

GRATIS zum Mitnehmen

SeMa

Senioren Magazin Hamburg

Dez. 2017/Jan. 2018

Wissenswertes | Genießen | Gesundheit | Reisen | Veranstaltungen | Rätsel

Senioren-WGs Mit Freu(n)den alt werden



Weihnachtessen

Ohne Verdauungsbeschwerden



Im Winterwald

Wandern rund um Osterode



Tanzyoga

Wenn die Asanas tanzen



Online-Banking

Die Ohnmacht der Online-Oldies



Kelly Familiy

In Hamburg begann ihre Karriere

FAMILIE
& DAHEIM

Täglich ein frisch gekochtes Mittagessen!

Überzeugen Sie sich
von unseren Vorteilen:

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



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

FRANK HOFFMANN
IMMOBILIEN

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**

Senioren-WGs **4**
Mit Freu(n)den alt werden

Betreuungs- und Entlastungsleistungen **10**
Wer sie bekommt, wie und wofür man sie nutzen kann

Weihnachtsessen **11**
Ohne Verdauungsbeschwerden

Walnüsse senken nachweislich Cholesterin **12**

Buchtipp: Die Arthrose-Lüge **12**

Im Winterwald **14**
Wandern rund um Osterode

Tanzyoga **16**
Wenn die Asanas tanzen

Rätsel **18**

Winterschmuck auf Gräbern **20**
Naturhaftes mit persönlicher Note

Märchenschloss & Knusperhexe **22**
Schwerin – ein Tipp für Sparfüchse und Opernfreunde

„Dree niege Froons för Wotan“ **22**
Plattdeutsches Theater mit der Hittfelder Speeldeel

Gesellschaft gestalten mit Zufriedenheitsfaktor **24**
Vom Ehrenamt zum Bürgerengagement

Zu Weihnachten allein – das muss nicht sein! **24**

Online-Banking **26**
Die Ohnmacht der Online-Oldies

Festliche Rezepte **28**

Kleinanzeigen **30**

Schluss jetzt und Silberglanz **33**
Ausstellungen zum Thema Alter in Hannover

Marion Schröder **34**
Weltenbummlerin mit großem Herz

Flüchtlinge **36**
Wollen wir sie reinlassen?

Das Comeback der KELLY FAMILY **38**
In Hamburg begann ihre Deutschland-Karriere

Buchtipp: Sehnsucht nach Frieden **40**

Großes Kulturangebot **41**
in der Parkresidenz Alstertal Silvester und Januar 2018

Leser schreiben **42**

Goldener Internetpreis 2017 **43**

Veranstaltungen **44**

Liebe Leserinnen und Leser,

irgendwann kommt bei jedem der Zeitpunkt, an dem man überlegen muss, wie man im Alter leben kann und möchte. Geht es weiter in den eigenen vier Wänden oder geht man den Schritt in eine Seniorenwohnanlage? Immer beliebter wird eine weitere Alternative – die Senioren-Wohngemeinschaft. In dieser lebt man in kleineren Gruppen zusammen und unterstützt sich gegenseitig. Wie dieses funktionieren kann und auf was geachtet werden muss, dass steht in unserem Hauptartikel.

Computer – das fremde Wesen, das gilt immer noch für viele Personen der Generation 60+. Aber durch die aktuelle Entwicklung wird man zunehmend gezwungen, sich mit diesen Wesen auseinanderzusetzen. So bauen zum Beispiel die Banken mehr und mehr ihr Filialnetz ab und „zwingen“ die Kunden ins Online-Banking. Worauf Sie hierbei achten müssen, steht in diesem Heft.



Nun, liebe Leser/-innen, wünsche ich Ihnen frohe Advents- und Weihnachtstage sowie ein gesundes Jahr 2018.

Das SeMa-Team und ich verabschieden uns in eine kleine Winterpause bis zur Februar-Ausgabe 2018. Diese wird ab dem 03. Februar verteilt.

Ihre Silke Wiederhold

Frohe Weihnachten!

Wir wünschen allen Lesern
des Seniorenmagazins
frohe Weihnachten.
Für Ihre Gesundheit
alles Gute im Neuen Jahr!



ERSTER PATIENTENVORTRAG 2018

Hüftarthrose – Behandlung und ENDOprothetik

Mittwoch, 10.01. • 17:30 Uhr

Referent: Dr. med. Peter Stangenberg
Oberarzt Gelenkchirurgie



Helios ENDO-Klinik Hamburg

Holstenstraße 2 • 22767 Hamburg

Um Anmeldung wird gebeten: (040) 3197-1225



www.helios-gesundheit.de



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
- Unverbindliches Probetragen
- Gehörschutzberatung und -Produkte
- Pflegemittel und Zubehör für Ihre Hörgeräte
- Anpassung teil- und vollimplantierbarer Hörsysteme

Testen Sie unverbindlich bei uns:

– Von den kleinsten Im-Ohr-Hörgeräten bis zu aktuellen Hörgeräten mit der neuesten Akku-Technologie.

**JETZT NEUE
HÖRGERÄTE TESTEN**



Phonak
Virto B-Titanium



Phonak
Audeo B-R



Unitron
Moxi Fit-R



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



Barrierefreies Parken
und ebenerdige Räumlichkeiten.

auric 
HÖRGERÄTE

www.auric-hoercenter.de

Senioren WGs

Tür an Tür mit Renate, 67, und Rolf, 71

WG: Das Kürzel für junge Leute, die zusammenleben und so Geld sparen wollen. Doch immer öfter freunden sich auch Ältere mit einer Wohngemeinschaft an – nicht nur des Geldes wegen, sondern um im Alter zusammenzuwohnen. Das kann in einer privaten WG sein oder in einem gemeinsamen Wohnprojekt, Pflege eingeschlossen.

„Ich, männlich, 73, suche sympathische/-n Mitbewohner/-in für eine Wohngemeinschaft. Dein schönes ruhiges separates Zimmer misst 13 m². Meine Wohnung liegt in zentraler Lage im schönen Stadtteil Winterhude“. Oder: „Gleiche Werte verbinden Menschen. Ich (w, 61) suche nach Gleichgesinnten. Meine Wunschvorstellung ist eine kleine Hausgemeinschaft, 5 bis 6 separate Wohneinheiten, ein gemeinsamer Garten und vielleicht ein Raum für gemeinsame Feste.“ Während früher solche Anzeigen von Studenten und jungen Auszubildenden waren, werden sie heute auch von Senioren geschaltet. Doch die Alten verbinden mit „WG“ etwas anders als die Jungen. Für junge Leute ist die WG meist die gängigste Wohnform, um kostengünstig in einer fremden Stadt zu leben und erste Kontakte zu finden.

Bei Älteren hat die Suche nach einer Wohnform zwischen „allein zu Hause“ und „mit vielen im Heim“ andere Gründe, weiß Jessica Danker von der Beratungsagentur Strukturpur. Sie ist Wohnberaterin (auch) für Ältere: „Viele leben allein in ihren Wohnungen oder Häusern und wünschen sich sozialen Kontakt und Austausch mit anderen. Das kann auch funktionieren, wenn die Aktivität und Mobilität noch gegeben ist. Ist eins von beiden aber eingeschränkt, besteht oft die Gefahr zu vereinsamen. WGs haben den Vorteil, dass es kleinere Gruppen von Bewohnern sind. Jeder kann sich aussuchen, ob und wie er sich in die kleine Gemeinschaft einbringen möchte. Zudem gibt es WGs mit festem Pflegedienst oder auch ohne. Je nach Bedarf kann dieser Betreuungsservice dazu gebucht werden.“

Online-Vermittlung von WGs

Derzeit scheint die Nachfrage nach reinen Senioren-WGs jedoch zurückhaltend zu sein. „In der Regel werden Zimmer in angemieteten oder in Eigentums-Wohnungen oder Häusern angeboten. Eine WG mit komplett neuen Mitbewohnern und einer neu anzumietenden Wohnung gibt es derzeit quasi





Doppelter Schutz für die Harnwege





LACTO Lady®

Produkt aus Finnland

- ✓ **Cranberry-Extrakt für die Harnwege**
- ✓ **Milchsäurebakterien schützen die Schleimhaut**
- ✓ **Effektives, natürliches Cranberry-Präparat**

Die empfohlene Tagesdosis von 2 x 1 Tbl. enthält: Cranberry-Extrakt 800 mg (entspricht 36 mg Proanthocyanidine), Aktive Milchsäurebakterien 1 Mrd. (1 x 10⁹) KBE*. *Lactobacillus acidophilus*, *Lactobacillus casei*, *Lactobacillus rhamnosus*, *Bifidobacterium longum*. * Koloniebildende Einheiten zum Zeitpunkt der Herstellung

- ✓ Unterstützt die Gesundheit der Harnwege
- ✓ Für Frauen jeden Alters geeignet
- ✓ Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit

Packungsgrößen: 30 und 60 Tbl.

