GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Juli/August 2017

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Betreuer:
Zwischen Wohl, Wollen und Kontrolle

Kunnst mol ...
... üm de Alster gohn

Dampfschiff Schaarhörn
Wo der Kaufmann zum Heizer wird

Wechseljahre
Die besondere Zeit der Hormone

Disc Golf
Fitness - Fairness - Freude

Old Surehand
Winnetou kämpft für eine bessere Welt

FAMILIE & DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich von unseren Vorteilen:

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

Meyer Menü
LIEFERT LECKER

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

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

Gutschein
für eine kostenlose Wertermittlung

Vereinbaren Sie jetzt einen Termin zur unverbindlichen Bewertung Ihrer Immobilie!
04191 / 722 62 -0 040 / 430 980 41 -0

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

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

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin 3

Betreuer: 4
Zwischen Wohl, Wollen und Kontrolle

Geriatrische Reha
Neuer Schwung für ein selbstbestimmtes Leben 10

Kunnst mol üm de Alster gohn 12
Kunstmale in der Open-Air-Galerie

Kulturschätze im Schaumburger Land
Stadthagen lässt die Weserrenaissance lebendig werden 14

Dampfschiff Schaarhörn 16
Wo der Kaufmann zum Heizer wird

Wenn die Beine Hilfe brauchen 18

Spaß am Lesen
MENTOR – Die Leselernhelfer HAMBURG e.V. 19

Nicht verheiratet, aber alles geregelt 20

Hospital zum Heiligen Geist lädt ein 20

Kleinanzeigen 22

Lesergeschichte 24

Wechseljahre 26
Die besondere Zeit der Hormone

Rezepte: Fruchtige Kuchen 28

Vom Jäger bis zum Jetset
Der Siegeszug des Rucksacks bei Senioren 30

Rätsel 32

Goldener Internetpreis 2017
Digital aktiv im Alter 34

4. Senioren-Flashmob
0 % Fett, aber 100 % Spaß 35

Disc Golf 36
Fitness - Fairness - Freude

Winnetou 38
In Bad Segeberg kämpft er für eine bessere Welt

Veranstaltungen 40

Liebe Leserinnen und Leser,

in der letzten Zeit gab es im Fernsehen Reportagen über gerichtlich bestellte Betreuer, bei denen diese größtenteils sehr negativ dargestellt wurden. Ein Grund für uns, sich mit dieser Berufsgruppe näher zu befassen, denn man sollte von Einzelfällen nicht gleich auf alle schließen. Einen Überblick über den Tätigkeits- und Zuständigkeitsbereich bietet Ihnen unser Leitartikel.

Hamburger kennen die Alster – na klar. Aber kennen Sie auch die vielen Kunstwerke rund um die Alster? Wenn nicht, dann nutzen Sie doch das Sommerwetter und gehen auf Entdeckungstour. Nähere Informationen dazu finden Sie in dieser Ausgabe.

Sie sind körperlich belastbar und suchen noch eine aufregende Freizeitbeschäftigung? Dann dürfte Sie unser Artikel zum Dampfschiff Schaarhörn interessieren. Mit entsprechenden Vorkenntnissen könnten Sie bald zur Crew dieses Hamburger Schiffsdenkmals gehören.

Nun verabschiede ich mich in unsere kleine Sommerpause und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe. Das nächste SeMa wird ab dem 2. September verteilt.

Ihre Silke Wiederhold

Betreuer: Zwischen Wohl, Wollen und Kontrolle

Betreuer haben die Aufgabe, die Menschen in einem gerichtlich festgelegten Bereich zu vertreten. Bei ihnen selbst fragt das Gericht „eher formale Punkte“ ab. „Vor Gericht und auf hoher See ist man in Gottes Hand“. Hanseaten, die durch Unfall, eine Krankheit oder Demenz im Alter betroffen sind, streichen im Behördendschungel die Segel. Doch es gibt Menschen, die angesichts Justitia die Fahne hochhalten: Betreuer helfen ehrenamtlich oder beruflich, für das gute Recht – und gegen schwarze Schafe im Beritt.

Mittlerweile gehört es zum Gemeingut von Menschen, die clever sein wollen und sehenden Auges an ihre Zukunft denken wollen – wenn die denn einmal nicht mehr so ganz einfach zu bewältigen sein sollte: Sie erteilen frühzeitig eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung. Das erspart – nicht nur im Alter – eine im Notfall gerichtlich angeordnete Betreuung.

Dennoch kann eine solche richterliche Weisung schneller nötig werden als gedacht. Ein Unfall, eine Krankheit aus heiterem Himmel – und fix türmen sich vor einem die Akten wie die Harburger Berge in Hamburgs Süden auf. Jetzt heißt es handeln: Ein Betreuer ist gefragt, der die alltäglichen Belange des Betroffenen regelt. Wohlgemerkt: Es geht nicht um Betreuung, verstanden als Einkaufen oder Alltagsbegleitung. Und es geht schon gar nicht um die praktische medizinische Versorgung, die Pflege alter Menschen oder etwa die Demenzbetreuung im Alter. In Hamburg wurde für 26.312 Menschen eine „Betreuung eingerichtet“. Das heißt: Auf 1.000 Hamburger kommen 15 Betreute. Etwa ein Viertel ist zwischen 18 und 39, die Hälfte zwischen 40 und 69 und ein weiteres Viertel über 70 Jahre alt. Dabei sind es zu etwa einem Drittel psychische Erkrankungen, aber auch Demenz oder Sucht, die einen Hamburger zum Klienten machen.

Es geht um die Dinge, die viele leidenschaftslos „Papierkram“ oder sogar Papierkrieg nennen und den der Betreute selbst nicht mehr schafft und führen kann. Dann tritt der Betreuer auf den Plan, um dem Willen gemäß für das Wohl der ihm anvertrauten Menschen Sorge zu tragen. So steht es im Bürgerlichen Gesetzbuch, Paragraf 1901. Das können finanzielle Angelegenheiten sein, aber auch Probleme und Nöte, die die medizinische Versorgung mit sich bringt, die sich aus der Wohnsituation ergeben, die das Finanzamt bei Steuern oder Erbangelegenheiten beim Tod etwa des Lebenspartners heranträgt. Ein Betreuer ist der Helfer für spezielle Fälle, ganz nach Wunsch und Erfordernis. Das Gericht entscheidet.

Bezahlter Job

Dann tritt ein Betreuer auf den Plan. Das kann einer sein, der ehrenamtlich ein Auge auf den Betreuten und seine Angele-

Macro-Balans

Rezeptfrei in Ihrer Apotheke!

Wirksames und sicheres Mittel bei Verstopfung für Erwachsene und Kinder

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

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

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

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

Produkt aus Finnland

Für ein Leben in Balance
Vitabalans

genheit wirft. Das kann aber auch ein beruflicher, professioneller Betreuer sein. „Die Betreuung von älteren Menschen, die sich in manchen, gerade den rechtlichen Dingen nicht mehr selbst helfen können, ist sehr wichtig. Zuweilen kann sich ein ehrenamtlicher Betreuer dabei intensiver kümmern, weil er mehr Zeit hat. Er betreut ja oft nur eine Person. Da kann er mehr auf Fragen eingehen, die auf den Nägeln brennen“, sagt Dieter Grimsmann, Vorsitzender des Bezirksseniorenbeirates Hamburg-Mitte. „Berufsbetreuer haben ja oft viel um die Ohren“.

Das liegt in der Natur der Sache. Denn: Für etwa 40 Prozent der Betreuer ist es ihr Beruf, sich um das Wohl des Betreuten zu kümmern. Dass dies nicht kostenfrei ist, liegt in der Sache eines Jobs: Was ein Berufsbetreuer verdient, ist geregelt und hängt ab von der Qualifikation. Wer eine für die Betreuung relevante Ausbildung hat, bekommt einen Stundensatz von 44,– Euro. Ein Journalist, der umsattelt, bekommt allerdings weniger. Der Grund: Er bringt nicht das Know-how mit, so dass er sich mit dem Mindeststundensatz von 27,– Euro oder – wenn er Glück hat – mit 33,50 Euro begnügen muss. So unterschiedlich die Bezahlung ist, so unterschiedlich geregelt ist auch, wer zahlt: Wer einiges auf der hohen Kante hat, muss die Kosten der Betreuung aus dem eigenen Portemonnaie bezahlen. Ab wann jemand als „vermögend“ gilt, das schreiben etwa die Richtlinien zur Grundsicherung für Ältere vor. Mittellos ist jemand, dessen „Vermögen“ unterhalb der Sozialhilfegrenze liegt. Seit 2017 liegt die Grenze zum „Schonvermögen“ bei 5.000,– Euro für Alleinstehende, 10.000,– Euro für Ehepaare. Für „Mittellose“ (so der offizielle Begriff) zahlt Vater Staat die Betreuer. Auch was der Betreuer abrechnet, wechselt im Laufe der Zeit. Die pauschalen „Stundenansätze“ und deren Vergütung sind nachzulesen in Art. 1 und 5, „Gesetz über die Vergütung von Vormündern und Betreuern“.

Professionelle Friseure kommen zu Ihnen ins Haus!
Auch in erschwerten Situationen, z.B. bei Schlaganfall, MS, Demenz etc.

- Trockenhaarschnitt
- Waschen • Legen • Föhnen
- Dauerwelle • Tönen
  - auch Arbeiten am Bett sind möglich

Friseur und Pflege
Marina-Chic.de
Rufen Sie an! Tel.:
60 68 44 40

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

Wenden Sie sich **bis zum 1.9.2017** an den Teamleiter Stephan Füllmich unter **040.55 00 55-5948** und lösen Sie Ihren Gutschein ein!

SPARDA IMMOBILIEN
www.spardaimmobilien.de

Ohne Mittel

So stehen etwa einem „Mittellosen“, der in einem Heim wohnt, in den ersten drei Monaten der Betreuung 4,5 Stunden zu; lebt er in seiner Wohnung, kann der Betreuer sieben Stunden abrechnen. Ist der Mensch, der Hilfe braucht, vermögend, sind es bei Heimbewohnern 5,5 Stunden, leben sie in der Wohnung, darf es mehr sein: 8,5 Stunden. Je länger jemand in Obhut ist, desto weniger notwendig ist offenbar die Betreuung: Ab dem zweiten Jahr sieht das Gesetz für einen „mittellosen“ Menschen im Heim nur noch 2 Stunden vor. Pro Monat! Pauschal. Jede Stunde wird bis eben zu dieser festgezurrten Euro-Höhe bezahlt. Für jede Stunde sind 44,– Euro zu berechnen – nicht mehr, nicht weniger.

Ehrenamt

„Dieser Satz ist nicht kostendeckend. Dafür nimmt mancher Handwerker keine Zange in die Hand. Wir lassen jedoch nicht den Stift fallen, wenn die Stunden verbraucht sind, aber unser Einsatz noch erforderlich ist“, sagt Susann Fidorra von Insel e.V. Der Verein ist ein seit 1994 von der Behörde anerkannter Betreuungsverein in Hamburg, zuständig für die Bereiche Eimsbüttel sowie Harburg und Wilhelmsburg mit derzeit 21 Mitarbeitern.

Der Verein berät und unterstützt zudem ehrenamtliche Betreuer. Diese übernehmen die gleichen Aufgaben wie die professionellen Betreuer und erhalten dafür eine Aufwandsentschädigung von 399,– Euro. Pro Jahr. „Ein Witz“, sagt Grimsmann. „Manchmal sind sie für ihre Menschen 10 Stunden die Woche unterwegs.“

Harald Freter, der als Bundes-Geschäftsführer des Bundesverbandes der Berufsbetreuer e.V. (BdB) rund 6.500 „Profis“ vertritt, verweist auf eine Studie vom Bundesministerium der Justiz und für Verbraucherschutz (BMJV). Sie zeige, „dass beruflich tätige Betreuer deutlich mehr arbeiten: nämlich 4,4 Stunden pro Fall und Monat, als sie bezahlt bekommen: Das sind 3,3 Stunden pro Fall und Monat. Die knappe Zeit kann sich negativ auf die Qualität der Betreuung auswirken.“ Derzeit läuft ein Gesetzgebungsverfahren, die seit 2005 unveränderte Vergütung zu erhöhen. Der Bundestag hat zugestimmt, etliche Bundesländer noch nicht: ein Scheitern drohe, so der Verbandschef.

Musik für Senioren
Shanties
Volkslieder
Evergreens
Keyboard - Akkordeon
michael kleppin
keyboard-studio-pinneberg.de
Pl Brokwisch 1 04101 -74010

„Wohnen mit Service“
Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt
Vermietung direkt durch den Eigentümer
Weitere Informationen erhalten Sie bei:
Ev.-Luth. Kirchenkreis HH-West/Südholstein
Stapelstraße 8b
22529 Hamburg
Telefon:
040/181 315-570
E-Mail: wohnen@kirchenkreis-hhsh.de
Unsere 2011 fertig gestellte Senioren-Wohnanlage in 22848 Norderstedt (Garstedt), Kirchenstraße 12b, bietet Ihnen unter dem Motto "Wohnen mit Service" 68 Wohnungen auf drei Etagen und genau soviel Service, wie Sie gerade brauchen. Sie erreichen Ihre Wohnung komplett barrierefrei.
Die Anlage ist ruhig gelegen, 900 Meter vom Herold Center und der U-Bahn Garstedt entfernt. Sie ist Teil eines Ensembles von Kirche, Gemeindehaus, Pastorat, Kindergarten, Frühförderung, 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 m² Wohnfläche
Miete
netto kalt:
€ 574,86
bis € 794,86
zzgl. Nk. und Serviceentgelt
Courtagefrei!
Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m²a) Holzpellets

Mehr Lebensqualität

Ob professionell oder ehrenamtlich. Betreuer wollen die „Lebensqualität der betreuten Menschen“ erhöhen. Daher steht nicht der Spaziergang durch das Alstertal ganz oben auf dem Tagesplan. Ihr Auftrag schreibt der Gesetzgeber vor: „Die Pflichten eines rechtlichen Betreuers sind es, als gesetzliche Vertreter die Interessen der jeweiligen Betreuten wahrzunehmen und sie im Rahmen ihrer Aufgabenkreise zu vertreten. Hierbei haben die Betreuer das Wohl, aber auch die subjektiven Wünsche der Betreuten zu berücksichtigen.“ Das verlangt Kompetenz am Schreibtisch, aber auch im Gespräch mit den Menschen, um deren Lage zu sondieren. Wird der Gehwagen verweigert, kümmert sich der Betreuer um das Recht auf den Rollator – und legt Widerspruch ein.

„Oft denken die Menschen bei Betreuung an die gesundheitliche Pflege. Aber wenn wir den Menschen auf den oft verschlungenen Wegen der Bürokratie und Rechtsprechung begleiten, hat auch das viel mit Lebensqualität zu tun. Viele Anliegen, gerade im Bereich Pflege, Heimplatz oder Gesundheitsversorgung werden von zuständigen Stellen zunächst einmal abgelehnt. Vieles geht nur, wenn wir Widerspruch einlegen“. Wird der Rollator auf Rezept erstmal versagt, kümmert sich der Betreuer.

Dabei wird nicht nur die Arbeit der Betreuer immer komplizierter, auch die Zahl der Menschen, die ihren Rat und ihre Tat brauchen, nimmt zu. Die Zahl der Senioren wächst – und nicht immer halten die Übersicht und der Geist mit dem biologischen Alter Schritt. Erreicht ein Mensch den Punkt, wo ihm vieles über die Ohren wächst oder er gar aufgrund einer Demenz nicht mehr kann, dann ergeht vom Gericht der Auftrag an einen Betreuer. Der macht sich schlau, sammelt Informationen, wo er wie helfen kann, soll und muss. Dabei begleitet ihn der Gesetzgeber. Der schreibt vor, der Betreuer habe dem Willen entsprechend für das Wohl des Betreuten zu handeln. Das klappt, wenn der Betreute in der Lage ist, Wunsch und Wille klar zu sagen. „Wenn der betreute Mensch einwilligungsfähig ist, dann zählt sein freier Wille. Das müssen wir akzeptieren“. Das Betreuungsgesetz ist eben anders als früher, als viele sich noch vor der Entmündigung grauten und einen Vormund fürchteten. Mancher zog es einst vor, in die Fänge der Familie zu geraten, bevor denn der Staat in Person eines vermeintlich eigensinnigen Vormundes auftrat. Diese Zeiten sind vorbei. Ist der Betreute fix und munter, seinen Willen zu artikulieren, hat der Betreuer sich danach zu richten. Basta.

Freier Wille

Diese Abwägung erläutert Freter: „Das genau ist die betreuerische Kunst. Ein Stichwort ist die Fortschreibung des Lebensentwurfs, also zu ergründen, welche Willensbekundungen es in der Vergangenheit für bestimmte Situationen gab, etwa eine Betreuungsverfügung, eine Patientenverfügung oder Informationen aus dem sozialen Umfeld einzuholen. Oft schließen Betreuer mit ihren Klienten sogenannte Kontrakte für das Vorgehen in speziellen Situationen, etwa wenn akute psychotische Schübe eintreten. Der Fall, dass überhaupt keine Willensartikulation mehr möglich ist, ist allerdings relativ selten.“

Betrüger und Kontrolleure

Doch wenn Kraft und Kopf nicht mehr wollen und können, den freien Willen über die Lippen zu bringen, muss der Betreuer fürsorglich sein – aber stets nicht in eigenem Interesse. Freter: „Eine ethische Grenze – neben vielen anderen – ist zum Beispiel, dass Betreuer keine Erbschaften von ihren Klienten annehmen sollten. Umgang mit Geld sollte immer

Quickborn „Wohnquartier Eulennest“

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

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

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

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

MR immobilien GmbH
...wir machen das!

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

Jetzt kostenlos Ihre Hörgeräte prüfen lassen!

Prüfen Sie jetzt Ihre Hörgeräte beim kostenlosen Urlaubs-Check!

Kompetente Beratung
– modernste Akustik-Technologie und Hörgeräte aller namhaften Hersteller - das und vieles mehr erwartet Sie bei uns.

Kostenloser Urlaubs-Check Ihrer Hörgeräte
- Funktionsüberprüfung
- Professionelle Reinigung
- Ermittlung des Hörvermögens
- Optimierung der Hörgeräteeinstellung

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

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr.: 09:00 - 13:00 Uhr
14:00 - 18:00 Uhr

auric HÖRGERÄTE
www.auric-hoercenter.de

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

Schulte Haus-Rollator
Made in Germany
✓sehr schmal - passt durch jede Tür
✓enorm wendig - auf der Stelle drehbar
✓nützlich - Tisch decken leicht gemacht
Jetzt Prospekt anfordern!
0800 200 6004
gebührenfrei anrufen
www.haus-rollator.de
Schulte Holzprodukte GmbH | Langenberger Str. 96 | 33397 Rietberg | NRW

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

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@pflegediakonie.de
www.pflegediakonie.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@pflegedienst-claussen.de

nach dem Vieraugenprinzip erfolgen und bestimmte Rechtsgeschäfte wie Grundstücksgeschäfte bedürfen einer richterlichen Genehmigung."

Dabei geben Betreuer die Kritik an ihre Weisungs- und Quasi-Auftraggeberin Justitia weiter: „Die Aufsicht über die Betreuer liegt bei den Betreuungsbehörden und den Betreuungsgerichten. Dort fehlt es aber in der Regel an ausreichend qualifiziertem Personal und deshalb werden eher formale Punkte abgefragt." Daher schritt der Verband zur Tat und richtete ein Beschwerdemanagement ein, bei dem sich über Mitglieder beschwert werden kann und in dessen Rahmen ein Schlichtungsverfahren vorgeschaltet ist. Aber die Betreuer wollen noch mehr tun, des Rufes und der Kompetenz wegen: „Wir fordern die Einrichtung einer Betreuerkammer, analog zur Ärzte- oder Anwaltskammer, die die Zulassung zum Beruf regelt, Qualitätsstandards setzen und gegebenenfalls auch Berufsverbote aussprechen kann." Er bedauert, dass es keinerlei Regelungen hinsichtlich der Zugangs-Voraussetzungen zum Beruf gibt und plädiert für eine Professionalisierung: „Dazu gehört ein anerkannter Beruf mit einer Ausbildung auf Hochschulniveau und einem transparenten Zulassungsverfahren sowie Standards der Berufsausübung."

Ulrich Engelfried

„Es wird geprüft"

SeMa-Interview mit Ulrich Engelfried, Betreuungs- und Familienrichter am Amtsgericht Hamburg-Barmbek und Richtermediator im Güteverfahren.

Engelfried ist seit über 20 Jahren im Betreuungsrecht tätig, Lehrbeauftragter der Universität Hamburg und Autor, z.B. für Grundrechtereport, BtPrax, betrifft: justiz oder das Buch „Unterbringungsrecht in der Praxis", Psychiatrie Verlag.

Wie wird das Amtsgericht zum Betreuungsgericht, wann werden Sie mit Blick auf Betreuung aktiv?

Ulrich Engelfried: Das Betreuungsverfahren wird durch einen Antrag desjenigen, der für sich eine Betreuung anstrebt oder durch eine Anregung anderer eingeleitet. Dabei gilt: Jeder kann für jeden eine Betreuung anregen. In der Regel tun dies Angehörige, Pflegedienste, Heime, Behörden, Krankenhäuser.

Wenn Sie Kenntnis bekommen haben. Was muss erfüllt sein, um eine Betreuung einzurichten?

Engelfried: Zunächst einmal geht die Akte an die Betreuungsstelle zur vorbereitenden Sachverhaltsermittlung, zur sogenannten Vorermittlung. Die Betreuungsstelle arbeitet dem Betreuungsgericht zu und sorgt außerdem für die Rekrutierung von Berufsbetreuern, deren Fortbildung und berät Angehörige und Berufsbetreuer. Die Betreuungsstelle schlägt das weitere Vorgehen vor, also eine Betreuung einzurichten oder auch nicht. Gebunden an den Vorschlag ist das Gericht nicht. Wird eine Betreuung vorgeschlagen, wird auch ein Vorschlag zur Person des Betreuers/der Betreuerin gemacht, zu etwa 60 Prozent sind dies Angehörige. Üblicherweise folgt das Gericht dem Vorschlag zur Person. Ausnahmen sind Eilfälle, in denen ich eine vorläufige Regelung vorab treffen muss.

Wie sieht so etwas aus?

Engelfried: Das Krankenhaus regt eine Betreuung für Gesundheitssorge an, weil die betroffene Person im Koma liegt. Dann bestelle ich, wenn mir ein Angehöriger benannt wird,

Dass trotzdem der eine oder andere Betrüger im Schafspelz eines Betreuers daherkommt, zeigen die Medienberichte über Betreuer und Betrüger. Fidorra rät zum Maßhalten: Die Kontrolle liegt beim Amtsgericht. Einmal pro Jahr muss jeder professionelle Betreuer die Karten auf den Tisch legen, das heißt eine Rechnungslegung und einen Tätigkeitsbericht abliefern. „Das unterscheidet alle vom Gericht bestellten Betreuer, auch die Ehrenamtlichen aus der Familie, von denen, die sich im Rahmen einer Vorsorgevollmacht kümmern“, sagt Fidorra. Diese bestellten Betreuer werden vom Gericht kontrolliert. Bei anderen helfen nur Treu und Glauben.

Nutzt einmal einer das in ihn gesetzte Vertrauen aus, darf dies nicht alle in Misskredit bringen. „Es ist wie anderswo auch. Es werden Einzelfälle berichtet.“ Sie erinnert sich an einen TV-Bericht, in dem einer ihrer Betreuten über die Unterstützung durch eine Betreuung berichtet. „Der wurde abgelehnt – nicht spektakulär genug“.

diesen Angehörigen per einstweiliger Anordnung als vorläufigen Betreuer. Nach der Betreuungsstelle ist ein psychiatrisch versierter Arzt als Gutachter zu bestellen. Liegt das Gutachten vor, höre ich den betroffenen Menschen persönlich, vorzugsweise in seiner gewohnten Umgebung an. Dann entscheide ich, ob eine Betreuung eingerichtet wird, für welchen Aufgabenkreis (z.B. Vermögen, Gesundheit, Behördenangelegenheiten) und nach welcher Zeit ich die Betreuung überprüfen werde, maximal 7 Jahre.

