachteile der Therapien kennt, kann sich guten Gewissens in die Hände der Ärzte begeben. Beim Prostatakrebs gibt es bezüglich der Heilungschancen gute Prognosen. Und auch nicht jeder Mann muss sich gleich unter chirurgische Messer begeben, denn damit gehen mögliche Impotenz oder Inkontinenz einher. Viele Tumore können unter stetiger Kontrolle bleiben, so dass die Prostata nicht entfernt werden muss.

#### Wann zum Arzt?

Generell wird Männern ab dem 45. Lebensjahr eine Krebsfrüherkennungsuntersuchung empfohlen und von der Krankenkasse bezahlt. Wer Beschwerden beim Wasserlassen oder Blut im Urin hat, sollte – egal in welchem Alter – einen Uro-

logen aufsuchen. Sie sind die Spezialisten, wenn es um Prostatabeschwerden geht. Nicht immer muss hinter diesen Symptomen eine Krebserkrankung stecken. Auch Entzündungen der Niere, Blase oder der Prostata können Ursache sein. Urologen haben mehrere Möglichkeiten, die Prostata zu untersuchen: Bei einem Tastbefund untersucht der Arzt/die Ärztin über den Enddarm die Prostata, indem er/sie sie abtastet.

#### PSA-Test

Das Prostata-spezifische Antigen (PSA), das in der Prostata gebildet wird, kann durch einen Bluttest gemessen werden. Ist dieser Wert erhöht, kann das auf einen Tumor hindeuten. Durch diese Untersuchung können Ärzte Tumore in einem frühen Stadium entdecken, in dem der Tumor noch keine Beschwerden macht und damit unentdeckt bliebe. Diese Leistung wird von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen und kostet etwa 30 Euro. „Der Nutzen dieser Untersuchung zur Krebsfrüherkennung ist trotz vieler Studien umstritten“, berichtet der Krebsinformationsdienst. „So sollte man wissen, dass das Testergebnis nur die Wahrscheinlichkeit für das Vorliegen eines Prostatakarzinoms vorhersagt. Denn ein normaler PSA-Wert ist keine Garantie dafür, dass kein Krebs vorliegt. Und umgekehrt bedeutet ein erhöhter PSA-Wert nicht zwangsläufig Prostatakrebs“, formuliert die Deutsche Krebsgesellschaft e. V. auf ihrer Internetseite.

Mehr Aussage, ob ein Krebsrisiko besteht, kann ein Arzt machen, wenn Werte im Vergleich beobachtet werden und der PSA-Wert innerhalb weniger Wochen ansteigt. Deswegen werden Patienten, die einen hohen PSA-Wert haben, aber kein Tumor ertastbar ist, wenige Wochen später ein zweites Mal getestet. Da dies alles nur als Hinweis dient,

muss zur Überprüfung, ob Tumorzellen vorhanden sind, eine Gewebeprobe entnommen werden.

#### Abwartende Haltung

„Rund zwei Drittel der früh erkannten Prostatakarzinome wachsen langsam und verursachen im Laufe des Lebens keine Beschwerden“, schreibt die Stiftung Männergesundheit in ihrer Broschüre. „Immer sollte nach der Diagnose eine umfassende Aufklärung durch den Arzt erfolgen.“

#### Operation

Bei der Operation wird die Prostata vollständig entfernt. Bei dieser Operation ist es möglich, dass Nerven geschädigt werden. Mögliche Folgen des Eingriffs sind Inkontinenz und Impotenz. Die Inkontinenz lässt sich meist durch ein gezieltes Beckenbodentraining beheben.

#### Hormonentzug

Eine Hormonentzugstherapie wird bei Tumoren mit großer Aggressivität angewendet, also denen, die schon Metastasen im Körper gestreut haben. Hierbei wird das Hormon Testosteron blockiert, um den Krebszellen ihre „Nahrung“ zu entziehen. Die Therapie hat viele Nebenwirkungen wie Potenzstörungen, erhöhtes Osteoporoserisiko, depressive Verstimmungen und Stoffwechselveränderungen sind einige von ihnen.

#### Bestrahlung besser als Operation?

Männer mit Prostatakrebs leiden später und seltener unter Inkontinenz oder Potenzstörungen, wenn sie sich für eine Bestrahlung des Tumors statt für eine Operation entscheiden. Dies kam in der ersten großen Vergleichsstudie heraus, deren Ergebnisse 2016 im New England Journal of Medicine veröffentlicht wurden. Sie zeigt nach Einschätzung der Deutschen Gesellschaft für Radioonkologie (DEGRO), dass die Strahlentherapie für viele Männer eine vergleichbar effektive, aber schonendere Alternative zur Operation ist. „Die Strahlentherapie ist über die Jahre nicht nur effektiver geworden, sondern die Wahl der Behandlung hat auch wichtige Auswirkungen auf die Lebensqualität“, sagt Professor Dr. med. Dr. rer. nat. Jürgen Debus, Präsident der DEGRO und Direktor der Klinik für RadioOnkologie am Universitätsklinikum Heidelberg.

Eine Operation kann beispielsweise infolge einer Verletzung der Harnröhre oder der Nerven im Bereich der Prostata eine Inkontinenz zur Folge haben. Ein halbes Jahr nach der Operation mussten 46 Prozent der Patienten regelmäßig Einlagen tragen, nach der Radiotherapie war dies nur bei vier Prozent der Patienten der Fall. Ein weiterer Nachteil der Operation kann eine Impotenz sein. „Die Erektionsfähigkeit ist heute für viele Männer auch im hohen Alter wichtig“, sagt Professor Wiegel, Leiter der AG Prostata der DEGRO und Ärztlicher Direktor der Klinik für Strahlentherapie am Universitätsklinikum Ulm.

Sechs Monate nach der Operation waren nur noch zwölf Prozent der Männer zum Geschlechtsverkehr in der Lage. Vor der Therapie waren es noch 67 Prozent. Auch die Bestrahlung kann die Potenz negativ beeinflussen: Der Anteil der Männer, die sechs Monate nach der Bestrahlung noch über eine ausreichende Erektionsfähigkeit verfügten, war mit 22 Prozent jedoch fast doppelt so hoch wie nach der Operation. Auch wenn die Heilungschancen bei Prostatakrebs gut sind, so gehen zehn Prozent aller durch Krebs verursachten Todesfälle bei Männern auf das Konto von Prostatakrebs. Je früher er erkannt wird, desto besser können Therapien helfen. S. Rosbiegel © SeMa

Die ehrenamtlichen

# GRÜNEN DAMEN UND HERREN

der Asklepios Klinik Nord - Heidberg suchen Verstärkung



Wir nehmen uns Zeit für Patienten, insbesondere für Begleitungen im Krankenhaus. Könnte das für einige Stunden wöchentlich auch eine Aufgabe für Sie sein? Wir würden uns freuen, Sie in unserem Team begrüßen zu dürfen!

Kontakt: Christin Lüth  
Tel.: 040 181887-3126  
c.luethEXT@asklepios.com

 **ASKLEPIOS**  
Klinik Nord - Heidberg

Aktives Leben • Gesundheit • Mobilität • Vorsorge

## lifeAGE MESSE



21.-22.10.17 in der TriBühne Norderstedt

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

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

Telefon 040/521 83 25 • E-Mail: [messen@agentur-atw.de](mailto:messen@agentur-atw.de)

Veranstalter:  Seniore Magazine Hamburg GmbH und  agentur thomas will – Eventmanagement u. Marketing

# West Side on the East Side...

Es lädt immer wieder zum Träumen ein – das Märchenschloss im See

... bei den  
Schlossfestspielen  
Schwerin

Vorstellungen  
30. Juni - 6. August

Seit 25 Jahren gehören sie zum Sommer in Schwerin – die Schlossfestspiele vor der Traumkulisse von Schloss, Museum und Theater. So auch in diesem Jahr, erstmalig unter der Intendanz von Lars Tietje. Der neue Generalintendant und Geschäftsführer des Mecklenburgischen Staatstheaters, 1967 in Celle geboren, hat in Hamburg Musik, Evangelische Theologie, Dirigieren und Kulturmanagement studiert. Bevor Tietje in die Mecklenburgische Landeshauptstadt wechselte, war er von 2004 bis 2016 Intendant und Geschäftsführer der Theater Nordhausen. Unter seiner Leitung stiegen dort die Besucherzahlen merklich. Mit dieser Empfehlung angetreten, stellte der neue Chef beim Probenstart Stück und Team der Schlossfestspiele 2017 vor.

## Die Mutter aller Musicals

Nachdem in der Vergangenheit fast ausnahmslos Opern das Programm dominierten, steht nun wieder nach „Sorbas“ von John Kander im Jahr 2009 ein Musical auf dem Programm. Während „Sorbas“ weltweit nicht annähernd an Kanders erfolgreiches Musical „Cabaret“ anknüpfen konnte, präsentieren die Schlossfestspiele nun mit der „West Side Story“ von Leonard Bernstein einen Musical-Welterfolg von bis heute ungebrochener Strahlkraft. Titel wie „I want to be in America“, „Maria“ oder „Tonight“ stehen für die ganze musikalische Bandbreite des Meisterwerks. „Ich habe großen Respekt vor Bernsteins Musik“, so Daniel Huppert, der als Generalmusikdirektor die musikalische Leitung übernommen hat: „So eingängig die Musik der ‚West Side Story‘ für das Publikum auch ist, erfordert sie von den Musikern höchste Präzision. Ich freue mich, diese faszinierende Musik zu dirigieren.“

## Von Verona nach Manhattan

Handlung des 1957 uraufgeführten Musicals ist die von Romeo und Julia, übertragen aus dem hochmittelalterlichen

Zwei Hamburger aus Wien auf der Bühne in Schwerin. Marie-Therese Anselm (23) und Steven Armin Novak (21)



Probe auf der Bühne im Großen Haus. Simon Eichenberger (re.) ist ständig mit in Bewegung



Lars Tietje (li.) stellt sein Team für die Schlossfestspiele vor. Ganz rechts Simon Eichenberger, daneben Daniel Huppert





Italien in das Manhattan der 1950er Jahre. Rivalisierende Jugendbanden, die amerikanischen „Jets“ und die puertoricanischen „Sharks“ liefern sich einen erbitterten Kampf um die Vorherrschaft auf den Straßen. Tony von den „Jets“ und die Puertoricanerin Maria verlieben sich ineinander und geraten so zwischen die Fronten der verfeindeten Lager. Als Tony bei einem Zweikampf Marias Bruder tötet, ist die Katastrophe für die Liebenden nicht mehr abzuwenden. Bernstein, der sich seit 1949 mit dem Projekt beschäftigte, ist mit der West Side Story ein genialer Wurf gelungen. Mit der Verschmelzung von Jazz, Swingmusik, lateinamerikanischen Tanzrhythmen und Elementen der italienischen Oper schuf er den „amerikanischen Sound“ und die Grundlage für ein neues Musiktheater-Genre. Open Air – das ist der natürliche Raum für ein Stück, das in den Straßen einer Großstadt spielt. Viel Bewegung und Action sind ebenfalls unverzichtbar, wenn es darum geht, die Geschichte junger Menschen zu erzählen. Rund 700 m<sup>2</sup> groß ist die Bühne auf dem Alten Garten in Schwerin, auf der Simon Eichenberger für Regie und Choreografie zuständig ist. Der Schweizer Eichenberger zeichnete in Hamburg für die preisgekrönte Choreografie von „Das Wunder von Bern“ verantwortlich und ist europaweit ein außerordentlich gefragter Künstler.

### Das Schloss ist mehr als Kulisse

Vor der Schweriner Märchenkulisse, so erzählte er, kam ihm die Idee, dass Schloss als unerreichbares Traumziel der Liebenden im Hintergrund und gebrochen in der Realität auf der Bühne in seine Inszenierung einzubeziehen. Zwei Wiener aus Hamburg traf das SeMa bei den Probearbeiten. Die jungen Musical-Darsteller Marie-Therese Anselm (23) und Steven Armin Novak (21) werden als Velma und Big-Deal singend und tanzend über die Bühne wirbeln. Beide leben in Hamburg, sind nun aber für die nächsten Wochen an Schwerin gebunden. „Das ist eine tolle Stadt“, finden sie übereinstimmend im Gespräch mit dem SeMa, „und mit dem Rad ist man ganz schnell überall am Ziel. Aber Hamburg ist eben doch Hamburg und nicht weit weg!“ Zu ergänzen wäre: „Und das ist gut so“, denn so sind die Schlossfestspiele Schwerin mit der Bahn und dem Auto auf kurzen Wegen zu erreichen. Mit der Vorverlegung des Vorstellungsbegins auf 20 Uhr (am 16.7. und 6.8. sogar 18 Uhr) kommt Lars Tietje den anreisenden Besuchern auch zeitlich entgegen. Ein tolles Musical, mitreißende Darsteller und eine Stadt wie aus dem Bilderbuch in wunderschöner Landschaft – das sind nur drei von vielen Gründen, für die West Side Story von der „West Side“ einmal wieder auf die „East Side“ zu wechseln!

**Kartentelefon**  
0385 53 00-123,  
Infos: [www.mecklenburgisches-staats-theater.de](http://www.mecklenburgisches-staats-theater.de)

*Simon Eichenberger ist nach dem „Wunder von Bern“ in Hamburg auch in Schwerin auf Erfolgskurs*

F.J. Krause  
© SeMa

**Spielzeit 2017 | 2018**

**Als ABO jetzt vorab buchbar!**



**Als ob es regnen würde**  
von Sébastien Thiéry  
mit Nora von Collande und Herbert Herrman u.a.

8. September bis 5. November 2017



**Das (perfekte) Desaster Dinner**

Komödie von Marc Camoletti  
mit Marcus Ganser und Mackie Heilmann u.a.

10. Nov. 2017 bis 14. Januar 2018



**Und Gott sprach, wir müssen reden**

nach dem Roman von Hans Rath  
mit Jochen Horst und Stephan Szász u.a.

19. Januar bis 11. März 2018



**Das Lächeln der Frauen**

nach dem Roman von Nicolas Barreau  
mit Ralf Bauer und Dominique Siassia

29. März bis 13. Mai 2018



**Wir sind die Neuen**

nach dem Film von Ralf Westhoff  
mit Winfried Glatzeder, Claudia Rieschel und Heinrich Schafmeister u.a.

18. Mai bis 15. Juli 2018



**Doppelfehler**

von Barry Creyton  
mit Jennifer und Michael Ehnert

20. Juli bis 2. September 2018

**Kartenvorverkauf ab 11. August**

**Abo-Telefon: (040) 480 680 90**  
**Karten-Telefon: (040) 480 680 80**  
[www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)

# Rätsel Spaß

imaginäres Land	schmelzen (Schnee)	Comic-Figur (... Duck)	Pfeilwurfspiel	Wahrzeichen Athens (Antike)	englische Brief-anrede	Fluss in Frankreich	selten	Ruhetag	Wahlzettelkasten	gebräuchlich, üblich	formbare Masse	niederländische Provinz
				fester Glaube, Meinung	10							
			Frau Abrahams (A.T.)	Jubelwelle im Stadion (2 W.)				ein Orientale	4			
wertloses Zeug		ein Tierkreiszeichen					Augenflüssigkeit				afrikanischer Strom	
Prophet im A.T.				hohe Singstimme								
		schläfrig	englisch: nach, zu					auseinanderbringen, lösen	griech. Quellnymph			Verrückter
Bindewort	jamaikanische Sekte	kaufm.: heute						Teerfarbstoff				
Stadt in Brasilien (Kw.)			Teil des Krankenhauses (Abk.)					effektvoller Einfall			babylonische Urgottheit	
	3			unbedruckte Buchseiten				Halbinsel in Vorderasien	Schulleiter	italienisch: drei		
Teil der Spritze	dt. Schauspieler † (Hans)	Abk.: Voltampere									5	
Inselstaat vor China								ein Vorname Poes				Lebensmittel in Dosen (Mz.)
			Modeschau-podest	röm. Zahlzeichen: zwei	Blas-musiker	besondere Atmosphäre		Spitzname Eisenhowers		absatzloser Schuh		unverheiratete Gräfin
abgezogene Tierhaut	lauter Streit (ugs.)	Brotkörper			Ruf beim Stierkampf	2		griech. Göttin der Kunst	feine ägypt. Baumwolle			
Verhältnis						Meeresfisch	öde, eintönig					
dänische Großstadt am Kattegat			Platzmangel	Erdzeitalter					Sanftheit		Initialen der Streep	
	6		Festsaal in Schulen	Mensch mit gutem Appetit		7	Weinsorte	einfache Unterlage				9
3./4. Fall von „wir“	Gummi-harzent, Arznei				eine Lotterie (Abk.)		Stichwortverzeichnis					
dringend			deutsche Vorsilbe	eh. japan. Formel 1-Pilot (Takuma)				ein Bindewort			französisch, span.: in	
Gewürzständer	süddeutsches Fleischgericht							hinweisendes Fürwort				
				Welt-raum			wahrnehmen, einsehen					

**Ein Leben lang aktiv!**

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

**LAB-Treffpunkt Fuhlsbüttel**

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



**Die Gewinner vom Mai!**

**1.-3. Preis: je 2 Karten für „Hundewetter“ in der Komödie Winterhuder Fährhaus**

1. Marita Schimkus, 22305 Hamburg
2. Horst Mattelson, 22393 Hamburg
3. Jutta Sembritzki, 22397 Hamburg

**4.-6. Preis: je 2 Karten für „Motown – The Music Show“ im St. Pauli Theater**

4. Günter Kuhlbars, 22848 Norderstedt
5. Heinrich Offen, 22147 Hamburg
6. Karin Seifert, 22527 Hamburg

**Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Mai 2017**

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

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

F	P	P	A	K	F	R	R	E								
R	I	A	L	T	O	K	L	E	T	T	E	R	R	O	S	E
T	E	M	P	O	M	T	U	D	O	R	E	U	R	O	S	E
U	I	S	A	L	E	M	P	A	R	M	E	S	A	N		
N	A	E	H	E	N											
D	D	R	E	E												
V	A	K	P													
D	R	E	S	U	R											
D	A	N	A	C	H											
T	T	O	O	P												
I	I	N	E	S												
N	O	T	L	A	G	E										
J	O	U	Z													
I	N	V	A	L	I	D	I	T	A	E	T	N	A	H	E	N
I	O	I	S	O	S	M	A	H	U	T	D	R	A			
P	A	K	T	T	M	E	T	E	R	T	T	A	R			
G	A	L	L	I	N	O	N									
W	A	L	L	I	S	D	A	T	U	E	W	A	L	F		
T	R	E	S	C	H	I	M	P	A	N	S	E	P	L	I	E
A	Z	E	H	E	W	I	R	S	P	R	O	E	D	E		

DEFINITION

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

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

**Sudoku-Regeln**

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

**Verlosung im Juni 2017!****1. Preis: 2 Karten für die West Side Story bei den Schlossfestspielen Schwerin am 16.07.17**

Die Schlossfestspiele, vor der Traumkulisse von Schloss, Museum und Theater, präsentieren dieses Jahr mit der „West Side Story“ von Leonard Bernstein einen Musical-Welterfolg von bis heute ungebrochener Strahlkraft.

Vorstellungen vom 30. Juni bis zum 6. August.

Kartentelefon 0385/53 00-123. Infos im Internet unter: [www.mecklenburgisches-staatstheater.de](http://www.mecklenburgisches-staatstheater.de)



**...und so können Sie gewinnen:** Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 23.06.2017 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

**Persönliche Angaben:**

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname \_\_\_\_\_

Nachname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

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

Telefon \_\_\_\_\_

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

**2. bis 4. Preis: Je 2 Karten für Der Pantoffel-Panther am 18.07.17 um 19.30 Uhr in der Komödie Winterhuder Fährhaus**

Jochen Busse in seiner Paraderolle als Hasso Krause: vom Kleinunternehmer zum Auftragskiller! Hasso ist pleite und er hat sein ganzes Geld verloren. In dieser Situation taucht der waschechte Italiener Luigi auf, der Hasso für den legendären Auftragskiller „Der Panther“ hält und ihm sehr viel Geld für einen Job in Aussicht stellt.

