

KösterMagazin

Die kostenlose Zeitung aus Barmbek



Veranstaltungs-
programm
im Innenteil!

**Wir wünschen
eine gute Nacht!
TIPPS FÜR EINEN
ERHOLSAMEN SCHLAF
IN DIESEM HEFT!**

LUTZ
AUFZÜGE

WENN LEIDENSCHAFT AUF TECHNISCHE PERFEKTION TRIFFT.

Wir bauen Ihnen genau den Aufzug, den Sie haben möchten: LUTZ Aufzüge liefert individuelle Aufzulösungen. Seit 1927.

www.lutz-aufzuege.de



Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe – der Sandmann auf der Titelseite deutet es an – lesen Sie zahlreiche Beiträge zum Thema „Schlaf“. Die Redaktion hat sich auf ihrer Planungssitzung mit großer Begeisterung auf dieses Thema geeinigt. Die eingereichten Beiträge lassen vermuten, dass viele Menschen unter Schlafproblemen leiden und gern Tipps für einen besseren Schlaf weiterreichen. Da uns nur eine begrenzte Seitenanzahl zur Verfügung steht, mussten einige Beiträge sogar eingekürzt werden. Wir hoffen, dass wir Ihnen Aspekte zum Thema präsentieren, die wichtige Informationen liefern und kurzweilig sind.

Wie angekündigt geben wir in diesem und dem nächsten Heft den Nachruf von Herrn Prof. Dommick für unseren langjährigen Vorsitzenden, Herrn Edmund Matthaer, wieder, der auf einer Gedenkfeier im Mai als Redebeitrag gehalten wurde.

Sie lesen in dieser Ausgabe auch über unsere Aktivitäten in den Bereichen Demenz und das Projekt, eine langfristige Kooperation mit Trägern von Kindertagesstätten zu begründen. Und natürlich erhalten Sie umfassende Informationen, welche Veranstaltungen im letzten Kalendervierteljahr vorgesehen sind. Unser nächstes Heft erscheint im Dezember.

Freuen Sie sich mit mir auf unseren wunderschönen Martinsmarkt am Sonntag, den 5. November.

Ihr

Holger Detjen
Holger Detjen
-Geschäftsführer-

Generationsprojekt startet

Unser Hauptanliegen ist, ein dauerhaftes Projekt für Kinder und Senioren zu entwickeln. Wir möchten Aktivitäten gestalten, bei denen die Kinder und Senioren voneinander lernen und gemeinsam Spaß haben. Unser Projekt stärkt das ehrenamtliche Engagement, das Gemeinschaftsgefühl und stellt eine Verbindung zum Stadtteil her. Die Stiftung möchte einen Ort bieten, der nicht nur für Senioren, sondern auch für andere Generationen offen ist. Es soll die Möglichkeit geben, im alltäglichen Miteinander regelmäßig in Kontakt zu anderen Altersgruppen zu treten. Natürlich haben einige der Bewohner selbst Familie und Freunde mit Kindern, mit denen sie im Austausch stehen, aber „Raum“ für diese Begegnungen gibt es in der Köster-Stiftung bisher nicht. | LW

Wer ist unser Kooperationspartner?

Unser erster Kooperationspartner ist das Kinderzimmer Seebek in der Bramfelder Straße. Das Kinderzimmer ist eine Kita in privater Trägerschaft und nur wenige Schritte von unserer Wohnanlage entfernt. Besonderes Augenmerk wird in der konzeptionellen Ausgestaltung auf Selbstbestimmung und Selbstständigkeit, flexible, elternfreundliche Öffnungszeiten, auf eine farbenfrohe Raumgestaltung und, wenn gewünscht, auf bilinguale Erziehung gelegt. Ein junges Team betreut zurzeit neun Gruppen, mit Kindern im Alter von sechs Monaten bis sechs Jahren. Die Elementargruppe (4-6 Jahre) der „Flamingos“ war am 18. Juli bei uns in die Stiftung zu einem Kennenlernetreffen eingeladen.

Wie war das Kennenlernetreffen?

Die anfängliche Schüchternheit der Kinder war nach dem ersten Spiel im Kreis verflogen und alle haben mitgemacht. Bei den Spielen der „Plumpsack geht rum“ und „Katz und Maus“ mussten auch die Erwachsenen um den Kreis laufen, um nicht gefangen zu werden. Nach der gemeinsamen

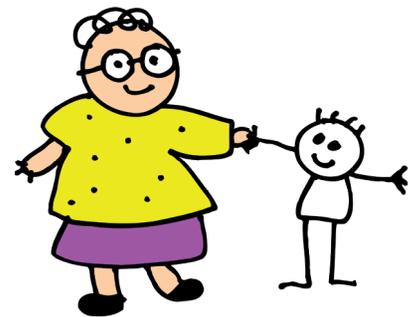


Foto: pixabay

Begrüßungsrunde konnte jeder an verschiedenen Spielstationen nach Lust und Laune sackhüpfen, büchsenwerfen oder basteln. Es gab genug Zeit zum Toben und Klönen, sodass wir uns ein bisschen miteinander vertraut machen konnten. Insgesamt war es ein gelungener Vormittag - alle Kinder hatten Spaß und die Erwachsenen auch!

Wie geht es weiter?

Im August konnten wir bei einem weiteren Treffen die Kita kennenlernen. Ab September gibt es alle zwei Wochen eine Bastel- und Malgruppe in der Köster-Stiftung und eine Lese- und Spielgruppe in der Kita. Außerdem möchten wir versuchen, Kooperationen mit weiteren Kindertagesstätten zu schließen, um das Angebot zu erweitern.

Wer also noch Interesse hat mitzumachen, kann sich gerne im Zeitspenderbüro melden! Telefon: 040/69 70 62 33, Mail: engagementfoerderung@koester-stiftung.de

*Ich kann gar nicht
so viel schlafen,
wie ich träumen möchte.*

Anonymous

*Dies frühzeitige Aufstehen
macht einen ganz blödsinnig.
Der Mensch muß seinen
Schlaf haben.*

Franz Kafka

Inhalt

3	EDITORIAL Generationsprojekt
4	INHALT IMPRESSUM
5	SCHLAF: Das Geheimnis des Schlafes
7	SCHLAF: Im Schlafanzug um die Welt
9	SCHLAF: Atemaussetzer in der Nacht
11	SCHLAF: Ein kleines Nickerchen hilft...
12	DEMENZ: „Mit Schirm, Charme und Demenz“
13	KÖSTER: Edmund Matthaei - ein Nachruf
17	KULTUR: Veranstaltungstipps
18	KÖSTER-KARTE: Unsere aktuellen Partner
19	KÖSTER INTERN: Neues aus der Stiftung
20	SEELSORGE: Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf
21	STADTTEIL: Auferstehungskirche am Tieloh
23	STADTTEIL: Der Kattendorfer Hofladen
24	SCHLAF: Gut geschlafen?
25	NACHGEFRAGT: Barmbek-Rätsel & Wörtersuche
27	GELD & RECHT: Mietkautionenkosten
28	SCHLAF: Mythos Schlaf
30	PLATTDÜÜTSCH: Dit un Dat

So erreichen Sie uns!

Empfang	040/ 69 70 62- 0
Sozialberatung	040/ 69 70 62-11
Veranstaltungen	040/ 69 70 62-11
Pflegedienst	040/ 69 70 62-13
Vermietung	040/ 69 70 62-15
Haustechnik	040/ 69 70 62-16
Köster-Café	040/ 69 70 62-29
Engagement	040/ 69 70 62-33

www.koester-stiftung.de
info@koester-stiftung.de

Spendenkonto:

Hamburger Sparkasse
IBAN: DE14200505501057210831
BIC: HASPDEHHXXX



KÖSTER-STIFTUNG
Gemeinsam leben.

Impressum

Köster-Magazin Auflage: 2.200

Zuschriften bitte an: Köster-Stiftung,
Holger Detjen, Meisenstraße 25,
22305 Hamburg
E-Mail: info@koester-stiftung.de

Redaktion: Christina Busse (CB),
Holger Detjen (HD), Birgit Dewitz (BD),
Pastor i.R. Bernd Fürstenau (BF),
Kerstin Hagemann (KH), Helga Harm (HH),
Johanna Müller (HM), Nicolle Prüter (NP),
Gigi Sams (GI), Christine von Steinaecker (CvS),
Gudrun Stiegmann (GS), Dr. Gunnar Thiemann
(GT), Christian de Vogel (CdV), Lena Woll (LW)

Vi.S.d.P.: Christian de Vogel

Hrsg.: Vorstand der Heinrich und Caroline
Köster Testament-Stiftung,
Meisenstraße 25, 22305 Hamburg,
Tel.: 040/ 69 70 62-0, Fax: 040/ 69 70 62-99

Gestaltung: Wolfgang Colmsee (Cartoons),
Holger Detjen, Johanna Müller

Druck: alsterpaper DRUCK+
VERSAND-ZENTRUM
Gedruckt auf Cyclus Print
bestehend aus 100 % Recyclingfasern

Cover: *Das Sandmännchen zu
Besuch in der Köster-Stiftung* © HM

Das Köster-Magazin erhalten Sie kostenlos in allen Ladengeschäften unserer Kooperationspartner. Sie finden das Köster-Magazin außerdem in Arztpraxen, Einkaufszentren und Stadtteil-Einrichtungen in unserer Nachbarschaft.

alsternetwork

alsterpaper

Zwei starke Partner

alsterpaper alsternetwork

Versandservice • Fahrzeugbeschriftung
Tampondruck • XXL-Digitaldruck
Digitaldruck • Lasergravur
Offsetdruck • Folienplot
Lettershop • Stempel
Prospekte • Schilder
Kataloge • Banner
Mailings • Grafik

alsterpaper.de • Wiesendamm 22a • 22305 Hamburg • Telefon 0 40.2 98 10 01 10
alsternetwork.de • Neumann-Reichardt-Str. 34 • 22041 Hamburg • Telefon 0 40.28 80 48 10

Das Geheimnis des Schlafes

Wir tun es immer wieder. Jede Nacht. Versinken über Stunden in eine Art seliger Bewusstlosigkeit, aus der wir dann – im Idealfall – erfrischt wieder erwachen. Wir haben geschlafen. Es ist ein beträchtlicher Teil unseres Lebens, den wir im Bett liegend, mit geschlossenen Augen, ohne irgendetwas zu tun, verbringen. Im Laufe eines siebzigjährigen Lebens summiert sich diese untätige Zeit auf mehr als zwanzig Jahre. Was für ein Geheimnis verbirgt sich hinter dem seltsamen Zustand? | Swantje Naumann



Schlaf: Eine köstliche Erfindung der Natur. © gpointstudio - Fotolia.com

Nichts hat die Phantasie von Dichtern, Philosophen und Forschern so angeregt wie diese „köstliche Erfindung der Natur“. So nannte der Dichter Heinrich Heine den Schlaf. Den haben wir übrigens mit allen anderen Lebewesen gemeinsam. Alle Tiere schlafen regelmäßig. Die meisten legen sich zur Ruhe wie wir. Nur Fledermäuse haben exotischere Gewohnheiten. Sie hängen sich zum Schlafen kopfüber auf. Vögel bleiben meist hocken und stecken den Kopf unter die Flügel. Zugvögel schaffen es sogar, im Fluge zu schlafen.

Lange Zeit rätselten Wissenschaftler über die Bedeutung des Schlummers für uns. Bloßes Ausruhen ginge nämlich auch mit Dösen im Sessel oder auf dem Sofa. Warum müssen wir dazu stundenlang schlafen? Inzwischen steht der Grund fest: Er besteht aus viel Fett, etwas Eiweiß und sitzt im Kopf. Es ist unser Gehirn. Dieses Organ braucht den Schlaf dringend, um gründlich aufzuräumen, bleibt aber selbst hellwach. Es kann jedoch nur Ordnung im Kopf schaffen, wenn nichts stört, wenn alle Reize von außen ausgeschaltet sind und der Körper auf Sparflamme läuft. Wenn wir also nicht mehr sehen, hören, fühlen, nicht mehr bewusst denken und uns vor allem nicht mehr bewegen.

Dann erst schaffen es die kleinen grauen Zellen, nutzlosen Informationsmüll aus dem Alltag zu entsorgen, wichtige Dinge dauerhaft im Gedächtnis abzuspeichern und ein paar nervliche Dehnübungen zu machen, um fit zu bleiben. Der deutsche Philosoph Arthur Schopenhauer muss so etwas im neunzehn-

ten Jahrhundert schon geahnt haben, denn er fand: „Der Schlaf ist für den Menschen wie das Aufziehen für die Uhr“.

Und weil unser Gehirn nachts unser Uhrwerk aufzieht und seine Dehnübungen macht, träumen wir auch im Schlaf. Das geschieht mehrmals in jeder Nacht. An die meisten Träume erinnern wir uns nicht mehr. Nur das, was gegen Morgen, kurz vor dem Aufwachen geträumt wird, bleibt uns im Gedächtnis. Auch über die Bedeutung und die Deutung des nächtlichen Kopfkinos haben kluge Denker lange spekuliert und verschiedene Theorien entwickelt.

Glaubte man bis ins Mittelalter hinein noch, Träume seien Vorhersagen zukünftiger Ereignisse oder gar göttliche Botschaften, so kam der Psychoanalytiker Sigmund Freud vor über hundert Jahren zu dem Schluss, im Traum offenbarten sich verschlüsselte verdrängte Wünsche. Moderne Hirnforscher meinen dagegen ganz nüchtern, das Gehirn testet nachts verschiedene



Die Traumdeutung hat sich von alten Modellen verabschiedet. © Gunnar Assmy - Fotolia.com



Zu wenig Schlaf lässt uns schneller altern.
© Anneke - Fotolia.com

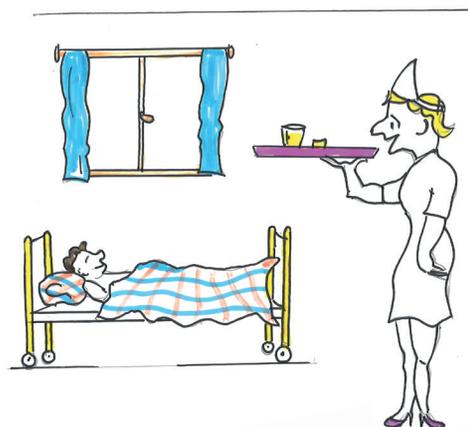
Nervenverbindungen aus und kombiniert wahllos Geschehnisse der vorangegangenen Tage mit Erinnerungen und Gefühlen. Wer allerdings seelische Belastungen oder ungelöste Konflikte mit sich herumschleppt, findet auch das in seinen Träumen oder Albträumen wieder. Hier versucht das Gehirn, starke Eindrücke zu verarbeiten oder Auswege aus festgefahrenen Situationen zu entwickeln.

