

Ich bin alt ...
Und das ist gut so!



Takeo Ischi
der jodelnde Japaner



Altersmedizin
Den ganzen Menschen im Blick



Rezepte
Kürbisse – die Herbstboten



Gute Nacht
mit gutem Schlaf



Weihnachtsmärkte
außerhalb von Hamburg

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

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



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!

040 / 430 980 41 -0

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

Inhalt

Herzlich willkommen
Worte unserer Herausgeberin **3**

Ich bin alt ...
... Und das ist gut so! **4**

Takeo Ischi
Der jodelnde Japaner in Deutschland **8**

Altersmedizin
Den ganzen Menschen im Blick **12**

Rezepte
Kürbisse – die Herbstboten **16**

Gute Nacht
mit gutem Schlaf **18**

Schlingentraining
abhängen und fit werden **20**

Kleinanzeigen **22**

Das Projekt HASIC **24**
Gesund Altern kann Spaß machen – Studenten wissen wie

Stimmungsvoller Wintermarkt **25**
Hospital zum Heiligen Geist lädt ein

Weihnachtsmärkte **26**
außerhalb von Hamburg

Zeit der Verse **28**
Der Herbst ist bunt – in der Lyrik und im Leben

Zuhören, um reden zu können **30**
Trauerredner – Berufung und kein Job von der Stange

Rätsel **32**

Besonderes Flair: **34**
Weihnachtsmärkte entlang der Deutschen Fachwerkstraße

Leser schreiben **36**

Hamburg Lifte **37**
Rampen zur Überwindung von Türschwellen

Maximilian Arland **39**
besucht Hamburg zum Weltseniorentag

Jede Menge Komfort für Senioren **40**
Attraktive Wohnalternative – Moderne Mobilheime

Veranstaltungen **42**

Informationen für unsere Leser **46**

Liebe Leserinnen und Leser,

erst einmal möchte ich mich bei den Lesern und Leserinnen bedanken, die uns auf der lifeAGE-Messe sowie auf der Wedeler Seniorenmesse besucht haben. Es waren wirklich nette Gespräche mit Ihnen.

Älter werden – das ist eine Tatsache, die uns alle betrifft. Wenn man jung ist, dann schaltet man dieses gern aus, aber „forever young“ funktioniert nun mal nicht. Deswegen ist es gut, auch zu seinem Alter zu stehen. Jedes Alter hat ja auch seine schönen Seiten. Wie unser Hauptartikel aufzeigt, ist auch der Großteil der älteren Generation mit diesem Lebensabschnitt durchaus zufrieden.

Der November ist der Monat, in dem die Adventsmärkte beginnen. Neben den bekannten in der Innenstadt gibt es in Hamburg inzwischen auch in fast jedem Stadtteil einen. Es gibt also viel zu entdecken. Wem diese Hinweise noch nicht ausreichen, für den haben wir noch ein paar schöne Tipps für Tagesausflüge oder Reisen zu weiteren deutschen Adventsmärkten in dieser Ausgabe aufgeführt.

Unsere nächste Ausgabe wird ab dem 09. Dezember verteilt und ist dann für zwei Monate gültig.

Bis dahin verabschiede ich mich von Ihnen und wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen dieser Ausgabe.

Ihre Silke Wiederhold



PATIENTENVORTRAG

Der enge Wirbelkanal – muss es immer die Operation sein?

Mittwoch, 08.11. · 17:30 Uhr

Referent: Dr. med. Alexander Richter,
Leitender Arzt Wirbelsäulenchirurgie
und Neurochirurgie



PATIENTENVORTRAG

Hüftarthrose – Behandlung und ENDOprothetik

Mittwoch, 22.11. · 17:30 Uhr

Referent: Dr. med. Michael Hook,
Oberarzt Gelenkchirurgie

Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 · 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de

Dehn
Hörgeräte



Dehn und sonst keinen!

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

**Jetzt Termin
vereinbaren!
040/33989919**



HÖRBERATUNG

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

Erleben Sie Hören und Verstehen in unserem familiären Fachgeschäft!

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

* zzgl. gesetzliche Hilfsmittelgebühr

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

**Wir freuen
uns auf Sie!**

Altonaer Poststraße 7
22767 Hamburg
Tel. 040/339 899 19
dehn.hoergeraete@gmx.de



**Ich bin alt ...
Und das ist gut so!**

Sie sind im Ruhestand, setzen sich aber trotzdem nicht zu Ruhe: Immer mehr ältere Menschen arbeiten, treiben gerne Sport, fahren länger als früher Auto – und stehen zu ihrem Alter.

Fliege, Hut und Rhythmus im Blut, so ist Günther Anton Krabbenhöft in seiner Stadt längst zu einer Institution geworden. Und das nicht nur in seiner eigenen Altersklasse. Im Gegenteil, vor allem bei modebewußten Bloggern und sogenannten Hipstern gilt der 71-jährige Berliner als der am besten angezogene Opa der Metropole. Dabei hat der pensionierte Kantinenkoch neben seiner individuellen Kleidung noch eine weitere Leidenschaft, zu der Krabbenhöft jedoch erst im Alter gekommen ist: Wochenende für Wochenende tanzt er sich durch die Elektro-Clubs der Hauptstadt, seitdem er vor rund zwei Jahren erstmals so eine Lokalität betreten hat.

Auch im Alter fit und agil

Das hat sein bis dato ruhiges Rentnerdasein deutlich verändert und mit viel Freude erfüllt, denn der Berliner "Hipster-Opa", wie er in der Szene von seinen Fans genannt wird, hat mittlerweile mehr Anhänger in den gängigen sozialen Netzwerken als andere, die Münzen, Briefmarken oder ähnliche Dinge sammeln. Genauso wie Günther Anton Krabbenhöft, der sowohl mit seinem Kleidungsstil als auch mit seinem Hobby im wahrsten Sinne des Wortes aus der Reihe tanzt, gibt es heute längst nicht mehr „die alten Menschen“ oder „den Senior“ und „die Seniorin“, wie unsere Gesellschaft diese noch vor einer oder zwei Generationen kannte. Entgegen früheren Klischees stehen immer mehr Menschen ab dem 60. Lebensjahr mitten im Leben und zeigen sich dabei zunehmend auch im Alter fit und agil.

Auch später noch mit einem Partner

Sie treiben regelmäßig Sport, sei es in Kursen, Fitness-Studios, Sportvereinen oder an der frischen Luft, zum Beispiel mit Golf, Jogging, Nordic Walking und vielem mehr. Ebenso nutzen immer mehr ältere Menschen das Internet und zwar nicht nur zum Mailen oder problemlosen Einkaufen. Mehr und mehr Personen in der zweiten



MacroBalans

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.vitalbalans.de. Vertrieb durch: Blanco Pharma GmbH, Oasenweg 3, 25474 Ellerbek. Tel. 04101/869 18 80



Produkt aus
Finnland

Für ein Leben
in Balance
Vitalbalans

Lebenshälfte knüpfen ihre sozialen Kontakte via Internet und verlieben sich sogar auf dem Online-Wege, denn generell wünschen sich Frauen und Männer auch im Alter noch einen Partner an ihrer Seite, wie aktuelle Studien belegen.

Lebensfreude und ein erfüllter Ruhestand

Ob in einer Beziehung lebend, alleinstehend oder im Zusammensein mit einer Familie – viel mehr als früher sind ältere Menschen eine facettenreiche und vielschichtige Zielgruppe geworden, die sich wie selbstverständlich neuen Trends anschließt und vor allem ein anderes Zufriedenheitsgefühl erlangt hat, als sogar viele Menschen der jüngeren Generationen.

Dazu gehört auch die in der Hansestadt lebende Greta Silver, die mittlerweile weit über die Grenzen der Stadt hinaus bekannt geworden ist. „Die 69-jährige Hamburgerin und mehrfache Großmutter hat es zur Werbe-Ikone der Generation Gold geschafft. Mit grauer Prachttolle und ansteckendem Lachen gehört sie zu den Lieblingsrentnern der Werbeindustrie,“ beschreibt die Sendung „Gott und die Welt“ die agile Frau, die in ihrem Ruhestand eines nicht wünscht: Ruhestand. Im Gegenteil, denn in den Videos, die Greta Silver für ihren eigenen YouTube-Kanal dreht, wirbt sie für mehr Lebensfreude im Alter und gibt anderen Best-Agern immer wieder Tipps für einen erfüllten Ruhestand.

Das Gefühl noch gebraucht zu werden

In die Tat umgesetzt hat Ursel Graf diese bereits auf ihre eigene Art, mit der sie ein Leben führt, wie es ältere Menschen immer häufiger bewusst auswählen: Die in Wietzen (Niedersachsen) ansässige 68-Jährige ist in ihrer Kirchengemeinde engagiert, bringt sich bei den Landfrauen und im Dorfkulturkreis aktiv mit ein. „Sie engagiert sich ehrenamtlich, wo es geht. Mal bringt sie Kindern Plattdeutsch bei, mal treibt sie andere Senioren beim Nordic Walking an. Sie liebt das Gefühl, gebraucht zu werden,“ heißt es in der „Gott und die Welt“-Dokumentation.

Damit fällt Ursel Graf in die Gruppe der deutschen Rentner, die von sich sagen, sie seien zufrieden oder sogar sehr zufrieden. Das sind immerhin 85 Prozent, wie eine aktuelle Altersstudie im Auftrag des Versicherungskonzerns Generali ergeben hat. Für die Auswertung wurden über 4.000

Deutsche von 65 bis 85 Jahren befragt. Das Ergebnis, das am meisten heraussticht: Es ist gut, alt zu sein bzw. älter zu werden und macht die meisten „Betroffenen“ zufrieden oder sehr zufrieden und zwar „nicht nur im Bereich der Lebenszufriedenheit, sondern in der Bewertung des eigenen Gesundheitszustands, aber auch in dem Zutrauen, wie sehr man tatsächlich durch eigenes Zutun seinen Gesundheitszustand verändern oder verbessern kann. Dass es so schichtgebunden ist, ist zumindest ein bemerkenswertes Ergebnis,“ so der Autor der Studie, Michael Sommer vom Allensbach Institut.

Zufrieden auch durch gutes Einkommen

Über die Hälfte der Befragten geben in der aktuellen Studie auch an, dass es ihnen finanziell gut oder sehr gut geht. Dabei haben sogenannte besser gestellte Rentner im Schnitt fast dreimal so viel Geld zur Hand wie Senioren aus einer niedrigen sozialen Schicht. Michael Sommer erklärt aber auch, dass die weit verbreitete Behauptung der Altersarmut in den nächsten Jahren nicht von der Hand zu weisen sei: „Die soziale Spreizung nimmt in der mittleren Generation derzeit zu. Daher ist davon auszugehen, dass sukzessive auch das Thema Altersarmut in den nächsten Jahren, Jahrzehnten bedeutsamer wird, dass damit soziale Unterschiede in der älteren Generation wichtiger werden. Ob das sich unbedingt gleich auf die Lebenszufriedenheit auswirkt, bleibt abzuwarten.“ Aktuelle Zahlen sprechen da

eine etwas andere Sprache, denn 15 Prozent arbeiten auch nach der Rente weiter – im Durchschnitt rund 14 Stunden in der Woche und vor allem, so die vorliegende Studie, weil es ihnen Spaß macht. Unter den weiterarbeitenden Rentnern mit niedrigem Einkommen geben hingegen 64 Prozent an, auf das zusätzliche Geld angewiesen zu sein.

Besser dran mit sozialen Kontakten

Neben dem Finanziellen fühlen sich SeniorInnen vor allem auch dann gut, wenn ihre Gesundheit noch in Ordnung ist, wie es die Altersforscherin Verena Klusmann von der Universität Konstanz ermittelt hat. „Alt sein per



SPARDA GUTSCHEIN

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



Wenden Sie sich bis zum **15.12.17** an den Teamleiter Stephan Füllmich unter **040.55 00 55-5948** und lösen Sie Ihren Gutschein ein!

SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

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



Programm der neuen Senioren-Freizeitgruppe

„Ausflüge und Besichtigungen“

Sie können ab sofort das Programm der "Ausflüge und Besichtigungen für die Generation 60+" Januar bis April 2018 anfordern. Schicken Sie bitte einen ausreichend frankierten Rückumschlag € 0,70 an folgende Anschrift: Heiko Lüdke, Postfach 52 02 24, 22592 Hamburg. Kontakt: Heiko Lüdke, Telefonnummer 040/20 22 78 04 oder im Internet: www.besichtigungen-hamburg.de

se ist nichts Schlimmes mehr“, bringt es Klusmann auf den Punkt. Rund 40 Prozent der 65- bis 85-Jährigen beschreiben ihre Gesundheit als gut bis sehr gut, was gleichzeitig zu sehr viel Zufriedenheit führt. Einen ausschlaggebenden Anteil daran hat aber auch das soziale Miteinander, das ältere Frauen und Männer heutzutage mehr pflegen als in früheren Generationen. In der Familie geben beispielsweise SeniorInnen an, durchschnittlich 15 Stunden pro Woche helfend mitzuarbeiten, etwa im Haushalt oder für die Betreuung ihrer Enkelkinder.

Nur jeder hundertste Befragte sagt daher, dass er sich in einer schwierigen Lage an niemanden wenden kann. Drei Viertel der Interviewten können sich laut der Generali-Studie auf ihre Kinder verlassen, zwei Drittel auf den Partner und rund die Hälfte auf Freunde. Zwei Drittel der Interviewten leben in Partnerschaften, noch mehr (69 Prozent) haben einen festen Freundeskreis und rund 40 Prozent der Befragten geben an, sich ohne finanziellen Anreiz regelmäßig zu engagieren. Die meisten davon im kirchlichen oder religiösen Bereich (14 Prozent), im Sport (12 Prozent) oder in Aufgaben für Kultur und Musik (10 Prozent).

Glücklich in den eigenen Wänden

Mein Zuhause ist wie ein Schloss – diese Lebensweisheit gilt auch in der zweiten Lebenshälfte, denn die Zufriedenheit älterer Menschen mit ihrem täglichen Dasein hängt unter anderem auch stark von ihrer Wohnsituation und ihrem Wohnumfeld ab.

Ob sie mit dieser für sich zufrieden sind – und in welchem Maße –, das wird wiederum von diversen Faktoren bestimmt, wie etwa von dem Wohnviertel und der Identifikation mit dem Quartier und Umfeld. Außerdem tragen die Merkmale einer Wohnlage, die Infrastruktur und der öffentliche Verkehr aber auch Wohnungsgröße und Mietpreis, Grünanlagen, Lärmbelästigung, die Nachbarschaft und das persönliche Sicherheitsempfinden in der Wohnung und im Wohnumfeld



- Die große Mehrheit der Älteren (80 %) möchte ihren Lebensabend in ihrer eigenen, gewohnten Wohnung und in ihrem bekannten Wohnquartier verbringen.
- Nur wenige (5 %) würden lieber in ein Einfamilienhaus umziehen.
- Die restlichen Personen (15 %) wünschten sich eine spezielle altersgerechte Wohnform, von den 80-Jährigen und älteren Befragten sogar noch mehr (20 %).
- Bei allen befragten Senioren gilt „betreutes Wohnen“ als eine konkrete alternative Wohnform (6 %), doppelt so viele in der Altersgruppe über 80 Jahre.
- Ein Umzug kommt für viele nur dann in Frage, wenn die Wohnung nicht mehr den Bedürfnissen entspricht oder aber eine attraktive Wohnalternative angeboten wird.

dazu bei, wie gut oder nicht gut sich ein älterer Mensch in seinem Wohnumfeld fühlt. Aktuelle Zahlen sprechen auch hier eine klare Sprache:

Mobil im Auto und auf Reisen

Darüber hinaus zeigt auch ein anderer Fakt, dass die heutige Generation der älteren Menschen mehr Wert darauf legt, ein Teil des aktiven Lebens zu sein: Mehr als die Hälfte der Befragten ist laut der hier betrachteten Studie noch mit dem eigenen Auto unterwegs. Bei den 65- bis 69-Jährigen sind es zurzeit doppelt so viele wie noch im Jahr 1985. Bei den 80- bis 85-Jährigen ist diese Quote sogar um mehr als das Zehnfache angestiegen: 38 Prozent der „Betagten“ nutzen noch ihren Wagen.

Wenn es jedoch auf Reisen geht – und ältere Frauen und Männer reisen zunehmend gern und geben ab dem 65. Lebensjahr ungefähr € 1.000,- für eine Urlaubsreise aus –, bleibt das eigene Auto vorwiegend zu Hause, denn dann geht es eher in wärmere Urlaubsgebiete mit Strand- und Badeangeboten. Außerdem wollen reisende SeniorInnen außerhalb ihres Heimatortes vor allem ihren Horizont erweitern und nehmen deshalb gern an Kultur-, Rund- oder Studienreisen teil. Um dann gut gebildet nach Hause zurück zu kommen.

Wohnen „Generation 55 +“

• 1 Zi., (ohne Schlafnische),
ca. 35 m², € 347,- + Nk./Kt.

• 1 Zi., (mit Schlafnische),
ca. 39 m², € 360,- + Nk./Kt.

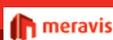
In Hamburg-Langenhorn,
Diekmoorweg, ruhige, grüne
Lage, attraktiver Schnitt, nette
Hausgemeinschaft, mit Bad,
Küche, Balkon und Lift.

V: 174,9 kWh (m²a), Gas, Bj. 1969.

(Ansprechpartner Hr. Schwieger)

Tel.: 040-35 91 52 13

www.meravis.de



Ein Leben lang aktiv!

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



LAB-Treffpunkt
Fuhsbüttel

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



Adventsangebot (gültig bis zum 31.12.2017)

1 x Fingernagelpflege für € 15,-

+ 1 x med. Fußpflege für € 20,-

statt für € 35,-

nur € 32,-

Inhaberin Petra Plewka freut sich auf Ihren Besuch!

Langenhorner Chaussee 165 | 22415 HH | Tel.: 040/532 41 01
www.nägel-und-mehr.eu

Zu jung fürs Alter: Greta Silver & Co. zeigen, wie's geht!

„Wenn ich einen Traum habe, setze ich ihn um, ich habe keine unerfüllten Träume.“ (Greta Silver, Hamburg, 68)

Die Frau, die das so locker sagt, ist wohl Deutschlands coolste Bloggerin 60plus. Seit ihre Tochter sie darauf gebracht hat, betreibt die Hamburgerin mit dem flotten grauen Kurzhaarschnitt einen eigenen YouTube-Kanal: „Zu jung fürs Alter“ heißt er. Jede Woche spricht Greta Silver dort in Filmen über das Leben, über eigene Erfahrungen, versorgt andere mit Tipps und Infos oder trägt eigene Gedichte vor. Mit Titeln wie „Lebensfreude - wie und wo“, „Einsamkeit abschaffen“ oder „Alleine reisen – ein Sprung in die Freiheit“ zeigt sie, dass Menschen im Alter immer noch ein tolles Leben führen können.

Ihre Fangruppe steigt ständig, sie hat Millionen Klicks. Dabei ist ihr Motto simpel: „Ich möchte einfach zeigen, wie schön das Leben ist, es liegt in unserer Hand, was wir daraus machen ... Wenn wir hier das Leben nicht genießen, ja, wer denn.“

„Ich bin frische 70 Jahre alt und rave in den Clubs dieser Stadt.“ (Günther Anton Krabbenhöft, Berlin)

Am liebsten hält er es mit dem Motto von Lotti Huber: „Diese Zitrone hat noch viel Saft,“ wie es die Berliner Avantgardenkünstlerin formulierte. Seit der ehemalige Koch im Februar 2015 zufällig die Berliner Techno-Szene für sich entdeckte, hat sich Krabbenhöft zu einem wahren Phänomen entwickelt.

Zu alt für etwas? Der Wahl-Berliner, der als Markenzeichen immer eine Melone oder andere Hüte trägt, beweist, dass man nie zu alt ist. Selfies mit „Berlins coolestem Opa“, wie er oft genannt wird, sind genauso zu seinem Alltag geworden wie unzählige Erwähnungen in der Presse. Sogar international, wie in der Huffington Post, die ihn „officially the world's most fashionable grandpa“ nannte. Er nimmt's gelassen und sagt: „Ich musste dieses Alter erreichen, um so auf der Überholspur zu sein.“

„Den anderen machen lassen. Sich nicht mit Nähe erdrücken.“ (Friedrich „Danny“ Hildebrand, Hamburg, 80)

Auf die Frage, wie eine Ehe 50 Jahre und länger halten kann, gibt der pensionierte Kfz-Meister diesen einfachen Tipp. Seine Frau Reni ergänzt: „Finanziell unabhängig bleiben, Freiräume schaffen.“ Heute sind die 73-jährige Hamburgerin und ihr Mann, die zwei Töchter und drei Enkel haben, bundesweit in der Werbung nicht mehr wegzudenken: Möbelhäuser, Autos, Kosmetik, Supermarktketten, Schokolade oder Tütensuppe - die Hildebrands aus Harvestehude sind überall präsent.

Wenn reifere Paare als Werbeträger gesucht werden, dann klingelt bei Friedrich das Telefon. Anfangs modelte er mit fremden „Ehefrauen“, bis dann seine Reni ins Spiel kam. Vor der Kamera präsentieren sie die pure Harmonie. Im richtigen Leben sei „nicht immer alles Sonnenschein. Ich weiß genauso wie er, wann es besser ist, den Mund zu halten“, erklärt Reni. Ein Rezept, um glücklich miteinander alt zu werden.

Hören Sie um Himmels Willen

auf Fritz Wepper: Oticon Opn™ Hörgeräte testen!

Oticon Opn
Hörgeräte
kostenlos Probe
tragen.



Fritz Wepper ist begeistert:

„Perfekt, wie Oticon Opn mich unterstützt. Bei Gesprächen in lauter Umgebung verstehe ich jetzt ohne Anstrengung alle und alles!“



Jetzt auf www.opnworld.de entdecken.

Ihr Test-Gutschein:

Tragen Sie Oticon Opn in Ihrem Alltag kostenlos und unverbindlich zur Probe!
Jetzt Termin vereinbaren:



Rathausallee 3B • 22846 Norderstedt • Tel: 040-525 37 73

Fax: 040-525 57 67 • E-Mail: info@franz-hoergeraete.de

Senioren-Zentrum & Appartementhaus „Lühmann-Park“



Senioren-Zentrum:

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

Appartementhaus:

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „Lühmann-Park“

Lühmannstraße 11, 24558 Henstedt-Ulzburg

Tel.: 04193/75 18-0

E-Mail: infoluehmannpark@kervita.de

www.kervita.de





Schulte Haus-Rollator 

- ✓ 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

Seit 1987

ANGELA GREIZER

- ✦ **Ambulante Krankenpflege und Altenhilfe**
- ✦ **Familien- und Kinderbetreuung**
- ✦ **Pflegeberatung**

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

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




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



Bis Februar 2018 singt und jodelt er als Stargast im Wintergarten Varieté in Berlin in der Show „Sayonara Tokio“ in einer sehenswerten Show.