Laufzeit: 14. Juli bis 03. September 2017, Karten unter Tel. 040/480 680 80 oder [www.komoedie-hamburg.de](http://www.komoedie-hamburg.de)

**KULTURISTENHOCH2** – Gemeinsam Kultur erleben – die Initiative für Jung und Alt im Stadtteil startet nach erfolgreicher Pilotphase im September 2017 in die zweite Runde. Unter der Schirmherrschaft von Hamburgs Zweite Bürgermeisterin Katharina Fegebank wird das Projekt in Kooperation mit Hamburger Schulen und KulturLeben Hamburg e.V. nun in sechs Stadtteilen aktiv.



(pi) Nach einer erfolgreichen Pilotphase startet KULTURISTENHOCH2, die Initiative, bei der ältere und jüngere Menschen aus dem Stadtteil kostenlos gemeinsam Kultur erleben können, im September 2017 in insgesamt sechs Hamburger Stadtteilen. Eine enge Kooperation mit dort ansässigen Schulen und ihren aufgeschlossenen und engagierten Schüler\*innen macht dies möglich.

Seit Schuljahresbeginn 2016 waren bereits über 80 Tandems, (Senior\*innen in Begleitung eines jüngeren Menschen) aus Bramfeld, Eidelstedt und Rahlstedt gemeinsam zu Kulturveranstaltungen unterwegs. Mo (19) aus Eidelstedt fasst seinen Besuch einer Comedy mit Frau W. folgendermaßen zusammen: „Es war großartig. Es hat alles gut geklappt und war mega lustig.“ Die 76-Jährige meint: „Auf einen so netten jungen Begleiter habe ich nicht zu hoffen gewagt!“

Die Begeisterung der jungen und älteren Teilnehmenden und das Interesse in anderen Stadtteilen ermutigte die Initiatoren und ihre Partner, KULTURISTENHOCH2 nun mit Beginn des Schuljahres 2017 auch in Harburg, Horn und Winterhude zu starten. Senioren\*innen, die über eine geringe Rente verfügen, sind herzlich zur Teilnahme eingeladen. Sie erhalten zwei kostenlose Karten und laden einen jungen Menschen aus ihrer Umgebung als Begleitung ein. Die jungen Menschen sind Schülerinnen und Schüler der benachbarten Schulen, alle 16 Jahre und älter. Sie haben sich freiwillig und verbindlich für die Teilnahme an diesem Projekt entschieden, um „gemeinsam mit Älteren etwas zu erleben“.

KULTURISTENHOCH2 will daran mitwirken, älteren Menschen Kontakt und kulturelle Teilhabe zu ermöglichen. Den jungen Menschen wird so frühzeitig soziales und ehrenamtliches Engagement vermittelt und ihre Empathie gefördert. Denn unsere Gesellschaft kommt ohne bürgerschaftlichen Einsatz des Einzelnen nicht aus.

Katharina Fegebank, Zweite Bürgermeisterin und Schirmherrin der Initiative dazu: „Das Projekt ist ein starker Beitrag für den gesellschaftlichen Zusammenhalt und eröffnet allen Teilnehmenden neue Perspektiven. Denn soziale Bedürftigkeit im Alter ist kein sozialpolitisches Nischenthema, sondern eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.“

Das sehen auch die teilnehmenden Schüler und Schülerinnen so. Sie möchten mit ihrem Engagement dazu beitragen, dass Ältere nicht ausgegrenzt werden. Vor allem aber haben sie Lust und Interesse am lebendigen Austausch und an neuen Erfahrungen. Ermöglicht wird diese Initiative durch die Kooperation von GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG (haftungsbeschränkt) mit Hamburger Schulen und KulturLeben Hamburg e.V.

Interessierte Senioren\*innen, die über ein Einkommen von max. etwa € 1.000,- netto monatlich verfügen, melden sich gerne: Montag und Donnerstag zwischen 14 und 18 Uhr bei KULTURISTENHOCH2 unter der Rufnummer 040 46 08 45 35 oder auch unter [post@kulturisten-hoch2.de](mailto:post@kulturisten-hoch2.de).

# Immobilientausch

**ALT**  
gegen  
**NEU**

Ihr Altbau gegen einen Neubau  
*plus Geld*

## Ihre Lebenssituation:

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

Eine sorgenfreie Zukunft  
*alles inklusive*

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



*interessiert?*

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

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



## Unser Vorschlag:

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

Die ACCENTIS bau gruppe  
*Ihr Immobilienpartner*

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

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

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



ACCENTIS  
bau gruppe

[info@accentis24.de](mailto:info@accentis24.de) | [www.accentis24.de](http://www.accentis24.de) | Warburgstr. 18 | 20354 HH

***In Fitnessstudios oder im heimischen Wohnzimmer - die Faszienrolle, auch bekannt als Blackroll®, findet immer mehr Zuspruch. Wie wirksam ist die 15 Zentimeter dicke Rolle wirklich?***

Regelmäßig Sport treiben, sich ausgewogen ernähren, bei allen Bemühungen um einen gesunden Lebenswandel bleiben kleine Zipperlein oder größere Beschwerden, die unseren Körper belasten, leider nicht aus. Fast jeder Mensch muss sich irgendwann eingestehen, dass er etwas unbeweglich geworden ist und ihn (häufig ungeklärte) Schmerzen plagen. Wenn diese bemerkt werden, hilft meist nur noch der Gang zum Arzt. Oder eine Behandlung der Faszien, die in immer mehr Fällen eine der Ursachen für Unbeweglichkeit und Schmerzen sind.

**1. Verspannungen lösen:** Mit Entspannungstechniken, die zur kinderleicht umsetzbaren Selbstmassage werden, lockert man seine Muskeln.

**2. Beweglicher werden:** Da die Faszien für geschmeidige Muskeln und den Lymphfluss zuständig sind, bedeutet ein trainiertes Gewebe mehr Beweglichkeit. Auch eine gute Haltung und ein starker Rücken gehören zu den Vorteilen.

**3. Muskulatur entspannen:** Vorher zum Aufwärmen, nachher zum Dehnen, Lockern oder für eine gute Regeneration - gezieltes Gewebetraing mit kurzen, effektiven Übungen dient der Massage und Muskelentspannung. Lange Atemzüge und Entspannungstechniken verstärken den Effekt.

## Faszienrolle – Rollkur für den Körper



### Aha-Effekt für ein lockeres Feeling

Der Einstieg in dieses Selbsthilfeprogramm hinterlässt bei vielen Erstnutzern jedoch vor allem eines: schmerzliche Erinnerungen. Und die Frage, ob das Faszientraining wirklich Verbesserung bringt oder eher alles verschlimmert, denn der Anwender rollt sich mit jeweils einem Körperteil über die harte Rolle, wobei das eigene Körpergewicht für den nötigen, kräftigen Druck sorgt. Nach mehrmaliger Anwendung setzt dann jedoch ein Aha-Effekt ein und man fühlt sich häufig lockerer. Aber was ist dieses Faszienewebe, das mittels einer ziemlich einfach anwendbaren Rollkur zu mehr Wohltat gelangen kann? Fachleute bezeichnen es als ein kollagenhaltiges Gewebe, das unter anderem unsere Muskulatur umhüllt. Unter Bewegungsmangel, Überlastung, Fehlhaltungen oder einseitigem Training leidet es jedoch. Auch Stress und Schlafmangel wirken sich negativ auf das Gewebe aus.

### Härtegrade und Einsatzgebiete

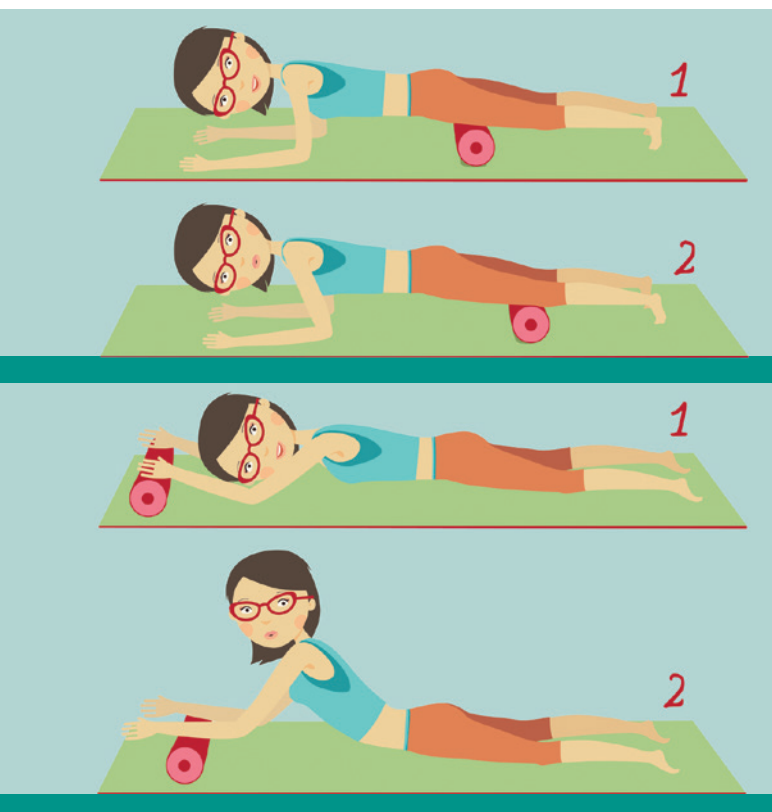
Der wohl effektivste Weg, unsere Muskeln zu lockern und das Bindegewebe zu trainieren, ist das Faszientraining: Mittels einer speziellen Schaumstoffrolle, die im Fachhandel für Fitnessbedarf oder online erhältlich ist, verpasst sich der Anwender selbst eine angenehme Körpermassage, die zu tiefer Muskelentspannung, mehr Beweglichkeit und Fitness führt. Erhältlich ist die Faszienrolle, die ursprünglich hauptsächlich in der Physiotherapie eingesetzt wurde, in verschiedenen starken Härtegraden. Einige Modelle sind zusätzlich genoppt, so dass der Effekt einer selbstständigen Massage verstärkt wird. Im Detail hat das Training folgende Vorteile:



**4. Rücken stärken:** Verklebte und verhärtete Faszien sind oft Auslöser von Rückenschmerzen und anderen Beschwerden, wie etwa Spannungskopfschmerzen. Mit einem punktuell einsetzbaren Training gehören diese Probleme der Vergangenheit an.

### Wie wird eine Faszienrolle benutzt?

Aller Anfang ist schwer. Vor allem wenn man mit einer neuen Sportart nicht vertraut ist. Faszien-Einsteigern sei gesagt, dass das Training besonders für Rücken, Oberarme, Füße und Waden geeignet ist. Dabei erweist sich das Training langfristig als einfach, denn die Faszienrolle wird idealerweise auf eine passende Yogamatte gelegt und das zu behandelnde Körperteil darauf hin- und hergerollt. Die-



se Prozedur kann anfangs etwas schmerzhaft sein, weshalb Anfänger am besten ein Produkt kaufen sollten, das einen besonders niedrigen Härtegrad hat. Mit dieser neuen Errungenschaft sollte man dann besser mehrere kurze Trainingseinheiten pro Woche einlegen, als sich einmal in der Woche zu einem langen Training aufzuraffen. Um Faszien geschmeidig zu halten, ist regelmäßiges Training notwendig.

Wer den Massageeffekt noch steigern möchte, kann sich auch für ein genopptes Modell entscheiden. Dabei ist aber zu beachten, dass eine ausgiebige Prägung den Besitzer der Faszienrolle auch rabiater mit dem Rücken oder jedem anderen zu bearbeitenden Körperteil umgehen lässt. Allerdings weiß man dann auch, woher die "Beschwerden" kommen und kann sich darauf einstellen. A. Petersen © SeMa

## Erhältlich ist die Faszienrolle

im Sportfachhandel

und bei KraftOrt in Hamburg-Sasel,  
Stratenbarg 2, 22393 Hamburg,  
Tel.: 040/89 72 70 84

Seit 1919

Möbelhaus Deibelius

Qualität seit Jahrzehnten • Möbelvollsortiment

Sessel mit Aufstehhilfe  
nach Ihren Körpermaßen angefertigt



Wir führen auch seniorengerechte Möbel  
Bei Bedarf gerne Hausbesuche!

Hoheluftchaussee 19 • Tel. 040/420 27 12  
20253 Hamburg • U3-Bhf. Hoheluft • Buslinie 5

## Anzeigenannahme für das SeMa

HWWA Werbeagentur | Ohechaussee 13 | 22848 Norderstedt  
Tel.: 040524 33 40 | E-Mail: [hwwa@wt.net](mailto:hwwa@wt.net)

HOSPITAL ZUM  
HEILIGEN GEIST  
Kleine Stadt für Senioren



Jobs unter:  
[www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)

## Mehr Vielfalt in der „Kleinen Stadt“

Ob Restaurant-, Konzert- oder Theaterbesuch, Krämerladen, Bank, Friseur, Apotheke, Kegelbahn, Schwimmbad oder Parkanlage – bei uns finden Sie alles!

### Die Vielfalt der Wohnformen und Angebote

- Wohnen mit Service
- Ambulante Pflege
- Rundum-Pflege
- Tagespflege
- Kurzzeitpflege
- Hausnotruf, Menüservice

Hospital zum Heiligen Geist  
Hinsbleek 11 • 22391 Hamburg  
[info@hzhg.de](mailto:info@hzhg.de) • [www.hzhg.de](http://www.hzhg.de)

Rufen Sie uns an,  
wir beraten Sie gern!  
Tel. (0 40) 60 60 11 11

## Das Feuerwehrmuseum Marxen Treffpunkt aller Zweirad-Oldtimerfans

Sonntag, 30. Juli, 10-16 Uhr, Eintritt € 6,-

(pi) In bereits elfjähriger Tradition ist auch in diesem Jahr das Feuerwehrmuseum in Marxen Treffpunkt für alle Zweirad-Oldtimerfans. Am Sonntag, den 30. Juli, präsentieren Besitzer historischer Zweiräder ihre Schätze. Von 10 bis 16 Uhr können Motorrad-Liebhaber gemeinsam staunen und klönen. Fahrzeugeigentümer melden sich an unter: Tel. (0 41 85) 44 50 oder per E-Mail unter: [info@feuerwehrmuseum-marxen.de](mailto:info@feuerwehrmuseum-marxen.de). Der Eintritt für Erwachsene beträgt 6 Euro, Besucher unter 18 Jahren haben freien Eintritt.

Es rattert und knattert beim 11. Zweirad-Oldtimertreffen: Im beschaulichen Fachwerkdorf Marxen herrscht launige Stimmung! Kinder und Erwachsene erleben über 100 chromblitzende Zweiräder, Gespanne und Fahrräder mit Hilfsmotor, alle mindestens 30 Jahre alt. Stolze Eigentümer zeigen, was dank liebevoller Pflege auch heute noch in ihren Maschinen steckt. Fachleute beantworten die Fragen der interessierten Besucher und fachsimpeln gemeinsam über Technik und Geschichte der „heißen Öfen“. Deftige Bratwurst vom Grill und ausgiebig Löschwasser machen den Tag für Oldtimerfreunde zu einem unvergesslichen Ereignis.



Eine außergewöhnliche Sammlung an Feuerwehrfahrzeugen und Löschtechnik erwartet die Besucher im Feuerwehrmuseum Marxen. Auf 750 qm zeigt die Ausstellung anhand von originalen Exponaten die Entwicklung des Feuerlöschwesens vom Ledereimer bis hin zum modernen Tanklöschfahrzeug. Der Museumsladen bietet Miniatur-Feuerwehrfahrzeuge, Bücher und weitere Erinnerungsstücke.

Das Feuerwehrmuseum Marxen ist eine Außenstelle des Freilichtmuseums am Kiekeberg und wird vom Verein Feuerwehrmuseum im Landkreis Harburg e. V. ehrenamtlich betrieben.

## Wenn die Beine Hilfe brauchen

***Der Geist ist fit, die Beweglichkeit lässt nach ... Das ist einer der Gründe, warum sich Menschen für elektrisch betriebene Fahrzeuge, kurz E-Mobile, interessieren.***

Erst will keiner rauf, dann will keiner runter. Warum das so ist? Mobilität, Aktivität, Lebensfreude und Freiheit - das sind die Momente, die diese Helferlein zurückbringen. „Fahren Sie mit angepasster Geschwindigkeit auf Gehwegen, Radwegen, in Fußgängerzonen oder im Supermarkt,“ stellt Wilfried Stumpf die Möglichkeiten der Fahrzeuge dar. Einige der Scooter sind sogar fahrstuhltauglich. Den Hund Gassi führen, Freunde besuchen, Termine beim Arzt und vieles mehr, mit dem E-Mobile ist alles erreichbar. „Holen Sie sich Ihre selbstbestimmte Unabhängigkeit zurück und stärken Sie an der frischen Luft Ihr Immunsystem,“ so der Mobilitätsexperte Wilfried Stumpf.

### Sparsam in den Kosten

Aus seiner Sicht gibt es kein moderneres Fortbewegungsmittel. Die Akkus werden über eine normale Steckdose aufgeladen, Kosten liegen bei 30 bis 70 Cent pro Aufladung. „E-Mobile gibt es mit 6 km/h, 10, 12 und 15 km/h. Sie sind für verschiedene Einsatzzwecke konstruiert,“ so Wilfried Stumpf. Kleine transportable Miniscooter, wendige Cityscooter und Scooter mit bis zu 50 km Reichweite sind führerscheinfrei zu fahren. Scooter mit einer Geschwindigkeit von 6 km/h, werden meist kostenfrei in die private Haftpflicht eingebunden, Scooter von 6-15 km/h benötigen ein so genanntes „Mofakennzeichen“.

### Aktiv und mobil durch den Tag

Mit seinem Fachwissen unterstützt „Elektromobile Hamburg“ die Belange seiner Kunden und sorgt dafür, dass die Gefährte bei Bedarf mit Rollatorhaltern, Stockhaltern und Einkaufskörben ausgestattet werden. „Alles ist möglich und



kann individuell angefertigt werden. Der Scooter oder das Elektromobil muss zu IHNEN passen“, so Wilfried Stumpf. Und falls erforderlich: „Reparaturen führt unser sehr erfahrener Cheftechniker durch“. Ein Service wird groß geschrieben: Probefahrten bei Ihnen in gewohnter Umgebung oder im Ladengeschäft in Uetersen und dem befreundeten Unternehmen in Tostedt. Neu oder gebraucht, Wartung, Reparaturen, Ankäufe, Vermietungen - „bleiben Sie aktiv und mobil, Ihr Lächeln ist unser Ziel“, so das Motto des Teams.

### Große Auswahl im Ladengeschäft Probefahrten bei Ihnen oder in Uetersen



TOP Angebote mit Garantie

VERKAUF · ZUBEHÖR  
ERSATZTEILE · ANKAUF  
REPARATUR · TÜV



**Aktiv & Mobil**  
**Elektromobile**  
**Hamburg**

Röpckes Mühle 2, 25346 Uetersen  
Inh. Wilfried Stumpf  
Mobil 0176 - 45 77 90 90  
[www.elektromobile-hamburg.de](http://www.elektromobile-hamburg.de)

Öffnungszeiten: Mo, Di, Fr 10-17.30 Uhr · Di, Do 12-17.30 Uhr · Sa 10-15 Uhr



Vom 13. bis 25 Juni sind zum sechsten Mal zwölf Inszenierungen aus ganz Deutschland nach Hamburg zu den Privattheatertagen (PTT) eingeladen. Sie haben sich für den Monica Bleibtreu Preis nominiert und wurden von einer neunköpfigen Jury ausgewählt.