Tatsächlich gibt es bekannte Beispiele, wie Wissenschaftlern im Traum die Lösung zu einem verzwickten Problem einfiel oder Künstlern eine geniale Idee im Schlaf kam. Unsere Altvordere gaben gern den Rat: „Schlafen wir drüber“. Recht hatten sie.

Doch nachts tun sich noch mehr spannende Dinge in unserem Organismus, ohne dass wir davon das Geringste mitbekommen. Der Körper nutzt die Ruhephase ebenfalls, um ein paar

Dinge in Ordnung zu bringen. Müde, überarbeitete Orgazellen werden aussortiert und durch frische, neue Zellen ersetzt. Unsere Körperabwehr, das Immunsystem, rüstet auf, um Krankheitserreger erfolgreich unschädlich zu machen. Erst wenn wir unausgeschlafen sind, merken wir, was alles nachts im Körper nicht geregelt worden ist. Wir können uns nicht gut konzentrieren, sind vergesslich, fangen uns schneller eine Erkältung ein. Und im Spiegel sehen wir um Jahre älter aus. Schlafmangel wirkt sich nachweislich schlecht auf unser Gedächtnis und die Aufmerksamkeit aus. Die meisten Unfälle passieren denn auch, wenn die Verursacher nicht genug Schlaf bekommen haben.

Und noch etwas passiert, wenn wir regelmäßig zu wenig schlafen: Wir werden schneller dick. Während des Schlafs wird nämlich ein Hormon ausgeschüttet, das uns auf die Einstellung „Sattsein“ programmiert. Ohne die könnten wir die vielen Schlafstunden ohne Essen gar nicht überstehen. Wer zu kurz schläft, bekommt auch nur wenig von dem Sättigungshor-



„Aufwachen, Herr Müllen,
Sie müssen Ihre Schlaftablette
nehmen ...“

Cartoon: CO



Ein Mittagsschläfchen tut der Gesundheit Gutes.
Foto: pixabay

mon ab. Er futtert am Tage um so mehr und sammelt überflüssige Pfunde an. Ausreichender Schlaf dagegen hält schlank.

Wer nachts um den Schlaf gebracht ist, sollte allerdings nicht versuchen, zu viel davon am Tage nachzuholen. Denn dann kommt man oft gar nicht mehr in die Gänge und hat am Abend Probleme einzuschlafen. Einzige Ausnahme: das Mittagsschläfchen. Mittags hat jeder von uns einen Tiefpunkt. Das liegt an der biologischen Uhr, die unseren Stoffwechsel taktet. Wer sich dann 20 bis 30 Minuten aufs Ohr legt, tut seiner Gesundheit viel Gutes: Das Kurzzeitgedächtnis wird gestärkt, Laune und Leistungsfähigkeit steigen und regelmäßiger Mittagsschlaf schützt sogar vor Herzinfarkt.

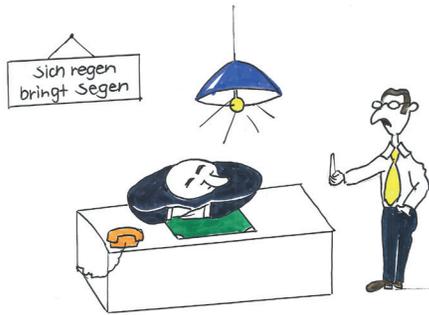
Im Schlafanzug durch die Welt...

Für einen ruhigen Schlaf brauchen wir Schutz vor Witterungsbedingungen, Übergriffen und Lärm. Am besten ist ein ruhiger, abgedunkelter Raum mit einem gemütlichen Bett, einer bequemen Matratze und einer kuscheligen Decke. Eine Raumtemperatur von 18 Grad ist empfehlenswert. Die Nachtbekleidung soll leger sein oder, nach Geschmack, wegfallen. Machen wir eine kleine Reise durch die Schlafräume der Welt! | GS

In **Deutschland** schlafen wir gern auf einer Kaltschaummatratze in einem gut durchgelüfteten Raum. Oft darf das Fenster während der Nacht geöffnet sein. In den Ehebetten hat jeder Partner seine eigene Dauneneder eine Synthetik-Decke. Alle zwei bis drei Wochen wird das Bett frisch bezogen, und meist fehlen ein bis zwei Stunden Schlaf.

Bei unseren amerikanischen Freunden ist ein dreiteiliges Matratzensystem, das Boxspringbett, beliebt. Das Lüften spielt eine geringere Rolle, dafür duftet es nach Lavendel oder Jasmin im Schlafzimmer. Für den Wohlfühlfaktor kommt häufig das Haustier mit ins Bett. Doch die **Amerikaner** schlafen nicht nur nachts. Während des Tages wird oftmals ein kurzes Nickerchen eingelegt. Ein sogenannter „Power-Nap“. Nach kurzer Erholung wird fröhlich weitergemacht.

In **Großbritannien** beklagt sich kaum jemand über zu wenig Schlaf. Ein gut durchorganisierter Tag ermöglicht ausreichenden Nachtschlaf. Dafür sorgt vor dem Einschlafen ein Buch oder der Fernseher. Zur Beruhigung gibt es ein Getränk, dann träumt es sich, häufig unbekleidet, umso entspannter.



„Herr Meier! Schlafen können Sie zuhause.“
„Chef - Sie kennen meine Frau nicht...“

Cartoon: CO

Japaner haben eine richtige Nickerchen-Kultur. Ob im Büro oder in der Bahn, ein kurzes Schläfchen ist überall legitim, solange niemand durch einen absinkenden Kopf belästigt wird. Traditionell dient ein ausgelegter Futon zuhause für den Nachtschlaf, der durch die eingelegten Tagschlafchen etwas kürzer ausfällt. Wenn der Futon morgens entfernt wird, ist Platz für andere Möglichkeiten. Mittlerweile gibt es in größeren Wohnungen schon extra Schlafräume. Keinesfalls darf der Kopf nach Norden gebettet werden, dies gebührt den Verstorbenen.

Guter Geruch im Schlafzimmer ist den **Mexikanern** sehr wichtig. Dafür wird häufig die Bettwäsche gewechselt. Bevor der Schlafende sich ins Bett begibt, was mehr als sieben

Stunden der Fall sein wird, nimmt er ein warmes Bad, hört etwas Musik oder meditiert kurz mit einem Gebet.

Unsere Nachbarn in **Frankreich** mögen es, mit ihrem Partner in einem etwa 1,50 Meter schmalen Bett zu kuscheln. Mit vielen Kissen aber ohne Federbett. Benutzt wird eine dünne Decke mit einer Überdecke, unter der gemeinsam geschlafen wird. Das ist ähnlich wie in den USA, wo dicke Kopfkissen ins Bett gehören und ein unter der Decke liegendes Laken unter die Matratze geklemmt wird.

Im warmen **Indien** dient ein vierfüßiges Gestell, ein Charpai, als Schlafstatt. Durch den geflochtenen Untergrund kann die Luft gut zirkulieren, was im tropischen Klima wichtig ist.

Keine Probleme mit öffentlichem Schlaf gibt es in **China**. Es besteht sogar ein verfassungsmäßiges Recht auf den Mittagsschlaf.

Damit endet unsere kleine Reise. Legen Sie Ihren Kopf auf 's Kissen, das gibt es in Japan und Mexiko nicht immer, und träumen Sie angenehm!



Rund um den Globus haben die Menschen unterschiedliche Schlafgewohnheiten. Foto: pixabay



**ROLLADEN • MARKISEN
JALOUSIEN DER SPITZENKLASSE**

Bramfelder Straße 114 · 22305 Hamburg
Telefon 040 - 691 66 66
info@hema-markisen-rolladen.de
www.hema-markisen-rolladen.de



FÖHRING BESTATTUNGEN



Wir stehen Ihnen gern zur Seite,
wann immer Sie uns brauchen:
040 / 636 52 202
Fuhlsbüttler Straße 792
22337 Hamburg
**Betreuung im Sterbefall
Bestattungsvorsorge**

Ihre Familie Föhrling
WIR GEBEN HALT, WENN SIE LOSLASSEN MÜSSEN.



Salon Chic
Ihr Friseur

Inhaberin: S. Grath
Meisenstrasse. 25
22305 Hamburg
Di. Mi. Do. Fr. 9.00 - 16.00 Uhr
040 - 796 96 830

Fusspflege-Praxis-Tchang
Fusspflege auf med. Grundlage

Mo Di Mi 9.00 - 13.00 u. 14.00 - 18.30 Uhr
Fr 9.00 - 13.00 Uhr

H.Tchang
Meisenstrasse 25
22305 Hamburg

040/75 29 39 57



René **RS** Schmidt

Alles aus einer Hand

Umzüge • Renovierungen • Innenausbau

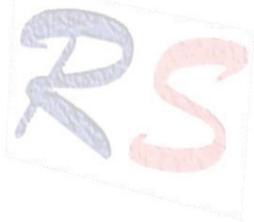
Bei uns finden Sie einen Ansprechpartner für alle Fragen!
Kostenvoranschläge selbstverständlich kostenfrei!

- Umzüge: wir transportieren Ihr Umzugsgut (inkl. Möbelabbau und -aufbau) durch qualifiziertes Fachpersonal und sorgen bei Bedarf auch für besenreine Entrümpelungen
- Auf Wunsch:
 - Einpackhilfe und Transport von Umzugsgut
 - Renovierung der alten und neuen Wohnung
 - Abwicklung der Wohnungsübergabe
 - Anschluss von Elektrogeräten
 - Möbelmontage bei Möbellieferungen
- Malerarbeiten innen und außen
- Verlegearbeiten und Entsorgung von Teppichen und Laminat

Fa. René Schmidt
Umzüge Entrümpelungen Renovierungen

**Bramfelder Chaussee 358
22175 Hamburg**

Tel.: 040/ 689 469 83
Fax: 040/ 689 469 84



Atemaussetzer in der Nacht: Schlafapnoe

Viele Betroffene merken es selbst gar nicht, wenn ihr Atem in der Nacht aussetzt. Daran leiden ca. sechs Millionen Deutsche, die Anzahl der betroffenen älteren Menschen steigt an. Von einer Schlafapnoe spricht man, wenn der Atem mindestens zehn Sekunden aussetzt. Durch die Atemstillstände kommt es zu einer verringerten Sauerstoffversorgung und gleichzeitig zu einem Anstieg von Kohlendioxidgehalt des Blutes. Der Betroffene erhält dadurch eine Alarmreaktion des Körpers, was aber nicht zum bewussten Aufwachen führt. Der Körper registriert den Sauerstoffmangel und aktiviert die Atemmuskeln. Man wacht kurz auf, kann sich aber am nächsten Morgen daran nicht mehr erinnern. | NP

Eine Schlafapnoe hat unterschiedliche Schweregrade, und nicht jede muss behandelt werden. Man unterscheidet zwischen einem obstruktiven, einem gemischten und einem zentralen Schlafapnoe-Syndrom.

Die **obstruktive Schlafapnoe (OSA)** ist die häufigste Form der nächtlichen Atemaussetzer und betrifft 5-10% der Bevölkerung. Sie ist gekennzeichnet durch (lautes) nächtliches Schnarchen.

Bei der OSA erschlaffen während des Schlafes die Muskeln des weichen Gaumens und verschließen teilweise oder vollkommen die Luftwege. Nasen- bzw. Mundrachen sind nicht mehr in der Lage, dem entstehenden Unterdruck beim Einatmen in die Lunge und Bronchien Widerstand zu leisten. Folge daraus ist, dass der Betroffene keine Luft mehr bekommt. Es kommt zu einer Mangelversorgung des Gewebes

im Körper und im Gehirn. Dadurch entsteht eine gefährliche Atempause, die bis zu 60-mal pro Stunde oder im Extremfall bis zu zwei Minuten erfolgen kann, sogar im schlimmsten Fall bis zu 500-mal in der Nacht. Kommt es zu einer arteriellen Sauerstoffsättigung (der Sauerstoffgehalt des Blutes fällt), die länger als zehn Sekunden anhält, spricht man von einem krankhaften Atemstillstand. Die Erholungsfunktion des Schlafes wird dadurch behindert.

Ein AHI (Apnoe-Hypopnoe-Index) sagt etwas über die Anzahl der Apnoe und Hypopnoen pro Stunde aus. Hypopnoe heißt reduzierte Atmung. Wenn die oberen Atemwege zusammenfallen, spricht man bei den Betroffenen von Schnarchgeräuschen.

Die **zentrale Schlafapnoe (ZSA)** kommt selten vor und ist meist erblich bedingt, kann aber auch aus neurologischer Schädigung (Nervenleiden) resultieren. Im zentralen Nervensystem sind Schäden besonders im Atem-



*In der Nacht setzt bei rund sechs Millionen Menschen in Deutschland der Atem aus.
© Foto-Ruhrgebiet - Fotolia.com*

zentrum, d.h. die Atemwege bleiben zwar geöffnet, aber der Atemmuskel von Brust und Zwerchfell arbeitet nicht ausreichend. Es liegt eine Fehlsteuerung des Atmungsprozesses vor. Kurz zusammengefasst heißt es: Das Gehirn „vergisst“ zu atmen, es erfolgt kein Luftfluss in der Lunge.



Nächtliche Ruhestörung: Schnarchen kann nicht nur den Betroffenen belasten, sondern auch den Partner und damit die Beziehung. © drubig-photo - Fotolia.com



Die CPAP-Therapie mittels Atemmaske ist die erfolgreichste Methode gegen Schlafapnoe.
© Pebo - Fotolia.com

Die **gemischte Schlafapnoe** ist eine Kombination aus OSA und ZSA und wird verursacht durch eine Blockade oder Obstruktion (Verschluss) der oberen Atemwege und die Atemanstrengung bleibt aus.

Anzeichen einer Schlafapnoe:

- wenn man morgens aufwacht und sich wie gerädert fühlt
- Aufwachen mit gereiztem oder trockenem Hals
- Sekundenschlaf (auch beim Lesen oder Fernsehen, Arbeit, Straßenverkehr)
- Leistungs-, Konzentrations- auch Gedächtnisschwäche
- starke Tagesmüdigkeit
- Kopfschmerzen am Morgen
- Schnarchen
- schlapp, unkonzentriert, wenig leistungsfähig
- verringerte Libido und Potenz
- Angstzustände, Depressionen und Gereiztheit

Ursachen und Risikofaktoren

Stress, Rauchen, Übergewicht, ein extrem zurückliegender Unterkiefer, eine krumme Nasenscheidewand, eine vergrößerte Zunge oder große Mandeln können Ursachen für Schlafapnoe sein. Auch Schichtdienst, die Einnahme von Beruhigungsmitteln oder Schlaftabletten, Alkohol oder Drogen,

aber auch Nasen-Polypen, eine Schilddrüsenunterfunktion oder eine bestehende Erkrankungen wie Akromegalie oder Rheuma können zum Schlafapnoe führen.