Der in Japan geborene und seit fast 40 Jahren in Reit im Winkl lebende Sänger und Jodler wurde mit seinem deutschen Volksmusik-Erfolgshit „Bibi-Hendl“ europaweit bekannt. Inzwischen haben die Neuauflage dieses Hendl-Liedes im modernen Sound über 10 Millionen Menschen im Internet bei Youtube angeklickt. Seit Januar 2017 ist das Video „Chicken Attack“ im Netz. Dieser „Hühnerangriff“ wurde bereits 11,5 Millionen Mal weltweit angesehen. Positive Rückmeldungen kamen an Takeo Ischi inzwischen neben Deutschland u.a. aus den USA, Japan, Vietnam, der Ukraine, Hongkong sowie Fidschi-Inseln.

Der junggebliebene 70-jährige Takeo wuchs in Tokio auf. Als Autodidakt brachte er sich in seiner Freizeit das Zither- und Hackbrettspielen sowie das Jodeln selbst bei. Nach seinen ersten Auftritten im japanischen Fernsehen ging er nach Europa, um in einem Jahr die deutsche Sprache zu erlernen und seinem Idol, dem deutschen Jodler Franzl Lang, vorzusingen. Er bekam ziemlich schnell Angebote auch vom Deutschen Fernsehen und hatte seinen ersten Auftritt in Maria Hellwigs Sendung „Früh übt sich“. Daraus wurde eine lange Freundschaft mit der Familie Hellwig. Takeo heiratete 1985 Henriette, die als Köchin im Restaurant von Maria Hellwig, dem „Kuhstall“, arbeitete. Noch heute lebt das Ehepaar Ischi in dem bayrischem Ort. Aus dem einen Jahr sind inzwischen fast 40 Jahre geworden und die Heimat des jodelnden Sängers.

Die Macher der Japan-Show in Berlin wurden über das Internet auf Takeo Ischi aufmerksam und engagierten ihn sofort als Stargast für ihre Show im Wintergarten Variété. Hier stellt er nun sein einmaliges Können in SAYONARA TOKYO unter Beweis. Sein engelsgleicher Jodelgesang fasziniert das Publikum. Mit dem 25-jährigen Bestehen des Wintergarten Variétés hat die Crew die aufwendigste Show seiner Geschichte jetzt auf die Beine gestellt.



SAYONARA TOKYO - Geishas! Tamagotchis! Edelweiß! ist ein musikalisches und an Schnelligkeit und Bühnenpräsenz nicht zu übertreffendes Kaleidoskop japanischer Alltagsszenen und Besonderheiten zwischen Tanz, Artistik, Live-Musik und Theater, zwischen Kimonos, Kirschblüten, Mangas und natürlich den Lederhosen, die auch von den jungen Tänzern mit Freude getragen werden. Diesmal allerdings nicht im traditionellen Braun, sondern in Weiß, wie auch Takeo sie in der Show trägt.

Wir sprachen Takeo Ischi in Berlin.

SeMa: Hatten Sie sofort zugesagt, als die Anfrage kam, ein halbes Jahr in Berlin auf der Bühne zu stehen?

Ischi: Ja, eigentlich schon. Ich dachte, dass dies eine große Chance ist zu arbeiten und noch bekannter zu werden. Und vielleicht wird dies ein neuer beruflicher Lebensabschnitt. Mein Bibi Hendl nun in deutscher Sprache in einem modernen Sound zu präsentieren, bereitet mir viel Freude. Und ich bin sehr dankbar, dass ich gesundheitlich und kräftemäßig mit den jungen Artisten auf der Bühne mithalten kann.

SeMa: Ist dies beruflich eine ganz neue Herausforderung für Sie?

Ischi: Das schon, denn ich stand bisher immer allein als Sänger und Jodler auf der Bühne. Dies hier ist eine Musicalaufführung und ich muss mir auch meine Wege merken und mit dem jungen Team auf der Bühne harmonieren. Ich singe 6 Lieder im zweiten Teil nach der Pause. Wenn ich sonst als Solokünstler auftrete, habe ich ein Programm von bis 1,5 Stunden. Diese 6 Lieder zu singen, ist für mich relativ wenig und leicht zu realisieren. Gott sei Dank muss ich nicht richtig tanzen, sondern mir nur ein paar Schritte merken. Das bekomme ich gut hin.

SeMa: Welche Sprache wird hinter der Bühne gesprochen?

Ischi: Ich spreche mit den japanischen Künstlern, die direkt aus Tokyo kommen, japanisch und mit den Deutschen deutsch. Es geht bei mir automatisch die Sprache umzustellen. Englisch sprechen nur wenige. Ich bin auch ab und zu hier als Dolmetscher gefragt.

Möbelhaus Deurbelius

Sessel mit Aufstehhilfe

nach Ihren Körpermaßen angefertigt

fitFORM
member of Welton

Hausbesuche möglich

Wir führen auch seniorengerechte Möbel

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

Norddeutschlands führendes Briefmarkenauktionshaus

kauft oder versteigert Ihre Briefmarken und Münzen

zu absoluten Spitzenpreisen – Rufen Sie bitte an!

HBA HANSEATISCHE BRIEFMARKENAUKTIONEN OHG
Telefon: 040 / 23 34 35 | www.hba.de

Verkaufen Sie Ihre Immobilie auf **Leibrente** und behalten ein **lebenslanges Wohnrecht**

Information und Beratung:
SENATOR Consult GmbH
Colonnaden 70 • 20354 Hamburg
Tel. 040/45 84 37



ALTONAER THEATER

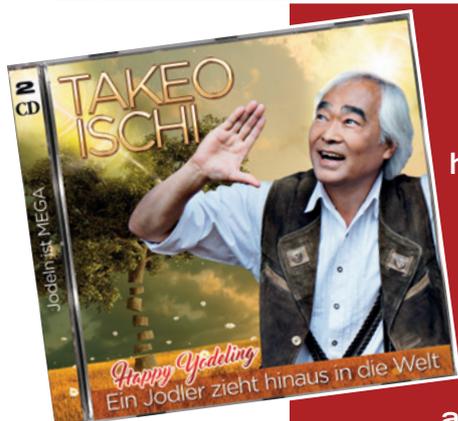
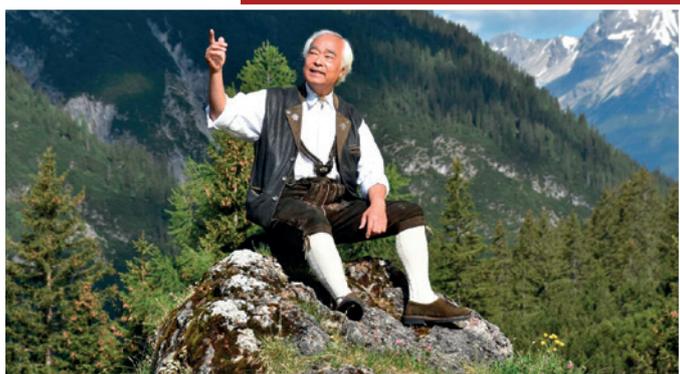
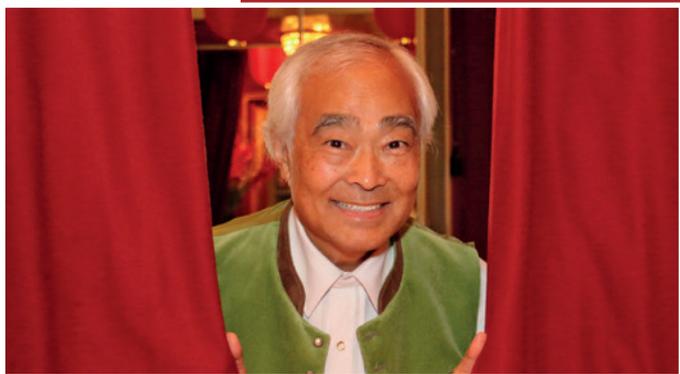
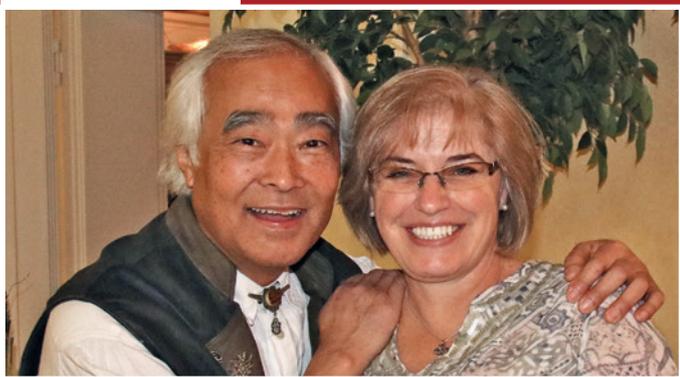
Wir spielen Bücher!

DIE FEUER ZANGENBOWLE

20. JUBILÄUM

VORSTELLUNGEN 30.11.-26.12.2017

TICKETS 040. 39 90 58 70 • WWW.ALTONAER-THEATER.DE



Takeo Ischi

Ein Jodler zieht hinaus in die Welt

Doppel-CD
Label: Rubin
(Mcp Sound & Media)
ASIN: B074VZRLH9
z.B. bei Amazon

ab € 18.49

SeMa: Haben Sie Rituale vor der Show?

Ischi: Ich wiederhole die Texte und muss mich konzentrieren. Ich muss die Ruhe bewahren und nicht nervös werden. Heutzutage habe ich auch kein Lampenfieber mehr.

SeMa: Sie sind jetzt bis Februar 2018 in Berlin, was sagt Ihre Frau dazu, die ziemlich weit weg in Reit im Winkl wohnt und arbeitet ?

Ischi: Als ich früher mit Maria und Margot Hellwig auf „Lustige Musikanten-Tournee“ war, dauerte die höchstens zwei Monate. So lange war ich noch nie von Zuhause weg. Henriette hat ja auch unsere Kinder (vier Jungs im Alter von 14-28). Somit wird sie nicht einsam sein. Sie freut sich aber auch über meinen Erfolg und besucht mich in Berlin ab und zu, wenn es möglich ist.

SeMa: Was kocht Ihre Frau für Sie? Japanisch oder auch Schweinsbraten?

Ischi: Früher habe ich neben japanisch auch gern bayrisch gegessen, Schweinsbraten oder auch Haxen. Heutzutage esse ich fast alles, auch Döner oder Currywurst. Ich habe meine Frau früher mal gefragt, ob sie nicht auch japanisch kochen will. Die Antwort war – nein, das kannst du doch besser. Somit koche ich, etwa zweimal die Woche, für uns japanisch.

SeMa: Ist Reit im Winkl jetzt zu Ihrer Heimat geworden?

Ischi: Ja, auf jeden Fall und ich habe auch kein Heimweh nach Tokio. Durch die moderne Technik kann ich auch mit meiner Familie in Japan Kontakt halten. Ich bin als einziger aus unserer Familie so weit weg. Meine Eltern wohnen jetzt in Nagano, ein bisschen mehr auf dem Land. Die Gegend ist dort ein bisschen Reit im Winkl ähnlich. Sie können uns auch aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr besuchen und meine Geschwister wollen nicht, da sie nicht deutsch sprechen können. Ich würde meine Geschwister gern einladen, vielleicht klappt es doch noch mal.

SeMa: Täumen Sie auf Deutsch oder Japanisch?

Ischi: In beiden Sprachen. Komischerweise träume ich manchmal von meinem Vater, der aber in Deutsch mit mir spricht, obwohl er diese Sprache überhaupt nicht kann.

SeMa: Haben Ihre 4 Jungs Ihre Musikalität geerbt?

Ischi: Ja, sie sind sehr musikalisch und spielen auch Instrumente wie Klavier, Gitarre und Schlagzeug, aber singen wollen sie nicht. Michael, unser Ältester, sagt, dass das Jodeln altmodisch sei. Jetzt lernt er aber mein Jodeln von einer anderen Seite kennen, in einem neuen, sehr modernen Sound. So wie die Jugendlichen das mögen und auch von den vielen Millionen Klicks im Internet bestätigt wird.

SeMa: Was wünschen Sie sich für Ihre Zukunft?

Ischi: Natürlich in erster Linie Glück und Gesundheit mit meiner Familie. Beruflich wünsche ich, dass meine Jodeltechnik in vielen Richtungen der Musik verwendet wird. Ich habe auf meiner aktuellen CD, die im September auf den Markt gekommen ist, schon viele dieser verschiedenen Richtungen aufgezeigt. Neben dem Bibi-Hendl im neuen Sound singe ich auch auf den beiden CDs u.a. die Biene Maja, Zwei Spuren im Schnee, aber jodel auch den Türkischen Marsch von Wolfgang Amadeus Mozart. Es freut mich sehr, dass ich inzwischen mit meiner Musik die älteren Menschen und auch die Jugend erreiche.



KfW 55 Niedrigenergiehaus

Ostsee: Heiligenhafen

Strandnahe barrierefreie Eigentumswohnungen

In bester zentraler Innenstadtlage von Heiligenhafen, in fußläufiger Entfernung zum Strand, Marktplatz und Hafen entsteht ein modernes Gebäudeensemble „Marina Flair“ mit sonnigen Balkonen, Dachterrassen und Terrassen mit Gartenanteilen.

Die Wohnungen sind barrierefrei nutzbar und, ebenso wie die Tiefgarage und der Keller, bequem über Aufzüge erreichbar. Fertigstellung Sommer 2018.

Wichtig für Senioren: Im Bedarfsfall können individuell wählbare Service-Angebote von Kooperationspartnern genutzt werden.

2, 2 ½, 3 und 4 Zi., Wohnfl., 54 m² bis 151 m² ab € 169.800,-
 Vorl. Bedarfsausweis: 72,6-82,6 kWh/(m²a), Biomasse, Erdgas, Bj. 2017

Weitere Infos unter: www.marinaflair.de



KfW 55 Niedrigenergiehaus

Einkaufsmöglichkeiten,
Restaurants und Ärzte
im direkten Umfeld

Nahe Sachsenwald: Wentorf

Barrierearme Eigentumswohnungen in zentraler Lage

In dem Neubauprojekt „Wendenquartier“ entstehen moderne Wohnungen mit gehobener Ausstattung, die von der Tiefgarage mit dem Aufzug erreichbar sind.

Großzügige Fensterfronten lassen viel Licht in die mit Fußbodenheizung und Vollholzparkett ausgestatteten Räume. Die Balkone und Dachterrassen sind nach Süden ausgerichtet. Fertigstellung 2017.

Wichtig für Senioren: Optional kann das Service- und Betreuungsangebot der benachbarten WICHERN-GEMEINSCHAFT genutzt werden.

2 und 3 Zi., ca. 66 bis 85 m² Wohnfl., ab € 233.400,-
 Energiepass in Erstellung

Weitere Infos unter: www.wendenquartier.de



KfW 55 Niedrigenergiehaus

Ostsee: Flensburger Förde

Barrierearme Eigentumswohnungen in zentraler Stadtlage

Die moderne Wohnanlage „Landschaftspark Sol-Lie“ bietet durch die Nähe zur Förde und zur Flensburger Innenstadt einen hohen Erholungs- und Freizeitwert sowie beste Infrastruktur. Großzügige Raumhöhen (ca. 2,75 m), große Fensterflächen und Fußbodenheizung garantieren Helligkeit und Behaglichkeit. Die Sonne genießt man auf dem Balkon oder der Terrasse. Alle Etagen eines Hauses (inkl. Tiefgarage) sind mit einem rollstuhlgerechten Personenaufzug schwellenfrei miteinander verbunden. Fertigstellung hausweise ab Frühsommer 2018.

2 und 3 Zi., ca. 59 bis 98 m² Wohnfl., ab € 173.432,-
 Vorl. Bedarfsausweis: 27 kWh/(m²a), Fernwärme, A

Weitere Infos unter: www.wohnen-am-landschaftspark.de



KfW 70

Mit Förderprämie für Kapitalanleger (= 280,- €/m² Wohnfl.)
 bei Vermietung von mindestens 15 Jahren

Elbvorort Hamburg-Rissen

Exklusive barrierearme Eigentums- wohnungen in bester Hamburger Lage

Der „Rissenpark“ ist ein elegantes Häuserensemble mit stilvollen Wohnungen in direkter Nachbarschaft zum Waldpark Marienhöhe und grenzt direkt an das Landschaftsschutzgebiet des Golfclubs Falkenstein. Eine moderne aber gleichzeitig historisierende Architektur sowie asymmetrische Gebäudeachsen geben jedem Haus seinen eigenen Charakter und lassen individuelle Grundrisse entstehen. Großzügige Fenster, (Dach-)Terrassen und Balkone bringen Ihnen den „Himmel der Elbvororte“ ein Stück näher und garantieren ein traumhaftes Wohngefühl. Fertigstellung 2018.

2, 3 und 4 Zi., ca. 65 bis 126 m² Wohnfl., ab € 345.200,-
 Vorl. Bedarfsausweis: 64-72 kWh/(m²a), Nah-/Fernwärme

Weitere Infos unter: www.rissenpark.de

Im Jahr 2030 wird nach heutigen Schätzungen mehr als jeder dritte Einwohner Deutschlands der Altersgruppe 60+ angehören. In Hamburg leben derzeit schon rund 90.000 Menschen, die 80 Jahre oder älter sind. Alte Menschen stellen die medizinische Versorgung vor besondere Herausforderungen. Denn viele Patienten sind multimorbide, sie leiden unter vielen Krankheiten zugleich. Herz-Kreislauf-System, Stoffwechsel, Bewegungsapparat und Nervensystem können beeinträchtigt sein. Zugleich steigt das Risiko für Komplikationen im Alter. Hier tritt die Geriatrie auf den Plan. Die Geriatrie, auch Alters- oder Altenmedizin bzw. -heilkunde, ist die Lehre von den Krankheiten des alternden Menschen. Dies betrifft vor allem Probleme aus den Bereichen der Inneren Medizin, der Orthopädie, Neurologie und Psychiatrie. Sie ist damit eine Schnittstelle, in der die Kompetenzen verschiedener medizinischer Fachrichtungen zusammenkommen. Entscheidend ist dabei eine gute, abgestimmte und an den individuellen Erfordernissen des Patienten orientierte fachübergreifende Zusammenarbeit. Denn die geriatrische Versorgung eines Patienten umfasst nicht nur die Akutbehandlung, sondern nicht selten auch die Einleitung von Maßnahmen zur Rehabilitation – etwa nach Schlaganfällen – bis hin zur Klärung der häuslichen Versorgung.

Viele Bedürfnisse der Menschen ändern sich mit zunehmendem Alter. Private Dienstleister, Handel und Industrie sind häufig Vorreiter, wenn es gilt diese zu entdecken und sich flexibel darauf einzustellen. Lässt ein Siebzig- oder gar Achtzigjähriger Revue passieren, welche Dienstleistungen und Produkte ihm heute unterstützend zur Verfügung stehen, von denen die eige-

Den ganzen Menschen im Blick

Altersmedizin in Hamburg stellt sich dem demografischen Wandel



Joachim Gemmel, Geschäftsführer der Asklepios Kliniken Hamburg, Lena Kassen, Klinikmanagerin Geriatrie/ Gerontopsychiatrie und Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Geriatrie der Asklepios Klinik Nord stehen für das Netzwerk der Asklepios Kliniken in Hamburg.

nen Eltern – wenn sie das Alter überhaupt erreicht haben – nichts wussten, wird deutlich, wie rasant die Entwicklung war und ist. Auch im öffentlichen Raum tragen Verwaltungen und Verkehrsdienstleister der demografischen Entwicklung zunehmend Rechnung. Das manifestiert sich in der inzwischen recht zügig vor-

anschreitenden behindertengerechten Gestaltung von Bahnhöfen und Buseinstiegen. Behörden mit Publikumsverkehr berücksichtigen genauso mögliche mobile Einschränkungen wie die Planer von Fußgängerüberwegen. Selbstverständlich hat der demografische Wandel Einfluss auf alle Akteure im Gesundheitswesen. Am augenfälligsten wird das bei der ambulanten Versorgung unterstützungs- bzw. pflegebedürftiger Bürger. Familienverbände, die sich einbringen könnten, sind durch räumliche Entfernung oder Berufstätigkeit immer weniger Teil einer familiären Unterstützungskette. Die Gemeindegewerkschaft, die mit dem Fahrrad unterwegs war, befindet sich längst im Ruhestand. Gemeinnützige oder



Produkt aus
Finnland

VITA B12 1 mg

Für das Gedächtnis

- ✓ Lutschtablette mit Pfefferminzgeschmack
- ✓ Für geistige Leistung
- ✓ Schnelle Aufnahme durch Mundschleimhaut
- ✓ Für Veganer geeignet

Nur 1x täglich!

Packungsgrößen:
30 und 100 Tabl.

!p107*

Vitamin B12 trägt zur normalen psychischen Funktion sowie einer normalen Funktion des Nervensystems bei und hilft Müdigkeit und Ermüdung zu reduzieren.

In Ihrer
Apotheke

Wie war
das noch?

Welche finnische
Musikgruppe
gewann 2006
in Athen
den Eurovision
Song Contest?*

Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene Ernährung und eine gesunde Lebensweise.

www.vitalbans.de

Vitalbans

Vertrieb durch: Blanco Pharma GmbH, Oasenweg 3, 25474 Ellerbek, Tel. 04101/8691880



Ralf Zastrau

privatwirtschaftlich organisierte Pflegedienste sind an ihre Stelle getreten. Nicht nur auf die ambulante Versorgung, auch auf die Krankenhäuser haben der gesellschaftliche und der demografische Wandel Einfluss. Zahlen belegen, dass im Ballungszentrum Hamburg der Anteil der Patienten im Alter über 70 Jahre in nur fünf Jahren von 33 auf 40 Prozent zugenommen hat. Krankenhäuser müssen sich auf immer mehr ältere Patientinnen und Patienten einstellen, die oft mehrere chronische Krankheiten gleichzeitig aufweisen. Die Zahl der Krankenhausaufenthalte je 1.000 Einwohner ist statistisch direkt mit dem Alter verknüpft und steigt mit zunehmendem Alter überproportional an. Darauf sind nicht alle Bundesländer vergleichbar gut eingerichtet. Im Bundesdurchschnitt liegt die geriatrische Bettenkapazität bei 3 Betten je 10.000 Einwohner – Hamburg und Bremen punkten mit 5 Betten für die ältere Zielgruppe (2013). In diesem Sommer wurde ein weiterer Schritt in Richtung Verbesserung der medizinischen Versorgung alter Menschen auf den Weg gebracht.

Ralf Zastrau, Geschäftsführer der Albertinen-Krankenhaus/Albertinen-Haus gGmbH und Vorsitzender des Leitungskreises GeriNet, koordiniert das Netzwerk der freigemeinnützigen Zentren.