240 Privattheater werden jährlich angeschrieben und zur Bewerbung mit Stücken aus der laufenden Spielzeit eingeladen. „Wir haben in diesem Jahr eine erneute Steigerung der Bewerbungen“, freut sich

der Initiator der PTT Axel Schneider.

„Letztes Jahr lagen wir bei 87 Bewerbungen, dieses Jahr sind es 92.“ Für welche der drei

Kategorien sich die Theater bewerben, können sie selbst wählen: Komödie, (zeitgenössisches) Drama oder (moderner) Klassiker. Die so genannte Reisende Jury hat insgesamt einen Weg von 130.000 Kilometern zurückgelegt, um sich die Stücke anzuschauen. „Die Jury ist so zusammengesetzt, dass die Sicht auf die Stücke von verschiedenen fachlichen Seiten kommt“, sagt die Dramaturgin Dr. Sonja Valentin, die die Jury zusammengestellt hat.

Aus sieben Bundesländern kommen nun die Nominierten. Fünf Theater sind das erste Mal dabei. Und dieses Jahr hat es auch wieder ein Hamburger Theater geschafft. Das Ernst-Deutsch-Theater ist mit „Bunbury oder Ernst sein ist alles“ zu sehen. Um keinen Heimvorteil zu haben, darf das Ensemble nicht im Stammhaus spielen, sondern wird im Harburger Theater auftreten. Die Jury urteilte: Da ist die Sprache von Oscar Wilde gut übersetzt worden und das Stück mit viel Tempo inszeniert.

Freuen kann sich das Publikum auf interessante, anregende Aufführungen. Mit der Revue „Tanz auf dem Vulkan“ gibt das Alte Schauspielhaus aus Stuttgart mit opulentem Bühnenbild einen Einblick in die 20er Jahre des letzten Jahrhunderts. Mit „Anna Karenina“ ist es dem Theater Die Tonne aus Reutlingen gelungen, mit zwei Schauspielern den 1.000-Seiten-Roman von Leo Tolstoi in einem 100 Minuten dauernden Stück auf die Bühne zu bringen. In der Komödie „Fehler im System“ bekommt ein Arbeitsroboter immer menschlichere Züge. „Großes Kino“, fasste die Jury schmunzelnd zusammen. Eine halbe Stunde vor der jeweiligen Vorstellung wird es, wie schon in den letzten Jahren, eine Einführung zum Stück geben. Dort können die Zuschauer Intendanten und Schauspieler kennenlernen und erfahren etwas über das eingeladene Theater und die Inszenierung.

Wer den Preis am Ende bekommt, entscheidet die Hamburger Jury. In ihr sitzen für die Kategorie Komödie die Schauspielerinnen Sabine Kaack und der Fotograf Andreas Laible. Das (zeitgenössische) Drama schaut sich u.a. die Intendantin der Komödie Winterhuder Fährhaus Britta Duah an und bei den (modernen) Klassikern ist Jack Kurfess dabei, der kaufmännische



## Preiswürdiges Privattheater in Hamburg

Kartentelefon: **040/41 33 440** und **040/ 39 90 58 70**

Tageskasse: Altonaer Theater/Hamburger Kammerspiele sowie an allen bekannten Vorverkaufsstellen. Weitere Infos unter: **www.privattheatertage.de**

Leiter der Elbphilharmonie. Am 25. Juni ist es dann soweit: In den Hamburger Kammerspielen wird der Monica Bleibtreu Preis verliehen. Der Abend wird von Christian Seeler, ehemaliger Intendant des Ohnsorgtheaters, moderiert. Für die musikalische Begleitung sorgt das Duo Cocodello, bestehend aus Cornelia Schirmer und Delio Malär.S. Rosbiegal © SeMa

**13.-25. JUNI 2017  
IN HAMBURG**

  
**PRIVATTHEATERTAGE**  
MONICA BLEIBTREU PREIS

**WWW.PRIVATTHEATERTAGE.DE**



PARTNER & SPONSOREN

**DIE deutsche  
BÜHNE**



Hamburger Abendblatt ticket

NDR 90.3 HAMBURG Journal

# Wo Arbeit **lebt**

## 20 Jahre Museum der Arbeit in Hamburg



*Friedrich W. Rogge, Leiter des  
Vereinsbüros, Frau Prof. Dr. Rita Müller,  
Museumsdirektorin sowie Gert Hinnerk Behlmer,  
Vorsitzender der Freunde des Museums der  
Arbeit e.V. laden zum Festwochenende und  
zur Mitarbeit im Verein ein.*

In fast keinem Museum, das dörfliches Leben der letzten Jahrhunderte reflektiert, fehlt der Hechelkamm für die Flachsbearbeitung. Er ist ein kleines Requisite, das ein Schlaglicht auf die mühevollen Arbeitswelt vergangener Zeiten wirft. Käämme, ja sogar solche, die käuflich zu erwerben sind, gehören auch zu den Exponaten des „Museums der Arbeit“, das, nachdem ein Förderverein 17 Jahre darum gerungen hat, im Jahr 1997 durch den damaligen Ersten Bürgermeister Hamburgs, Henning Voscherau, eröffnet wurde. Klare Aufgabenstellung des neuen Museums war und ist es, Industriegeschichte erlebbar zu machen; Brücken zu schlagen von der damaligen Arbeitswelt in das digitale Zeitalter, das seinerseits schon in wenigen Jahren selbst Geschichte sein wird. Deshalb sind die Käämme in diesem Museum nicht Teil bäuerlicher Arbeitswelt, sondern die ersten Käämme für Haare, die aus einem völlig neuartigen „Kunst-

„Feiern Sie mit!“

Unter diesem Motto laden das Museum der Arbeit und der Freundeskreis gemeinsam ein, beide bei einem Festwochenende am 24. und 25. Juni neu oder wieder für sich zu entdecken. Das gesamte Programm findet man auf der Internetseite des Museums unter Veranstaltungen. Besonders hervorzuheben – das Konzert des Chores Hamburger GewerkschafterInnen nimmt sich mit Liedgut zur Arbeitswelt am 24. Juni um 15 Uhr musikalisch des Themas des nun 20 Jahre jungen Museums an. Museum und Verein im Internet:

[www.museum-der-arbeit.de](http://www.museum-der-arbeit.de) und  
[www.freunde-museum-der-arbeit.de](http://www.freunde-museum-der-arbeit.de)

stoff“, dem Gummi, hergestellt wurden. In Barmbek, in den heutigen Räumen des Museums, produzierte die New-York Hamburger Gummi-Waaren Compagnie bis 1954 Artikel aus Hartgummi, stellte hier Käbme und sogar Pfeifenköpfe her. In seiner zwanzigjährigen Geschichte hat das Museum mit Prof. Dr. Rita Müller die vierte Direktorin, deren Arbeit von dem von seinerzeit 200 auf inzwischen 1.235 Mitglieder angewachsenen Verein „Freunde des Museums der Arbeit e.V.“ positiv begleitet wird.

„Es war ein hartes Ringen“, so der heutige Vereinsvorsitzende Gert Hinnerik Behlmer, „dieses Museum überhaupt in Hamburg aufzubauen. Die Skepsis in Politik und Verwaltung war groß. Mehrfach stand das Projekt auf der Kippe.“ Insgesamt wurden 15 mögliche Standorte geprüft, bis dann das ehemalige Industriegelände in Barmbek den Zuschlag erhielt. Mit der historischen Industriearchitektur ist das Gebäude selbst ein Exponat der Ausstellung und damit weitaus größer als „Trude“ („Tief runter unter die Elbe“), das auf der Freifläche aufgestellte Schneidrad der Tunnelbohrmaschine, die beim Bau der 4. Elbtunnelröhre eingesetzt worden war.

Die Mitglieder des Fördervereins ermöglichen durch ihren finanziellen Beitrag Projekte, die aus dem „normalen“ Etat nicht möglich wären. Noch wichtiger ist aber ihr ehrenamtlicher Einsatz im Museum selbst. „Unser Museum soll Arbeit, wie sie einmal war, erlebbar machen“, erläutert Rita Müller die Zielsetzung, „wo immer es möglich ist, bedienen Menschen Maschinen und Geräten und beziehen dabei die Besucher mit ein.“ So ein „Erlebarmacher“ ist Wolfgang Frenzel (88), der nicht nur den Entwurf für eine historische Spindeldruckpresse lieferte, sondern deren Funktionsweise sowie den Guss von Bleiletern wie zu Gutenbergs Zeit den Besuchern präsentiert.

„Das Museum soll nicht nur historische Geräte und Maschinen zeigen“, erklärt Vereinsvorsitzender Behlmer, „sondern die Arbeit mit ihrem ganzen sozialen Umfeld erfassbar machen. Soll verstehen helfen, was Arbeit mit Menschen macht.“ Deshalb ist der ehemalige Staatsrat stolz darauf, dass sehr viele Vereinsmitglieder ihre früheren, aber auch neu erworbenen beruflichen Fähigkeiten in die Museumsarbeit einbringen. „Wir freuen uns über jeden, der neu zu uns stößt“, lädt Behlmer zum Mittag ein, „denn nur so kann das ‚Museum der Arbeit‘ seine Attraktivität behalten.“

Die Zielgruppen-Bandbreite des Museums ist bemerkenswert. Das Angebot richtet sich vom Kindergartenalter bis zu den Senioren. „Augenblick mal“ heißt eine Reihe von Museumsgesprächen, die sich an Menschen mit und ohne Demenz richtet und Zugang zu Altbekanntem sowie zu Neuentdeckungen ermöglicht. Als aktive Außenstellen des Museums in Barmbek leisten sowohl das Hafenumuseum Hamburg als auch das Speicherstadtmuseum engagierte Beiträge zum Erfolg des Museums der Arbeit.

Texte (Bildtexte)/Fotos F.J. Krause © SeMa

## „Wendenquartier“ in Wentorf:

### Neubauwohnungen mit optionalem Service- und Betreuungsangebot

Die S-Immobilien-gesellschaft Holstein mbH & Co. KG errichtet in zentraler Lage von Wentorf 33 Eigentumswohnungen mit Wohnflächen zwischen 63 und 92 m<sup>2</sup> sowie 38 Tiefgaragenstellplätze. Im Erdgeschoss entstehen auf fast 1.000 m<sup>2</sup> mehrere Ladengeschäfte. Solide „Stein-auf-Stein“-Bauweise und modernste Haus- und Energietechnik sowie ein hoher Wohnkomfort kennzeichnen die hohe Bauqualität.

Die barrierearmen Wohnungen bieten in unmittelbarer Nachbarschaft eine ausgeprägte Infrastruktur mit zahlreichen Geschäften, Restaurants, Ärzten und weiteren Einrichtungen, die das tägliche Leben unkompliziert und komfortabel machen. Das besondere an diesem Projekt ist, dass die Wichern-Gemeinschaft im benachbarten Service-Stützpunkt bei Bedarf ein Service- und Betreuungsangebot in den eigenen vier Wänden anbietet.

Aufgrund der modernen energetischen Ausstattung können die Erwerber günstige Finanzierungs-konditionen nach den Förderrichtlinien des KfW 55 (z. Zt. € 100.000,- zu günstigen Konditionen) in Anspruch nehmen. Exzellente Vermietungsmöglichkeiten sorgen für gute Renditen und machen das Projekt auch für Kapitalanleger interessant. „13 Eigentumswohnungen wurden bereits beurkundet und weitere Wohnungen sind schon reserviert“, berichtet Martin Gruel, der Gebietsleiter der S-Immobilien-gesellschaft Holstein.

Nähere Informationen und Unterlagen erhalten Sie unter Tel. 040/710001-75713 oder [www.wendenquartier.de](http://www.wendenquartier.de).



SIG  
Holstein

Mitten im Leben  
Neubauprojekt „Wendenquartier“



Fertigstellung 2017 • Energiepass in Erstellung

### Wentorf: Barrierearme Neubauwohnungen

In dem Neubauprojekt „Wendenquartier“ entstehen komfortabel ausgestattete Wohnungen in einem Niedrigenergiehaus (KfW 55). Diese sind von der Tiefgarage mit dem Aufzug erreichbar. Großzügige Fensterfronten lassen viel Licht in die mit Fußbodenheizung und Vollholzparkett ausgestatteten Räume. Die Balkone und Dachterrassen sind nach Süden ausgerichtet.

Durch die barrierearme Gestaltung sind die Wohnungen auch vorzüglich für die ältere Generation geeignet. Auf Wunsch können diese das Service- und Betreuungsangebot der benachbarten WICHERN-GEMEINSCHAFT nutzen und so „Mitten im Leben“ bleiben.

2 und 3 Zimmer, ca. 66 bis ca. 93 m<sup>2</sup> Wohnfläche, ab € 233.400,-

Sparkassen-Immobilien-gesellschaft Holstein  
Tel. 04531/508 72 713 • E-Mail: [vertrieb@sig-holstein.de](mailto:vertrieb@sig-holstein.de)  
[www.sig-holstein.de](http://www.sig-holstein.de) • [www.wendenquartier.de](http://www.wendenquartier.de)



**Sie**, 72, sucht netten Partner bis 80 mit Interesse an Kultur, Reisen, Musik. Bin schlank, gepflegt, unabhängig. Möchte nicht mehr alleine sein. **Chiffre 32317**

**Suche** Partnerin für ein lebendiges und liebevolles Miteinander mit Lust auf reden und zuhören, lachen, wandern, radeln, reisen, Seeluft, kuscheln (70/175/schlank/NR), **Chiffre 32917**

**Junggebliebene** Sie, vorzeigbar, sportlich, kein Oma-Typ, 71, würde sich über ein Pendant, ehrlich + treu, für gemeinsame Unternehmungen sehr freuen (Bild wäre nett), **Chiffre 32817**

**Witwer**, 72/183, schlank, kinderlos, NR, Ex GF, sucht eine liebe Lebenspartnerin (blond + schlank?) für gemeinsame Reisen, Wanderungen, Ausflüge. Ich bin sehr zuverlässig, ehrlich, sportlich. Ich freue mich auf Ihre Zuschrift (evtl. mit Bild?), **Chiffre 35117**

**Sie**, Frohnatur, 78/170, sucht für alle 4 Jahreszeiten einen warmerherzigen Mann, für Frühlingsempfinden, Sommernachtsträume, Herbststürme und für eine winterfesteste Partnerschaft, **Chiffre 32517**

**Er**: 67/180, gepfl. NR, kein Oma-Typ, sucht attr. Sie (50-60), für gemeinsame Aktivitäten. Erwarte Deine Zuschrift mit Foto u. großer Spannung. Trau Dich. **Chiffre 32617**

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

#### Freizeit

**Welcher** symp. Mann hat Lust auf gemeinsame Unternehmungen: Vor allem – aber nicht nur – in der Natur: Spaziergänge, kleine u. größere Wanderungen u. Ausflüge, Fahrradfahren, Gartenbesuche etc., W, Ende 60, „altersgemäß“ fit. **Chiffre 34817**

**Witwe**, 81, fit, unabhängig, mobil, möchte Dame kennenlernen für gemeinsame Unternehmungen, Reisen, Ausflüge, Theater und andere Aktivitäten, **Chiffre 33017**

**Humorv.**, netter Tänzer gesucht, d. auch andere Interessen hat: Konzerte, Theater, Reisen usw., Witwe, 75+, fit, mobil, NR, freut sich über eine Antwort. **Chiffre 34517**

**Algarve-Atlantikküste**, Frau, fast 70, sucht Gefährtin zum Reisen und Wandern für Ende August und Anfang September, **Chiffre 34417**

**Sie**, 76/165/NR, sucht nette Leute m/w, ab 75+, für die Freizeit. Ich mag Museen, Flohmärkte, Straßenfeste, Jazz usw. Freue mich auf Zuschriften. **Chiffre 32417**

**Beste Freundin/Freund** immer noch gesucht von W/70, aktiv, Idealist, Gespräche, Spazieren/Kaffee/Essen, Hund erwünscht zum Laufen, Tierliebe vorhanden/Psychologie, **Tel.: 0176/21 88 20 74**

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

„Vorlesen – zuhören und genießen“. Ein Nachmittag zum Entspannen findet einmal im Monat, jeden 3. Dienstag von 15.30 bis ca. 18 Uhr in einem netten Café statt. Dieser Nachmittag gestaltet sich sowohl für Zuhörer als auch Mutige, die selber gerne etwas vortragen möchten. **Näheres/Kontakt unter: 0176/54 71 74 52 oder HannadsGedichte@aol.com**

#### Suche

**Gebrauchtes** Damenfahrrad – gerne auch älter, **Tel.: 040/30 03 18 32**

**Rentnerband** sucht Amateurmusiker. Gelegentliche Auftritte in Senioren-Residenzen und Vereinen. Info: Peter Kollmorgen, **Tel.: 040/870 25 13, lifemusik@indian-summer.eu**

**Hamburger** Design-Museums-Verein sucht Olympiaschreibmaschinen und Rechenggeräte als Sachspende, per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com** oder **Tel.: 0176/57 17 59 76**, d. Vorstand

**PC-Seniorengruppe** sucht noch Mitstreiter! Anfänger bzw. mittlere Computer-Kenntnisse, freitags 15-17 Uhr in Altona, nur € 6,- Selbstkostenpreis! **Tel. 0152/037 15 195, gyulaolga@web.de**

**Hamburger** Filmmuseums-Verein sucht alte Filmprogramme u. Filmplakate, Filmzeitschriften u. Filmfotos als Sachspende per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**, der Vorstand G.R.H.