Folgen

Bei einem unbehandelten Schlafapnoesyndrom können chronische Gesundheitsstörungen auftreten wie bspw. Herz-Kreislaufkrankungen wie Bluthochdruck, Herzinfarkte sowie Schlaganfälle, auch Depressionen, Impotenz und Stress-Erkrankungen wie Magengeschwüre, Tinnitus und Hörsturz. Auch Diabetes mellitus, Migräne oder das Auftreten von Herzkrankheiten, die einen Herzschrittmacher erforderlich machen, können mögliche Folgen sein.

Was kann man tun?

Ein **Apnoe-Screening** ist ein systematisches Testverfahren, das die Messung der Atemzüge, die Ausweitung des Brustkorbes und die Sauerstoff-Sättigung herausfiltert und bestimmte Eigenschaften aufweist.

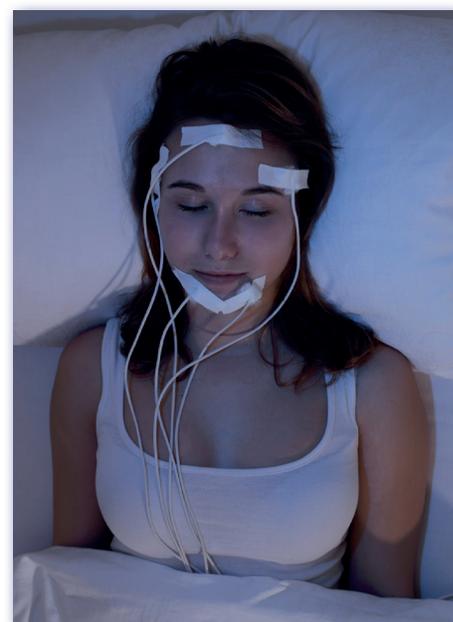
Im **Schlaflabor** werden unter Beobachtung die Atmung und die Hirnströme überprüft. Das Umfeld wird unter die Lupe genommen, Fragen erfolgen zu bestehenden Erkrankungen und man bleibt meist zwei bis drei Nächte

im Schlaflabor. Es werden die Atemgeräusche, die Häufigkeit des Atmens, der Sauerstoffgehalt im Blut und die Hirnstromkurve (EEG) überprüft.

CPAP-Therapie wird bei mittlerer oder schwerer Schlafapnoe eingesetzt. Hierbei trägt der Betroffene nachts eine Atemmaske. Diese sorgt während des gesamten Schlafs für einen Überdruck auf die Atemwege. So soll verhindert werden, dass die Atemwege sich verengen oder verschließen. Für den Betroffenen ist das Geräusch gewöhnungsbedürftig, da das Atemgerät permanent Geräusche erzeugt. Zum anderen ist es ungewohnt, eine Maske zu tragen und gegen den Überdruck anzutreten. CPAP = heißt übersetzt kontinuierlich positiver Atemwegsdruck.

Fragen Sie bei Verdacht bei Ihrem Hausarzt, HNO-Arzt, Lungenarzt oder bei einem Schlafmediziner nach.

Quellen: DGSM, Schlaflabor Asklepios, Apotheken-Umschau, Schlafapnoe-online, Lungenarzt im Netz, onmeda, Heidelberger-Schlaflabor, Gesundheit und Schlaf, Süddeutsche Zeitung, Spiegel & Focus



Schlafen unter Beobachtung: Im Schlaflabor werden verschiedene Körperfunktionen aufgezeichnet.
© RioPatuca Images - Fotolia.com

Ein kleines Nickerchen hilft dem Gedächtnis



Das Gehirn arbeitet auch im Schlaf.
© freshidea - Fotolia.com

Irgendwie wurde uns immer gesagt, dass man hart arbeiten müsse, wenn man etwas Neues erlernen möchte. Wenn man Probleme in der Schule hatte, dann hieß es immer, man würde nicht für die Schule lernen. | GT

Lernen ist aber nichts anderes als neue Erinnerungen zu kreieren.

Wissenschaftliche Studien gehen schon seit geraumer Zeit davon aus, dass Schlaf eine ganz wichtige Funktion in unserem Gedächtnis spielt. Aber erst in den letzten Jahren wurde diese ungemein wichtige Beziehung zwischen Schlaf und Gedächtnis tiefgründiger erforscht.

Während des Schlafs spielt unser Gehirn sämtliche Informationen des Tages nochmal durch, sortiert und speichert diese als neu formiertes Gedächtnis bzw. Erinnerungen ab. Es passiert aber noch viel mehr. Bei Untersuchungen von Mäusegehirnen stießen Wissenschaftler noch auf eine ganze Reihe weiterer Erkenntnisse, was während des Schlafens in unserem Gehirn passiert.

Während des Schlafens wird das Gehirn von etwaigen „Schadstoffen“, hor-

moneller oder neurochemischer Natur, die sich im Laufe des Tages ansammeln, bereinigt und neue synaptische Verbindungen werden verknüpft. Diese synaptischen Verknüpfungen sind die Grundlage, um etwas zu erlernen. Des Weiteren entdeckte diese Forschergruppe auch, dass dieses „Schlaf-Lernen“ wesentlich effektiver und vor allem nachhaltiger ist, als das traditionelle und oft langwierige Lernen, was wir noch aus der Schulzeit kennen. Mäuse, die man eine Stunde lang eine bestimmte Aufgabe trainieren und danach schlafen ließ, waren deutlich besser als ihre Artgenossen, die die gleiche Aufgabe über drei Stunden, allerdings ohne darauffolgenden Schlaf, trainierten.

Das bedeutet, dass während des Schlafs unser Körper zwar seine verdiente Ruhe erhält, unsere Gehirne aber währenddessen hart arbeiten, um sicherzustellen, dass wir am nächsten Tag geistig hellwach sind, um uns den Herausforderungen des nächsten Tages stellen zu können.

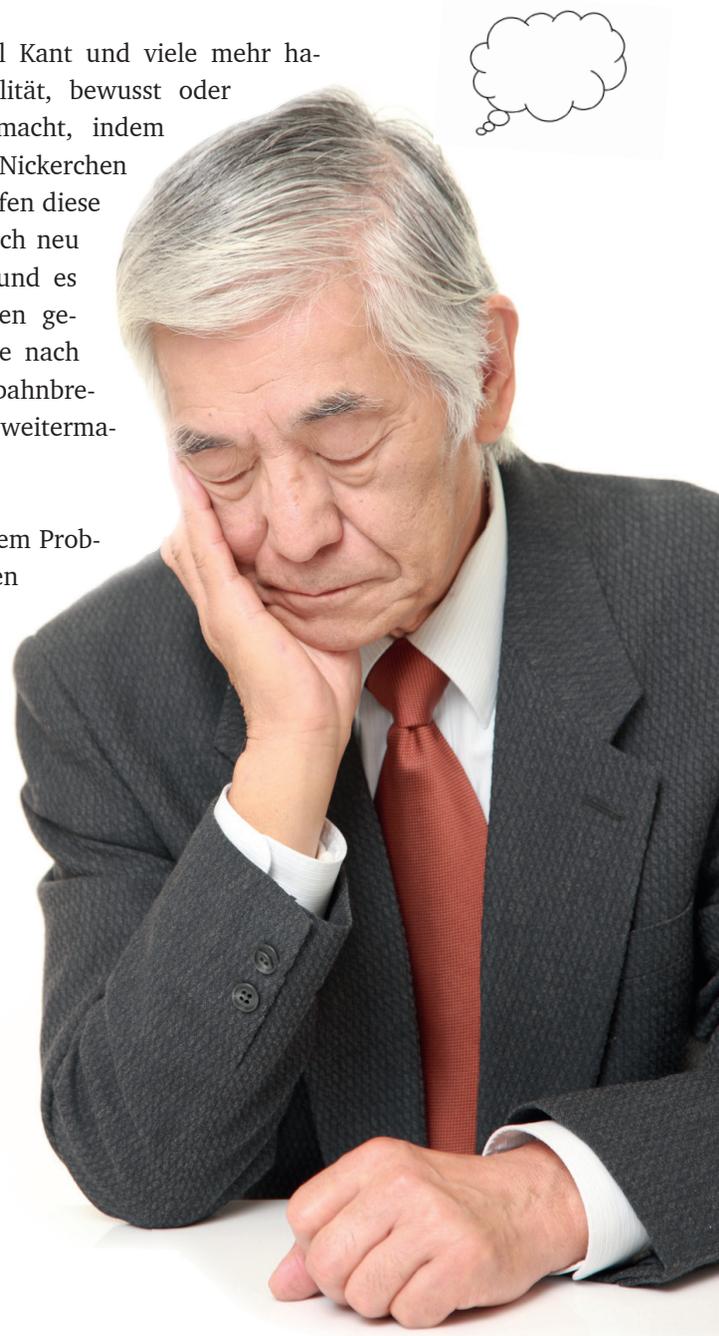
Albert Einstein, Emmanuel Kant und viele mehr haben sich diese Funktionalität, bewusst oder unbewusst, zu Nutze gemacht, indem sie mehrmals am Tag ein Nickerchen hielten. Wahrscheinlich halfen diese Nickerchen dem Gehirn, sich neu strukturieren zu können, und es konnten neue Verbindungen geknüpft werden, so dass sie nach dem Aufwachen mit ihren bahnbrechenden Arbeiten nahtlos weitermachen konnten.

Der Rat der Lehrer, bei einem Problem bei der Sache zu bleiben und hart an der Lösung des Problems zu arbeiten, war wahrscheinlich nicht immer der beste.

Es wäre wahrscheinlich besser gewesen, den Schülern zu raten, sich einmal ein Schläfchen zu gönnen!

www.memories-buch.de

Ein Nickerchen hilft dem Gehirn, neue Verknüpfungen anzulegen.
© jedi-master - Fotolia.com



„Mit Schirm, Charme und Demenz“

Ist das wirklich ein passender Titel für einen Aktionstag für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen? Ich muss zugeben, dass ich als Neuling in der Arbeitsgruppe, die diesen Aktionstag vorbereitete, mit der Art der Angebote für diesen Tag und mit dem Motto so meine Schwierigkeiten hatte: es klang zu sehr nach Heiterkeit, nach Spaß und Unbeschwertheit ... Demenz ist doch eine schwierige Krankheit, die die Kranken und Betroffenen sehr belastet! | CvS

Es geht um einen Tag, der vom Bezirk Nord innerhalb der Aktionswoche „Vielfalt und Demenz“ vom 18. bis 24. September 2017 ausgerichtet wird und sich an Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und alle Interessierten wendet - unterstützt von der Stadt Hamburg.

Die Arbeitsgruppenmitglieder – geleitet wurde die Vorbereitungsgruppe von der „Hamburgischen Brücke“ – haben viel Erfahrung mit Demenzkranken. Sie arbeiten in ganz unterschiedlichen Institutionen, wie in der Hartwig-Hesse-Stiftung, im UKE, dem Pflegestützpunkt Nord, im Kulturhaus Eppendorf und im Hospital zum Heiligen Geist. Sie bringen ein großes Wissen darüber mit, was demenziell erkrankten Menschen Freude macht, was sie entspannt, was ihnen gefällt und was sie gerne mitmachen würden.

Die Arbeitsgruppe hat ihre gesammelte Kreativität spielen lassen und einen Tag geplant, der bunter nicht sein könnte: Tanzveranstaltungen, Mitsingprogramme, Theateraufführungen, Konzerte, Gute-Laune-Musik, gegen Abend ein Gottesdienst zum Innehalten und dann – zum stimmungsvollen

Ausklang – ein Candle-Light-Dinner mit einem Dreigänge-Menü. Und in der „Oase der Ruhe“ findet man Rückzugsmöglichkeiten, wenn einem der Trubel zu viel wird.

Zusätzlich gibt es Informationsstände, ein Malangebot zum Entspannen, eine Fotoausstellung, Rikscha-Rundfahrten durch Eppendorf und – den ganzen Tag über – Snacks, Kaffee und Kuchen im Restaurant Martini.

Dieser besondere Kulturtag findet am Freitag, den 22.9.17 in den Bethanien-Höfen, Martinistraße 41-49 in Eppendorf statt. Ich bin gespannt und lasse mich überraschen, wieviel Charme die bunten Schirme haben werden.

...und hier das detaillierte Programm:

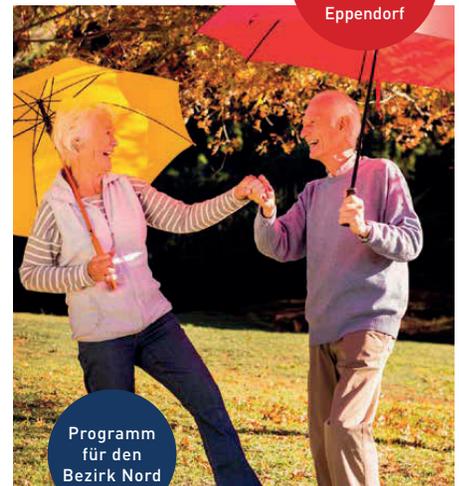
● DAS HAUPTPROGRAMM

- 10:00 Uhr **Begrüßung**
Wir sagen „Herzlich willkommen“
- 10:30 Uhr **„Unter 7 über 70“**
Ein generationsübergreifendes Musikprojekt, bei dem Mitsingen unbedingt erwünscht ist!
Leitung: **Franziska Niemann**
- 11:00 Uhr **„Ich sehe was, was du nicht siehst – und zeig es dir!“**
Mit Theaterimprovisationen auf phantasievoller Spurensuche im Hüben und Drüben.
Leitung: **Anette Riekens / Pamela Freese**
- 11:45 Uhr **Die „Donna Claras“ – ein Chor mit Humor!**
Sie werden uns Schunkeln nicht herkommen: Evergreens und neue geistliche Lieder.
Leitung: **Sven Rhenius**
- 12:15 Uhr **„Wer hört, fühlt“** – ein Konzert für Menschen mit und ohne Demenz. Manchmal sanft, manchmal laut, lassen Sie sich von der Musik davontragen und begeistern.
Leitung: **YEHUDI MENUHIN Live Music Now e.V.**
- 13:00 Uhr **„Zeit für ...“**
eine Stärkung im „Restaurant Martini“, Verweilen im Garten, Stöbern beim „Markt der Möglichkeiten“ – wonach Ihnen ist!
- 14:00 Uhr **„Wir tanzen wieder“**
Menschen mit und ohne Demenz gemeinsam: Ab auf die Tanzfläche und eine flotte Sohle hingelegt!
Leitung: **Heiko Stender**

MIT SCHIRM, CHARME UND DEMENZ

GEMEINSAM GENIEßEN
IM HIER UND JETZT

Freitag,
22. September
2017
Bethanien-Höfe
Eppendorf



Programm
für den
Bezirk Nord

Im Rahmen der Aktionswoche Vielfalt und Demenz der Initiative „Leben mit Demenz in Hamburg“ der Freien und Hansestadt Hamburg

- 14:45 Uhr **„So verstehen wir uns besser“ – durch Validation**
Theaterszenen machen es uns vor: Tipps und Kniffe für Alltagssituationen.
Leitung: **QUERBEEIT**
- 15:30 Uhr **„Eppendorfer SchlagSaiten“ – Das Ukulelen-Konzert**
Zum Zuhören, Träumen und auch Fetziges zum Mitmachen. Die Hauptsache ist ein guter Rhythmus – wo jeder mit muss!
Leitung: **Eppendorfer SchlagSaiten**
- 16:15 Uhr **„Schall & Rausch“ – Der Chor**
Der gute-Laune-Chor macht Stimmung: vom Chanson bis zum Schlager – klatschen wir im Rhythmus und summen wir mit.
Leitung: **Christoph Salje**
- 17:00 Uhr **Gottesdienst**
Lassen Sie uns kurz innehalten, uns nach links und rechts schauen und uns besinnen.
Leitung: **Pastor Ulrich Thomas und Pastor Uwe Onnen**
- 18:00 Uhr **Candle-Light-Dinner**
Als stimmungsvoller Ausklang wird uns das „Restaurant Martini“ empfangen: Lassen Sie uns gemeinsam genießen.
Anmeldung bis zum 15.09.17 erbeten. Kosten: 19,00 €.