Mit Zentren für Altersmedizin soll Hamburgs Vorreiterrolle in der Versorgung älterer Menschen weiter ausgebaut werden. Es werden an Krankenhausstandorten zehn Zentren für Altersmedizin geschaffen.

Sie müssen einheitlich klar definierte besondere Qualitätsanforderungen erfüllen, intensiv mit niedergelassenen Ärzten und Zahnärzten, Pflege- und Rehabilitationseinrichtungen, Selbsthilfegruppen und Hospizen zusammenarbeiten und die Behandlung der älteren Bevölkerung in ihrer jeweiligen Versorgungsregion weiter verbessern. Die Standorte der Zentren für Altersmedizin werden zu zwei geriatrischen Netzwerken zusammengefasst, mit jeweils einem koordinierenden Krankenhaus an der Spitze. Das ist das Albertinen-Krankenhaus für die freigemeinnützigen Zentren und die Asklepios Klinik Nord für die Asklepios-Krankenhäuser.

Zu den Aufgaben dieser „Koordinierungshäuser“ gehört es u.a. Netzwerke zu organisieren, Qualitätssicherung und fachliche Weiterentwicklung zu initiieren, Fortbildungen durchzuführen und andere Krankenhäuser ohne Geriatrie zu beraten.



VITALITÄT UND GESUNDHEIT IM ALTER

Das Zentrum für Altersgesundheit der Asklepios Klinik Nord bietet Ihnen ein umfassendes teilstationäres Behandlungsangebot in unseren Tageskliniken für Geriatrie und Gerontopsychiatrie.

Was erwartet Sie?

- Ganzheitliche Behandlung für ältere Patienten
- Reibungslose Übergänge durch klinikübergreifende Zusammenarbeit
- Multiprofessionelle Behandlungsteams
- Individuelle Therapie und Betreuung
- Aktivierung und Förderung Ihrer Selbstständigkeit
- Diagnostik und Therapie von Gedächtnisstörungen
- Hilfe zur Verarbeitung körperlicher und psychischer Erkrankungen
- Ergo- und Kreativtherapie
- Physiotherapie
- Kraft- und Ausdauertraining

Sie haben Fragen?

Sprechen Sie uns gern an:
Tel.: 040 181887-5404
Tel.: 040 181887-5400



Mehr als ein Dach über dem Kopf

Mit Sicherheit, Komfort und Pflegequalität residieren in Volksdorf – in unmittelbarer Nachbarschaft zum

Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus

Entscheiden Sie sich jetzt, aktiv und rechtzeitig für einen Einzug in die Residenz.

Informieren Sie sich über unsere Angebote für Kurzzeit-, Urlaubs- und Verhinderungspflege.
Telefon: 040 - 644 16-0



Residenz am Wiesenkamp

albertinen⁺

in besten Händen

Wohnpark am Wiesenkamp gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Albertinen-Gruppe
22359 Hamburg · Wiesenkamp 16 · Telefon: 040 / 644 16 - 0
Veranstaltungen erfahren Sie unter: Telefon: 040 / 644 16 555
info@residenz-wiesenkamp.de · www.residenz-wiesenkamp.de
In direkter Nähe der U-Bahn-Station Meiendorfer Weg

Es ist einfach so passiert. Traudi K. (90) hat sich im Pflegeheim das rechte Handgelenk gebrochen. Wie es dazu kam, kann sie nicht berichten. Traudi ist – wie man in Hamburg sagt – tüdelig. „Wir werden das Gelenk nach der OP nur ganz leicht fixieren“, so der behandelnde Arzt im Krankenhaus zu Traudi und der Nichte, die für ihre Tante die Vorsorgevollmacht hat, „bei der Hitze belastet das am wenigsten!“ Tante und Nichte nicken zustimmend – das ist eine gute Idee. Einen Tag später bricht das Gelenk erneut. Traudi hat sich aufgestützt. Wieder wird operiert. Es ist immer noch unerträglich heiß. Erneut die leichte Fixierung und der dringende Rat. „Bitte nicht mit der Hand aufstützen!“ Traudi nickt – das ist doch ganz klar. Dann der dritte Bruch. Nun wird nach der OP konservativ fixiert.

Dieser Fall sollte sich zukünftig nicht wiederholen. Denn Ziel der Zentren für Altersmedizin ist die ganzheitliche Betrachtung eines Patienten noch vor Beginn einer Therapie. Im Fall von Traudi K. hätte in die Überlegungen mit einfließen müssen, dass die Patientin selbst eine starke Belastung des Gelenks nicht ausschließen kann. So wären Traudi K. zwei Operationen und weitere Tage im Krankenhaus erspart geblieben.

In der Altersmedizin geht es nicht nur darum, eine bestimmte Krankheit zu therapieren, sondern den ganzen Menschen in den Blick zu nehmen. Mit einem individuellen medizinischen, pflegerischen und therapeutischen Behandlungsplan sollen Mobilität und Selbstständigkeit verbessert und Pflegebedürftigkeit vermieden werden. Das Ziel einer zukunftsorientierten Versorgung ist die Vernetzung mit niedergelassenen Ärztinnen und Ärzten und dem Pflegebereich bis hin zu Betreuungsangeboten im Quartier.

Über die Versorgung einzelner Patienten hinaus wird von den Zentren für Altersmedizin erwartet, dass sie in Kooperation mit Zahnärztekammer und Kassenzahnärztlicher Vereinigung Sprechstunden zur Alterszahnheilkunde organisieren, Informationsveranstaltungen für Ärztinnen und Ärzte und Patientinnen und Patienten durchführen und Präventionsprogramme, z.B. von Sportvereinen zur Sturzprophylaxe, einbinden. Regelmäßige Qualitätsberichte sollen Auskunft geben über das eingesetzte Personal, die Verlegungsrate in Pflegeeinrichtungen und Rehabilitationserfolge. Das SeMa hat nachgefragt, was konkret von den beiden Netzwerken für Altersmedizin, die an etlichen Stellen auch miteinander verwoben sind, zu erwarten ist.

Standorte der Zentren für Altersmedizin nach Hamburger Bezirken:

- **Altona: Asklepios Westklinikum Hamburg**
- **Bergedorf: Bethesda Krankenhaus Bergedorf**
- **Eimsbüttel (Mitte): Agaplesion Diakonieklinikum Hamburg**
- **Eimsbüttel (Schnelsen, Niendorf, Eidelstedt): Albertinen-Krankenhaus**
- **Harburg: Asklepios Klinikum Harburg**
- **Mitte: Krankenhaus Groß-Sand, Wilhelmsburg**
- **Nord: Asklepios Klinik Nord**
- **Nord (Innenstadt): Katholisches Marienkrankenhaus**
- **Wandsbek: Asklepios Klinik Wandsbek**
- **Wandsbek (Volksdorf): Ev. Amalie Sieveking-Krankenhaus**

„Die Bildung von geriatrischen Kompetenzzentren ist ein wichtiger Schritt, die Altersmedizin in Hamburg zu stärken. Asklepios hat in den vergangenen Monaten sehr intensiv daran gearbeitet, seine umfassenden medizinischen sowie therapeutischen Kompetenzen in der Altersmedizin enger zu verzahnen,“ so Joachim Gemmel, Geschäftsführer der Asklepios Kliniken Hamburg. „Dazu wurde unter anderem eine koordinierende Facharbeitsgruppe etabliert. Durch eine enge standortübergreifende Zusammenarbeit entsteht ein Versorgungsnetz, das in einem weiteren Schritt durch den Aufbau ambulanter und tagesklinischer Versorgungsstrukturen in die Stadtteile hineingetragen werden muss.“ Im Mittelpunkt aller Aktivitäten steht, den Patienten ein selbstbestimmtes Leben in den eigenen vier Wänden langfristig zu sichern. „Das Ziel ist es, die Selbstständigkeit älterer Menschen – auch in ihrer gewohnten Umgebung – zu erhalten oder wiederzuerlangen und so ein Altern in Würde zu unterstützen,“ ergänzt Dr. Jochen Gehrke, Chefarzt der Geriatrie der Asklepios Klinik Nord. „Unser Netzwerk steht dabei auch für weitere Kooperationspartner offen, für niedergelassene Ärzte und insbesondere Kliniken, die derzeit über kein geriatrisches Angebot verfügen.“

Schon seit 2015 haben sich freigemeinnützige Krankenhäuser zum Netzwerk „GeriNet Hamburg“ zusammengeschlossen, um die Versorgung älterer Patienten zu optimieren. Die Zentren für Altersmedizin sind vor diesem Hintergrund eine logische Erweiterung des Angebots. „Qualität, Innovation und Vernetzung sind die Leitgedanken des Qualitätsverbands GeriNet, in dem sich Hamburger Geriatrien des Verbands Freigemeinnütziger Krankenhäuser Hamburgs zu einem Netzwerk für moderne Altersmedizin zusammengeschlossen haben, um den besonderen Bedürfnissen alter und hochaltriger Patientinnen und Patienten noch besser gerecht werden zu können,“ so Ralf Zastrau, Geschäftsführer der Albertinen-Krankenhaus/Albertinen-Haus gGmbH und Vorsitzender des Leitungskreises GeriNet, im Gespräch mit dem SeMa. „Alle GeriNet-Häuser haben ihren besonders hohen Qualitätsstandard durch die Zertifizierung nach dem Qualitätssiegel Geriatrie unterstrichen. Die Qualitätssicherung erfolgt nach den Standards des Bundesverbands Geriatrie. Wir freuen uns darauf, die Vorreiterstellung Hamburgs in der Versorgung älterer Menschen weiter auszubauen.“ F.J. Krause © SeMa

GRAUE HAARE – nein danke!

MELATINE® macht es möglich

Zunächst: Eigentlich gibt es graue Haare gar nicht, der optische Eindruck entsteht durch die Mischung von pigmentierten (naturfarbigen) und pigmentlosen (weißen oder farblosen) Haaren.

Das Farbpigment, das für die natürliche Haarfärbung verantwortlich und notwendig ist, heißt Melanin. Wenn die körpereigene Produktion von Melanin im Laufe der Jahre nachlässt, werden die Haarfollikel nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Mineralien versorgt. Dann beginnt das Ergrauen – meist an den Schläfen. Für viele Menschen ein ungeliebtes Zeichen des Alterwerdens.

Dank einer gezielten Rohstoffauswahl und einem innovativen Herstellungsverfahren zeigt sich **MELATINE®** als ein bioverfügbarer und bioaktiver Melanin-Peptidkomplex



aus Keratin, der Farbpigmente für eine natürliche Haarfarbe liefert. Er enthält alle wichtigen Nährstoffe sowie bioverfügbare Vorprodukte, die für die Haarfärbung verantwortlich sind. **MELATINE®** wird ausschließlich aus schwarzer Schafwolle hergestellt. Die Wirkung wurde in einer klinischen Studie nachgewiesen.**

** *Pharmascan Studien Nr. 14E1495. Statistisch sehr aussagekräftige Ergebnisse mit $p < 0,001$ vs D0.*

In der klinischen Untersuchung durch Pharmascan konnte bei einer täglichen Einnahme von 650 mg/Tag** die Wirkung von **MELATINE®** nachgewiesen werden. Dabei dunkelte die Haarfarbe deutlich nach. Das erste Ergebnis zeigte sich nach 60 Tagen und nahm nach längerer Anwendungsdauer zu. Nach 120 Tagen verdunkelte sich das Haar um 13 %, dies belegt eine schrittweise Re-Pigmentierung von weißem und ergrautem Haar. Aufgrund dieser Ergebnisse erscheint eine noch höhere Pigmentierungsrate bei einer Verlängerung der Anwendung über vier Monate hinaus durchaus möglich.

Nach 4 Monaten Einnahme von MELATINE®

- waren 94 % der Testpersonen positiv zum Produkt eingestellt
- 87 % fanden ihre Haare farbiger,
- 84 % wollten MELATINE® weiterhin verwenden.

MELATINE® is a registered trademark of KERAT'INNOV

APOrtha



Natürlich.Pur.



Eine Verdunklung der Haarfarbe tritt frühestens nach 60 Tagen ein und nimmt bei weiterer Anwendungsdauer immer mehr zu. Wir empfehlen eine Einnahme von mindestens 90 Tagen

Der Ansatz dunkelt nach, das graue Haar wächst heraus

Hergestellt in Deutschland



60 vegane Kapseln € 29,95*
Grundpreis (124,27 € / 100 Gramm)

3-Monats-Packung zum Vorteilspreis!

3 x 60 vegane Kapseln € 77,85*
Grundpreis (107,68 € / 100 Gramm)

Sie sparen € 12,00!

*inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten

MELATINE® is a registered trademark of KERAT'INNOV

ANTI GRAU

- 650 mg MELATINE® pro Tagesverzehr (2 Kapseln)
- 1 mg Kupfer pro Tagesverzehr (2 Kapseln)
- Kupfer trägt zu einer normalen Haarpigmentierung bei.
- allergenfrei
- für die vegetarische Ernährung geeignet
- ohne Magnesiumstearat
- ohne Konservierungsmittel
- MELATINE®-Rohstoff aus Frankreich
- Wirkung durch Studie bewiesen (Pharmascan Studien Nr. 14E1495)



Ihnen als **SeMa-Leser** gewähren wir bei einer telefonischen Bestellung oder über unseren Web-Shop **10 % Rabatt**. Dafür geben Sie bitte diesen Code an: **SEMA11** (**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

Kürbisse – die Herbstboten

Ob frisch auf dem Tisch oder als Dekoration: Kürbisse sind mit ihren leuchtenden Farben oder warmen Erdtönen aus dem Herbst nicht wegzudenken. Die Erntezeit reicht von September bis Ende November. In den letzten Jahren ist er zudem als Zeichen zu Halloween immer beliebter geworden in Form von geschnitzten Fratzen, Süßigkeiten oder Lichterketten.

Anbau weltweit

Ursprünglich kommt der Kürbis aus Amerika und wurde von Kolumbus entdeckt. Die Eroberer brachten dann die Samen nach Europa. Angebaut wird er weltweit. Besonders in Südamerika, den Mittelmeerländern sowie in Osteuropa. „Der Anbau von Speisekürbissen in Deutschland hat in den vergangenen Jahren stark zugenommen: von 1.217 ha in 2006 auf 3.485 ha im Jahr 2015“, so das Bundeszentrum für Ernährung. Die nährstoffreichen Kürbiskerne werden besonders in der Steiermark und in Ungarn zu Kürbiskernöl verarbeitet.

Was hat er in sich?

Kürbisse bestehen zu 90% aus Wasser. Sie haben nur 25 kcal pro 100 g Fruchtfleisch. Das Gemüse ist reich an Ballaststoffen und enthält viel Kalium, Kalzium, Magnesium, Phosphor, Eisen, Zink, Selen, B-Vitamine und die Vitamine E und C sind in geringen Mengen ebenfalls im Fruchtfleisch zu finden. Carotinoiden, die als Radikalfänger im Körper gelten und unsere Zellen vor Schäden bewahren können, sind ein wichtiger Bestandteil vieler Kürbisse. Carotinoide gelten als Schutzfaktor gegen bestimmte Krebsarten sowie Herz- und Gefäßkrankheiten.

Kürbiseintopf (2 Personen)

Zutaten:

500 g Muskat-Kürbis
1 Pfund vorwiegend festkochende Kartoffeln
½ Bund glatte Petersilie
¼ l Brühe
200 g Bauchfleisch
Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Bauchfleisch waschen, abtupfen und in der Brühe für 20 Minuten garen. Kürbis und Kartoffeln waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Fleisch aus der Brühe nehmen und abkühlen lassen. In der Brühe die Kartoffeln und den Kürbis für 20 Minuten kochen. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Das Fleisch klein schneiden und zum Gemüse geben. Petersilie waschen, abtrocknen und klein hacken. Unter das Gemüse und Fleisch heben.

Orangen-Kürbissuppe

(2 Personen)

Zutaten:

1 mittelgroßer Hokkaido-Kürbis
¼ l Brühe
¼ l Orangensaft
1 EL Rapsöl
1 Msp. Ingwer
1 Msp. Zimt

Zubereitung:

Kürbis waschen, abtrocknen und den Stiel entfernen. Den Hokkaido-Kürbis muss man nicht schälen. Den Kürbis zunächst in zwei Teile schneiden und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Dann den Kürbis in kleine Stücke schneiden.

Die Stücke in dem Öl etwas anbraten und dann mit Gemüsebrühe ablöschen. Für 15 Minuten kochen. Den Orangensaft hinzugießen und die Gewürze hineingeben. Mit einem Pürierstab den Kürbis zerkleinern.



Besuchen Sie auch
unsere Homepage

www.semahh.de
www.senioren-magazin-hamburg.de
www.senioren-magazin.hamburg



Anzeigenberatung und -annahme:

HWWA-Werbeagentur GmbH

Tel.: 040/524 33 40 • E-Mail: hwwa@wt.net

Pikanter Kürbis-Brotaufstrich

Zutaten:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 1 Becher Crème fraîche
- 2 EL Kürbiskerne
- 1 kleine Chilischote
- Pfeffer und Salz

Zubereitung:

Kürbis waschen, abtrocknen und den Stiel entfernen. Den Hokkaido-Kürbis muss man nicht schälen. Den Kürbis zunächst in zwei Teile schneiden und die Kerne mit einem Löffel auskratzen. Dann den Kürbis in kleine Stücke schneiden. Die Stücke in einem 1/8 Liter Salzwasser für 15 Minuten garen.

Das Wasser abgießen. Kürbis mit dem Pürierstab musen. Kürbiskerne zerkleinern und zum Kürbispüree geben. Crème fraîche unterheben. Mit Pfeffer und Salz würzen.

Chilischote waschen und abtrocknen. Die Schote aufschneiden und die Kerne entfernen. Dann in sehr kleine Stücke schneiden, zum Mus hinzugeben und unterrühren. In Schraubgläser füllen.

Ofenkürbis (2 Personen)

Zutaten:

- 500 g Butternut-Kürbis
- 2 EL Rapsöl
- 1 Stiel Thymian
- 1 Stiel Rosmarin
- Pfeffer und Salz
- 2 EL Kürbiskernöl

Zubereitung:

Backofen auf 200°C Ober- und Unterhitze vorheizen. Kürbis waschen, aufschneiden und die Kerne entfernen. Den Kürbis in Spalten schneiden.

Blech mit Rapsöl bepinseln und die Spalten aufs Blech legen. Mit Thymianblättern und Rosmarinnadeln bestreuen. Ofen auf 175 °C runterschalten und den Kürbis 20 Minuten auf mittlerer Schiene garen. Anschließend salzen und pfeffern. Vor dem Servieren mit Kürbiskernöl beträufeln. Das Gemüse passt gut zu Fleisch oder Fisch.

Baum- und Gehölzschnitt

- Bäume • Obstgehölze • Rosen
- Sträucher • Bodendecker
- Stauden • Hecken • Gräser

Baumfällung inkl. Wurzelentfernung.

Umweltfreundliche Laubentsorgung



Thestorf GmbH

Garten- und Landschaftsbau
Rainer Thestorf GmbH



Tel.: 040/535 51 51
info@thestorf.de
www.thestorf.de

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

DAS GENERATIONENPROJEKT IN KOOPERATION MIT
HAMBURGER SCHULEN UND KulturLeben Hamburg e.V.



Melden
Sie sich an!
040/46 08 45 35
Do. 14-18 Uhr



www.kulturisten-hoch2.de • post@kulturisten-hoch2.de

Ein Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG(mbH)

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



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



www.haus-itzstedt.de

...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

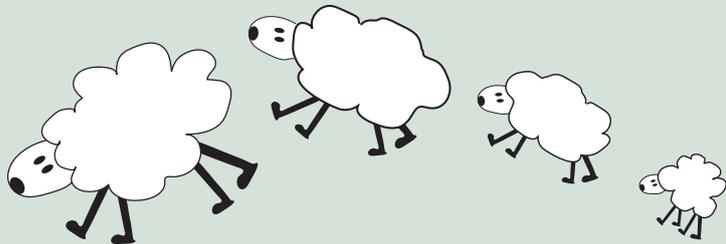
Urlaubspflege, Kurzzeitpflege und Probewohntage

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



Wenn unser Schlaf gut ist, machen wir uns wenig Gedanken um ihn. Aber wer häufig nicht einschlafen kann, lange wach liegt oder mitten in der Nacht aufschreckt, für den ist das Thema „guter Schlaf“ entscheidend, um die Lebensqualität wiederherzustellen.

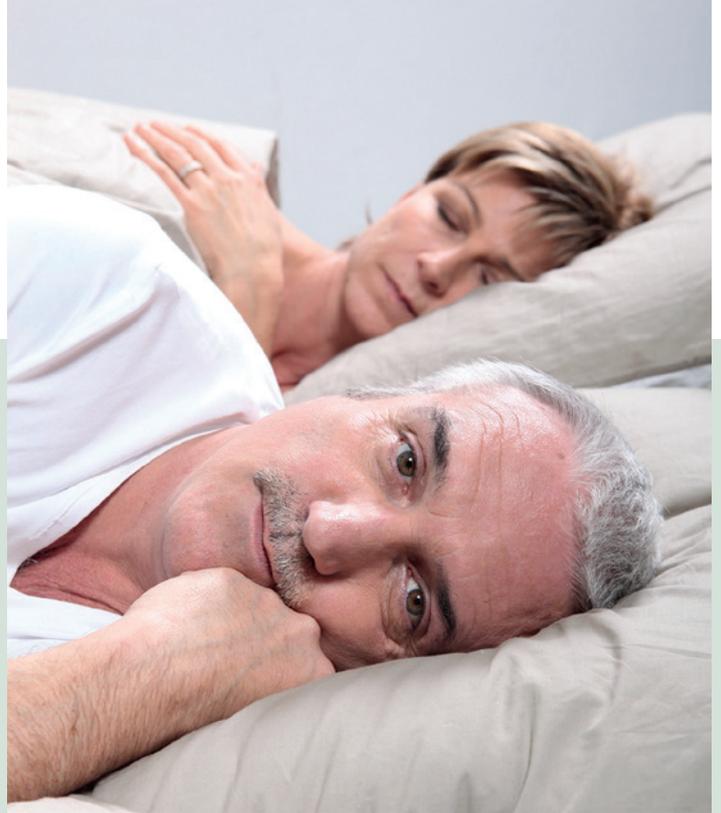


Gute Nacht mit gutem Schlaf

Schlaf ist auch ein großes Thema bei Wissenschaftlern und Ärzten: Im November treffen sie sich auf der 25. Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin (DGSM) e. V. in Münster unter dem Motto: Schlaf bewegt!

Was ist Schlaf und wozu brauchen wir ihn?