**Rockende Senioren** – je oller, desto doller – suchen in HH-Nien-dorf stets weitere sangesfreudige Senioren und Musiker verschiedener Instrumente, Kontakt: Bärbel Reif, **Tel.: 040/890 71 09**, oder Ingrid Groth, **Tel.: 040/553 34 01**, [www.chorvereinbnote.de](http://www.chorvereinbnote.de)

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

**Modelleisenbahn Hamburg e.V.** sucht Nachwuchs, gerne auch Ruheständler, einz. Voraussetzung.: Spaß am handw. Arbeiten. Hierzu treffen wir uns jeden Di. in unserer Werkstatt im Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 21355 HH, v. ca. 11-18 Uhr. **Tel.: 040/314435 (Di. 11-18 Uhr)**, **E-Mail: vorstand@mehev.de** **Internet: www.mehev.de**

#### Stellengesuche

**Altenpflegehelferin** in Rente, sucht stundenweise Arbeit als Betreuungshelferin – kein Putzen, **Tel.: 040/410 14 23**

#### Verkauf

Für die Erdbeerbowle: Kristall-Bowlenkrug mit Silberrand und 11 Gläsern € 80,-; Kleidersack von Bree, neu € 100,- VB; Wanderstiefel, fast neu, Gr. 5 ½, beste Qualität, € 50,-, **Tel.: 040/51 51 02**

**Runder**, weißer Korbtisch (H 54cm/ø 54 cm, € 25,- MBT Damen-Sandalen Gr. 39, weiß, € 20,-, original verpackte Nordic-Walking-Stöcke € 8,-, **Tel.: 0173/804 00 80**

**Marinebücher** aus dem 1. und 2. Weltkrieg (Pazifik-Atlantik-Nordmeer), 7 x Weyer Taschen-Bücher von 1914 bis 1996 zu verkaufen (von privat), **Tel.: 040/49 29 07 32**

**1 Damenfahrrad**, 28 Zoll, 1 Abus Schloss, Farbe Grün/Schwarz, sehr gute Bereifung, **Tel.: 040/851 24 42**

**Schallplatten** LP Klassik, pro LP € 2,- NR, **Tel.: 0174/635 60 64**

**4 Hochlehner** Gartenstühle, 3-fach verstellbar, Kunststoffgeflecht hell, wie neu à € 70,-, NP € 259,-, **Tel.: 040/53 00 86 48**

**Chrom. Knopfkakordeon** Hohner Fortuna IV 11 Diskant Reg. + 3 Bassreg. inkl. Koffer und Riemen, regelm. gespielt, C-Griff, Interessenten unter **Tel.: 040/570 74 40**

**Hassia** „Love Story“ Gr. 37, neu und neuwertig, mehrere Paare, umsth. günstig abzugeben (Einlagen-g geeignet), **Tel.: 040/603 30 52**

#### Immobilien

**Hilfe!** W, 71 J., sucht Seniorenwohnung, gekündigt wegen Eigenbedarf. Möglichst Auto-Stellplatz, keine Betreuung, bin topfit, in Hamburg, **Tel.: 0171/894 44 22**

**Kleine** Wohnung gesucht für jg. Ehepaar aus dem Nord-Irak (verfolgte Religionsgemein. der Jesiden), **Tel.: 040/531 26 77 oder 0151/46 46 69 00**

**Kleine** Wohnung auch Seniorenwhg. in Hamburg sucht weiblich, 71 Jahre, keine WG, möglich Balkon, Autostellplatz, **Tel.: 0171/894 44 22**

**Wochenendfahrer**, NR, Ende 50, Gartenbauing. sucht Zimmer, 2-3 Nächte/Woche, Raum Ohlsdorf/Fuhlsbüttel/Barmbek/Hummelsbüttel, **Tel.: 0151/15 02 74 23**

#### Sonstiges

**ALLROUNDER...**, Hamburger, frisch in Rente, hilft gerne bei kleinen Reparaturen /Instandsetzungen in und rund ums Haus. Seriös und verlässlich, **Tel. 040/53 05 04 21**

**24-Stunden-Betreuung** in Ihrem Zuhause! [www.24h-gutbetreut.de](http://www.24h-gutbetreut.de), **Tel.: 040/532 99 -280**

**Psychologische** Beratung: Unterstützung in Krisensituationen, z. B. Ängste, Stress, Schlaflosigkeit, Kraftlosigkeit, Einsamkeit... Lassen Sie uns reden! H. Schneider, Gestalt- und Entspannungstherapeutin, **Tel. 040-280 74 27** o. per E-Mail: **GCS.HH@web.de**

**Rund** ums Haus, Norderstedter Er (Rentner) hilft im Garten und Haus, Reparaturen – auch schwere, **E-Mail: htmm820@wt.net**, **Tel.: 040/53 03 49 24**

**Fröhliche** Seniorin ab Mitte 60 als Model für Modeschauen in HH und Umgebung gesucht. Konfektionsgröße 40-50. Zeitlicher Umfang, Einsatzgebiet, Anfahrt und weitere Details nach Absprache. **Tel.: 0171/280 35 99**

**Wer** hilft mir beim Abnehmen und wird mein Trainer oder Trainerin? Ich, m, 49 J. jung, 175 cm groß, BMI-Wert 48 und habe dunkelblonde kurze Haare. Es hat klick gemacht, aber ohne den nötigen Ansporn klappt es leider nicht! Bitte helft mir und schreibt mir! **Chiffre 33317**

**Sammler** kauft alte Ansichtskarten von 1880-1945 und volle Postkartenalben um 1900! **Tel.: 0152/02 15 94 66 (abends)**

**Opa** tauscht einen großen BP, Sackgasse, g. Breite, mit 2 x Vorverlegungen, gegen/mit eine/-r Bestandsimmobilie mit Verrechnung und wohnen bleiben, mit! **Tel.: 0176/29 77 40 77** (wenn, bitte nur am Sonntag/Sünndag anrufen)

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

## Impressum

**Herausgeber**  
SeMa - Senioren Magazin  
Hamburg GmbH

**Adresse**  
Georg-Clasen-Weg 28  
22415 Hamburg

**Telefon**  
040/41 45 59 97

**E-Mail**  
kontakt@senioren-  
magazin-hamburg.de

**www.**  
senioren-magazin-hamburg.de

**Handelsregister**  
HRB 118615

**Amtsgericht**  
Hamburg

**Geschäftsführerin**  
Silke Wiederhold

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

**E-Mail**  
redaktion@  
senioren-magazin-hamburg.de

**Layout und Grafik**  
Sandra Holst  
Katharina Martin

**Korrektorat**  
Friedrich Rogge

**Anzeigen**  
HWWA Werbeagentur GmbH  
Tel. 040/524 33 40

**E-Mail**  
hwwa@wt.net.de

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

**Druck**  
Lehmann Offsetdruck GmbH  
Gutenbergring 39  
22848 Norderstedt

**Erscheinen**  
10 x jährlich  
**Druckauflage** 44.500  
• Nord: 19.000  
• West: 20.000  
• Ost: 5.500

**Anzeigenschluss**  
Ausgabe Juli/August  
am 23.06.2017

Die Zeitschrift „Senioren Magazin Hamburg“ und alle in ihr enthaltenen Beiträge und Abbildungen sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Herausgebers unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in multimedialen Systemen. Das Urheberrecht für die von SeMa konzipierten Anzeigen liegt beim Herausgeber. Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos wird keine Haftung übernommen. Rücksendung kann nur auf besonderen Wunsch erfolgen und wenn Rückporto beiliegt.



Foto: Felix Broede

*Kent Nagano, der heutige Opernchef in Hamburg, wundert sich, dass der Nachruhm Telemanns lange verdunkelt war.*

## Opernchef und Kirchenmusiker

Genial und fleißig – Vor 250 Jahren starb Georg Philipp Telemann



Hans Werner Henze (1926-2012), einer der bedeutendsten deutschen Komponisten der Nachkriegszeit, schuf mit seinem Werk „Telemanniana“ eine moderne Komposition auf Basis des e-Moll-Quartetts von Georg Philipp Telemann aus dem Jahr 1736. Nicht ohne Grund. „Die Musik von Telemann hat mich schon gerührt und erfreut“, so Henze, „als ich noch zur Schule ging.“ Über lange Zeit fiel das Urteil über Telemann nicht so positiv aus. Dabei hat der Komponist in seiner Zeit musikalisch viel bedeutet; war bekannter, als Johann Sebastian Bach.

Mehr als die Hälfte seines Lebens – 46 Jahre hat er in Hamburg gewirkt. Der Start war holprig, als der 1681 in Magdeburg geborene Telemann im Jahr 1721 das Angebot annahm, „Cantor Johannei“ und „Director Musices“ der Stadt Hamburg zu werden. Telemann hatte zu Beginn in der Hansestadt Ärger. Der Ratsdrucker verweigerte eine Beteiligung Telemanns am Verkaufserlös der Kantaten- und Passions-Textheftchen. Auch mit dem Kollegium der Oberalten bekam er Probleme. Die Dienstwohnung war zu klein und die Bezahlung hätte besser sein können. Kurzum – Telemann bewarb sich um die freie Stelle des Thomaskantors in Leipzig und wurde einstimmig gewählt. So gestärkt, bat er in Hamburg, ein Jahr nach seiner feierlichen Amtseinführung, um die Entlassung. Das bewog den Hamburger Rat zum Einlenken. Sein Gehalt wurde so erhöht, dass der Komponist blieb. Telemann war

*Georg Philipp Telemann – Komponist, Geschäftsmann und Netzwerker.*

*Sein Nachfolger im Amt wurde sein Patensohn, Carl Philipp Emanuel Bach*

ein begnadeter Netzwerker und pflegte Verbindungen weit über die Hansestadt hinaus. Aber in Hamburg war der Mittelpunkt seines Wirkens – die Kirchen und die Oper am Gänsemarkt waren bis zu deren Schließung sein musikalisches Zuhause. Im Juni 2018 wird in der Staatsoper Hamburg Telemanns Oper „Miriways“ aufgeführt. Telemann brachte sie am 26. Mai 1728 am Gänsemarkt zur Uraufführung.

Das SeMa fragte Kent Nagano, Generalmusikdirektor der Hamburgischen Staatsoper und somit heutiger Nachfolger Telemanns, wie er seinen „Kollegen“ aus der Barockzeit sieht: „Telemann war musikalischer Autodidakt und dann einer der produktivsten Komponisten überhaupt. Erfolgreich, anerkannt und europaweit berühmt und geschätzt war er Neuerer mit weitem Horizont. Eine schier ruhelose und unerschöpfliche Fantasie sowie ein bemerkenswert inspirierter Aktivismus trieben ihn an und machten ihn in der öffentlichen Meinung zu einem führenden Vertreter des sog. ‚vermischten Geschmacks‘. Als Rätsel muss man empfinden“, so Nagano weiter, „dass Telemann in den Augen der Nachwelt mit so viel Negativpunkten belegt wurde, dass er geradezu als abqualifizierter Vielschreiber in der Musikgeschichtsschreibung behandelt wurde. Erst in den letzten Jahren hat eine Rehabilitation stattgefunden, die zugleich ein ebenso großartiges wie vielfältiges Musikwerk erkennbar gemacht hat.“

Eine Gedenkplatte vor dem Hamburger Rathaus erinnert an den Komponisten. Einem Tonkünstler angemessen, wird an seinem 250. Todestag, am Sonntag, den 25. Juni um 10 Uhr in der Hauptkirche St. Petri mit einem Kantatengottesdienst an Georg Philipp Telemann erinnert. Erklängen wird Telemanns „Wertes Zion, sei getrost“. Mitwirkende sind: Pia Salome Bohnert – Sopran, Tim Severloh – Altus, Benjamin Glaubitz – Tenor, Konstantin Heintel – Bass, der Hamburger Bachchor St. Petri, das Collegium musicum St. Petri unter der Leitung von Thomas Dahl. Die Predigt hält Pastor Reinhard Dircks. Informationen zu weiteren Veranstaltungen finden sich auf der Internet-Seite: [www.telemann-hamburg.de](http://www.telemann-hamburg.de)



30 wagemutige Senioren/-innen  
für Dreharbeiten gesucht

*(pi) Es ist nie zu spät, die wahre Liebe zu finden!*

Sind Sie bereit für ein Abenteuer und haben Lust auf einen Urlaub in einem der schönsten Hotels Europas? Gesucht werden Singles ab 60 Jahren, die noch an die große Liebe glauben und ihr Herz noch einmal verschenken wollen. Im Rahmen von Dreharbeiten für eine neue Fernsehserie könnte dieser Traum für Sie wahr werden. Die SEO Entertainment GmbH aus Unterföhring/München produziert im Auftrag von SAT.1 ein sehr erfolgreiches Original-Format aus Belgien („Hotel Römantik“). Es geht im Grunde darum, dass Menschen zwischen 60 und 85 Jahren für ein paar Tage in ein traumhaft schönes Kurhotel in die Schweiz fahren, um dort im besten Falle noch einmal die Liebe zu finden und einen zweiten Frühling zu erleben. All dies passiert wertschätzend, ehrlich, unaufgeregt und mit einem gewissen liebevollen Witz. Momentan befindet sich die SEO Entertainment GmbH in der Castingphase und sucht insgesamt 30 wagemutige Senioren/-innen, die sich einem solchen Abenteuer gerne stellen würden! Die Dreharbeiten sollen im September in der Nähe von St. Moritz stattfinden, voraussichtlich vom 12. bis 21. September 2017.

Bewerben können Sie sich per E-Mail an:  
casting@seo-entertainment.de  
oder telefonisch unter 089/9500270-19.



## Tag der offenen Tür in Alten Eichen

*Beim Tag der offenen Tür in Stellingen ist für jeden etwas dabei*

Am Samstag, 1. Juli 2017 ist es wieder so weit: Die Diakonie Alten Eichen in Stellingen öffnet ihre Pforten von 11 bis 15 Uhr. Groß und Klein, Alt und Jung sind herzlich eingeladen, sich das Angebot für Seniorinnen und Senioren, das von häuslicher Altenpflege bis hin zur Tagespflege und zum Service-Wohnen reicht, näher anzuschauen. Neben den Infoständen erwartet die Besucher außerdem ein Flohmarkt, der je nach Wetterlage In- oder Outdoor stattfinden kann. Die Standgebühr für 3 m beträgt 5,- Euro sowie eine Kuchenspende für das Buffet. Für Ihren Stand mit Verkaufstisch und Waren sorgen Sie. Beim bunten Kinderprogramm – inklusive Pony-Reiten – kommen auch die Kleinen auf ihre Kosten. Anmeldung zum Flohmarkt bitte bis 23. Juni unter a.laskowski@diakonie-alten-eichen.de oder 040/5487 1050.

## Bernstein Schätzung & Ankauf

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

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



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

Ihr Ansprechpartner:  
Frank-Michael Klokowski  
**Bekannt aus** der Sendung  
**Die Nordstory** vom  
23.10.15 im Regionalfernsehen

## Gold- und Silberankauf in jeder Form

**Telefon:** 0391-622 20 03

**Mobil:** 0172/390 19 83

[www.Bernstein-Germany.de](http://www.Bernstein-Germany.de)



Über 25 Jahre  
Berufserfahrung

In diesem Jahr begeht der Friedhof Ohlsdorf den Tag, an dem vor 140 Jahren die ersten Bestattungen auf dem damals einzigen kommunalen Friedhof Hamburgs stattfanden. Ein Grund, in die Geschichte des schönsten Parkfriedhofs der Welt zurückzublicken.

### Im Tod das Quartier nicht wechseln

Schon seit dem Mittelalter wurden in der Hansestadt die Verstorbenen in dem Stadtteil bestattet, in dem sie gewohnt hatten. Diese Regelung war keine Besonderheit. Sie galt zum Beispiel auch in Paris. Es wird berichtet, dass der Dichter Heinrich Heine (1797-1856) extra umgezogen sei, um auf dem damals als ‚in‘ geltenden Friedhof Montmartre beigesetzt zu werden. Heine zeigte damit Weitblick, denn durch die zentrale Lage bekommt er bis zum heutigen Tage regelmäßigen Besuch aus Deutschland.

### Ruhen in Gottes Hand

In Hamburg waren es ausschließlich die Kirchen, die letzte Herbergen anboten. Für die Wohlhabenden in den Gräften und für die weniger Betuchten auf den Friedhöfen rund um die Gotteshäuser. Verstorbene, die nichts zahlen konnten, mussten mit Sammelunterkünften auf den Kirchhöfen vorlieb nehmen. Als es aus Platzgründen zunehmend problematischer wurde, um die Kirchen herum zu bestatten, verlagerten die Gemeinden die Beisetzungen auf die neu geschaffenen Friedhöfe vor dem Dammtor (für St. Katherinen, St. Michaelis, St. Petri, St. Johanniskloster und St. Nicolai) sowie vor das Steintor (St. Jakobi). Auch hier wurde eisern an den Klassenunterschieden festgehalten. Die einen hatten eine Gruft mit zugehöriger Kapelle – die anderen lagen in der allgemeinen Grube, notdürftig abgedeckt, damit problemlos der nächste einziehen konnte. Noch mischte sich die Obrigkeit nicht ein.



*Wilhelm Cordes (1840 -1917) war der „Vater“ des ersten kommunalen Friedhofs in Hamburg.*

## Und keiner wollte der Erste sein

Vor 140 Jahren wurde der Friedhof Ohlsdorf eröffnet



### Napoleon greift ein

Das änderte sich mit der französischen Besetzung, die am 01.01.1813 schlichtweg Bestattungen innerhalb der Stadt untersagte. Damit mussten alle auf die Friedhöfe vor den Stadttores ausweichen. 1854 beschäftigte sich der Senat erstmalig mit Plänen, einen kommunalen Friedhof anzulegen. Die wurden aber schnell auf Eis gelegt, da angeblich der Platz vor dem Dammtor bis zum Ende des Jahrhunderts reichen würde. Ein Trugschluss, wie sich zeigte. Schon 1864 wurde erneut geplant. Das Gutachten des Medizinalinspektors Dr. Th. Kraus vom 23.03.1872 gab den entscheidenden Ausschlag. Im Jahre 1873 nahm die „Commission zur Verlegung der Begräbnisplätze“ ihre Arbeit auf. Es galt, ein für den Zweck geeignetes, ausreichend großes Gelände mit Erweiterungsmöglichkeiten zu finden. Während Hamburgs damaliger leitender Stadtplaner, Oberingenieur Andreas Meyer, für den ersten Bauabschnitt 3.779.000,- Mark veranschlagte, rechnete sein Mitarbeiter Wilhelm Cordes mit lediglich 1.290.000,- Mark Kosten. Der Senat genehmigte den „Ohlsdorf-light“-Plan des jungen Cordes.

### Aus Viehtränke wird Nordteich

Um im Plan zu bleiben, galt es billige Flächen zu finden. Bezahlt wurden lediglich 45 Pfennige je Quadratmeter Land. Es handelte sich um sandigen Boden, der als Viehweide genutzt wurde. Aus der Viehtränke wurde der Nordteich – aus einer Bauernkate mittels eines Türmchens die erste Kapelle. Preis-



Sven Havemeister

## Abschied in Würde

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

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

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



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





Ein Ort der Erholung – weit über 2.000 Bänke laden zum Verweilen ein.

Bankspender gesucht – denn auch Bänke halten nicht ewig.  
Wer eine Bank spenden möchte, kann sich auf der Internetseite  
[www.friedhof-hamburg.de/ohlsdorf/spendenaktion-friedhofsbaenke/kundig-machen](http://www.friedhof-hamburg.de/ohlsdorf/spendenaktion-friedhofsbaenke/kundig-machen).

wert sollten auch die gestalterischen Maßnahmen wie Trockenlegung, Wegebau und Bepflanzung sein. So kaufte Cordes bei der Auflösung einer Baumschule günstig unzählige junge „Rhododendron-catawbiense-Grandiflora“-Büsche, die heute mit ihren purpurlila Blüten den Friedhof dominieren.

### Die Armen zuerst

Am 01. Juli 1877 erfolgten die ersten Bestattungen: Eva Maria Stülken, 38 Jahre, und zwei Männer, alle drei im Krankenhaus St. Georg gestorben, machten den Anfang. Diese Stelle ist heute von einem großen Findling gekennzeichnet. Er steht an einer Buche, direkt gegenüber dem Eingang von Kapelle 1 (U 9/10), nur einige Schritte von der Straße entfernt. Es waren Armenbegräbnisse, bei denen aber erstmalig jeder Verstorbene sein eigenes Grab hatte. Dass von den wohlhabenden Bürgern keiner nach Ohlsdorf wollte, war für den Senat ernüchternd. Der Gedanke eines kommunalen, überkonfessionellen Friedhofs stieß bei den zahlungskräftigen Hamburgern auf wenig Gegenliebe. Kein Wohlhabender wollte der Erste dort sein. ‚Man‘ zog die standesgemäßen Friedhöfe am Dammtor vor. So blieb es bis 1879. Da wurde auf den Begräbnisplätzen vor dem Dammtor das „Allgemeine Grab“ per Senatsverfügung geschlossen. Von da an ging's mit Ohlsdorf bergauf. Die ebenfalls ‚wachsende Stadt‘ der Toten entwickelte sich von 8 auf heute fast 400 Hektar. Dank der genialen und weitblicken-

Der Friedhof lädt am 1. Juli um 19 Uhr zu einem „Summer in the City-Jubiläumskonzert“ in das Forum Ohlsdorf, Fuhlsbüttler Str. 758 ein.

Das Ensemble Formidable mit Ulita Knaus bringt klassische Musik in ungewöhnlichen Arrangements zum Klingen und verbindet sie mit Elementen des Flamenco, Tango Argentino, Klezmer und allerfeinstem Jazz.