Nahrungsergänzungsmittel ohne Zucker, Gelatine, Laktose, Gluten und Hefe.

Für ein Leben in Balance

Vitalbans

www.vitalbans.de



nicht und plusWGs ist darauf noch nicht ausgerichtet“, sagt Felix Herzog. Über sein Online-Portal plusWGs vermittelt er seit 2010 von Berlin aus Wohnungen für Ältere. Das Portal dient als „Senioren-WG-Verzeichnis“. Nach wenigen Monaten stellt sich heraus, dass die meisten Suchenden und Anbietenden keine Senioren waren, sondern die Generation 50+. „Jetzt heißt das Portal „plusWGs“ – also statt 50plus-WG oder 60plus-WG. Senioren-WGs, also betreute Wohngemeinschaften als Ersatz für Pflegeheime, machen nur einen sehr kleinen Teil aus. Die Besucherzahlen steigen und liegen bei 1.500 am Tag.“ Zudem sorgen Mehrgenerationen-Projekte und „Wohnen für Hilfe“ für zusätzliche Nachfrage.



Wer also nicht allein in seinen vier Wänden bleiben oder nicht in ein Pflegeheim ziehen will, sagt „Ja“ zur WG.

So zeigt eine Untersuchung von 2015 der Deutschen Gesellschaft für Qualität (DGQ), dass die Deutschen eigenständig leben wollen – auch wenn sie Pflege brauchen. Etwa die Hälfte bevorzugt eine Wohnanlage mit professioneller Pflege, je ein Drittel bleibt lieber – ambulant betreut – zu Hause – oder zieht in ein Mehrgenerationenhaus. Ein Drittel kann sich eine Senioren-WG für den Lebensabend vorstellen. Nur wenig beliebt ist das konventionelle Pflegeheim oder die Betreuung durch Familienangehörige.

Und auch Senioren, die „Lust haben auf die vielleicht abenteuerlichste Variante, die sie womöglich so ähnlich schon aus ihrer Jugend kennen: eine Senioren-WG“ (Institut Allensbach), stehen vor einem Problem. Wo ist die geeignete Immobilie? Dirk Sauer von DBS Immobilien Hamburg sagt: „Es ist absolut nicht leicht, ein geeignetes Objekt zu finden. Es ist für Ältere vielleicht sogar schwieriger als für jüngere Wohngemeinschaftler, da das Objekt baulich anders ausgestattet sein muss. Jüngere sind zuweilen flexibler, wenn es etwa ums Treppensteigen geht.“ Der Immobilien-Makler, der vor einiger Zeit ein Senioren-WG-Projekt mit Ex-Fußballprofi Jens Duwe ins Auge fasste, kennt die generelle Hürde. Nur 2 Prozent aller deutschen Wohnungen sind altersgerecht, so das Bundesinstitut für Bau-, Stadt- und Raumforschung. Bis 2030 fehlen 3 Millionen Wohnungen für Senioren. Was das für Hamburg bedeutet, hat die Ham-

burger Sparkasse ausgerechnet: Zwei von drei Hamburgern halten ihre aktuelle (Lieblings-)Wohnung nur eingeschränkt für altersgerecht, weil sie in einem höheren Stockwerk liegt, kein barrierefreies Bad hat oder zu groß geworden ist. Die Haspa prognostiziert einen Mehrbedarf an Wohnungen bis 2030 von 45.000 bis 50.000 Einheiten: „Interessant für das Verhältnis von Wohnungen zu Haushalten wird sein, ob der demografische Wandel künftig auch zu neuen Wohnformen wie Senioren-WGs führen wird.“

Der Hamburger Wohnungsmangel ist nicht neu – und hat eine Hamburger Geschichte. Ein Kapitel wurde einst in der Hafenstraße geschrieben. Damals standen nicht nur Randalen und Hausbesetzung auf dem Programm, sondern auch neue alternative Lebensentwürfe und Wohnformen. Eine Idee hat sich bis heute bewahrt – in der Lerchenstraße 37. Hier fand sich zwar keine Gruppe Älterer zusammen, um in einer Wohnung Wand an Wand zu leben, Streit um Abwasch inklusive. Gegenüber der Schilleroper, St. Pauli-Nord, steht das Pantherhaus. Seit 1986 leben hier Jung und Alt in einem Wohn-Projekt, das mehr sein will als nur eine Ansammlung von Räumen irgendwo auf dem Kiez.

Alternatives Wohn-Projekt

Lerchenstraße 37: Das klingt friedlich, harmonisch. Die Lerche ist bekannt für schönen Gesang. Sie steigt hoch in die Lüfte, um laut zu tirilieren und auf sich aufmerksam zu machen. Das Pantherhaus an der Lerchenstraße 37 ist so ein Ort, an dem die Gedanken hoch fliegen. Martina Schmidt, heute junge 63 Jahre, erinnert sich an die Anfänge. „Wir sind aufgebrochen, um den Alten- und Pflegeheimen das ‚Fürchten‘ zu lehren. Wir haben gegen Pflegeheime gekämpft, weil 6-Bett-Zimmer



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 Fuhlsbüttel

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



Classichome Bauprojekt GmbH

HH-Rahlstedt Barrierearme Neubau-Wohnung



- 3 Zi., ca. 92 m² Wfl., rollstuhlgeeignet
- ca. 160 m² Gartenanteil
- B: Energieeffizienzklasse A+, Energiebedarf 11,1 kWh/(m²a), Baujahr 2017
- Provisionsfrei, direkt vom Bauträger
- KP nur € 393.890,-

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



Musik für Senioren

**Shanties
Volkslieder
Evergreens**

**Keyboard - Akkordeon
michael kleppin**

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



Dem Menschen zuliebe.

BETREUUNG FÜR SENIOREN

TAGESPFLEGE WELLINGSBÜTTEL

- vielfältiges Angebot und Gruppenaktivitäten
- häusliche Atmosphäre - „zweites Zuhause“
- Entlastung und Beratung pflegender Angehöriger
- individuelle und liebevolle Betreuung, speziell auch für Menschen mit Demenz
- Zuschuss von der Pflegekasse möglich
- Abhol- und Bringservice an 1 - 5 Tagen/Woche

Wir beraten Sie gerne und bieten einen kostenlosen Probetag an!

Tagespflege Wellingsbüttel
Rabenhorst 39, Tel. 040 - 53697410
www.diakonie-alten-eichen.de



menschenverachtend sind. Heute hat sich Gott sei Dank viel geändert“. Damals war die Frau aus Berlin Anfang 30, dachte nicht ans eigene Alter, sondern an die Idee von „Alt und Jung unter einem Dach“. „Man kann nicht früh genug über das Alter nachdenken. Die Idee wurde Wirklichkeit. Der damalige Bezirksamtsleiter half, das Haus in St. Pauli von der Hamburger SAGA zu bekommen. Als erstes zogen zwei Paare ein, „paritätisch jung und alt.“ Von den „Urbewohnern“ leben noch drei in der Lerchenstraße. Eine von ihnen ist Martina Schmidt: Sie kam als Studentin, macht heute den Bürodienst und sagt: „Ich will nicht allein leben, aber auch nicht in einer WG“. Also blieb sie im Pantherhaus.

Heute bietet das Haus in acht Wohnungen ein „Klima der Geborgenheit“ für Menschen unterschiedlichen Alters, ganz oben schaut ein 85-jähriger Kapitän auf seine Hafen-Stadt. In einer anderen Wohnung fühlt sich eine junge Familie mit Kind wohl. Man lebt zusammen – und hält nichts vom Klischee, dass die Jungen die Alten betütern. Man will zusammenwohnen – ohne die weltanschauliche Enge der WG-Kommunarden der 60er, 70er und 80er Jahre. Anfangs bedeutete das „Recht auf Anderssein“ auch ein Recht auf Anderswohnen. Das änderte sich. Die Jungen fanden die „Wahlfamilie“ in der WG gut. Die Älteren wollten eher in getrennten Haushalten zusammenleben. Alle wollten Gemeinschaftsräume. Das Resultat steht bis heute: Kein WG, sondern ein Haus mit Gemeinschaftsflächen, aber abgeschlossenen Wohneinheiten.

Die WGs unter jungen Leuten wurden immer mehr zu einem Zweckbündnis Wohnen. Anders im Pantherhaus: Hier lebt die Gemeinschaft zusammen, nicht auf dem Sprung, sondern achtsam und füreinander. Das heißt nicht: Isolation. „Wir unterstützen uns gegenseitig, hier ist jeder für den anderen da, wenn's darauf ankommt. Wir haben zwar keine festen Treffen, denn wir sind wie eine Wahlfamilie, bei der jeder sein eigener Herr ist“. Man arrangiert sich, man kann sich aufeinander verlassen und jeder ist sein eigener Herr und seine eigene Frau. Und wenn trotzdem mal das Treppenhaus dreckig ist, kommt der Kapitän von oben und regelt alles.