Charmant, witzig und genussvoll wird dieser Tag von **Frank Eilers** – seines Zeichens Improvisationskünstler, gebürtiger Ostfrieser und Wahlhamburger – begleitet.

Durch ihre Taten sollt ihr euch an sie erinnern!

Am 10. Mai erinnerten wir mit einer Gedenkfeier an unseren verstorbenen langjährigen Vorstandsvorsitzenden Herrn Edmund Matthaei. Nach einem Filmbeitrag von Dr. Reinhard Matthaei hielt unser Vorstandsmitglied Herr Prof. Hartmut Dommick Rückschau auf das Wirken und das einmalige ehrenamtliche Engagement des Herrn Edmund Matthaei. Wir geben den Redebeitrag in Auszügen in dieser und der kommenden Ausgabe des Köster-Magazins wieder:

„An ihren Taten sollt ihr sie erkennen! (1. Johannes 2, 1- 6) oder auch: Durch ihre Taten sollt ihr euch an sie erinnern!

Wer in die Geschichte eingehen wollte oder will, um erinnert zu werden, muss bzw. musste Taten vor allem in 2 Kategorien vollbringen: Kriege führen oder Baudenkmäler errichten lassen. Er muss also Feldherr oder Bauherr sein. Ich greife aus den deutschen Geschichtsbüchern drei exemplarische Vertreter heraus:

1. Friedrich II. von Preußen, genannt auch der Große oder der Alte Fritz, der sowohl Feldherr in drei Schlesischen Kriegen als auch Bauherr von Sanssouci und dem Neuen Palais war. Letzteres ließ er in kürzester Zeit nach seinen Kriegen bauen, um Europa zu demonstrieren, dass Preußen nicht bankrott war. Einen anderen Nutzen hatte dieses Schloss nicht; es wurde nie bewohnt.

2. Ähnlich sah es zunächst mit den Schlössern des Bauherrn Ludwig II. von Bayern aus. Neuschwanstein, Herrenchiemsee und Linderhof waren

eigentlich funktionslos und dienten allein dem Vergnügen des Märchenkönigs an baulicher Gestaltung. Dieser führte keine Kriege, sondern baute um des Bauens willen und das mit einem finanziellen Aufwand, der Bayerns Staatsfinanzen an den Rand des Ruins brachte. Seiner Absetzung ist er dadurch zuvorgekommen, dass er im Starnberger See ertrank. Heutzutage sind die Bayern ihrem Kini dankbar für diese inzwischen weltweit wirkenden Tourismismagneten.

Solche hat nun der 3., den ich namentlich nicht nennen werde, uns nicht hinterlassen. Er hat nicht nur die Staatsfinanzen ruiniert, sondern statt Bauten flächendeckende Ruinenfelder geschaffen und wollte doch der größte Feldherr und Bauherr aller Zeiten sein. Seine Hinterlassenschaft stellte eine einmalige Herausforderung an alle Aufbauwilligen dar: Sie wurden aus der Not der Zeit oft zu findigen, zupackenden Bauherren.

Solch einer war auch der Vater unseres am 27. Dezember letzten Jahres im Alter von annähernd 93 Jahren gestorbenen langjährigen, ich möchte fast formulieren „ewigen“ Vorstandsvorsitzenden Edmund Matthaei. Richard Matthaei hat die Zerstörungen, die der Bombenkrieg der Köster-Stiftung, insbesondere auch dem Kösterhaus 1 zugefügt hatte, tatkräftig beseitigt. So erhielt das Kösterhaus 1, das er noch vor dem Kriege hatte bauen lassen, die Gestalt, die es bis zur grundlegenden Modernisierung der Bausubstanz behielt. Mit dieser begann die Stiftung unter der Regie von Edmund Matthaei ab 2004.

In Anerkennung der Verdienste seines Erbauers erhielt das Kösterhaus 1 den Namen: Richard-Matthaei-Haus.

Der Sohn Edmund übernahm zu unserem Glück keinen Feldherrenstab, sondern gewissermaßen den Rechenstab des Bauherrn. Mit einem in →



Festakt zum 125-jährigen Jubiläum der Stiftung: Der ehemalige Sozialsenator Dietrich Wersich im Gespräch mit Edmund Matthaei. Foto: Archiv

KRABBE



Sanitätshaus

**Gesundheit von Kopf bis Fuß:
Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit!**

Pestalozzistraße 17

22305 Hamburg

Tel. 040/ 611 604-0

Montag bis Freitag

9.00 - 13.00 u. 14.00 - 18.00 Uhr

10 % Preisnachlass für Besitzer der Köster-Karte



Therapiezentrum Ankerplatz

Physiotherapie

Fuhlsbüttler Straße 145

22305 Hamburg

☎ 040 - 69 45 70 97

☎ 040 - 69 79 59 58



HEIZUNG

SANITÄR

BAUKLEMPNEREI

Dirk Fanter

☎ **040/866 283 41**

✉ Sülldorfer Landstr. 17

22589 Hamburg

☎ 0171/360 82 83

☎ 040/866 283 42

@ office@dirkfanter.de

🌐 www.dirkfanter.de



Ob Wellnessoase oder barrierefreies Bad - der Badprofi Dirk Fanter und sein Team stehen Ihnen von der Planung bis zur Umsetzung Ihres Wunschbades zur Seite. Das Serviceangebot umfasst auch den Einbau und die Wartung von Heizungsanlagen und die Reparatur von Dächern.



Müller

Fuhlsbüttler Straße 188 · 22307 Hamburg

UND SO GEHT'S:



040 61139490

Wir liefern Ihnen Ihre Ware immer **montags bis freitags** von **9 - 18 Uhr** nach Hause.

Alles was Sie tun müssen: rufen Sie uns einfach unter der unten angegebenen Rufnummer an und geben uns Ihre Bestellung durch. Die Lieferung erhalten Sie am Folgetag gegen eine Liefergebühr von **5,90 €** (inkl. 4 Getränkeboxen).

Ihre bei uns in Ruhe getätigten **Selbsteinkäufe** liefern wir gegen eine Gebühr von **3,90 €** (inkl. 4 Getränkeboxen) gerne zu Ihnen nach Hause.

**Wir freuen uns auf
Ihre Bestellung!**



→ sein Gegenteil verkehrten Schillerzitat erlaube ich mir die familiäre, nahezu dynastische Tradition der Matthaei's in der Köster-Stiftung, die jetzt von Edmunds Sohn Stefan als Vorstandsvorsitzendem fortgeführt wird, zu charakterisieren:

„Das eben ist der Segen der guten Tat, daß sie fortzeugend Gutes muß gebären!“

Edmund Matthaei hat der Köster-Stiftung die äußere, aber auch die innere Form und Gestalt gegeben, wie wir sie heute kennen und ich darf hinzufügen: schätzen! Er hat zunächst das Kösterhaus 2 (sowie dessen späteren Anbau) errichten lassen und dieses dann im Zuge der Modernisierung des väterlichen Erbes und der Neugestaltung des Innenhofes mit dem Richard-Matthaei-Haus verbunden. Durch den Gebäudetrakt, der das Begegnungszentrum und das Café, in dem wir uns befinden, beherbergt, sind die Bauten von Vater und Sohn zu einer Einheit verschmolzen. Richard und Edmund Matthaei haben sich durch ihre zu Stein gewordenen Taten symbolisch die Hände gereicht.

Daher tragen von heute an das Kösterhaus 1 und das Kösterhaus 2 jeweils den Namen des Vorstandsvorsitzenden, in dessen Zeit und mit dessen Verantwortung es gebaut wurde: Richard-Matthaei-Haus und Edmund-Matthaei-Haus. Ein entsprechender Namensschriftzug an diesen Häusern dient fortan der Erinnerung an diese beiden Männer, die die Geschichte der Heinrich und Caroline-Testament-Stiftung geprägt haben.

Richard und Edmund Matthaei haben uns weder Bauruinen noch ruinierte Finanzen hinterlassen; dafür aber die Voraussetzungen, auch künftig den testamentarischen Willen des Stifters, den wir in unserem Leitbild „Gemeinsam Leben“ festgeschrieben haben, erfüllen zu können: „Solide, günstige Wohnungen an Hilfsbedürftige zu vermieten, denn die beste Hilfe ist, den Leuten zu helfen, sich selbst zu helfen.“ Als hilfsbedürftig gelten uns Menschen mit niedrigem Einkommen oder um einen aktuellen Begriff zu verwenden: die gesellschaftlich Abgehängten.

Für Edmund Matthaei wurde die Erfüllung dieses Auftrages, den er nach dem plötzlichen Tod seines Vaters bereits im Jahre 1954 hatte unvorbereitet übernehmen müssen, zu seiner Lebensaufgabe. Ihr widmete er sich hingebungsvoll, ohne allerdings seine Pflichten im Beruf sowie als Ehemann und Vater zu vernachlässigen. Dennoch wage ich zu behaupten: Das Wohl der Stiftung war ihm eine Herzenssache, war ihm eigentlicher Lebensinhalt. Der Gedanke daran erfüllte ihn bis an sein Lebensende. Als seine geschwächten Kräfte ihm nicht mehr erlaubten, wöchentlich in die Stiftung zu fahren, ließ er sich von mir in seinem Zuhause über alle internen Vorgänge berichten und gab mir gern auch guten Rat, wie in bestimmten Situationen zu verfahren sei.

Für mich steht außer Frage, dass Edmund Matthaei an seinen Taten zu erkennen und mittels ihrer Konkretisierung zu erinnern ist. Zumindest in der Geschichte der Köster-Stiftung hat er sich seinen Platz als Bauherr und darüber hinaus als eine Art pater familias gesichert. Das wird bleiben! (...) Bleiben wird auch die Erinnerung an seinen niemals ermüdenden Einsatz als Zuwendungssammler, →

„Hol' di fruchtig“ fit ab 50

Senioren-sport-Abteilung
des SC URANIA



Neben gemeinsamem Sport legen wir großen Wert auf **Geselligkeit:** monatliche Klönrunden, Museums- und Theaterbesuche, Wandertouren, das traditionelle Stintessen oder die jährliche Aktiv-Reise. Wer Interesse hat, zu schnuppern, der sollte sich einfach melden!
Kontakt: Dagmar Hartmann
Abteilungsleitung
Telefon: 040 - 61 40 89
senioren-sport@scurania.de

Für nur 14,- Euro monatlich:

Montag	Gymnastik
Dienstag	Folklore- und Line-Dance
Mittwoch	Gymnastik
Donnerstag	Yoga (2 Gruppen mit Warteliste)
Freitag	Wassergymnastik (2 Gruppen)

→ wodurch er letztlich den Bestand der Stiftung sichern konnte. Das Kapital, das jener Heinrich Köster am Ende des 19. Jahrhundert gestiftet hatte, war in zwei Weltkriegen und Inflationen dahingeschmolzen wie der bewusste Schnee in der Frühlingssonne. Edmund Matthaei konnte sich daher nicht auf einem ererbten Kapitalstock ausruhen oder wie weiland König Ludwig II. in die Staatskasse greifen, er musste vielmehr private Spender und Sponsoren sowie öffentliche Kreditgeber davon überzeugen, dass ihr Geld gut angelegt sei, wenn sie es der Köster-Stiftung zur Verfügung stellen.

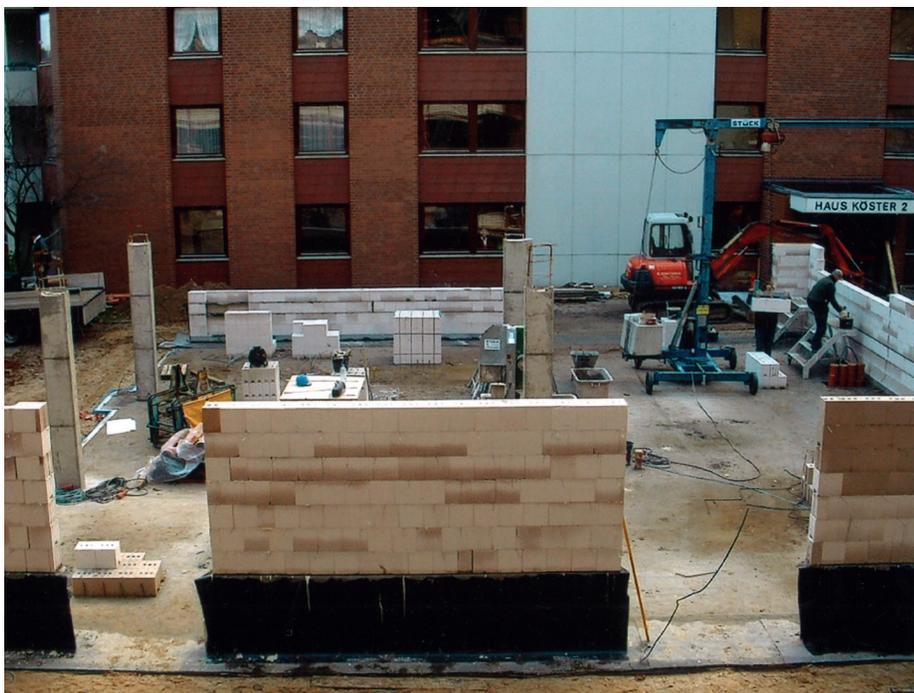
Er musste das Vertrauen in die tatsächliche Erfüllung des gemeinnützigen und mildtätigen Zwecks unserer Stiftung wecken, fördern und erhalten. Er musste den Geldgebern dafür geradestehen, dass ihre Donationen nicht verplempert werden. Das ist Edmund Matthaei auch deswegen vor-



*Luftaufnahme aus dem Jahr 1979: Bauarbeiten für das heutige Edmund-Matthaei-Haus
Foto: Archiv*

bildlich gelungen, weil sein Eintreten für die Stiftung und damit letztlich für die Wohn- und Betreuungsbedürftiger Menschen keine Attitüde war. Edmund Matthaei hat sich bis an sein Lebensende als getreuer Testamentsverwalter seines Vorfahren Heinrich Köster begriffen und entsprechend gehandelt.