Eintritt € 18,-,  
Vorverkauf € 16,-.



Ohlsdorf schönster Engel befindet sich auf dem Grabmal der Familie Haerlin, der Gründerfamilie des Hotels „Vier Jahreszeiten“ am Neuen Jungfernstieg. Ihn schuf Karl Garbers, der im Bürgermeistersaal des Hamburger Rathauses den figürlichen Schmuck des Kamins aus Bronze gefertigt hat und mit Ernst Barlach befreundet war.

den Gestaltung durch Wilhelm Cordes wurde der Friedhof Ohlsdorf zu Hamburgs größter Grünanlage und zu einer Oase der Stille im Trubel der Stadt.

### Ein Friedhof – zwei Stile

Nachdem Cordes 1917 in „seinem“ Friedhof (Planquadrat AD12) bestattet worden war, übernahm Otto Linne die Leitung und Weiterentwicklung. Während er sich bis 1919 noch an die Pläne seines Vorgängers hielt, entwickelte er danach einen völlig anderen Stil. Der Heimatkundler Alfred Aust (1892-1982) beschrieb den Unterschied so: „Cordes schuf einen herrlichen Park, in den er seinen Friedhof hineinbettete; Linne legte einen Friedhof an und versuchte, ihm den Charakter eines Parks zu geben.“ Trotz etlicher Veränderungen unterscheiden sich die Friedhofsteile bis heute.

### Projekt Ohlsdorf 2050

140 Jahre nach seiner Eröffnung stehen die Verantwortlichen des Friedhofs vor ganz anderen Problemen als die Gründungsväter. Denn obwohl Hamburgs Bevölkerung weiter wächst, wird für Verstorbene immer weniger Platz benötigt. Während es 1952 noch rund 86% Erdbestattungen gab, hat sich 2017 – 65 Jahre später – deren Anteil auf 20% reduziert. Der geringere Platzbedarf der Urnen sowie eine teilweise grundlegend veränderte Bestattungskultur sind die heutigen Herausforderungen, denen man in Hamburg mit dem Projekt „Ohlsdorf 2050“ begegnet. Klares Ziel dabei ist, den Park in seiner Gänze zu erhalten, selektiv weiter als Friedhof zu nutzen und damit den Bürgern und Touristen ein einzigartiges Geschichtsbuch, Grüne Lunge und Naherholungsgebiet zu sichern.

F.J. Krause © SeMa  
Bildtexte/Fotos und Repro: Krause

## Jubiläumskonzert

### 140 Jahre Friedhof Ohlsdorf

**Summer in the City - 1. Juli, 19 Uhr**

Das elfköpfige Ensemble Formidable und Ulita Knaus bringen klassische Musik in ungewöhnlichen Arrangements zum Klingen und verbindet sie mit Elementen des Flamenco, Tango Argentino, Klezmer und allerfeinstem Jazz.

**Forum Ohlsdorf**  
Fuhlsbüttler Str. 758  
[www.friedhof-hamburg.de](http://www.friedhof-hamburg.de)

Vorverkauf 16 €  
Abendkasse 18 €

**WULFF & SOHN**  
BESTATTUNGSINSTITUT

*Keiner kennt Ihre Wünsche besser als Sie selbst.*

*Sorgen Sie jetzt vor.*

*Wir beraten Sie gerne*  
*Ihr Sönke Wulff*

Segeberger Chaussee 56-58 • Norderstedt  
**(040) 529 61 73**

Tangstedter Landstraße 238 • Hamburg-Langenhorn  
**(040) 539 08 590**  
[www.wulffundsohn.de](http://www.wulffundsohn.de)



Waltraut Haas mit ihrem Schutzengel, dem Schlumpf

## Mariandl-Darstellerin Waltraut Haas feiert ihren 90. Geburtstag



Mit Paul Hörbiger als Mariandl in „Hofrat Geiger“

**Dass die Wiener Schauspielerinnen am 9. Juni ihren 90. Geburtstag feiert, ist kaum zu glauben, denn sie hat das Aussehen einer 70-Jährigen und die Energie einer Jugendlichen.**

Sie wurde in Wien geboren und wuchs im Schloss Schönbrunn auf, wo ihre Mutter ein Restaurant betrieb. Nach drei Jahren Modeschule besuchte sie das Konservatorium für darstellende Kunst und nahm zusätzlich Privatunterricht bei der Burgschauspielerin Julia Jansen. 1946 war ihr erstes Bühnenjahr am Landestheater in Linz. Im gleichen Jahr entdeckte sie Willi Forst für seine legendäre Produktion MARIANDL. Alle drei Mariandl-Produktionen sind bis heute Kult. Und auch ihre Rolle als Rössl-Wirtin neben Peter Alexander lieben ihre Fans noch heute.

### Das SeMa gibt es auch als APP – natürlich kostenlos!

Für Ihr iPad finden Sie uns unter:

**Senioren Magazin“ im App Store**

Für die Android-Systeme unter:

**Senioren Magazin“ bei Google Play**

Anzeigenannahme für das SeMa

**HWWA Werbeagentur, Tel.: 040/524 33 40**

sich des **Lebens** freuen

### EMMAPLAMBECKHAUS



#### »Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

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

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

Z.B.: 2-Zi.-Whg., ca. 61 m<sup>2</sup>,  
€ 909,- + Bk./Hk./Kt.

Betreuung durch die



Wohnungsunternehmen

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

**Plambeck**

Alle drei Mariandl-Produktionen sind bis heute Kult. Und auch ihre Rolle als Rössl-Wirtin neben Peter Alexander lieben ihre Fans noch heute. Die temperamentvolle Allroundkünstlerin prägte die Filmgeschichte bis hinein in die 70er Jahre. Sie spielte in bekannten Filmen wie „Im weißen Rössl am Wolfgangsee“ und das Mariandl im Filmklassiker „Der Hofrat Geiger“. Sie brillierte an der Seite von vielen berühmten Schauspielkollegen wie Hans Moser, Paul Hörbiger, Peter Alexander und Curd Jürgens, aber auch in Filmen neben Hollywoodgrößen wie Richard Widmark und Errol Flynn. Waltraut Haas stand in 62 Kino-Filmen vor der Kamera, bekam zehn Auszeichnungen, spielte und sang in unzähligen Fernseh- und Theaterauftritten. Auch in den Sendungen wie Wetten, dass...? Musikantenstadl, Willkommen bei Carmen Nebel und Zum Blauen Bock absolvierte sie Gastauftritte. Immer mit viel Humor und hervorragender Präsenz. Neben all diesen Auftritten schrieb sie Bücher und sang auf diversen CDs. Wenn sie ihren Filmpartner und „Ersatzvater“, wie sie ihn nannte, Hans Moser parodiert, ist sie auch heute noch der Mittelpunkt jeder Talkrunde. Til Schwiieger saß erst vor kurzem neben ihr in der NDR Talkshow und war total begeistert von ihrem Charisma und Temperament. Waltraut Haas hat auch einen besonderen Bezug zum Norden, u.a. weil ihr Manager, Thorsten Groneberg, am Stadtrand von Hamburg wohnt. Er ließ für die Jubilarin die ganz spezielle Weiße-Rössl-Geburtstagsorte in der Konditorei Nehberg in Wandsbek fertigen. Die Konditormeisterin Inge Zeiner-Bae lernte noch in den 80ern von dem heutigen Menschenrechtler Rüdiger Nehberg persönlich ihr Handwerk und freute sich auf diese Herausforderung, die ihre künstlerische Kreativität forderte.

## Wir trafen Waltraut Haas zum Interview- und Fototermin am Stadtrand von Hamburg.

**SeMa:** Frau Haas, wie geht es Ihnen heute?

**Haas:** Gut. Ich freue mich auf dieses Sonnenjahr 2017. Es hat auch schon positiv angefangen. Ich bin überglücklich, dass meine Gesundheit es erlaubt, wieder auf der Bühne zu stehen. Allerdings habe ich von meinem Sturz vor drei Jahren, als ich über die Kellerstiege stürzte und mir den zweiten Halswirbel, Rippen, Elle und Speiche brach, auch heute noch in der Halsgegend von der Operation Metall und somit kann ich den Kopf nicht richtig drehen. Aber ich versuche, nicht daran zu denken. Ich hatte dabei wirklich noch Glück und meine Schutzengel waren zur Stelle. Bei diesem Sturz hätte ich gelähmt sein können. Dass es mir heute wieder so gut geht, ist ein Wunder.

**SeMa:** Welche Schutzengel haben Sie denn?

**Haas:** Ich habe drei hier auf Erden und zwei im Himmel. In Wien ist es mein Sohn Marcus, der sich aufopfernd um mich kümmert und mir jeden Wunsch von den Augen abliest. Er hat mir vor ein paar Jahren so einen kleinen blauen Schlumpf geschenkt und gesagt, dass er immer auf mich aufpasst, wenn er nicht bei mir sein kann. Es ist ein Schlumpf im Arztkittel, der mich dann auch gleich behandeln kann, wenn es notwendig wird. Und jetzt



Waltraut Haas mit Thorsten Groneberg ...



... mit Peter Alexander im „Weißen Rössl“ ...



... mit ihrem Sohn Marcus ...



... und mit Hans Moser in „Du bist die Rose vom Wörthersee“.

ist er mein Glücksbringer. Und mein Manager Thorsten Groneberg ist der dritte Schutzengel hier auf Erden. Wir kennen uns seit zehn Jahren und sind inzwischen befreundet. Er ist wirklich ein Engel, der mir all die Büroarbeiten und Terminplanungen abnimmt. Er begleitet mich auch zu den Auftritten im Fernsehen oder zu Galas. Ich kann ihn alles fragen, er hat immer die richtige Antwort parat. Er ist ein wunderbarer und liebenswerter Mensch, den mir Jopie Heesters sozusagen vermacht hat, da er früher sein Manager war. Im Himmel passen meine Mutter und mein Mann, der am 20. April 2011 verstarb, auf mich auf. Ich weiß, dass ich, solange ich lebe, immer gut behütet bin.

**SeMa:** Was gibt Ihnen Kraft?

**Haas:** Meine Arbeit, mein Publikum und meine Familie.

**SeMa:** Wie werden Sie Ihren 90. Geburtstag feiern?

**Haas:** Ich stehe auch an diesem Tag auf der Bühne im Gloria Theater in dem Stück „Der Himmel auf Erden“.

**SeMa:** Was wünschen Sie sich zu diesem runden Geburtstag?

**Haas:** Was schon... Gesundheit. Und der zweite Wunsch geht ab September in Erfüllung. Ich darf noch einmal die Rolle der Mutter vom Mariandl auf der Bühne in der Wachau spielen. Habe ich nicht den Himmel auf Erden?

Text Marion Schröder, Fotos Marion Schröder

+ Archiv Waltraut Haas © SeMa

## Besser verstehen in Gesellschaft

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

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



Wolfgang Niessner, Musiklehrer und Vitakustik-Kunde

**Kostenlose Höranalyse und Ausprobe moderner Hörtechnik**

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

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

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

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

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

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

Das neue  
Mini-Hörsystem  
**Virto B-Titanium**



Jetzt  
kostenlos  
testen!

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

**vitakustik**  
HÖRGERÄTE



# HANSE *Welcome Reisen*

Reisekontor Norderstedt

**Busreisen 2017**

### Tagesfahrten:

05.07.17 Ahoi auf Weser und Hunte, inkl. Schifffahrt mit Lunch- und Kuchenbuffet. Sonderfahrt mit dem Komfort-Schiff MS Princess. € 64,-

07.07.17 Mit Torfkahn und Kutsche durch das Teufelsmoor, inkl. Mittag, Kaffee-/Kuchen, Erdbeerernte. € 51,-

18.07.17 Schwerin, inkl. Stadtrundfahrt und Mittagessen. € 38,-

19.07./16.08.17 Mit dem Schiff auf dem Elbe-Lübeck-Kanal, inkl. Schifffahrt, Mittag, Kaffeegedeck. € 64,-

21.07./28.09.17 Auf der Wakenitz von Ratzeburg nach Lübeck, inkl. Schifffahrt, Mittag, Kaffeegedeck. € 53,-

### Mehrtagesfahrten:

20.08.-27.08.17 Schwarzwald, Elsass, Zürich, inkl. Ü/HP, Ausflüge, Unterhaltungsabend. ab € 918,-

15.09.-23.09.17 Kroatische Adria, Insel Krk, inkl. Ü/HP, 4-Sterne-Hotel, 1x Live-Musik, Eintritt Grotten Postojna, Ausflüge Rijeka/Opatja u. Piltzwicer Seen, Inselrundfahrt. ab € 828,-

26.09.-02.10.17 Alpenländischer Musikerherbst in Tirol, Ü/HP, 4 x Eintritt Festzelt, Bergbahnfahrt. ab € 869,-

04.11.-11.11.17 Kuren in Swinemünde, Ü/HP, inkl. Arztgespräch, Therapieplan, 2 Kuranwendungen pro Werktag. ab € 399,-

07.12.-10.12.17 Oberhof inkl. Ausflüge und HP. ab € 348,-

30.12.17-01.01.18 Silvester im Münsterland, inkl. Ü/HP im 4-Sterne-Hotel, Silvesterfeier, Stadtführung, Eintritt Wasserschloss. ab € 479,-

**Beratung, Buchung und Prospekte unter  
Tel. 040/320 47 47 47 • www.reisekontor24.com  
Ochsenzoller Str. 211 • 22848 Norderstedt**

Abfahrten  
Norderstedt und  
Hamburg ZOB

## SeMa

## Auch im Postversand!

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

**Hiermit bestelle ich die nächsten 10 Ausgaben des SeMa (Senioren Magazins Hamburg) ab Monat \_\_\_\_\_**

Name: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ: \_\_\_\_\_

Ort: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_

**Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:**  
Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX  
IBAN: DE16200505501261178030

**Senden Sie diesen Abschnitt an:**  
SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,  
Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg

# Frühstücken am Strand mit den Füßen im Sand

am 2. Juli 2017



(pi) Unter dem Motto „Das ist Glück – Frühstücken am Strand mit den Füßen im Sand“ findet am 2. Juli 2017 bereits zum vierten Mal das Ostsee-Strandfrühstück statt. Zum Saisonbeginn laden die Urlaubsorte zwischen Glücksburg und Travemünde ihre Gäste zum kulinarischen Genießen direkt an der Küstenlinie ein. Einen warmen Sommer-Sonntag mit einem Glücks-Frühstück direkt an der Ostsee zu beginnen, was gibt es Schö-



**Glücksburg** »» Im Strandbistro Sandwig, einem der schönsten Plätze am Meer, kann mit bester Aussicht und in lockerem Ambiente der Start in den Tag genossen werden. Reservierungen unter Tel.: 04631/614 14 90



**Eckernförder Bucht** »» In der Zeit von 9-12 Uhr wird in Eckernförde, an der Strandpromenade vor dem Stadthallenrestaurant, das Ostsee-Strandfrühstück serviert. Kostenfreie Strandkörbe stehen für die Gäste bereit und laden zum Verweilen bei stimmungsvoller Live-Musik von der Band Farvenspeel ein.



**Heikendorf** »» Nehmen Sie Platz an der langen Tafel oder machen Sie es sich in der Liegestuhl-Lounge direkt an der Wasserlinie gemütlich. Coole Sounds sorgen zudem für das richtige „Beachfeeling“.



### Hohwacher Bucht »»

- Strandkorbfrühstück mit Butler-Service auf der Flunder in Hohwacht. Buchungen unter info@hohwacht.de oder Tel.: 04381/905 50.

- Hohwacht, Ortsteil „Alt-Hohwacht“, Frühstück am Meer im Fisch-Gourmet-Imbiss mit Beachmusik von Urban Beach. Reservierung unter strandhotel.hohwacht@t-online.de oder unter Tel.: 01522/199 70 26.

- In Behrendorf gibt es ein holsteinisches Frühstücksbuffet vom Restaurant „Reiterhof“. Reservierungen unter info@schuldt-behrendorf.de oder unter Tel.: 04381/416 545.

- Im Lütjenburger Eiszeitmuseum steht das Frühstück unter dem Motto „Rustikal frühstücken wie bei unseren Vorfahren“. Anmeldung erforderlich: info@eiszeitmuseum.de oder unter Tel.: 04381/415 210.

- Mit den Füßen im Sand und verwöhnt durch eine große Auswahl regionaler Produkte, kann das Ostsee-Strandfrühstück auch am Sehendorfer Strand gefeiert werden. Reservierungen unter info@sehendorfer-strand.de oder unter Tel.: 04382/922 34.



Strandfrühstück im Ostseebad  
Strande © www.ostsee-  
schleswig-holstein.de

neres? Wie passend, dass am 2. Juli entlang der Küste wieder der Duft von frischem Kaffee und knusprigen Brötchen in der Luft liegt und es heißt: „Bitte im Strandkorb oder direkt im feinen weichen Sand Platz nehmen, mit den Füßen im Wasser spielen, den Blick aufs Meer sowie regionale Leckerbissen und Getränke genießen.“ Nähere Details zu den teilnehmenden Orten und den Angeboten finden Sie unter: [www.ostsee-strand-frühstück.de](http://www.ostsee-strand-frühstück.de).

**Großenbrode** »» In Großenbrode serviert der Großenbrode Tourismus-Service in Zusammenarbeit mit der Holiday Vital Beach Lounge das Ostseefrühstück ab 10 Uhr. In der Beach Lounge, mit herrlichen Blick auf den Strand, ist ein Buffet aufgebaut. Anmeldungen unter Tel.: 04367/978 830.

**Grömitz** »» Zum Strandfrühstück (9.30-11.30 Uhr) lädt dieses Jahr nicht nur der Tourismus-Service Grömitz am Strandhaus, sondern auch das kleine Café Strandglück im Grömitzer Yachthafen ein. Begleitet wird das Strandfrühstück von maritimen Akkordeonklängen. Anmeldungen bis 01.07.17, unter Tel. 04562/22 35 10.

**Kellenhusen** »» In Kellenhusen können die Gäste zwischen fünf teilnehmenden Cafés und Restaurants wählen und sich ihr persönliches Strandfrühstück abholen und mit in den Strandkorb nehmen. Vor dem Café Leckermäulchen, Restaurant Landgang, Café Ole, Ewa's Eiscafé und Café Anna stehen Strandkörbe für ein ganz besonderes Frühstückserlebnis kostenfrei von 9-11 Uhr zur Verfügung. Eine Voranmeldung ist nicht nötig.

**Pelzerhaken** »» Das Restaurant „Gestrandet“ erweitert seine Terrasse um traumhafte 145 m Pelzerhakener Seebrücke. Auf den Logenplätzen in absoluter Nähe zum Ostseewasser und dem Strand nehmen die Gäste mit ihren im „Gestrandet“ zusammengestellten Frühstück Platz. Musikalische Untermalung mit maritimen Melodien.

**Travemünde** »» Entspanntes Frühstück am Strand mit Blick auf die ein- und auslaufenden Pötte. Rund 120 Gäste finden an der großen Frühstückstafel an der Nordermole Platz. Der Preis variiert je nach Veranstalter (Strandkorbvermieter).