Jung und Alt im Pantherhaus

Dabei ist das Pantherhaus so eigenwillig wie die namensgebende Wildkatze: Mit dem Senioren-Schutzbund Graue Panther haben die Hamburger ebenso wenig am Hut wie mit der Partei „Die Grauen“. „Wir sind überkonfessionell, überparteilich und unabhängig“, sagt Martina Schmidt. Und das kommt nicht von ungefähr. „Uns verbindet nicht nur der Wunsch, auch im Alter zusammenzuleben. Viele von uns haben einen politischen Hintergrund. Wir sind ein politischer Verein.“ Das Wohnprojekt in St. Pauli will damit mehr sein als nur ein lockerer Zusammenschluss von Bewohnern einer Immobilie. Die Bewohner verstehen sich – wie die Lerche – durchaus als gesellschaftlicher Signalgeber. Sie haben eine klare Meinung gegen die Vereinsamung der Singles und vor allem



FROHE WEIHNACHTEN

HAMBURGISCHE BRÜCKE
PFLEGE

wünscht Ihnen
der Pflegedienst
Fuhlsbüttel-Langenhorn
die Sozialstation Eppendorf
und die Sozialstation
Wandsbek-Barmbek

Ihr Partner für die Pflege bei Ihnen zu Hause
Lernen Sie uns **persönlich** kennen, lassen Sie sich **individuell** beraten, holen Sie sich **konkrete Informationen** – **kommen Sie an Bord!**

Pflegedienst Fuhlsbüttel-Langenhorn
Ratsmühlendamm 11, 22335 Hamburg, Telefon 040 - 500 53 111

Sozialstation Eppendorf
Martinistraße 29, 20251 Hamburg, Telefon 040 - 46 20 22

Sozialstation Wandsbek-Barmbek
Hellbrookkamp 58, 22177 Hamburg, Telefon 040 - 691 18 42

HAMBURGISCHE BRÜCKE – Gesellschaft für private Sozialarbeit e. V.

gegen die Luxussanierung von Wohnungen in St. Pauli, im Schanzenviertel oder in St. Georg, damit im Zuge dieser Gentrifizierung Gutverdienende schicke Appartements im einst so schmutzig-schönen Kiez finden. „Das hat heute Tradition und ist so aktuell wie damals“, sagt Martina Schmidt: „Manche von uns haben in den 80er Jahren in der Hafenstraße ganz vorn gestanden.“ Der eine oder andere Hamburger erinnert sich angesichts der Fassaden in der heute zwar bunten, aber friedlichen Hafenstraße: Damals ging es um Hausbesetzung, um bezahlbaren Wohnraum, um WGs, alternative Wohnformen.

Stadt unterstützt neue Wohnformen

Das ist Geschichte. Alternative Sanierungsträger wie die Statbau Stadtentwicklungsgesellschaft mbH traten auf den Plan, um über leerstehende Häuser von Wohngruppen Verhandlungen mit der Stadt zu führen und zu sanieren. Die Szene befriedete sich, die aufmüpfigen WGs waren zufrieden. Heute betreut Statbau mehr als 12 Baugruppen-Projekte, allerdings keine reinen Senioren-WGs. Das ist Privatsache.

Die städtische Einrichtung ist zuständig für die Entwicklung von Wohn-Pflegeformen (auch WGs) für Menschen, die aufgrund ihres Pflege- oder Assistenzbedarfs keinen eigenen Haushalt mehr führen können und eine neue Wohnform suchen. „Wir unterstützen Initiatoren und Investoren von neuen Wohn-Pflege-Formen. Wir sind aber auch Ansprechpartner für An- und Zugehörige von Menschen mit Pflege- und Assistenzbedarf, um diesen bei der Suche nach einer geeigneten Wohnform zu helfen und wir begleiten Akteure von Wohn-Pflege-Gemeinschaften im Alltag“, sagt Mascha Stubenvoll von der Hamburger Koordinationsstelle für Wohn-Pflege-Gemeinschaften, Statbau.

Die Hamburger Hartwig-Hesse-Stiftung bietet vergleichbare Wohnformen an: von stationärer, teilstationärer und ambulanter Pflege über Servicewohnen sowie Wohnanlagen bis zu Wohn-Pflege-Gemeinschaften. Sie sind das Zuhause von Senioren, die an Demenz erkrankt sind und Unterstützung im Alltag benötigen.

Wohn-Pflege-WG für Demenzkranke

Mit einer turbulent-unaufgeräumten WG und langhaarigen Kommunarden aus Studentenzeiten haben diese Wohn-Pflege-Gemeinschaften nichts zu tun. Sie sind „eine fürsorgliche Wohnform, die besonders den Wünschen und Vorstellungen von demenziell erkrankten Menschen entspricht und Angehörige bestmöglich einbezieht. Hier ist die Teilhabe am Gemeinschaftsleben ebenso selbstverständlich, wie die Rückzugsmöglichkeit in den privaten Wohnraum“, sagt Klaus Rosenfeld, Pflegedienstleiter. Wer will, kann am Gemeinschaftsleben teilnehmen. Wem nach Ruhe ist, der macht die Tür des eigenen Zimmers einfach hinter sich zu. Wie in einer WG hat jeder Bewohner seinen Rückzugsraum. Der Unterschied: Angehörige haben „das Sagen“, wenn es darum geht, den Alltag zu organisieren. Dazu sind die Bewohner wegen ihrer

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

*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



Norddeutschlands **führendes** Briefmarkenauktionshaus

kauft oder versteigert Ihre Briefmarken

und Münzen
zu absoluten Spitzenpreisen – Rufen Sie bitte an!



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

SPARDA GUTSCHEIN

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



Wenden Sie sich **bis zum 31.01.18** an den Teamleiter Stephan Füllmich unter **040.55 00 55-5948** und lösen Sie Ihren Gutschein ein!

SPARDA IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

Jetzt Immobilie bewerten!



**Unverbindlich, kompetent & diskret.
WIR erfüllen Ihre Erwartungen!**

Postbank Immobilien GmbH
Immobiliencenter Alsterdorf
Gebietsleitung: Frau Katrin Funk (M.A.)
040 6383 - 1146
katrin-b.funk@postbank.de



Anzeigenannahme für das SeMa



HWWA Werbeagentur | Ohechaussee 13 | 22848 Norderstedt
Tel.: 040/524 33 40 | E-Mail: hwwa@wt.net.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



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

Demenz nicht mehr in der Lage. Und: Anders als in einer „jungen“ WG, schaut der Pflegedienst vorbei, um den Bewohnern ganz nach der persönlichen Hilfsbedürftigkeit zur Seite zu stehen. Sie kommen ins Haus – tagsüber sind in der Regel mindestens zwei bis drei, nachts ein Mitarbeiter vor Ort. Und der Preis der Freiheit?

Der ambulante Pflegedienst rechnet wie gehabt danach ab, einen Teil der Kosten übernimmt die Pflegekasse – für die darüber hinausgehenden Kosten kommt gegebenenfalls der Sozialhilfeträger auf. Die Kasse zahlt die Sachleistungen und seit 2017 neu: den Entlastungsbetrag. Den bekommen alle, bei denen die Pflege im häuslichen Bereich erfolgt. Pflegebedürftige im Pflegegrad 1 können den Entlastungsbetrag auch für Leistungen der ambulanten Pflegedienste im Bereich der Selbstversorgung verwenden. Dazu kommt ein bürokratisches Ungetüm. Der „pauschale Wohngruppenzuschlag nach § 38a Elftes Buch Sozialgesetzbuch XI“. Dahinter verbirgt sich ganz locker die WG-Pauschale. Sie geht an Menschen, die mit mindestens zwei und höchstens elf anderen in einer ambulant betreuten Wohngruppe in einer gemeinsamen



Mit Freu(n)den

SeMa im Gespräch mit Andreas Wolf, zuständig für öffentliche Angelegenheiten des Rockerpension e.V.

Die Idee wurde 1996 im Hessischen geboren: Johann, 68, stellte sein Motorrad endgültig ab und ging ins Pflegeheim. Hier fühlt er sich nur wohl, wenn ihn seine Kumpels vom Motorradclub mit dem Trike abholen. Diese „jungen“ fanden, dass Heim und Bike nicht zusammenpassen, auch nicht im Alter. Ulli vom Hawks MC, Bruno vom Bischofsheimer MC und Otti vom Wild Born MC denken seit-her über eine Rockerpension nach, wo Gleichgesinnte im Alter zusammenleben. Es geht nicht um „Rocker“, sondern um älter gewordene Jungs – vom Angestellten über den Techniker bis zum Betriebswirt, die Spaß am Motorrad haben.

Wie steht es um die Rockerpension?