Etwa ein Drittel unseres Lebens verbringen wir mit Schlafen. Im Schlaf erholt sich der Körper und Gedächtnisinhalte festigen sich. Unser Körper ist hier auf das Zusammenspiel verschiedener Hormone angewiesen. So wird beispielsweise Melatonin ausgeschüttet, wenn es dunkel ist. Mehrere Phasen zeichnen den Schlaf aus: Es gibt die REM- (Rapid Eye Movement = schnelle Augenbewegung) und die Non-REM-Phasen (Non Rapid Eye Movement = keine schnelle Augenbewegung). Die Letztere lässt sich weiter in drei Schlafphasen unterteilen: vom Einschlafen über den Leichtschlaf bis hin zum Tiefschlaf. Dabei nehmen die Gehirnaktivitäten ab und die Muskeln im Körper entspannen sich. Die REM-Phase wiederholt sich mehrfach in der Nacht und dauert von wenigen Minuten bis hin zu einer halben Stunde. Früher dachten Wissenschaftler, dass nur in dieser Phase geträumt wird, weil hier auch die Gehirnaktivität deutlich ansteigt. Aber es hat sich herausgestellt, dass auch in anderen Schlafphasen geträumt wird, nur anders. Während im REM-Schlaf die Träume meist emotionale Inhalte mit aktiver Handlung haben, sind die Träume in den Non-REM-Schlafphasen eher abstrakt und ohne aktive Handlung.



Welche Schlafstörungen gibt es?

Die vier Hauptgruppen, unter denen die verschiedenen Schlafstörungen gefasst werden, heißen:

Ein- und Durchschlafstörungen (Insomnie)

Patienten klagen hier besonders darüber, dass der Schlaf nicht erholsam ist. Entweder dadurch, dass sie nicht einschlafen können, häufig in der Nacht oder morgens sehr früh aufwachen.

Übermäßige Tagesmüdigkeit (Hypersomnien)

Menschen, die hierunter leiden, sind am Tag schläfriger. Sie nicken häufiger mal ein. Dies kann u.a. mit intensivem Schnarchen in der Nacht zusammenhängen.

Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus

Die Störung der „inneren Uhr“ tritt häufig bei Fernreisen auf und wir kennen es unter dem Begriff „Jetlag“. Das Problem, nicht zur normalen Nachtzeit schlafen zu können, gibt es auch bei extremen Morgen- oder Abendtypen. Schichtarbeiter leiden häufig auch unter ihrem unregelmäßigen Schlaf-Rhythmus.

Schlafgebundene Störungen (Parasomnie)

Wer beispielsweise von Alpträumen, Schlafwandeln und Zähneknirschen betroffen ist, leidet medizinisch betrachtet unter dieser Art Schlafstörung.

Mehr Energie und Wohlfühl

Gleich anrufen oder vorbeikommen! ...mit Betten und Matratzen von BETTENLAND!

Tel. 04101- 473100

„Wir beraten Sie individuell und kompetent.“

Ihre Regina Nielsen

✓ Komfort-Betten

✓ Komfort-Matratzen

✓ Motorrahmen



BETTENLAND
echt. besser. schlafen.

Schlecht geschlafen?

„Fast jeder zweite Erwachsene in Deutschland schläft häufig schlecht, mindestens jeder Zehnte hat eine behandlungsbedürftige Schlafstörung“, schreibt Prof. Jürgen Zulley in dem Buch „Die kleine Schlafschule“. Ein chronisches Schlafdefizit kann das Risiko für körperliche und seelische Erkrankungen erhö-



hen, aber auch Ausdruck einer Erkrankung sein. Und Menschen, die schlecht schlafen, tragen nicht nur für sich selbst ein Risiko: Nach einer Studie des Deutschen Luft- und Raumfahrtzentrums ist fast jeder fünfte Unfall müdigkeitsbedingt.

Schlafstörungen im Alter

Jüngere Menschen haben oft Schlafprobleme wegen hoher Belastung am Arbeitsplatz und Sorgen rund um die Familie. Ältere Menschen nennen hauptsächlich körperliche Krankheiten als Grund für die Schlaflosigkeit. Auch einige Medikamente haben Schlafprobleme als Nebenwirkung. Zudem fehlt im Rentenalter der äußere Einfluss für einen geregelten Schlaf-Wach-Rhythmus: die Arbeit.

Welche Behandlung eignet sich?

Die Behandlung einer Schlafstörung hängt natürlich von ihrer Ursache ab: Handelt es sich um einen medizinischen Grund wie eine Schlafapnoe, bei der es zu Atemaussetzern während des Schlafs kommt oder um psychische Faktoren? Darum ist eine ärztliche Abklärung meist unerlässlich. Schlaftabletten sind nur vorübergehend zu empfehlen, da sie abhängig ma-

chen. Auf jeden Fall ist ärztlicher Rat einzuholen, bevor man zu diesen Mitteln greift. Ein Aufenthalt in einem Schlaflabor kann Aufklärung bringen, woran die Schlafstörung liegt.

Ist der schlechte Schlaf auf psychische Probleme zurückzuführen, kann Patienten mit Entspannungstechniken oder einer Verhaltenstherapie geholfen werden.

Medientipps:

Prof. Dr. med. Christoph M. Bamberger:
Schlafwunder. Hellwach im Alltag, Trias, 2017

Ina Hullmann: **Einfach gut schlafen.**
Die Schlaf-CD, Schattauer, 2017

Jürgen Zulley, Barabara Knab: **Die kleine Schlafschule.** Wege zum guten Schlaf. Mabuse-Verlag, 2016

Im Dezember 2017 erscheint von Jürgen Zulley das Buch „**Schlaf-Kunde, Wissenswertes rund um unseren Schlaf**“, ebenfalls im Mabuse-Verlag.

Guter Schlaf

Wichtig ist es, auch im Alter einen aktiven und geregelten Tagesablauf zu haben. Nur dann ist man abends auch richtig müde und kann einschlafen. Gehen Sie nicht viel früher schlafen, als zu den Zeiten Ihrer beruflichen Tätigkeit, denn das Schlafbedürfnis erhöht sich nicht im Alter, sondern wird etwas geringer oder bleibt gleich. Wer morgens früh erwacht, sollte nicht im Bett liegen bleiben. Das macht eher antriebslos. Wechselduschen, Gymnastikübungen oder ein kleiner Spaziergang und ein gutes Frühstück helfen, richtig wach zu werden. Bleiben Sie viel im sozialen Kontakt und planen Sie Ihren Tagesablauf, ob mit Unternehmungen, Verabredungen, einem Hobby oder sportlichen Aktivitäten. Prof. Dr. Christoph M. Bamberger nennt in seinem Buch „Schlafwunder“ wichtige Voraussetzungen für einen guten Schlaf. Dazu gehören die Empfehlungen: Kein Koffein-Konsum nach 15 Uhr und keine Elektronik im Schlafzimmer. Eine gesunde Schlafumgebung ist ebenfalls ein guter Garant für angenehmen Schlaf. Der Raum sollte gut gelüftet sein und die Temperatur zwischen 15°C und 20°C liegen.

S. Rosbigal © SeMa

 *sich des Lebens freuen*
EMMAPLAMBECKHAUS

»Service-Wohnungen mit Betreuung«

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

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

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

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

Betreuung durch die  **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen
plambeck

www.emmaplambeckhaus.de

Servicewohnen – geborgen im Alter

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Seniorenwohnungen mit Service
Wohnen im Pöhlshof heißt geborgen leben: ganz für sich, aber nicht allein.
Helle und freundliche Wohnungen in moderner, anspruchsvoller Architektur erwarten Sie. Großzügig geschnitten und seniorengerecht ausgestattet.
Öffnen Sie die Tür und fühlen Sie sich einfach wohl.
Verbr.ausw.: 135 kWh/m²a, Fernw., Bj. 1994

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

Wohnungsunternehmen  **plambeck**  **Ochsenzoller Straße 147
22848 Norderstedt
www.plambeck.com**



Ursprünglich als physiotherapeutische Behandlung von Rückenschmerzen eingesetzt, hat sich Schlingentraining zu einem Programm entwickelt, das den ganzen Körper trainiert.

Gerade mit dem eigenen Körpergewicht stehen viele Menschen auf dem Kriegsfuß, denn sie fühlen sich manchmal zu dünn und häufig zu dick. Ein Fakt, der einem beim Schlingentraining (engl. sling training, auch suspension training) geradezu von Vorteil sein kann, denn bei diesem Ganzkörper-Training mit Hilfe von Schlingen wird das Körpergewicht als Trainingswiderstand eingesetzt. Dabei werden zahlreiche Bewegungsabläufe, die auf den ersten Blick nicht immer zusammenpassen mögen, nachempfunden, so dass vor allem die Muskeln koordiniert und gekräftigt werden.

Eine Schlinge für viele Orte

Angesprochen werden so vor allem die tiefer liegenden, gelenknahen und kleineren Muskeln, bei denen der Widerstand durch einen variablen Winkel des Körpers zum Boden verändert werden kann. Praktisch funktioniert das recht simple: Durch einen Karabiner, der in einem Haken an der Decke, aber auch draußen um einen Ast, an einer Stange, an Trimm-Dich-Pfaden befestigt wird, ist das Trainieren fast überall möglich. Trotzdem erfordern die Übungen – vor allem für Sling-Training-Einsteiger – eine sehr hohe Grund- und Rumpfstabilität und eine gute Koordination.

Ein Band für alle Muskeln

Unter Fachleuten gilt das Training mit dem Schlingenband daher auch als ein sehr anspruchsvolles Training, auch weil es durchaus ein großer Unterschied ist, ob man einen freien Liegestütz auf dem Boden macht oder seine Hände in wackeligen Schlaufen abstützen muss. Seinen Körper muss der mit ihnen trainierende Aktive dann auch

Abhängen und fit werden

vor und während der Ausführungen ständig stabilisieren, denn nur so lassen sich die Übungen korrekt durchführen. Oder anders formuliert: Nur wer eine Übung mit dem Schlingenband, zum Beispiel dem TRX-Band, beherrscht, der kann eine ganze Muskelkette, also das Zusammenspiel mehrerer Muskeln, gezielt trainieren.

Ein Training auch für Ältere

Die erschwerten Bedingungen haben aber auch viele Vorteile für die Gesundheit, wie etwa dass das Arbeiten mit dem TRX-Workout-Band einen koordinativen Trainingsreiz nach sich zieht. Vorhandene Dysbalancen und eine einseitig trainierte Muskulatur werden dadurch zum einen offensichtlich, aber zum anderen auch mit dem Schlingen-

band behandelt und ausgeglichen. Wer das einmal ausprobieren möchte, der sollte eine "gewisse Grundfitness mitbringen, damit man die Übungen beherrscht", so der Experte Heinz Klei-öder. Der wissenschaftliche Mitarbeiter am "Institut für Trainingswissenschaft und Sportinformatik" sowie Leiter der Abteilung Kraftdiagnostik und Bewegungsforschung an der Deutschen Sporthochschule Köln empfiehlt aber Einsteigern oder vor allem älteren Menschen, zu Beginn dieses Trainings "eine Position einfach nur zu halten oder den Körper besonders nah am Band zu positionieren, damit die Belastung geringer wird und kontrolliert werden kann".

Ein Produkt mit vielen Möglichkeiten

Um diese besondere Sportart einmal ausprobieren zu können, wird von Fachleuten zum Beispiel der 4D PRO® Bungee-Trainer empfohlen, ein besonders elastischer Schlingentrainer. Auch in Studios und Praxen für Physiotherapie angewendet, soll er "für das unbeschreibliche Gefühl (sorgen), elastisch getragen und beschleunigt zu werden, das in jedem den intuitiven Spieltrieb weckt", wie es in seiner Produktbeschreibung heißt. Ob trainiert oder untrainiert, jung oder schon etwas älter – Trainieren "mit diesem elastischen Schlingentrainer gibt jedem Teilnehmer perfekte Belohnung für seine Investition". Und das ist längst nicht alles Tolle an diesem Trainingsgerät: "Durch seinen flexiblen Aufbau liefert er vier Sportgeräte in einem," so der Hersteller. Wenige Handgriffe sollen genügen und aus dem mobilen Trainingsgerät kann eine starre Schlinge ohne Elastizität werden, eine Widerstandszugmaschine sowie eine sehr elastische und hoch bewegliche Apparatur für ein effektives Ganzkörpertraining. Ein Band, in dem ganz viele Möglichkeiten stecken.

© 4D CoreSpeed GmbH,
Am Graben 1, 21339 Lüneburg

A. Petersen © SeMa

Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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



interessiert?

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

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



Unser Vorschlag:

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

Die ACCENTIS bau gruppe
Ihr Immobilienpartner

Wir sind ein erfahrener Hamburger Bauträger und haben in Hamburg bisher ca. 80 Wohnungsbauprojekte erfolgreich realisiert. Besuchen Sie uns auf www.accentis24.de, 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

Impressum

Herausgeber
SeMa - Senioren Magazin
Hamburg GmbH

Adresse
 Georg-Clasen-Weg 28
 22415 Hamburg

Telefon
 040/41 45 59 97

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

www.
 senioren-magazin-hamburg.de

Handelsregister
 HRB 118615

Amtsgericht
 Hamburg

Geschäftsführerin
 Silke Wiederhold

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

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

Layout und Grafik
 Sandra Holst
 Katharina Martin

Korrektorat
 Friedrich Rogge

Anzeigen
 HWWA Werbeagentur GmbH
 Tel. 040/524 33 40

E-Mail
 hwwa@wt.net.de

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

Druck
 Lehmann Offsetdruck GmbH
 Gutenbergring 39
 22848 Norderstedt

Erscheinen
 10 x jährlich

Druckauflage 45.500
 • Nord: 19.500
 • West: 20.500
 • Ost: 5.500

Anzeigenschluss
 Ausgabe Dez. 2017/Jan. 2018
 am 24. November 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.

Keiner ruft mich an, keiner interessiert sich für mich: Wer ruft mich an, wer spricht mit mir? E-Mail: solitudineinHH@web.de

Nochmal Schmetterlinge im Bauch? Fröhliche Sie sucht Ihn, 65-75 J., mal sehen, was draus wird! Fängt das Leben mit 66 nochmal an? Bitte nur mit Bild! Chiffre 43717

Zu zweit ins Neue Jahr? Netter Typ, 70/175, solvent und gut drauf, sucht flexible Partnerin für ein lebendiges und liebevolles Miteinander. Gerne für immer. Chiffre 43617

Ist Träumen erlaubt? Ich träume von meiner Gisela aus Bünningstedt, die ich vor 57 Jahren verlor. Daniel Varé sollte ein Wiedersehen bringen! Gerd aus Blankenese, Tel.: 040/49 29 07 32

Witwe, 77 Jahre. Bist Du auch einsam und allein? Möchtest Du mit mir noch schöne Jahre verbringen? Gemeinsam die Freizeit und Mahlzeiten genießen? Melde Dich. Chiffre 43417

Junggebl., aktive Witwe, Endsechzigerin, 168 gr., möchte einen niveauvollen + unabhängigen Mann kennenlernen. Bitte mit Bild + Festnetztelefonnummer. Chiffre 43217

63, na und? W., sucht Gegenpart zum Leben, Lieben und Lachen! Alles kann, nichts muss! Sei mutig und melde Dich. Zwischen 60-65, reiselustig und offen für Neues. Chiffre 43117

Netter Er, 75 Jahre, schlank, wünscht sich eine ehrliche, liebenswerte Partnerin oder Freundin für den Rest des Lebens! HH-West, Tel.: 040/60 06 81 06

Getrennt leben, d.h. wohnen – aber gem. d. Tagesfreizeit solide, gesund u. auch sinnv. gestalten – hierfür sucht solider u. bescheidener, luponreiner Opa „Sie, d. Fassung“, nach d. Haus- u. Gartenarbeit. Hoffe, d.f.d. evtl. Anfang einer briefl. Verbindung alles Erstwesentl. gesagt zu haben. Chiffre 45717

Freizeit

Wo ist denn meine Brille? Wenn Sie sich das auch immer öfter fragen, dann kommen Sie zu uns – in unseren "Kopf-Fit-Kreis". Wir suchen neue Mitstreiter jeden Dienstag von 10.30 bis 11.30 Uhr in Poppenbüttel. Eine lustige Gruppe von 10 Teilnehmern (w. u. m.) freut sich auf Sie. Tel.: 040/630 65 48

Witwe, 70, sucht Freundin für gemeinsame Freizeit, Unternehmungen, nettes Beisammensein und gute Gespräche. Schön wäre Hamburg-Ost oder – Nordost. Habt Mut und schreibt mir. Chiffre 43517

Heiligabend: Ohne Geschenkkonsum! Fr., 62 J., sucht Gleichgesinnte zum Feiern. Wer macht mit? Tel.: 0160/170 97 43 (ab 19 Uhr)

Sie, 73 J., sitzt nach einem Schlaganfall 1997 im E-Rollstuhl und würde sich freuen, eine nette Unterhalterin zu finden. Bin für alles aufgeschlossen und freue mich über eine Antwort. Chiffre 43317

Zum Aufbau einer Freundschaft im Alter sucht Witwe, 70+, noch im Leben stehend, finanz. unabhängig, motorisiert, zuverlässige, kultivierte, alleinstehende Menschen (motorisiert) für gute Gespräche, Füreinander da sein, kleine Unternehmungen u.v.m. Möglichst Hamburg und Umgebung. Chiffre 46217

Witwe, 83 Jahre, möchte Dame kennenlernen für gemeinsame Unternehmungen, kleine Reisen und Theater, ich spiele gerne Karten, Chiffre 45117

Aktiv am Wochenende: Ich suche fitte, positiv denkende Mitstreiter/-innen, die Lust zum Wandern (zwischen 10 und 16 km) bzw. zum Fahrrad fahren haben. Bei sehr schlechtem Wetter könnte man auch spielen und Gespräche führen. Nicht nur passiv teilnehmen, aktiv mitgestalten ist gefragt. Ich freue mich auf viele Anrufe (evtl. auf AB sprechen) Tel.: 040/602 36 56 (Julie)

Sie, +70, sucht eine kultivierte Dame für Spaziergänge, Café-Besuch, Klönen, gel. Flohmärkte etc., gerne Umkreis Langenhorn und angrenzend. Freue mich auf Ihre Zuschrift. Chiffre 45017

Sie, 67, sucht liebe Freundin für Kino und Theater, Spazieren gehen und alles, was Spaß macht, Chiffre 44917

Wegen Umzugs nach Hamburg neue Freundschaften gesucht, Zeit zum Reden, Lachen, Wandern, Meditieren, Fotografieren mit Naturfreundin, 61, humorvoll, sozial engagiert, aus Volksdorfer Gegend, Tel.: 0157/035 27 36

Doko-Gruppe, 1 x mtl. in HH-Winterhude sucht eine weitere Mitspielerin, Zuschriften mit Festnetz erbeten, Chiffre 44717

Nette Eimsbüttlerin, 62 J., leider R, sucht sympathische Sie zum Gedankenaustausch und für Spaziergänge. Bin nicht motorisiert. Chiffre 44617

Sie, Mitte 70, NR, sucht nette Dame für Unternehmungen im Raum Norderstedt. Habe ein fröhliches Wesen und bin allem Schönen gegenüber aufgeschlossen. Chiffre 44217

Sie, 73 J., sucht für gemeinsame Unternehmungen eine Gleichgesinnte, Tel.: 040/41 46 74 44

Aleine auf Sprachreise nach Conil/Jerez de la Frontera/Spanien macht keinen Spaß. Wer hat Lust, mit mir diese Sprachreise anzutreten und zwar im Jahr 2018, getrennte Kasse. Bei Interesse melden unter: sydeforce@icloud.com

Zauberkurs für Senioren in Hamburg-Niendorf am Samstag, 18.11.17, 10-16 Uhr, keine Vorkenntnisse erforderlich, Material wird gestellt, kleine Gruppe, Tel.: 0176/37 57 56 50, W. Buhr

Bin auf der Suche nach Hobbys für meine "Neue Freizeit". Malen, Tanzen, Diskutieren. Hast Du eine Idee? Ruf mich an! Tel.: 01573/768 83 28 oder 040/553 43 93 (wbl., 63 J.)