Nach welchen Kriterien wählen Sie den Betreuer aus?

Engelfried: Es wird geprüft, ob ein Angehöriger ehrenamtlich die Betreuung übernehmen kann, andernfalls wird ein Berufsbetreuer bestellt. Die Betreuungsstelle ist gehalten, eine qualifizierte Person vorzuschlagen. Leider weigert sich die Politik, ein Berufsbild „Betreuung“ zu schaffen und transparente Kriterien für die Berufseignung zuzulassen.

Der Betreuer ist befasst u.a. mit sensiblen Aufgaben. Wie oft sind Betrüger am Werk?

Engelfried: Es sind insgesamt weniger Betrüger am Werk als kolportiert wird. Die Medienberichterstattung dazu ist polemisch, ideologisch gefärbt und es werden immer wieder die gleichen Fälle „herumgereicht“. Um Missverständnissen vorzubeugen. Jeder Betrugsfall ist ein Skandal, ein Verbrechen an schutzbedürftigen Menschen. Es gibt natürlich Betrüger, wie übrigens bei Angehörigen auch. Nicht selten wird auch zwielichtigen Menschen ein Forum geboten, während Betreuer und Gerichte sich gegenüber diffusen Anschuldigungen aus Datenschutzgründen nicht zur Wehr setzen dürfen. Natürlich gibt es kriminelle Energie und – noch mehr- schlechte Arbeit, wie bei anderen Berufsgruppen auch. Vor dem Betrug ist das bevormundende Verhalten durch Betreuer aller Art ein Problem.

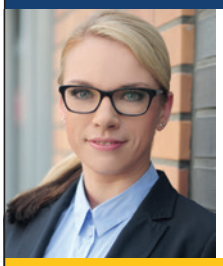
Wer betreut die Betreuer, wie sieht deren Kontrolle aus?

Engelfried: Die Aufsicht führt der Rechtspfleger beim Betreuungsgericht und zwar bezogen auf jede einzelne Akte, das heißt jeden Fall eines betreuten Menschen. Hat der Betreuer/die Betreuerin den Aufgabenkreis „Vermögenssorge“ muss über Einnahmen und Ausgaben abgerechnet und jährlich ein Vermögensverzeichnis vorgelegt werden. Die Betreuer und Betreuerinnen werden im Übrigen von der Betreuungsstelle in der Weise betreut, dass Fortbildung und Beratung angeboten wird.

Dr. H. Riedel © SeMa

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

Jetzt Immobilie bewerten!

Unverbindlich, kompetent & diskret.
WIR erfüllen Ihre Erwartungen!
Postbank Immobilien GmbH
Immobiliencenter Alsterdorf
Gebietsleitung: Frau Katrin Funk (M.A.)
040 6383 - 1146
katrin-b.funk@postbank.de
Postbank
IMMOBILIEN

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.

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

Geriatrische Reha

Neuer Schwung für ein selbstbestimmtes Leben

Traumwelt Werbefernsehen – alte Menschen, die fit wie ein Turnschuh sind. Und wenn das einmal nicht ganz so ist, dann helfen ein paar Tabletten, Tropfen oder Salben, um den „Normalzustand" der ewigen Gesundheit wieder herzustellen. Produziert werden solche Phantasiefilme vermutlich von jüngeren Menschen. Aber selbst die sollten wissen, wovon die Zielgruppe dieser Werbespots ein Lied zu singen weiß – mit zunehmendem Alter nimmt zwar der Erfahrungsschatz zu – aber auch das Wissen um größere und kleinere Beschwerden, die das Alter mit sich bringen kann. Beschwerden, die nicht so einfach weggecremt oder weggeschluckt werden können.

Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Klinik für Geriatrie der Asklepios Klinik Nord und Schwester Nicole Neveling Pietrafitta, die fachliche Pflegeleitung. *Foto Krause*

Besser als Fernsehmedizin

Ohne auf die Wirksamkeit der mit viel Geld beworbenen Produkte einzugehen, steht eines fest: professionelle Hilfe sind sie nicht. Denn bei Senioren kann einmal der Tag erreicht sein, an dem die melancholischen Verse des Prinzen Sou-Chong „Immer nur lächeln" aus Franz Lehárs Operette „Das Land des Lächelns" nicht weiterhelfen. Dafür aber die Geriatrie, auch Altersmedizin genannt, schon. Denn diese medizinische Fachrichtung kümmert sich um die Krankheiten des alternden Menschen. Ihr Hauptmerkmal ist die fächerübergreifende, ganzheitliche Behandlung. Da die meisten älteren Menschen Mehrfacherkrankungen haben, sind die Herausforderungen groß. Medizinisches Personal – seien es Ärzte, Pflegekräfte oder Physiotherapeuten – konzentrieren sich nicht auf eine einzige, bestimmte Erkrankung, sondern haben immer den Patienten in seiner persönlichen Lebenswirklichkeit im Blick.

Das Beispiel Ellen Kopp

Was damit gemeint ist, macht beispielhaft ein Blick auf die Krankheits- oder besser noch, Gesundheitsgeschichte von Ellen Kopp (78) deutlich: Herzrhythmusstörungen hatte sie schon lange. 2008 wurde ihr deshalb in der Asklepios Klinik Barmbek ein Defibrillator eingesetzt. Die Technik des kleinen Geräts erkennt Veränderungen der Herztätigkeit. Kommt es zu unkoordinierten und somit lebensbedrohlichen Kontraktionen des Muskels, dem sogenannten Kammerflattern oder -flimmern, dann sendet die Elektrode gezielte Stromstöße an das Herz, bis sich der Rhythmus normalisiert hat. Dank des Defibrillators war für Ellen Kopp wieder alles „im grünen Bereich". Monate später spielt der Defibrillator auf einmal verrückt: Er löst immer wieder Stromstöße aus, ohne dass es einen Grund dafür gab. „Das sind Schmerzen, als ob man in eine Steckdose greift", schildert Ellen Kopp die Situation. Sie wurde sofort in die Klinik gebracht, doch auch hier ließ sich die Störung nicht beheben. Erst der Austausch des kleinen Gerätes verschaffte Abhilfe und zeigte die Fehlerquelle: Die Elektrode war gebrochen und hatte die überflüssigen Stromstöße verursacht.

Geheilt, aber nicht gesund

Schon nach wenigen Tagen war Ellen Kopp zwar geheilt, aber längst nicht wie zuvor wieder in Form. Zurück in der eigenen Wohnung, gesellte sich zu einem allgemeinen Gefühl der Schwäche plötzlich massiv Wasser in den Beinen. Entwässerungstabletten halfen zwar einerseits, belasteten aber Herz und Nieren. Wieder in der Klinik, gelang es den Medizinern wohl, den Zustand der Seniorin deutlich zu verbessern – doch an eine Rückkehr in die eigene Wohnung war nicht zu denken.

Hilfe mit ganzheitlichem Konzept

Durch die vernetzte Arbeit der Asklepios-Kliniken untereinander zeigte sich aber für die geschwächte Patientin eine positive Perspektive auf. Die Geriatrische Reha findet in Hamburg und Schleswig-Holstein als Teil der Krankenhausbehandlung in Altersmedizinischen Zentren statt. Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Klinik für Geriatrie der Asklepios Klinik Nord im Gespräch mit dem SeMa: „Frau Kopp ist eine typische Patientin, der wir mit unserer fächerübergreifenden Arbeitsweise gut helfen können. Unsere Patienten sind immer über 65 Jahre alt und leiden meist an mehreren akuten oder chronischen Erkrankungen. Um das gesamte Krankheitsbild nach allen Regeln der Kunst zu behandeln, ist es nicht nur wichtig, die einzelnen Erkrankungen zu diagnostizieren. In der Geriatrie geht es darum, den gesamten Menschen zu betrachten und ganzheitliche Konzepte zu entwickeln." Was Gehrke und sein Team im – wie er betont – Gesundheits- und nicht Krankenhaus für die Patienten leisten, ist Hilfe zur Selbsthilfe. Dabei steht die Wiedergewinnung oder der Erhalt der Mobilität an erster Stelle. Unter dem Motto „Dem Alter Leben geben" arbeiten die Mitarbeiter des „Zentrums für Altersgesundheit" der Klinik in enger Abstimmung untereinander daran, verlorene Lebensqualität zurückzugewinnen. Wenn der nahtlose Übergang aus der Akutphase in die geriatrische Reha gelingt, dann stehen die Chancen für die Patienten dafür gut. Auch für Ellen Kopp. Innerhalb der ersten beiden Tage nahmen alle an der Reha beteiligten Berufsgruppen zu ihr Kontakt auf. Dabei ist die Reha breit aufgestellt. Nicht nur Ärzte der verschiedensten Fachrichtungen, sondern Logopäden, Ergotherapeuten, Physiotherapeuten, Psychologen, auf Wunsch auch Seelsorger, die der absoluten Schweigepflicht unterliegen, kümmern sich um jeden neuen Patienten.

Alle ziehen an einem Strang

In Konferenzen, an denen dann alle Berufsgruppen teilnehmen, werden die individuellen Krankheitsbilder besprochen und gemeinsame Therapien erarbeitet. „Bei uns ist keine Therapie wie die andere. Geriatrie ist kein Fach der Standards, sondern bedarf sowohl einer individuellen Betrachtung als auch einer individualisierten Therapie. Unser Ziel ist es, selbstbestimmt agierende Patienten zu entlassen", so Dr. Gehrke. Eine Wellness-Kur ist das nicht. Die Erfahrung hat auch Ellen Kopp gemacht. „Anstrengend war das", berichtet die Seniorin. „Ich machte Koordinationstraining, Hockergymnastik und Gedächtnistraining. Da war nach dem guten Mittagessen die darauf folgende Erholung in den kuscheligen Ruhesesseln wirklich notwendig." Bereits nach zehn Tagen wechselte Ellen Kopp von der stationären Reha in die teilstationäre geriatrische Rehabilitation. Ihr Einsatz und der aller Mitarbeiter haben sich gelohnt. Heute führt die Seniorin wieder ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden.

F.J. Krause © SeMa

Viele Senioren leiden unter einer Mangel- oder Fehlernährung. Bei manchen lässt der Appetit nach, andere wiederum essen zu viel, dabei aber das Falsche. Zudem wird die Nahrung, selbst bei gesunder Ernährung, mit zunehmendem Alter schlechter im Körper verwertet als bei jüngeren Menschen. Das führt zu mangelnder Aktivität und einem schlechten Immunsystem. Eine Möglichkeit, dem Abbau von Muskelmasse entgegenzuwirken, ist eine gezielte Zufuhr von essentiellen Aminosäuren.

Aminosäuren sind organische Verbindungen, die als "Bausteine unseres Körpers" an fast allen Aufbauprozessen im Körper beteiligt sind. Aminosäuren sind z.B. am Aufbau und Erhalt von Muskulatur, der Haut, der roten Blutkörperchen und der Immunabwehr beteiligt. Die in der Nahrung enthaltenen Proteine werden vom Körper in die einzelnen Aminosäuren zerlegt und dann zu unterschiedlichen körpereigenen Proteinen wieder zusammengesetzt. Dabei sind die acht für den Menschen essentiellen Aminosäuren von besonderer Bedeutung, denn diese Aminosäuren müssen mit der Nahrung aufgenommen werden und können nicht vom

FIT und GESUND durch AMINOSÄUREN

Körper selbst zusammengebaut werden. Fehlt auch nur eine dieser essentiellen Aminosäuren, können die verbleibenden Aminosäuren nicht mehr verwertet werden. Das Fehlen einer einzigen Aminosäure kann zu depressiven Verstimmungen, Müdigkeit und Infektanfälligkeit führen. Innere Unruhe, Schlaf- und Konzentrationsstörungen zählen ebenfalls zu den möglichen Anzeichen für einen Mangel an Aminosäuren. Besonders im Alter macht sich ein Fehlen von Aminosäuren durch Muskelabbau und Verlust der Vitalität bemerkbar. Prof. Dr. Luca-Moretti entwickelte bereits in den 70er-Jahren eine optimale Zusammensetzung der acht für den Menschen essentiellen Aminosäuren und nannte diese patentierte Zusammensetzung Master Amino Acid Pattern (Amino Pattern). Aufgrund der optimalen Zusammensetzung der Amino Pattern kann der Körper die darin enthaltenen Aminosäuren zu 99% für den Aufbau von körpereigenem Protein nutzen, es entsteht fast kein Proteinabfall. Dies schlägt die beste Proteinauswertung aus natürlicher Nahrung (Hühnerei mit 50% Proteinnutzen) um Längen. Eine maximale Verbesserung für viele Senioren konnte zudem durch die Kombination von ausgewogener Ernährung mit gezielter Aminosäurezufuhr und einem regelmäßigen, einfachen Bewegungsprogramm erzielt werden. Die Muskulatur festigte sich, fettes Muskelgewebe wurde in mageres umgewandelt und die Gangsicherheit, Kraft und Ausdauer konnten verbessert werden.

Amino Pattern wird durch Biofermentation aus gentechnikfreien Nährböden gewonnen, ist allergenfrei (Gluten, Laktose, Milch, Soja etc.), frei von Konservierungs- und Farbstoffen und ohne Einschränkungen verträglich.

APOrtha
Natürlich.Pur.

PZN 11859257 PZN 11608265 Auch in Apotheken erhältlich.

Multi Essential Amino Pattern

ist ein veganes Lebensmittel und besteht aus hochreinen, freien und kristallinen Aminosäuren

10% GUTSCHEIN*

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: **SEMA07** (*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

Kunnst mol üm de Alster gohn

Kunstmale in der Open-Air-Galerie im Herzen der Stadt

Das bietet sonst kein Fluss – eine Umrundung in zwei bis drei Stunden. An Elbe oder Bille geht man entlang. Die Alster kann umrundet werden.

Wenn davon in Hamburg die Rede ist, dann ist klar, was gemeint ist. Keineswegs ein Weg von der Quelle in Henstedt-Rhen bis zur Mündung nach 56 km in Hamburg und zurück. Gemeint ist vielmehr ein Spaziergang um das noble Herz der Hansestadt – ein Weg um die Außenalster. Unzählige Bänke laden zum Rasten und Verweilen ein. Auch Hunger und Durst muss niemand auf dem Rundweg leiden. Der 7,4 km lange Rundkurs um die Außenalster ist unstrittig ‚der' Spazierweg in Hamburg. Hier wird man gesehen und hier kann man sehen. Feine Villen, moderne Luxuswohnungen, Boote, Menschen, Hunde und Kunst. Besonders die beiden Letztgenannten sind an der Alster reichlich anzutreffen. Vom Bernhardiner bis zum Mops – vom wilhelminischen Heldendenkmal bis zu Werken der Gegenwart.

Ein tierisches Problem, seitdem es das Hundebad samt Standbild nicht mehr gibt: rein ins Wasser ist leicht – wie aber wieder ohne Rampe hinaus? Foto: Krause

Ausnahmsweise mal kein Senator

Graf Adolf III. ließ um 1190 einen gewaltigen Damm errichten, um die Alster zu einem Mühlenteich aufzustauen. Die unbewohnten Alsterwiesen wurden dabei großflächig überschwemmt. Der nunmehr riesige Mühlenteich wurde erst im 17. Jahrhundert in Außen- und Binnenalster getrennt. Graf Adolf war es auch, der von Kaiser Friedrich Barbarossa den (gefälschten) Freibrief besorgte, den die Hamburger jährlich mit dem Hafengeburtstag feiern. Mit der Errichtung der Wallanlagen in den Jahren 1616 bis 1625 erhielt der Durchfluss der Alster eine Holzbrücke mit einer Sperre aus an Ketten gesicherten, schwimmenden Baumstämmen. Hier entstanden später die Lombards- und 1953 zusätzlich die Kennedybrücke. Das nördliche Gegenüber, die Krugkoppelbrücke, wurde erst 1891 errichtet. Sie war eine der letzten in Hamburg gebauten Holzbrücken. Das heutige, 72 Meter lange Bauwerk entstand zwischen 1927 und 1928 nach Plänen von Fritz Schumacher und Gustav Leo. Für die Verblendung der Brüstungsfelder wählte Schumacher Klinkerkeramiken und Terrakotten, die unter anderem Weinranken und zweischwänzige Meerwesen zeigen. Die hervorstehenden Brückenpfeiler haben von Richard Kuöhl gestaltete eingelassene Muschelornamente. Mitsamt dem Wappen Hamburgs, das sie schmückt, ist die denkmalgeschützte Brücke Kunstwerk und Gebrauchsgegenstand zugleich.

Kreative Buchführung

Hunde und Kunst gingen am Schwanenwik in der zweiten Hälfte des 19. Jahrhunderts sogar eine Verbindung ein. Dort gab es damals – wovon heute wieder viele Hamburger träumen – eine Badeanstalt für Menschen. Der junge Wilhelm Cordes, der ‚Vater' des Parkfriedhofs Ohlsdorf, erbaute in deren unmittelbarer Nähe 1874 eine weitere Badeanlage für Hunde. Eine gepflasterte, schräg ins Wasser führende Rampe sollte es den Hunden ermöglichen, problemlos in und vor allen Dingen aus dem Wasser heraus zu kommen. Ein von Cordes geplantes Hundestandbild wurde aus Kostengründen verworfen. Dennoch schmückte es das Hundebad bei seiner Eröffnung. Auf die irritierten Fragen seiner Vorgesetzten hatte Cordes eine verblüffende Antwort: „Der Hund ist auf Pflastersteine gebucht."

Kunst aus zwei Jahrhunderten

Rampe und Hundestandbild sind verschwunden. Dennoch mangelt es an Kunst rund um die Alster nicht. Besonders auf der nordwestlichen Seite, im 1953 angelegten Alsterpark, wurde mit ‚Kunst im öffentlichen Raum' nicht gespart. Die nach der Internationalen Gartenbau-Ausstellung 1963 reichlich vorhanden Kunstmale wurden teilweise von

Was sich Wilhelm Cordes vorgenommen hatte, setzte er auch um. Notfalls mit kreativer Buchführung. So dürfte die Hundeskulptur im Hundebad ausgesehen haben. Foto: Krause

Sie hält bei jedem Wetter unbekleidet aus – und mit den Centstücken, die ihr Spaziergänger in die Hand legen, kann sie sich keine Decke kaufen. Foto: Krause

Besorgte den Freibrief und ließ die Alster aufstauen. Graf Adolf III. von Schauenburg hat viel für Hamburg getan. Das Standbild auf der Trostbrücke erinnert an ihn. Foto: Krause

Die „Drei Männer im Boot" von Edwin Scharff (1867-1955) haben seit 1953 gemeinsam mit den Möwen den besten Überblick. Foto: Krause

In der Nähe des Hotels Atlantic, dem „Weißen Schloss an der Alster" steht seit 1968 Max Bills ‚Rhythmus im Raum'. Foto: Krause

den Wallanlagen an die Alster verlegt. So auch ‚Die Knieende' von Gustav Seitz in Höhe Alte Rabenstraße, in deren Hände immer wieder Spaziergänger Kupfermünzen legen. Das dürfte sich bei dem pompösen Denkmal für die im Deutsch-Französischen Krieg (1870/71) gefallenen Hamburger schwieriger gestalten. In Sichtweite der ‚Knieenden' steht es auf einem dem damaligen Zeitgeschmack entsprechend großen Muschelkalksockel. Noch unerreichbarer stehen die ‚Drei Männer im Boot' von Edwin Paul Scharff auf der gegenüberliegenden Schwanenwikbucht auf ihrer Stele. Dort, wo einst Mensch und Hund badeten, staken sie hoch über den Köpfen der Spaziergänger und Jogger durchs Weltgeschehen. Auffällig ist, dass bisher kein Kunstwerk aus den 21. Jahrhundert einen Platz an der Alster gefunden hat. Fehlt es der Hansestadt an Geld oder mehr noch der Sinn für Kunst im öffentlichen Raum?

Selbst ist der Kunstsponsor

War die Hunde-Skulptur an der Alster zwar illegal, doch letztlich über den Umweg der Pflastersteine von der Hansestadt bezahlt, so verhält es sich mit den Werken von Manfred Ritthoff-Lienau, dem am häufigsten an der Alster anzutreffenden Künstler, ganz anders. Sie sind für die Stadt kostenlos, illegal und dennoch geduldet. Seine Masken und Arbeiten aus Metall sind oft im Verborgenen anzutreffen. Sie zieren Baumstümpfe oder andere bereits vorhandene Gegenstände. „Kunnst mol üm de Alster gohn" ist für Kunst- und Freiluftfreunde in gleicher Weise eine Empfehlung, die zu einer erholsamen und dennoch spannenden sommerlichen Entdeckungstour auffordert.

Abkürzung zwischen Westufer und Ostufer: Mit der Fähre vom Uhlenhorster Fährhaus zum Fährdamm mit der Alsterfähre in der Hauptsaison: bis zum 3. Oktober: Samstag, Sonntag, Feiertag ab Uhlenhorster Fährhaus: 11:00 - 16:40 Uhr alle 20 Minuten und ab Fährdamm: 11:10 - 16:50 Uhr alle 20 Minuten. F.J. Krause © 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-Rahlstedt, Prehnsweg 4-6, EG, ca. 66 m² Wohnfl. + ca. 120 m² Gartenanteil, Energiesparwohnungen Effizienzhaus 40, komplett schlüsselfertig, direkt vom Bauträger, B: Energieeffizienzklasse A+, Energiebedarf 11,1 kwh/(m²a), Bj. 2017, **nur € 287.980,-**

SICHTBAR-mobil
Dirk Lübkemann – Ihr Optiker vor Ort.
Der Optiker, der zu Ihnen kommt!
Augeninnendruckmessung vor Ort!
- Feststellung der benötigten Brillengläser vor Ort
- Modische, stabile Brillenfassungen
- Lupen und elektronische Lesehilfen
- Verbesserung des Sehens auch bei Makuladegeneration
- Günstig und schnell, 24-Stunden-Service möglich

sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege Heilig Geist
GESTIFTET 1227
Zu Hause gut umsorgt
Neu! Jetzt auch am Duvenstedter Damm 60
Beratungsstützpunkt für
- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Menüservice
- Hauswirtschaft
- Tagespflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege

Telefon (0 40) 60 60 11 11 · www.hzhg.de

Aktives Leben • Gesundheit • Mobilität • Vorsorge

life AGE MESSE

21.-22.10.17 in der TriBühne Norderstedt

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

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

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

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

www.lifeage-messe.de

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

Stadthagen lässt die Zeit der Weserrenaissance lebendig werden

Kulturschätze im Schaumburger Land

(djd). Wer sich für Kultur interessiert, reist gern nach Florenz, St. Petersburg oder Barcelona. Doch nicht nur die europäischen Metropolen lohnen einen Besuch. Auch direkt vor der Haustür gibt es so manch kulturelles Kleinod, das sehenswert ist – wie im niedersächsischen Stadthagen.

Eingebettet zwischen Weserbergland und dem Steinhuder Meer, lädt die Schaumburger Kreisstadt mit ihren liebevoll restaurierten Fachwerkhäusern zum Verweilen ein. Ihre Blütezeit erlebte die einstige Residenzstadt im 16. und 17. Jahrhundert zur Zeit der Weserrenaissance. Noch heute erinnern zahlreiche Bauwerke an den Baustil, der als regionale Variante der nordischen Renaissance betrachtet wird.

Kultureller Leckerbissen

Innerhalb der gut erhaltenen mittelalterlichen Wallanlage von Stadthagen können Gäste ein Renaissance-Schloss aus dem Jahr 1534 entdecken, das zu den ältesten und bedeutendsten Baudenkmälern die-

Der Marktplatz von Stadthagen wird vom Renaissancebau des „Alten Rathauses“ dominiert.