Zur Zeit sind wir noch auf der Suche nach einer passenden Immobilie. Sie sollte 5-6 Wohneinheiten haben und die Wohneinheit sollte nach Möglichkeit mit Duschbad, Toilette und eventuell einer kleinen Küchenzeile ausgestattet sein. Mit Gemeinschaftsraum, bestenfalls noch die Möglichkeit einer kleinen Werkstatt, in der Motorräder gewartet oder repariert werden und im allerbesten Fall, eine kleine Gaststätte, Bistro oder Ähnliches, in dem sich Ortsbewohner treffen und kennenlernen können.

Wie schwierig ist es, eine Immobilie zu finden? Wie sieht die Finanzierung aus?

Eine passende Immobilie zu finden ist leider nicht so einfach. Zum einen ist ein Objekt zu klein, die Renovierungsarbeiten bzw. Kosten würden unsere finanziellen Möglich-



Bildquelle © www...

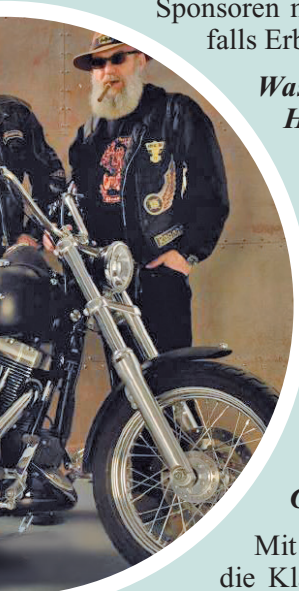
Wohnung leben. Die € 214,- sind gedacht für eine Hilfe in der WG, die sich um organisatorische und verwaltende Aufgaben kümmert. „Der Vorteil einer solchen WG liegt auf der Hand. Bewohner können am Alltagsleben teilnehmen, wie sie wollen und können. Wer Kartoffelschälen kann und will, macht das“, sagt Rosenfeld.



Bisher gibt es solche Wohn-Projekte der Hartwig-Hesse-Stiftung in Altona, Hohenfelde, Rissen und in der Brennerstraße von St. Georg. Doch bald wird das einstige Problemviertel weiter proper gemacht. Das „Hartwig Hesse's Witwen-Stift“ ist ab Juni 2018 Geschichte von St. Georg. Dann ziehen die ersten ins „Hartwig-Hesse-Quartier“, darunter 10 pflegebedürftige Menschen. Hier finden sie, so die Stiftung, eine Seniorenwohnanlage, die dank 90-prozentiger öffentlicher Förderung und € 6,20 Mietpreis erschwinglich sein und ins Viertel passen soll. Für kleines Geld gibt's Großes: Eine Baugemeinschaft für Familien, Servicewohnen, Seniorenwohnungen, Senioren-WG, Kindertagesstätte, Wohn-Pflege-Gemeinschaft, Wohnungen für pflegebedürftige ehemalige Obdachlose.

alt werden

keiten sprengen oder das Objekt ist einfach zu teuer. Im Moment ist halt der Immobilienmarkt völlig überteuert. Die Finanzierung eines Objektes müsste über ein Bankdarlehen organisiert werden. Auch Zuwendungen von Förderern oder Sponsoren müssen ins Auge gefasst werden. Ebenfalls Erbpacht käme in Frage.



Was unterscheidet ein Mehrgenerationen-Haus von der Pension?

Die Vorteile eines konventionellen Mehrgenerationenhauses sind nicht anders als bei der Rockerpension. Der große Unterschied ist der, dass in der Rockerpension das Interesse der Bewohner klar aus ihrem Hobby, dem Motorradfahren, besteht. Somit ist ein gemeinsamer Nenner gegeben.

Junge auf dem Sozius der Alten? Geht das gut im Alltag? Wer spült das Geschirr?

Mit Freu(n)den alt werden (man achte auf die Klammer) bedeutet, dass die Alten unter Gleichgesinnten ihren Lebensabend verbringen können und nicht in einem normalen Altersheim vor sich hin leben. Die alten Hasen können jungen Motorradfahrern aus der Umgegend ihr Wissen und Können beim Motorschrauben weitergeben. Das Zusammenleben soll wie in einer WG ablaufen. Wer will, beteiligt sich am Tagesgeschehen oder zieht sich zurück in seine Wohnung. Also organisiert sich jeder seinen Alltag wie er möchte.

Warum gibt's so etwas nicht in Hamburg?

... kann ich nicht beantworten. Sollten sich jedoch Interessenten finden, so können wir sie gerne mit unseren Erfahrungen unterstützen.

Dr. H. Riedel © SeMa

Seit 1919

Möbelhaus Deibelius

Qualität seit Jahrzehnten • Möbelsortiment

Seniorengerechte Polstergarnituren

Haus-
besuche
möglich



- auf Körpermaß gefertigt
- Sessel auch mit Aufstieghilfe

- diverse Modelle
- große Stoffauswahl

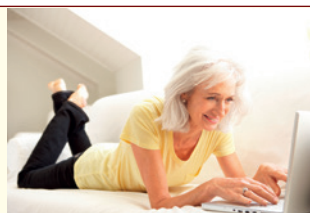
10% Rabatt

bei Vorlage dieser Anzeige – gültig bis 16.01.2018

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

Besuchen Sie auch unsere Homepage

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



Das eigene Haus zu verkaufen fällt schwer – schön, wenn es sich leicht anfühlt!

Ihre Immobilie spiegelt Ihr Leben wider: hier haben Sie viele schöne Stunden erlebt. Doch das Leben ändert sich. Wollen Sie sich im Alter weiterhin darum kümmern, oder wünschen Sie sich doch eher eine Wohnsituation ohne Verpflichtungen? Dann ist es wichtig, dass Sie jemanden an Ihrer Seite haben, der auf Ihre Pläne und Wünsche eingeht. Wir sind für Sie da:



Ingrid Zoric
Immobilienmaklerin

Erfahren. Ehrlich. Zuverlässig.



RE/MAX
ARCHITEKTUR & IMMOBILIENKONTOR

Wir nehmen uns Zeit für Sie:
040 - 29 810 29 51
ingrid.zoric@remax.de

www.remax-aik.de

Betreuungs- und Entlastungsleistungen:

Wer sie bekommt,
wie man sie bekommt und
wofür man sie nutzen kann

(pi) In Deutschland gibt es seit Mitte 2017 offiziell mehr als drei Millionen Pflegebedürftige – und allen diesen Menschen mit Pflegegrad 1 bis 5 stehen die sog. zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen zu. Seit 2017 erhalten pflegebedürftige Versicherte dafür von der Pflegekasse einen einheitlichen Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro. Obwohl diese Leistung so vielen zusteht, rufen viele Betroffene die Mittel nicht ab, weil sie nicht wissen, wie sie sie beziehen und wofür sie sie nutzen können. pflege.de liefert den Überblick.

Wer hat Anspruch auf zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen?

Der Entlastungsbetrag in Höhe von 125 Euro steht allen Pflegebedürftigen mit Pflegegrad 1 bis 5 zu. Anspruch auf die Leistungen haben nicht nur Personen, die ambulant in häuslicher Umgebung betreut werden, sondern auch diejenigen, die in stationären Einrichtungen wie einem Pflegeheim versorgt werden. In diesem Fall zahlt die Pflegekasse die Beträge direkt an die Pflegeheime und nicht an den Pflegebedürftigen selbst aus.

Wofür kann man die zusätzlichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen nutzen?

Der Entlastungsbetrag ist zweckgebunden und darf nur für bestimmte Angebote aufgewendet werden. Darunter fallen Leistungen, die die Selbstständigkeit und Selbstbestimmtheit von Pflegebedürftigen bei der Gestaltung ihres Alltags fördern sowie pflegende Angehörige oder andere private Pflegepersonen entlasten. Pflegeleistungen fallen nicht darunter – es sei denn, es handelt sich um Pflegesachleistungen, die von einem ambulanten Pflegedienst erbracht werden, der ohnehin für den Pflegebedürftigen tätig ist.