Westerland, nur € 39,-/42,-, v. 01.11.17 bis 28.02.18 (nicht Weihnachten/Silvester), 2-Zi.-App., gemütl. und geschmackvoll eingerichtet, gute Ausstattung, 4 Sterne, Schwimmbad, Sauna, W-LAN, Tel.: 0174/881 67 08

Immobilien

Diplom Pädagogin/Hobbygärtnerin (62 J.) und Krankenschwester (72) suchen ab Frühjahr 2018 kl. Haus oder 3- bis 4-Zi.-Whg. mit Garten zu mieten, Nahe Hamburg, Tel.: 040/25 49 38 98

Verkauf

10 Teile Weihnachtsartikel NEU, Schmuck + Deko, Wert ca. € 40,- für € 15,-; 1 Haus, 1 Kerzenhalter, Porzellan, 1 Stumpfenk., groß, 3 gr. Kugeln, silber + gold u.s.w.; 3 Bierkr. à € 5,-, Tel.: 040/630 56 08

Lenormand-Kartenspiel der berühmten Wahrsagerin mit Erklärung, 36 Karten, Dondorf-Frankfurt, zu verkaufen, € 55,-, Tel.: 040/420 37 42

Herrenbekleidung, Gr. 56, Tweedsakkos, Flanellhosen, Wellenstein-Winterjacke, günstig zu verkaufen, Tel.: 04103/902 99 75

Nachlass, Übergröße, Herrenbekleidung: • Shirts, Pullover, Gr. 7 + 8; • Hemden, kurz + langarm, Gr. 50-54; • Jacke, Camel u. a., Gr. 5-8 XL; • 4 Gäste-Matratzen, original verpackt, statt € 30,- für € 20,-, Chiffre 46017

Fa. Sesselei, elektr. Sessel mit Liegefunktion, Aufstehhilfe, div. Funktionen, 1-A-Zustand, NP 1999, velour, d'beige, oliv, dezent gemustert, für € 500,- in Horn abzuholen, Tel.: 0151/25 19 10 27

V+B bodenstehendes Flachspülbecken, weiß, 46,5 cm hoch, altersgerecht; Garderobenspiegel, 50 x 60; Ablage, 30 x 20; 2 Kerzenhalter; Bürer Massagegerät; MG € 190,- günstig abzugeben, Tel.: 040/522 26 46

Dufflecoat v. Ladage und Oelke, blau, Gr. 98, wenig getragen, € 50,-, Tel.: 040/601 26 24 (VB)

E-Mobil Poel Foru 12 km/h zu verkaufen für € 1.300,- VB (€ 3.455,- NP), Rechnung vorhanden, 13 Monate alt, ca. 30 Min. gefahren, **Tel.: 040/87 48 23**

Seniorenbett, 2 x 1 m, Kopf- und Fußteil elektr. verstellbar, für Selbstabholer (in Altona), € 250,- VB, **Tel.: 040/524 05 67**

Neuwertiger Scooter (Seniormobil), Modell: Nizzan, NP € 4.800,-, wenig gefahren, noch 1 Jahr Garantie und Klapprollstuhl – günstig für Reisen – zusammen für € 1.800,-, **Tel.: 040/522 77 31 oder 0174/682 44 87**

Münzensammlung von Opa auf Reisen gesammelt aus Europa, aus dem Ausland und intern. Einzelstücke von 1905-1994, € 60,- VB (mit Album), **Tel.: 0162/488 62 63**

Dachgepäckträger für Audi 100, € 55,- VB, **Tel.: 0162/488 62 63**

Hallo Alt-Danziger: Nec temere nec timide: Weder unbesonnen noch furchtsam, 2 gehäkelte Deckchen mit Danziger Wappen und Spruch gegen Gebot abzugeben, Norderstedt-Mitte, **Tel.: 040/522 57 86**

Mini-Briefmarkensammlung Schweiz – 27 Album-Seiten – f. kl. Pr. abzug., **Tel.: 0172/434 18 95**

Verkaufe kleine Sammlung russischer Lackarbeiten, Holz, ehemaliges Souvenir, Sehr bunte Löffel, Kellen, kl. Teller, Döschen. Sehr gut erhalten. Gegen Gebot. Norderstedt-Mitte. **Tel.: 040/522 57 86**

Aparte Tischdecke, handbestickt, kaschubisches Muster, sehr bunt, 143 x 180 cm, gegen Gebot, Norderstedt-Mitte, **Tel.: 040/522 57 86**

D'braune Webpelzjacke, Gr. 50, fast neu! € 40,-, **Tel.: 04106/673 95**

Suche

Hamburger-Design-Museumsverein sucht alte Blech-Verpackungen von Bahlsen, Stollwerk, Kemsche-Kuchen, GEG, Lebkuchen- + Zigarettenblechschachteln, **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Suche für ein Museum Fußball-Anstecknadeln, **E-Mail: lg-franco1988@wtinet.de**, **Tel.: 040/52 90 12 69**

Seniorin sucht Nachhilfe in Englisch (W 62), Schwerpunkt Sprechen, **Tel.: 040/691 22 34**

Ansichtskarten von Ostpreußen, Danzig, Westpreußen und Schlesien vor 1950 gesucht, **Tel.: 040/606 15 04**

Hamburger-Design-Museumsverein sucht alte Essbestecke und Porzellanservice als Sachspende, **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**

Stellenanzeige

Altenpflegehelferin in Rente sucht stundenweise Arbeit als Alltagsbegleiterin, **Tel.: 040/410 14 23**

Sonstiges

24-Stunden-Betreuung in Ihrem Zuhause! www.24h-gut-betreut.de, **Tel.: 04161/509 90 69**

Unrecht gedeiht überall dort, wo es wenig Widerstand dagegen gibt. Darum: Deutsche Liga für Menschenrechte, **Tel.: 040/46 63 74 03**

Ordnungs- und Wohnberaterin für Senioren. Sortiert und ordnet Ihren Haushalt. Diskret u. persönlich. 20,- €/Std., **Tel.: 0179/743 12 32**, **E-Mail: mail@hanna-wilkens.de**

Niveauevolle, zuverlässige Frau unterstützt und begleitet Sie gerne in allen Belangen rund um Ihren Alltag, **Chiffre 44017**

Ihre Lebenserinnerungen haben Sie mit der Schreibmaschine getippt? Historikerin digitalisiert u. korrigiert, auch sprachl. Überarb./Lektorat. **Tel.: 04101/242 72**

Opa tauscht einen gr. BP: Sackgasse, mit 2 x Vorverlegung, gegen eine Bestandsimmobilie, mit wohnen bleiben u. Verrechnung, **Tel.: 0177/966 89 72** (wenn, bitte nur am So. anrufen, nur von an privat)

Hilfe durch Rentner bei Einkauf, Behördengängen, Arztbesuch, Handwerkersuche etc., auch Privatpost wird geordnet! Info unter: **rengmbh@aol.com oder 0171/313 70 05**

Rund um und im Haus/Wohnung. Norderstedter Rentner hilft gerne bei Reparaturen. Alles, was nervt u. auf Erledigung wartet. Raus aus d. Kopf – auch Schweres. **Tel.: 040/53 03 49 24**

Musik für Ihre Feier: Wir singen traditionelle Volkslieder und alte Schlager zum Zuhören und Mitsingen. Auf Wunsch Gedichte und Geschichten aus alter Zeit. Auch Klaviermusik zur Unterma- lung. **www.duo-dreiklang.de**, **Tel. 040/45 93 78**

ALLROUNDER..., Hamburger, frisch in Rente, hilft gerne bei kleinen Reparaturen/Instandsetzungen im und rund ums Haus. Seriös und verlässlich, **Tel. 0172/405 52 99**

Das Projekt HASIC

Gesund Altern kann Spaß machen – Studenten wissen wie



Multikulturell – so ist die Zusammensetzung der Studierenden der HAW. So kann es in den HASIC-Gruppen zu interessanten, bereichernden Begegnungen kommen. Foto: HAW

Die Fakultät „Life Sciences“ der Hochschule für angewandte Wissenschaft Hamburg ist in Bergedorf verortet. In 9 Bachelor- und 7 Masterstudiengängen sind 3.835 Studierende eingeschrieben. Sich unter „Life Sciences“ wenig vorstellen zu können, ist keine Schande. Prof. Dr. Heinrich-Andreas Bieserfeld, Dekan der Fakultät klärt auf: „Die hier beheimateten Studiengänge haben einen direkten Bezug zu den grundlegenden Lebensumständen der Menschen. Das Fächerspektrum reicht von Gesundheits- und Ernährungswissenschaften über naturwissenschaftliche bis hin zu ingenieurwissenschaftlichen Disziplinen. Biotechnologie, Umweltschutz, Gesunde

Ernährung, Gesundheit, Medizintechnik, Verfahrenstechnik, Gefahrenabwehr und Rettungswesen sind Bereiche, die viele Menschen unmittelbar betreffen. Anwendungsbezogene Wissenschaft und intensive Kontakte zu Praxiseinrichtungen liefern Impulse für die Weiterentwicklung unserer Studieninhalte.“ Ein Teil der Praxisorientierung ist das Projekt „HASIC“ (Healthy Ageing Supported by Internet and Community – Gesundes Altern, unterstützt durch Internet und Gesellschaft). Schon seit 2014 bietet die Hochschule dieses Gruppenangebot zur Gesundheitsförderung älterer Menschen an. Die wöchentlichen Treffen der Gruppen werden von ehrenamtlichen Mentoren und Studierenden der Hochschule begleitet. Themen in den Gruppen sind zum Beispiel ausreichende und richtige Bewegung im Alter, gesunde Ernährung, angemessener Alkoholkonsum und soziale Teilhabe. „Von den Teilnehmern gibt es immer wieder begeisterte Rückmeldungen“, so Jana Borutta, die das Projekt bei der HAW betreut. „Denn als integratives Projekt bezieht HASIC neben Senioren ab 65+ unsere Studenten in die Gruppenarbeiten ein. Gemeinsam entwickeln sie dabei Themen, die nicht auf dem ‚Stundenplan‘ stehen.“ Für Kurzentschlossene sind noch Plätze in den Gruppen frei! Borutta ist wichtig: „Wir möchten ALLE dabei haben. Für unsere Gruppen braucht man keine besondere Ausbildung oder Vorkenntnisse, wie etwa PC-Kenntnisse. Alle Angebote sind getreu dem Motto ‚Gesund Altern kann jeder‘ kostenlos!“

Die Gruppen treffen sich an folgenden Standorten:

Bürgerhaus Westbühl (Friedrich-Frank-Bogen 59), in der HAW (Ulmenliet 20) sowie im Bille-Baugenossenschafts-Treff (in der Wilhelm-Bergner-Str. 3), Uhrzeiten und Anmeldung bitte per Tel. 040-428 75 61 21 erfragen. F.J. Krause © SeMa

Stimmungsvoller Wintermarkt

Basar der bunten Vielfalt – mit der traditionellen Veranstaltung stimmt das Hospital sich und die Besucher auf die kommende vorweihnachtliche Zeit ein.

Am Samstag, 25. November 2017 ist einiges los in der „Kleinen Stadt“. Die Pforte im Hospital zum Heiligen Geist im Hinsbleek 11 wird um 11.00 Uhr bis 17.00 Uhr geöffnet für das beliebte stimmungsvolle Ereignis. Bummeln Sie durch den Außenbereich vor dem Festsaal, wo wieder herzhaft und süße Angebote auf Sie warten. Genießen Sie Kulinarisches aus »Pütt un Pan« u.a. herzhaft gekochter Grünkohl, frische Reibekuchen, Crepes u.v.m. Sitzgelegenheiten im beheizten Zelt sind vorhanden. Im Festsaal und im Foyer des Empfangszentrums erwarten Sie liebevoll hergerichtete Verkaufsstände, die allerlei



Vielfalt an adventlichen und weihnachtlichen Angeboten wie Dekorationen und Accessoires vom Kunsthandwerker, Adventsgestecke, Weihnachtsbasteleien, Töpferwaren sowie Hausgemachtes bieten und Sie in adventliche Stimmung bringen. Musikalisch mit dabei ist Jens Ahrendtsen mit seinem Akkordeon. In der Friesenstube findet ab 12.00 Uhr wieder ein Kinderprogramm statt. Die »Hexe Knickebein« unterhält die kleinen, aber auch die großen Gäste gern mit ihrer Musik und ihren Liedern. Wer Interesse hat, kann zusätzlich an einer der Hausführungen teilnehmen. Treffpunkt ist das Foyer im Empfangszentrum. Auch das Parkrestaurant lädt Sie während des Wintermarktes auf

einen Besuch bei Kerzenschein ein und hält spezielle Angebote für Sie bereit. Das Hospital freut sich auf alle Gäste und Besucher, Freunde, Bekannte und Familien. Hereinspaziert! Kp

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



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



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

Täglich 24 Std. Beratung & Aufnahme
Einzug jederzeit möglich

Wittekstraße 2 | 25421 Pinneberg
Tel. 04101-8 04 90 | Mobil: 0172-1 37 41 28
info@haus-quellental.de | www.haus-quellental.de

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



Unser neues Haus bietet:

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „An der Jütländer Allee“
Jütländer Allee 48, 22527 Hamburg
Tel.: 040/3803 66-1001, E-Mail:
infoanderjuetlaenderallee@kervita.de
www.kervita.de



Hanseatische



Lüneburg

27. November bis 22. Dezember 2017

In der Adventszeit erstrahlen die Giebel der Lüneburger Altstadt in einem wunderschönen Licht und verbreiten eine wohlige-weihnachtliche Atmosphäre. Vom 27. November bis 22. Dezember 2017 findet der Weihnachtsmarkt vor dem Lüneburger Rathaus täglich bis 20:00 Uhr statt. Während man über den Markt schlendert, umgeben von den hübschen historischen Gebäuden, kann man, täglich um 17.00 Uhr, Chören und Trompetern lauschen, die Lieder zur Weihnachtszeit vortragen.

In der Innenstadt sollte man auch die Märchenmeile besuchen: 12 Hütten mit bekannten und liebevoll gestalteten Märchenfiguren sind in der Stadt verteilt und erzählen auf Knopfdruck eine kurze Geschichte.

Am zweiten Adventswochenende findet der historische Christmarkt rund um die St. Michaeliskirche statt. Angeboten werden Dinge, die es auch schon früher gab, wie zum Beispiel Webwaren, Spielzeug, Puppen, Schmuck, Glas, Schmiedearbeiten, Töpferwaren, Körbe, Weihnachtsschmuck, Esskastanien und Kerzen.



Foto © Lüneburg Marketing GmbH

Weihnachtsmärkte außerhalb von Hamburg



Lübeck

27. November bis 29. Dezember 2017

Bereits seit 1648 zieht es Einheimische wie Besucher an den Weihnachtsmarkt am Lübecker Rathaus, um sich einem Weihnachtsbummel der besonderen Art hinzugeben. Nicht nur das wundervolle mit tausenden Lichtern geschaffene Himmelszelt, die stimmungsvollen und authentischen Buden und Stände und die sorgsam ausgewählten Waren machen diesen Ort magisch. Auch edles Kunsthandwerk, handgemachte Musik, leckere Düfte von schmackhaftem Essen und Trinken runden den Zauber ab. Geöffnet ist der historische Weihnachtsmarkt am Rathausmarkt vom 27.11. bis 29.12.2017, täglich 11.00 bis 21.00 Uhr, Freitag und Samstag 11.00 bis 22.00 Uhr (24.+25.12 geschlossen)

Der Kunsthandwerkermarkt im Heiligen-Geist-Hospital entfällt dieses Jahr. Dafür gibt es einen Markt im Hoghehus am Koberg. Dieser findet nur dieses Jahr vom 01.12.2017 - 10.12.2017 mit einer Ausstellung von rund 40 Kunsthandwerkern im Gewölbekeller und der Diele des historischen Kaufmannshauses statt. Täglich von 10-19 Uhr kann der Markt besucht werden. Der Eintritt kostet € 2,- (Kinder bis 12 Jahre frei). Anschließend (oder vorher) sollte man auch den maritimen Weihnachtsmarkt am Koberg zwischen Breite Straße und Große Burgstraße besuchen.



Stade

30. November bis 23. Dezember 2017
(am Fischmarkt bis 30. Dezember 2017)

Der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln umschmeichelt die von Kälte geröteten Nasen auf dem 51. Stade Weihnachtsmarkt. Ein Lichtermeer aus vielen kleinen Lämpchen verleiht der historischen Stader Altstadt dabei einen feierlichen Glanz.

Der Stader Weihnachtsmarkt hat sich zu einem wahren Magneten für alle entwickelt, die Lust auf besinnliches Flair haben in einer märchenhaften Kulisse, die einem das Herz aufgehen lässt.

Vom Stader Fischmarkt entlang der Hökerstraße bis hin zum Pferdemarkt säumen Buden mit dampfenden Leckereien flüssiger und fester Gattung die Fußgängerzone; es liegt etwas Festliches in der Luft.

Diese Atmosphäre wird angereichert von adventlichen Klängen und als einem der Höhepunkte vom Besuch der schwedischen Lichterkönigin Lucia mit ihrem Gefolge. Der Weihnachtsmarkt in Stade durchbricht die Dunkelheit der Jahreszeit und setzt Jahr für Jahr schillernden Akzenten.



Foto © Martin Elsen für Stade aktuell GmbH

Zeit der Verse

Der Herbst ist bunt – in der Lyrik und im Leben

Wer nun durch Wälder, entlang der Alster, in Parks und auf Friedhöfen unterwegs ist, muss kein Dichter sein um zu spüren: diese Jahreszeit hat eine ganz besondere Ausstrahlung. Dem Herbst wohnt eine sanfte Melancholie inne, die Frank Sinatra in einem seiner bekanntesten Songs „Autumn in New York“ besingt. Vergänglichkeit, neue Liebe wie auch überschäumende Lebensfreude und Resignation – das alles und oft gleichzeitig ist Herbstzeit.

Herbstzeit ist Erntezeit. Auch der Großstädter weiß darum, selbst wenn er keinen eigenen Garten hat. Friedhöfe, so heißt es, sind die Gärten der Toten; sind in gleicher Weise auch die Gärten des Todes, für den zu jeder Jahreszeit Erntezeit ist. In seiner Farbenpracht ist der Herbst oft auf Friedhöfen besonders eindrucksvoll. Das

gilt besonders für den Parkfriedhof Ohlsdorf, der schon von seiner Konzeption her keine triste Ansammlung von Gräbern ist. Er ist vielmehr ein Garten, in dem sich für die Besucher besonders in diesen Tagen alle Facetten des Herbstes auftun. Die heiter optimistischen wie in gleicher Weise auch die melancholisch, endzeitlichen. Die ganze Palette menschlicher Gefühle in nur wenige Worte zu fassen, ist die Berufung des Lyrikers. Hier sind exemplarisch jeweils auszugsweise zwei Gedichte vorgestellt, die die ganze Spannweite herbstlicher Gefühle aufzeigen. Theodor Storm, der Dichter aus Husum, besingt in seinem „Oktoberlied“ den „holden“ Wein, mit dem er den grauen Tag vergolden will. Das ist durchaus wörtlich zu nehmen, denn der Vater des Schimmelreiters hatte in Sachen Wein einen exquisiten Geschmack. Sein „Leibwein“, so der Dichter, war kein geringerer als der in der Tat „tiefgoldene“ Château d'Yquem aus der Bordeaux-Weinregion Sauternes. Von diesem Wein schwärmte vor Storm schon der amerikanische Präsident Thomas Jefferson, der von 1785 bis 1789 Botschafter seines Landes in Paris war. Gewonnen aus durch Edelfäule fast rosinenartig geschrumpften, in bis zu zehn Lesegängen einzeln gepflückten Weinbeeren, war der Château d'Yquem auch schon zu Storms Zeit ein ganz besonderer Tropfen. Daran hat sich bis heute nichts geändert, auch wenn ein bekannter Discounter die 0,75 Liter-Flasche im Internet zum „Schnäppchenpreis“ von 349 Euro anbietet. Storms weinseliges, den fallenden Blättern trotzendes Gedicht ist sicher vielen Lesern bekannt – die anderen hier abgedruckten Verse stammen von Paul Celan, einem Dichter des letzten Jahrhunderts. Er hat in der eigenen Familie die Schreckensherrschaft der Nazidiktatur tödlich erfahren. Sein Freitod im Jahr 1970 wird als direkte Folge einer unbewältigten, erdrückenden Lebenserfahrung gedeutet. Celans Herbstbild ist ganz anders als das Storms. Während der norddeutsche Dichter und Jurist mit dem Weinglas in der Hand den düsteren Seiten des Herbstes trotzt, gibt sich der in der heutigen Ukraine geborene, deutschsprachige jüdische Lyriker resigniert dem herbstlichen Abschied hin. Gerichtet sind die Verse an die Schriftstellerin Ingeborg Bachmann, mit der ihn Ende der vierziger und Anfang der fünfziger Jahre ein Liebesverhältnis verband.

Die hier abgedruckten Verse Paul Celans (eigentlich Paul Antschel, später rumänisiert Ancel) findet der Besucher an einem Ort, wo man sie kaum vermuten würde: nämlich auf einer Stelle des Friedhofs von Rott am Inn, auf dem Franz-Josef Strauß, einer der bis heute bekanntesten deutschen Nachkriegspolitiker, seine letzte Ruhe gefunden hat. Sein markiger Spruch „Rechts von der CSU darf es keine demokratisch legitimierte Partei geben“ ist, im Zusammenhang mit dem Erstarken der AfD bei der Wahl zum Bundestag, ein häufig zu hörendes Zitat. F.J. Krause © SeMa

Storm. In diesem Jahr wurde und wird sein 200. Geburtstag gefeiert.

Theodor Storm vergoldete sich die Herbsttage in der „grauen Stadt am Meer“ nicht nur poetisch.



Foto: Storm-Gesellschaft Husum

Foto: Château d'Yquem

Château d'Yquem. Storms „Leibwein“. Ein Tropfen wie Gold in der Flasche. Jahrzehnte haltbar, zuckersüß, stark, üppig und intensiv.

Ein malerisches Bild: der Fußweg entlang der Cordes-Allee auf dem Ohlsdorfer Friedhof – ein Bild für Gedichte.

Foto: Krause

Corona

Paul Celan
geb. Czernowitz
23.11.1920
gest. Paris
28.4.1970

Aus der Hand frißt
der Herbst mir sein Blatt:
wir sind Freunde.
Wir schälen die Zeit
aus den Nüssen und
lehren sie gehn:

die Zeit kehrt zurück in
die Schale, es ist Zeit,
daß man weiß!
Es ist Zeit,
daß der Stein sich zu
blühen bequemt,
daß der Unrast ein Herz
schlägt.
Es ist Zeit,
daß es Zeit wird.
Es ist Zeit.



Foto: Krause

*Der Herbst
von seiner
schönsten Seite
– Herbst an der
Außenalster.*

Oktoberlied

Theodor Storm –
geb. Husum 14.9.1817
gest. Hanerau-Hademarschen
4.7.1888

Der Nebel steigt, es fällt das Laub;
Schenk ein den Wein, den holden!
Wir wollen uns den grauen Tag
Vergolden, ja vergolden!
Und geht es draußen noch so toll,
Unchristlich oder christlich,
Ist doch die Welt, die schöne Welt,
So gänzlich unverwüstlich!
Und wimmert auch einmal das Herz -
Stoß an und laß es klingen!
Wir wissen's doch, ein rechtes Herz
Ist gar nicht umzubringen.
Der Nebel steigt, es fällt das Laub;
Schenk ein den Wein, den holden!
Wir wollen uns den grauen Tag
Vergolden, ja vergolden.

„Am Gertrudenhof“



Exklusiver Wohnpark in Top-Lage

im Herzen von Quickborn

Barrierefrei erreichbare 2- bis 3-Zi.-Terrassen- und Balkon-Wohnungen mit Wohnfl. von 61 bis 112 m² in Süd- und West-Lage, ab € 237.500,-, TG mit Lademöglichkeit für Elektrofahrzeuge, komplett schlüsselfertig, keine Anzahlung, courtagefrei – direkt vom Bauträger, Kaufpreis fällig zur Übergabe.

**Musterwohnungsbesichtigung: sonntags 14-16 Uhr,
Feldbehnstr. 70, Quickborn**

Tel.: 04106/63 60 26 • www.schaffarzyk.de

Schaffarzyk & Co.
Stefan u. Axel

HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
**Ambulante Pflege
Heilig Geist**



**Zu Hause
gut umsorgt**

**Neu! Jetzt auch am
Duvestedter Damm 60**



Beratungstützpunkt für

- Ambulante Pflege
- Hausnotruf
- Menüservice
- Hauswirtschaft
- Tagespflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege

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

Dirk Tiedemann und Heidi Jandali sprechen zwar viel bei Trauerfeiern, sie sind trotzdem dem Leben zugewandte, heitere Menschen, die „auch anders“ können und sind.



Foto: Krause



Foto: Krause

Gute Worte als letztes Geleit, das ist der Wunsch vieler Menschen, auch wenn sie nicht kirchlich gebunden sind.

Zuhören, um reden zu können

Trauerredner – Berufung und kein Job von der Stange

Es begann mit Luther. Im Jahr des fünf-hundertsten Reformationsjubiläums können auch Trauerrednerinnen- und redner in Deutschland auf ein halbes Jahrtausend ihrer „Zunft“ zurückblicken. „Von Martin Luther ist der Satz überliefert ‚Sprich ein Gebet und lass es gut sein.‘ Aber selbst frommen Lutheranern war das oft nicht genug“, berichtet Dirk Tiedemann im Gespräch mit dem SeMa. „Also überließ man dem Pastor das Gebet am Grabe und bestellte einen

Trauerredner ins Haus, der die Persönlichkeit des Verstorbenen würdigte.“ Tiedemann ist Obmann der „Rednergemeinschaft Hamburg“, einer kleinen Vereinigung von Frauen und Männern, die bei Trauerfeiern auf Wunsch des Verstorbenen oder seiner Familie nicht nur sprechen, sondern auch die Zeremonie leiten. Die Gemeinschaft erhebt keinen Anspruch auf Exklusivität. Über die Gruppe hinaus sind weitere Frauen und Männer als Trauerredner tätig.