Er wehrte sich gegen jede Verwässerung von dessen letztem Willen, aus welchem Grund er sich auch als Chronist und Archivar der Stiftung verpflichtet empfand und diese Aufgaben akribisch bis ins hohe Alter erfüllte. Edmund Matthaei baute in dieser Tradition, um den „abgehängten“ Menschen nicht allein ein Dach überm Kopf zu geben, sondern ihnen eine den Zeitumständen angemessene behagliche Wohnung bieten zu können. Wohnung ist mehr als nur Unterkunft! Daher war das Bauen altersgerechter Wohnungen für Menschen, denen es an vielem mangelt, für Edmund Matthaei nicht nur ein dem Heinrich Kö-



Nachdem Edmund Matthaei das Kösterhaus 2 errichten ließ, wurde dieses 2004 durch den Pavillon, der auch das Köster-Café beherbergt, mit dem Richard-Matthaei-Haus (Kösterhaus 1) verbunden. Foto: Archiv

Veranstaltungstipps

ter geschuldetes Anliegen, sondern meinem persönlichen Eindruck nach fast so etwas wie die Erfüllung eines „göttlichen“ Auftrages. Das Bauen war ihm niemals Selbstzweck. Er baute nicht zu eigenem Ruhm, sondern für die humane Befriedigung existentieller Bedürfnisse derjenigen, die der solidarischen Hilfe ihrer Mitmenschen bedürftig sind.

Edmund Matthaei hat in guter bürgerlicher Tradition subsidiär gehandelt und es nicht allein dem Staat überlassen, sich um die Hilfsbedürftigen zu sorgen. Der Staat hat dieses uneigennützige gesellschaftliche Engagement nach 50 Jahren (im Jahre 2004) zu Recht mit der Verleihung des Bundesverdienstkreuzes anerkannt und belohnt. Wer war dieser so geehrte Edmund Matthaei? Was für ein Mensch war er? Ich durfte ihn in vielen Jahren der Zusammenarbeit näher kennenlernen und mich zuletzt gar sein Freund nennen und ich gestehe, dass ich ihn fachlich und menschlich habe achten gelernt, ja ihn nahezu lieb gewonnen habe. Ich konnte nicht übersehen, dass die Köster-Stiftung, als deren erster Diener er sich sah, ihm den Lebenssinn gab.

Daneben hatte er auch einen Brotberuf als selbständiger Im- und Exportkaufmann. Für mich stand er damit in der Hamburger Tradition des ehrbaren Kaufmanns. Schummeleien konnte ich mir von ihm nicht vorstellen. Edmund war nämlich nicht allein ein Kaufmann, sondern vor allem ein Mann: ein ehrenwerter Mann, dem das Bundesverdienstkreuz nicht zufällig zugefallen war!“

...Fortsetzung
im nächsten Köster-Magazin...

Sonntag, 1. Oktober, 17:00 Uhr
Gospelmesse zum Erntedankfest mit dem Gospelchor „Living Motion“ Boni, Ev.-luth. Kirchengemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65

Samstag und Sonntag, 7. und 8. Oktober, 18:00 Uhr

Die Theatergruppe „Spektakula“ spielt die amüsante Komödie „M.S. Aphrodite - Fernsehstars am Limit“. Eintritt: 10 Euro, Kartenbestellung: Tel. 0177 290 85 62, großer Saal der Auferstehungskirche, Tieloh 26

Mittwoch, 11. Oktober, 15:00 Uhr
Öffentliche kostenlose Informationsveranstaltungen: „Sicherheit im Alter“ DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek Steilshooper Str. 2, 22305 Hamburg Zugang barrierefrei

Sonntag, 29. Oktober, 15:00 Uhr
Swingschmelze mit Einführungskurs in den Lindy Hop durch die New Swing Generation und anschließender Party, Eintritt 3,-/5,-Euro, Zinnschmelze, Maurienstr. 19



Am 31. Oktober um 15:00 Uhr findet in der Auferstehungskirche am Tieloh das große Reformationsfest statt. © CB

Samstag, 11. November, 20:00 Uhr
Livehörspiel „Die fliegende Stadt singt“ von Marco Ansing mit Katja Keßler und dem Chor „Liederlich“ der VHS Nord, Eintritt: 8,-/10,-/12,-, Zinnschmelze, Maurienstr. 19

Dienstag, 14. November, 15:00 Uhr
Lesung von Kurzgeschichten vom SoVD Barmbek-Nord, Bürgerhaus Barmbek, Lorichsstraße 28a

Samstag, 18. November, 12:30 bis 17:00 Uhr

Basar mit Laternenumzug, Flohmarkt, Kaffee und Kuchen, Tombola, Bücher und vieles mehr. Auferstehungskirche, Kirche und Gemeindehaus, Tieloh 22

Montag, 4. Dezember, 15:30 – 19:30 Uhr

Öffentliche Blutspende: Alle gesunden Menschen von 18 bis 72 Jahren können Blut spenden, Erstspender bis zur Vollendung des 65. Lebensjahres, DRK Gemeinschaftszentrum Barmbek Steilshooper Str. 2, Zugang barrierefrei

Freitag, 8. Dezember, 19:00 Uhr
Gospel-Benefiz-Konzert der drei Chöre von St. Bonifatius: Joyful Light, Living Motion und den Sisters in Soul, Auferstehungskirche, Tieloh 22

Sonntag, 10. Dezember, 17:00 Uhr
Adventskonzert, Musik zum Genießen und Weihnachtslieder zum Mitsingen, Kirchengemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65

Dienstag, 12. Dezember, 15:00 Uhr
Jahresabschlussversammlung SoVD Barmbek-Nord, Bürgerhaus Barmbek, Lorichsstraße 28a

Sonntag, 24. Dezember, 23:00 Uhr
Gospel-Christmas, Kirchengemeinde St. Bonifatius, Lämmersieth 65

Unsere Kooperationspartner: Ihr Preisvorteil!

AUTO & VERKEHR

Autositz Exclusiv-Centrum Dieter Teske GmbH

10% Preisnachlass auf Einbau

MM-Autovermietung GmbH

7% Preisnachlass auf Mietwagengebühr

BEKLEIDUNG & ACCESSOIRES

Textilpflege Wille

10% Preisnachlass ab 3 Teile (außer bei Oberhemden)

BLUMEN, GESCHENKE & ZUBEHÖR

absolut floristik kostenlose Lieferung bei Mindestbestellwert ab 10,- €

Grafischer Betrieb Gisbert Göde

20% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

HFC Hamburg-Floristik e.K.

5% Preisnachlass

FREIZEIT, KULTUR & REISEN

Barkassen-Meyer

2,- € Rabatt bei großer Hafenrundfahrt, 10% Nachlass bei Schiffscharter

B&B Hotel Hamburg-Nord

5% Preisnachlass außerhalb der Messe- und Eventzeiten

carpe diem Seniorenfreizeit

Tagesausflüge für Senioren, 10% Neukundenrabatt

Heikotel

8% Preisnachlass von Freitag-Montag auf Komfort-Zimmer im Hotel Wiki, Hotel Windsor & Hotel am Stadtpark

Radmobil Fahrräder, 5% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Reisebüro Cohrs

4% Preisnachlass auf Busreisen, 3% Preisnachlass auf Pauschalreisen (Flugzeug, Schiff)

GESUNDHEIT & KÖRPERPFLEGE

Alsterfit Magnusen GmbH,

14-tägige Mitgliedsgebühr 9,90 €

Alster Optik, Augenoptiker, 10% Preisnachlass (nicht für Sonderpreise)

Apothek am Barmbeker Bahnhof

5% Preisnachlass auf Nebensortiment

China Youranju Wellness

Massagen, Wellness-Behandlungen, Erlass der Mitgliedsgebühr von 10,- €

Der Brillenladen Optiker,

5% Preisnachlass

die hörmeister in Barmbek GmbH

Hörgeräte, 15 % Preisnachlass auf Ei-



genanteil bei Hörgeräteversorgung

Elefanten-Apothek

5 % Preisnachlass auf Nebensortiment

HÖRwelt Hamburg

15% Preisnachlass auf Eigenanteil bei der Hörgeräteversorgung, 10% Preisnachlass auf alle Zubehör-Produkte

Kosmetik & Mehr Heildje v. Renesse,

10% Preisnachlass

Neue Barmbeker Apotheke

5% Preisnachlass auf Nebensortiment

Optiker Bode – Filiale Barmbek

10% Preisnachlass (nicht bei Gutscheinen oder Sonderangeboten)

Steenbock, Julia Mobile Wellnessmas-

seurin, 11 - 20% Preisnachlass

Therapiezentrum Ankerplatz

10% Preisnachlass

Therapiezentrum Anita Brüche

10% Preisnachlass auf Muskelkrafttest

Salon Chic Friseur,

10% Preisnachlass

Sanitätshaus Krabbe GmbH

10% Preisnachlass auf alle freiverkäuflichen Produkte

Alter+Pflege e.V.

kein Eigenanteil in den ersten 4 Wochen in allen drei Tagespflegen

HANDWERK

Dirk Fanter Heizung, Sanitär, kostenlose Anfahrt

hema Markisen – Rolladen – Jalousien, kostenlose Anfahrt

Michael Neumann Tischlerei

kostenlose Anfahrt

HAUSHALTSSERVICE & UMZÜGE

Achim Hemmerling Haushaltsauflösung – Renovierung, 10% Preisnachlass/kostenlose Anfahrt

Huckepack GmbH Umzugsservice,

5% Preisnachlass

René Schmidt Umzüge – Renovierun-

gen – Transporte, 10% Preisnachlass

ESSEN & TRINKEN

1001 Gewürze GmbH 5% Preisnachlass auf gesamtes Sortiment bei Einkauf ab 20,- €

EDEKA Markt Müller

5% Preisnachlass

Fisch-Feinkost Giesler

5% Preisnachlass

Fleischerfachgeschäft Göpp

3% Preisnachlass auf alle Lebensmittel

Salat-Paradies

50 Cent Preisnachlass auf Salate

PARTY & LIEFERSERVICE

P & B Konzept Hamburg Ausrichtung kleinerer und größerer Feste, 10% Preisnachlass

ProCate GmbH, Catering/ Partyservice,

15% Preisnachlass, Lieferung kostenfrei

RAT & TAT

Continental Versicherungsbund

a.G. Rainer Müller 5% Preisnachlass auf Haftpflicht- oder Hausratversicherung, 10% bei Abschluss beider Versicherungen

Föhring Bestattungen 5% Preisnachlass auf Bestatterleistungen

WOHNUNGSEINRICHTUNG & AUSSTATTUNG

Creatives Wohnen

Bodenbeläge und Gardinen, 10% Preisnachlass

Fachhaus Damms

10% Preisnachlass ab einem Warenwert von 30,-€

Euronics-Stadler gratis Kopfhörer bei Kauf von Geräten

Objekte Licht & Raum GmbH

10% Preisnachlass

Polsterhof 10% Preisnachlass, kostenloser Hol- und Bringdienst

Schlafwandel System-Betten, Matratzen, 5% Preisnachlass auf alle Waren (nicht für Sonderpreise)

Tiedemann Atelier Gardinen, Bodenbeläge, Sonnenschutz, Gardinenwäsche, 5% Preisnachlass

Eine detaillierte Liste der Kooperationspartner erhalten Sie am Empfang der Köster-Stiftung.

Neues aus der Köster-Stiftung

Neuer Partner der Köster-Karte

Frau Julia Steenbock ist angehende Heilpraktikerin und bietet den Inhabern der Köster-Karte Entspannungs-Massagen zu vergünstigten Preisen an. Ihre Massagen zielen auf den Rücken- und Nackenbereich und/oder die Hände. Im Vordergrund steht das Wohlbefinden, eine Abrechnung über die Krankenkassen ist nicht möglich.

Frau Steenbock berechnet für eine 20-minütige Massage 20,- statt 25,- Euro (20% Rabatt) und für eine 45-minütige Massage 40,- statt 45,- Euro.

Kontakt: Julia Steenbock, Arnemannweg 9, 22305 Hamburg,
Mobil: 0177/ 420 51 38, Mail: juliasteenbock@web.de

Neue Imagebroschüre

Die Köster-Stiftung hat ihr gesamtes Angebot am Standort Barmbek in einer neuen Broschüre zusammengefasst. Auf 24 Seiten präsentieren wir Ihnen unser Wohnungsangebot und unsere Dienstleistungen. Auch die Angebote unserer Partner sind in der neuen Broschüre zu finden. Sie finden das Heft auch im Internet unter www.koester-stiftung.de/Aktuelles/Publikationen

Werkhof

Für den geplanten Werkhof ist eine Unterstützung bei einer Förderstiftung beantragt. Sobald die Bewilligung vorliegt, kann der Bau beginnen und auch eine Werkstatt für die Bewohner eingerichtet werden.

Funkrauchwarnmelder

Mit der Installation soll nun im Oktober begonnen werden. Alle Wohnungen erhalten die neue Brandmeldetechnik, die mit unseren Hausnotrufgeräten gekoppelt ist. Neben dem üblichen akustischen Signal meldet das Gerät per Funk der Hausnotrufzentrale einen Störfall. Diese benachrichtigt umgehend die Feuerwehr.

Barrierefreiheit

Im Kösterhaus 2 wurden allein im vergangenen Jahr neun Wohnungen barrierefrei modernisiert. Die Stiftung hat dabei erhebliche Eigenmittel aufgewandt. Leider ist es bisher nicht gelungen, die zuständigen Stellen davon zu überzeugen, dass die Förderbedingungen verbessert werden müssen. Es stehen weitere Gespräche an. Bis dahin ruht das Modernisierungsprogramm.