Der Entlastungsbetrag kann für folgende Zwecke aufgewendet werden:

- Leistungen der Tages- oder Nachtpflege (z. B. für Kost & Logis – sogenannte Hotelkosten)
- Leistungen der Kurzzeitpflege (z. B. für Kost & Logis – sogenannte Hotelkosten)

- Leistungen der Verhinderungspflege (z. B. für Angebote zur Unterstützung im Alltag)
- Haushaltsnahe Dienstleistungen bei ambulant versorgten Pflegebedürftigen (Verpflegung, Einkäufe, Reinigung, Fahrdienste, Botengänge)
- Inanspruchnahme von Alltagsbegleitern (z. B. für die Begleitung zum Arzt, ins Kino, zum Friedhof etc.)
- Inanspruchnahme von ehrenamtlichen Pflegebegleitern, die pflegende Angehörige bei der Betreuung unterstützen, vor allem durch Gespräche und Austausch
- Teilnahme an Betreuungsgruppen für Personen mit Demenz
- Einzelbetreuung durch anerkannte Helfer, z. B. von Sozialstationen
- Besuchsdienste
- Spezielle Angebote zur Beschäftigung von Demenzkranken, z. B. Gedächtnisspiele
- Angebote zur Beschäftigung und Aktivierung, wie Vorlesen, Gesellschaftsspiele spielen oder Basteln

Wie beziehen Versicherte den Entlastungsbetrag? Die Pflegekasse zahlt die 125 Euro nicht einfach auf das Konto des Pflegebedürftigen ein, sondern der Betrag wird erstattet: Das heißt die Betroffenen kommen für die bezogenen Leistungen zunächst selbst auf und reichen Rechnungen oder andere Nachweise bei der Pflegekasse ein. Daraufhin erstattet die Pflegekasse die Kosten bis zu einer Höhe von 125 Euro monatlich.

Die Pflegekasse kann den Entlastungsbetrag auch an die Anbieter der Leistungen direkt überweisen, in diesem Falle müssen die Pflegebedürftigen eine Abtretungserklärung ausfüllen. Der Vorteil ist, dass Betroffene nicht in Vorleistung gehen müssen und ihnen der Papierkram erspart bleibt. Jedoch haben sie auch keinen Überblick darüber, welche Leistungen der Anbieter mit der Kasse abrechnet.

pflege.de-Tipp: Werden die monatlichen Entlastungsbeträge nicht oder nicht vollständig genutzt, kann der nicht beanspruchte Teil in den Folgemonaten abgerufen werden, und das bis zum 30.06. des folgenden Kalenderjahres. Wer wissen möchte, in welcher Höhe sich noch nutzbare Entlastungsbeträge angesammelt haben, kann dies bei der Pflegekasse erfragen.

Wer bietet Betreuungs- und Entlastungsleistungen an? Sowohl anerkannte stationäre Einrichtungen (z.B. bei der Tages- und Kurzzeitpflege), ambulante Dienste und nach Landesrecht anerkannte Anbieter können Betreuungs- und Entlastungsleistungen anbieten. Welche Kosten für das jeweilige Angebot anfallen und wie es gestaltet ist, können Anbieter und Pflegebedürftige bzw. deren Angehörige miteinander abstimmen.



Geschäftsstelle
Hamburg

www.iv-mieterschutz.de
hamburg@iv-mieterschutz.de



Fuhlsbüttler Str. 108
22305 Hamburg
Tel.: (040) 690 74 73

- € 49,50 Jahresbeitrag
- Keine Aufnahmegebühr
- Kostenloser Schriftverkehr
- Bundesweit

Alle Jahre wieder

Weihnachtsessen ohne Verdauungsbeschwerden genießen

(pi) Hannover im November 2017. In der Weihnachtszeit vollbringt der Darm Höchstleistungen. Auf den Märkten locken gebrannte Mandeln und Glühwein, zu Hause werden Plätzchen gebacken und an den Feiertagen gibt es ein Festmahl nach dem anderen. Nach dem Essen meldet sich neben dem schlechten Gewissen auch das Verdauungssystem und signalisiert Überlastung durch das bekannte Völlegefühl. Prof. (Univ. Chisinau) Dr. Dr. Stefan Hillejan, Phlebologe und Proktologe von der Praxisklinik für Venen- und Enddarmkrankungen in Hannover und Vorsitzender des Berufsverbands Qualifizierter Medizinischer Sachverständiger Deutschlands, kennt Tipps, mit denen der Darm die Weihnachtstage gut übersteht.



Bildquelle ©
Praxisklinik für
Venen- und End-
darmkrankungen
Hannover; Prof.
(MD) Dr. Dr. med.
Stefan Hillejan

Versuchungen auf dem Weihnachtsmarkt

Mit dem ersten Glühwein beginnt für viele die Adventszeit. Doch in dem winterlichen Getränk versteckt sich oftmals eine große Menge Zucker, die sich nicht nur negativ auf die Kalorienbilanz, sondern auch auf den Darm auswirkt. „Zucker beeinflusst das Gleichgewicht der Darmflora negativ, denn schädliche Bakterien finden in ihm eine Nahrungsquelle. Außerdem verursachen die enthaltenen Kohlenhydrate abends Probleme, da der Körper sie vor dem Zubettgehen nicht mehr abbauen kann und stattdessen als Fett einlagert“, erklärt Prof. Hillejan. Auch wenn Glühwein zum Winter dazugehört, ist insbesondere zu später Stunde also etwas Zurückhaltung geboten. Weitere Tipps für den Gang über den Weihnachtsmarkt: statt zu gebrannten Mandeln zu den fettärmeren heißen Maronen greifen. Auch ein mit Nüssen, Honig und Rosinen gefüllter Bratapfel oder Champignons ohne Sahnesoße bieten eine gute Alternative zu Bratwurst und Co.

Leicht verdauliches Feiertagsmenü

Wer bei der Planung der Mahlzeiten Fettiges von der Speisekarte streicht, schon die Verdauung. „Fettreiches Essen bringt die Darmflora aus dem Gleichgewicht und liegt schwer im Magen, da die Verarbeitung der enthaltenen Stoffe lange dauert und das Zusammenspiel vieler Organe erfordert“, weiß der Experte. Statt Gänsebraten kommt zum Beispiel auch Pute oder anderes fettarmes Fleisch infrage. Generell ist aus vielen Gründen weißes Geflügelfleisch dem Verzehr von rotem Fleisch vorzuziehen. Auch bekömmliche Vorspeisen wie frischer Salat oder leichte Suppen schonen die Verdauung. Außerdem gilt es immer genug zu trinken sowie langsam und bewusst zu essen, denn so reduziert sich die gegessene Menge meist von selbst. Pausen von mindestens drei Stunden zwischen den Mahlzeiten geben dem Körper die nötige Zeit, das Festtagsessen in Ruhe zu verarbeiten. Dabei hilft es, wenn Süßigkeiten oder andere Leckereien nicht den ganzen Tag frei zugänglich auf dem Tisch stehen, denn das führt oft zu unkontrolliertem Naschen.

Entspannung nach dem Essen

Ein Verdauungsschnaps im Anschluss an das Festmahl betäubt die Magennerven und vermindert das Völlegefühl. Allerdings beschleunigt er die Verdauung nicht, sondern macht sie träge. Besser wirkt ein Tee mit Anis, Fenchel oder Kümmel, denn die enthaltenen Bitterstoffe sind verdauungsfördernd. Wer die Gewürze schon beim Kochen verwendet, beugt so Bauchbeschwerden vor. „Auch ein Spaziergang nach dem Essen regt die Durchblutung des Darms an und fördert die Verdauung. Außerdem vertreibt Bewegung an der frischen Luft die Müdigkeit, die oft nach einem ausgiebigen Mahl einsetzt, und bringt den gesamten Kreislauf in Schwung“, berichtet Prof. Hillejan. Wer diese Tipps beherzigt und seine Verdauung nach den Feiertagen durch leichte Kost schont, ermöglicht auch seinem Darm eine besinnliche Weihnachtszeit. Mehr Informationen auch unter www.praxisklinik.com.



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



Für ein Leben
in Balance
Vitalbalans

Walnüsse senken nachweislich Cholesterin



(pi) Die Studie der Ludwig-Maximilians-Universität (LMU) München belegt, dass der regelmäßige Verzehr von Walnüssen den Cholesterinspiegel verbessert, unabhängig vom Verzicht auf andere Nahrungsmittel.