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

## Tagesfahrten ab Hamburg

06.07.17	<b>Neues aus Bütenwarder</b> inkl. ganztägige Führung, Mittagessen, 1 Schnaps & Kaffeegedeck	€ 49,-
09.07.17	<b>Flusskreuzfahrt auf der Weser</b> inkl. Schifffahrt & Brunchbuffet	€ 69,-
19.07.17	<b>Rund um den Plöner See</b> inkl. ganztägige Führung, Mittagessen, Besuch Fischräucherei & Kaffeegedeck	€ 54,-
23.07.17	<b>Kutterregatta in Büsum</b> Kutterregatta - Begleitfahrt auf Anfrage	€ 33,-
24.07.17	<b>Ostseebad Rerik mit Salzhaff</b> inkl. Schiffsrundfahrt, Mittagessen & Kaffeegedeck	€ 62,-
25.07.17	<b>Einmalig - Der Vogelpark Walsrode</b> inkl. Eintritt	€ 39,-
25.07.17	<b>Ein Tag am Meer in St. Peter-Ording</b> inkl. Eintritt Westküstenpark & Mittagessen	€ 39,-
26.07.17	<b>Dassower See &amp; Ostseebad Boltenhagen</b> inkl. Schifffahrt & Mittagessen	€ 57,-

**Jetzt  
Programm  
anfordern!**

Neubauer Touristik GmbH  
- Vagabund - Niederlassung Rosengarten  
Harburger Straße 20  
21224 Rosengarten Tel. 040 55 55 85 69

Eine Marke der  
Neubauer Touristik

Haus zu Haus  
Abhol-Service  
(ab 4 Tagen)
NEUBAUER

★ Kurreisen ★

Polen – Kolberg

- Hotel Pro Vita – Halbpension 11.11.-18.11.17 € 779,-
- Hotel Ikar Plaza – Vollpension 11.11.-18.11.17 € 942,-

Jeweils inklusive 2 Kuranwendungen pro Werktag,  
ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort

Polen – Stolpmünde

- Hotel Lubicz – Halbpension 29.10.-05.11.17 € 599,-

Jeweils inklusive 2 Kuranwendungen pro Werktag,  
ärztliches Eingangsgespräch, Nutzung Schwimmbad und Sauna

Tschechien – Marienbad

- Hotel Reitenberger – Vollpension 30.10.-13.11.17 € 1.199,-
- Hotel Hvezda-Skalnik – Vollpension 30.10.-13.11.17 € 1.349,-

Jeweils inklusive 24 Kuranwendungen, ärztliches Eingangsgespräch,  
deutschsprachige Betreuung vor Ort

Neubauer Touristik GmbH · Marie-Curie-Ring 39 · 24941 Flensburg  
Tel. 0461 141850 · [www.neubauer-reisen.de](http://www.neubauer-reisen.de)

Eine Marke der  
Neubauer Touristik

# Valentinas BackSalon

Nach alter Tradition lecker backen



*Hätte man Katrin Rauser vor zwei Jahren gesagt, dass sie nun ihr eigenes Café betreibt, wäre wohl nur ein amüsiertes Lächeln auf ihrem Gesicht zu sehen gewesen.*

Gut, dass sie es gewagt hat, denn mit „Valentinas BackSalon“ etabliert sich eine tolle Idee in der Hamburger Cafészene – leckere Kuchen und Torten von Seniorinnen nach alten Rezepten gebacken. Dazu gibt es handgefilterten Kaffee und ein gemütliches Ambiente.

## Von der Idee zum Café

Im November 2015 lernte Katrin Rauser in München zwei Frauen kennen, die eine Backstube betreiben, in der Seniorinnen nach alten Rezepten backen. „Diese Idee hat mein Herz geöffnet“, sagt Katrin Rauser. Die gelernte Buchhändlerin und studierte Sozialpädagogin hatte schon viele Arbeitsstellen. So leitete sie verwaltungstechnisch eine Kita, war bei der Volkshochschule und als Buchhändlerin in der Kunsthalle tätig. Im letzten Jahr wollte sie aber etwas Neues wagen und ihren Herzenswunsch umsetzen. Sie wandte sich an die Existenzgründerinitiative H.E.I., schrieb ihren Businessplan und machte sich auf den Weg, geeignete Räumlichkeiten zu finden. Zunächst war nur eine Backstube geplant, in der Seniorinnen und gern auch Senioren ihre Backtalente umsetzen können. Doch dann sah Katrin Rauser das Schild im Laden in der Schlüterstraße, das der Vermieter erst zwei Stunden zuvor ins Fenster gehängt hatte. Die Räumlichkeiten waren schön, aber groß, so dass schnell klar war: Hier muss ein Café hinein. Katrin Rauser ei-



ngte sich mit dem Vermieter und in nur fünf Wochen hat sie zusammen mit Freunden renoviert, eingerichtet und Mitte August 2016 eröffnet. Und der Name war schnell gefunden: „Valentina“ ist der Kosename, den eine Freundin der Cafëbesitzerin vor langer Zeit gab.

## Vielseitiges Angebot

Valentinas BackSalon liefert an Firmen und andere Cafës und nimmt Bestellungen für private Feste entgegen. Einer der Lieblingskuchen im Cafë ist der sogenannte Enkelkuchen, der ganz ohne Mehl gebacken wird. Er besteht aus einem Haselnuss-Schokoboden und ist mit Kirschen belegt. Katrin Rauser richtet im Cafë auf Wunsch auch Geburtstagsfeiern und Hochzeitskaffeetrinken aus. In den kommenden Monaten sollen verschiedene andere Veranstaltungen hinzukommen, wie Lesungen und eine Einführung ins Bridgespielen.

## Backen mit sozialem Anspruch

Begonnen hat sie mit zwei begeisterten Hobby-Bäckerinnen. Nun sind es bis zu fünf Damen, die ein- bis zweimal in der Woche backen. „Ich bin aber weiter auf der Suche nach Seniorinnen und Senioren, die Lust und Zeit haben, in meiner Backstube tätig zu werden“, sagt Katrin Rauser. „Und besonders schön wäre es, wenn dieses soziale Projekt auch finanziell Unterstützung finden würde.“ Eine sinnvolle Beschäftigung zu haben und soziale Kontakte zu pflegen sind die Hauptgründe, warum die Damen in der Backstube stehen – ob bezahlt oder ehrenamtlich. Zudem können sich ältere Menschen etwas hinzuverdienen, was angesichts von niedrigen Renten und gern verschwiegener Altersarmut kein geringer Grund ist. Und wenn dann die begeisterten Gäste sogar applaudieren, weil es wieder einmal so köstlich war, freut sich nicht nur das Portemonnaie, sondern auch die Seele.

Valentinas BackSalon, Schlüterstraße 79, 20146 Hamburg, Öffnungszeiten: Dienstag bis Sonntag 14-18 Uhr, Kontakt: 0176/70 89 15 05 oder direkt im Cafë.

Text und Fotos S. Rosbiegal © SeMa

**Besuchen Sie auch unsere Homepage**

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



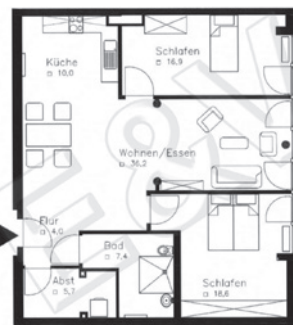
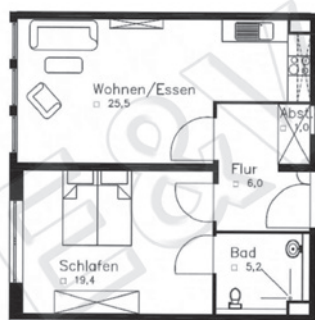
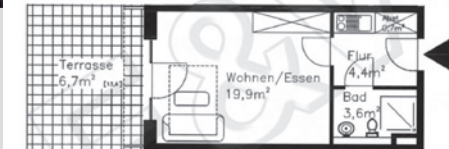
**Anzeigenberatung und -annahme:**

**HWWA-Werbeagentur GmbH**

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: [hwwa@wt.net.de](mailto:hwwa@wt.net.de)

# Servicewohnen im Grünen

Hamburg-Langenhorn · Röweland 6 a · 22419 Hamburg



## Barrierefreie 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen mit Betreuungsangebot

Senioren, die ein neues Zuhause mit der Sicherheit eines pflegerischen Umfelds suchen, finden in den frisch renovierten Mietwohnungen am Cura Seniorenzentrum Langenhorn ein neues Heim. Die charmanten Ein- bis Drei-Zimmer-Wohnungen sind barrierefrei mit eigener Küche und eigenem Duschbad ausgestattet. In jeder Wohnung ist ein Hausnotruf installiert, so dass

der häusliche Pflegedienst bei Bedarf schnell da sein kann, und das 24 Stunden am Tag. Die Außenanlagen laden zum Entspannen oder zu gemeinsamen Aktivitäten ein. Als Mieter sind Sie gern gesehen auf den Veranstaltungen des Seniorenzentrums. Und wer nicht selbst kochen mag, dem serviert das Küchenteam saisonale und regionale Menüs, die Leib und Seele erfreuen.

1 bis 3 Zimmer, ca. 28 m<sup>2</sup> bis ca. 100 m<sup>2</sup>, inkl. Terr., Blk. oder Dachterr. (Penthouse)  
Mieten € 379,- bis € 1.219,- + Neben- und Servicekosten

Bedarfsausweis: 80,9 kWh (m<sup>2</sup>a), Gas, Bj. 1982, C

Weitere Informationen: Tel. 040-238 459 44 oder per E-Mail an [norderstedt@engelvoelkers.com](mailto:norderstedt@engelvoelkers.com)

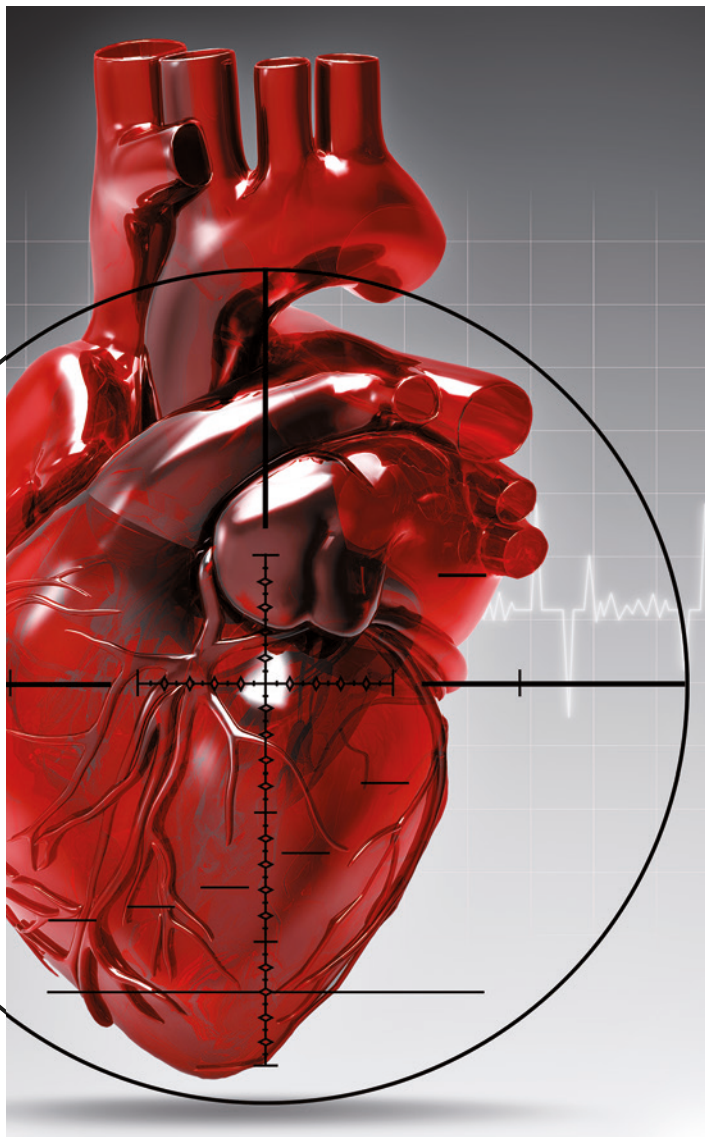
Engel & Völkers Norderstedt · Langenhorner Chaussee 683 · 22419 HH  
EV Norderstedt Immobilien GmbH



**ENGEL & VÖLKERS**<sup>®</sup>

## Experten fordern:

# Screening auf Vorhofflimmern einführen, um Schlaganfälle zu verhindern



(pi) Wenn ältere Menschen flächendeckend auf Vorhofflimmern untersucht würden, könnten damit weltweit hunderttausende Schlaganfälle verhindert werden. Das schreibt das internationale Expertengremium AF-SCREEN in einem White Paper, das in der Fachzeitschrift „Circulation“ erschienen ist. Die Experten appellieren an Regierungen, Menschen ab 65 einem Screening auf Vorhofflimmern zu unterziehen, um Schlaganfällen vorzubeugen.

Vorhofflimmern ist eine Herzrhythmusstörung, die dazu führen kann, dass sich im Herzvorhof Blutgerinnsel bilden. Gelangen diese ins Gehirn, kommt es zum Schlaganfall. Laut World Heart Federation erleiden jedes Jahr 15 Millionen Menschen einen Schlaganfall. Von diesen versterben knapp sechs Millionen, weitere fünf Millionen tragen bleibende Schäden davon. Vorhofflimmern ist für ein Drittel aller Schlaganfälle verantwortlich.

Dabei verläuft Vorhofflimmern häufig ohne Symptome. Bei etwa zehn Prozent aller Schlaganfälle war es vorher nicht bekannt. „Durch Vorhofflimmern verursachte Schlaganfälle sind ausgedehnter und schwerer und fordern mehr Todesopfer als andere Schlaganfälle. Ein Screening kann gefährdete Personen davor schützen, überhaupt einen solchen zu erleiden“, erläutert Prof. Renate Schnabel vom Universitären Herzzentrum Hamburg und vom Deutschen Zentrum für Herz-Kreislauf-Forschung (DZHK). Schnabel ist Mitglied des internationalen Verbundes AF-SCREEN, in dem sich 130 Kardiologen, Neurologen, Hausärzte, Gesundheitsökonomien, Krankenschwestern, Apotheker und Vertreter von Patientenorganisationen aus 33 Ländern zusammengeschlossen haben.

Wird Vorhofflimmern rechtzeitig erkannt, kann einem Schlaganfall mit blutverdünnenden Mitteln sehr gut vorgebeugt und der Schweregrad der Schlaganfälle abgemildert werden. Mit Hilfe von Screenings konnte bei ein bis drei Prozent der 65- bis 75-Jährigen ein zuvor unerkanntes Vorhofflimmern diagnostiziert werden. Entsprechende Studien zitieren die Autoren in ihrem White Paper. Bislang sehen die Richtlinien kein solches Screening vor.

Das White Paper ruft Regierungen weltweit auf, Screenings für Personen ab 65 Jahre einzuführen. Entsprechende Programme könnten von Hausärzten, in Apotheken oder auf Gemeindeebene mit Hilfe einer Pulsmessung, eines Blutdruckmessgeräts oder eines portablen EKG-Gerätes durchgeführt werden. Letzteres eignet sich am besten für eine schnelle und sichere Diagnose des Vorhofflimmerns.

Wer sich wegen seines Herzschlags oder Schlaganfallrisikos Sorgen macht, kann aktiv werden. „Wenn Sie 65 Jahre oder älter sind, können Sie Ihren Arzt bitten, Ihren Puls zu messen, oder Sie können selbst zu Hause überprüfen, ob er regelmäßig ist wie ein Uhrwerk“, sagt Prof. Schnabel. „Sollte er unregelmäßig sein, können Sie ein EKG anfertigen lassen und ein eventuelles Vorhofflimmern diagnostizieren und medikamentös behandeln lassen.“

## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren: kostenlose Immobilien-Wertermittlung in Hamburg.

Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 7. 7. 2017** an Gunnar Schoof unter **040.55 00 55-6042!**



SPARDA  
IMMOBILIEN

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

## Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräfke  
Beratungsstellenleiter  
Papyrusweg 13a  
22117 Hamburg - Billstedt

☎ 040 492 048 49

  
Vereinigte  
Lohnsteuerhilfe e.V.  
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

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

Wir beraten Mitglieder im Rahmen von § 4 Nr. 11 StBerG.



# Werden Sie Testhörer für die neuesten Bluetooth®-Hörgeräte.

Weltklasse Hören mit direkter Verbindung zu iPhone und TV.

**signia**  
Life sounds brilliant.



## Vernetztes Hören – mit dem neuen Pure 13 BT.

Wir suchen Sie als Testhörer für die neuesten Siemens und Signia Hörgeräte Pure 13 BT. Erleben Sie eine Hörgeräte-Weltneuheit, die Ihnen Direct-Streaming via Bluetooth, ausgezeichnete Hörerfahrungen und digitale Betreuung durch Ihren Hörakustiker bietet. Die neueste Technologie ermöglicht Ihnen, via Bluetooth Telefonate, Musik oder den TV-Ton direkt in Ihren Hörgeräten zu hören – in bestechender Klangqualität.

Pure 13 BT bietet eine erstmals bei Hörgeräten eingesetzte Vernetzungs-Technologie. Es nutzt auf besonders intelligente Weise die iPhone-Bewegungssensoren, um in herausfordernden Situationen brillantes Hören zu unterstützen. Neugierig? Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf und werden Testhörer.

## Jetzt Testhörer werden.



Kontaktieren Sie uns per Mail unter:  
[hoer-gaschler@versanet.de](mailto:hoer-gaschler@versanet.de)



Rufen Sie uns unter folgender Telefonnummer an:  
04121-9082656



Füllen Sie den Coupon aus und senden ihn an  
Brunckhorst, klangwelt oder Hörgeräte Gaschler.

NEU



Luruper Hauptstr. 156  
22547 Hamburg  
T 040-84079033



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



Mühlenstr. 17  
25335 Elmshorn  
Tel.: 04121-81740

## Testhörer Coupon

**Ja**, ich möchte Testhörer werden und bitte um Rückruf oder Kontaktaufnahme per Post oder E-Mail.

Name, Vorname\*

Straße, Nr., PLZ, Ort\*

Telefonnummer oder E-Mail\*

\* Diese Daten werden ausschließlich zur Vereinbarung eines Termins in unserem Hörakustik-Fachgeschäft verwendet.

Signia GmbH ist eine Markenlizenznehmerin der Siemens AG.

Hörssysteme

**SIEMENS**

Made for iPhone™ means that an electronic accessory has been designed to connect specifically to iPhone and has been certified by the developer to meet Apple performance standards. Apple is not responsible for the operation of this device or its compliance with safety and regulatory standards. Please note that the use of this accessory with iPhone may affect wireless performance. iPhone is a trademark of Apple Inc., registered in the U.S. and other countries. Die Bluetooth® Wortmarke und das Logo sind eingetragene Warenzeichen der Bluetooth SIG, Inc. Jegliche Nutzung dieser Marke durch die Signia GmbH geschieht unter Lizenz.

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

# UTA EDELMANN

LEBEN MIT HOLZ



Reparaturen · Montage · Service

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

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

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



### Unser neues Haus bietet:

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

#### Senioren-Zentrum „An der Jütländer Allee“

Jütländer Allee 48, 22527 Hamburg  
Tel.: 040/3803 66-1001, E-Mail:  
infoanderjuetlaenderallee@kervita.de  
www.kervita.de



## SPARDA GUTSCHEIN

Für Eigentümer ab 60 Jahren: kostenlose Immobilien-Wertermittlung in Hamburg.



Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 7.7.2017** an Juliane Zucker oder Gerrit Kremer unter **040.55 00 55-7645** bzw. **-7642!**

SPARDA  
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

## Knieprobleme?



Foto: Kur- & GästeService Bad Füssing

## Besser ins Thermalwasser

**(pi) Chirurgische Eingriffe am Knie werden heute tausendfach durchgeführt: Die Hälfte der Patienten aber ist mit dem Operationsergebnis unzufrieden. Es gibt Alternativen: Fünf Prozent Gewichtsverlust in Verbindung mit Thermalwasser reduzieren Knieschmerzen spürbar.**

*Bad Füssing* – Bänderrisse, Meniskusschäden, Rheuma, Kniearthrose: Etwa 20 Millionen Deutsche haben Probleme mit dem Knie und müssen mit Abnutzungserscheinungen an den Kniegelenken leben. Jedes Jahr verletzen sich rund 100.000 Deutsche an den Kreuzbändern und 300.000 Menschen werden am Meniskus operiert. Die Diagnose Kniegelenksarthrose bedeutet schon lange nicht mehr zwangsläufig eine Operation. Trotzdem werden in Deutschland heute – gemessen an der Bevölkerungsdichte – mehr als drei Mal so viele Kniegelenks-Spiegelungen durchgeführt wie in Schweden. Deshalb steigt die Zahl der Operationen am Knie ständig. Ein fragwürdiger Rekord. „Eine Operation sollte immer nur das letzte Mittel sein“, sagt Professor Dr. Joachim Grifka, laut Ärzteliste des Magazins Focus einer der führenden Experten für Knietherapie in Deutschland. Im niederbayerischen Kurort Bad Füssing werden mittlerweile eine ganze Reihe von Therapiemöglichkeiten angeboten, die vor allem ein Ziel haben: Kniebeschwerden ohne chirurgischen Eingriff erfolgreich zu behandeln.

Das Umdenken in der orthopädischen Medizin hin zu konservativen Heilmethoden, wie in Thermalbädern hat gute Gründe. Der Erfolg von Operationen ließ in der Vergangenheit oft zu wünschen übrig: Jeder zweite operierte Patient ist nach einer Umfrage einer deutschen Krankenkasse mit dem Ergebnis des chirurgischen Eingriffs unzufrieden. Neue Physiotherapie-Konzepte, kombiniert mit schmerzlindern-

der Thermalwasseranwendung, eröffnen sanfte und unblutige Möglichkeiten zur Behandlung von Verschleiß- oder Alterserscheinungen im Kniegelenk, chronischer Überlastung oder von unfallbedingten Beschwerden.

Die Therapeuten im niederbayerischen Kurort Bad Füssing haben als Alternative zur Knieoperation Rehabilitationstherapien entwickelt, die auf eine Stabilisierung des gesamten Bewegungsapparats im Kniebereich abzielen. „85 Prozent der Patienten berichten danach von einer deutlich besseren Be-



Foto: Fotolia

als auf den Operationstisch

weglichkeit und spürbar weniger Beschwerden“, erzählen die behandelnden Ärzte. Manuelle Medizin, physikalische und physiotherapeutische Anwendungen in Verbindung mit der natürlichen Heilwirkung des legendären Bad Füssinger Thermalwassers helfen vielen Patienten vor allem in frühen Arthrose-Stadien zumeist gut und ohne Griff zum Skalpell.

„Mit chirurgischen Eingriffen am Knie lassen sich zumeist nur vorhandene Schäden reparieren. Die sanfte Knie-Rehabilitation dagegen richtet sich gegen die Ursachen der Kniebeschwerden. Das verspricht einen viel dauerhafteren Behandlungserfolg“, so die Mediziner in Europas besucherstärkstem Heilbad.

#### Thermalwasser: Heilwirksam wie eine Lymphdrainage

Vor allem bei der vorausschauenden Vermeidung von Knieproblemen kann der Aufenthalt in Bad Füssing zum Schlüssel werden. „Fünf Prozent Gewichtsreduzierung vermindern die Schmerzen im Knie um 20 Prozent“, sagt Professor Dr. Wolfgang Beyer, Leiter des Orthopädie-Zentrums Bad Füssing. Die abschwellende, einer Lymphdrainage gleichende Wirkung des Bad Füssinger Thermalwassers verbunden mit Gewichtsreduzierung in motivierenden Gruppentherapien sei eine exzellente Anti-Schmerz-Therapie fürs Knie.

Bad Füssing im Herzen des Bayerischen Golf- und Thermenlands zählt heute zu den führenden Behandlungszentren bei Gelenkproblemen in Europa, vor allem wegen der speziellen Heilwasservorkommen, die hier 56 Grad heiß aus drei Thermalquellen und 1000 Meter Tiefe sprudeln. Das Bad Füssinger Wasser mit seinem weltweit einzigartigen Wirkstoffmix aus Schwefel, Natrium, Hydrogencarbonat und Chlorid besitzt eine außer-gewöhnlich stark schmerzlindernde und entzündungshemmende Wirkung bei Gelenkerkrankungen.

## Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

Ihr Experte für  
sozial engagierte  
und respektvolle  
Nachlassräumungen  
und Seniorenzüge!

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

Bereits 70% belegt

### Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

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

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

Bedarfsausweis: 29 kWh (m<sup>2</sup>a),  
Wärmepumpe, Bj. 2016, A+

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

**MR immobilien GmbH**  
...wir machen das!

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

# KDE REISEN

KOMFORTABEL DURCH EUROPA

## Busreisen 2017

### Tagesfahrten:

05.07.17 Ahoi auf Weser und Hunte, inkl. Schifffahrt mit Lunch- und Kuchenbuffet. Spezialfahrt zum 26. Geburtstag von KDE-Reisen mit der MS Princess. **€ 64,-**

07.07.17 Mit Torfkahn und Kutsche durch das Teufelsmoor, inkl. Mittag, Kaffee-/Kuchen, Erdbeerernte. **€ 51,-**

18.07.17 Schwerin, inkl. Stadtrundfahrt und Mittagessen. **€ 38,-**

19.07./16.08.17 Mit dem Schiff auf dem Elbe-Lübeck-Kanal, inkl. Schifffahrt, Mittag, Kaffeegedeck. **€ 64,-**

21.07./28.09.17 Auf der Wakenitz von Ratzeburg nach Lübeck, inkl. Schifffahrt, Mittag, Kaffeegedeck. **€ 53,-**

### Mehrtagesfahrten:

20.08.-27.08.17 Schwarzwald, Elsass, Zürich, inkl. Ü/HP, Ausflüge, Unterhaltungsabend. **ab € 918,-**

15.09.-23.09.17 Kroatische Adria, Insel Krk, inkl. Ü/HP, 4-Sterne-Hotel, 1x Live-Musik, Eintritt Grotten Postojna, Ausflüge Rijeka/Opatja u. Plitzwicer Seen, Inselrundfahrt. **ab € 828,-**

26.09.-02.10.17 Alpenländischer Musikherbst in Tirol, Ü/HP, 4 x Eintritt Festzelt, Bergbahnfahrt. **ab € 869,-**

04.11.-11.11.17 Kuren in Swinemünde, Ü/HP, inkl. Arztgespräch, Therapieplan, 2 Kuranwendungen pro Werktag. **ab € 399,-**

07.12.-10.12.17 Oberhof inkl. Ausflüge und HP. **ab € 348,-**

30.12.17-01.01.18 Silvester im Münsterland, inkl. Ü/HP im 4-Sterne-Hotel, Silvesterfeier, Stadtführung, Eintritt Wasserschloss. **ab € 479,-**

**Beratung, Buchung und Prospekte unter  
Tel. 040/769 22 20 • [www.kde-reisen.de](http://www.kde-reisen.de)  
KDE-Reisen, Winsener Str. 172, 21077 Hamburg**

Abfahrten Ham-  
burg ZOB, Harburg  
Bhf., Buchholz ZOB

# Sorgenfreie Ferien

**Hilfreiche Tipps  
und eine Vollmacht  
zum Download auf**

**[www.grosseltern.de](http://www.grosseltern.de)**

(pi) Düsseldorf, Mai 2017. Ende Juni geht es los mit den Sommerferien. Für die Kinder beginnt nun die schönste Zeit des Jahres. Für berufstätige Eltern allerdings sind diese sechs Wochen im Sommer alle Jahre wieder eine große Herausforderung. Wie und von wem kann der Nachwuchs möglichst optimal betreut werden? Glücklicherweise sind diejenigen, die ihre Kinder bei den Großeltern liebevoll versorgt wissen. Nie sind Großeltern gefragter, als in der Ferienzeit. Einige nehmen ihre Enkel bei sich auf, andere fahren mit den Kindern in den Urlaub. Das Informations- und Ratgeberportal [www.grosseltern.de](http://www.grosseltern.de) unterstützt die rund 21 Millionen Großeltern in Deutschland mit Tipps für die Feriengestaltung und einem Vollmachtsformular zum Download.

„Was dürfen Großeltern im Falle einer Krankheit oder eines Unfalls entscheiden – diese Frage wird bei der Planung oft vergessen.“

Dr. Stefan Lode



Seniorenpflegeheim  
**Haus Quellental**

„Zuhause ist dort  
wo man Geborgenheit  
und Zuversicht findet.“



- Betreuung der Pflegestufen 0 - 3+
- Beschütztes Wohnen für Demenzkranke
- Abwechslungsreiches Therapie- und Veranstaltungsprogramm
- Kurz- und Langzeitpflege sowie Probewohnen

**Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme  
Einzug jederzeit möglich**

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg  
Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28  
[info@haus-quellental.de](mailto:info@haus-quellental.de) | [www.haus-quellental.de](http://www.haus-quellental.de)

Es liegt in der Natur der Sache, dass die meisten Großeltern nicht mehr bis zum Hals in der Kindererziehung stecken. Das macht sie so herrlich entspannt für die Enkelkinder, die sich glücklich in der vollkommenen Aufmerksamkeit von Oma und Opa sonnen dürfen. Andererseits sind Großeltern oft verunsichert, die die geparkten Enkel in ihrer Obhut adäquat bespaßen möchten. Was steht heute hoch im Kurs bei den Kleinen? Welche Medien dürfen oder müssen sein? Was sollen wir unternehmen? Was müssen wir einpacken? Was ist unverzichtbar in der Reiseapotheke?

Damit die gemeinsame Zeit mit den Enkeln in den Ferien und auf Reisen ein Erfolg wird und entspannt genossen werden kann, hat das Portal [www.grosseltern.de](http://www.grosseltern.de) in der Rubrik „Reise“ eine Fülle von Informationen und Checklisten bereitgestellt. Es gibt zahlreiche Anregungen für geeignete Reiseziele, Ausflüge oder die gemeinsame Beschäftigung daheim.

Das Portal leistet überdies pragmatische Hilfestellung bei rechtlichen Fragen: „Was dürfen Großeltern im Falle einer Krankheit oder eines Unfalls entscheiden – diese Frage wird bei der Planung oft vergessen“, betont Dr. Stefan Lode, Betreiber des Internetportals und als Jurist Experte in Sachen Recht. Fahren die Großeltern mit den Enkeln in den Urlaub, übernehmen sie für diese Zeit die Erziehungs- und Fürsorgepflicht. Um dies klar zu regeln und zum Beispiel auch Ärzten Weisungen geben zu dürfen, dient eine juristisch geprüfte Vollmacht. „Hier gilt: Vorbereitung ist alles. Mit einer entsprechenden Vollmacht können sich Großeltern für die Reise absichern.“ Ein entsprechendes Formular zum Download finden Sie bei [www.grosseltern.de](http://www.grosseltern.de) auf der Startseite.

## Veranstaltungen Tipps + Termine

### Ausstellungen

Noch bis 18. Juni 2017

#### Warten. Zwischen Macht und Möglichkeit.

Mit dieser Ausstellung von 20 internationalen

Gegenwartskünstlern nähert sich die Kunsthalle diesem universalen wie facettenreichen Thema.

Eintritt ab € 6,- bis € 14,-.

**Hamburger Kunsthalle**

(Galerie der Gegenwart),

Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg

Montag 10. Juli 2017, 19 Uhr

#### Vernissage – Weltbilder.

Die Künstlerinnen Cornelia Diegmann und Sylke Ennen stellen aus.

Die Ausstellung läuft bis Ende August.

Galerie im Courtyard,

Courtyard by Marriott Hamburg,

Flughafenstraße 47, 22415 Hamburg

Das ganze Jahr über

#### Geh dahin, wo der Pfeffer wächst...

Im 200 m<sup>2</sup> großen Gewächshaus des Botanischen Sondergartens ist eine interessante Auswahl an Pflanzen zu sehen, z.B. schwarzer Pfeffer, Kaffee, Kakao und vieles mehr. Mo.-Do. 7-15 Uhr, Fr. 7-14 Uhr.

**Botanischer Sondergarten**

Wandsbek, Walddörferstr. 273, 22047 HH

Das ganze Jahr 2017, Mo.-Fr. 19.30-16 Uhr

**Zeitspuren.** Die Geschichte des Konzentrationslagers Neuengamme, die dort begangenen Verbrechen, die Schilderung des Alltags sowie die Überlebensstrategien der Häftlinge erzählt diese Ausstellung. **KZ-Gedenkstätte**

Neuengamme, Jean-Dolidier-Weg 75,

21039 Hamburg, Telefon 040/428 13 15 00

Noch bis 3. September 2017

**Max Pechstein – Künstler der Moderne.** Die Ausstellung würdigt den Künstler Max Pechstein (1881-1955) als wegweisenden Vertreter der Moderne. Öffnungszeiten täglich von 11-18 Uhr. **Bucerius Kunst Forum, Rathausmarkt 2, 20095 Hamburg**

Noch bis 5. November 2017

**Keith Haring Posters.** Über 100 Plakate des Künstlers, der sich immer wieder für Menschenrechte, Toleranz und Aufklärung über Aids engagierte. Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg**

Noch bis 27. Dezember 2017

**Die Lauenburger Raths-Apotheke – „Pharmazeutische Beratung“ – Vorführung.** Ein magischer, geruchsintensiver Ort: Was Apotheke früher einmal war, führt die prachtvolle Lauenburger Raths-Apotheke aus dem 18. Jahrhundert vor Augen und Nase. Behutsam rekonstruiert bringt die Offizin, die Materialkammer, die Kräuterkammer und das Labor den Besuchern näher, dass nicht mehr angewandte Techniken dieses Berufstandes bewahrt werden sollen.

Eintritt ab € 4,50 bis € 7,50.

**Altonaer Museum, Museumstr. 23, 22765 Hamburg, Tel.: 040/42 81 35 35 82**

### Bühne

Freitag 16. Juni 2017, 20 Uhr

**Max Herzog live.** Die erfolgreiche Stimme der Flamencogitarre und doch sucht er auch den Dialog mit anderen Genres wie dem Jazz und fesselt damit seine Zuhörer. Eintritt € 14,-/erm. € 12,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 HH, Tel.: 040/24 86 39 72**

Fr. 16./Sa. 17./So. 18. Juni 2017

**Der Teufel und die Diva.** Eine messerscharfe Komödie über Hildegard Knef, mit hinreißenden Chansons, die sogar ein Teufel singen will. Die Knef stirbt und ist in der Vorhölle. Mephisto möchte sie gerne in der Hölle haben, also startet er eine schonungslose Lebensbiografie. Fr./Sa. 19.30 Uhr, So. 16 Uhr. **Das kleine Hoftheater, Bei der Martinskirche 2, 22111 Hamburg, Telefon 040/68 15 72**

Premiere Mittwoch 21. Juni 2017

**Heiße Zeiten, Angela!** Was für eine Spannung! Die Mutti aus der Uckermark gegen den heiligen Sankt Martin aus Würselen. Ein satirisches Feuerwerk. Topaktuelles Kabarett. Das perfekte Programm zum Wahljahr. Mehrere Termine ab 21. Juni bis 22. September.

**Das Schiff (Holzbrücke 2/Nikolaifleet), Bei dem Neuen Krahn 2, 20457 Hamburg, Telefon 040/69 65 05 80, weitere Infos unter [www.theaterschiff.de](http://www.theaterschiff.de)**

Laufzeit bis 9. Juli 2017

**Hundewetter.** Eine Komödie mit rasantem Sprachwitz und klugem Humor um ein Frauentrio, das eindrucksvoll persönliche Hürden überwindet. Täglich außer Montag, Di.-Sa. 19.30 Uhr, So. 18 Uhr, an ausgewählten Terminen auch um 15.30 Uhr. **Komödie Winterhuder Fährhaus, Hudtwalckerstr. 13, 22299 Hamburg, Kartentelefon 040/48 06 80 80**

### Vorträge

Mittwoch 14. Juni 2017, 16.30-18 Uhr **Wie wirken Medikamente.** Was tun gegen Wechselwirkungen? Ein Vortrag der Hirschpark-Akademie. **Domizil am Hirschpark, Manteuffelstraße 33, 22587 HH, Anmeldung unter Telefon 040/28 66 89 73**

# Dehn Hörgeräte



## Dehn und sonst keinen!

Christof Dehn  
Inhaber  
Hörgeräteakustikermeister  
Dipl.A.E.A.

Jetzt Termin vereinbaren!  
040/33989919

## HÖRBERATUNG

Bei uns erhalten Sie eine individuelle Hörberatung von Meisterhand. Testen Sie Hörgeräte von Nulltarif\* bis Exklusiv in Ihrem persönlichen Umfeld. Wir bieten Ihnen Qualität in allen Preisklassen.

Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

- Kostenlose Hörtests
- Vergleichende Hörsystemanpassungen
- Modernste Anpassverfahren und Hörlösungen
- Persönliche Nachbetreuung und Kundenservice
- Hörgerätezubehör, Batterien und Pflegemittel
- Fernsehkopfhörer
- Laute Telefone
- Gehörschutz

\* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr



### ÖFFNUNGSZEITEN:

Mo.-Fr. 9-12 Uhr  
13-18 Uhr  
Sa. nach Vereinbarung

Wir freuen uns auf Sie!

Altonaer Poststraße 7  
22767 Hamburg  
Tel. 040/339 899 19  
[dehn.hoergeraete@gmx.de](mailto:dehn.hoergeraete@gmx.de)

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Dienstag 20. Juni 2017, 16 Uhr**  
**Ich Sorge vor.** Vorsorgevollmacht & Patientenverfügung. **Veranstalter: Pflegestützpunkt Altona & Sozialstation Osdorfer Born, Veranstaltungsort: Bürgerhaus Bornheide (rotes Haus), Bornheide 76, 22549 Hamburg**

**Mittwoch 21. Juni 2017, 18-20 Uhr**  
**Alltagshilfen für Rheumatiker.**

Tipps für den Alltag durch die Ergotherapeutin Frau Haselbach. Kosten € 3,- für Mitglieder/erm. € 5,- für Nicht-Mitglieder.

**Mittwoch 12. Juli 2017, 18-20 Uhr**  
**Vortrag zum Thema Fibromyalgie.**  
 Schmerzen verstehen – kostenfrei.

**Rheuma-Liga Hamburg, Dehnhaide 120, 22081 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/669 07 65-0**

**Montag 26. Juni 2017, 18 Uhr**

**Myanmar – Das goldene Burma erwacht.** Referent Dr. Dieter Munzel nimmt sein Publikum mit auf eine atemberaubende Reise in einem Heißluftballon über die rund 2.000 buddhistischen Tempel von Bagan in Myanmar. Eintritt € 5,-. **Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

### Kulinarisches

**Samstag 24. Juni 2017, 19 Uhr**

**Reisen & Speisen: Äthiopien.** Begleiten Sie Genia Findeisen in ihrem Bildvortrag über 4.000 km quer durch dieses Land voller Gegensätze und probieren Sie am Buffet von Silke Vetter äthiopische Köstlichkeiten. Kosten € 24,-/erm. € 20,- (inkl. Buffet). **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg, verbindl. Reservierung unter Telefon 040/48 15 48**

### Konzerte

**Mittwoch 14. Juni 2017, 19.30 Uhr**

**Freches und Lustiges von der Waterkant.** Bekannte und weniger bekannte Lieder von Richard Germer mit Texten von Benno Strandt in Hoch- und Plattdeutsch, präsentiert von Friedrich Schliemann. Eintritt im Vorverkauf € 15,-/erm. € 13,-, Restkarten an der Abendkasse € 17,-/erm. € 15,-.