Fotos: djd/Stadt Stadthagen

ser Epoche in Niedersachsen gehört. Direkt an der St.-Martini-Kirche gibt es ein weiteres Highlight zu entdecken, das für die gesamte europäische Kunstgeschichte von Bedeutung ist: Das siebeneckige Mausoleum des Fürsten Ernst von Holstein-Schaumburg. Mit seinem filigranen Marmor- und Bronzegrabmal erinnert das Bauwerk an ein Mausoleum der Medici aus der florentinischen Renaissance. Unter www.stadthagen.de können sich Besucher den Flyer „Stadthagen - sehenswert“ herunterladen, der alle bedeutenden Bauwerke der Innenstadt erklärt. Wer sich detaillierter informieren möchte, kann unter touristinfo@stadthagen.de Führungen buchen, die an einigen Terminen auch als szenische Rundgänge angeboten werden.

Historische Inszenierung im August

Eine besondere Gelegenheit, um noch tiefer in die Vergangenheit einzutauchen, haben die Gäste an den „Tagen der Weserrenaissance“ am 25. und 26. August: Inmitten der ehemaligen Stadtmauern wird ein Wochenende lang die Epoche der Renaissance wieder zum Leben erweckt. Nicht nur an den Tagen des Stadtfestes ist ein Besuch der historischen Altstadt für Radfahrer, die auf der 800 Kilometer langen Kulturroute unterwegs sind, attraktiv.

Der Radfernweg (www.kulturroute-hannover.de) verbindet die kulturellen Leuchttürme in Hannover und den umliegenden Regionen miteinander. In 15 Tagesetappen können großartige Kulturgüter, lebendige Städte und reizvolle Landschaften erlebt werden. So geht es auf der fünften Etappe von Hameln an der Weser entlang durch das Schaumburger Land nach Stadthagen. Der sechste Abschnitt führt von hier aus am Steinhuder Meer vorbei bis nach Neustadt am Rübenberge.

In Stadthagen führen szenische Führungen über den Marktplatz zur St.-Martini-Kirche.

Die St.-Martini-Kirche ist von gotischen Stilelementen geprägt.

Auf szenischen Führungen können Stadthagen-Besucher nicht nur an den „Tagen der Weserrenaissance“ in eine vergangene Epoche abtauchen.

Vagabund

Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Tagesfahrten ab Hamburg

01.08.17	Naturerlebnis Wakenitzfahrt inkl. Wakenitzfahrt & Mittagessen	€ 53,50
02.08.17	Essen im Wikingturm & Schleischifffahrt inkl. Schifffahrt & Mittagessen	€ 49,–
04.08.17	Seerosenblüte in Friedrichstadt inkl. geführte Grachtenfahrt & Mittagessen	€ 49,50
21.08.17	Ein Tag am Meer in St. Peter-Ording inkl. Eintritt Westküstenpark & Mittagessen	€ 39,–
28.08.17	Johannsen Rum in Flensburg inkl. geführter Besuch Johannsen Rum, Stadtführung & Mittagessen	€ 49,–
30.08.17	Hansestadt Rostock & Warnemünde inkl. Stadtführung in Rostock, Mittagessen & Schifffahrt	€ 54,–
04.09.17	Schleusenfahrt Elbe-Lübeck-Kanal inkl. Schifffahrt & Mittagessen	€ 54,–
05.09.17	Kappeln mit der „Schlei Princess“ inkl. Schifffahrt, Mittagessen an Bord & Kaffeegedeck	€ 56,–
06.09.17	Klützer Winkel mit Schloss Bothmer inkl. Entritt & Führung Schloss Bothmer, Zugfahrt & Mittagessen	€ 58,–

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

Vagabund

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

☆ Kurreisen ☆

Polen – Fischerkaten

• Hotelkomplex Sandra Spa 29.10. bis 05.11.17 € 469,–
3 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort.

Polen – Bad Polzin

• Sanatorium Kurhaus Marta 03.09. bis 17.09.17 € 769,–
3 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, Nutzung Schwimmbad und Sauna.

Ungarn – Hévíz

• Hotel CE Hotel Quelle 29.09. bis 15.10.17 € 1.099,–
Kurpaket: Ärztliche Untersuchung, Zusammenstellung individueller Therapieplan, 12 Anwendungen lt. Therapieplan, ärztliche Kontrolluntersuchung mit Aufpreis buchbar.

Tel.: 0461 16 09 84 07

Jetzt Katalog anfordern!

Neubauer Touristik GmbH
- Vagabund -
Marie-Curie-Ring 39
24941 Flensburg
www.vagabund-reisen.de
info@vagabund-reisen.de

Eine Marke der Neubauer Touristik

Wo der Kaufmann zum Heizer wird

Auf dem Dampfschiff Schaarhörn findet jeder Senior seine neue Aufgabe

Klaus Schildt (78) ist im Service-Bereich tätig. Hier kontrolliert er das Inventar in der Bar.

Die 1909 gebaute Schaarhörn wurde 1990 restauriert. Die Restauration dauerte fünf Jahre lang.

Blitzblank ist auch das Steuerrad und die gesamte Kommandozentrale.

Volle Kraft voraus im Maschinenraum.

Alles, was Spaß macht, hält jung. So wahr dieses Zitat von Curd Jürgens ist, so sehr wird es, so gut es eben geht, in der Seniorenwelt umgesetzt. Wer die Oldie-Szene in gemeinnützigen Vereinen, Literatur-Treffs, Wandergruppen oder Theaterabonnements allerdings genau betrachtet, dem fällt auf: Wo sind eigentlich die jung gebliebenen Männer 65plus, die an der Vielfalt des Lebens interessierten Senioren außerhalb von Fußball-Stadien und Kneipen mit dem Lieblingsstammtisch. Das Senioren-Magazin (SeMa) ist im Hamburger Hafen gleich neben den Musical-Zelten fündig geworden, hat sich unter die Besatzung des alten Senats-Dampfers „Schaarhörn“ gemischt. Im Verein „Freunde des Dampfschiffs Schaarhörn e.V.“ findet jeder Senior seine Beschäftigung und eine ehrliche Kameradschaft dazu. Und an Bord der restaurierten Schönheit lassen sich die männlichen Senioren das Steuerrad natürlich nicht aus den Händen nehmen.

Das ist die Schaarhörn

Baujahr: 1908, Bauwerft: Janssen & Schmilinsky, Hamburg-Steinwerder, Auftraggeber: Freie und Hansestadt Hamburg, Länge ü.a.: 41,66 Meter, Breite: 6,8 Meter, Tiefgang: 3 Meter, Vermessung: 232 BRT (1939), Antrieb: 2 x 412 PS Dreifach-Expansions-Dampfmaschinen, Kessel: kohlebefeuert, 186 Quadratmeter Heizfläche.

1990 wurde die Schaarhörn auf Initiative der Handelskammer zurück nach Hamburg geholt, Die Restaurierung des Schiffes dauerte insgesamt fünf Jahre.

Mobil auf drei Rädern

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

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

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

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

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

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

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

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

Volle Kraft voraus im Maschinenraum.

Im oberen Salon, wo früher auch die Politik gemacht wurde, macht Crew-Planer Axel Wartwig (60, vorn rechts) seine Arbeit. Er muss für die Einsätze das Personal koordinieren.

So erfolgt der Kontakt zur Schaarhörn

• Sommerliegeplatz (April bis Oktober): Anleger-Ponton Norderelbstraße / Steinwerder neben den Musical-Theatern
• Winterliegeplatz (November bis März): Hamburg-Hafencity / Sandtorhafen – Magellan Terrassen Übergangsbrücke Sandtorkai zwischen Haus-Nr. 60-62 Durchgang

Kontakt zum Verein: „Freunde des Dampfschiffs SCHAARHÖRN e. V.“, Bellerbek 35, 22559 Hamburg, Hans-Jürgen Graf (Vorsitz), Tel.: 040/81 57 06, graf.jhj@gmail.com, www.schaarhoern.de

Charterinfo: Charterbüro SCHAARHÖRN, Tel.: 040/78 08 17 05, charter@hamburgmaritim.de

Gesucht werden für die Schaarhörn zur Zeit vor allen Dingen Kapitäne, Heizer und Maschinisten, die natürlich alle gewisse Vorkenntnisse haben müssen. Zudem sind körperliche Mobilität und Belastbarkeit erforderlich. Bei den offiziellen Fahrten besteht die Crew der Schaarhörn jeweils aus 22 Besatzungsmitgliedern.

Es war einmal. Dort im Bug, wo vor Jahrzehnten einmal der Eigner seine noble Kajüte hatte, stehen heute der Staubsauger, einige Kisten Dithmarscher und der andere Proviant. Die Zeiten auf der „Schaarhörn“ haben sich geändert, die Besatzung auch. Nicht nur, dass sie (sehr viel) älter geworden ist, sie hat auch komplett andere Aufgaben. Wer den alten Senatsdampfer an allen Ecken und Kanten blitzen sieht, meint zu spüren, dass er sich in seiner Rolle anno 2017 wohl fühlt. Er gibt den gut 130 Senioren (davon rund 30 Frauen) im Alter zwischen 60 und 85 Jahren, die an jeder Ecke des Schiffs emsig arbeiten, ein Zuhause im moralischen Sinn. Curd Jürgens hätte seine Freude gehabt, genauso wie Hans-Jürgen Graf (79, Rissen), Vorsitzender des Vereins, sie heute hat. Der Senior mit den verschmitzt lächelnden Augen könnte ein männlicher Jürgens-Fan sein, wenn er feststellt: „Es ist wichtig, etwas Sinnvolles zu tun – auch oder gerade im Alter.“

Und diese Tätigkeit kann sich auf der „Schaarhörn“ jeder Interessierte selbst aussuchen. So kommt es dann, dass ehemalige Flugkapitäne, Ärzte, Zahnärzte oder Kriminalkommissare neben Autoverkäufern und Ex-Hafenarbeitern glücklich werden. Und so kann es dann auch dazu kommen, dass Rainer Boller (68) mit verschwitztem Gesicht strahlt und sagt: „Mich fasziniert, dass ich hier ganz was anderes tun kann, als ich es im Beruf ein Leben lang musste“. Der ehemalige Kaufmann weiß, warum er schwitzt: Er wurde auf der Schaarhörn zum Heizer umfunktioniert. Vorbei ist das kühle Jonglieren mit Verkaufszahlen, nun wird angepackt, die 186 Quadratmeter Heizfläche wollen befeuert werden. Derweil putzen Klaus Schildt (78, Hamburg-Berne)

Ihr Malkurs – jetzt 3 x in Hamburg!

In jedem steckt ein **Künstler!**

Sie möchten sich einem schönen und inspirierenden Hobby widmen? Sie suchen Freude und Entspannung? Sie wollen sich kreativ entfalten? Sie lieben Malerei und würden gern neue Techniken lernen? Sie sind gerne unter netten gleichgesinnten Menschen?

Dann sind die Malkurse von „the Seasons Art Class“ genau das Richtige für Sie! Malen lernen in entspannter Atmosphäre, immer wieder tolle Motive unter professioneller Anleitung – und das alles mit viel Spaß und Unterhaltung! Jetzt in Poppenbüttel, Bramfeld und Blankenese!

Rufen Sie jetzt an und erfahren Sie mehr: 040/76 97 88 85

Tipp: Besuchen Sie die **Ausstellung** unseres Sommerkurses! **Am 26. Juli, ab 16 Uhr** können Sie im Forum Alstertal die Kunstwerke unserer Teilnehmer bewundern! **Gute Unterhaltung und Eintritt inkl. Kuchenbuffet frei!**

und Herta Kornetzky im unteren Salon hinter der Bar die Gläser. Die 68-jährige ehemalige Funkoffizierin aus Grünendeich ist eine der wenigen Damen an Bord und sie weiß: „Übermorgen muss alles blitzen, Mitglieder der Handelskammer gehen auf große Fahrt." Und wer das emsige Treiben auf der Schaarhörn an diesem Mittwoch, dem generellen Arbeitstag der Crew, verfolgt, kann sicher sein: Es wird alles blitzen.

Ein Deck höher im oberen Salon wird es theoretischer. Crew-Planer Axel Wartwig (60) sitzt konzentriert über seinen Unterlagen. Der Mann aus Hamburg-Sasel ist dafür zuständig, die Einsätze der Senioren-Mannschaft für die verschiedenen Ausfahrten zu koordinieren. Aber auch für ihn scheint es an Bord des nostalgischen Schiffes mehr als die reine Arbeit zu geben. „Für mich ist die Kameradschaft unter den Menschen und die alte Technik faszinierend", sagt er mit einem Blick Richtung Hans-Jürgen Graf. Der wiederum ist mit seiner Post und den Sonderstempeln beschäftigt. Was heißt hier eigentlich Post? Es ist ein offizielles Postamt auf der Schaarhörn. Das wiederum passt in eine kleine graue Tasche mit offiziellen Aufklebern, die der Postmann auf Abruf wieder ordentlich an ihren Platz legt. Der Postbeamte hat Dienstende, jetzt ist er kurz mal wieder der Verantwortliche für das Ganze. Das gibt es nur auf der Schaarhörn. Ein Kindergeburtstag im Seniorenalter ist die Arbeit auf dem Dampfschiff freilich nicht – und das soll auch nicht so sein. Bei der Arbeit und der Vorbereitung auf dem Schiff seien alle gleich, per Du ohnehin, sagt der Vorsitzende. Sobald es auf Fahrt gehe, müsse das generell anders sein. Die Kapitäne Rainer Stück und Peter Hartmann übernähmen die Befehlsgewalt über die dann schick uniformierte Crew, es müssten wie überall auf Schiffen strikte Regeln befolgt werden. Dazu gehört zum Beispiel ein generelles Alkoholverbot für die Besatzung, die Gäste erhalten keinerlei Spirituosen. Dürsten werden die Herren der Handelskammer trotzdem nicht. Wie schon erwähnt: Dort im Bug, wo einst der Eigner residierte, warten Klaus Schildt, Herta Kornetzky und auch Christa Bachmann (72, Winsen/Luhe) mit den flüssigen Schätzen.

Der wahre Schatz an Bord der Schaarhörn liegt fraglos in den Menschen und ihrer Art zusammen zu arbeiten. Den Ort, wo der Ex-Kaufmann zum Heizer wird oder die ehemalige Funkpilotin die Gläser wienert, möchte niemand mehr missen. Aber keine Angst, das muss auch niemand. Die Schaarhörn gibt es schon seit 1908, es wird sie noch lange geben. Und mit ihr den Geist, der die Senioren jung hält. Curd Jürgens hat es ja gewusst. K. Karkmann © SeMa

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
Öffnungsz.: Mo, Di, Fr 10–17.30 Uhr · Di, Do 12–17.30 Uhr · Sa 10–15 Uhr

Spaß am Lesen

MENTOR – Die Leselernhelfer HAMBURG e.V. hilft Grundschulkindern rund ums Thema Sprache

Es ist kein Unterricht und auch keine Nachhilfe: Leselernhelfer/-innen wollen dem Kind Spaß am Lesen vermitteln und ohne Leistungsdruck im direkten Austausch die Kinder an Bücher heranführen, die sich mit Sprache und Texten schwer tun. Dass dabei auch gern einmal andere Fragen erörtert werden, spricht für die Situation auf Augenhöhe. Die Kinder vertrauen ihren Mentoren und tauschen sich auch über alltägliche Sorgen und Fragen aus der Schule mit ihnen aus.

Einmal wöchentlich treffen sich Mentorin/Mentor und Lesekind für eine Stunde in der Schule zur gemeinsamen Lesestunde. Das bessere Verständnis und der kreative Umgang mit Sprache stärkt auch das Selbstvertrauen der Kinder. MENTOR HAMBURG e.V. hat bei einer Lehrerumfrage ermittelt, dass schon nach sechs Monaten bei den allermeisten Kindern die Lesefreude wächst und sie aktiver am Schulunterricht teilnehmen.

Eine der aktiven Mentorinnen ist Margrit Tödt. Sie ist seit 5 ½ Jahren Lesementorin und seit vier Jahren MENTOR-Koordinatorin für „ihre“ Schule in Hamburg-Rahlstedt, an der sie auch liest. „Ich bin überzeugt und begeistert vom 1:1 Prinzip, das unser Verein verfolgt“, sagt die 67-Jährige. Nach ihrer Motivation gefragt, sagt sie: „Ich mag Kinder und ich lese gern! Allgemein bin ich jemand, der hinschaut und anpackt. Es muss etwas Praktisches in meinem Tun sein. Als ich noch berufstätig war, habe ich mich mit der Zeit danach und einem Ehrenamt beschäftigt, dafür Zeitungsausschnitte, Flyer, Programme in eine Mappe gelegt, die ich wieder hervorholte, als es soweit war. Es sollte unbedingt mit Kindern zu tun haben. Sie sind unsere Zukunft, sie möchte ich fördern. Und hinter dem Satz „wer lesen kann, ist klar im Vorteil“ stehe ich voll und ganz.“ MENTOR HAMBURG e.V. sucht immer Menschen, die Freude am Lesen haben, geduldig und freundlich mit Kindern umgehen, Spaß am Gespräch und auch am Zuhören haben, Menschen aus anderen Kulturen vorurteilsfrei begegnen und zuverlässig sind.

Mentoren und Koordinatoren – die wichtigen Brückenbauer zwischen Verein und Schule – bekommen eine sorgfältige Vorbereitung und Unterstützung durch Paten und bei regelmäßigen Treffen. Wer möchte, hat die Möglichkeit, sich mit Kolleginnen und Kollegen auszutauschen und kann an freiwilligen Fortbildungen teilnehmen. Das Lesekind ist in einer wohnortnahen Schule, so dass die Wege zum Treffpunkt nicht weit sind. Passende Bücher lassen sich schnell finden, wenn man das Kind ersteinmal kennen gelernt hat und die Öffentlichen Bücherhallen helfen seit 2008 mit einer kostenlosen Lesekarte für jeweils ein Jahr.

MENTOR HAMBURG e.V. sucht immer Menschen, die Freude am Lesen haben, geduldig und freundlich mit Kindern umgehen, Spaß am Gespräch und auch am Zuhören haben, Menschen aus anderen Kulturen vorurteilsfrei begegnen und zuverlässig sind.

„Als besondere Wertschätzung empfinde ich einen Jungen, der im Video auf der MENTOR-Homepage auf die Frage nach seinem Berufswunsch angibt, später Mentor werden zu wollen!“, freut sich Margrit Tödt. „Können wir uns eine schönere Bestätigung für unsere ehrenamtliche Tätigkeit wünschen?“

MENTOR – Die Leselernhelfer HAMBURG e. V., Hühnerposten 1C, 20097 HH, Tel.: 040/6704 9300 (Mo.-Do. 10-12 Uhr), info@mentor-hamburg.de, www.mentor-hamburg.de

S. Rosbiegal © SeMa

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

Pflege? ... Aber sicher!
Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim

www.haus-itzstedt.de

...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

Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage
Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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

Wohnen „Generation 55 +“
• 1 Zi., (ohne Schlafnische), ca. 35 m², € 347,– + Nk./Kt.
• 1 Zi., (mit Schlafnische), ca. 39 m², € 360,– + Nk./Kt.
In Hamburg-Langenhorn, Diekmoorweg, ruhige, grüne Lage, attraktiver Schnitt, nette Hausgemeinschaft, mit Bad, Küche, Balkon und Lift.
V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.
(Ansprechpartner Hr. Schwieger)
Tel.: 040-35 91 52 13
www.meravis.de
meravis

Katjas Zweithaarstudio GmbH

Perücken
Haarteile ▪ Toupets
• Haarverlängerungen und- verdichtungen
• Unverbindliche Beratung
• Parkplätze vor der Tür!
Termin 040. 320 497 57
Achternfelde 19
22850 Norderstedt
Inh. Gabriele Winter
www.Katjas-Zweithaarstudio.de

Foto: djd/Deutscher Sparkassenverlag

Von der Kontoführung bis zur Erbschaft: Ältere, unverheiratete Paare haben in Sachen Finanzen viele individuelle Regelungen zu treffen.

Nicht verheiratet, aber alles geregelt

Finanzinformationen rund ums Älterwerden
(djd). Älter werdende Paare, egal ob verheiratet oder nicht, stehen gerade mit Blick auf die Finanzen vor individuellen Fragen. Ob Kontoführung, Versicherungen oder Kredit, Informationen zu den verschiedensten Themenbereichen bietet „Geld und Haushalt", der Beratungsdienst der Sparkassen. Neben zahlreichen Tipps auf der Homepage **www.geld-und-haushalt.de** lassen sich hier auch kostenfreie Broschüren zu den verschiedenen Themenbereichen bestellen – passend zum eigenen Informationsbedarf.

Was ältere Paare rund um Kontoführung, Erbschaft & Co. wissen sollten

(djd). Trauschein oder nicht? Diese höchst persönliche Entscheidung hat für Paare ganz praktische Folgen – vor allem wenn es ums Geld geht. Viele Regelungen, die mit der Ehe automatisch gelten, müssen bei Unverheirateten jeweils individuell vereinbart werden.

Foto: djd/Deutscher Sparkassenverlag

Um die Versorgung des Partners sicherzustellen, sollte gerade das Thema „Erben und vererben" offen und ohne Tabus besprochen werden.

Nicht nur ältere Paare, die an später und die finanzielle Versorgung des Partners denken, sollten die feinen, aber entscheidenden Unterschiede kennen. Hier gibt es Tipps der Experten von Geld und Haushalt – dem Beratungsdienst der Sparkassen-Finanzgruppe.

- Kontoführung

Bei diesem Punkt macht es keinen Unterschied, ob die Partner verheiratet sind oder nicht. In jedem Fall können sie frei entscheiden, ob jeder ein Konto für sich führt oder eine gemeinsame Kasse eingerichtet wird. Bei bereits bestehenden Girokonten ist es möglich, zu einem späteren Zeitpunkt Vollmachten, etwa für den neuen Lebenspartner, einzurichten. Anders beim sogenannten Gemeinschaftskonto: Dies erfordert die Eröffnung eines neuen Kontos, bei dem beide Lebenspartner gleichberechtigte Inhaber sind. Jeder kann dann über das Konto jeweils alleine verfügen. Deshalb eignet sich dieser Kontotyp besonders gut für Paare, da der tägliche Zahlungsverkehr besonders unkompliziert erledigt werden kann.

- Unterhalt

Eheliche Partner sind selbstverständlich zum gegenseitigen Unterhalt verpflichtet. Aber auch nichteheliche Partner sollen laut Sozialrecht füreinander aufkommen. Einklagbar ist dieser Unterhalt indes nicht. Daher ist es empfehlenswert, rechtzeitig vertragliche Regelungen zu treffen, die den Unterhalt im Fall einer Trennung klar regeln – besonders wichtig ist dies für Paare, bei denen einer deutlich mehr verdient als der andere.

- Erben und vererben

Für den Erbfall ist es von entscheidender Bedeutung, ob man verheiratet ist oder nicht. Reine Lebensgefährten ohne Eintragung erben nach gesetzlicher Erbfolge nichts. Umso wichtiger ist es gerade für ältere, unverheiratete Paare, diese Frage frühzeitig zu klären. Ein Tipp: Mit einem „Vertrag zu Gunsten Dritter auf den Todesfall" kann der unverheiratete Partner direkt im Todesfall bedacht werden. Dazu wird mit der Bank oder Sparkasse ein Vertrag geschlossen, der festlegt, wer im Todesfall beispielsweise ein Sparbuch erhalten soll. Das Vermögen fällt dann nicht in die Erbmasse, die gesetzliche Erbfolge wird umgangen. Die Kreditinstitute halten für diese Vertragsart geeignete Formulare bereit. Viele weitere Tipps bietet auch die Broschüre „Budgetkompass fürs Älterwerden", kostenfrei erhältlich unter: www.geld-und-haushalt.de oder bestellbar unter Tel.Nr.: 030/20 45 58 18.