Die Damen und Herren der Rednergemeinschaft Hamburg auf dem Friedhof Ohlsdorf.



Foto: Brinkmann



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.



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

Bloß kein dumm Tüch

„Es kommt durchaus vor“, so Heidi Jandali, ebenfalls in der Rednergemeinschaft organisiert, „dass uns Senioren zu Lebzeiten zu einem Gespräch bitten. ‚Damit an meinem Sarg kein dumm Tüch erzählt wird‘ hören wir dann fast immer. Unterhaltungen mit Menschen, die sich ganz bewusst mit ihrer Endlichkeit beschäftigen, sind ganz besondere Erfahrungen.“ Solche Begegnungen sind – noch – nicht die Regel. Vielmehr sind es die Bestatter, die Hinterbliebenen auf Wunsch einen Trauerrednerinnen und -redner empfehlen. Sie wissen, welche Stärken der einzelne hat, welcher Redner zu welchem Trauerfall „passt“. Denn die Gemeinschaft der Redner ist Gastmitglied in der Bestatter-Innung Hamburg und damit Teil eines Netzwerkes, das dafür Sorge trägt, dass der letzte Weg von Respekt und Menschenwürde geprägt ist.

Keine Angst vor dem Thema

Der Tod als Scheitelpunkt menschlicher Existenz wird oft als kalt, unfair, unverständlich und dunkel empfunden. Unwillkürlich neigen Menschen dazu, Abstand zu halten, denn ein Todesfall in der Familie oder im Freundeskreis weist unmissverständlich auf die eigene Vergänglichkeit hin. Viel deutlicher noch, als es die Worte „EINE VON DIESEN“ unter der Uhr am Krematorium-Turms des Forums Ohlsdorf zu sagen vermögen. Der Tod macht im doppelten Sinn sprachlos. „Man darf keine Angst vor dem Thema haben“, beschreibt Heidi Jandali die Grundvoraussetzung für das Gespräch mit den Hinterbliebenen, „und man muss sehr gut zuhören und ganz besonders auch die Zwischentöne erkennen können.“ In einem oft zweistündigen Gespräch mit der Familie bildet sich ein Bild des Verstorbenen in der Reflexion der Hinterbliebenen, das es dem Redner ermöglicht, die Persönlichkeit eines Verstorbenen angemessen zu würdigen.

Erst zuhören – dann reden

„Der Mensch hat zwei Ohren und eine Zunge, damit er doppelt so viel hören kann, wie er spricht.“ Dieser Satz des griechischen Stoikers und Philosophen Epiktet (um 50 bis 138 nach Christus) ist die Basis einer Trauerrede, wenn sie nicht nur dem Verstorbenen, sondern auch der Trauergesellschaft gerecht werden soll. Wer am Sarg eines Menschen das Wort ergreift, muss das mit äußerster Sensibilität tun, für den muss Beruf auch Berufung sein. Eine weitere Voraussetzung ist – wer über andere Menschen spricht, sollte Menschen mögen. Und selbstverständlich zusätzlich die Gabe haben, gut und frei zu sprechen. „Reden lernt man durch reden.“ ist von Marcus Tullius Cicero (106 bis 43 vor Christus) überliefert. Doch regelmäßige externe Weiterbildung ist trotzdem unerlässlich. Die „Bundesarbeitsgemeinschaft Trauerfeier“ bietet entsprechende Seminare an, die von den Hamburgern regelmäßig besucht werden. Es mag paradox klingen – aber von der Trauerfeier zur Hochzeit, zum willkommen heißen eines neuen Erdenbürgers oder anderen heiteren Anlässen ist kein weiter Weg. Alle Mitglieder der Gemeinschaft sind schon zu entsprechenden Ereignissen als Redner eingeladen worden.

Die Rednergemeinschaft fühlt sich der Tradition verpflichtet, die Verstorbenen im ehrenden Gedächtnis zu bewahren. Sie lädt deshalb – unabhängig von Religions- oder Konfessionszugehörigkeit – am Totensonntag, den 26. November zu einer Feierstunde in die Cordes-Halle des Forums Ohlsdorf ein. Weitere Informationen unter www.rednergemeinschaft-hamburg.de und unter Telefon 04158 - 475 F.J. Krause © SeMa



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSINSTITUT

Wir laden Sie herzlich zu unserem Leseabend ein.

Eintritt frei!

**Am Freitag, 17. November 2017, um 19.00 Uhr
in unserer Hauskapelle.**

"Tote lügen nicht!"

*Leiter der Gerichtsmedizin Hamburg,
Herr Prof. Dr. Klaus Püschel und
Gerichtsreporterin Frau Bettina Mittelacher erzählen
Ihnen von spannenden Fällen der Rechtsmedizin.*

*Für die musikalische Umrahmung sorgen Frau Tina Benz
und Herr Hans-Peter Holler.*

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Segeberger Chaussee 56-58, Norderstedt

☎ (040) 529 61 73 oder ☎ (040) 539 085 90

info@wulffundsohn.de



"TOTE LÜGEN NICHT"

Tote von Erlebtem erzählen lassen und aus Unscheinbarem Beweismittel werden lassen, das kann nur die Rechtsmedizin. Genau dies gehört zu der Arbeit des Leiters der Gerichtsmedizin Hamburg Herr Prof. Dr. Klaus Püschel.

Nach dem ersten Buch "Tote schweigen nicht" haben er und Gerichtsreporterin Frau Bettina Mittelacher nun ihr nächstes Buch "Tote lügen nicht" veröffentlicht. Am Freitag, 17. November 2017, um 19.00 Uhr beim Bestattungsinstitut Wulff & Sohn werden sie daraus vortragen und von spannenden Fällen der Rechtsmedizin erzählen. Wer mag, kann in der Pause das Buch käuflich erwerben und auch signieren lassen.

Es wird ein spannender Abend, der von den Abgründen der menschlichen Psyche erzählt und mit Musik von Frau Tina Benz und Herrn Hans-Peter Holler abgerundet wird. Für Ihr leibliches Wohl ist natürlich gesorgt. Um Anmeldung wird gebeten.

Das Team von Wulff & Sohn freut sich sehr auf diesen Abend mit Ihnen.

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

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

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 Aufösungen finden Sie in der nächsten Ausgabe des SeMa – viel Spaß beim Knobeln.

Verlosung im November 2017!

1.-3. Preis: Je 2 Karten für „Die Jungs mit dem Tüdelband“ im St. Pauli-Theater am 07.12.17 um 19.30 Uhr.

„Klau'n klau'n, Äppel wüllt wi klau'n“ – Jeder in Hamburg kennt das Lied vom „Jung mit dem Tüdelband“, aber kaum einer kennt die Geschichte. Es stammt von den Brüdern Wolf, die als Hamburger Ewerführer „Fietje“ und „Tetje“ ihre Lieder zusammen mit aktuell gewürzten plattdeutschen Döntjes servierten. Später gerieten die Gebrüder in Vergessenheit. Nicht aber ihre Lieder. Mit „Snuten un Poten“, „Dat Paddelboot“, „Immer an der Wand lang“, „De kugelrunde Deern“ und vielen weiteren alten Liedern präsentiert das St. Pauli Theater ein Stück Hamburger Geschichte. Premiere ist am 06.12.17, Aufführungen bis 22.12.17, Vorverkauf unter Tel.: 040/4711 0 666 oder www.st-pauli-theater.de.



...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 24.11.2017 an **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 Hamburg** senden.

Persönliche Angaben:

Ihre persönlichen Daten werden nicht für Werbezwecke verwendet oder gespeichert.

Vorname

Nachname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

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

Fielmann Gewinnspiel

4.-5. Preis: je einen Fielmann- Gutschein à € 50,-

Mit guter Sicht durch die dunkle Jahreszeit. Jetzt sind die Augen besonders gefordert – für die eigene Sicherheit und die der anderen Verkehrsteilnehmer sind regelmäßige Sehtests sinnvoll, denn wenn die Sehkraft stimmt, verbessert sich auch das Dämmerungssehen. Mit dem Gutschein von Fielmann können Sie sich und Ihren Augen etwas Gutes tun.

6.-7. Preis: je eine Leuchtlupe

Damit Sie auch kleinste Schriften und Bilder sehen können, verlosen wir 2 Leuchtlupe, die Ihnen den Alltag erleichtern.



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!

Tel. 040 55 55 85 69

Erlebnisreiche Tagesfahrten

25.11.17	Kopenhagen zur Weihnachtszeit inkl. Fahrpassagen, Stadtrundfahrt und Eintritt Tivoli	€ 73,-
02.12.17	Überraschungen in Eckernworth inkl. Porzellan-Manufakturbesuch, Mittagessen, Besuch Zierkerzenmanufaktur und 2 Geschenke	€ 49,-
03.12.17	Pronstorfer Weihnachtsmarkt inkl. Eintritt	€ 29,50
09.12.17	Kopenhagen zur Weihnachtszeit inkl. Fahrpassagen, Stadtrundfahrt und Eintritt Tivoli	€ 73,-
16.12.17	Gänsebratenessen in Eckernworth inkl. Besuch Weihnachtsbäckerei, Gänsebratenessen und Besuch Zierkerzenschnitzerei	€ 49,-
03.02.18	Grünkohlessen inkl. Grünkohlessen satt und Didibel-Show	€ 46,-
14.02.18	Meyer Werft Papenburg inkl. Mittagessen und Führung	€ 61,50
28.02.18	Autostadt Wolfsburg inkl. Eintritt, Übersichtsführung und Maritime Panoramatour	€ 59,50

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

**Jetzt
Programm
anfordern!**

Eine Marke der
Neubauer Touristik

Adventlicher Lichterglanz inmitten prächtigen Fachwerks

Besonderes Flair: Weihnachtsmärkte entlang der Deutschen Fachwerkstraße



Vor der Fachwerkkulisse der schönen Altstadt des baden-württembergischen Bietigheim erwarten die Besucher beim Sternlesmarkt viele bunt geschmückte Weihnachtsbuden. Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße



Bad Camberg: Die Weihnachtsmärkte in den über 100 Städten der Deutschen Fachwerkstraße umgibt ein wahrer Fachwerkzauber und sorgt für ein malerisches Ambiente. Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße/Bad Camberg



An den vier Adventswochenenden findet vor der Kulisse der romantischen Fachwerkhäuser der Weihnachtsmarkt im nordbayerischen Miltenberg statt. Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße/B. Ullrich

(djd). Der Duft von Glühwein und gebrannten Mandeln verführt Jung und Alt in der Adventszeit zu einem Bummel über einen der vielen Weihnachtsmärkte in Deutschland. Ein besonderes Flair verströmen die stimmungsvollen Weihnachtsmärkte in den über 100 Städten und Gemeinden der Deutschen Fachwerkstraße.



In der hessischen Burgenstadt Schlitz können Gäste die mit 42 Metern vermutlich größte Weihnachtskerze bewundern. Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße/B. Diehl

Von der Elbe über die Oberlausitz bis zum Bodensee bieten sie inmitten der Kulisse prächtiger Fachwerkhäuser Budenzauber und Lichterglanz, regionale Spezialitäten und ein facettenreiches Veranstaltungsprogramm. Viele Geschäfte in den Innenstädten haben längere Öffnungszeiten und weihnachtliche Stadtführungen laden zu einem Rundgang ein. Unter www.deutsche-fachwerkstrasse.de gibt es mehr Informationen.



Sehr gemütlich ist der Adventsmarkt in Königslutter am Elm rund um die Stadtkirche. Foto: djd/Deutsche Fachwerkstraße

Gauklermeile in der Oberlausitz

Verführerische Düfte ziehen über die altherwürdigen Mauern der Stadt Mühlhausen/Thüringen, wenn der Weihnachtsmarkt auf dem historischen Untermarkt und am Kristansplatz seine Pforten öffnet. In der Stadt der Tür-

NEU IN SCHENEFELD!

Fußpflege
und viel mehr...

Entspannung
für Ihre Füße

...in der
Naturheil-
praxis

Foot
Feel
Care

040.60 43 71 73 • Friedrich Ebert Allee 59
info@mathia-werner.de (Termine bis 21 Uhr)

OPTIKDANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



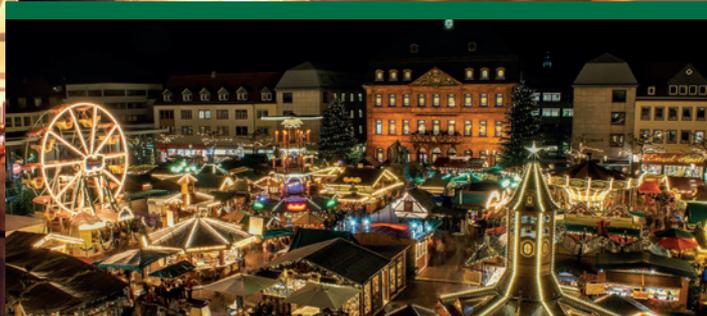
Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

SCHWEIZER

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel



Glanzvolle Stimmung verbreitet der traditionsreiche Weihnachtsmarkt der Brüder-Grimm-Stadt Hanau vom 27. November bis zum 22. Dezember 2017 auf dem Marktplatz. Foto: djf/Deutsche Fachwerkstraße/D. Schäfer

me weilten einst der Reformator Thomas Münzer und der Komponist Johann Sebastian Bach. Bei einem Gläschen Glühwein, einer leckeren Thüringer Rostbratwurst oder frischem Weihnachtsbrot aus dem Backofen kann man es sich gut gehen lassen.

Sehr gemütlich ist auch der Adventsmarkt in Königslutter am Elm rund um die Stadtkirche. Vom 15. bis 17. Dezember locken hier 40 weihnachtlich geschmückte Stände, Konzerte und Führungen oder etwa eine Krippenausstellung mit mehr als 100 Exemplaren aus aller Welt. Ein Publikums-Liebling im Oberland der Oberlausitz ist wiederum der Historische Ruprechtmarkt in Ebersbach-Neugersdorf. Vom 21. bis 23. Dezember verwandelt sich das Spree-Eck in eine Gauklermeile mit traditionellem Handwerk und leckeren Speisen.

Mittelalterliches Treiben im Alten Schloss Höchst

Hunderte von Lichtern hüllen die Giebel der Fachwerkhäuser während der Adventszeit im nordhessischen Fritzlar in märchenhaften Schein. In den Höfen und Scheunen präsentieren Kunsthandwerker am dritten Adventswochenende ihre hochwertigen Produkte, Künstler ziehen von Hof zu Hof und lassen ihre weihnachtliche Musik erklingen.

Nicht zuletzt wegen der malerischen Kulisse der Fachwerkaltstadt, des Höchster Schlosses und der Justinuskirche bezaubert der Höchster Weihnachtsmarkt im Westen Frankfurts. 2017 sind bei diesem Erlebnis erstmals Ritter mit ihrem mittelalterlichen Treiben im Schloss und Schlossgraben dabei. Auch in der Brüder-Grimm-Stadt Hanau und im baden-württembergischen Gengenbach können sich Besucher der Weihnachtsmärkte auf viele Highlights freuen: So verwandeln sich beispielsweise die imposanten Fassaden der Rathäuser in riesige Adventskalender mit kunstvollen Motiven und Bildern hinter den Fenstern.



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

☆ Kurreisen ☆

Kolberg, Hotel Ikar Plaza****

13.01.-20.01.18	8 Tage	€ 499,-
13.01.-27.01.18	15 Tage	€ 769,-

Polnische Ostseeküste, Bernstein Kur- und Wellnesszentrum***

21.01.-28.01.18	8 Tage	€ 379,-
21.01.-04.02.18	15 Tage	€ 639,-

Jeweils inkl. Vollpension, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort

Tel.: 0461 16 09 84 07

Neubauer Touristik GmbH

- Vagabund -

Marie-Curie-Ring 39

24941 Flensburg

www.vagabund-reisen.de

info@vagabund-reisen.de

**Jetzt
Katalog
anfordern!**



HANSE Welcome Reisen

Reisekontor Norderstedt

Busreisen 2017

Tagesfahrten:

12.12.17 Celle Weihnachtsmarkt, Progr., Mittagessen	€ 40,-
13.12.17 Schweriner Weihnachtsmarkt, Busfahrt	€ 22,-
15.12.17 Pronstorfer Weihnachtsmarkt, Busfahrt, Kaffee	€ 35,-
16.12.17 Weihnachtsmarkt in Nenndorf, Busfahrt, Kaffee	€ 28,-
19.12.17 Weihnachtliche Lichterfahrt durch Hamburg	€ 29,-
25.12.17 Großes Weihnachtsbuffet in Kutenholz	€ 61,-
31.12.17 Ü50 Silvesterball 2017, Progr., Buffet	€ 97,-
31.12.17 Silvester im Hamburger Hafen, 1 Sekt & Berliner	€ 29,-

Mehrtagesfahrten:

23.12.-27.12.17 Weihnachten in Quedlinburg, inkl. Programm vor Ort	ab € 494,- (Preis p. P. im DZ)
30.12.17-02.01.18 Silvester im Münsterland, inkl. Programm vor Ort	ab € 479,- (Preis p. P. im DZ)
31.12.17-01.01.18 Silvester in Dithmarschen, inkl. Programm vor Ort	ab € 188,- (Preis p. P. im DZ)
08.03.-11.03.18 Saisonöffnung 2018 - Köln, inkl. Programm vor Ort	ab € 288,- (Preis p. P. im DZ)

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

Abfahrten
Norderstedt und
Hamburg ZOB

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



Ein Kriegserlebnis aus meiner Kindheit

Nie habe ich geglaubt, so alt zu werden. Aber der Mensch denkt und Gott lenkt.

Ich wurde am 17.03.1935 als erstes Kind von Else und Rudolf Ressel in Brockendorf, Schlesien, auf einem Bauernhof geboren. Bruder Manfred kam vier Jahre später zur Welt. Wir lebten bis 1944 auf dem Rittergut Rudgershagen. Vater Rudolf war als Soldat in Russland.

Der Krieg nahm unglaubliche Ausmaße an, die Front kam immer näher. Mutter konnte sich mit uns Kindern zunächst bei den Großeltern in Brockendorf in Sicherheit bringen. Leider nur vorübergehend, denn schon nach kurzer Zeit musste sich ganz Brockendorf auf dem Marktplatz versammeln und zur Flucht organisieren. Ein hochbepackter Planwagen wurde von zwei Pferden gezogen. Eine Kuh als Milchgeber hinten angebunden. Dann die Familie: Oma und Opa Bachmann, die Töchter Liesel und Else mit den Kindern Giesela, Manfred, Heinz und Säugling Ehrenfried.

Bei Eis und Schnee ging es mit dem großen Treck auf Straßen und Feldwegen in Richtung Westen. Eine wochenlange Odyssee mit Übernachtungen in Schulen, Ställen und Scheunen begann.

War es ein Wink des Schicksals? Irgendwo erreichte uns ein Verwundetentransport, mit dem Mutter Else und wir Kinder mitfahren konnten. Vor der Abfahrt ein Erlebnis, dessen Grauen ich noch heute bis ins Mark spüre:

Wir Kinder und Gepäck wurden durch das Abteilstfenster geschoben. Mutter stand noch auf dem Bahnsteig, als der Zug sich in Bewegung setzte.

Die markerschütternden Schreie von uns Kindern und Mutter und der vielen Soldaten werde ich NIE vergessen.

Mutter wurde von Männerarmen hochgezerrt und in den Wagon gestoßen, GESCHAFFT! Wir heulten vor Freude und Erleichterung.

Irgendwann hielt der Zug in Quedlinburg-Endstation. In einer Schule wurden wir vom DRK registriert und mit einem stinkenden Puder „entlaust“. Meine langen Zöpfe sollten abgeschnitten werden. Ich verteidigte sie – mit Erfolg.

Während Vaters Lazarettzeit – er verlor im Krieg das rechte Bein – betreute ihn und andere Soldaten eine Familie Penzler. Diese Familie gab Mutter, Manfred und mir ein Notquartier, damit wir aus der Frontlinie heraus waren.

Dann erlebten wir den Kriegswahnsinn noch einmal hautnah. Die Bauernfamilie und wir saßen mit einigen Soldaten in der großen Küche. Eine Granate traf den Birnbaum und riss einen großen Ast ab, der durch das Küchenfenster geschleudert wurde. Überall waren Glassplitter. Ein besonders großes Stück traf einen jungen Soldaten, der auf dem Sofa vor dem Fenster saß, mit Wucht tief in den Rücken. Er war sofort tot.

Die Mütter griffen nach uns Kindern und brachten uns in den Keller. Doch wir hatten alles mitangesehen. Es entstand ein unbeschreiblicher Tumult. Im Hof standen amerikanische Soldaten mit schussbereiten Waffen im Anschlag. Einer von ihnen sprach deutsch und versuchte uns zu beruhigen. Sie durchsuchten das Haus und alle Nebengebäude, und wir Kinder sahen zum ersten Mal einen Schwarzen. Neugierig gingen wir näher. Er rollte mit den Augen, lächelte und zeigte uns seine weißen Zähne.

Wie fühlen sich Frieden und Vertrauen an?

Nach den amerikanischen Besatzern kamen die Engländer. Viele Jahre sorgten sie für Ordnung und Sicherheit. Sie wurden unsere Nachbarn, später Freunde. Selbst Gott Amor kam zum Zuge!

Von unserer Leserin Giesela Lembke



„Wohnen mit Service“

**Seniorenwohnanlage Christuskirche
Norderstedt-Garstedt**

Vermietung direkt durch den Eigentümer

Bis Weihnachten mieten und einen Monat mietfrei wohnen

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, Tagespflge, 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
52,27 - 72,26 m²
Wohnfläche

Miete
netto kalt:
€ 601,11
bis € 794,86
zzgl. Nk. und Serviceentgelt
Courtagefrei!

Bedarfsausw.: 38,8 kWh/(m²a) Holzpellets



**Besuchen
Sie auch unsere
Homepage**

www.semahh.de

www.senioren-magazin-hamburg.de

www.senioren-magazin.hamburg



Arne Buchholz

Rampen zur Überwindung von Balkon- oder Terrassentürschwellen

(pi) Balkon- oder Terrassentürschwellen können die Lebensqualität enorm mindern.

„Dabei gibt es eine ganze Palette an Möglichkeiten, um seinen Balkon oder seine Terrasse weiterhin genießen zu können“, sagt Arne Buchholz, zertifizierter Sachverständiger für Barrierefreies Planen und Bauen. Liegt der Eingang außen deutlich höher als die Terrasse oder die Zuwegung, empfiehlt sich der Einbau einer Rollstuhlrampe.

Rollstuhlrampen sind für den Einsatz von Rollstühlen und Rollatoren vorgesehen. Sie sind geeignet für den Einsatz in öffentlich zugänglichen Gebäuden nach DIN 18040-1 sowie für private Anwender in Wohngebäuden und Ein- oder Zweifamilienhäusern.