Dass naturbelassene Walnüsse einen positiven Effekt auf den Fettstoffwechsel haben, ist wissenschaftlich erwiesen: Eine Studie unter der Leitung von Prof. Dr. Klaus Parhofer hat bereits im Jahr 2014 gezeigt, dass regelmäßiger Walnussverzehr zu einem Abfall des Non-HDL-Cholesterins („schlechtes“ Cholesterin) um sieben Prozent führt. Nun haben die Ernährungswissenschaftler am LMU-Klinikum in einer Folgestudie untersucht, ob der positive Effekt davon abhängt, was die Patienten in der Ernährung weglassen, wenn sie Walnüsse konsumieren. Die Ergebnisse der prospektiven, randomisierten Walnuss-Studie, die erst kürzlich in der Fachzeitschrift *Nutrients* publi-

ziert wurden, bestätigen den positiven gesundheitlichen Effekt der Walnuss: 43 Gramm der Baumnuss pro Tag verbessern den Fettstoffwechsel und senken das schlechte Cholesterin nachweislich um ca. fünf Prozent. „Und das unabhängig davon, ob man bei der Ernährung Fette oder Kohlenhydrate anstelle der Walnüsse weglässt“, erklärt Prof. Dr. Parhofer, Oberarzt in der Medizinischen Klinik und Poliklinik IV am Klinikum der Universität München. „Somit können wir mit unserer Studie nachweisen, dass alleinig der Nussverzehr der ausschlaggebende Faktor für den positiven Effekt auf den Cholesterinspiegel ist.“

Doktorandin Charlotte Bamberger betreute in der Studie ca. 200 gesunde Frauen und Männer im Alter von durchschnittlich 63 Jahren. Die Probanden (alle Nicht-Raucher) wurden in drei Gruppen unterteilt, die innerhalb eines Zeitraums von acht Wochen jeden Tag 43 Gramm Walnüsse verzehrten: Eine

Gruppe sollte dabei vor allem auf Kohlenhydrate verzichten, einer zweiten wurde empfohlen vor allem auf Fette zu verzichten und einer dritten eine Kombination aus beidem. In der ebenso langen Periode gab es für eine Kontrollgruppe keine Nüsse, um Vergleichswerte zu haben. „Interessanterweise haben sich die Probanden auch nur begrenzt an die ihnen vorgegebene Diät gehalten“, sagt Prof. Parhofer. „Aber selbst dann, wenn man sich die Personen anschaut, die unsere Empfehlungen konsequent umgesetzt haben, sieht man keinen Unterschied bezüglich der Verbesserung des Cholesterinspiegels. Es spielt also keine Rolle, ob man Fette oder Kohlenhydrate reduziert, während man täglich eine Handvoll Walnüsse isst.“

In einem zweiten Ansatz hat das Team um Prof. Parhofer untersucht, ob es einen Unterschied macht, ob die Nüsse mit der Hauptmahlzeit (z. B. als Bestandteil eines Salates) oder als Snack konsumiert werden. Hier zeigte sich ebenfalls kein Unterschied auf den Fettstoffwechsel.

Derzeit werden weitere Untersuchungen ausgewertet, die Aufschluss darüber geben sollen, ob und wie sich der Walnussverzehr auf die Bakterienzusammensetzung der Darmflora auswirkt.

Buchtipps:

Die Arthrose-Lüge

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

(pi) 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. Am häufigsten werden Knie und Hüfte operiert.

In „Die Arthrose-Lüge“ entlarven die Schmerzspezialisten Roland Liebscher-Bracht und Dr. Petra Bracht die herkömmliche Meinung über Arthrose sowie die konventionelle Herangehensweise an die Krankheit als Jahrhundertirrtum. Sie zeigen natürliche Wege auf, Arthrose zu stoppen, Knorpel zu regenerieren und schmerzfrei zu werden – ganz ohne Schmerzmittel und Operationen. Mit Anleitungen für Körperübungen und eine Ernährungsumstellung wird der Leser zum Einstieg in die Selbsthilfe motiviert.

Die Autoren, bekannt durch die nach ihnen benannte Liebscher & Bracht-Schmerztherapie, liefern ein neues Erklärungsmodell für die Entstehung von Arthrose und Schmerzen. In ihrem aktuellen Buch beschreiben sie die Negativspirale von Stress, Übersäuerung, Spannungserhöhungen und Entzündungen. Roland Liebscher-Bracht forscht seit 30 Jahren zum Thema Schmerzen und widerlegt zusammen mit Ärztin und Ehefrau Dr. Petra Bracht in „Die Arthrose-Lüge“ die gängige Sichtweise, dass sich der Verschleißprozess nicht aufhalten lässt. Mit der richtigen Ernährung und den richtigen Übungen können Betroffene einen Ausweg aus der Sackgasse von Arthrose und Schmerzen finden.



Viele Übungen für das tägliche Training

Im Praxis-Teil des Buches erwarten den Leser detailliert beschriebene und bebilderte Übungen für alle Arthrose-Arten. Schritt für Schritt werden nicht nur die Dehnübungen erläutert, sondern ebenso Ursachen und begleitende Missempfindungen erklärt. Die Autoren beschreiben auch die Schmerzen der unterschiedlichen Arthrose-Arten, von Kiefergelenks-Arthrose, über Hüft- und Kniegelenks- bis hin zu Großzehen-Arthrose. Vorbereitet wird das Selbsthilfeprogramm am besten mit der Faszien-Rollmassage, die man auch nebenbei beim Fernsehen oder beim gemütlichen Beisammensein mit der Familie durchführen kann. Zahlreiche Rezepte vom Anti-Arthrose-Smoothie bis hin zur Anti-Arthrose-Suppe helfen dem Leser, seine Ernährung umzustellen.

Der Arthrose vorbeugen

Das Buch richtet sich nicht nur an schmerzgeplagte Arthrose-Patienten. Auch beschwerdefreie Leser können mit dem Programm späteren Schmerzen und der Entstehung von Arthrose vorbeugen. Ärzte und Therapeuten finden hilfreiche Anregungen für ihren Beruf. Die Arthrose-Lüge, 279 Seiten, € 13,99.

Erfahrene und kompetente Köpfe hinter **APOrtha®** entwickeln und vertreiben hochwertige, effektive Nahrungsergänzungsmittel seit beinahe 20 Jahren mit Leib und Seele – innovativ und klar kundenorientiert. Hergestellt in Deutschland.

Unsere Kunden, **vornehmlich Heilpraktiker, gesundheitsbewusste Privatleute und Apotheken**, wissen dies zu schätzen und sind unserem Unternehmen mit Sitz in Ahrensburg schon seit langen Jahren treu verbunden.

Für das uns entgegengebrachte Vertrauen, liebe/r **SeMa-LeserIn**, möchten wir uns bedanken. Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien **FROHE WEIHNACHTEN** und einen guten sowie gesunden Start in das neue Jahr. **Ihr APOrtha-Team**

APOrtha  **Natürlich. Pur.**

CURCUMIN

Curcumin und seine Derivate, auch als Curcuminoiden bekannt, sind biologisch aktive Bestandteile der Gewürzpflanze Curcuma Longa oder Gelbwurz. Die Kapseln enthalten den deutschen Markenrohstoff CAVACURMIN®, einen der besten und bioverfügbarsten Curcumin-Rohstoffe überhaupt.

90 vegane Kapseln
Grundpreis
(64,47 € / 100 g)

CAVACURMIN® is a registered trademark of WACKER AG

* inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten



Gelenk Protein

FORTIGEL® besteht aus speziellen Kollagenpeptiden für Ihre Gelenkknorpel. Veröffentlichten Forschungsergebnissen zufolge konnte für oral verabreichtes FORTIGEL® gezeigt werden, dass es über den Darm aufgenommen wird und sich im Knorpel anreichert.

255 g Pulver
Grundpreis
(97,84 € / 1 kg)

FORTIGEL® is a registered trademark of GELITA AG

* inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten



CARDIO CAPS

Diese speziellen Kapseln mit Q10Vital® enthalten eine besondere Form von Coenzym Q10 plus Selen und plus Vitamin B1. Das Herzvitamin B1 (Thiamin) trägt zu einer normalen Funktion des Herzens bei. Q10Vital® ist eine patentierte, wasserlösliche Form vom Coenzym Q10 und hat eine bis zu 4-fach höhere Bioverfügbarkeit.

120 vegane Kapseln
Grundpreis
(57,95 € / 100 g)

Q10Vital® is a registered trademark of VALENS

* inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten



VITAMIN K2-MK7

Der verwendete hochwertige Natto Vitamin K2-MK7 Rohstoff wird aus Natto extrahiert und zeichnet sich nicht nur durch einen Anteil von mindestens 95% an aktivem ALL-Trans Menaquinon aus, sondern ist auch absolut allergenfrei und sehr gut verträglich.

365 vegane Tabletten
Grundpreis
(50,11 € / 100 g)

Laut der Health Claim Verordnung der EU trägt Vitamin K zum Erhalt normaler Knochen bei.

* inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten



VITAMIN K-KOMPLEX

Dieser K-Komplex enthält auch das hochwertige Natto Vitamin K2-MK7 mit 95% ALL-Trans Menaquinon und ist zusätzlich optimiert mit Vitamin K1 und Vitamin K2-MK4. Absolut allergenfrei und sehr gut verträglich. Frei von jeglichen tierischen Bestandteilen und für eine vegetarische und vegane Ernährung geeignet.

120 vegane Tabletten
Grundpreis
(82,92 € / 100 g)

* inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten



VITAMIN B12 SPRAY

Bioaktives Methylcobalamin mit 500 µg Vitamin B12 pro Sprüh-Hub. Als Mundspray wird das Vitamin direkt über die Mundschleimhäute aufgenommen, über die obere Hohlvene zum Herzen geleitet und im Körper verteilt. Dieser Umstand erhöht die Bioverfügbarkeit erheblich.