Einladung zum Sommerfest

Zum traditionellen großen Sommerfest am Samstag, den 15. Juli 2017 von 12.00 bis 17.00 Uhr lädt das Hospital zum Heiligen Geist herzlich ein. Auf dem Gelände am Hinsbleek in Hamburg-Poppenbüttel erwartet die Besucher wieder ein abwechslungsreiches musikalisches Bühnenprogramm, Hausbesichtigungen und viele Informationsmöglichkeiten. Die kleinen Gäste amüsieren sich im „Kinderland" auf der grünen Wiese beim Mitmachtheater, Bungee-Trampolin oder auf der Riesenhüpfburg. Und für das leibliche Wohl ist natürlich auch gesorgt auf der großen Festmeile. Herzlich willkommen!

Eröffnung in Duvenstedt

Mit einer Feier und zahlreichen Gästen wurde am 23. Juni 2017 die Seniorenberatung und Ambulante Pflege des Hospitals zum Heiligen Geist in Duvenstedt eröffnet. Der stellvertretende Vorsitzende der CDU-Bürgerschaftsfraktion, Dennis Thering, und Pastor Fahr von der evangelisch-lutherischen Kirchengemeinde Duvenstedt sprachen Grußworte. Frank Schubert vom Vorstand des Hospitals nahm das Duvenstedter Motto: „ein Hamburg, ein Dorf, ein wir" auf, und betonte in seiner Rede, dass das Hospital mit dem neuen Angebot ein lebendiger Teil im Quartier sein möchte. Das Team von Susanne Stange freut sich am neuen Standort auf ein gutes Miteinander.

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau *plus Geld*

Ihre Lebenssituation:

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

Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft *alles inklusive*

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

interessiert?

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

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

Die ACCENTIS bau gruppe *Ihr Immobilienpartner*

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

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

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

ACCENTIS bau gruppe

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

Bekanntschaften

Müssen Träume Träume bleiben? Welche symp., schlanke Sie zwischen 65 u. 75 J. träumt ebenf. von einer weiteren gem. Zukunft? Ein vielseitig interessierter Er (1.80 m), ansehnlich und anständig im Verhalten, kein Opa-Typ, schlank, wünscht sich eine solche Partnerin f. eine ernsthafte, harmonische Beziehung, **Chiffre 37317**

Nordlicht (70+) sucht eine natürl. Partnerin (65+), um Kultur + Natur gemeinsam zu erleben, z.B. Museen, Ausstellungen, kl. Wanderungen, kl. Reisen, gute Kommunikation, mit Nähe und Distanz etc., **Chiffre 37217**

Suche netten Partner, der wie ich Freude an Reisen, Theater, Spaziergängen, vielleicht auch am Tanzen hat u.a., bin 70+/w/167/NR, **Chiffre 36917**

Liebe das Leben mit Spaziergängen, gutem Essen, romant. Abenden u. häuf. Reisen; bin Witwer, 70/181/NR, schlank, sportlich, Du bist sympath., humorvoll und unternehmungslustig, **Chiffre 36817**

M., 67/180/80, sucht eine ehrl., liebe Frau (gerne auch russischer Herkunft) f. eine liebevolle u. harmon. Zukunft. Bin ehrlich u. treu mit Hirn u. Verstand u. Herzlichkeit, **Chiffre 36617**

Sympath. Er, 62/178/77, schlank, sportlich, möchte gerne wieder lieben, lachen, träumen und Dich nicht versäumen. Zu zweit ist alles viel schöner, allein sein macht einsam, **Chiffre 36517**

Junggebliebener, gepflegter, schlanker Endsiebziger, NR, vorzeigbar, treu, ehrlich, freundlich, mit Herz und Verstand, vielseitig interessiert, unternehmungslustig, Interesse an Kultur und Reisen, sucht nette, ehrliche, schlanke, treue und natürliche Partnerin für ein liebevolles Miteinander, **Chiffre 36717**

Suche humorv. Partner bis 79 J., wenn Du Dich, genau wie ich, weibl., 74, jünger fühlst und NR bist, ist es doch viel schöner, zu zweit durchs Leben zu gehen, **Chiffre 36417**

Sie, 73, schlank, nett, wünscht sich eine harmonische Partnerschaft mit einem liebenswerten, ehrlichen Mann, **Chiffre 36217**

Sommer/Sonne/Wind und wo bist Du? Ich W/Mitte 70/170/NR suche Dich, NR, für alle 4 Jahreszeiten, bitte melde Dich, ich freue mich drauf, **Chiffre 36117**

Nette „Sie" sucht humorvollen Mann, solo ist o.k., aber gemeinsam macht's mehr Spaß, mag Reisen, Sport, Fahrrad, Kultur, bin 68/178, schlank, bitte NR + Bild, wäre nett, danke für die Antwort, **Chiffre 36017**

Er, 73/174/NR, Natur- und Tierfreund möchte eine ehrliche, humorvolle Sie mit mehr Figur kennenlernen, Zuschriften bitte mit Festnetznummer, **Chiffre 35917**

Partner/Freund f. gemeinsame Unternehmungen gewünscht, Radeln, Reisen, Theater, Kochen, so um 60/175, bitte mit Bild, **Chiffre 35817**

Junggebliebene Sie, schlank, 70+, 162 cm, aufgeschlossen für Natur, Kultur + Reisen, sucht nette Bekanntschaft mgl. HH-West, **Tel.: 0176/41 81 27 26**

Neu verliebt in den Sommer! Naturverbundene, lebenslustige Witwe, 75/160, sturmerprobt, mit Herz und Kopf, freut sich auf einen Freund für jetzt und immer! **Chiffre 35717**

Frau, 58/165/65, sucht auf diesem Wege einen zuverlässigen, liebevollen und treuen Mann, 65 J., für alles, was das Leben schöner macht! Reise gern und bin sportlich! **Tel.: 0176/61 33 06 91**

Das Leben genießen! Netter Typ, NR/72/175/schlank, mag liebevolle Zweisamkeit, reden, lachen, reisen, Pkw-Ausflüge, lange Spaziergänge – Sie auch? **Chiffre 35617**

Liebe, besinnliche und sinnliche Nähe sind auch lange nach 70 möglich. Wenn Eifer und Verpflichtung der Geschlechter nicht mehr wichtig sind. Wenn Sie sich als Frau frei und allein fühlen, – obgleich sie genug „Gesellschaft" haben: schreiben Sie Ihre Gedanken und Vorstellungen einem ähnlich gestellten Mann; vertrauensvoll und ohne Bindungsangst, der Ihnen ehrlich antworten wird und auch an einer Begegnung interessiert ist, wenn es sich ergeben sollte und passt. **Chiffre 35317**

Mann, 76/165/76, kein Opa-Typ, sucht kleine, schlanke Frau, gerne auch etwas jünger – für eine feste Beziehung. **Tel.: 040/641 06 42**

SOS! Wo ist Sie? Er, 73/174, im Seniorenheim, noch fit, alleinstehend, sucht noch die ehrliche, treue Lebenspartnerin für den Rest des Lebens. Gerne auch deutschsprachige Ausländerin. **Chiffre 35517**

M, 73/173/65, mit Spitzbart, sucht Frau (auch Ausländerin) für die Zweisamkeit. Bin treu, mache Dich sehr glücklich für den Rest des Lebens! Kannst Du mir Deine Liebe geben? Melde Dich. **Tel.: 0152/37 93 50 32**

Sportliche Witwe 70+ wünscht sich eine harmonische Partnerschaft, NR, Ausflüge, Fahrrad fahren, Theater und vieles mehr! Über eine Zuschrift würde ich mich sehr freuen. **Chiffre 35417**

SOS, M 73/173/65, sucht Frau für den Rest des Lebens. Bin treu, ehrlich und mache Dich glücklich. Möchte nicht mehr einsam sein. Suche die Liebe zu einer Frau mit Herz! Melde Dich! **Tel.: 0151/23 12 59 68**

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

Freizeit

Hessin, bald 69, sucht nette Brieffreundinnen aus dem Norden, 69 Jahre aufwärts, **Chiffre 37017**

Kleinanzeigen-Coupon

Absender

_____

_____

_____

_____

_____

Telefon

_____

Unterschrift

_____

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

Gewerbliche Kleinanzeigen € 5,– pro Zeile (bitte in bar beilegen).
Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH,** Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

Die Anzeige erscheint in der September-Ausgabe.
Einsendeschluss: 11.08.2017

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin Hamburg GmbH

Adresse
Georg-Clasen-Weg 28
22415 Hamburg

Telefon
040/41 45 59 97

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

www.
senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
HRB 118615

Amtsgericht
Hamburg

Geschäftsführerin
Silke Wiederhold

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

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

Layout und Grafik
Sandra Holst
Katharina Martin

Korrektorat
Friedrich Rogge

Anzeigen
HWWA Werbeagentur GmbH
Tel. 040/524 33 40

E-Mail
hwwa@wtnet.de

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

Druck
Lehmann Offsetdruck GmbH
Gutenbergring 39
22848 Norderstedt

Erscheinen
10 x jährlich

Druckauflage 45.000
• Nord: 19.500
• West: 20.000
• Ost: 5.500

Anzeigenschluss
Ausgabe September 2017
am 18.08.2017

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.

Humorvolle Sie, 75/NR, sucht nette Leute (NR) für gemeinsame Freizeit u. kl. Unternehmungen, lustiges Beisammensein – bin für alles offen u. freue mich auf Zuschriften, **Chiffre 36317**

Interessierte Menschen 66+ für eine Diskussionsgruppe (Politik, „Gott und die Welt“) und ein liebevolles Miteinander gesucht, **Chiffre 37117**

Sie, Witwe, 68/165/80, sucht humorvolle Freundin/Freund zur Freizeitgestaltung, z.B. Stadtbummel, Museum, Konzerte, kl. Wanderungen, **Tel.: 040/47 36 44**

Aktive Naturfreundin, 60 Jahre, NR, mit Humor, sucht lebensfrohe Freundin zum Wandern auch am Wochenende, Fotografieren, Meditieren, Reden, Lachen im Raum Volksdorf, **Tel. 0157/30 35 27 36**

PC-Seniorengruppe in Altona. Wir sind eine kleine und lustige Gruppe im Alter v. 65-80 Jahren und suchen neue Mitglieder (Anfänger, bzw. mittl. Computerkenntnisse). HH-Altona, S-Bahn Nähe, freitags 15-17 Uhr mit Coach, danach 1-2 Std. Übung ohne Trainer (außer den Schulferien) Selbstkostenpreis: € 6,– bis € 10,–. Bei Interesse **Tel.: 0152-03 71 51 95, gyulaolga@web.de**

Wer mag auch mal wieder in kleiner Runde Skat spielen? **E-Mail: xjahallox@arcor.de**

W., sucht Freundin (Mitte/Ende 50) für gemeinsame Freizeit im Westen Hamburgs. Hab Mut und melde Dich. **E-Mail: xhamburgerinx@arcor.de**

Frau, 82, sucht sympathische Menschen f. Gespräche z.B. über Aktuelles, Politik, Natur, Wohnen und nicht zuletzt zum Lachen im Norden Hamburgs, **E-Mail: amaha.gelb@gmail.com**

Segeln auf der Außenalster und Elbe. Die Segelgemeinschaft Hanse nimmt wieder neue Mitglieder für nur € 6,– mtl. auf. **www.sg-hanse.de oder vorsitzender@sg-hanse.de**

Wer wohnt, wie ich, in Barmbek-Nord und würde mit mir oft spazieren gehen? **E-Mail: miteinander47@web.de**

Deutschsprachige Italienerin, lebensfroh, finanz. unabhängig, sucht zuverlässige liebe Freunde/-innen für ein lebendiges und liebevolles Miteinander, zum Reden und Zuhören. Einzelheiten telefonisch. **E-Mail: miteinander47@web.de**

Opa fährt – nicht a. d. Flucht – nach d. Haus- u. Gartenarbeit i. Tagesfahrten: Chopper (125) u. auch Rad u. wer fährt mit, mit eig. Fahrzeug? Erste schriftliche **Kontaktaufnahme: Brieffach 1102, 25442 Quickborn**

Verkauf

Damenfahrrad, 26 Zoll, 7-Gang-Schaltung, neue Schwalbe-Bereifung, € 50,–, **Tel.: 040/523 41 90**

Hängeregister Rollen Chromgestell + 30 Hängemappen € 15,–; 3 Hand- und Umhängetaschen je € 9,95, neu, Leder; 4 Bierkrüge, Zinndeckel, je € 5,–; TV Thomsen 21DC320, FB € 29,– astrein, **Tel.: 040/630 56 08**

Flaschen ¾ l mit Bügelverschluss, ½ l mit Stöpsel zur Einmachzeit; Bügelbrett m. E-Anschluss; „beurer“ Shiutsu-Massagegerät; MG 190 Kerzenständer 1 m hoch, günstig abzugeben, **Tel.: 040/522 26 46**

4 fast neue Sommerreifen für Mini-Cooper oder ähnliche Fabrikate, nur 9.000 km gelaufen 195/55R 1687V, 8,5 mm Profil, VB € 140,–, **Tel.: 0176/30 14 19 94**

Elektromobil (3 Räder) von Proflex, 2014 gekauft, 2016 Inspektion (neue Batterie), inkl. Abdeckhülle + Fußsack, von Privat, VB € 1.500,–, **Tel.: 0163/140 03 13**

Fahrradheckträger (Thule) für Golf II bis IV (Heckkappenbefestigung), € 40,–, **Tel.: 040/603 87 86**

Schreibtisch, 3 Schubl., mit Regalaufsatz, schwarz, Holzimit., H140, B110, T70, € 45,–, **Tel.: 040/80 07 99 05** (HH-Volksd.)

3 x Lederjacken, Gr. 46, schwarz, sehr gute Qualität; Ledermantel, weiß, lang, Gr. 44, je € 20,– VB; 3 Dirndlkleider, Gr. 44, verschiedene Farben/Modelle; E-Herd, gut erhalten, 4 Platten, Backofen, € 15,–; Alibert, beige, vorne 3 Glastüren, € 15,–; Garten-Relaxliege, 2 Stühle Holz, weiß mit hellblauer Auflage, € 50,–, **Tel.: 040/551 08 79**

Suche

W, 54 J., sucht 450,– €- oder Tagesjob im August. Abgeschlossene Ausbildung, Einzelhandels- und Bürokauffrau, Erfahrung als Bürokauffrau/Küchenhilfe/Verkehrszählung/Komparsin, **E-Mail: bahde17@t-online.de**

Suche für ein Museum Fußball-Anstecknadeln, **Tel.: 040/52 95 29 95**

Freitagstanzkreise im TTC Savoy Norderstedt suchen neue, tanzbegeisterte Paare. **Privat-Tel.: 040/522 69 98**

Wandergruppe sucht Leitung. HVV-Bereich, 8-10 km, monatl., LAB Lange Aktiv Bleiben e.V., Fuhlsbüttel, **Tel.: 040/59 24 55 od. Tel.: 040/602 73 51,** C. Appenroth

Hamburger Design-Museums-Verein sucht Olivettischreibmaschinen und Rechengeräte als Sachspende, per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com od. Tel.: 0176/57 17 59 76,** d. Vorst.

Ansichtskarten von 1890 bis 1950 in Alben oder Karton von Sammler gesucht! **Tel.: 0152/02 15 94 66**

Mutige Menschen, die im Pflegefall mit Verstand + evtl. Erfahrung aufeinander aufpassen, zur Gruppengründung gesucht. Miteinander echte Freundschaften aufbauen. **E-Mail: miteinander47@web.de**

Tierliebe, kl. Familie sucht Husky-Welpen (Mädchen) als Familienhund, **Tel.: 0176/24 53 47 57**

Hamburger Kinderdesignmuseum als e.V. sucht Trixexpress-Eisenbahn: Lokomotiven und Wagonwagen als Sachspende, per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com,** d. Vorst.: GRH

Sonstiges

Reisebegleiterin, 58 J., seriös, begleitet Senioren gern zur Kur oder auf Reisen. Bin ausgebildete Alltagsbegleiterin und freue mich, hilfreich zur Seite zu sein. **Tel.: 0176/61 33 06 91**

Rund ums Haus, Norderstedter Er (Rentner) hilft im Haus und Garten, Reparaturen – auch schwere, **Tel.: 040/53 03 49 24, Mobil 0157/03 03 03 42**

Seniorin bügelt für Sie, gegen Bezahlung, **Tel.: 0175/523 33 80**

Biete Gedächtnistraining und Englisch (Anf./Fort.) für Senioren/-innen. Bin pensionierte Lehrerin, **Tel.: 040/35 96 89 04 oder 0171/953 95 27**

Opa tauscht einen gr. 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 So. anrufen)

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**

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!

Wie war das denn früher bei mir?

Dieses Gedicht von Elisabeth Mannes „Früher wars – ist lange her“ hat mich sofort mitgerissen, brachte meine Seele gleich auf deutlich höhere Umdrehungszahlen und meine Erinnerungen schrieen mich an: “Hol uns raus und schreib uns auf!“ – Na gut, solchen Aufforderungen kann ich fast nie widerstehen. Na, woll´n mal sehen, was da so kommt:

Wie Frau Mannes bin auch ich kurz vor Kriegsbeginn in HH geboren. Im Frühjahr 1941 zogen wir nach Berlin um. Dort lernte ich ganz schnell, dass ich sofort aufstehen musste, wenn nachts die Sirenen heulten, schnell in meine Klamotten hüpfen und mein Notköfferchen greifen musste und schon mal voraus die Treppen runter und ins Nachbarhaus zu laufen hatte, denn nur dort befand sich ein Luftschutzkeller. Den Geruch der frischen Nachtluft habe ich heute noch in meiner Nase!

1943 folgten Evakuierung mit Mutter und Oma in den Warthegau und Weihnachten 1944 Flucht mit den letzten deutschen Soldaten per Pferdewagen in Richtung Berlin, dann irgendwo links abgebogen und schließlich nach ca. 5 Wochen in der Oberpfalz gelandet. Dort erlebten wir endlich das Kriegsende und wurden nach einem schönen, bayrischen Sommer wieder zurück nach Hamburg verfrachtet (tatsächlich in offenen Güterwagons). – Schließlich folgten ab Herbst 1945 vier Jahre Flüchtlingslager in Altona. Und im März 1946 „feierte“ ich meinen siebten Geburtstag. Und nun endlich konnte sie beginnen: meine Kindheit nämlich!

Wie die war, fragt Ihr heute? – Toll war sie! Unser Wohnlager war für uns Kinder der reinste Abenteuerspielplatz! Die Erwachsenen bestanden aus ganz wenigen alten Männern und vielen Frauen, wie Oma und Mama, die in diesem Lager ihre Augen und Ohren immer überall hatten und uns Lütte beschützten! – Wieso ich das so empfinde und denke? – Ganz einfach: Etwas anderes als einen Raum, in dem wir zunächst mit insgesamt 28 Personen „wohnten“, kannte ich überhaupt nicht! Für mich war das alles ganz normal. Kälte, Hunger, Entbehrungen waren Alltag für mich als Kind. Badezimmer, WCs und fließendes Warmwasser kannten wir nicht. Wurde alles irgendwie mit Eimern erledigt. An Klamotten besaßen wir gerade das, was wir am Leib trugen – und wieder wusste ich (noch) nicht, dass man auch ganze Schränke voller herrlicher Textilien besitzen konnte – Spielzeug? Das bastelten wir uns selbst:

Alte Flaschen suchen, jemand brachte Karbid, davon etwas rein in die olle Pulle, Wasser drauf, irgendwie verschlossen und schnell in Deckung gegangen, denn die gleich anschließende Explosion dieser Buddel war herrlich anzusehen! – Noch heute wird mir anders, wenn ich daran denke, was da alles hätte passieren können! – Kippel-kappel gespielt oder Völkerball und diese komischen Hüpfspiele auf vorgezeichneten Hüpffeldern. – Zu meinem achten Geburtstag, 1947 also, bekam ich von allen möglichen Leuten Geld geschenkt, abends besaß ich so um die 90 Reichsmark und fühlte mich wahnsinnig reich! – Dass ich dafür nix kaufen konnte, war nicht weiter schlimm, aber ich war reich!

Ernährung? Doch ernährt wurden wir dort auch: Braune Wassersuppe gab es zum Mittag, Steckrübeneintopf, natürlich ohne Fleisch, war auch oft auf der Speisekarte und Maisbrot bekamen wir. Das schmeckte so eklig, dass sogar mir manchmal der Appetit verging. Aber damit wir Kinder nun „gesund“ aufwachsen würden, bekamen wir Lebertran! Der wurde uns in der Krankenstube verabreicht: „Mund auf, jetzt kommt der Löffel und schööön runterschlucken!“

Seitdem weiß ich, wie ein Paternoster funktioniert, nämlich immer rauf und runter und rauf und runter – man konnte schlucken, wie man wollte, dieses widerliche Zeugs kam immer wieder hoch, bis endlich na ja. Meine beiden Frauen, die mich durch meine ganze Kindheit beschützten, zogen auch zum Schwarzmarkt, um Versorgungslücken aller Art

möglichst aufzufüllen. Und da erinnere ich mich an einen ganz besonderen Fall: Oma hatte dort ein Pfund Butter schwarz besorgt. Ihre Gegenleistung kenne ich aber nicht, jedenfalls packte sie ihre Beute stolz aus und musste dann feststellen, dass sie ganz fürchterlich betrogen wurde, denn statt Butter war Kartoffelmus in das Butterpapier eingewickelt!

Nie wieder habe ich sie so entsetzlich fluchen hören, wie an diesem Tag! Aber, und das ist für mich bis heute gaaanz wichtig, mit der Zeit lernte und begriff ich, dass sich unsere Lebenssituation in jeder Hinsicht ganz langsam aber merklich verbesserte. Daran sollten wir immer denken und uns erinnern!

Das begann damit, dass wir innerhalb des Lagers hin und wieder umquartiert wurden, erst in einen Raum zusammen mit einer Frau und ihren zwei Kindern. Immerhin gab es dort schon eine Trennwand zwischen den beiden Familien! Schließlich bekamen wir ein eigenes Zimmer für uns drei ganz allein! Sensationell! Und 1949 zogen wir nach Eimsbüttel in unsere erste eigene Wohnung!

Der totale Luxus! Das war ein zum Teil ausgebauter Dachboden mit einem Toilettenraum ohne Waschgelegenheit. Aber dafür hatten wir ja schließlich einen eisernen Ausguss mit einem Wasserhahn in der Küche, also der Luxus pur! – Doch, Frau Mannes, das mit den Wassereimern kenne ich auch noch. Wenn ich mich gründlich waschen wollte, schleppte ich kaltes Wasser eimerweise auf den restlichen Dachboden und wusch mich darin – auch im Winter, wenn es auf dem nicht isolierten Dachboden schon mal saukalt war!

Dort nun begann meine Jugendzeit. Aber diese Zeit fand und finde ich heute noch einfach toll! Ich wurde in einem Schwimmverein angemeldet, der mir die nächsten zehn Jahre zur zweiten Heimat wurde. Meine Eltern kauften mir 1950 ein Fahrrad auf Ratenzahlung zu DM 5,- die Woche, mit dem ich im Kreise meiner Sportsfreunde ganz Norddeutschland abradelte!

Meine erste große Liebe trat in mein Leben, der Jazz eroberte meine Seele (da sitzt er heute noch drin) und meine Lebenserfahrung stieg und stieg! Beneide ich die heutige Jugend um die Möglichkeiten der Zerstreuung, die es jetzt gibt? Nein! Auf keinen Fall – TV? Nö, wir hatten Radio mit NWDR, AFN und BFN! – Handy oder PC? Nö, wir hatten Bücher und Magazine! – Langeweile? Nö, wir hatten Sportvereine und Freunde!

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

Fazit: Natürlich ist auch an mir nicht alles spurlos vorüber gegangen. Noch heute muss ich z. B. meinen Teller immer leer essen, wegwerfen kann ich kein Lebensmittel, lieber stopfe ich alles in mich rein, auch wenn mir schlecht wird!

In unserem Keller sammeln sich hunderte gebrauchter Schrauben, man weiß ja nie. – Noch heute rast mein Puls, wenn in unserer Nachbarschaft, in SH, sonnabends um 12 Uhr die Sirenen zum Probelauf aufheulen! Zum Glück geben sie immer „Entwarnung“ und nicht „Fliegeralarm“!