„Türschwellenrampen und Rollstuhlrampen sollten witterungsbeständig sein und dürfen daher gerne in Edelstahl gefertigt werden“, begeistert sich der Experte. „Rampen benötigen häufig keinerlei bauliche Veränderung, sind einfach zu montieren und leicht zu bedienen“.

Rampen können auf der Zimmerseite wie eine Fußmatte vor der Tür platziert werden. Durch die geringe Bauhöhe ab 20 mm sind sie für den Einsatz an nahezu jeder Balkon- oder Terrassentür geeignet.

Ein schwellenloser Zugang zur Terrasse bzw. zum Balkon kann des Weiteren durch eine Kombination von Türschwellenrampe und den Niveaueausgleich der Stufe zur Terrasse bzw. zum Balkon erreicht werden. D.h. an der Innenseite der Balkon- bzw. Terrassentür wird eine Türschwellenrampe angebracht und der Höhenunterschied an der Außenseite der Türschwelle wird durch eine Höhenanpassung des Balkons bzw. der Terrasse beseitigt.

Rollstuhlrampen werden auf Maß für den jeweiligen Anwendungsbereich und Einsatzzweck gefertigt. Bei langen Wegstrecken können Podeste oder Eckelemente eingebaut und integriert werden. Die Breite liegt standardmäßig bei 800 mm, Sonderlösungen sind möglich. Als Sonderlösung werden auch Rampen einschließlich Treppenstufen und Eingangspodest gefertigt.

In Abhängigkeit von Steigung und Stufenhöhe sind verschiedene Rampenkombinationen möglich. „Das Wichtigste ist allerdings, den Nutzer und seine Fähigkeiten in Bezug auf Rampenbreite, Rampenlänge und Rampensteigung zu verstehen“, erklärt Arne Buchholz.

Für eine individuelle Lösung sowie die Einschätzung der erforderlichen Rampensteigung sollte vorab eine umfassende Beratung erfolgen. Rampen sind z. T. im Rahmen der Hilfsmittelversorgung durch die gesetzlichen Krankenkassen erhältlich.

Arne Buchholz arbeitet als Zertifizierter Sachverständiger für Barrierefreies Planen und Bauen (Technische Akademie Konstanz am Bodensee) in Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen.

Die Hamburg Lifte GbR ist Ihr Partner für Ihre Barrierefreiheit.

Wir helfen Ihnen, einen bedarfsgerechten Lift entsprechend Ihrem Budget zu finden.



HAMBURG LIFTE

Schnelle Lieferung und Montage

- TREPPENLIFTE
- HUBLIFTE
- PLATTFORMLIFTE
- RAMPEN




Arne Buchholz
(Dipl.-Kaufmann und Sachverständiger für barrierefreies Bauen)

Hamburger Lifte
Emilienstraße 36
20259 Hamburg

T: 040.85 18 07 03
M: 0173.527 04 57
www.hamburg-lifte.de

Maximilian Arland besucht Hamburg zum Weltseniorentag

Flashmob vor dem KNUST und Wahl zum „Menschen 60+“

Maximilian Arland (36) ist seit sechs Jahren Botschafter für den Hamburger Verein „Wege aus der Einsamkeit“. Wir hatten bereits in unserer Märzausgabe über den sympathischen Entertainer berichtet und ihn zu einem Exklusiv-Interview getroffen. Jetzt zog es ihn wieder von Berlin nach Hamburg, um am Weltseniorentag teilzunehmen. Dagmar Hirche, die Vorsitzende dieses Vereins, freute sich sehr über seine Zusage. Pünktlich um 11 Uhr trafen Maximilian Arland und viele Seniorinnen und Senioren auf dem Platz vor dem Szene-Lokal KNUST in Hamburg-St. Pauli ein. Nach der Begrüßung von Dagmar Hirche setzte schon die Musik ein und der Flashmob (spontaner, friedlicher Menschenauflauf auf öffentlichen Plätzen, bei denen sich die Teilnehmer/-innen persönlich meist nicht kennen) begann.

Es wurde getanzt, gelacht und geklönt bei Kaffee oder auch einem Gläschen Sekt. Der prominente Stargast verkündete dann die Namen der Siegerinnen der Aktion „Mensch 60+“. Diese Aktion hat die Redaktion der Zeitschrift BRIGITTE WIR zusammen mit dem Verein „Wege aus der Einsamkeit“ ins Leben gerufen. Aus mehreren hundert ehrenamtlich arbeitenden Personen wurden die 91-jährige Marlies Otto aus Neuenburg und die 73-jährige Anke Casper aus Jever gekürt. Marlies Otto gründete 1990 in ihrer Stadt eine Tagesmütterzentrale, die es vorher nicht gab und Anke Casper setzt sich in Jever für eine barrierefreie und rollstuhlge-rechte Stadt ein und das mit großem Erfolg. **Ihr Motto ist:**

„Nur wer sich selbst bewegt, kann etwas bewegen“.



Dagmar Hirche und Maximilian Arland beim Flashmob der Senioren in Hamburg



Das Senioren Magazin war auch dabei

SeMa: Maximilian, Sie waren schon mehrmals in Hamburg, wie auch jetzt wieder zum Welt-Senioren-Tag. Wie gefällt Ihnen Hamburg?

Arland: Ich bin tatsächlich ein großer Hamburg-Fan. Die Innenstadt mit der Alster und der Hafen und die hanseatische Lebensart gefallen mir sehr. Ich komme immer gern hierher und besonders gern, wenn ich für den Verein „Wege aus der Einsamkeit“ etwas zur Fröhlichkeit und Unterhaltung beisteuern kann. Diesmal feierten wir bei schönstem Wetter den Weltseniorentag. Wir haben getanzt, uns viel unterhalten und ich habe alle Autogrammwünsche erfüllt, auch auf den Arm einer sehr netten älteren Dame. Und dann später im KNUST, nachdem wir Kaffee und Kuchen genossen hatten, durfte ich die beiden Namen der Damen bekanntgeben, die die Wahl

zum „Menschen 60+“ in diesem Jahr gewonnen haben.

Es war ein sehr schöner Tag und ich freue mich jetzt schon auf den nächsten Termin in Hamburg.

SeMa: Sie engagieren sich als Botschafter auch für den Hamburger Verein „Wege aus der Einsamkeit“, ein Verein, der sich für ältere Menschen einsetzt. Warum?

Arland: Vor ca. sechs Jahren erfuhr ich während einer Veranstaltung von diesem Verein, der das Motto hat „Ein langes Leben soll Glück sein, keine Last“. Dieses Motto und die Arbeit von Dagmar Hirche und ihrem Team hatten mich tief beeindruckt. Da ich ein Familienmensch bin und von den Lebenserfahrungen meiner Eltern und Großeltern viel gelernt habe, bin ich zu dem Menschen geworden, der ich heute bin

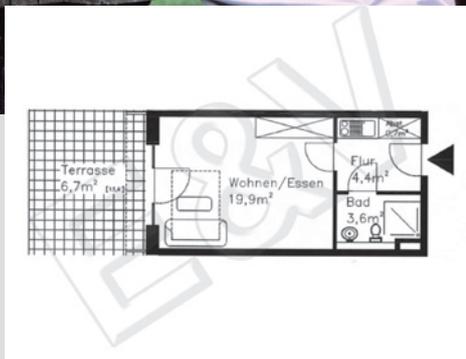
und sehr zufrieden mit meinem Leben. Durch meinen Beruf sehe ich sehr oft, wie schön es ist, ältere Menschen durch Musik aus ihrem Alltag zu entführen und ihnen Freude zu schenken. Daher ist es für mich eine Herzensangelegenheit, Wege aus der Einsamkeit e.V. als Botschafter zu unterstützen.

Besonders gern erinnere ich mich auch an den Herbsttag 2013 im Tierpark Hagenbeck, als der Verein die Patenschaft für die betagte Elefantendame Mogli übernahm, um auch dort auf die Bedrohung durch Einsamkeit im Alter aufmerksam zu machen. Und jetzt durfte ich mit vielen jungen und meist älteren Menschen einen Flashmob im Karolinenviertel mitfeiern und mit vielen Seniorinnen und Senioren auch im legendären KNUST und auf dem Platz davor tanzen.

Text und Bild von Marion Schröder © SeMa

Barrierefreies Wohnen im Grünen

Hamburg-Langenhorn · Röweland 6 a · 22419 Hamburg



Barrierefreie 1- bis 3-Zimmer-Wohnungen

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. 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,- + Nebenkosten

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[®]



Alsterschlepper Haushaltsauflösungen

**Ihr Experte für
sozial engagierte
und respektvolle
Nachlassräumungen
und Seniorenzüge!**



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

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
15.12.17** an Shekhar Pundjabi
unter **040.55 00 55-6048!**



SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de



Jede Menge Komfort für Senioren

(djd). Viele Senioren würden sich irgendwann am liebsten von ihrer großen Immobilie verabschieden und die Wohnfläche verkleinern. Die Gründe dafür können vielfältig sein: Die Kosten des großen Hauses sind nicht mehr tragbar, es treten körperliche Beschwerden auf, die ein Wohnen auf mehreren Etagen schwierig machen, oder man ist beispielsweise mit dem Standort der bisherigen Immobilie nach dem Auszug der Kinder nicht mehr zufrieden.

Moderne Mobilheime können für diese im Zuge des demographischen Wandels wachsende Gruppe älterer Menschen eine attraktive Alternative sein. Mobilheime sind heute nicht nur zweckmäßige Ferienunterkünfte, sondern bieten jede Menge Komfort und Luxus für das tägliche Leben.

Ausstattung nach den Wünschen der künftigen Bewohner

Vom Anbieter TM Mobilheime und seinem niederländischen Partner Starline beispielsweise gibt es eine große Auswahl an vielen unterschiedlichen Modellen. Ganz ohne Baustress - in der Regel dauert die Aufbau- und Aufstellzeit vor Ort nicht länger als 24 Stunden - lässt sich hier das eigene Haus in passender Größe planen. Es ermöglicht ein wartungs- und barrierefreies, günstiges und komfortables Wohnen auf einer Ebene. Die Mobilheime werden überwiegend teilmöbliert angeboten. Badezimmer und Küche sind zweckmäßig und komfortabel ausgestattet. Die Materialauswahl, Gestaltung und Ausstattung wird den Bedürfnissen der künftigen Bewohner angepasst und geplant. Verschiedene Kücheneinrichtungen und Dekore, Badezimmersausstattungen, Wandverkleidungen, Fußbodenbeläge sowie Wand- und Bodenfliesen und Außenfassaden stehen zur Auswahl. Möglich ist auch die Umsetzung von Mobilheimen mit Sonderausstattungen wie Fußbodenheizung, Laminatboden oder bodengleicher Dusche. Eine individuell geplante Küche ist selbstverständlich. Mehr Informationen zu dieser modernen Art des Wohnens gibt es unter www.tm-mobilheime.de.



Moderne Mobilheime können eine attraktive Wohnalternative sein



Mobile Bauweise benötigt kein eigenes Grundstück

Die mobile Bauweise benötigt generell kein eigenes Grundstück, es kann auch auf ein gepachtetes Grundstück gestellt und bei einem Umzug sogar wieder mitgenommen werden. Soll das Mobilheim auf privatem Grund aufgestellt werden, unterstützt der Anbieter in allen Fragen rund um die Baugenehmigung. Die Isolierung des Mobilheims entspricht im Übrigen den Vorgaben der neuesten Fassung der deutschen Energieeinsparverordnung (EnEV). Die Premium-Plus-Ausführung hält einem Vergleich mit einem Niedrigenergiehaus ohne weiteres stand. Dabei können auch Solaranlagen, Luft-Wasser-Wärmepumpen, Kaminöfen, Pellet- oder Fußbodenheizungen realisiert werden.

Unterschiede in Ausstattung und Isolierung

Die Mobilheime von TM Mobilheime und dem Partner Starline etwa werden fix und fertig inklusive Küche und Bad auf das Grundstück gestellt. Es stehen verschiedene Isolationsstandards zur Wahl. Selbstverständlich sind alle Mobilheime winterfest isoliert und können somit das ganze Jahr genutzt werden. Die Ausführung „Premium“ bedeutet eine ganzjährige Nutzung bei höchster Isolation. Sie kommt immer dann zum Tragen, wenn für das Mobilheim ein Bauantrag gestellt werden muss. Die Ausführungen „Premium Plus“ und „Premium Plus Plus“ halten sogar einem Vergleich mit einem Niedrigenergiehaus stand. Mehr Informationen gibt es unter www.tm-mobilheime.de.

Verkehrssicherheit: Mit guter Sicht durch die dunkle Jahreszeit



Wenn die Sehstärke stimmt, verbessert sich auch das Dämmerungssehen. Foto: Fielmann

(pi) Besondere Herausforderungen bei Autofahrten im Herbst und Winter sind die frühe Dämmerung, nasse Straßen, Nebel, Regen und blendende Scheinwerfer der entgegenkommenden Fahrzeuge. Jetzt sind die Augen besonders gefordert – das Unfallrisiko steigt.

In der Dunkelheit verändert sich die Sehkraft, es wird schwerer, Kontraste wahrzunehmen und Entfernungen richtig einzuschätzen.

Durch das nachlassende Licht fallen wichtige Zusatzinformationen weg. Die Fahrer reagieren langsamer und können Verkehrsschilder später erkennen.

Pupille verändert sich im Alter

In der zweiten Lebenshälfte erschwert ein weiterer Faktor das Fahren in der Dunkelheit: Mit zunehmendem Alter verschlechtert sich das Dämmerungssehen, die Pupille wird nachts nicht mehr so weit und lässt weniger Licht auf die Netzhaut. Außerdem färbt sich die Augenlinse gelblich ein.

Dadurch sinkt die Kontrastwahrnehmung, die Blendempfindlichkeit steigt. Um die daraus entstehenden Gefahren zu minimieren und immer mit der bestmöglich korrigierten Sehstärke unterwegs zu sein, rät Fielmann-Augenoptiker Franz Salzig allen Verkehrsteilnehmern zu regelmäßigen Sehtests: „Ab 40 Jahren ist ein freiwilliger Sehtest alle zwei Jahre sinnvoll. Über 60-Jährige sollten ihre Sehleistung möglichst jährlich überprüfen lassen“, lautet die Empfehlung des Fielmann-Optikers.

Optimale Korrektur entlastet die Augen

Da die Augen etwa 90 Prozent der Sinneseindrücke im Straßenverkehr aufnehmen, haben Fehlsichtigkeiten einen großen Einfluss auf die Fahrsicherheit. Die Sehstärke verändert sich meist schleichend und von den Betroffenen unbemerkt, sodass regelmäßige Tests unerlässlich sind, um eventuelle Fehlsichtigkeiten zu erkennen.

Eine optimale Korrektur entlastet die Augen und erleichtert so auch das Fahren in der Dunkelheit. Deutschlandweit sind zwei Fielmann-Sehtestmobile im Einsatz, die kostenlose Sehtests anbieten.

Veranstaltungen Tipps + Termine

Lesungen

Freitag 10. November 2017, 19.30 Uhr
Lange Krimnacht – „So tot wie nie – ein bitterböses Krimivergnügen“. Die Lesung präsentiert ein Best-Of der drei Autoren Ralf Kramp, Tatjana Kruse und Klaus Stickelbroeck. Eintritt € 13,-. **Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Res. empfohlen unter Tel.: 040/32 11 91**

Freitag 10. November 2017, 20 Uhr
Was für ein Narr – Die Kapriolen des Till Eulenspiegel. Mittelalterlicher Abend mit Bänkelgesang, Met und Autorenlesung von Reinhard Marheinecke. Danach gemütliche Runde im Bistro. Eintritt € 6,-. **Bürgerhaus in Barmbek e.V., Lorichsstraße 28a, 22307 Hamburg, Karten im Bürgerhaus oder unter Tel.: 040/631 30 44**

Donnerstag 16. November 2017, 19.30 Uhr
Der Tiger auf Brautschau. Märchen aus Asien – reisen Sie mit uns nach China, Indien und auf die Insel Sumatra und begeben Sie sich beim Zuhören in andere Kulturen. Eintritt € 9,-. **Ev. Familienbildung Eppendorf, Looeplatz 14-16, 20249 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/46 07 93-22**

Freitag 17. November 2017, 19 Uhr
Buchvorstellung „Sehnsucht nach Frieden“. Im 3. Buch der Biografiewerkstatt Pauluskirche Altona erzählen 12 Frauen und Männer ihre bewegende Lebensgeschichte im 2. Weltkrieg und von ihrer Sehnsucht nach Frieden, musikalisch begleitet vom Gesangsensemble „Gatons“. **Pauluskirche Altona, Bei der Pauluskirche 1, 22769 Hamburg**

Messen

Do. 9./Fr. 10./Sa. 11. November 2017
Man's World Hamburg. Die Männermesse und Erlebniswelt für den Mann. 50 Aussteller präsentieren Produkte, die das Herz jedes Mannes höher schlagen lassen. Do. + Fr. 15-23 Uhr, Sa. 11-22 Uhr. **Altonaer Fischauktionshalle, Große Elbstr. 9, 22767 Hamburg**

Fr. 10./Sa. 11./So. 12. November 2017
Kreativ Hamburg – Weihnachtszauber. Die große Verkaufsmesse rund um Handarbeiten, Basteln und Schmuckgestaltung mit besonderem Schwerpunkt Winter & Weihnachten. Fr./Sa. 10-18 Uhr/So. 10-17 Uhr. **Messe Hamburg Schnelsen, Modering 1a, 22457 Hamburg**

Sa. 11./So. 12. November 2017, 10-18 Uhr
Novemberzauber. Bummeln und shoppen Sie Delikatessen, Öle, Wohnaccessoires, Stoffe und vieles mehr in besonderer und einmaliger Atmosphäre und besorgen Sie die ersten Weihnachtsgeschenke. **Schloss Reinbek, Schlossstraße 5, 21465 Reinbek**

Samstag 25./Sonntag 26. November 2017
Lebensfreude – Herbstmesse. Sammeln Sie Ideen für ein nachhaltiges und gesundes Leben. Sa. 10-19 Uhr, So. 10-18 Uhr. **Messe Hamburg Schnelsen, Modering 1a, 22457 HH**

Fr. 1./Sa. 2./So. 3. Dezember 2017 sowie Fr. 8./Sa. 9./So. 10. Dezember 2017, 10-18 Uhr
Mineralien Hamburg. Zum Bewundern und Kaufen stehen seltene Mineralien, Edelsteine, faszinierende Schmuckstücke sowie fossile Funde bereit. **Hamburg Messe und Congress (Hallen B1-B4), Messeplatz 1, 20357 HH**

Leben mit Demenz

Immer Mittwoch 2017, 13.30-16.30 Uhr
Hilfe für Menschen mit Demenz in Nien-dorf. Spezielle Angebote für Menschen, die an Demenz erkrankt sind und ihre Angehörigen. **ReWie-Haus, Wiebischenkamp 58, 22523 Hamburg, Tel. 040/22 81 62 79**

Fr. 10. und Sa. 11. November 2017
Wenn die vertraute Welt im Vergessen versinkt. Kompaktkursangebot für Angehörige von Menschen mit Demenz. Freitag 16-19.30 Uhr und Samstag 10-16.30 Uhr. Kosten werden von der Pflegekasse gefördert und sind kostenfrei. **Alzheimer Gesellschaft Hamburg e.V., Wandsbeker Allee 68, 22041 Hamburg, Anmeldung unter Tel.: 040/68 91 36 25**

Samstag 11. November 2017, 15-17.30 Uhr
Das Tanzbein schwingen im Café Alberti. Die Ein-Mann-Band Rolf spielt zum Tanz auf und Menschen mit Demenz sowie ihre Angehörigen sind herzlich eingeladen das Tanzbein zu schwingen. Zur unbeschwerten Atmosphäre gibt es Kaffee & Kuchen. Eintritt € 7,50 /Person. **Café Alberti des Albertinen-Hauses, Sellhopsweg 18-22, 22459 Hamburg, Anmeldung unter 040/55 81-18 50 oder doris.reinhard@albertinen.de**

Donnerstag 16. November 2017, 18 Uhr
Demenz als Krankheit und Aufgabe. Umfassende Information und Beratung. **Tagespflege im Parkquartier Hohenfelde, Mühlendamm 31, 22087 Hamburg, Tel.: 040/53 45 99 70**



Die erste Adresse für gutes Hören.

Kompetente, unverbindliche Beratung

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

- Kostenlose Höranalyse
- Hörgeräte aller Hersteller
- Unverbindliche Beratung
- Gehörschutzberatung und -Produkte
- Anpassung teil- und vollimplantierbarer Hörsysteme

Eine Auswahl unserer innovativen Hörsysteme:

– die kleinsten IDO-Hörgeräte bis zu den kleinsten HDO-Hörgeräten mit der neuesten Akku-Technologie.



Phonak
Virto B-Titanium



Phonak
Audeo B-R



Unitron
Moxi Fit-R

**JETZT NEUE
HÖRGERÄTE TESTEN**



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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Ausstellungen

Ab 11. Nov. 2017 bis 11. Feb. 2018

Keine wahre Liebesgeschichte – Wilhelmine und Friedrich in Pinneberg 1844-1849.

Grundlage dieser Ausstellung sind Briefe, die Friedrich Lehner an Wilhelmine Fischer verfasst hat und die sich sorgfältig verwahrt in einer kleinen Schatulle befinden. Ob es die beiden wirklich gegeben hat, konnte man nicht ermitteln. Die Ausstellung erzählt vor dem Hintergrund dieser fiktiven Liebesgeschichte, wie es zu jener Zeit in Pinneberg ausgesehen hat. Di./Mi./Fr. 17-19 Uhr, Do. 10-12 + 15-17 Uhr, Sa. 11-13 Uhr und So 15-17 Uhr. **Pinneberg Museum, Dingstätte 25, 25421 Pinneberg**

Noch bis 26. November 2017

Ausstellung des Malers Christopher Lehmppfuhl. Die Landschaftsbilder und Stadtlandschaften aus Hamburg und Berlin

entstehen direkt vor Ort und unter freiem Himmel. Lehmppfuhl trägt die Ölfarbe direkt mit den Händen sehr pastos auf die Leinwand auf, so dass die Bilder beinahe reliefartig wirken. Eintritt frei. **Fabrik der Künste, Kreuzbrook 10-12, 20537 Hamburg**

Noch bis 31. Dezember 2017

Ahoobaa – den Ahninnen und Ahnen gewidmet.

Der ghanaische Künstler Joe Sam-Essandoh zeigt zehn Masken aus verworfenen Materialien wie Holz, Juteseil, Kakaobohnen, tropischen Fruchtkernen und vielem mehr. Di.-So. 10-17 Uhr. **Altonaer Museum, Museumstr. 23, 22765 Hamburg**

Noch bis 31. Januar 2018

Eduard Bargeer – Die Ankunft der Harmonie.