25 ml
Grundpreis
(59,80 € / 100 ml)

Ein veganes, aspartamfreies, alkohol- und zuckerfreies Mundspray

* inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten



COLLAGEN DRINK

Regelmäßig eingenommen, präsentiert sich der gefragte Cellufine® HyaVita® Hyaluronsäure Collagen Drink mit VERISOL® als eine sichere, unbedenkliche und natürliche Alternative zu sonstigen verfügbaren Anti-Aging-Maßnahmen.

260 g Pulver
Grundpreis
(145,27 € / 1 kg)

VERISOL® is a registered trademark of GELITA AG

* inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten



Bei einer telefonischen Bestellung oder über den Web-Shop erhalten Sie **10% Rabatt**. Dafür geben Sie bitte diesen Code an: **SEMA12**



**Einmalig pro Kunde

AMINO PATTERN

Aminosäuren sind Bausteine des Lebens. Multi Essential Amino Pattern enthält 8 essentielle Aminosäuren in einem optimalen Verhältnis, die der menschliche Körper nicht selbst herstellen kann. Er kann Aminosäuren nur über die tägliche Nahrung aufnehmen. Für eine bestmögliche Proteinversorgung zum Aufbau und Erhalt von Muskeln.

240 vegane Tabletten
Grundpreis
(138,15 € / 1 kg)

* inkl. MwSt. zzgl. Versandkosten



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

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

Pflege? ... Aber sicher!



Haus Itzstedt
Alten- und Pflegeheim



www.haus-itzstedt.de

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

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

Urlaubs- und Kurzzeitpflege und Probewohntage

Lernen Sie unsere Leistungen kennen und überzeugen sich von unserer Qualität

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



OPTIK DANIEL

hingucken ... reinschauen ... durchblicken



Spezialbrillen bei altersbedingter Makuladegeneration (AMD)

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

Jetzt Termin vereinbaren!
Tel. 040 - 40 87 01

Osterstraße 136 | 20255 Hamburg-Eimsbüttel

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräfe
Beratungsstellenleiter
Papyrusweg 13a
22117 Hamburg - Billstedt

☎ 040 492 048 49



www.vlh.de

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



Ein winterlicher Spaziergang in der würzigen Waldluft tut Geist und Körper gut. Fotos: djd/Touristinformation Osterode am Harz

Tief durchatmen im Winterwald

Das Wandern rund um Osterode am Harz erfrischt alle Sinne

(djd). Die Fichten tragen Pudelmützen aus Schnee, die Zweige sind mit glitzerndem Raureif geschmückt und die weiße Gebirgslandschaft erstrahlt in der Wintersonne: Rund um das beschauliche Städtchen Osterode am Harz laden gut ausgeschilderte Wanderwege zu Spaziergängen oder Bergtouren in die reizvolle Natur ein.

In der winterlichen Stille knirscht der Schnee unter den Schritten der Wanderer, der Blick reicht weit über Berge und Täler, der Kopf wird frei und die klare kalte Luft erfrischt alle Sinne. Sich zu Fuß durch den Wald zu bewegen, wirkt nicht nur entspannend auf Körper und Geist, es hat sogar nachweislich heilende und gesundheitsfördernde Kräfte. Denn die würzige Waldluft kann tatsächlich den Blutdruck senken, das Immunsystem stärken und sogar vor Herzinfarkt schützen.

Über mystische Pfade bis auf den Brocken

Waldluft enthält 90 Prozent weniger Staubteilchen als Stadtluft - so auch die prächtigen Bergwälder im Harz bei Osterode im Südosten Niedersachsens. Um die Stadt herum laden verschiedene Rundwege zu Spaziergängen zwischen Bergen und Tälern, Gebirgsbächen und Hochebenen ein. Zudem liegt Osterode an einigen beliebten Fernwanderwegen. So führt der „Harzer-Hexen-Stieg“ auf mystisch sagenumwobenen Pfaden in den Oberharz und bis hinauf auf den Brocken, den höchsten Gipfel in Norddeutschland. Vorbei an bizarr vereisten Bergseen und weiten Ausblicken ins Harzvorland geht es dann wieder hinab bis ins wildromantische Bodetal im Ostharz. Die 94 Kilometer lange Strecke gehört zu den „10 Top-Trails“ in Deutschland. Alle Informationen sind unter www.osterode.de zu finden.



Teiche und Talsperren tief verschneit

Der „Harzer Baudensteig“ verbindet zehn gemütliche Waldgaststätten, in denen die Einkehr zum Aufwärmen im Winter besonders gut tut. Er startet in Bad Grund, wo sich ein Besuch im Höhlenerlebniszentrum mit Ausgrabungen von der ältesten Familie der Welt lohnt. Auf den Gipfeln des Westharzes führt die Route bis nach Walkenried, wo die Besucher im Zisterzienser-Kloster auf den Spuren der Weißen Mönche wandeln können. Der „Harzer Försterstieg“ führt von der alten Kaiserstadt Goslar an den vereisten Teichen der Oberharzer Wasserwirtschaft entlang, die einst den Bergbau angetrieben hat und heute zum Unesco-Welterbe zählt. An den drei Talsperren Grane,- Innerste- und Sösetalsperre entlang geht

es tief in den verschneiten Nationalpark hinein. Und schließlich führt der „Karstwanderweg“ als einer der längsten thematischen Lehrpfade Mitteleuropas an Dolinen, Erdfällen, Tropfsteinhöhlen und Relikten aus der Eiszeit vorbei, von Osterode bis nach Pölsfeld in Sachsen-Anhalt. Auf vielen Etappen der Fernwanderwege lassen sich auch schöne Tagestouren unternehmen.



In der stillen Natur knirscht der Schnee unter den Füßen der Wanderer.

Ski und Rodel gut

Wintersportler finden in dem kleinen Bergdorf Lerbach nordöstlich von Osterode einen gut 300 Meter langen Skihang mit Schlepplift, der es in sich hat: Unter Flutlicht können sie hier bis in die Abendstunden auf steiler Piste Abfahrtski fahren oder auf dem Rodelhang ins Tal sausen. Auf Langläufer wartet im Nationalpark Harz ein umfangreiches Loipennetz, das von Osterode aus in wenigen Autominuten zu erreichen ist. Zudem werden geführte Schneeschuhwanderungen oder Schlittenhundetouren angeboten und die Wintersportorte Clausthal-Zellerfeld, Braunlage oder Hahnenklee liegen ganz in der Nähe. Alle Informationen sind unter www.osterode.de zu finden.



Schnee und Eis verzaubern die Harzer Bergwelt rund um Osterode.



NEUBAUER

☆ Kurreisen ☆

Swinemünde, Hotel Drei Inseln***
(im Jahr 2015 neu eröffnet):

10.02.-17.02.18	8 Tage	€ 599,-
10.02.-24.02.18	15 Tage	€ 869,-
17.02.-24.02.18	8 Tage	€ 599,-
17.02.-03.03.18	15 Tage	€ 869,-
24.02.-03.03.18	8 Tage	€ 625,-
24.02.-10.03.18	15 Tage	€ 910,-
03.03.-10.03.18	8 Tage	€ 635,-
05.05.-19.05.18	15 Tage	€ 1.069,-

inkl. Halbpension*, 2 Kuranwendungen pro Werktag, ärztliches Eingangsgespräch, deutschsprachige Betreuung vor Ort, Kurtaxe und Kofferservice

(*=Vollpension zzgl. € 21,- pro Person und Woche zubuchbar)

Neubauer Touristik GmbH • Marie-Curie-Ring 39 • 24941 Flensburg
Tel. 040-28 05 01 40 • www.neubauer-reisen.de



Mit Vagabund lernen Sie Land und Leute kennen!
Tel. 040 55 55 85 69

Besuchen Sie uns auf der
GLOBETROTTER Hausmesse
13.01.-14.01.2018 bei der HanseMerkur in Hamburg

Erlebnisreiche Tagesfahrten

20.01.18	Berlin – Grüne Woche	inkl. Eintritt	€ 55,-
03.02.18	Grünkohlessen mit Unterhaltungsprogramm		
15.02.18	inkl. Grünkohlessen SATT und Didibel-Show		€ 46,-
14.02.18	Meyer Werft Papenburg		
28.02.18	inkl. Führung und Mittagessen		€ 61,50
17.02.18	Lottotour zu Jonny's Cafe	inkl. erste Lottokarte und Kaffeegedeck	€ 39,-
24.02.18	Traditionelles Schlachtefest	inkl. Schlachtebüfett, Unterhaltungsprogramm und Kaffeegedeck	€ 49,-
28.02.18	Autostadt Wolfsburg	inkl. Eintritt, Übersichtsführung und Maritime Panoramatur	€ 59,50
03.03.18	Stintessen in Eckernworth	inkl. Stint- und Fischbüfett und Rundfahrt	€ 43,50

**Jetzt
Programm
anfordern!**

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





Tanzyoga

Wenn die Asanas tanzen

Die Yogamatte bleibt zu Hause. Und Kopfüber-Stellungen muss auch keiner können. Beim Tanzyoga üben die Teilnehmer/-innen einen Teil der klassischen Yoga-Übungen zu flotter Musik aus.