Bis etwa zu meinem 25. Geburtstag träumte ich hin und wieder, dass vier Bomber im Quadrat angeflogen kamen, ein fünfter rechts voraus, um ihre Fracht abzuladen. Aber ich wachte dann immer vorher auf, bevor die Bomben fielen!

Trotzdem zeigt mir meine Erinnerung, dass mein Leben vom ersten Tag nach dem Krieg stets besser und besser wurde! Lebensstandard, Kaufkraft, Möglichkeiten unserer Lebensgestaltung wurden besser, besser und besser! Und seit über 70 Jahren leben wir mit unseren Nachbarn in Frieden! – Das gab´s noch nie! – Und bleibt hoffentlich noch lange so!

Tschüs sagt ein fröhlicher und glücklicher Alter.

Von unserem Leser Hans Uwe Seib

Sven Havemeister

Abschied in Würde

www.hamburger-bestattungsinstitut.de

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

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

HAMBURGER
BESTATTUNGSINSTITUT

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

Wechseljahre

Die besondere Zeit der Hormone

Wechseljahre – es wird viel über sie geredet, aber nicht jede Frau weiß genau, was in dieser Zeit in ihrem Körper passiert. Und warum bereiten die Wechseljahre vielen Frauen Probleme?

Das SeMa sprach mit Prof. Dr. Kai J. Bühling, der seit vielen Jahren die gynäkologische Hormonsprechstunde des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf leitet.

SeMa: Was passiert im Körper während der Wechseljahre?
Bühling: Die Eierstöcke verringern ihre Funktion. Manchmal bilden sich in diesem Zusammenhang auch Folikelzysten. Das sind mit Flüssigkeit gefüllte Eibläschen, die weiter wachsen, weil kein Eisprung stattfindet. Hierdurch entstehen hohe Hormonwerte, wodurch sich erhebliche Hormonschwankungen einstellen können. Diese wiederum wirken sich negativ auf den Organismus aus, z.B. auf das Temperaturzentrum im Gehirn. Dadurch kommen die typischen Hitzewallungen.

Durchschnittlich haben Frauen im 52. Lebensjahr ihre letzte Regelblutung. Das Zeitfenster ist aber recht groß, so dass dieser Zeitpunkt plusminus fünf Jahre schwankt. Da die Beschwerden oft schon fünf Jahre vorher beginnen, ergibt sich da ein großer Zeitraum, in dem Frauen die Wechseljahre spüren.

SeMa: Hitzewallungen kennen viele Frauen während der Wechseljahre. Welche Symptome sind noch typisch?
Bühling: Durch den Östrogenmangel können auch Konzentrationsstörungen auftreten. Ebenso gibt es Hormonmangelsymptome z.B. in den Gelenken, Gelenk- und Muskelschmerzen, verminderte Leistungsfähigkeit, Scheidentrockenheit und abnehmendes sexuelles Empfinden. Manche Frauen werden auch aggressiv, so dass der Partner den Anstoß gibt, zum Arzt zu gehen.

SeMa: Woran liegt es, dass manche Frauen große Probleme haben und bei anderen die Umstellung fast reibungslos passiert?
Bühling: Symptome verändern sich im Laufe der Wechseljahre. Manchmal beginnt es mit Hitzewallungen und Nachtschweiß und später tritt der Östrogenmangel deutlicher hervor. Die Intensität kann sehr unterschiedlich sein. Das hängt damit zusammen, dass jede Frau anders empfindet. Und es hängt auch davon ab, was die jeweilige Frau beispielsweise beruflich macht. Eine Fernsehansagerin würde die Hitzewallungen weniger akzeptieren, als eine Frau, die zu Hause arbeitet.

SeMa: Welche Behandlungen gibt es und mit welchen haben Sie gute Erfahrungen gemacht?
Bühling: Generell versucht der Frauenarzt, die Hormonschwankungen auf ein möglichst gleichbleibendes Niveau zu bekommen. Frauen, die noch ihre Blutung haben, kann man Medikamente geben, die die eigene Hormonproduktion unterdrücken. Frauen, die keine Blutung mehr haben, können auf verschiedene Weisen mit Hormonen versorgt werden.

Bei Hormonen, die als Tablette eingenommen werden, steigt das Schlaganfall- und Thromboserisiko. Bei Risikopatientinnen sollte man da lieber auf Hormonpflaster oder – gel zurückgreifen, da dieser Risikoanstieg bei über die Haut gegebenen Hormonen nicht zu sehen ist. Bei einer reinen Scheidentrockenheit können auch erst einmal lokale Substanzen eingesetzt werden.

SeMa: Gerade beim Thema Hormoneinnahme haben viele Frauen Angst vor Nebenwirkungen. Und das Thema „höheres Krebsrisiko“ geistert auch immer wieder duch die Presse. Was ist dran an diesen Folgen?
Bühling: Zur Behandlung gehört immer auch die Aufklärung über die entsprechenden Risiken. Das sind bei oraler Gabe von Östrogenen das erhöhte Thrombose- und Schlaganfallrisiko. Gestagene erhöhen das Risiko,

Brustkrebs zu bekommen. Um die Relation dabei zu verstehen: Bei 1.000 Frauen, die man über einen Zeitraum von zehn Jahren beobachtet, also vom 50. bis zum 60. Lebensjahr, bekommen statistisch gesehen 46 Frauen Brustkrebs. Gibt man länger als fünf Jahre Gestagene, erhöht es sich auf 52 bis 54 Fälle. Das Risiko ist also da, aber nicht so dramatisch, wie es oft scheint. Generell sollte man eine Hormontherapie immer mit Bedacht einsetzen.

Wechseljahre sind normal und gehören zum Alterungsprozess. Bei einigen Frauen gibt es aber Symptome, die schon einen Krankheitswert haben. Da ist es auch ratsam, sich als Frau in Behandlung zu begeben, weil man mit verschiedenen Methoden viel machen kann. Das müssen Ärzte ernst nehmen. Eine Hormonangst ist unbegründet, aber es muss eine gute Aufklärung geben.

SeMa: Können Frauen selbst etwas tun, um gut durch die Wechseljahre zu kommen?

Bühling: Es ist ratsam auf scharfe Nahrungsmittel zu verzichten, weil diese auch zu Hitzewallungen führen können. Wechselduschen werden von vielen Frauen als angenehm empfunden. Sport ist eine gute Sache, diesen kann man auch als sogenanntes „Hormon-Yoga“ durchführen, das speziell zur Behandlung von Wechseljahresbeschwerden entwickelt wurde.

SeMa: Danke für das Gespräch.

S. Rosbiegal © SeMa

Schönes Lächeln und fester Biss – in nur wenigen Wochen

In seiner Praxis bietet Zahnarzt Dr. Christoph Becker eine spezielle Implantationstechnik an. Im günstigsten Fall ist die Implantation in einer Sitzung abgeschlossen.

Die Abdrücke für den Zahnersatz werden in der Regel sofort genommen. Dann wird der Zahnersatz im hauseigenen Labor angefertigt. Möglich macht diese kurze Behandlungszeit das MIMI-Verfahren. Das Kürzel MIMI steht für „minimalinvasive Methode der Implantation“, also für einen möglichst kleinen Eingriff. Im Gegensatz zum konventionellen Implantations-Verfahren wird die Schleimhaut weder geöffnet noch vom Knochen gelöst und nach Einbringen des Implantates wieder zugenäht. „Vielmehr wird das Zahnfleisch mit einem speziellen Bohrer auseinander gedrückt und der Knochen gedehnt. In den Bohrkanal wird das etwas breitere Implantat eingesetzt“, erläutert Dr. Becker das Verfahren. Der Halt verstärkt sich im Laufe der Zeit, da die Knochenfasern die keramische Oberfläche des Implantates durchdringen. Die Vorteile: Schmerzen oder Schwellungen werden weitgehend vermieden, es kommt seltener zu Infektionen und die Patienten können schon am nächsten Tag ihren Alltag wieder aufnehmen. Dazu ist das MIMI-Verfahren deutlich preiswerter als das konventionelle Verfahren. Optimiert wird die Planung der Behandlung durch Einsatz eines modernen Computertomographen im Hause, der 3D-Bilder liefert. Patienten, die sich für das MIMI-Verfahren entscheiden, werden vorab ausführlich über die Behandlung aufgeklärt. In seiner Praxis bietet Dr. Becker die MIMI-Methode seit 3 Jahren an und darüber hinaus auch das gesamte zahnmedizinische Spektrum.

Behandlung unter Hypnose möglich

Zahnarzt Dr. Christoph Becker bietet die „MIMI-Methode“ an. Eine sehr schöne und nahezu schmerzfreie Methode schlecht sitzende Prothesen zu fixieren, ist die Verwendung von Kugelimplantaten, die mit der MIMI-Methode eingesetzt werden. Die Implantation dauert in der Regel nur wenige Minuten pro Implantat. Schwellungen und Schmerzen sind eher unbekannt und die Patienten nehmen am nächsten Tag wieder ihren Alltag auf. Die Behandlung ist nach einem Tag abgeschlossen. In den darauffolgenden acht Wochen müssen die Implantate weitergehend geschont werden. Durch den reduzierten Behandlungsaufwand sind die Behandlungskosten deutlich geringer.

Zahnarztpraxis Dr. Christoph Becker
Eidelstedter Weg 24 | 20255 Hamburg
Tel. 040/560 26 26
www.zahnarztpraxis-eimsbuettel.com
Termine nach Vereinbarung

Fruchtige Kuchen

Schmandtorte mit Himbeeren

Zutaten:
150 g Löffelbiscuits
125 g Butter
4 Becher Schmand
2 Päckchen Paradiescreme (Vanille)
250 g Himbeeren
1 roter Tortenguss

Zubereitung:

Die Löffelbiscuits in eine Gefriertüte legen und mit einem Nudelholz klein bröseln. Die Brösel mit Butter vermengen und als Tortenboden in eine Springform drücken. Den Schmand mit der Paradiescreme kräftig verrühren und auf den Tortenboden geben.

Die Himbeeren als Hütchen auf der Creme verteilen. Den Tortenguss nach Packungsanleitung zubereiten und über die Himbeeren gießen. Die Torte für eine Stunde in den Kühlschrank stellen.

Erdbeertorte mit Schokolade

Zutaten:
200 g Mehl
75 g Zucker
100 g Butter
1 Ei
½ TL Backpulver
500 g Erdbeeren
100 g dunkle Kuvertüre
1 Päckchen roten Tortenguss

Zubereitung:

Mehl mit dem Backpulver vermischen und auf eine Arbeitsfläche sieben. In der Mitte eine Mulde bilden. In diese Mulde den Zucker und das Ei geben. Die Butter in Flöckchen auf dem Mehlrand verteilen. Alles zügig mit den Händen verkneten. Den Teig in Frischhaltefolie einwickeln und 30 Minuten in den Kühlschrank legen.

Backofen auf 175°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen.

Eine Tortenbodenform einfetten. Den Teig aus dem Kühlschrank holen und auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Den ausgerollten Teig in eine Tortenbodenform legen und anpassen. Den Teig mehrmals mit einer Gabel einstechen und dann für 20 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Anschließend den Tortenboden in der Form auskühlen lassen. Den Tortenboden vorsichtig aus der Form lösen und auf einen großen Kuchenteller legen.

Dunkle Kuvertüre im Wasserbad schmelzen und anschließend auf dem Tortenboden dünn verteilen. Den Tortenboden mit Schokolade in den Kühlschrank stellen, bis die Schicht Schokolade fest geworden ist.

Erdbeeren waschen und trocken tupfen. Grüne Stiele entfernen und große Früchte halbieren. Kleine Beeren können ganz bleiben. Die Früchte gleichmäßig auf dem Tortenboden verteilen. Den Tortenguss nach Anleitung zubereiten und über die Erdbeeren geben. Bis zum Servieren die Torte in den Kühlschrank stellen.

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

Frische · Qualität

Geflügelhof Hellfritz

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

Im Angebot vom 10.-22.07.17

Große Auswahl an Grillfleisch, z.B.:

- Puten-Holzfällersteak mariniert 100 g € 0,99
- Puten-Bratwurst verschiedene Sorten 100 g € 1,09

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

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

Eine Spezialität zum Grillen oder Dünsten:
Knurrhahn
Ideal zum Grillen und Braten:
Norwegisches Lachsfilet
Im Ganzen, als Filet oder Doppelfilet:
Holl. Matjes und Kräutermatjes
Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel

Thal
Vierländer Gemüse

Auf den Wochenmärkten:
Sa.: Langenhorn
Mi. + Fr.: Fuhlsbüttel
Do.: Turmweg

Wir empfehlen:
Schmorgurken, Brechbohnen und die Tomatenvielfalt aus Vierlanden

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land
direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem, integriertem Anbau.
- Leckere Dach-Kirschen
- Große Auswahl an frischen Beerenfrüchten
- Saftige und knackige Äpfel

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg

Apfelkuchen

Zutaten:
1 kg Äpfel
500 g Mehl
1 Päckchen Backpulver
2 Eier
1 Tasse Milch
1 Vanillezucker
150 g Zucker
150 g weiche Butter

Zubereitung:

Die Butter schaumig rühren. Dann abwechselnd Zucker und Eier hinzugeben. Den Vanillezucker einstreuen. Mehl sieben und mit dem Backpulver vermischen. Das Gemisch abwechselnd mit der Milch in den Teig einrühren.

Backofen auf 175°C (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Äpfel waschen, schälen und halbieren. Das Kerngehäuse entfernen. Die Apfelhälften fächerförmig einschneiden.

Den Teig in eine Springform füllen und die Apfelhälften hineindrücken.

Kuchen für 40 bis 50 Minuten backen. Nach 40 Minuten mit einem Holzstäbchen kontrollieren, ob beim Hineinstechen noch Teig kleben bleibt. Ist dies nicht der Fall, ist der Kuchen fertig. Sollten die Äpfel dunkel werden beim Backen, den Kuchen mit einem Stück Backpapier abdecken.

Kirsch-Streuselkuchen

Zutaten:
1 kg Kirschen
300 g Mehl
20 g frische Hefe
30 g Zucker
150 ml lauwarme Milch
30 g Butter
1 Prise Salz
1 EL Milch

Für die Streusel:
300 g Mehl
175 g Butter
200 g Zucker
1 Vanillezucker

Zubereitung:

Mehl in eine Schüssel geben. In die Mitte die zerbröckelte Hefe legen, mit einer Prise Zucker bestreuen und etwas lauwarme Milch hinzugießen. 15 Minuten zugedeckt gehen lassen. Anschließend die restlichen Zutaten dazugeben und mit dem Handmixer (Knethaken) zu einem glatten Teig verrühren, bis er sich vom Schüsselrand löst. Den Teig aus der Schüssel nehmen und mit den Händen durchkneten. Zugedeckt gehen lassen bis sich das Volumen verdoppelt hat. Noch einmal durchkneten und weitere fünf Minuten ruhen lassen. Ein Backblech in der Zeit einfetten. Den Teig auf einer bemehlten Fläche ausrollen und auf das Backblech legen. Den Teig dünn mit Milch bestreichen.

Backofen auf 200°C (Ober- und Unterhitze) oder 180°C (Umluft) vorheizen. Kirschen waschen, mit einem Tuch trocken tupfen und entsteinen. Die Kirschen auf dem Teig verteilen und leicht eindrücken.

Zutaten für die Streusel miteinander verkneten und über die Kirschen bröseln.

Kuchen auf der zweiten Schiene von unten für 30 Minuten backen.

• Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Lachscocktail in Honig-Senf-Soße	200 g	€ 4,–
Sylter Krabbencocktail	200 g	€ 3,50
Geräucherte Heilbuttecken	100 g	€ 1,50

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

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

Im Angebot vom 08.-16.07.2017:
Marinierte Hähnchen-Oberkeulen-Steaks 100 g € 0,89
Im Angebot vom 17.-30.07.2017:
Frische Hähnchenkeulen 100 g € 0,45

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

UNTER HUBER
...aus dem Rauch auf den Wochenmarkt
Liebe Kunden,
vom 24.07. bis 14.08.2017
gönnen wir uns eine kleine Sommerpause und gehen in den Betriebsurlaub.
Ab dem 15.08.2017 sind wir wieder für Sie da.
Wir danken für Ihr Verständnis.
Ihre Familie Unterhuber und Team

Immer etwas Besonderes beim...
Käse Spezi
Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhlsbüttel / Schmuggelstieg

Vom Jäger bis zum Jetset

Der Siegeszug des Rucksacks hat auch Senioren erreicht

Nicht nur beim Wandern ist der Rucksack vom Senioren-Rücken kaum wegzudenken.

Freie Hände am Lenker. Für Radfahrer jeden Alters ist ein Rucksack ideal.

Ein kranker Rücken kann auch entzücken. Unter diesem nicht ganz ernst gemeinten Motto müssen (auch) viele Senioren leben. Auf die Haltung kommt es an – im wahrsten Sinne des Wortes.

Ausdrücke wie Wirbelsäulen-Gymnastik, Doppel-S-Form, richtige Sitzposition und auch die gesündeste Art zu tragen bestimmen die leidvolle Diskussion. Gesündeste Art zu tragen? Da sind wir beim Thema: Das Senioren-Magazin (SeMa) hat einmal den Weg des heute hypermodernen Rucksacks die vergangenen Jahrzehnte verfolgt – und auch Stimmen bei den „Rucksack-Oldies“ eingeholt. Hier ist er, der Weg des Beutels auf des Wanderers Rücken bis zum unverzichtbaren und geradezu modischen Utensil anno 2017. Es muss ja nicht gleich der Neandertaler sein. Vielleicht das nicht, aber es ist erwiesen, dass der Rucksack seinen Ursprung in Zeiten der primitiven Jäger und Sammler hat. Die offizielle Geburtsstunde des Rucksacks, wie wir ihn kennen, datieren Historiker allerdings auf die Mitte des 17. Jahrhunderts. Damals wurde der Tornister Bestandteil der Ausrüstung von Soldaten, um auf Märschen die Verpflegung, Munition, Wechselwäsche und Lagerutensilien zu transportieren. Seine erste „In-Phase“ hatte das praktische Utensil dann zu Zeiten der Friedensbewegung in den 70er-Jahren, allerdings nur in der so genannten alternativen Szene. Das hat sich bis heute mehr als grundlegend geändert.

Heutzutage gibt es jede Menge praktische, modische und auch physiotherapeutische Gründe für das Beutelglück auf dem Rücken. Gerade Senioren wird von fachmännischer Seite geraten, diesen Weg zu gehen. “Mein Physiotherapeut legte mir mehr als deutlich nahe, endlich einen Rucksack zu benutzen“, schildert zum Beispiel Karin Odia aus Hamburg-Winterhude den erhobenen Zeigefinger ihres Arztes. „Sie müssen sich daran gewöhnen“, hieß es weiter. „Aber ich bin fast zu alt, um das noch durchzuziehen“, zuckt die 82-Jährige mit den Schultern. Das haben viele andere Senioren schon geschafft – und sind glücklich darüber. „Nach einem Radunfall im Jahr 2000 musste ich mich umstellen, brauchte freie Hände, der Rucksack war die Lösung“, schildert ihren Einstieg zum praktischen Utensil Christiane Linke (67) aus Hamburg-Süllldorf. Die nützlichen Taschen ihres Rucksacks, die sie damals entdeckte, möchte sie heute nicht mehr missen: „Er gehört einfach zu mir.“

Ganz neu ist so ein Rucksack für etliche Senioren nicht. „Bei mir ist das Ganze so um das Jahr 1980 entstanden, als wir mit Zelt und eben Rucksäcken durch die Urlaube zogen“, blickt Garbi Levin (71) aus Hamburg-Harburg zurück. Jahrzehnte später hat sie große und kleine Rucksäcke – vier an der Zahl. Ohne Rucksack – nein, das geht gar nicht mehr. Es gibt aber immer noch Grenzen dieses Trends. Viele „ältere“ Damen würden den praktischen Beutel auf dem Rücken zum Beispiel nicht mit zu festlichen Anlässen nehmen. Irma Hessmann (69) hat freilich auch diese moralische Hürde schon genommen. „Klar, ein kleiner Rucksack im Theater ist doch modisch“, sagte die flotte Dame aus Hamburg-Altona. Na ja, man könne ihn ja auch dort in der Hand tragen, versuchen einige modische „Oldies“ den Mittelweg zu gehen. Und der wird in der Tat immer breiter. Führte in den 80er-Jahren zunächst die Funktionalität des Rucksacks zum Höhenflug, kamen später medizinische Gründe und ab dem Jahr 2000 dann auch der Modetrend zur Geltung. Während Mediziner eine bessere Lastenverteilung bei Tragebewegungen als Gründe anführten, entdeckten Modefirmen und Outdoor-Unternehmen ganz einfach neue Einnahmequellen, der Siegeszug des praktischen Beutels auf dem Rücken

Rucksäcke sind total praktisch

Marion Schernikau (76, Hamburg): „Ich trage schon seit dem Jahr 1961 Rucksäcke. Ob Kaffee trinken oder andere Tätigkeiten, es ist einfach schön, die Hände frei zu haben. Ich habe drei Rucksäcke."

Christiane Linke (67, Hamburg-Sülldorf): „Früher waren Rucksäcke einfach nicht modern, heute sind sie schick. Natürlich spielt auch das Modeempfinden eine große Rolle."

Elvira Ohlrogge (67, Hamburg-Tonndorf): „Ich finde Rucksäcke total praktisch. Ich habe auch Rucksäcke, benutze sie aber nicht so oft. Wenn ich zum Beispiel mit meiner Tochter shoppen gehe, kommt meine Wasserflasche in ihren Rucksack."

Brigitte Karkmann (67, Hamburg-Tonndorf): „Ich finde einen Rucksack zwar toll, würde ihn aber nicht zu jedem Anlass benutzen. Im Theater würde ich ihn zum Beispiel nicht tragen."

Einkauf: Mit dem Rucksack geht es leichter

Einkaufen bereitet vielen älteren Menschen immer mehr Mühe. Um sich das Tragen von Tüten zu erleichtern, können sie einen Rucksack statt Beutel oder Taschen nehmen. Das erläutert auch offiziell die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO): Ein Rucksack verteile das Gewicht gleichmäßig auf beide Schultern. Das mache es Senioren zum Beispiel bei Einkäufen leichter. Durch breite Träger schneide nichts ein, außerdem könne auf dem Rücken mehr transportiert werden, rät die BAGSO. Bei Einkaufstüten und Beuteln sei das anders – eben nicht so gesundheitsfördernd. Eine noch bessere Lösung sei allerdings beim Einkauf der ebenfalls in Mode gekommene Einkaufstrolley.

war nicht mehr zu stoppen – zumal er auch in jeder Hinsicht gesellschaftsfähig wurde.

Nicht zu vergessen: die Radfahrer. Zwei Hände am Lenker sind allein aus gesundheitlicher Sicht von Vorteil, Radtaschen mag nicht jeder – also wurde der Rucksack zum optimalen Radler-Equipment. „Seitdem ich Rad fahre, ist ein Rucksack Pflicht", drückt es Peter Uttendorfer (81) aus Hamburg-Fuhlsbüttel aus. Der rüstige Mann mit bayrischen Wurzeln gibt allerdings zu: „Meine Frau hat die Vorteile des Rucksacks schon viel früher als ich entdeckt." Sei es ihr gegönnt. Mode ist eben manchmal sogar schneller als Zweckmäßigkeit. Vier oder fünf Rückenkoffer im Schrank – das ist auch bei der Generation 60plus keine Seltenheit.

Damit verbindet sie dann zumindest etwas mit jüngeren Menschen, die dann eher Laptop oder Tennisrucksäcke auf dem Rücken tragen. Der mehr oder weniger kranke Oldie-Rücken braucht nicht mehr entzücken. Auch er wird nämlich zum Tragen gebraucht. K. Karkmann © SeMa

Die Auswahl von Rucksäcken ist riesig, vom kleinen modischen bis zum großen Tennisrucksack.