Ölbilder, Aquarelle und Grafiken der verschiedensten Schaffensphasen Eduard Bargeers die von seinen von der Elbland-schaft geprägten Frühwerken bis zu den überwiegend in Süditalien entstandenen, stärker abstrahierenden Werken der Nachkriegszeit reichen. Di.-So. 11-18 Uhr. **Bargeer Museum, Hoehrad 75 (Jenischpark), 22605 HH**

Noch bis 4. März 2018

Tiere. Im Alltag unserer Konsumgesellschaft rangiert die Beziehung des Menschen zum Tier zwischen Verwertung und sentimentaler Vermenschlichung, unter diesem Kontrast will diese Ausstellung informieren und die Chancen für eine respektvolle Koexistenz schaffen. **Museum für Kunst und Gewerbe, Steintorplatz 1, 20099 Hamburg**

Plattdeutsch

Dienstag 21. November 2017, 18.30 Uhr

Hamburg Tuur: „Snutenhobel & Vertellen“. Auf ihrer gemeinsamen Tour durch Hamburg spielt und singt der Snutenhobel-King Lars-Luis Linek und Quiddje Gerd Spiekermann vertellt. Eintritt € 11,-/erm. € 9,-. **Begegnungszentrum der Kösterstiftung, Meisenstr. 25, 22305 Hamburg, Anmeldung erforderlich unter Tel.: 040/69 70 62-0**

Freitag 24. November 2017, 19 Uhr

Plattdeutsche Lesung mit Silke Frakstein. Silke Frakstein liest den „Reineke Voss“ in der Übersetzung von Joachim Mähl und erzählt aus dem Leben von J. Mähl. **Bürgerhaus Lokstedt, Sottorfallee 9, 22529 Hamburg**

Konzerte

Freitag 10. November 2017, 20 Uhr

10. Große Blues & Boogie Night. „The Best Of Hamburg“ – Jubiläumskonzert zugunsten der SOS-Kinderdörfer weltweit mit den Künstlern: B. B. & The Blues Shacks, Axel Zwingenberger, Abi Wallenstein, Reiner Regel, Jörg Hegemann und Jaimi Faulkner.

Friedrich-Ebert-Halle,

Alter Postweg 30-36, 21075 Hamburg

Sonntag 12. November 2017, 18.30 Uhr

Gharana Projekt West-östliches Konzert. Eine aufregende Reise in eine ferne Welt von Künstlern zwischen Ost und West, vereint in experimenteller Musik. Eintritt € 7,- bis € 9,-. **Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 Hamburg, Telefon 040/39 10 70**

Mittwoch 15. November 2017, 19.30 Uhr

Comedian Harmonists – Unvergessen. Ein Abend mit den größten Hits der ersten deutschen „Boygroup“ mit Hits am laufenden Band, wie z.B. „Mein kleiner grüner Kaktus“ oder „Ein Freund, ein guter Freund“ und vielen mehr. Eintritt € 10,- bis € 15,-. **Kulturkirche Altona, Bei der Johannis-kirche 22, 22767 Hamburg**

Dienstag 21. November 2017, 19 Uhr

Klavierabend mit Trefor Smith. Mit Werken von Beethoven, Debussy und List. Eintritt € 12,-. **Im Restaurant der Seniorenresidenz Alsterpark, Rathenastr. 4-10, 22297 Hamburg**

Samstag 25. November 2017, 16 Uhr

Konzert mit dem Konertz-Trio: Salon- und Kaffeehausmusik. Ein kleines, erfahrenes Ensemble, das mit seinem Können, gepaart mit der Liebe zur Musik, sein Publikum begeistert. Eintritt € 7,-. **Im Restaurant des Wohnparks am Wiesenpark, Wiesenpark 16, 22359 Hamburg, Tel.: 040/644 16-914**

Dienstag 28. November 2017, 15.45 Uhr

Rostov Kosaken Chor. Schwermütige Melodien sowie Heiteres aus Oper und Operette in Begleitung von Anna Toneewa, Mezzosopran, Alexander Kleonov, Klavier. **Hartwig Hesse Haus, Klövebsteeweg 25, 22559 Hamburg, Telefon: 040/253 28 40**

Sonntag 3. Dezember 2017, 19 Uhr

19. Bergedorfer Schlosskonzert. „Trio Boisé“ mit Leslie Schillen (Klarinette), Franziska Mees (Klarinette) und Adriana Del Pozo Torreno (Fagott). Eintritt € 12,-. **Museum für Bergedorf und die Vierlande, Bergedorfer Schlossstraße 4, 21029 Hamburg**

Bühne

Samstag 11. November 2017, 20 Uhr

Der Taschen-Honka. Moralisches Lehrstück mit Musik und Schwarzem Humor mit Eva Engelbach und Marcel Weinand. Eintritt € 14,-/erm. € 12,-. **echtzeit studio, Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg, Kartentelefon: 040/24 86 39 72**

Weihnachtsmärkte

Mi. 15. bis So. 19. November 2017, ab 10 Uhr
Rotherbaum: Markt der Völker. Eintritt ab € 4,- bis € 8,50/Happy Hour jeden Abend 20-22 Uhr für € 3,-/erm. € 2,-. **Museum für Völkerkunde, Rothenbaumchaussee 64, 20148 Hamburg**

Fr. 17. bis So. 19. November 2017 und

Fr. 24. bis So. 26. November 2017
Neustadt: God Jul – Nordische Weihnachten am Hafen. Fr. 13-19 Uhr, Sa. 12-19 Uhr und So. 12-18 Uhr. **Finnische Seemannskirche, Ditmar-Koel-Str. 6, 20459 HH**

Ab 17. November bis 23. Dezember 2017
St. Pauli: Santa Pauli – Weihnachten auf dem Kiez. Hamburgs geilster Weihnachtsmarkt mit Live-Musik und Showbühne. Mo.-Do. ab 16 Uhr, Fr.-So. ab 13 Uhr. **Spielbudenplatz, 20359 Hamburg**

Ab 20. November bis 23. Dezember 2017
Rotherbaum: 5. Christgrindelmarkt. Im Herzen des bunten und charmanten Grindelviertels stimmungsvolles Ambiente genießen. Täglich 12-22 Uhr. **Allendepatz, 20146 HH**

Fr. 24. bis So. 26. November 2017
Wellingsbüttel: Weihnachtsmarkt. 30 Aussteller von anspruchsvollem Kunsthandwerk. Fr. 13-18 Uhr, Sa./So. 11-18 Uhr. **Torhaus Wellingsbüttel, Wellingsbüttler Weg 75b, 22391 Hamburg**

Sa 25. + So. 26. November 2017, 13-17 Uhr

Rahlstedt: Weihnachtsbasar. Ein Basar zum Einstimmen auf die Weihnachtszeit, Geschenke aussuchen und vieles mehr. **BIM Kulturzentrum Bürgerhaus in Meiendorf e.V., Saseler Straße 21, 22145 Hamburg**

Sonntag 26. November 2017, 11-17 Uhr
Wilhelmsburg: Adventsmarkt im Museum Elbinsel. Weihnachtliche Stimmung und Kunsthandwerk. **Museum Elbinsel Wilhelmsburg, Kirchdorfer Straße 163, 21109 HH**

Sonntag 26. November 2017, 12.30-18 Uhr
Hummelsbüttel: Kunsthandwerkermarkt. Weihnachtliche Stimmung und handgefertigtes Kunsthandwerk. **Christophorusgemeinde Hummelsbüttel (Gemeindehaus), Poppenbüttler Stieg 25, 22339 Hamburg**

Ab 27. November bis 23. Dezember 2017
Rathausmarkt: Historischer Weihnachtsmarkt. So.-Do. 11-21 Uhr, Fr./Sa. 11-22 Uhr. **Rathausmarkt Hamburg, 20095 Hamburg**

Ab 27. November bis 30. Dezember 2017
St. Georg: Winter Pride. Der größte schwul/lesbische Weihnachtsmarkt öffnet auch dieses Jahr wieder seine rosa-roten Pforten und lockt mit heißer und gemütlicher Atmosphäre. So.-Do. 12-22 Uhr, Fr./Sa. 12-00 Uhr. **Lange Reihe 4 (Parkplatz), 20099 Hamburg**

Ab 30. November bis 24. Dezember 2017
Niendorf: Nordische Weihnachten. Nordische Holzhütten und skandinavische Riesentipis. Täglich 11-20 Uhr (24.12. 11-14 Uhr). **Tibarg, 22459 Hamburg**

Fr. 1./Sa. 2. und So. 3. Dezember 2017
Barmbek: Ökologischer Weihnachtsmarkt. Umweltschutz und Nachhaltigkeit auch zu Weihnachten. Fr. 14-18 Uhr, Sa. 10-20 Uhr und So. 10-18 Uhr. **Museum der Arbeit (Museumshof), Wiesendamm 3, 22305 HH**

Veranstaltungen Tipps + Termine

Weihnachtsmärkte

Fr. 1./Sa. 2. und So. 3. Dezember 2017
Neustadt: Weihnachtsmarkt am Michel.
 Ein ausgewähltes Angebot unter historischer Kulisse. Fr.-So. 15-19 Uhr. **Hauptkirche St. Michaelis, Englische Planke 1, 20459 HH**

Sa. 2. und So. 3. Dezember 2017
Norderstedt: Advents-Markt im Park.
 Kunsthandwerk, Geschenkideen, weihnachtliche Stimmung und Kulinarisches. Sa. 12-21 Uhr, So. 11-18 Uhr. **Stadtspark Norderstedt, Stormarnstraße 34, 22844 Norderstedt**

Sa. 2. und So. 3. Dezember 2017, 11-18 Uhr
Alsterdorf: Alsterdorfer Advent. Kunsthandwerkerbuden und offene Werkstätten.
Alsterdorfer Markt, 22297 Hamburg

Sonntag 3. Dezember 2017, 12-19 Uhr
Sternschanze: Japandom feiert Weihnachten. Hamburg meets Japan – Künstler und Kreative aus Hamburg und Japan laden zu einem besonderen Weihnachtsmarkt mit japanischem Flair. Eintritt € 1,-. **Hamburger Botschaft, Sternstraße 67, 20357 Hamburg**

Samstag 9. Dezember 2017, 11-18 Uhr
Tonndorf: Weihnachtsmarkt. Geschenkartikel, Schmuck, Kunsthandwerk, Malerei sowie allerlei Kurioses gibt es zu bewundern und natürlich auch zu kaufen. **Opernfactory, Ahrensburger Straße 138, 22045 Hamburg**

Vorträge

Dienstag 14. November 2017, 14 Uhr
Barrierefrei im öffentlichen Nahverkehr. Vortrag und HVV-Mobilitätstraining. Michael Krieger vom HVV gibt Tipps zur Sicherheit und Orientierung. **Vortrag um 14 Uhr in der Begegnungsstätte Martinstraße 33, bei Kaffee & Kuchen, Mobilitätstraining ab 15 Uhr, Frickestraße/Ecke Martinstraße. MARTINerleben, Tel.: 040/46 77 93 25**

Freitag 17. November 2017, 9.30-18 Uhr
Als Granny Aupair in die Welt. Info-Veranstaltung und Workshop zum Kennenlernen des Granny-Aupair-Programmes. **Gästehaus der Universität Hamburg, Rothenbaumchausee 34, 20148 Hamburg**

Dienstag 21. November 2017, 17 Uhr
„Wenn Kriegskinder alt werden“ – Kriegserlebnisse im Alter erkennen und verstehen. Kriegserlebnisse führen bei älteren Menschen oftmals zu unerklärlichen Symptomen bzw. Verhaltensweisen. Wenn diese Zusammenhänge erkannt werden, so führt dies zu einer spürbaren Entlastung und mehr Sicherheit im Pflegealltag. Anschließend Gesprächsrunde. Eintritt € 5,-. **Rieckhof Kulturzentrum, Rieckhoffstraße 12, 21073 Hamburg**

Sonntag 26. November 2017, 11 Uhr
Matinee: Seltenes und Kurioses unter unseren Dächern. Alle zwei Monate lädt der Bergedorfer Kunstmaler Thomas Graff ins Schloss, um über seltsame Objekte und deren Verwendung zu philosophieren. Eintritt: normaler Museumseintritt. **Museum für Bergedorf und die Vierlande, Bergedorfer Schlossstraße 4, 21029 Hamburg**

Flohmärkte

Jeden Samstag 2017, ab 7 Uhr
Horn: Flohdom. Trödeln, wo sonst Pferde laufen. Überdacht und vielfältig. **Horner Rennbahn, Rennbahnstraße 96, 22111 HH**

Jeden Samstag 2017, 8-16 Uhr
Sternschanze: Flohschanze. Jeden Samstag wird das Gelände vor der Rinderschlachthalle zum Kult-Flohmarkt. **Schlachthof, Neuer Kamp 30, 20357 Hamburg**

Samstag 11. November 2017, 10-15 Uhr
Eimsbüttel: Fotoflohmarkt. Ein vielfältiges Angebot für Fotofreunde und Käufer. **Hamburg Haus Eimsbüttel, Doormannsweg 12, 20259 Hamburg**

Sonntag 12. November 2017, 8-16 Uhr
Janfeld: Flohmarkt. Nach Lust und Laune feilschen und handeln. **EKZ Berliner Platz, Berliner Platz 1, 22045 Hamburg**

Sonntag 12. November 2017, 11-14 Uhr
Ottensen: Fashion-Frauenflohmarkt. Trendige Second-Hand-Kleidung, Schuhe, Accessoires und Schmuck für Frauen. **Nachbarschaftstreff Harmsenstraße, Harmsenstraße 16, 22763 Hamburg**

Sonntag 12. November 2017, 12-15 Uhr
Bramfeld: Frauenklamottenflohmarkt. Alles, was das weibliche Herz begehrt – gebraucht, aber gut. **Brakula – Kulturladen, Bramfelder Chaussee 265, 22177 Hamburg**

Sonntag 12. November 2017, 10-17 Uhr
Rotherbaum: Antikmarkt. Das Pöseldorf Center lockt mit schönen und alten Dingen. **Pöseldorf Center, Mittelweg 130, 20148 HH**

Sonntag 12. November 2017, 14-18 Uhr
Eilbek: Gemeindecapé „Himmel auf Erden“ mit Flohmarkt. Bei leckeren Gerichten für den kleinen und großen Hunger, kann man wahre Schätze ergattern. **Im Gemeindecapé der Versöhnungskirche, Eilbektal 15, 22089 Hamburg**

Sa. 18./So. 19. November 2017, 11-17 Uhr
Eppendorf: Tausendschön-Flohmarkt. Lieblingsstücke von Frauen für jedermann. **Kulturhaus Eppendorf, Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg**

Sonntag 19. November 2017, 9-15 Uhr
Neuallermöhe: Flohmarkt im Kultur A. Alle 2 Monate findet der Flohmarkt drinnen und draußen statt. **Kultur A, Otto-Grot-Straße 90, 21035 Hamburg**

Sonntag 19. November 2017, 8-16 Uhr
Öjendorf: Flohmarkt. Hier finden Sammler und Schnäppchenjäger ihre Schätze. **Selgros Cash & Carry, Glinder Straße 1, 22117 HH**

Sonntag 26. November 2017, 10-16 Uhr
Winterhude: Watch Out! Uhren & Schmuckbörse. Sammlermarkt für Uhren und Schmuck sowie sammelwerte Technik. **Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 Hamburg**

Sonntag 26. November 2017, 9-15 Uhr
Ottensen: Flohmarkt in der Fabrik. Ein Ort voller Trödel, Antikem, Gebrauchtem, Quatschigem und vielem mehr. Völlig überdacht, warm und trocken. **Fabrik, Barnerstr. 36, 22765 Hamburg**

Sonntag 26. November 2017, 8-16 Uhr
Farmsen: Flohmarkt. Wetterfest, da überdacht, findet man so manche Kuriosität. **P+R Berne/Farmsen, Berner Heerweg, 22159 HH**

Freitag 1. Dezember 2017, 19-22 Uhr
Bergedorf: Second Emma – After-Work-Frauen-Flohmarkt. Mega-Schnäppchen-Shopping nur für Frauen mit Prosecco, Brezeln und viel Spaß. **Commundo Tagungshotel (Tiefgarage), Oberer Landweg 27, 21033 Hamburg**

Sonntag 3. Dezember 2017, 8.30-16 Uhr
Bergedorf: Hallenflohmarkt an der HAW. Wetterfester Traditionsmarkt an der Hochschule für Angewandte Wissenschaften, trocken, warm und mit besonderer Stimmung. Eintritt frei. **HAW Hamburg (Campus Bergedorf), Ulmenliet 20, 21033 Hamburg**

Sonntag 3. Dezember 2017, 10-17 Uhr
Wilhelmsburg: FlohZinn. Jeden ersten Samstag im Monat lässt der Flohmarkt die Sammlerherzen höher schlagen. **Zinnwerke Wilhelmsburg, Am Veringhof 1-7, 21107 HH**

Sonntag 3. Dezember 2017, 11-16 Uhr
Barmbek: Flohmarkt und Stadtteiltreff. Stöbern, schnacken und Kuchen essen. **Kulturpunkt im Basch, Wohldorfer Straße 30, 22081 Hamburg**

Sonntag 3. Dezember 2017, 9-16 Uhr
Volksdorf: Flohmarkt. Schöne Dinge suchen und finden. **Volksdorfer Wochenmarkt, Kattjahren, 22359 Hamburg**

Mittwoch 6. Dezember 2017, 19-23.30 Uhr
Altona: Sternbrücken-Nachtflohmarkt. Jeden ersten Mittwoch im Monat finden Flohmarkt-Begeisterte und Nachtschwärmer Schätze unter der Sternbrücke. **Fundbureau, Stresemannstr. 114, 22769 Hamburg**

Samstag 9. Dezember 2017, 10-16 Uhr
Rotherbaum: Schallplatten- und CD-Börse. Händler bieten begehrte Raritäten, Klassiker und Ohrwürmer an. **Mensa, Studierendenhaus (Hauptgebäude Studierendenwerk), Von-Melle-Park 2, 20146 HH**

Trauer

Sonntag 12. November 2017, 15-17 Uhr
Trauercafé „Vergiss mein nicht“. Das Trauercafé bietet die Gelegenheit, bei Kaffee und Kuchen zusammensitzen und miteinander ins Gespräch zu kommen – über Gott und die Welt, über Abschied und Verlust, über Trauer und vieles andere mehr. **Trauerzentrum & Kolumbarium St. Thomas Morus, Koppelstraße 16, 22527 Hamburg, Tel.: 040/54 00 14 35**

Freizeit

Jeden Montag 2017, 18 Uhr
Mal- und Zeichenkurs. Wöchentliche Atelierabende für alle, die Lust auf Farbe haben. **Malkurse Hamburg Brasch – Kunsturse, Hasselbrookstraße 35a, 22089 Hamburg, Tel.: 0173/637 18 24, mehr Information unter: www.brasch-kunsturse.de**

Immer Donnerstag 2017, 14-16 Uhr
Seniorenachmittag der AWO. Engagiert und voller Tatendrang treffen sich aktive Frauen und Männer, um Sportkurse und Lern-tage zu organisieren, über Politik zu diskutieren oder Ausflüge zu machen. **Lichtwarkhaus Bergedorf, Holzhuide 1, 21029 HH**

Sonntag 12. November 2017, 14 Uhr
Erzähl-Café mit Ursula Schmidt. Erzählen, zuhören und miteinander reden. Thema: Wie haben sich Frauen im Laufe von vier Generationen verändert? Kommen Sie vorbei und erzählen Sie. Mit Pause bei Kaffee & Kuchen.

Sonntag 19. November 2017, 14 Uhr
Rätseln und Spaß haben mit Quiz am Tisch. Die Gäste eines Tisches sind ein Team, das gemeinsame Fragen löst. Zwischendurch ist Zeit zum Klönen und Kaffeetrinken.

Beides: LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 Hamburg, Tel.: 040/59 24 55

Freitag 24. November 2017, 18 Uhr
Tanzpalast. Jahresendanzparty. Eintritt: € 2,-. **Kulturküche, Alsterdorfer Markt 18, 22297 Hamburg**

Samstag 25. November 2017, 14-18 Uhr
Kreativ-Werkstatt im Advent für Erwachsene. Gebastelt werden Deko/kl. Geschenke (€ 10,-) oder Adventskranz/Gesteck (€ 15,-) inkl. Anleitung und Material. **Berenberg-Gossler-Haus, Niendorfer Kirchenweg 17, 22459 Hamburg, Tel.: 040/58 97 66 43**

Sonntag 26. November 2017, 17-22 Uhr
Faltenrock 60+ Tanzabend. Twist, Rock'n' Roll, Soul und mehr animieren zum Tanzen und Schwofen. **Gängeviertel, Valentinskamp/Speckstraße/Caffamacherreihe, 20355 Hamburg**



Buchtipp

Oma, Opa, kann ich ein Eis?!

Ein Leben mit Enkelkindern ist aufregend, aber, und das sollte man nicht unterschätzen, auch anstrengend. Nicht nur körperlich – die Aufmerksamkeit, die so ein kleines Wesen über den ganzen Tag einfordert, ist immens. Aber gut, dass es Oma und Opa gibt. Sie können einspringen, wenn Not am Mann ist, können die Kleinen meist nach allen Regeln der Kunst verwöhnen und sehen vieles nicht so eng wie Mama und Papa.

272 Seiten · € 9,99 · ISBN 978-3-86265-672-1



Buchtipp

Die Arthrose-Lüge:

Warum die meisten Menschen völlig umsonst leiden – und was Sie dagegen tun können

Arthrose gilt als die häufigste Gelenkerkrankung bei Erwachsenen. Bei 12,4 Millionen Deutschen wurde der Knorpelverschleiß bereits ärztlich festgestellt. Viele Betroffene leiden jahrelang unter starken Schmerzen und erhalten schließlich künstliche Gelenke. Mit Anleitungen für Körperübungen und eine Ernährungsumstellung wird der Leser zum Einstieg in die Selbsthilfe motiviert.

279 Seiten · € 13,99 · ISBN 978-3-442-22225-4

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 Magazin Hamburg) ab Monat _____

Name: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel.: _____

E-Mail: _____

Unterschrift: _____

Die € 25,- überweisen Sie auf das Konto:
 Hamburger Sparkasse, BIC: HASPDEHHXXX
 IBAN: DE16 2005 0550 1261 1780 30

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

SPARDA GUTSCHEIN

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



Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 15.12.17** an Juliane Zucker oder Gerrit Kremer unter **040.55 00 55-7645** bzw. **-7642!**

SPARDA IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräffe
 Beratungsstellenleiter
 Papyrusweg 13a
 22117 Hamburg - Billstedt

☎ 040 492 048 49



www.vlh.de

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



Freuen Sie sich auf die Dez./Jan.-Ausgabe! Erscheinungstag 9. Dezember 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 Magazin 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