Therapiezentrum Ankerplatz

Aufgrund der guten Nachfrage haben Frau Budig und ihr Team entschieden, weiterhin viermal wöchentlich in der Stiftung präsent zu sein. Das Leistungsspektrum beinhaltet neben der klassischen Krankengymnastik auch manuelle Lymphdrainage, manuelle Therapie, Kälte- und Wärmeanwendungen und vieles mehr. Info: 040/ 69 45 70 97 oder www.therapiezentrum-ankerplatz.de

Bewohnerbefragung 2017

Im November beginnen wir unsere diesjährige Fragebogen-Aktion. Wir erfragen die Bewertung unserer Leistungen und Serviceangebote im Bereich des Betreuten Wohnens. Die Befragung erfolgt anonym und wird unter Beteiligung des Bewohner-Beirates ausgewertet. Die Ergebnisse werden Anfang 2018 auf einer Versammlung vorgestellt.

Neu in der Köster-Stiftung



*Celine Koch
Bundesfreiwilligendienst
Ambulanter Pflegedienst*



*Katharina Cruz Sanchez
Bundesfreiwilligendienst
Empfang/ Ambulanter
Pflegedienst*



*Lisa Marie Erstling
Nachtbereitschaft*

Flammkuchen- Toast

Für 8 Scheiben Toast

1 Becher Crème fraîche (200g)
1 kleiner Schuss Sahne oder Milch
1 Zwiebel oder 4 Frühlingszwiebeln
100 - 150g Schinkenwürfel
150 g geriebener Käse
Salz & Pfeffer
nach Belieben Schnittlauch

Den Backofen auf 200°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier belegen. Crème fraîche mit einem kleinen Schluck Sahne oder Milch glatt rühren, die fein gehackte Zwiebel bzw. Frühlingszwiebeln, die Schinkenwürfel und den Käse unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Crème gleichmäßig auf die Toastscheiben verteilen und nach Belieben mit Schnittlauch bestreuen.

Im Ofen ca. 15 Minuten goldbraun backen. Ungeduldige dürfen auch den Grill kurz einschalten.

Quelle: www.penneimtopf.com



„Den Seinen gibt es der Herr im Schlaf“ (Psalm 127, 2)



Dieser Satz aus dem Psalmenbuch Israels ist zu einem bis heute gebräuchlichen Sprichwort geworden. Wenn ich diesen Satz höre, denke ich schnell an Menschen, denen es sehr gut geht und die ihren Wohlstand ohne Mühe vermehren. | BF

© HM

Im Psalmengebet steht allerdings nicht der reiche, nicht arbeitende Vermögensvermehrter im Mittelpunkt, sondern Gott. Er sorgt für seine Freundinnen und Freunde. Die eigene Sorge um das Wohl wird hier radikal in Frage gestellt: „Wenn der Herr nicht das Haus baut, so arbeiten umsonst, die daran bauen. Es ist umsonst, dass ihr früh aufsteht und esset euer Brot mit Sorgen; denn seinen Freunden gibt er es im Schlaf.“

Guter Schlaf ist hier ein Segen Gottes, der mich von meinen Sorgen befreit. Wie sehr der Mensch von heute das braucht, zeigt ein Blick auf unser Leben. Ein Leben ohne das Ruhen in Gott nach der Devise „Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied“ wird oft von den Alltagsorgen zermürbt. Behalte ich meinen guten Arbeitsplatz? Kann ich den Kredit für mein Haus die Jahre hindurch bezahlen? Muss ich nicht Tag und Nacht über mein Smartphone erreichbar sein? Stimmt mein Outfit, oder muss ich noch einen Tag mehr meinen freien Abend im Fitnessstudio verbringen? Was muss ich noch alles leisten, damit mich meine Mitmenschen nicht als Verlierer an den Pranger stellen? Wie steht es um meine Gesundheit? Welche Ärzte muss ich in nächster Zeit aufsuchen? Diese und ähnliche Fragen bereiten vielen Menschen schlaflose Nächte. Der für unsere Gesundheit so notwendige Schlaf wird dann oft mit Hilfe von Schlafmitteln erlangt, was dann gerade wieder für die Gesundheit schädlich sein kann.

Die Jesusgeschichte von der Stillung des Sturmes zeigt uns sehr schön, wie der mit Gott verbundene Mensch ohne Sorge schlafen kann. Die gewohnte Bootsfahrt mit seinen Jüngern über den See Genezareth kippt in eine Katastrophe ab. Ein plötzlicher Sturm wühlt das Wasser auf, die Wellen schwappen in das Boot. Es droht zu kentern. Und Jesus schläft dabei seelenruhig. Die um ihr Leben bangenden Jünger wecken Jesus auf: „Hilf uns, wir kommen um!“ Seine Reaktion: „Ihr Kleingläubigen, warum seid ihr so furchtsam?“ Der unzertrennlich mit Gott vereinte Jesus bleibt auch in der Krise mit seinem Vater verbunden. Ohne Furcht meistert er die lebensbedrohliche Situation.

*Ihr Bernd Fürstenau, Pastor i.R. und Vorstandsmitglied
der Köster-Stiftung*

Barmbek auf Erneuerungskurs: „Türen, Thesen, Temperamente“

Die Kirche im Dorf lassen: „Hier ist es wie in einem Dorf“, sagen Menschen oft, wenn sie sich in ihrem Stadtteil besonders wohl fühlen. Was kann Kirche tun, damit sie von den Bewohnern als fester Bestandteil dieser Gemeinschaft wahrgenommen wird, auch in einer Großstadt? | CB

Wenn Harald Rösler am 31. Oktober in Barmbek den Hammer schwingt und damit auf eine Kirchentür einschlägt, dann ist das sinnbildlich zu verstehen: Der Leiter des Bezirksamts Hamburg-Nordnimmt am Jubiläumsfest zur Reformation teil.

Vor 500 Jahren hat Martin Luther mit seinen Gedanken zur Religion Veränderungen in Kirche und Gesellschaft angestoßen. Sein Thesen-Papier soll er mit Hammer und Nagel an die Tür der Wittenberger Schlosskirche angeschlagen haben. Das greifen die evangelisch-lutherischen Kirchen in Barmbek-Dulsberg auf: Sie laden alle Menschen dazu ein, an diesem Feiertag ihre eigenen Gedanken und Wünsche zum Thema „Erneuerung“ zu notieren und anzuschlagen. Tatsächlich steht dafür eine Kirchentür zur Verfügung, nämlich eine ehemalige Pforte der im Umbau befindlichen Frohbotschaftskirche auf dem Dulsberg.

„Es ist immer spannend, über den Tellerrand zu gucken“, freut sich Pastor Rainer Hanno auf viele inspirierende Beiträge. „Die Situation in Barmbek ändert sich immer wieder. Es ist bunt und vielfältig, auch von den Leuten her. Und unter anderem von Luther habe ich gelernt, dass es super ist, wenn man unterschiedlich ist und sich ergänzen kann“, so seine Erfahrung.

Als „Gemeinde mit Geschichte“ begreift Rainer Hanno die Auferstehungsgemeinde am Tieloh. Ihr Grundstein wurde 1916 gelegt, 1920 folgte die Einweihung. Sieben Jahre später konnte das große Gemeindehaus eröffnet werden, das seit jeher viel Platz für Aktivitäten bietet. Die Einbindung des Kirchengebäudes in die Wohnbebauung der Umgebung spiegelte den Geist der Zeit wider, der sich auch im ungewöhnlichen Rund des Kirchensaal wiederfindet: Der Pastor ist in den Kreis der Gemeindeglieder integriert. Pastor Hanno kam 1992 nach Barmbek. Damit hat der heute 60-Jährige immerhin schon ein Viertel Jahrhundert Stadtteilgeschichte miterlebt und auch selbst aktiv mitgestaltet. Sei es, als es um die Neugestaltung rund um die Fuhle ging, vom Museum der Arbeit über die Bahnhofsumgebung und den Schwalbenstraßen-Spielplatz – in unmittelbarer Nähe findet sich die Kita der Auferstehungsgemeinde – bis hin



Versteht Kirche als Gemeinschaftsaufgabe: Pastor Rainer Hanno ist seit 25 Jahren am Tieloh. Foto: CB



Die Kirche am Tieloh steht seit 2001 unter Denkmalschutz. Ihre Orgel gilt als eine der größten und wertvollsten der Region. Foto: Auferstehungskirche Foto: CB

natürlich zum Nächstliegenden, der umfassenden Renovierung der Kirche um das Jahr 2000 herum. „Der sogenannte ‚Turmbau zu Barmbek‘ hat für große Lebendigkeit gesorgt, viele Geschäfte begleiteten die Aktion“, erzählt Hanno.

Auch in Zukunft will er die Menschen darin unterstützen, ihre Biografie und ihren Glaube, als etwas miteinander Verbundenes zu erleben. Die Grundlage sei vorhanden, „eine Rückbesinnung auf Religiosität und Spiritualität“, stellt Hanno fest, „auch um die Gemeinschaft bei den Herausforderungen des Lebens zu unterstützen.“

„Zusammen den Stadtteil nach vorne bringen“, lautet Pastor Rainer Hannos Motto. Das Fest zum Reformationstag unter dem Titel „Türen, Thesen, Temperamente“, das am 31. Oktober um 15 Uhr mit einer kurzen Andacht in ein vielfältiges Programm mit Theater, Musik und Mitmachangeboten startet, bietet dazu einen guten Anstoß. Post „von ganz oben“ sei dabei selbstverständlich, schließlich sei jeder Mensch „ein Brief Gottes“, so Hanno.

Wir bereiten Ihre Zukunft
rechtzeitig vor.



JENICHEN · KAPPELMANN · WAGENSEIL
Versicherungsmakler

Bleichenbrücke 9 · 20354 Hamburg · Tel. 040/36 97 97-0 · Fax 040/36 97 97 97
Niederlassung Schwerin:
Friedrich-Engels-Straße 2b · 19061 Schwerin · Tel. 03 85/488 54-0 · Fax 03 85/488 54-24
www.jkw.de · E-Mail: info@jkw.de
Geschäftsführer: Dipl.-Kfm. Harald Söhler, Uwe Meyer · Gegründet 1908

WIR BAUEN FÜR DIE KÖSTER-STIFTUNG

hegel^o architektur
Architekten und Ingenieure

Schillerstraße 29
22767 Hamburg

Telefon 040 86642806
www.hegel-architektur.de

KOSMETIK & MEHR
Heildje v. Renesse

Wir sind Spezialisten für gepflegte Haut,
Hände und Füße!

Lorichsstr. 44
22307 Hamburg
Tel. 040/ 631 35 09
www.kosmetik-v-renesse.de

Wir machen
auch Hausbesuche!

„Für Inhaber der Köster-Karte“

(ausgegeben durch: u.a. Heinrich und Caroline Köster Testament-Stiftung, 22035 Hamburg,
www.koester-stiftung.de)



Sicherheit ist etwas Persönliches

Sicher beraten

Täglich brechen tragische Nachrichten über uns herein:
aus weiter Ferne und unmittelbarer Nähe.
Sie machen uns bewusst, wie wichtig es ist, für jeden Fall gut
gerüstet zu sein. Das heißt: vorsorgen, absichern und versichern.
Viele erkennen den Wert einer Versicherung erst, wenn es zu
spät ist.
Rainer Müller, seit über 35 Jahren Versicherungskaufmann, berät
möglichst vorher und versucht, die Kunden an seiner lang-
jährigen Erfahrung teilhaben zu lassen. „Wir können nicht in die
Zukunft sehen, aber wir sind in der Lage, vorsorglich zu handeln.
Unser Auto sichern wir mit einer Kfz-Versicherung, unsere
Wohnung mit einer Hausratversicherung und uns selbst mit
einer Unfall- oder Rentenversicherung ab.“



Generalagentur Rainer Müller
Hummelsbütteler Markt 1
22339 Hamburg
Tel. 040 53888905
Fax 040 53888897
Mobil 0172 2320729
rainer.mueller@continentale.de

Der Versicherungsfachmann prüft ganz persönlich, welche
Versicherungen sinnvoll sind und zu den Bedürfnissen des
Einzelnen passen. „Meine Aufgabe ist es, Menschen auf ver-
trauensvoller Basis in Versicherungsthemen zu beraten und
zu unterstützen.“

Als Mittler zwischen der Versicherungsgesellschaft (dem
Continentalen Versicherungsverbund auf Gegenseitigkeit) und
meinen Kunden fungiere ich als direkter Vertreter
meiner Kunden und ihren Wünschen. Vertrauen durch Kom-
petenz aufbauen und über viele Jahre zufriedene Kunden
betreuen: das ist mein Ziel. Für unverbindliche Gespräche
stehe ich gern für Sie bereit.

Prüfen Sie unser spezielles Hausrat- und Privathaftpflichtver-
sicherungsangebot für „Köster-Karten“-Inhaber.“

Die
Continentale

Von SoLaWi und Sellerie – was Barmbek und Bauernhof miteinander zu tun haben



Der direkte Weg vom Acker in den Laden ist kurz: Der Kattendorfer Hof produziert speziell für die Menschen in Barmbek. Umgekehrt kommt auch die Wertschätzung der Kunden bei den Landarbeitern gut an. Foto: CB

Die Zeiten, in denen Bauer Eggers und Bauer Lembcke entlang der Osterbek ihr Vieh auf die Weide trieben, sind schon lange Vergangenheit. Doch seit einem Jahr ist die Landwirtschaft zurück in Barmbek. | CB

Der Kattendorfer Hofladen: Draußen sind die grünen Kisten mit erntefrischen Gurken und Möhren, Bohnen, Fenchel und Zucchini ein Hingucker, der Laden am Pfenningbusch, Ecke Bramfelder Straße steht einladend offen. Mitarbeiter Christian Höft füllt die leuchtend roten Tomaten auf, die morgens noch an den Pflanzen hängen. „Zweimal in der Woche kommt die Ware direkt vom Hof“, erklärt er. Drinnen finden sich eine gut sortierte Käsetheke, vollwertige Dinkel-Backwaren, eine breite Auswahl an Gemüse und Obst und viele weitere Lebensmittel. Auf den ersten Blick einfach ein besonders netter, kleiner Laden, wie man ihn heute selten sieht, dahinter steht aber auch noch ein ganz besonderes Konzept: die Solidarische Landwirtschaft, kurz SoLaWi. Was erst einmal sperrig klingt, ist eine kluge Idee, die die Landwirtschaft stärkt und die Verbraucher mit saisonalen Produkten aus der Region versorgt.