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

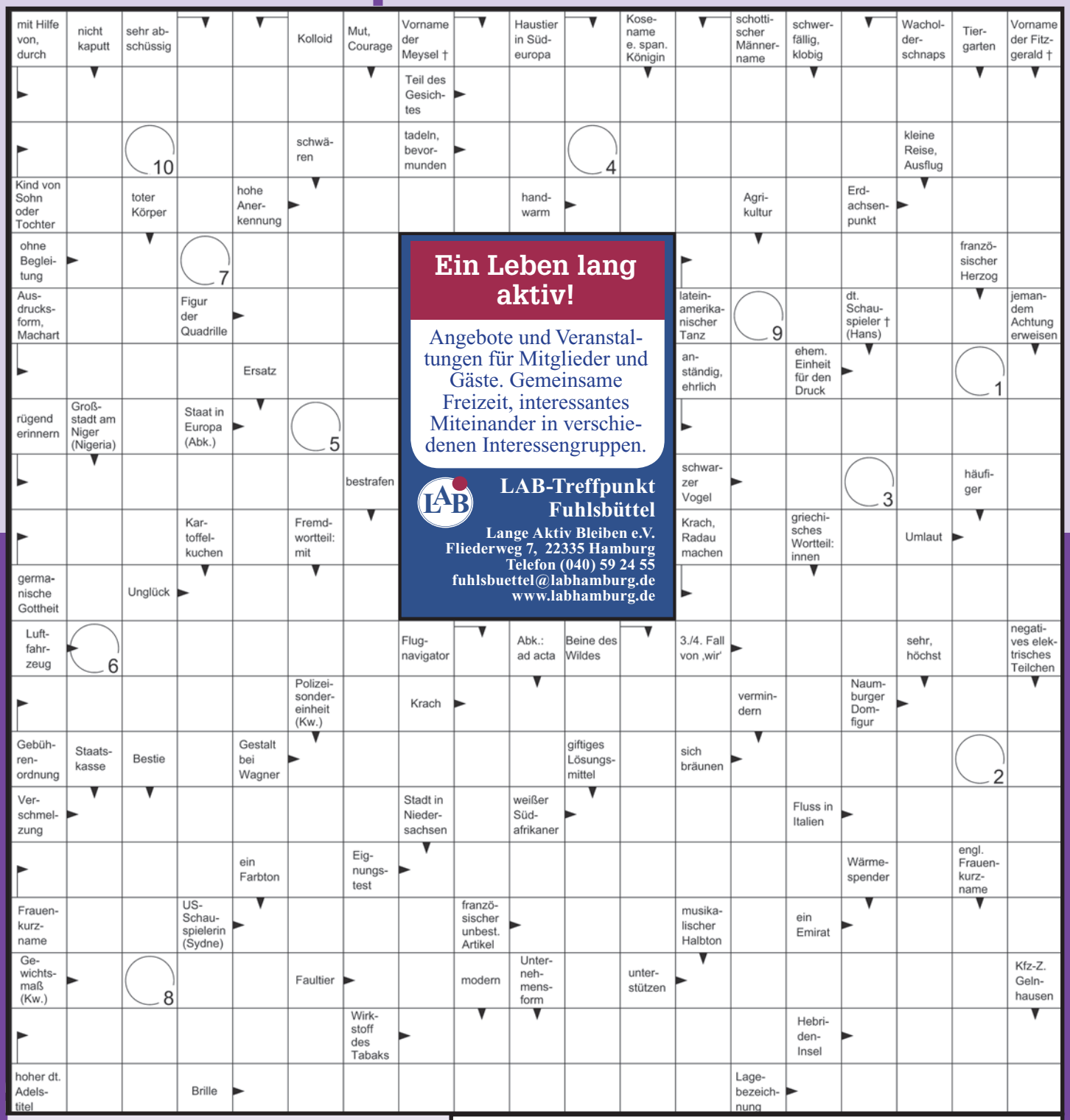
Das neue
Mini-Hörsystem
Virto B-Titanium

Jetzt kostenlos testen!

www.vitakustik.de

vitakustik HÖRGERÄTE

Rätsel Spaß



Ein Leben lang aktiv!

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

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

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Die Gewinner vom Juni 2017!

1. Preis: 2 Karten für die „West Side Story" bei den Schlossfestspielen Schwerin

1. Torsten Werner, 22147 Hamburg

2. bis 4. Preis: Je 2 Karten für „Der Pantoffel-Panther!" in der Komödie Winterhuder Fährhaus

2. Helgard Wienbrandt, 22869 Schenefeld
3. Paula Janke, 22846 Norderstedt
4. Gerlind Wendemuth, 22453 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe Juni 2017

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

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

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im Juli/August 2017!

1.-3. Preis: Je 2 Tickets für „The Play That Goes Wrong“

(Ein katastrophaler Theaterabend!) am 05.09.17 um 19.30 Uhr im St. Pauli Theater

Es erwartet Sie Slapstick vom Feinsten bei einer Komödie in deutscher Sprache: „Mord auf Schloss Haversham“ heißt das Stück, das eine ambitionierte Laientheatertruppe aufführen will. Ein klassisches Kriminalstück in ländlicher Abgeschiedenheit mit familiären Verstrickungen, korrupten Polizeibeamten, loyal-verschwiegenen Dienern und widrigen Wetterbedingungen. Doch bei der Aufführung geht einfach alles schief: Türen lassen sich nicht öffnen, Requisiten sind nicht an ihrem Platz, Dialoge laufen in der falschen Reihenfolge ab und Schauspieler werden bewusstlos geschlagen.

Premiere am 21.08.17, Vorstellungen bis zum 17.09.17, Karten unter Tel. 040/4711 0 666 oder unter www.st-pauli-theater.de

Foto: Christian Knecht, vasistas.ch

…und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 11.08.2017 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

4.-5. Preis: Je 2 x 3 Tickets für das Karl-May-Abenteuer „Old Surehand“ im Freilichttheater am Kalkberg in Bad Segeberg.

Knallende Colts, galoppierende Rothäute, große Explosionen und packende Zweikämpfe – das alles gibt es bei den Karl-May-Spielen in Bad Segeberg. Gespielt wird bis zum 3.9.2017 jeweils Do./Fr./Sa. ab 15 und 20 Uhr sowie So. ab 15 Uhr.

Eintrittskarten können Sie unter www.karl-may-spiele.de bestellen, aber auch telefonisch unter 01805/95 21 11 (€ 0,14/Min./Mobilfunk max. € 0,42) oder per E-Mail unter bestellung@karl-may-spiele.de.

(Gültig bis 3. September/keine Platzzuweisung)

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

GOLDENER INTERNETPREIS 2017

Digital aktiv im Alter

Zwölf Millionen Menschen über 60 Jahre sind online aktiv. Viele von ihnen wünschen sich beim Umgang mit den neuen Kommunikationstechnologien kompetente Unterstützung.

Bereits zum fünften Mal loben mehrere Partner aus den Bereichen Seniorenarbeit und Technologie den Goldenen Internetpreis aus. Der Wettbewerb wendet sich an Seniorinnen und Senioren, die als Internetlotsen für andere Ältere aktiv sind sowie an innovative Mehrgenerationen-IT-Projekte. Erstmalig werden in diesem Jahr auch tatkräftige Gemeinden und Kommunen angesprochen, die nutzerorientierte Internetangebote für und mit Senioren anbieten. Bis zum 15. August können sich engagierte Personen, Initiativen, Vereine und Kommunen auf der Website www.goldener-internetpreis.de selbst bewerben oder vorgeschlagen werden.

Eine Jury – bestehend aus Fachleuten und ehemaligen Preisträgerinnen und Preisträgern – legt die Gewinner in drei Kategorien fest. Darüber hinaus verleiht die Deutsche Telekom, als ein Partner des Goldenen Internetpreises, den Sonderpreis „Ideen wachsen lassen“.

Im Rahmen einer Festveranstaltung am 22. November in Berlin werden alle Preisträger ausgezeichnet. Insgesamt schreiben die Veranstalter Preise im Wert von mehr als € 20.000,– aus. Die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V., Deutschland sicher im Netz e.V., Wege aus der Einsamkeit e.V., die Deutsche Telekom, Google Deutschland und SAP Deutschland loben den Goldenen Internetpreis aus.

Schirmherr ist Bundesinnenminister Dr. Thomas de Maizière. Weitere Informationen zum Wettbewerb:

www.goldener-internetpreis.de

Bernstein Schätzung & Ankauf

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

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

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

Ihr Ansprechpartner: Frank-Michael Klokowski

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

Über 25 Jahre Berufserfahrung

Gold- und Silberankauf in jeder Form

Telefon: 0391-622 20 03

Mobil: 0172/390 19 83

www.Bernstein-Germany.de

Das ist wie ein Auflauf, bei dessen Rezept die Freude im Vordergrund steht: Am Sonntag, den 1. Oktober, findet der 4. Senioren-Flashmob statt. Gleichzeitig mit dem Weltseniorentag.

Die wichtigsten Fakten stehen bereits fest und Dagmar Hirche kann auch kaum an sich halten, sie bekannt zu geben: „Es geht dieses Mal ins Karoviertel. Wir starten dort um 11 Uhr vor dem KNUST im Neuen Kamp 30 und feiern bis 14.30 Uhr “, erklärt die Vorsitzende von „Wege aus der Einsamkeit e. V.“ (Wade). Der Treffpunkt ist mit der U1 oder dem Bus M3 bis Feldstraße gut zu erreichen.

Für tanz- und lebenslustige Menschen

Der engagierte in Hamburg ansässige Verein, der den Senioren-Flashmob zum Weltseniorentag ins Rollen gebracht hat, freut sich auch dieses Mal auf viele Mitmacher, die zu dem Song „Spark of Life“ fröhlich unterwegs sind. Ausgelassene ältere Frauen und Männer und weitere tanzfreudige Menschen treffen sich, um zum einen miteinander Spaß zu haben und zum anderen zu zeigen, dass das Leben im Alter lustig, spaßig und gesellig sein kann. Sogar mit Demenz, mit Handicap oder mit anderen Defiziten, denn beim Senioren-Flashmob kann man auch im Rollstuhl, am Rollator usw. dabei sein.

Speed Dating mit einem Ehrengast

Nach dem Hauptgang unter freiem Himmel ist längst nicht Schluss: Als “Nachspeise” geht’s im KNUST weiter, wo jeder, der dazu Lust hat, zum geselligen Miteinander eingeladen ist: “Hier wollen wir weiter tanzen, singen, klönen und den Sonntag genießen,” heißt Dagmar Hirche alle Interessierten willkommen. Dabei stehen zwei Höhepunkte an: Beim “Senioren Speed Dating” gibt es für Personen 60+ die Möglichkeit, sich in lockerer Atmosphäre zu begegnen. Außerdem wird der bekannte Entertainer Maximilian Arland anwesend sein und den Sieger „Mensch 60+”, den „BRIGITTE WIR” und „WADE e. V.“ gesucht haben, bekannt geben. Wer alles miterleben möchte, der braucht nur eine von zwei Voraussetzungen zu erfüllen: 60+ oder in Begleitung von einer Person 60+ - dann kann gefeiert werden.

Weitere Infos gibt’s unter www.wegeausdereinsamkeit.de/senioren-flashmob oder bei WADE e. V. unter 040/422 36 223-200 oder -201.

A. Petersen © SeMa

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2017/18 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Poppenbüttel, Volksdorf, Norderstedt, Duvenstedt, Langenhorn und Niendorf werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Disc Golf

Fitness - Fairness - Freude

Respektvoll im Umgang miteinander, respektvoll gegenüber der Natur, in der "Disc Golf" ausgeübt wird. Die interessante Golf-Variante findet gerade deshalb immer mehr Zuspruch.

Eine Scheibe, die aussieht wie ein einfacher Plastikteller, aber trotz ihrer simplen Erscheinung Spaß verbreitet und unsere Geschicklichkeit fördert:

Seit ungefähr den 1970er-Jahren gehören Frisbees zur Grundausstattung, wenn es darum geht, seine Freizeit sportiv und an der frischen Luft zu gestalten. Dieser Punkt gilt auch für Golf, denn auch hier verbinden sich Geschicklichkeit, die richtige Technik und das Aktivsein an der frischen Luft bestens miteinander. Mit "Disc Golf" gibt es nun einen Sport, der das spielerische Frisbee-Spiel mit dem klassischen Golfen verbindet.

Fitness in öffentlichen Anlagen

Was bei dieser Kombination herausgekommen ist, das kann man als eine Art Frisbeesportspiel bezeichnen, bei dem versucht wird, von einem festgelegten Abwurfpunkt (Tee) mit möglichst wenigen Würfen eines Frisbees Körbe zu treffen. Ein Vorteil dieser Sportart:
Sie benötigt keine eigenen Plätze, sondern wird üblicherweise in vorhandene öffentliche Grün- und Sportanlagen integriert, wie etwa in Hamburg in ein Areal, das zum Stadtpark gehört.

Mit dem richtigen Wurf ans Ziel

Hierzulande haben sich seit 1979/80 erste aktive Gruppen für "Disc Golf" gebildet, die damit einen Trend aus den USA aufgegriffen haben, der dort in den 1970er-Jahren entstanden ist. Ziel des Sports ist es, einen Parcours von meist 18 Bahnen mit möglichst wenigen Würfen zu absolvieren. Von einer vorab festgelegten Abwurfzone aus wirft der einzelne Spieler dabei die Frisbee-Scheibe in Richtung eines Fangkorbs aus Metall. Der Spieler (oder vorher ausgesuchte Spielleiter) markiert die Stelle, wo die Scheibe gelandet ist, und spielt dann von dort aus weiter. Der einzelne Durchgang ist zu Ende gespielt, wenn die Scheibe im Fangkorb versenkt wurde. Dabei legt der Frisbee, je nach Parcours und Schwierigkeitsgrad, zwischen 40 und 250 Meter zurück.

Mit viel Respekt und wenig Kosten

Vom Grundschulkind bis ins hohe Seniorenalter – dank der Bewegung in der freien Natur, dem hohen Spaßfaktor und dem sozialen Miteinander hat sich "Disc Golf" zu einem tollen Erlebnis für Familien und Gruppen entwickelt. Ähnlich wie generell beim Golfen stehen Werte wie Fairness, Achtung und Respekt, höflicher Umgang miteinander und gegenseitige Unterstützung dabei hoch im Kurs. Und mit Anschaffungskosten für eine Grundausstattung von nur 25 bis 30 Euro punktet "Disc Golf" gegenüber anderen Sportarten. Zu einem Einsteiger-Set gehören drei Scheiben.

Weltweit zunehmende „Disc Golf"-Vereine

Nach vorsichtigen inoffiziellen Schätzungen folgen heute rund 3.000 "Disc Golfer" in Deutschland regelmäßig ihrer Leidenschaft. Der Weltverband, die "Professional Disc Golf Association" (PDGA), gibt die Zahl der momentan aktiven "Disc Golfer" mit einer halben Million an. Weltweit soll es zum Beispiel in der Saison 2012/2013 mehr als 3.700 Anlagen für die spezielle Frisbee-Variante gegeben haben – davon fast 3.200 allein in den USA. Der Abwurf (oder Drive) auf einer Bahn eröffnet die Runde und wird von einem festgelegten Ort vorgenommen. Alle weiteren Würfe erfolgen dann von dem Punkt aus, an dem die vorher geworfene Scheibe zum Liegen kam. Für jeden Wurf kann dasselbe oder ein anderes Frisbee verwendet werden. Spielen mehrere Personen einen Kurs ab, so beginnt der Spieler mit der niedrigsten Zahl an benötigten Würfen bei der vorhergehenden Bahn. Die Kurse sind dabei generell für jedermann frei zugänglich. Nur bei "Disc Golf"-Turnieren geht es erst dann los, wenn alle Spieler zuvor in Spielklassen aufgeteilt worden sind: Open, Women und die Gruppen Juniors, Masters, Grandmasters, Seniorgrandmasters. Außerdem gibt es für Turniere spezielle „Disc Golf"-Frisbees, die mit 150 bis 200 Gramm schwerer, aerodynamischer und von kleinerem Durchmesser als normale Frisbees sind.

Interessiert? Dann kann man sich unter **www.discgolf-hh.de** weitere Informationen, Spielzeiten und mehr holen, denn hier stellt sich der in der Hansestadt ansässige „Disc Golf"-Verein vor und hofft auf eine Vielzahl an neuen Mitspielern.

A. Petersen © SeMa

SIG Holstein

Ihr neues komfortables Zuhause in der Stadt am Meer!

Heiligenhafen: Strandnahe barrierefreie Eigentumswohnungen

Entdecken Sie das Flair des Nordens

Heiligenhafen zählt zu den Städten entlang der Ostseeküste, welche eine umfassende Versorgung und Infrastruktur über das gesamte Jahr gewährleisten und somit gerade auch für einen festen Wohnsitz an der Küste ideale Bedingungen für eine komfortable Lebensgestaltung bieten.

Ein modernes Wohnkonzept für alle Generationen:

In bester zentraler Innenstadtlage der lebendigen Hafenstadt, in fußläufiger Entfernung zum weitläufigen Strand, zum Marktplatz und dem Hafen entsteht mit „Marinaflair“ ein modernes Gebäudeensemble für alle Generationen. Im hellen Innenhof erblüht ein liebevoll und maritim gestalteter Gemeinschaftsgarten für ein Mehr an Lebensqualität. Alle Eigentumswohnungen sind zum Licht ausgerichtet und verfügen über barrierefreie Zugänge auf die großzügigen Balkone, Dachterrassen oder Gartenterrassen mit zusätzlich eingefasster Grundstücksfläche für ein ganz eigenes Gartenvergnügen. Genießen Sie Ihren Platz an der Sonne!

Die 2- bis 4-Zimmer-Wohnungen sind barrierefrei nutzbar und genauso wie die Tiefgarage und Keller, bequem über Aufzüge erreichbar. Ein behagliches Raumgefühl ohne Stellflächenverlust bietet die komfortable Fußbodenheizung und die hochwertige Innenausstattung. Moderne Haustechnik und Ausstattung sowie wohngesunde und nachhaltig gebaute Qualität (KfW 55 Niedrigenergiehaus) garantieren den Wohnkomfort. Die Fertigstellung ist für den Sommer 2018 geplant.

Service-Angebote im Bedarfsfall

Eine gesündere und bewusstere Lebensweise ermöglicht immer mehr Menschen eine nie dagewesene Vitalität und Lebensqualität bis ins hohe Alter. Um diese Qualität genießen zu können, ist die Auswahl eines funktionell gestalteten Zuhauses mit umfassendem Komfort und dem Versorgungsangebot einer Innenstadtlage ein wesentlicher Garant für eine unabhängige Lebensführung. Dennoch kann jeder Mensch – ganz gleich welchen Alters – in die Situation geraten, Unterstützung durch andere zu benötigen. Hierzu bieten Kooperationspartner individuell wählbare Service-Angebote im Bedarfsfall an. So können Sie Ihr neues Zuhause selbstbestimmt in den eigenen vier Wänden genießen, wissen aber, dass kompetente Hilfe oder Betreuung jederzeit schnell verfügbar ist.

Komfort-Eigentumswohnungen

2, 2 ½, 3 und 4 Zimmer mit Wohnflächen von 54 m² bis 151 m²

Kaufpreise ab € 169.800,–

vorläufiger B: KWh 72,6-82,6 Biomasse, Erdgas, Baujahr 2017

Für weitere Informationen steht Ihnen unser Beraterteam gern zur Verfügung

Sparkassen Immobiliengesellschaft Holstein
04531 508 72 714 • E-Mail: vertrieb@sig-holstein.de • www.marinaflair.de • www.sig-holstein.de

IN BAD SEGEBERG

KÄMPFT WINNETOU IN „OLD SUREHAND“ FÜR EINE BESSERE WELT

Anfang der 50er-Jahre beschloss die Stadtverwaltung von Bad Segeberg, Karl Mays Abenteuer-Romane in der Kalkberg-Arena aufzuführen.

Nachdem viele bekannte Schauspieler seit 1952 in der Lederbekleidung des Winnetou durch die Arena ritten und für den Frieden kämpften, übernahm 1988 Pierre Brice die Rolle des Helden der Prärie. 1992 übergab er sein Pferd Iltschi (Wind), die Verantwortung und die Hauptrolle an Gojko Mitic, der bis 2006 das Publikum begeisterte. Danach ritt Erol Sander als Häuptling der Apachen durch die Arena und seit 2013 hat sich der gebürtige Gummersbacher Schauspieler Jan Sosniok in die Herzen des Publikums gespielt, geritten, gekämpft und sich immer für das Gute eingesetzt.

Regisseur Norbert Schultze Jr. ist nun schon zum 17. Mal für die Inszenierung zuständig. Ihn bringt Gott sei Dank nichts aus der Ruhe. In diesem Jahr sind weit über hundert Mitwirkende, 25 Pferde, ein Adler und zwei Bussarde zu koordinieren. „Ohne die helfenden Hände auch hinter den Kulissen und fleißigen Kleindarsteller wäre es unmöglich, jedes Jahr wieder so eine tolle Show auf die Beine zu stellen. Mein ganz besonderer Dank gilt ihnen“, betont er immer wieder.

In diesem Sommer, es ist übrigens die 66. Saison, steht „Old Surehand“ auf dem Spielplan. Für diese Aufführung wurde das Bühnenbild ganz neu gestaltet. Neben Jan Sosniok als Winnetou hat auch einer der besten deutschen Musicalstars, Alexander Klaws, als Old Surhand durchtrainierte Muskeln, ein weiches Herz und ein sensibles Gespür für die Pferde.

Die hübsche 31-jährige gebürtige Berlinerin Sila Sahin übernahm die Rolle der Indianerin Lea-tshina. Die Weiße Feder vom Stamme der Comanchen verliebt sich unsterblich in Old Surehand. Und der bekannte Schauspieler Mathieu Carrière kehrt nach 17 Jahren in die Arena am Kalkberg zurück und spielt die Rolle des hinterhältigen General Douglas. Es wird auch in diesem Jahr wieder alles geboten, was Kinder- und Erwachsenenherzen höher schlagen lässt, damit sich die Zuschauer in den Wilden Westen träumen können. Spätestens wenn Winnetou auf seinem Pferd Iltschi, begleitet von der unverkennbaren Winnetou-Filmmusik von Martin Böttcher und 8.000 klatschenden Händepaaren, durch das Publikum reitet, ist Gänsehaut garantiert. Es folgen zwei Stunden Action, Explosionen, waghalsige Stunts, Spaß und natürlich auch Romantik. Der Adler fliegt wieder ganz knapp über die Köpfe der Zuschauer, um dann zielsicher auf der Hand von Winnetou alias Jan Sosniok zu landen, der erklärt, dass er bei jeder Vorstellung mit Lampenfieber die Arena betritt. „Man weiß ja nie, ob die Ritte alle funktionieren, ob man alle Szenen hunderprozentig hinbekommt oder Kämpfe nicht so ausfallen wie sie geprobt wurden. Das sind alles Dinge, die im Hinterkopf verankert sind.”

Die Karl May Spiele zeigen „Old Surehand“ bis zum 3. September im Freilichttheater am Kalkberg jeweils donnerstags, freitags und sonnabends ab 15 und 20 Uhr sowie sonntags ab 15 Uhr.