**Kulturkreis Walddörfer e.V., Veranstaltungsort: Ohlendorff'sche Villa, Im Alten Dorfe 28, 22359 Hamburg, Telefon 040/650 48 930**

**Freitag 16. Juni 2017, 19 Uhr**

**Träumereien an der Newa.** Ein russischer Abend mit Jurij Kandelja (Akkordeon), Tetjana Zimmer (Gesang) und Andrei Petroff (Bassbalalaika), mit den schönsten Liedern entlang der Newa, die vom Ladogasee über St. Petersburg in die Newabucht der Ostsee fließt. Kosten € 20,-. **Haus der Jugend, Lichtwarkhaus, Holzhuide 1, 21029 Hamburg**

**Freitag 16. Juni 2017, 19.30 Uhr**

**und Samstag 17. Juni 2017, 15 Uhr**  
**Mädchenchor Hamburg.** Der Mädchenchor Hamburg zählt zu den führenden Mädchenchören Deutschlands. Das vielseitige Programm umfasst sowohl deutsche als auch internationale Chorliteratur. Eintritt € 7,50,-.

**Kulturkirche Altona, Bei der Johanniskirche 22, 22767 Hamburg**

**Freitag 23. Juni 2017, 20.30 Uhr**

**Opernpicknick.** Oper und Picknick unter freiem Himmel mit dem Opernloft Hamburg. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg, Kartenpreise und Reservierungen unter www.alsterdorf.de/aktuelles**

**Samstag 24. Juni 2017, 19.30 Uhr**  
**Stadtteilkonzert Publikumsorchester.** Ein halbes Jahr haben sie geprobt, nun geben die engagierten Laienmusiker des Elbphilharmonie Publikumsorchesters ihr erstes Konzert in Billstedt. **Kultur Palast Hamburg, Öjendorfer Weg 30a, 22119 Hamburg, Telefon 040/822 45 68-0**

**Sonntag 25. Juni 2017, 18 Uhr**

**Eröffnung Hamburger Orgelsommer.** Die Eröffnung des Hamburger Orgelsommers in St. Katharinen mit Bach & mehr unter der Leitung von Andreas Fischer. **Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg, Tel.: 040/30 37 47 30**

**Dienstag 27. Juni 2017, 15.30 Uhr**

**Konzert mit dem Konzert Trio.** Klavier, Violine und Cello. Kostenbeitrag für Gäste € 12,-. **Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenaustraße 4-10, 22297 Hamburg, um Anmeldung wird gebeten unter Telefon 040/511 27-2003**

**Samstag 1. Juli 2017, 19 Uhr**

**Curslacke Abendmusik.** Mit Inna Kogan (Geige) und Helen Blau (Klavier) erleben Sie ein Kammermusik-Ensemble auf höchstem Niveau. Eintritt ist frei, es wird um Spenden gebeten. **St. Johannis Curslack, Rieckweg 3, 21039 Hamburg, Telefon 040/723 11 40**

**Samstag 1. Juli 2017, 16.30 Uhr**

**La Gondola – Musikalischer Opernabend mit Live-Künstlern.** Erleben Sie Opernarien und Lieder auf der Elbe inkl. reichhaltigem Buffet. Kosten € 82,-. **Veranstalter: Bergedorfer Schifffahrtlinie Buhr GmbH, Abfahrt: Anleger Bergedorf, Serrahnstr. 1, 21029 Hamburg, Tel.: 040/73 67 56 90, Infos: www.bergedorfer-schifffahrtlinie.de**

**Donnerstag 6. Juli 2017, 20 Uhr**

**Kohärenzen.** Jeden ersten Donnerstag im Monat öffnen wir unsere Werkstatt für die Konzertreihe „Kohärenzen“ und lassen unsere generalüberholten Steinway-Flügel erklingen. Die Musizierenden werden vorab nicht bekannt gegeben, sondern das Programm entwickelt sich im Laufe des Abends.

**Klangmanufaktur, Wendenstraße 255, 20537 Hamburg, Telefon 040/46 63 46 79**

**Freitag 7. Juli 2017, 19 Uhr**

**Puhdys-Revival-Solo-Akustik-Show.** Viele Jahre hat Peter Maiwald die Puhdys journalistisch begleitet. 2016 beendeten die Puhdys ihre Karriere. Um die Band und ihre Musik „live“ nicht verschwinden zu lassen, wurde das Konzept der Puhdys-Revival-Solo-Akustik-Show von Peter Maiwald geboren.

Entstanden ist eine rein akustische Show mit 25 Songs aus fast 47 Jahren Bandgeschichte. **Git Thesdorf (Open Air), Rellinger Str. 37, 25421 Pinneberg,**

**Infos unter**

**www.puhdys-revival-show.com**

### Lesung

**Freitag 16. Juni 2017, 19.30 Uhr**

**Lange Kriminacht.** Lesung mit Cornelius Hartz (Brook und die Räuber), Rudi Jagusch (Mordsommer), Susanne Kliem (Das Scherbenhaus) und Ricarda Oertel (Kurzkrimis). Zwischendurch das beliebte Buffet. Kosten € 13,- ohne Verzeh. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 HH, Reservierung empfohlen unter Telefon 040/32 11 91**

**Dienstag 27. Juni 2017, 16 Uhr**  
**Silke Frakstein und Waldemar Keil – Das Plattdeutsche Bajan.**

Zwei Kulturen in Hamburg vereint. Silke Frakstein – eine Hamburger Deern – trägt mit viel Mimik Geschichten und Dööntjes vor. Waldemar Keil stammt aus Kasachstan und spielt hervorragend das Bajan (Knopfakkordeon). Kosten € 8,- inkl. Kaffee & Kuchen.

**Freizeitzentrum Schnelsen, Wählingsallee 16, 22459 Hamburg, Telefon 040/559 24 34**

**Freitag 30. Juni 2017, 19.30 Uhr**

**Das Meer und ich waren im besten Alter – Geschichten aus meinem Alltag.** Die Gegenwart ist nichts für Feiglinge. In ihren urkomischen und berührenden, ihren stets überraschenden und scharfsinnigen Geschichten vermisst Adriana Altaras unsere Gegenwart. **Bücherhalle Holstenstraße, Norderreihe 5-7, 22767 HH, Telefon 040/432 22 28**

**Mittwoch 12. Juli 2017, 20 Uhr**

**„Blaue Nacht“ – Hörbuchpräsentation.** Die Hamburger Autorin Simone Buchholz und die Schauspielerin Sandra Borgmann stellen das Hörbuch zum Kiezkrimi „Blaue Nacht“ vor. Eintritt frei. **Brachmanns Galeon, Hein-Hoyer-Straße 60, 20359 Hamburg**

### Freizeit

**Jeden Mittwoch 2017, 10-12 Uhr**

**Boule im Eppendorfer Park.** Die Sommersaison hat begonnen, der Platz ist für Rollstuhlfahrer geeignet, einzige Voraussetzung ist gutes Wetter. **Veranstalter: MARTINI erleben, Ort: Boulebahn Nähe Bauspielplatz im Eppendorfer Park, 20251 HH, Telefon 040/46 06 34-11**

**Mittwoch 14. Juni 2017, 15 Uhr**

**Seniorenkino im mittendrin – „Die Banklady“.** Die junge Hamburgerin Gisela führt ein dröges Leben, das ändert sich als ein Arbeitskollege ein Versteck für Geld von einem Bankraub benötigt. Gisela ist fasziniert und möchte auch Banken überfallen – schon bald zeigt sich ihr kriminelles Talent. Kosten € 2,50 für Kaffee & Kuchen. **Stadtteilzentrum mittendrin, Fr.-Eggers-Str. 77-79, 22880 Wedel, Anmeldung im mittendrin unter Tel.: 04103/18 06 27 oder kommen Sie einfach vorbei**

**Sonntag 25. Juni 2017, 14 Uhr**

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

**Mittwoch 28. Juni 2017, 16-17.30 Uhr**

**Kreativcafé.** Lassen Sie sich von unseren spannenden Themen, rund um Kreativität, Gesundheit, Lebensstil und mehr, inspirieren. Zu den Angeboten servieren wir Kaffee & Kuchen. Kosten € 8,-. **Ev. Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg, Tel.: 040/46 07 93-22**

### Radtour

**Immer Freitag & Samstag 2017, 14.30-18 Uhr**  
**Hamburg Kompakt.** Die Tour zeigt Ihnen die Hauptattraktionen Hamburgs aus einer neuen Perspektive. Sie fahren auf Nebenstrecken und Radwegen ganz entspannt durch die Stadt. An den Attraktionen machen Sie einen kurzen Stop und die Guides geben eine kurze Erklärung. Kosten von € 13,- bis € 26,-. **Immer samstags 2017, 10.45-14.15 Uhr**

## Veranstaltungen Tipps + Termine

**Maritimes Flair.** Bei dieser Tour entlang der Elbe fahren Sie durch einige der schönsten Strecken Hamburgs. Die Tour ist perfekt für alle, die eine Vorliebe für Häfen, Schiffe und Fernweh haben. Kosten € 26,- (inkl. Fahrrad, Korb, Helm). **Treffpunkt: Hamburg City Cycles, Bernhard-Nocht-Straße 89-91, 20359 HH, Telefon 040/74 21 44 20**

**Mittwoch 14. Juni 2017, 10 Uhr**  
**Fahrradtour mit dem LAB.** Tempo 13 km/h, 30-40 km, mit Einkehren. **LAB Fuhrsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Infos unter Telefon 040/59 24 55 (Mo.-Fr. 10-14 Uhr)**

### Flohmärkte

**Jeden Samstag 2017, 7-15 Uhr**  
**Bramfeld: Flohmarkt auf dem Otto-Parkplatz.** Stöbern, Trödeln und schöne Sachen finden. **Bramfelder Chaussee 160, 22177 HH**

**Samstag 17. Juni 2017, 10 Uhr**  
**Winterhude: Flohmarkt auf dem Hof.** Flohmarkt mit ausschließlich privaten Anbietern zum Stöbern. **Goldbekhaus, Moorfurthweg 9, 22301 Hamburg**

**Samstag 17. Juni 2017, 10-15 Uhr**  
**Eimsbüttel: Fotoflohmarkt.** Fotofreunde präsentieren ein vielfältiges Angebot. Eintritt € 2,-. **Hamburg-Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

**Samstag 17. Juni 2017, ab 9 Uhr**  
**Barmbek: Kultur-Flohmarkt.** Ohne Socken und Sonderposten, aber mit echtem Trödel.  
**Museum der Arbeit (Museumshof), Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**  
**Sonntag 18. Juni 2017, 9-18 Uhr**  
**Niendorf: Flohmarkt am Tibarg.** Alles, was das Herz begehrt.  
**Tibarg, 22459 Hamburg**

**Sonntag 18. Juni 2017, 10-16 Uhr**  
**Farmsen-Berne: Flohmarkt.** Sommerflohmarkt an der Trabrennbahn, damit auch dieses Jahr Trödel & Co. an den Mann, die Frau oder das Kind gebracht werden. **Edeka Stöver (Parkplatz), Traberweg 1, 22159 HH**

**Samstag 24. Juni 2017, 10-19.30 Uhr**  
**Wilhelmsburg: Surfflohmarkt beim Beach Festival Hamburg.** Beim Beach Festival präsentieren Hersteller aus der Windsurfbranche ihre Produkte den großen und kleinen Wassersportbegeisterten und es findet der kostenlose und beliebte Surfflohmarkt statt. **Windsurfing Hamburg & Wulfen, Oortkatenufer 12, 21037 Hamburg**

**Samstag 24. Juni 2017, 11-16 Uhr**  
**Hafen-City: Langschläfer-Flohmarkt.** Hier ist trödeln ausdrücklich erlaubt. **Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 HH**

**Sonntag 25. Juni 2017, 8-16 Uhr**  
**Halstenbek: Flohmarkt bei Adler an der Wohnmeile.** Stöbern macht Spaß. **Adler Markdemarkt, Seemoorweg 3, 25469 Halstenbek**

**Sonntag 25. Juni 2017, 10-15 Uhr**  
**Borgfelde: Riesen-Flohmarkt.** Die Riesen-Chance, einen wahren Schatz zu finden. **Gewerbehof, Carl-Petersen-Straße 70-76, 20535 Hamburg**

**Sonntag 25. Juni 2017, 9-17 Uhr**  
**Farmsen-Berne: Floh- und Trödelmarkt.** Hinkommen und Schnäppchen jagen. **EKT Farmsen, Berner Heerweg 175, 22159 HH**

**Sonntag 25. Juni 2017, 8.30-16 Uhr**  
**Steilshoop: Flohmarkt bei familia.** Drüber spazieren und schöner trödeln.  **familia Steilshoop, Eichenlohweg 17, 22309 HH**

**Sonntag 25. Juni 2017, 8-16 Uhr**  
**Hoheluft: Flohmarkt am Lehmweg.** Hier finden Sie Trödel und Schnickschnack. **Lehmweg, 20251 Hamburg**

**Jeden 1. Sonntag im Monat 2017, 11-16 Uhr**  
**Barmbek: Flohmarkt und Stadtteiltreff.** Nach Herzenslust stöbern und schnackeln. **Kulturpunkt im Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg**

**Samstag 1. Juli 2017, 10-17 Uhr**  
**und Sonntag 2. Juli 2017, 10-17 Uhr**  
**Ottensen: altonale Flohmarkt.** Geheime Schätze vom Dachboden, nicht mehr Gebrauchtes oder seltene Liebhaberstücke – der Frühlingflohmarkt im Mercado-Parkhaus lässt Sammlerherzen höher schlagen. **Mercado Altona-Ottensen, Ottenser Hauptstr. 10, 22765 Hamburg**

**Sonntag 2. Juli 2017, 8.30-16 Uhr**  
**Bramfeld: Flohmarkt bei Edeka.** Der richtige Ort für ein schönes Sammlerstück. **EDEKA Bramfeld, Bramfelder Chaussee 84-86, 22177 Hamburg**

**Sonntag 2. Juli 2017, 8.30-16 Uhr**  
**Bergedorf: Flohmarkt bei Hauni.** Stöbern und bummeln. **Hauni-Flohmarktgelände, Kurt-A.-Körper-Chaussee 43-47, 21033 Hamburg**

**Sonntag 2. Juli 2017, 10-17 Uhr**  
**Wilhelmsburg: FlohZinn.** Jeden ersten Sonntag im Monat findet hier der Flohmarkt statt, der Sammlerherzen höher schlagen lässt. **Zinnwerke Wilhelmsburg, Am Veringhof 1-7, 21107 Hamburg**

**Mittwoch 5. Juli 2017, ab 19 Uhr**  
**Altona: Sternbrücken-Nachtflohmarkt.** Beliebter Flohmarkt in Club-Atmosphäre. **Fundbureau, Stresemannstr. 114, 22769 HH**

**Samstag 8. Juli 2017, 10-16 Uhr**  
**St. Pauli: Flohmarkt.** Alles, was das Herz begehrt. **Hein-Köllisch-Platz, 20359 HH**

**Sonntag 9. Juli 2017, 10-17 Uhr**  
**Langenhorn: Flohmarkt der Gärten.** Ob zu Fuß oder per Rad, hier finden Sie Trödel, Antikes, Kleidung und vieles mehr. **Gemeinschaft der Fritz-Schumacher-Siedlung e.V., Tangstedter Landstraße zwischen den Haus Nr. 148 bis 282 und sämtlichen Nebenstraßen, 22417 Hamburg**

**Sonntag 9. Juli 2017, 9 Uhr**  
**Alstertal: Flohmarkt im Alstertal.** Stöbern macht Spaß. **Teppich Stark, Poppenbütteler Bogen 94, 22399 Hamburg**

**Jeden Samstag 2017, ab 7 Uhr**  
**Horn: Flohdom.** Trödeln, wo sonst die Pferde laufen. **Horner Rennbahn, Rennbahnstr. 96, 22111 Hamburg**

**Jeden Samstag 2017, 11-16 Uhr**  
**Curslack: Fahrradbörse.** Der kostenlose Fahrradflohmarkt findet immer samstags statt. Hier warten gebrauchte Fahrräder auf neue Besitzer. **Fahrrad-XXL Marcks, Curslack Neuer Deich 38, 21029 Hamburg**

**Jeden Samstag 2017, 8-16 Uhr**  
**Altona: Flohschanze.** Auf dem Flohmarkt auf der Schanze gibt es alles außer Neuwaren und Sonderposten: Antikes, Nostalgisches, Kleinkunst und vieles mehr. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

### Messe

**Sa. 17./So. 18 Juni 2017, 10-18 Uhr**  
**HanseBird.** Die Welt der Vögel erleben, entdecken und fotografieren, für große und kleine Vogelbegeisterte und Interessierte. Kosten € 3,80 bis € 5,50 (bis 12 Jahre freier Eintritt). **Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe, Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 Hamburg**

**Donnerstag 22.-Sonntag 25. Juni 2017**  
**Home & Garden Hamburg.** Vier Tage dreht sich im exklusiven Flair der Elbchaussee alles rund um Dinge, die das Leben schöner machen. Über 200 ausgewählte Aussteller präsentieren neueste Trends für Haus und Garten. **Do. 11-20 Uhr, Fr.-So. 10-19 Uhr.** Eintritt € 12,- bis € 14,-. **Derby-Park Klein Flottbek, Hemmingstedter Weg 2, 22607 Hamburg, Tel.: 040/82 81 82**

### Führung

**Samstag 24. Juni 2017, 14-15 Uhr**  
**Maritimer Vortrag „Klönsschnack mit einem echten Seebären“.** Schiffsmodelle zeigen nur ein abstraktes Bild der Seefahrt, erst durch Erlebnisberichte wird das Leben an Bord nachvollziehbar. Stellen Sie einem echten Kapitän Ihre Fragen. Eintritt ins Museum € 9,- bis € 25,- keine Voranmeldung nötig. **Internationales Maritimes Museum, Koreastraße 1, 20457 Hamburg, Telefon 040/30 09 23 00**

**Samstag 1. Juli 2017, 15.30-16.30 Uhr**  
**Mythologie der Quellen und Brunnenkultur.** Steigen Sie mit uns in die Unterwelt zu kulturhistorischen Brunnen und Quellen und hören Sie Hamburger Sagen und Geschichten rund um das Thema Wasser. Kosten € 2,50 zzgl. Museumseintritt. **Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe, Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 HH**

### Kurs

**Montag 19. Juni 2017, 16.30-19 Uhr**  
**Fit im Alter mit einer optimalen Ernährung.** Ein 3-wöchiger Gesundheitskurs für Menschen ab 60. Erfahren Sie, wie gesunde Ernährung im Alter aussehen sollte. Der Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst und findet immer montags statt. **Phoenixhof, Ruhrstraße 11a, 22761 Hamburg, Infos und Anmeldung bei Antonia Kuhlmann unter Telefon 0151/17 82 36 33**

### Trauercafé

**Sonntag 11. Juni 2017, 16-18 Uhr**  
**und Montag 19. Juni 2017, 16-18 Uhr**  
**Trauercafé „Vergiss mein nicht“.** Ein unverbindliches Angebot, sich bei Kaffee und Kuchen zusammzusetzen und miteinander ins Gespräch zu kommen über Gott und die Welt, über Abschied und Verlust, über Trauer und vieles andere mehr. **Trauerzentrum St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 HH**

### Tag der offenen Tür

**Sonntag 18. Juni 2017, 14-18 Uhr**  
**Tagespflege St. Georg lädt ein.** Alle Interessierten können sich bei Kaffee & Kuchen das schöne Tagespflegehaus für Senioren ansehen. **Tagespflege St. Georg, Alexanderstraße 24, 20099 Hamburg**



**Freuen Sie sich auf die Juli/August-Ausgabe! Erscheinungstag 8. Juli 2017**



## Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

Einfach eine E-Mail an: [kontakt@senioren-magazin-hamburg.de](mailto:kontakt@senioren-magazin-hamburg.de)

## Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

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



[Like us – bei facebook](#)

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