Der Bauernhof, von dem die meisten Produkte im Laden stammen: Der Kattendorfer Hof, etwa 35 Kilometer nördlich vor Hamburg. Seit 1995 wird er biologisch-dynamisch bewirtschaftet. Rund 50 Menschen arbeiten auf den rund 240 Hektar Land, bauen Dinkel und Kartoffeln an, sorgen für Kühe, Schweine und Ziegen. In der Hofkäserei verarbeiten sie die Milch der Tiere. In der Gärtnerei ziehen sie knackiges Gemüse. Der Unterschied zu herkömmlichen Betrieben: Hier werden die Produkte nicht für anonyme



Dank seiner insgesamt 480 Mitglieder kann der Kattendorfer Hof konkret planen und seine landwirtschaftlichen Produkte zu fairen Preisen abgeben, die weder vom Weltmarkt noch von den Dumpingpreisen der Discounter bestimmt werden. Foto: CB

Verbraucher erzeugt, die am Ende einer langen Lieferkette inklusive industrieller Verarbeitung und Großhandel stehen, sondern für Menschen, die über monatliche Beiträge zu Mitgliedern der großen Hofgemeinschaft geworden sind und in den insgesamt vier Hofläden sowie zehn kleineren, selbstverwalteten Genossenschaften einkaufen.

Der Hofladen in Barmbek wurde 2016 eröffnet. Für rund 150 Mitglieder und deren Familien vor Ort ist er eine regelmäßige Anlaufstelle. „Wir sind hier sehr gut angenommen“, freut sich Höft über den regen Zulauf. „Besonders junge Familien sind glücklich, dass es uns gibt, aber auch viele Ältere kommen gerne in unseren kleinen Tante Emma-Laden.“ Je nach Art der Mitgliedschaft – voll oder halb, vegetarisch oder mit Fleisch – stehen bestimmte Mengen zu Verfügung. Die Abholung erfolgt unkompliziert und auf Vertrauensbasis: Jedes Mitglied bedient sich selbst und rechnet auf einem Karteikärtchen die Mengen seinem Guthaben entgegen – bargeldloses Einkaufen einmal anders.

Dass das Kontingent an Mitgliedschaften für den Barmbeker Laden zurzeit ausgeschöpft ist, muss niemanden traurig stimmen. Kürzere Probemitgliedschaften sind jederzeit möglich. Vor allem aber stehen die Türen des Barmbeker Ladens jedem offen: Von den meisten Produkten ist genug für alle da, dann gegen Barzahlung. Wertvolle Tipps für den Genuss und über den Kattendorfer Hof gibt es gratis dazu. Auf dem Hof kann man auch direkt mit anpacken und sich informieren. Zum Beispiel beim SoLaWi-Infotag am 7. Oktober oder bei der Möhrenernte am 28. Oktober, wenn mit vereinten Kräften auf dem Feld gearbeitet wird (www.kattendorfer-hof.de).

Gut geschlafen?

Von der linken auf die rechte Seite drehen. Das Kissen unter den Kopf zusammen knautschen. Wer duscht da bloß mitten in der Nacht? Auf die andere Seite drehen. Doch noch einmal das Licht anschalten und ein paar Seiten lesen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Probleme mit dem Ein- oder Durchschlafen hat wohl jeder mal, und viele Menschen leiden sogar regelmäßig unter Schlafstörungen. Dabei ist guter Schlaf für die Gesundheit und das Wohlbefinden sehr wichtig. | KH

Kleine Kinder brauchen viel mehr Schlaf als Erwachsene. Ältere Menschen kommen oft mit einer kürzeren Nachtruhe aus. Erwachsene schlafen etwa sieben Stunden, gesunde 80-Jährige etwa sechs Stunden pro Nacht. Bei Menschen ab 60 werden die Tiefschlafphasen etwas kürzer und der Schlaf wird leichter. Das sind aber nur Durchschnittswerte, jeder Mensch braucht unterschiedlich viel Schlaf.

Der Schlaf verläuft in einer Folge von unterschiedlichen Phasen, die sich ungefähr alle 90 Minuten wiederholen. Unterschieden wird zwischen

dem REM-Schlaf und dem „Non-REM-Schlaf“. „REM“ ist die Abkürzung des englischen „rapid-eye-movement“. Die schnellen Augenbewegungen unter geschlossenen Lidern kennzeichnen die Phase des Tiefschlafs, in der wir träumen.

Zurück zum Einschlafen. Nachdem wir die Augenlider geschlossen haben und zur Ruhe gekommen sind, folgt ein sehr leichter Schlaf zwischen Wachsein und Schlafen. Danach folgen zwei Tiefschlafphasen. Wenn sie zu Ende gehen, wird der Schlaf wieder leichter, und dieser Kreislauf beginnt von neuem. Manche Menschen wachen am Ende eines Schlafzyklus ganz oder fast auf, andere schlafen bis zum Morgen durch.

Im Schlaf erholt sich der Körper und arbeitet gleichzeitig unermüdlich an unterschiedlichen Reparaturprozessen für Knochen, Muskeln und Immunsystem. Das Gehirn verarbeitet die Erlebnisse des Tages.

Ein erholsamer Schlaf kann durch viele Einflüsse gestört werden. Sorgen rauben den Schlaf, Stress, Erkrankungen, Alkohol oder schweres Essen am Abend beeinträchtigen die Schlaf-



*Zähneknirschen und Schnarchen können den Schlaf des Partners erheblich stören.
© realstock1 - Fotolia.com*

qualität. Viele wachen nachts auf, weil sie zur Toilette müssen, oder das Schnarchen oder Zähneknirschen des Partners stört die Nachtruhe. Einmal wach, setzt man sich oft unter Druck, schnell weiterschlafen zu müssen. Und schon liegt man hellwach im Bett.

Wer länger als vier Wochen schlecht schläft, hat eine chronische Schlafstörung und sollte unbedingt mit seinem Hausarzt sprechen, um nach den Ursachen zu suchen. Medikamente können zwar kurzfristig helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen, sind aber keine Lösung.

Tipps für guten Schlaf...

Fernseher und Computer aus dem Schlafzimmer verbannen und erst ins Bett gehen, wenn man müde ist! Ein kleiner Abendspaziergang, ein spannendes Bad oder ein Glas warme Milch mit Honig oder Baldriantee sind bewährte Hausmittel. Auch Entspannungstechniken wie Tai Chi oder Autogenes Training helfen, am Abend zur Ruhe zu kommen.

Mehr Infos unter :
www.gesundheitsinformation.de



Leichter Schlaf und Tiefschlafphasen wechseln sich ab. Foto: pixabay

Barmbek-Rätsel

Wie bereits in den letzten Ausgaben des Köster-Magazins stellen wir Ihnen den Stadtteil Barmbek und seine Persönlichkeiten mithilfe eines Fotorätsels vor.

Am 31. Oktober 2017 jährt sich zum 500. Mal die Veröffentlichung von Martin Luthers 95 Thesen, die er der Überlieferung nach an die Tür der Schlosskirche in Wittenberg schlug. Dieses Reformationsjubiläum und die angestoßene Erneuerung von Gesellschaft und Kirche wird weltweit am 31. Oktober mit dem Reformationstag gefeiert.

An welchem Gebäude in Barmbek befindet sich diese Büste von Martin Luther?

Mit der richtigen Lösung für das Barmbek-Rätsel können Sie je einen von

drei Gutscheinen für den Kattendorfer Hofladen im Wert von 20,- € gewinnen.

Die Lösung schicken Sie bitte an: Köster-Stiftung, Redaktion Köster-Magazin, Meisenstraße 25, 22305 Hamburg, E-Mail: info@koester-stiftung.de

Bitte senden Sie Ihre Lösung für das Barmbek-Rätsel bis zum 15. Dezember 2017 an die genannte Postanschrift bzw. E-Mail-Adresse oder geben Sie Ihre Antwort schriftlich zusammen mit Ihrem Namen, Ihrer Adresse und Ihrer Telefonnummer persönlich am Empfang in der Köster-Stiftung ab.

Die Gewinner der Gutscheine werden im Dezember benachrichtigt (an der Auslosung nehmen ausschließlich richtige Lösungen teil). Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Die Mitarbeiter der



Foto: CB

Köster-Stiftung, ihre Angehörigen und Redakteure des Köster-Magazins sind von der Teilnahme ausgeschlossen.

Wörtersuche



Zeichnung: CO

In diesem Rätsel sind 20 Begriffe zum Thema Schlaf verborgen. Dabei haben sich die Wörter vertikal, horizontal und diagonal im Buchstabengitter versteckt. Finden Sie alle Wörter?

Die Auflösung finden Sie auf S. 30.
Viel Spaß bei der Wörtersuche!

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

Gemeinsam essen.....



... fast wie Zuhause!

Ob leckere deftige Hausmannskost oder saisonale Spezialitäten wie Spargel und Matjes. Das Pro Cate Team sorgt für Abwechslung auf dem täglichen Mittagstisch der Köster Stiftung. Wir schaffen Verpflegungslösungen in

**Senioren- und Pflegeheimen
Schulen
Krankenhäusern
Betriebsrestaurants**

sowie bei Veranstaltungen jeder Art.
Lassen Sie sich überraschen von unserem vielfältigen Angebot!



Brauhausstieg 21
22041 Hamburg
www.procate.de
Tel. 040/ 68 94 66 - 0
Fax: 040 / 68 94 66 -20



Sau(b)er macht lustig!

Lassen Sie sich unsere tip-top-Frische nicht entgehen, und nutzen auch Sie unsere Vorteile durch Erfahrung, Gründlichkeit und Flexibilität!

- Außenanlagen
 - Büroräume
 - Einkaufscenter
 - Glas und Fassade
 - Hausmeister-Service
 - Sportanlagen
 - Treppenhäuser
- ... und vieles mehr!

Ihre Zufriedenheit
ist unsere Motivation!

tip-top Gebäudeservice GmbH
Rungwisch 24 • 22523 Hamburg
Telefon (040) 5726272-0
Telefax (040) 5704178
www.tip-top-gebäudeservice.de



Mit uns
in Ihr
neues
Zuhause...

huckepack

Umzüge

040-39 16 33

→ Umzüge Nah & Fern

→ europaweit

→ Büroumzüge

→ moderne Containerlagerung

→ Umzugskartons

→ Beiladungen

→ wöchentlich Süddeutschland

→ professionelle Beratung

Großmannstraße 97, 20539 Hamburg · Tel. (040) 88 30 20 8-0
 Fax (040) 88 30 20 8-88 · E-Mail: info@huckepack.de · www.huckepack.de
Unsere kostenlose Servicrufnummer: 0800-39 16 330

TIEDEMANN

**Gardinen, Teppichboden
und noch viel mehr...!**

**Über 100 Jahre
Ihr Fachgeschäft!**

**Mit der Köster-Karte erhalten
Sie 5% Preisnachlass &
jahreszeitliche Sonderaktionen**

TIEDEMANN Atelier
 Inh. Hans Süllau
 Hartzlohplatz 1 • 22307 Hamburg
 Tel. 040/ 61 48 89 • Fax 61 48 68
 Öffnungszeiten: Mo - Fr 10-17 Uhr • Sa 10-13 Uhr

*Jalousien, Rollos, Dekostangen,
Gardinenwäsche inkl. Abholung &
Montage, Beratung auch Zuhause!*

| 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

Bitte fordern Sie unseren
Hausprospekt an!

Kurzzeit-
pflege
möglich

Hesse Diederichsen Heim

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

Mietkautionenkonto: Viel Aufwand und wenig Ertrag



Foto: T. Hoppe

Im Betreuten Wohnen werden ebenso wie bei der Vermietung von Wohnraum im Allgemeinen in der Regel Sparbücher mit gesetzlicher Kündigungsfrist zur Sicherung der Ansprüche des Vermieters als Mietkautionenkonto eingerichtet. Die Zinserträge auf diesen Konten haben bei der aktuellen Zinslage (mit Zinsen quasi „im Dornröschenschlaf“) nur noch eine symbolische Höhe. Ungleich höher ist der Aufwand zur Einrichtung und Verwaltung dieser Konten. | CdV

Kautionenkonto als Mietsicherheit

Sofern im Mietvertrag eine Mietsicherheit zur Sicherung der Forderungen des Vermieters aus dem Mietverhältnis geregelt ist (dies ist nicht verpflichtend, aber üblich), stehen die Regeln für deren Abschluss im Bürgerlichen Gesetzbuch: Die Mietsicherheit ist begrenzt auf das Dreifache der Nettokaltmiete und kann in Form eines Sparbuchs mit gesetzlicher Kündigungsfrist eingerichtet werden. Seit der Mietrechtsreform Anfang der 2000er Jahre sind auch andere Anlageformen möglich, aber eher unüblich. Der offenbar nicht unerhebliche Aufwand der Banken für die Einrichtung der Konten ist vom Vermieter zu tragen.

Formen der Mietkautionenkonto

Gebräuchlich sind drei Formen der Konteneinrichtung: Häufigste Form ist die ausdrücklich im Gesetz geregelte so genannte Barkaution, bei der der Mieter dem Vermieter eine bestimmte Geldsumme zahlt, die in drei gleichen monatlichen Teilzahlungen geleistet werden kann. Der Vermieter legt diesen Betrag treuhänderisch auf einem gesonderten Konto an. Nach Ablauf des Mietverhältnisses zahlt der Vermieter die Summe einschließlich Zinsen an den Mieter zurück.

Der Vermieter kann auch die Mietkautionen mehrerer Mieter auf einem Sammelkonto anlegen. Bei der Abrechnung gegenüber dem einzelnen Mieter müssen diesem dann die Zinserträge anteilig zugerechnet werden. Eine dritte Möglichkeit ist, dass der Mieter selbst ein Sparbuch einrichtet und dieses an den Vermieter verpfändet. Das verpfändete Sparbuch wird dem Vermieter als Sicherheitsleistung übergeben.

Steuerbescheinigung und Freistellungsauftrag

Der Mieter kann seiner Bank nur für den zuletzt genannten Fall einen Freistellungsauftrag für die Zinsen auf dem Kautionskonto erteilen, da der Mieter nur in diesen Fällen selbst Kontoinhaber ist. In allen genannten Varianten sind die anfallenden Zinsen nach Auffassung des Finanzamts jährlich dem Mieter zuzurechnen.

Wenn der Mieter selbst Kontoinhaber ist, bekommt er somit eine Steuerbescheinigung seiner Bank zur Vorlage

beim Finanzamt, die ggf. einen erteilten Freistellungsauftrag berücksichtigt.

Für die Fälle, in denen der Vermieter Kontoinhaber ist, erteilt die Bank dem Vermieter eine jährliche Steuerbescheinigung, in der sie, sofern ihr der Name des Mieters als Treugeber bekannt ist, auf die Treuhandschaft hinzuweisen und den Namen des Mieters aufzuführen hat. Der Vermieter muss dem Mieter die Steuerbescheinigung jährlich für dessen Steuererklärung aushändigen.