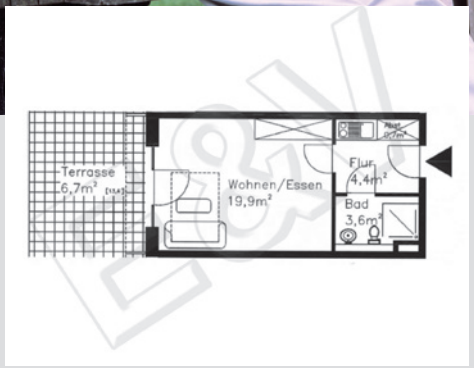
Tickethotline und Infos unter: 01805/952111

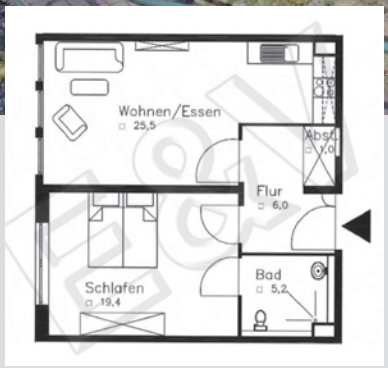
Alexander Klaws setzt seine Winchester als „Old Surehand“ zielsicher ein. Aber auch seine romantische Seite kann er zeigen, wenn er sich in die „Weiße Feder“ verliebt. Der Schauspieler Patrick L. Schmitz übernahm die komische Rolle des fanzösischen Meisterkochs, der sogar sein sieben Tage altes Baguette als Waffe gegen die Feinde einsetzt. Der Hamburger Joshy Peters gehört in diesem Jahr zum 25. Mal zum Ensemble. Der Schauspieler, der neunmal den Old Shatterhand verkörperte, ist die „Allzweckwaffe“ der Karl May Spiele und vielseitig einsetzbar.

Sila Sahin trainierte mit ihrem Pferd über vier Monate bis zu fünf Stunden. Eigentlich haben diese Fluchttiere Angst vor Feuer, lauten Geräuschen oder hektischen Bewegungen. Sie werden aber so gut auf alle Situationen vorbereitet, dass sie in der Arena allen Aufgaben gewachsen sind und sie brillant meistern. € 600.000,– wurden in diesem Jahr u.a. in Kostüme, Technik und Bühnenbild investiert. Text und Fotos Marion Schröder © SeMa

Servicewohnen im Grünen

Hamburg-Langenhorn · Röweland 6 a · 22419 Hamburg





Barrierefreie 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen mit Betreuungsangebot

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

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

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

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

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

ENGEL & VÖLKERS®

Besser als Urlaub

Ein Kuraufenthalt in Bad Brambach verspricht nachhaltige Erholung

Urlauber können sich auf ein idyllisches Saunadorf mit Badelandschaft freuen.
Foto: djd/Sächsische Staatsbäder GmbH/C. Gonz

(djd). Ältere Menschen kennen das: Der Körper läuft nicht mehr „wie geschmiert“, die Gelenke schmerzen und die Knochen werden schwächer. In dieser Lebensphase ist die Gesunderhaltung besonders wichtig. Kuraufenthalte können hier einen wichtigen Beitrag zur Prävention, aber auch zur Linderung von bestehenden Beschwerden leisten.

Bad Brambach: Radonkur mit Langzeiteffekt

Idyllisch im sächsischen Vogtland gelegen, lädt beispielsweise Bad Brambach zu einem rundherum erholsamen Aufenthalt ein. Kurgäste und Urlauber profitieren vor allem von der hier sprudelnden Radonmineralquelle, die zu den stärksten ihrer Art weltweit gehört. Radon ist ein Edelgas, das für die Gesundheit sehr wertvoll sein kann und im Therapiezentrum in Form von Bäderanwendungen und Trinkkuren genutzt wird.

Nach der Aufnahme über Haut und Lunge verteilt sich das Edelgas Radon rasch im Körper und regt die Zellerneuerung an. Dadurch wird der Stoffwechsel aktiviert und werden die Selbstheilungskräfte des Organismus unterstützt. Außerdem erhöht eine Therapie mit dem anregenden Naturelement die Ausschüttung von Endorphinen, die zur Schmerzlinderung beitragen. „Die Behandlung eignet sich insbesondere bei entzündlich-rheumatischen und degenerativen Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates, wie Gelenkrheuma, Gicht oder Osteoporose“, sagt Prof. Dr. Dr. Wolfgang A. Grunewald, Arzt für Radonbalneologie. In der Regel hält die Linderung einige Monate an, sodass die Erholung noch lange spürbar ist. Wer sich für eine einwöchige Radon-Schnupperkur mit Massagen und Aquasport oder andere Kuranwendungen interessiert, findet unter www.saechsische-staatsbaeder.de nähere Informationen.

Radonkuren erfolgen in Bad Brambach unter anderem in Form von Bäderanwendungen. Foto: djd/Sächsische Staatsbäder GmbH/C. Gonz

Bad Brambach besitzt mit der Wettinquelle eine der stärksten Radonquellen der Welt.
Foto: djd/Sächsische Staatsbäder GmbH/C. Beer

Spaziergang durch den Kurpark

Aber auch vor den Toren des Kurzentrums finden die Gäste Möglichkeiten zur Entspannung. So lädt beispielsweise der historische Kurpark zum Verweilen ein. Geschwungene Wege führen durch die großzügige Parklandschaft und bieten immer wieder neue Ausblicke auf bunte Rabatten und interessante Gehölze. Auch im Kurpark ist das natürliche Heilmittel Radon gegenwärtig und kann in den Brunnenhäusern gekostet werden. Bei einer geführten Wanderung erfährt man mehr über die Entstehung des Parks und seine Heilquellen. Im benachbarten Bad Elster lädt die neue Soletherme & Saunwelt zum erholsamen Schwebeerlebnis ein.

Radon-Schnupperkur in Bad Brambach

(djd). Wer in Bad Brambach einen Kur mit einem Erholungsaufenthalt kombinieren möchte, kann zum Beispiel folgendes Paket ab € 599,– wählen.

- *Eingangsuntersuchung beim Badearzt*
- *drei Radon-Kohlensäure-Vollbäder*
- *zwei Naturvulkanit-Fango-Teilpackungen*
- *zwei klassische Massagen*
- *einmal Aqua Sport (Gruppe)*
- *zweimal Infrarot-Tiefenwärme*
- *eine Klangentspannung*
- *täglich freier Eintritt in die Bade- und Saunalandschaft mit Saunadorf und Fitnessraum*
- *täglich Mineralheilquelle zum Trinken*
- *Leihbademantel der Sächsischen Staatsbäder GmbH für die Dauer des Aufenthaltes*

Weitere Informationen gibt es unter **www.saechsische-staatsbaeder.de**.

Prächtige Rhododendren an der Festhalle Bad Brambach.
Foto: djd/Sächsische Staatsbäder GmbH/C. Beer

Werden Sie Testhörer für die neuesten Bluetooth®-Hörgeräte.

signia
Life sounds brilliant.

In bestechender Klangqualität den Fernsehton deutlich hören und ihren Lieblingsfilm genießen.

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 und ausgezeichnete Hörerfahrungen bieten. Die neueste Technologie ermöglicht Ihnen Telefonate, Musik oder den TV-Ton, direkt in Ihren Hörgeräten zu hören – in bestechender Klangqualität. Gerade das Fernsehen bedeutet für Menschen mit Hörminderung bzw. für Hörgeräteträger oft eine Herausforderung. Auch bei hoher Lautstärke des Fernsehtons können sie Sprache oft nicht deutlich verstehen und somit den Dialogen nicht folgen. An Fernsehgenuss ist dabei kaum mehr zu denken. Häufig liegt die Ursache in der Bauweise der in den TV-Geräten angebrachten Lautsprecher. Sie sind oft zu groß oder zu klein und an der Rückseite angebracht, strahlen Sie den Ton an die Wand. Mit den neuen Signia Hörgeräten Pure 13 BT bieten wir Ihnen eine ausgezeichnete Lösung für diese Herausforderung. Via Bluetooth ist es möglich den Fernsehton in beiden Ohren zu hören – dank der drahtlosen Verbindung Ihrer Hörgeräte mit dem TV über die Transmitterbox StreamLine TV. Diese, mit jedem TV-Gerät kompatible, Box wird an den Fernseher angeschlossen und sendet den Fernsehton direkt in

beide Hörgeräte. Das Besondere daran: Sie benötigen kein weiteres Verbindungsgerät und keinen Kopfhörer wie es üblicherweise der Fall ist. Sie können so einfach Ihr TV-Programm wählen und Ihren Lieblingsfilm in voller Hörqualität genießen. Und sich währenddessen mit Ihrem Partner unterhalten. **Neugierig?** Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf und werden Sie Testhörer.

Jetzt Testhörer werden.

Rufen Sie uns an.

Füllen Sie den Coupon aus, geben ihn in Ihrer Hörakustik-Filiale ab oder senden ihn an Brunckhorst, klangwelt oder Hörgeräte Gaschler.

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.

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

Hörsysteme

SIEMENS

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.

NEU

Brunck-horst
HÖRGERÄTE BRUNCKHORST

Luruper Hauptstr. 156
22547 Hamburg
T 040-84079033

HÖRGERÄTE FACHINSTITUT KLANGWELT

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

HÖRGERÄTE GASCHLER

Mühlenstr. 17
25335 Elmshorn
Tel.: 04121-81740

Steuern? Wir machen das.
VLH.

Daniel Gräfke
Beratungsstellenleiter
Schnackenburgallee 22
22525 Hamburg (Volkspark)
☎ 040 692 766 18

Vereinigte Lohnsteuerhilfe e.V.
LOHNSTEUERHILFEVEREIN

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

SPARDA GUTSCHEIN

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

Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 1.9.2017** an Juliane Zucker oder Gerrit Kremer unter **040.55 00 55-7645** bzw. **-7642**!

SPARDA IMMOBILIEN
www.spardaimmobilien.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.: 040/38 03 66-1001, E-Mail:
infoanderjuetlaenderallee@kervita.de
www.kervita.de

KerVita

Abseits der Hauptsaison ist es an der Nordsee oft besonders schön.
Foto: djd/Esens-Bensersiel Tourismus GmbH/B.Leeners

In Spätsommer und Herbst ist ein Nordseeurlaub besonders reizvoll

(djd). Einer der ganz besonderen Vorteile des Älterwerdens ist die Tatsache, dass man mit der Urlaubsplanung nicht mehr an die Schulferien gebunden ist. Frei und unabhängig kann man die ruhigeren Zeiten in den beliebten Urlaubsorten und die oft günstigeren Nebensaisonpreise nutzen - zum Beispiel im Nordseeheilbad Bensersiel. Gerade in Spätsommer und Herbst zeigt sich die Natur hier oft noch einmal in ihrer ganzen Schönheit, mit milden Tagen, erfrischenden Winden und einer noch sommerwarmen Nordsee.

Auf Tour in der Natur

Gemütlich und geschützt in den Strandkorb gekuschelt, genießt man in aller Ruhe die warmen Strahlen der Spätsommersonne und bekommt dann vielleicht noch Lust auf ein Abtauchen in den spritzigen Wellen. Ziehen diese sich bei Ebbe zurück, lockt das Watt zu ausgiebigen Erkundungsgängen. Bei langen Spaziergängen oder Radtouren den Deich entlang lässt man sich den frischen Wind um die Nase wehen und genießt den weiten Blick und das besondere Licht. Speziell für Zweiradfreunde bietet der beliebte Urlaubsort vom 3. bis 8. September 2017 außerdem eine Fahrradwoche mit täglichen geführten Touren zu den reizvollsten Orten der Küstenregion. Die Länge der Strecken reicht dabei von 12 bis 70 Kilometer, sodass für jeden Anspruch etwas dabei ist. Wer keinen eigenen Drahtesel mitbringt, findet bei den Verleihstationen im Ort das passende Gefährt. Mehr Informationen und ein Programm zum Download gibt es unter www.bensersiel.de.

Foto: djd/ Esens-Bensersiel Tourismus GmbH/B. Leeners

Beim Bewegungssport im Meerwasser kommt man in Schwung, ohne die Gelenke zu belasten.

Die Nordseeküste ist ein Paradies für Radfahrer – während der Fahrradwoche vom 3.-8. September gibt es viele geführte Touren.

Foto: djd/Esens-Bensersiel T. GmbH/Ateliers de Vincent

Foto: djd/ Esens-Bensersiel Tourismus GmbH/B. Leeners

Lange Spaziergänge im frischen Wind machen den Kopf frei.

Gesundheit und Wellness

Neben gesunder Bewegung im Freien warten unter dem Dach der Nordseetherme auch zahlreiche Wellness- und Fitness-Angebote auf gesundheitsbewusste Best Ager. So findet sich auf der Fitnessfläche für jeden Muskel das passende Gerät, und bei Kursangeboten wie dem 50+ FitnessTreff stehen erfahrene Trainer mit Rat und Tat jedem zur Seite. Im Meerwasserbecken werden beim Bewegungstraining Muskeln und Gelenke sanft mobilisiert. Zum abschließenden Relaxen bieten sich die Sauna oder der Wellnessbereich mit Massagen, Ayurveda- und Kosmetikbehandlungen an.

Kultur erleben

(djd). Beim Urlaub ohne Kind und Kegel lassen sich Kulturangebote besonders intensiv nutzen. Wechselnde Ausstellungen finden zum Beispiel auf der Kulturetage im Strandportal statt. Im Esenser Rathaus von 1610/15 beeindruckt der historische Ahnensaal. Interessante Museen gibt es etwa in der Peldemühle, wo man alles über das „Leben am Meer“ erfährt, sowie im Turm von St. Magnus, der größten Kirche Ostfrieslands. Über die jüngere Geschichte der Juden in Ostfriesland informiert das jüdische Museum „August-Gottschalk-Haus“. Zu den kulturellen Highlights in Esens-Bensersiel gehört auch ein Besuch eines Theaterstückes der Landesbühne Niedersachsen Nord. Weitere Informationen rund um das kulturelle Angebot finden sich unter www.bensersiel.de.

Vom Zauber der Musik

Vortrag mit Musikeinlagen im Hamburger Hospiz e.V.

Am Mi. 19.07.17, lädt der Hamburger Hospiz e.V. von 18-20 Uhr zum Vortrag „Vom Zauber der Musik“ in die Helenenstraße 12 ein. Referentin ist Christa Meyer-Gerlach. Sie ist Psychologin und Musiktherapeutin und begleitet sterbende und trauernde Menschen. Im Vortrag berichtet sie von ihrer Arbeit und davon, wie hilfreich Musik in Leben und Sterben sein kann. Die Zuhörer erhalten eine musikalische Kostprobe an der sie mitwirken können. Eine Anmeldung ist erforderlich: veranstaltungen@hamburger-hospiz.de / 389075 -205. Der Eintritt ist frei. Über Spenden freut sich der Verein.

Sind wir im Takt, in-takt, im Kontakt mit der Endlichkeit?

Musik ist für Viele ein wichtiger Teil ihrer Biographie und Ausdruck ihrer kulturellen Heimat und Identität. Doch was bedeutet Musik in der Hospizarbeit, am Lebensende und in der Trauer? Kann Musik als unterstützend, womöglich sogar als heilsam erfahren werden? Kann in ihr Wohlfühlen trotz Abschied und Trauer ‚taktvoll‘ gelingen? Christa Meyer-Gerlach, Dipl. Musiktherapeutin & Lehrmusiktherapeutin, Heilpraktikerin f. Psychotherapie, Supervisorin & Coach geht diesen Fragen nach, und gibt klanglich-musikalische Einblicke. Anschließend besteht die Möglichkeit, ins Gespräch zu kommen.

Termin: Mi., 19.07.17 v. 18-20 Uhr, Ort: Hamburger Hospiz e.V., Helenenstraße 12, Anmeldung: veranstaltungen@hamburger-hospiz.de / 389075-205, Eintritt: frei

Erwerbsminderungsrente Abschläge abschaffen

Der BDH Bundesverband Rehabilitation e.V. plädiert für eine vollständige Abschaffung der Abschläge bei der Erwerbsminderungsrente. Die Vorsitzende des Sozialverbands, Ilse Müller, sieht trotz moderater Verbesserung im laufenden Jahr grundsätzlichen Handlungsbedarf:

„Chronische Erkrankungen zählen nach wie vor zu den größten Armutsrisiken und sind Treibstoff für das gesamtgesellschaftliche Phänomen der Altersarmut. ...

... Ein ganz entscheidender Webfehler unserer Rentensystematik sind die Abschläge für Erwerbsminderungsrenten, selbst wenn zuletzt Verbesserungen umgesetzt wurden, die wir ausdrücklich begrüßen. Wir fordern die Bundesregierung auf, den zuletzt eingeschlagenen Weg fortzusetzen und die Abschläge für alle Erwerbsminderungsrentner vollständig zu streichen, um diesen dringend notwendigen Schritt zur Rentengerechtigkeit zu wagen.“ Die jährlichen Zusatzkosten in Höhe von zwei Milliarden Euro die im Falle abschlagsfreier Erwerbsminderungsrenten auf die Rentenversicherung zukämen, seien ein effektiver Beitrag im Kampf gegen Altersarmut und angesichts der Arbeitsmarktverfassung stabil finanzierbar, so Ilse Müller. Es sei inakzeptabel, eine wachsende Zahl chronisch Kranker in die Grundsicherung abgleiten zu lassen und so von Sozialleistungen abhängig zu machen.

Schreibseminar Hamburg – *Erwecke den Autor in dir!*

Neues Schreibangebot in Hamburg/Winterhude im Juli

Der Germanist, Schreibtrainer und Dozent Andreas Schuster leitet vom 21. bis 23. Juli 2017 den Kompaktworkshop „Erwecke den Autor in dir!“ im Goldbekhaus in Hamburg/Winterhude. Der Kurs richtet sich an alle, die den Wunsch haben, kreativ und literarisch zu schreiben. Das Seminar bietet zahlreiche Impulse, um ins Schreiben zu kommen, Schreibblockaden zu überwinden und das Schreiben zu einem Teil des eigenen Lebens zu machen. Die Teilnehmer erlernen Werkzeuge und Zugänge, durch welche sie auf spielerische und unkomplizierte Weise ins Schreiben kommen und ihre Talent ausleben:

- *kreative Herangehensweisen, um die eigenen Themen zu erschließen*
- *Techniken, um sich jederzeit in einen kreativen Schreibflow zu versetzen*
- *Hilfsmittel gegen Schreibblockaden*
- *Know-How zum Schreiben fesselnder Geschichten*
- *Einsichten, um kreatives Schreiben und Leben in Einklang zu bringen*
- *Klarheit über den eigenen Weg als Autor*

Die Teilnehmer erlangen einen Überblick über wichtige Phasen des Schreibens und bekommen konkrete Tools und praktische Übungen für den eigenen Schreibweg an die Hand.

Der Schreibtrainer Andreas Schuster ist Gymnasiallehrer und Universitätsdozent und leitet seit 15 Jahren Seminare. Termin: 21. bis 23. Juli 2017, Veranstaltungsort: Goldbekhaus, Hamburg/Winterhude, Kursgebühr: € 285,– inkl. MwSt., Infos und Anmeldung: Telefon: 040/790 27 117, andreas.schuster@schreiben-und-leben.de , www.schreiben-und-leben.de

SPARDA GUTSCHEIN

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

Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 1.9.2017** an Gunnar Schoof unter **040.55 00 55-6042**!

SPARDA IMMOBILIEN

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

Anzeige

Depression + Infektion = Herzrhythmus-störung?

AMTS-Fall des Monats

AMTS ist die Abkürzung für Arzneimitteltherapiesicherheit. Mit der richtigen und sachgerechten Anwendung von Arzneimitteln werden Patienten schneller gesund. Doch viele verschiedene Medikamente, verschiedene Ärzte und häufige Wechsel der Präparatenamen machen es für Patienten schwer, den Überblick zu behalten.

Herr Brauer, 61 Jahre, wird wegen einer Depression von einem Neurologen behandelt, er nimmt regelmäßig:

• *Citalopram 20mg, eine Tablette abends*

Aufgrund einer Atemwegsinfektion geht Herr Brauer zum Hausarzt. Von diesem erhält er ein Rezept für ein Antibiotikum:

• *Azithromycin 500 mg, eine Tablette drei Tage lang alle 24 Stunden*

Herr Brauer ist Stammkunde in der Adler Apotheke und hat eine PharmaCard, die Kundenkarte der Adler Apotheke. Auf dieser Kundenkarte sind alle Medikamente erfasst, die er in der Adler Apotheke gekauft hat. So können die Apotheker direkt feststellen, ob es unerwünschte Neben- oder Wechselwirkungen geben kann.

Bei der Einlösung des Rezeptes über Azithromycin wird sofort eine schwere Wechselwirkung zwischen beiden Medikamenten angezeigt:

• *Es können schwere Herzrhythmusstörungen vom Typ Torsades de pointes auftreten, da beide Arzneimittel die sogenannte QT-Zeit verändern. Sie sollten deshalb nicht zusammen eingenommen werden.*

• *Durch Rücksprache mit dem Hausarzt wird das Problem gelöst. Herr Brauer erhält ein anderes Antibiotikum.*

In der Adler Apotheke behalten die Apothekerinnen und Apotheker alle Verordnungen und rezeptfreien Medikamente im Blick. So können Patienten rechtzeitig vor Neben- oder Wechselwirkungen gewarnt werden!

Foto: Friedberg/fotolia.de

ACHTUNG: Medikamentencocktail!

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

Vermeiden Sie Medikationsfehler:
Vereinbaren Sie jetzt einen Beratungstermin!

Ausführliche Arzneimittelberatung durch unsere Fachapotheker: 30 Euro

Privilegierte Adler Apotheke seit 1773
Fachapotheke

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

365 Tage | 8-24 Uhr

Wir wissen was wirkt.

Konzerte

Samstag 15. Juli 2017, 20 Uhr
urban string „elbinsel“. urban string ist auch diesen Sommer wieder auf der Elbinsel – im schönsten Sommergarten „New Hamburgs“ unter anderem mit: Derya Yildirim, afrikanischer Feldforschung von Sven Kacirek und Platten, die die Welt umspannen von Booty Carrell. Eintritt frei. **Immanuelkirche Veddel, Wilhelmsburger Straße 73, 20539 Hamburg, Telefon 040/78 64 22**

Sonntag 16. Juli 2017, 18 Uhr
Hamburger Orgelsommer. Johannes Lang (Potsdam) spielt auf der Orgel Stücke von M. Weckmann. **Hauptkirche St. Katharinen, Katharinenkirchhof 1, 20457 Hamburg, Telefon 040/30 37 47 30**

Mittwoch 19. bis Sonntag 23. Juli 2017
Salut Salon: Liebe. Hier dreht sich alles um das wohl älteste Thema der Menschheit – mit den gefühlt am meisten Folgeproblemen, aber in Folge auch der schönsten Musik dazu: die Liebe. Preis ab € 28,90 bis € 68,90. **Thalia Theater, Alstertor 1, 20095 Hamburg, Telefon 040/32 81 44 44**

Donnerstag 20. Juli 2017, 19.30 Uhr
Super Trouper – Die ABBA-Revue. Auf den Spuren der Superstars der 70er- und 80er-Jahre besuchen die vier deutschen Touristen Annegret, Berthold, Beate und Andreas das „Abba-Museum“ in Stockholm. Preise ab € 21,99 bis € 40,59. Weitere Termine: 30.07. + 05.08. + 19.08. + 26.08.17. **Hamburger Engelsaal, Valentinskamp 40-42, 20355 Hamburg, Telefon 040/34 10 51 05**

Sonntag 23. Juli 2017, 20.15 Uhr
Kleine Libelle. Sanfte Lieder und samtener Jazz von und mit Uta Fehlberg (Gesang und Klavier). Eintritt frei, um Spenden wird gebeten. **Trauerzentrum und Kolumbarium St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 HH**

Jeden Samstag im Sommer 2017, 12 Uhr Orgelkonzerte. Z.B.: 22.07. Friedemann Kannengießer (Hamburg), 12.08. Fumi Takada (Japan) oder 26.08. Enrico Zanovello (Italien). Seit über zehn Jahren gibt es in jedem Sommer Orgelkonzerte mit internationalen Gästen an der Beckerath-Orgel. An jedem Sonnabend spielen Künstler aus der ganzen Welt um 12 Uhr Mittags ein ca. einstündiges Programm. Die Orgelkonzerte kosten keinen Eintritt. **Christuskirche HH-Eimsbüttel, Bei der Christuskirche 2, 20259 Hamburg, Infos unter www.ieor.de**

Sa. 29. Juli/Sa. 19. August 2017, 15 Uhr
Klassik meets Pop. Mit den SoYA Singer Amelie Marléne, Eva Maria Mailänder, Miakado, Jessica Zimmer, Carolin Erben und der Opernsängerin Anna Charlotte Kersten. Eintritt frei. **Planten un Blomen (Musikpavillon), 20355 Hamburg**

Sa. 12./ 19. und 26. August 2017, ab 18 Uhr
Romantik-Nächte im Tierpark Hagenbeck. In unterschiedlichen Besetzungen spielen Musiker bekannte und auch weniger bekannte Stücke des Barock, der Klassik und der Romantik. Dazu gibts auch kulinarische Genüsse. Eintritt ab € 13,– bis € 20,–. **Tierpark Hagenbeck, Lokstedter Grenzstraße 2, 22527 Hamburg, Telefon 040/530 03 30**

Samstag 19. August 2017, 16 Uhr
Konzert mit Xylophon, Panflöte und Mundharmonika. Mit Charme und einem Schuss Humor führt der Entertainer Vasco Ciobanu durch ein buntes Programm und entlockt dabei seiner Panflöte und dem Xylophon mit atemberaubender Geschwindigkeit Interpretationen weltbekannter Musikstücke. Eintritt € 7,–. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH, Telefon 040/644 16-914**

Mittwoch 23. August 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. **Hamburg Pflegen und Wohnen, August-Krogmann-Straße 100, 22159 Hamburg, Infos unter www.puhdys-revival-show.com**

Ausstellungen

Noch bis zum 20. Juli 2017
Hamburg Viel Harmonie. Ist es möglich, Musik, Fotografie und Kunst in Interaktion zu bringen? Ja ist es! Sina Vodjani hat einen neuen Urban-Fotografie-Stil und eine Philosophie entwickelt. Er fotografiert in Mehrfachbelichtungen und möchte dadurch die Kreativität des Betrachters visuell stimulieren. Eintritt frei. So.-Fr. 11-16 Uhr, So. bis 17 Uhr. **Nissis Kunstkantine, Am Dalmannkai 6, 20457 Hamburg, Tel.: 0160/92 31 25 15**

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2017/18 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Bergedorf, Lohbrügge und Rahlstedt werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Noch bis zum 29. Juli 2017
Paul Spengemann – I Walking Stick. Die neue Videoarbeit von Paul Spengemann in einer Einzelausstellung. Ein toter Ast, der sich als Tier verkleidet, windet sich durch alle Versuche der Kategorisierung. Tot oder lebendig, Pflanze, Tier oder Mensch? Di.-Fr. 11-14 und 15-18 Uhr, Sa. 11-15 Uhr, So./Mo. geschlossen. **Produzentengalerie Hamburg, Admiralitätsstraße 71, 20459 Hamburg**

---

17. Juli bis 15. August 2017
Blumenbilder und Landschaften von Günther Schöbel. Die Motive für seine Aquarelle findet Günther Schöbel in der Natur und das Wechselspiel zwischen Zufall und Handwerk, was die Farben und das Wasser auf dem Papier anstellen, sind für ihn eine große Herausforderung. **Im Foyer des Wohnparks am Wiesenkamp, Wiesenkamp 16, 22359 HH**

Noch bis 19. August 2017
Sex.Stadt.Leben. Die Ausstellung zeigt drei künstlerische Sichtweisen auf die Lebensform unserer Zeit. Maike Gräf, Thomas Putze und Detlef Waschkau entwickeln aus dem alten Bildhauermaterial Holz und der klassischen Figuration jeweils sehr eigene Formsprachen. Di.-Fr. 10-18 Uhr, Sa. 10-16 Uhr. **Stern-Wywiol-Galerie, An der Alster 81, 20099 Hamburg, Telefon 040/284 03 90**

Noch bis Sonntag 3. September 2017
Ausstellung Sigrid Hennings. Seit 21 Jahren malt Sigrid Hennings Blumen, Landschaften und Porträts. Sie liebt die Natur und ist mit ihrem Fotoapparat immer auf Motivsuche. **Köster-Stiftung, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, Tel.: 040/69 70 62-0**

Noch bis zum 29. Oktober 2017
Art und Alphabet. Diese Ausstellung widmet sich dem vielschichtigen Wechselverhältnis von Schrift und Bild. Di.-So. 10-18 Uhr, Do. bis 21 Uhr. **Hamburger Kunsthalle (Galerie der Gegenwart), Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg**

Noch bis Ende Oktober 2017
Weltbilder. Die Künstlerinnen Cornelia Diegmann und Sylke Ennen stellen aus. **Galerie im Courtyard, Courtyard by Marriott HH, Flughafenstraße 47, 22415 Hamburg**

Touren und Führungen

Jeden Samstag & Sonntag 2017, 14-16 Uhr, öffentliche Verkostung mit Museumsführung – Die Kunst der Zubereitung.
Eine Führung durch das Kaffeemuseum samt Verkostung. Anmeldung nicht notwendig. Preis € 19,–. **Kaffeemuseum Rösterei Burg, St. Annenufer 2, 20457 Hamburg, Telefon 040/55 20 42 58**

Sonntag 30. Juli 2017, 10.30 Uhr
Olsdorfer Friedensfest.
Anlässlich des Friedensfestes sind an diesem Tag Gräber von Krieg und Gewaltherrschaft das Ziel der Führungen. Die Teilnahme ist sowohl zu Fuß als auch mit dem Fahrrad möglich. Kosten € 5,–, eine Anmeldung ist nicht erforderlich. **Treffpunkt: Ohlsdorfer Friedhof (Friedhofsseite), Fuhlsbüttler Str. 756, 22337 Hamburg**

Sonntag 6. August 2017, 11-12.30 Uhr
Inseltour Kaltehofe.
Auf der Inseltour erkunden Sie die Elbinsel mal außerhalb des Museumszaunes. In abwechslungsreicher Kulisse werden die Geschichte der Insel und die des ehemaligen Wasserwerkes Kaltehofe vorgestellt. Preis € 9,–. **Wasserkunst Elbinsel Kaltehofe, Kaltehofe Hauptdeich 6-7, 20539 Hamburg**

Sonntag 20. August 2017, 13-14 Uhr
Sonderführung: Hamburg im Cholerajahr 1892.
Vor genau 125 Jahren wurde Hamburg zum letzten Mal Opfer einer schweren Cholera-Epidemie, bei der fast 9.000 Hamburger ihr Leben verloren. Erfahren Sie in der spannenden Ausstellungsführung, welche Rolle das Trinkwasser beim Ausbruch der Krankheit spielte und warum die Krankheit nach dem Einbau einer Langsamsandfiltrationsanlage auf Kaltehofe keine Chance mehr hatte. Wir bitten um Anmeldung bis 5 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Preis € 2,50 zuzüglich Museumseintritt. **WasserForum, Billhorner Deich 2, 20539 Hamburg**

Montag 21. August 2017, 18-20.30 Uhr
Hafentour mit Thomas Kunadt. Barkassentour mit viel Insiderwissen rund um den Hafen und zu den erwartenden Schiffen Queen Mary 2, Sea Cloud 2 und Mein Schiff 6. Weitere Touren und Tickets ab € 15,– im Vorverkauf unter www.hamburgparadies.de. **Barkassen Meyer, Überseebrücke, 20459 HH**

Senioren-Zentrum & Appartementhaus „Lühmann-Park“

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

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“
Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg
Tel.: 04193/7518-0
E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de
www.kervita.de
KerVita

www.ahdh.de

HESSE DIEDERICHSEN HEIM

Ein Herz muss Hände haben

Ein neues Zuhause für ältere, pflegebedürftige Menschen:
- Pflege in freundlichen Einzel- und Doppelzimmern
- Vollverpflegung, auch Diätkost
- Umfangreiche soziale Betreuung
- Vielseitiges kulturelles Angebot
- Kurzzeitpflege möglich

Bitte fordern Sie unseren Hausprospekt an!

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Bühne

Donnerstag 27. Juli 2017, 20 Uhr
Herr Dirmeier und Chantal geben sich die Ehre. Der echtzeit-Sommertalk mit Blind-Date und allem Chichi. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg, Telefon 040/24 86 39 72**

Lesungen

Sonntag 16. Juli 2017, 18-20 Uhr
Sonntag 20. August 2017, 18-20 Uhr
Lesebühne „Hamburger Ziegel“. Unter dem Motto „Sommer in der Hafen-City“ werden öffentliche Plätze zu Bühnen erweckt. **Magellan-Terrassen, Großer Grasbrook, 20457 HH, das Programm: www.hamburg.de/sommer-in-der-hafencity**

Freitag 25. August 2017, 19.30 Uhr
Krimilesung. „Roter Ozean“ und „Weißes Gold“, Lesung mit Ute Bareiss. Eintritt € 10,–/erm. € 8,50. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Reservierung empfohlen unter Telefon 040/32 11 91**

Freizeit

Donnerstag 20. Juli 2017, 17-20 Uhr
Eppendorfer Masche. Gemeinsam stricken, häkeln und handarbeiten (lernen). Offene Handarbeitsgruppe immer am 3. Donnerstag im Monat. Teilnahme frei. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg, Telefon: 040/46 77 93 25, www.kulturhaus-eppendorf.de**

Freitag 11., 18. und 25. August 2017
Sommerkino. Open-Air und barrierefrei jeweils bei Sonnenuntergang. Weitere Termine auch im September. **Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg, Infos unter www.alsterdorf.de/aktuelles**

Freitag 25. August 2017, 16 Uhr
Sommerfest. Marktkauf-Center, SAGA und der Rieckhof laden im neu gestalteten Rieckhof-Biergarten zum Grillen. Alle Anwohner und Freunde des Seeve-Viertels sind herzlich willkommen. Es gibt Leckereien und Getränke zu freundschaftlichen Preisen sowie musikalische Unterhaltung mit Facio. Bei Regen findet die Veranstaltung im Saal statt. Eintritt frei. **Freizeitzentrum Hamburg-Harburg e.V., Rieckhoffstraße 12, 21073 Hamburg**

Messen

Freitag 4. bis Sonntag 6. August 2017
British Flair Hamburg. Lifestyle-Event mit dem besonderen britischen Flair und zahlreichen Ausstellern, die ihre typisch britischen Produkte wie Kleidung, Hüte, Oldtimer, Whisky und mehr darbieten. Eintritt ab € 10,– bis € 18,–. Fr. 12-19 Uhr, Sa./So. 10-18 Uhr. **Hamburger Polo Club, Jenischstraße 26, 22609 Hamburg**

Freitag 18. bis Sonntag 20. August 2017
Perlenkunstmesse. Riesige Auswahl an Edelsteinen, Holz-, Glas-, Kristall- und Metallperlen, Anleitungen, Schmuckkits und vieles mehr. Fr./Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr.
Freitag 25. bis Sonntag 27. August 2017
Kreativ Hamburg. Rund 120 Aussteller begeistern mit tollen Produkten, Workshops und vielem mehr Fr./Sa. 10-18 Uhr, So. 10-17 Uhr. **Messe Hamburg Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg, Tel.: 040/888 89 90**

Aktiv mit Demenz

Montag 17. Juli 2017, 18-20 Uhr
4 Pfoten für Sie – Infoabend. Sie haben einen freundlichen, menschenbezogenen Hund? Sie haben Lust und Zeit, Menschen mit Demenz zu besuchen? Hier erhalten Sie alle Informationen dazu und können Fragen stellen. **Das Demenzdock, Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg, Anmeldung unter 040/460 21 58**

Donnerstag 20. Juli 2017, 16-18 Uhr
Das Demenzdock lädt ein: Führung in die Kunsthalle. Kunst gemeinsam erleben! Dank der Museumspädagogen ist die Führung speziell auf die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz ausgelegt. **Hamburger Kunsthalle, Glockengießerwall 5, 20095 Hamburg, Anmeldung unter 040/460 21 58**

Flohmarkt

Immer Samstag 2017, 8-16 Uhr
Altona: Flohschanze. Auf der Schanze gibt es alles außer Neuwaren und Sonderposten. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 HH**

Samstag 15. Juli 2017, 10-17 Uhr
Samstag 12. August 2017, 10-17 Uhr
Neustadt: Antikmarkt. Eine wahre Fundgrube für alle Freunde von Altem, Antikem und Außergewöhnlichem. **Gänsemarkt, 20354 Hamburg**

Sonntag 16. Juli 2017, 12-21 Uhr
Altona: Elbdesign Festival. Über 60 Designer aus Hamburg und Umgebung sowie dicke Beats, beste Foodtrucks und eiskalte Drinks. **Alter England-Fährterminal, Van-der-Smissen-Straße 4, 22767 Hamburg**

Sonntag 16. Juli 2017, 8.30-16 Uhr
Hoheluft: Flohmarkt. Das richtige Pflaster für Schnäppchenjäger. **Hoheluftchaussee (öffentliche Wegeflächen zwischen Lehmweg/Bismarckstraße und Eppendorfer Weg), 20253 Hamburg**

Sonntag 16. Juli 2017, 8.30-16 Uhr
Rahlstedt: Flohmarkt bei der Metro. Ein wahres Paradies für Sammler und Schnäppchenjäger. **Metro HH-Rahlstedt, Bargkoppelweg 50, 22145 Hamburg**

Sonntag 16. Juli 2017, 9-16 Uhr
St. Georg: Flohmarkt in der Langen Reihe. Ein bunter Flohmarkt mit Schnäppchen- und Kuriositätengarantie. **Lange Reihe, 20099 HH**

Sonntag 16. Juli 2017, 9-17 Uhr
Alsterdorf: Alsterfloh. Sommerzeit – Flohmarktzeit. **Alsterdorfer Markt, 22297 HH**

Sonntag 16. Juli 2017, 10-17 Uhr
Langenhorn: Langenhorner Trödelmarkt. Sommerlicher und bunter Flohmarkt auf dem Wochenmarktplatz. **Langenhorner Markt 9, 22415 Hamburg**

Samstag 22. Juli 2017, 8.30-16 Uhr
Sonntag 20. August 2017, 8.30-16 Uhr
Bergedorf: Flohmarkt bei Hauni. Der Flohmarkt besticht durch die Vielfalt der angebotenen Waren, von Antiquitäten bis hin zu Spielsachen, Kleidung und Geschirr ist für jeden Sammler und Trödelbegeisterten etwas dabei. **Hauni-Flohmarktgelände, Kurt-A.-Körber-Chaussee 43-47, 21033 HH**

Sonntag 23. Juli 2017, 8.30-16 Uhr
Sonntag 27. August 2017, 8.30-16 Uhr
Steilshoop: Flohmarkt. Trödelmarkt der Extraklasse. **famila Hamburg-Steilshoop, Eichenlohweg 17, 22309 HH**

Samstag 29. Juli 2017, 11-16 Uhr
Samstag 26. August 2017, 11-16 Uhr
Hafen-City: Langschläfer-Flohmarkt. Hier ist trödeln ausdrücklich erlaubt. **Überseequartier/Überseeboulevard, 20457 Hamburg**

Samstag 29. Juli 2017, 9 Uhr
Sonntag 20. August 2017, 9 Uhr
Barmbek: Kultur-Flohmarkt. Ohne Socken und Sonderposten, aber mit echtem Trödel. **Museum der Arbeit (Museumshof), Wiesendamm 3, 22305 Hamburg**

Mittwoch 2. August 2017, 19-23 Uhr
Altona: Sternbrücken-Nachtflohmarkt. Ein Abend, an dem gefeilscht und gefeiert werden darf. **Fundbureau, Stresemannstraße 114, 22769 Hamburg**

Sonntag 6. August 2017, 10-17 Uhr
Sonntag 3. September 2017, 10-17 Uhr
Wilhelmsburg: FlohZinn. Jeden ersten Sonntag im Monat lässt der FlohZinn die Herzen der Sammler höher schlagen. **Zinnwerke Wilhelmsburg, Am Veringhof 1-7, 21107 Hamburg**

Sonntag 6. August 2017, 11-16 Uhr
Sonntag 3. September 2017, 11-16 Uhr
Barmbek: Flohmarkt und Stadtteiltreff. Nach Herzenslust stöbern und schnacken. **Kulturpunkt im Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg**

Sonntag 6. August 2017, 8.30-16 Uhr
Bramfeld: Flohmarkt. Hier macht das Bummeln einfach Spaß. **Edeka Bramfeld, Bramfelder Chaussee 84-86, 22177 Hamburg**

Sonntag 13. August 2017, 14-18 Uhr
Wandsbek: Gemeindecafé „Himmel auf Erden“ mit Flohmarkt. Bei Kaffee und Kuchen lecker trödeln. **Versöhnungskirche, Eilbektal 15, 22089 Hamburg**

Sonntag 13. August 2017, 10-17 Uhr
Neustadt: Antique Market. Ein Markt für all jene, die alte Schätze und Fundstücke lieben. **Colonnaden, 20354 Hamburg**

Sonntag 13. August 2017, ab 12 Uhr
St. Pauli: Viertel Meile Design Markt. Dieser Markt schafft Raum für schöne und außergewöhnliche Dinge von Künstlern und Designern. **Spielbudenplatz, 20359 Hamburg**

Jeden Samstag 2017, ab 7 Uhr
Horn: Flohdom. Trödeln, wo sonst die Pferde laufen. Auf der Galopprennbahn findet jeden Samstag einer der größten Flohmärkte Hamburgs statt. **Horner Rennbahn, Rennbahnstr. 96, 22111 Hamburg**

Jeden Samstag 2017, 9-12 Uhr
Curslack: Fahrradbörse.
Der kostenlose Fahrradflohmarkt findet immer samstags statt. Hier warten gebrauchte Fahrräder auf neue Besitzer.
Fahrrad-XXL Marcks, Curslacker Neuer Deich 38, 21029 Hamburg

Immer Samstag 2017, 7-15 Uhr
Bramfeld: Flohmarkt. Schnäppchenjagd auf dem **Otto-Parkplatz, Bramfelder Chaussee 160, 22177 Hamburg**

Sonntag 20. August 2017, 8-16 Uhr
Hummelsbüttel: Flohmarkt.
Kleine und große Schätze finden.
Roller Hummelsbüttel, Poppenbütteler Weg 15, 22339 Hamburg

Samstag 26. August 2017, 10-18 Uhr
Sonntag 27. August 2017, 10-18 Uhr
Uhlenhorst: Flohmarkt auf dem Uhlenfest.
Anliegerflohmarkt im Rahmen des Straßenfestes. **Zwischen Averhoffstraße und Kanalstraße/Hofweg, 22085 Hamburg**

Kulinarisch

Sonntag 23. Juli 2017, 18 Uhr
Das Kriminal Comedy Open Air Dinner. Krimidinner mit Kitzel für Nerven und Gaumen. „Testament á la carte" – eine Testamentseröffnung mit Biss! Gaumenfreuden und Unterhaltung mit unvorhersehbaren Entwicklungen. Kosten ab € 84,–.
Landhaus Walter, Otto-Wels-Straße 2, 22303 Hamburg, Telefon 040/27 50 54

Aktiv mit Demenz

Jeden Dienstag 2017, 14-18 Uhr
Konfetti-Café Altona.
Café für jedermann, aber vor allem für Menschen mit Demenz. Hier finden Menschen mit Demenz und deren Angehörige einen Platz, bei dem es nicht nur kulinarisch zu geht. Unter fachkundiger Anleitung wird gemeinsam gestaltet, gemalt, gewerkelt, gelacht und gesungen.
fördern & wohnen Altona, Bernstorffstraße 145, 22767 Hamburg

Jeden Montag bis 9. Oktober 2017, 10-12 Uhr
Offenes Atelier im Haus Drei.
Ein wöchentliches Kursangebot für Menschen mit Demenz im Frühstadium, begleitet von 2 Künstlerinnen. Mit verschiedenen Materialien den alten und neuen Lebensumständen begegnen und dabei eigene Ausdrucksformen finden. Freiwillige Spende für Material, der Einstieg ist jederzeit möglich.
Haus Drei, Hospitalstraße 107, 22767 Hamburg, Anmeldung erforderlich bei: Fr. Horsch Tel.: 040/31 79 59 67 oder Fr. Hinsch Tel.: 040/39 90 99 86

Party

Donnerstag 13. Juli 2017, 19 Uhr
Donnerstag 27. Juli 2017, 19 Uhr
Pedal Power – Die Lattenplatz-Fahrraddisco.
Das Publikum selbst sorgt auf Fahrrädern – in die Pedale tretend – für die Energie der DJs. Wird nicht genügend gestrampelt, geht der Strom aus.
Knust, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg, Telefon 040/87 97 62 30

Sonntag 6. August 2017, 18 Uhr
Sonntag 3. September 2017, 18 Uhr
Faltenrock – 60plus-Tanzabend.
Boogie, Twist, Rock'n' Roll und mehr, um ausgelassen und abwechslungsreich zu tanzen und zu feiern. **Nochtspeicher, Bernhard-Nocht-Straße 69a, 20359 Hamburg, Tel.: 040/33 39 88 69**

Samstag 26. August 2017, 21.30 Uhr
50 Plus – Stage Club. Endlich mal wieder richtig tanzen und feiern gehen! Bei Hamburgs charmanter Ü50-Party lassen ausgewählte DJs die Junggebliebenen musikalisch ausgelassen zu unzähligen Party-Klassikern feiern. **Stage Club, Stresemannstraße 163, 22769 Hamburg, Tel.: 040/43 16 54 60**

Radtouren

Jeden Freitag 2017
Weekendstarter Radtour. Der perfekte Start ins Wochenende. Erleben Sie szeniges, trendiges & maritimes Hamburg fernab der ausgelatschten Pfade. Dauer 2,5 Std. Preis € 25,– inkl. Fahrrad. **Abfahrt zwischen 16-18 Uhr, Treffpunkt: Theodor-Heuss-Platz 1, 20354 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter Telefon 040/36 09 19 69**

Donnerstag 13. Juli 2017, 12 Uhr
Am Rande vom Sachsenwald. Über Bergedorf, Hohenhorn und Aumühle nach Sachsenwaldau – Kaffeepause und dann zurück. Länge: 50 km, Schwierigkeit: gemütliche Tour (Durchschnitt/Normalgeschwindigkeit auf ebener Strecke 13 km/h). **Treffpunkt: S-Bahn Bergedorf (Ausgang Lohbrügge), Johann-Meyer-Straße 53, 21031 Hamburg**

Die Saison beginnt:

Der Theaterbus nach Hamburg fährt wieder!

inkultur-Hamburger Volksbühne e.V. begleitet Sie auch in der neuen Spielzeit 2017/18 preisgünstig und bequem im modernen Reisebus zu wunderbaren Aufführungen in den Hamburger Theatern, der Laeiszhalle und der Oper. Der Theaterbus holt Sie an Ihrer Haltestelle ab, fährt Sie direkt vor das Theater in Hamburg und nach der Vorstellung sicher wieder nach Hause.

Freuen Sie sich jetzt schon auf großartige Aufführungen an renommierten Hamburger Bühnen und erweitern Sie so Ihr Kulturprogramm. Nutzen Sie die Möglichkeit, bequem und entspannt die kulturellen Höhepunkte in Hamburg zu genießen. Der Reisebus fährt Sie direkt zur Spielstätte, anstrengende Anfahrten und Parkplatzsuche gehören der Vergangenheit an.

Für Blankenese, Halstenbek, Nienstedten, Pinneberg, Rellingen, Rissen, Schenefeld und Wedel werden unterschiedliche Theater-Arrangements angeboten. Informationen erhalten Sie direkt bei inkultur. Das kulturbegeisterte und freundliche Service-Team freut sich auf Sie und beantwortet gern Ihre Fragen unter der Telefonnummer 040/227 006 66 oder per E-Mail an theaterbus@inkultur.de. Gern schickt inkultur Ihnen auch Informationsmaterial zu.

Auf www.theaterbus-hamburg.de finden Sie ebenfalls alle Informationen.

SeMa

Senioren Magazin

Hamburg GmbH

Freuen Sie sich auf die September-Ausgabe! Erscheinungstag 2. September 2017

Sie möchten unsere Printausgaben lesen?

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

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

Gestalten Sie das Senioren Magazin mit:

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

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

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

www.senioren-magazin-hamburg.de

Like us – bei facebook

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