Im Fall des Sammelkontos ist der Vermieter aus Finanzamtssicht Vermögensverwalter, der als solcher steuerliche Pflichten zu erfüllen hat: Er muss gegenüber dem für



Foto: pixabay

ihn zuständigen Finanzamt eine jährliche Erklärung zur gesonderten und einheitlichen Feststellung der Einkünfte aus Kapitalvermögen der Mieter abgeben. Sieht das Finanzamt von einer solchen Veranlagung ab, kann es dies dem Vermieter gegenüber mit einem negativen Feststellungsbescheid feststellen. Diesen Bescheid muss dann der Vermieter wiederum den Mietern in Kopie zur Verfügung stellen, zusammen mit der Steuerbescheinigung der Bank für das Konto und der Angabe der für den jeweiligen Mieter anteiligen Kapitalerträge und Steuerabzugsbeträge.

Mythos Schlaf

Rund ein Drittel der Deutschen sagen, dass sie schlecht schlafen, nicht ein- oder durchschlafen können. Aber ist das wirklich so? Der Mannheimer Psychotherapeut und Autor Dr. Rolf Merkle (www.palverlag.de) nennt hier die wichtigsten Erkenntnisse rund um das Thema Schlaf. | GI

Die größten Schlaf-Mythen

1. Acht Stunden Schlaf pro Nacht sind optimal.

Richtig ist, dass die Schlafdauer sehr persönlich ist. Die eine hüpfert nach nur fünf bis sechs Stunden munter aus dem Bett, der andere braucht sieben bis acht Stunden, bis er sich ausgeschlafen fühlt, wieder andere stehen erst nach neun Stunden auf. Wenn Sie eher mit dem Kopf arbeiten, schlafen Sie meist insgesamt flacher, sind leichter aufzuwecken, brauchen eher etwas mehr Schlaf. Weniger reicht oft, wenn Sie körperlich arbeiten. Ein Erwachsener kann selbst auf Dauer mit etwa fünf Stunden Schlaf auskommen – ohne Folgen für die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

2. Der Schlaf vor Mitternacht ist der beste.

Weil viele Deutsche gegen 23 Uhr ins Bett gehen, fallen sie auch schon vor Mitternacht in ihre erste und intensivste Tiefschlafphase. Daher stammt auch der eingangs erwähnte Satz. Nachteulen müssen sich aber keine Sorgen machen. Wenn Sie es gewohnt sind, spät ins Bett zu gehen, schlafen Sie auch nach Mitternacht tief. Es kommt auf die Qualität der ersten, vor allem der Tiefschlafphase an, nicht auf die Uhrzeit.



Ein schönes Buch entspannt und sorgt für erholsamen Schlaf.

© Giulio_Fornasar - Fotolia.com

Laut Schlafmedizinern durchläuft der Körper jede Nacht einen Schlafzyklus, der aus mehreren Schlafphasen besteht, vom leichten zum tiefen und dann zum Traumschlaf. Jeder Zyklus dauert eineinhalb bis zwei Stunden. Vier bis sechs Zyklen durchlaufen wir pro Nacht. In den ersten drei Stunden der Nachtruhe ist die Zeit, in der wir im Tiefschlaf sind – die für die Erholung und Leistungsfähigkeit bedeutendste Phase – recht lang. Damit hat Ihr Körper bereits den für ihn wichtigsten Schlaf gehabt! Danach wird die Dauer des Tiefschlafes immer geringer, während die sogenannte REM-Phase zunimmt (englisch von Rapid Eye Movement, schnelle Augenbewegung), auch als Traumphase bezeichnet. Wir träumen zwar in jeder Schlafphase, doch am meisten in der REM-Phase.

3. Gesunder Schlaf bedeutet, nach dem Einschlafen tief und fest bis zum Aufwachen durchzuschlafen.

Falsch. Es gibt weder einen immer

gleich tiefen Schlaf, noch ein Durchschlafen. Im Rhythmus von circa eineinhalb Stunden werden wir etwas munterer, geraten in eine Art „Dös“-Phase, schlafen danach wieder ein. Meist vergessen wir diese wachnahen Zwischenphasen, glauben dann, durchgeschlafen zu haben, während wir zu anderen Zeiten dadurch beunruhigt sind.

Besser schlafen – so kann's klappen

Bei massiven Schlafstörungen und körperlichen Problemen sollten Sie sich an Ihren Hausarzt wenden, um die Ursache zu klären. Oft aber genügen schon kleine Veränderungen, um besser ein- und gut schlafen zu können. Hilfreiche Tipps von Dr. med. Christine Bollkämper, Ärztin, Naturheilverfahren und Manuelle Medizin in Hamburg-Eppendorf (www.dr-bollkaemper.de):

- ★ Stehen Sie möglichst jeden Morgen zur gleichen Zeit auf, das stärkt Ihren Schlaf-Wach-Rhythmus.

mus besser, als sich abends immer zur gleichen Zeit hinzulegen.

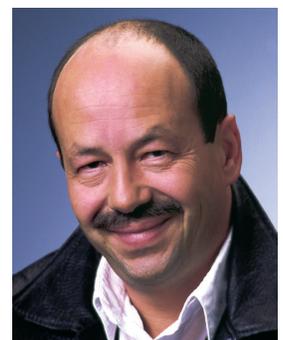
- ★ Gehen Sie nur zu Bett, wenn Sie wirklich müde sind.
- ★ Entfernen Sie Fernseher, Handy und alle anderen technischen Geräte aus dem Schlafzimmer; nutzen Sie nur batteriebetriebene Wecker. Selbst Lichtpunkte, etwa das Weckerdisplay, können unterschwellig wach halten.
- ★ Schlafstörend können auch Spiegeltüren oder Spiegel gegenüber dem Bett sein. Finden Sie heraus, ob Sie besser schlafen, wenn Sie sie verhängen.
- ☾ Nutzen Sie das Schlafzimmer nur zum Schlafen, nicht zum Essen oder Arbeiten.
- ☾ Sorgen Sie für körperliche Betätigung, Bewegung während des Tages. Machen Sie jedoch abends keinen Sport mehr; nur gemütliche Spaziergänge.
- ★ Essen Sie abends nur leichte Kost, keine scharf gewürzten Speisen.
- ☾ Trinken Sie ab dem späten Nachmittag keinen Kaffee, Grün- oder Schwarztee mehr bzw. finden Sie heraus, bis wann Sie Koffeinhaltiges vertragen, ohne Einschlafprobleme zu haben.
- ☾ Verzichten Sie auf Alkohol, Nikotin und gesalzenes Knabberzeug am Abend.
- ★ Entspannen Sie sich vor dem Schlafengehen, nehmen Sie ein wohltuendes Bad, meditieren Sie, lesen Sie ein schönes Buch, hören Sie angenehme Musik – keine aufregenden Krimis im Fernsehen oder als Lesestoff kurz vor dem Zubettgehen.
- ☾ Vermeiden Sie Streit am späten Abend.
- ★ Schaffen Sie sich ein Einschlaf-Ritual, machen Sie zum Beispiel vor dem Schlafengehen regelmäßig drei Dinge – ein melodisches Musikstück hören, eine Tasse Kräutertee trinken, eine kurze Atemübung am offenen Fenster.
- ★ Kümmern Sie sich um eine gute Schlafhygiene, also dafür, dass Ihr Schlafzimmer dunkel, ruhig, gut belüftet (eventuell vor dem Zubettgehen fünf Minuten durchlüften) und weder zu kalt noch zu warm ist (um die 18 Grad). Auch wenn Sie glauben, der Straßenlärm stört Sie nicht, kann er doch den Tiefschlafanteil verkürzen und so die Stresshormone Kortisol und Adrenalin erhöhen, was zu erhöhtem Blutdruck führen kann. Vielleicht probieren Sie eine Weile Ohrstöpsel aus. Oder stellen Sie Ihr Bett um – möglichst weit weg von der Lärmquelle.

- ☾ Achten Sie darauf, dass Matratze und Kopfkissen rückengerechtes und entspanntes Liegen erlauben.
- ★ Stehen Sie auf, wenn Sie als Erwachsener mittleren Alters nach dreißig Minuten, als älterer Mensch nach einer Stunde noch nicht eingeschlafen sind. Lesen Sie etwas Entspannendes oder schauen Sie einen schönen Film an. Gehen Sie erst wieder ins Bett, wenn Sie müde sind. Es geht darum, das Bett nur mit Schlaf zu verknüpfen.
- ☾ Verzichten Sie auf ausgiebige Mittags- oder Nachmittagsschlafchen. Oder seien Sie sich bewusst, dass Sie dann wohl nachts kürzer schlafen, weil sich Ihr Körper bereits einen Teil seines Schlafbedarfs geholt hat.
- ★ Homöopathie und Akupunktur, aber auch pflanzliche Wirkstoffe wie Baldrian, Hopfen, Melisse, Passionsblume als Tee und Arznei (Apotheke) oder Lavendelsäckchen zum Einatmen neben dem Kopfkissen können in besonders stressigen Zeiten helfen, zur Ruhe zu kommen.

Doch egal, wie lange Sie nun schlafen und wann Sie ins Bett gehen – wichtig ist, wie Sie sich während des Tages fühlen, ob Sie ständig müde und unkonzentriert sind, oder ob Sie die meiste Zeit über eher munter, fit und leistungsfähig sind. Wenn Sie Letzterem zustimmen können, bekommt Ihr Körper nachts die Erholung, die er braucht.



Dr. med. Christine Bollkämper
Ärztin für Naturheilverfahren und
Manuelle Medizin



Dr. Rolf Merkle
Psychotherapeut und Autor

Hamburger Begriffe

Hühnerposten

Im 17. Jahrhundert hieß die Straße (Klostertor) noch „Bei dem Hühnerposten“. Verkürzt wurde der Straßename 1899. Nach Überlieferung soll es sich bei dem Namen um einen isolierten Wachposten an einer Garnison gehandelt haben, der weit vorgerückt vor den Toren der Stadt lag. Auch ein Wirtshaus gab es, in dem beim Tanzen die Röcke flogen. Das Fliegen der Röcke und der Wachposten sollen Namensgeber für diese Überlieferung (Hühner-Posten) sein.

Quelle: feierabend.de

Puch oder Puuch

Die Puch ist das Bett. Ursprünglich wahrscheinlich für ein Wandbett oder Alkoven, später aber für alle Bettarten verwendet. Die Kinder wurden abends in die Puuch gebracht.

In dem Couplet „De Pingsttour“ singt Hein Köllisch:

De Mudder seept de Görn – von achtern un von vörn,
sünds wuschen nu un kämmt – denn kreet se'n reines Hemd,
und denn geht mit Gejuch – rin in de Puch!



Cartoon: CO

Lütt Avendleed

De rode gode Sünn
sackt nu na ünn.
Blaag-vigelett
de Wulk de is ehr Bett.
Alleen de Sünn
is noch in't Bett nich binn'n,
pliert noch na ünn'n
na ehr lütt Göör,
ehr leef lütt Eer.

Denn seggt se: So!
Nu maak de Ogen to,
t'ward Nacht.
Orion treckt op Wacht.
Wat he sick recken deit
un steiht!

Hermann Claudius

Dat gräsige Grienen von Helga Büttner

Ich bün mit veer Bröder upwussen. Dree von jem weern all dor, as Adebor mi bröcht het. För mien Öllern weer ick woll sowat wie: „Hurra, endlich en Deern!“ Ober de Jungs wüssen woll nich recht, wat de ganze Upstand üm dat lütte Göör schall. För de weer ick en Schietbütel in'n woersten Sinn un en Quarkbütel babento.

Se hebbt dormals gern mit de Katt von de Nabersfru speelt. De Nabersch het denn eens Dags mienen Werni-Broder frogt, ob he de Katt hebbn wull – he schall ehr doför seine lütte Süster bringen. Werni ganz hild na Huus: „Mama, Mama, ick kann Helga gegen en Katt intuschen!“

Jichtenswann hebbt se mi dat denn vertellt. Ick müsst eerstmol slucken. Un denn heff ick mi dacht, dat ick Werni nich böös ween kunn, he is domols jo noch en lütten Buttje ween. Ober wat mi bannig wurmt het, dat weer dat gräsige Grienen, dat se allthop in't Gesicht harrn.

Dat Thema keem jümmers mol wedder up'n Disch. Jeden Mol kunn se sick alle Mann kaputt-lachen ahn Rücksicht up miene sensible Psyche.

As wi alltosamen all en beten öllerhaftig weern, güng dat wedder los: Wi harrn di jo domols gegen en Katt intuschen kunn – un ha ha ha un hi hi hi!“ Dor heff ick endlich sowatt von gnadenlos trüchslagen, dor heff ick ehr nipp un nau in't Gesicht seggt: „Harrt ji dat man mookt, ji Hammels!“

Dat müsst mol sien! Dat weer fällig!

Worum war ick blot dat Gefühl nich los, dat dor all wedder eener so gräsig grient?

Auflösung Wörtersuche

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



BESSER HÖREN, MEHR VOM LEBEN

TESTEN SIE UNSEREN SERVICE

- ✓ **höhere Technik-Standards**
bei den Modellen zum Festbetrag
- ✓ **individuelle Hörbedarfsanalyse**
- ✓ **kostenloser Hörtest**
- ✓ **unverbindliches Probetragen**
von Hörsystemen der
aktuellen Generation
- ✓ **Reinigung und
Überprüfung Ihrer
Hörgeräte** – auch wenn Sie
nicht bei uns gekauft haben

6er-Packung
Hörgeräte-
batterien
für € 1,99

HÖRwelt | Hamburg


Telefon 040 - 63 85 56 50
E-Mail info@hoerwelt-hamburg.de
www.hoerwelt-hamburg.de

Fuhlsbüttler Straße 96, Am Barmbeker
Bahnhof, 22305 Hamburg



COMPUTER BILD 24/2015

Internet & Telefon – einfach, ehrlich, hanseatisch.

ALLE TARIFE
MONATLICH
KÜNDBAR!

Wussten Sie schon? Als willy.tel-Kunde – wie z.B. als Bewohner der Köster-Stiftung – verfügen Sie bereits über einen TV-Anschluss von willy.tel. Über unser modernes Glasfasernetz erhalten Sie auch Internet und Telefon – ganz einfach und günstig:

Zum Beispiel Internet & Telefon zusammen für nur **24,90 €** monatlich (**willy.kombi**). Oder einfach nur Telefon für **12,30 €** im Monat (**willy.fon**).

Rufen Sie uns an – wir beraten Sie gern!



0800 - 333 44 99 (kostenlos)



www.willytel.de

willy.tel

TV • Radio • Internet • Telefon • Mobilfunk