Ein luftiges Oberteil und eine lockere Hose, in der die Bewegungen gut auszuführen sind, viel mehr braucht der Einzelne nicht, um an dieser modernen Form des Asana-Yogas teilzunehmen. Dann kann es auch schon losgehen: Ohne Yogamatte und weiteres typisches Zubehör, das beim Tanzyoga nur zur Stolperfalle werden könnte, wird der Körper in Bewegung gesetzt.

Die sogenannten Asanas, also die im klassischen Yoga-Sinne überwiegend ruhenden Positionen, und alle weiteren Übungen werden dabei zum Rhythmus einer vorwiegend dynamischen Musik ausgeübt. Sie versetzt den Teilnehmenden nach und nach in einen dynamischen Fluss seiner Bewegungen – und formt aus der Gruppe einzelner Yogis eine gemeinsame Choreografie.

Rhythmus, Musik und Gemeinschaft

Im Vergleich zu „normalen“ Tanzstilen spielen beim Tanzyoga, auch Yogadancing oder Yoga Dance genannt, die Elemente des traditionellen Yogas eine viel größere Rolle als die Schritte des Tanzens. In der Praxis konzentriert sich der Aktive daher auch besonders auf eine richtig



Besser verstehen in Gesellschaft

Viele Menschen können nicht mehr gut hören oder verstehen. Sie suchen nach einer diskreten Hör-Lösung, 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

ausgeführte Atmung, die vor allem Yoga-Einsteiger mit ihrem Kurslehrer lernen sollten, und immer wieder auf die Asanas. Der Sonnengruß, eine der wohl bekanntesten Yoga-Übungen, die sowieso aus einer Abfolge von mehreren Positionen besteht, wird dabei zum Beispiel zu einer tänzerischen Verschmelzung.

Verbundenheit von Yoga und Tanz

Zwischen Yoga und Tanz besteht generell eine alte, lange Verbundenheit, denn viele professionelle Tänzer nutzen Yoga, um sich mit den Übungen aufzuwärmen und ihren Körper geschmeidig und in Bewegung zu halten. So hat beispielsweise Ruth St. Dennis, eine bekannte Modern Dance-Tänzerin, schon vor vielen Jahrzehnten begonnen, Yoga, Bewegung, Gymnastik und Spiritualität miteinander zu verknüpfen. Außerdem kamen in den 1980er-Jahren einige Yogalehrer dazu, Yoga und Tanzerei miteinander zu verbinden, darunter Kali Ras, Kathleen Hunt und Kat Allen.



Nach und nach weiterentwickelt hat den Stil dann Theresa Elliot aus Seattle, die seit fast 30 Jahren Kurse im Yoga Dance gibt – vielleicht auch ausgehend von dem Gedanken, dass die Basis für eine tänzerische Yoga-Form schon viel früher geschaffen wurde: Der indische Gott Ganesha, ein Yogi in Höchstform, soll auch ein überragender Tänzer gewesen sein.

Umsetzbar zu fast jeder Musik

In der Praxis unterscheidet sich Tanzyoga durch Details vom üblichen Yoga: Meistens sind die Gruppen größer, wodurch auch die tänzerischen Choreografien besser umzusetzen sind. Die Wahl der Musik hängt dann oftmals vom Yogalehrer und vom Geschmack der Gruppe ab: Moves zu modernen Pop- und Elektroklängen, aber auch meditative indische Musik – bei Tanzyoga geht alles.

Unter fachlicher Anleitung loslegen

Wer auch im Alter noch gern tanzt und bereits Yoga-Erfahrungen hat, oder sich durch Tanzyoga an die uralte Bewegungs- und Entspannungsform herantasten möchte, der sollte einige Punkte beachten:

Wichtig ist vor allem, dass die Übungen zu den körperlichen Kapazitäten des Einzelnen – auch mit all ihren Einschränkungen und Handicaps – passen.

Daher ist es vor allem für SeniorInnen wichtig, Yoga oder Tanzyoga gerade anfangs unter fachlicher Anleitung anzugehen. Und der Yogalehrer sollte vorher Beschwerden und Einschränkungen abfragen, bevor er mit seinen Übungen beginnt. Bei der Ausübung derselben kommt es, vor allem im Tanzyoga, auch nicht darauf an, dass der Teilnehmende eine Position lange halten kann. Im Gegenteil, bei älteren Menschen kann das sogar zu Schmerzen führen. Dagegen setzt Tanzyoga seinen Focus mehr auf eine fließende, spannende und wohltuende Umsetzung. A. Petersen © SeMa

Infos und Anbieter von Yoga Dance und artverwandten Formen in Hamburg:

www.asanayoga.de (Website für Yoga und Tanzyoga)

www.nordpole.de (Hamburg-Stellingen)

www.bea-dinger.de (Bea Dinger Yoga & Tanz)

www.die2-hamburg.de (Tanzschule Hamburger City)





ARTHROSE? GELENKSCHMERZEN?
IN 12 WOCHEN SCHMERZFREIER BEWEGEN!

BESCHWERDEN LINDERN MIT DEM ELIXIA-GESUNDHEITSTRAINING

Wir haben neue und effektive Methoden entwickelt um präzise, schnell und wirksam Muskel-, Rücken- und Gelenkschmerzen zu lindern und Arthrose vorzubeugen!

Das ELIXIA-Gesundheitsprogramm erlaubt ein effektives Training, das die Gelenke schont und dadurch extrem wirksam ist.

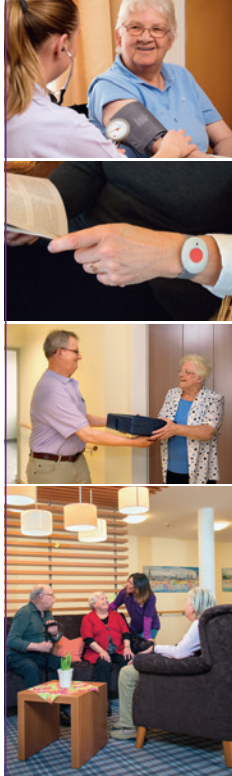
55
 Freiwillige gesucht!
 Teilnahme begrenzt.

Weitere Infos unter 040 / 53 035 035 oder auf www.elixia-hamburg.de.

ELIXIA VC Vitalclub Management Langenhorn GmbH · Essener Straße 4 · 22419 Hamburg



HOSPITAL ZUM HEILIGEN GEIST
Ambulante Pflege Heilig Geist



Zu Hause gut umsorgt

Neu! Jetzt auch am Duvenstedter Damm 60

Beratungsstützpunkt für

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

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

Rätsel Spaß

Kontur	Kristalle	Kurort im Allgäu			Stadt in Dänemark	König von Argos		Kose-name e. span. Königin		Pyre-näen-gipfel	pomme-risch: kleine Insel		Ewigkeit in der griech. Antike	Fast-nachts-ruf		kleine Quasten		widerlich finden, sich vor etwas ...
						Konser-vierungs-mittel	6											
					Bild von da Vinci (... Lisa')	süd-amerika-nischer Kuckuck				Kykla-den-insel				Hohlmaß für Rohöl		Zustim-mung (Abk.)		
Titelfigur bei Lessing		Hirsch-art				Holz zerteilen							altkelti-scher Sänger					
				eiszeit-licher Höhen-zug									arabi-sches Segel-schiff			thailän-discher Ferien-ort		
US-Schau-spieler (Richard)		schnell, rasch machen		Untersu-chungs-ergebnis		Wahr-zeichen Triers 'Porta ...'							gebün-delter Wasser-ausstoß	ausge-lassen spielen		Schrift-steller-verband (Abk.)	5	Futter-stoff
Hafen-stadt im Süden Irans																		
Vorname der Riefen-stahl					Furchen-vertiefun-gen der Tischler													
													Ergeb-nis		Berg in Tunesien		Ergebnis	
Meeres-beweg-ung	Kornrei-nigungs-maschine		west-afrik. Sprach-familie										Hand-werker-titel		Fremd-wortteil: Luft			
		3																
Haupt-stadt von Georgia (USA)			Umlaut			Werk-zeug zum Korn-putzen	kurz für: eine		Ort im Banat (Rumä-nien)	härten, abhärten			altägyptischer Herr-scher		Gesamt-heit, Gesamt-struktur	italie-nisch: ja		
			eine Dich-tung		tierische Nahrung						4		Ziererei					
rechter Neben-fluss der Rhône	brasilia-nischer Fußball-star					Fluss in Frank-reich	Stadt im Henne-gau					süd-franz. Departement				Irr-tümer (lat.)	10	
Handels-brauch				kleine Sunda-insel	antiker Name Deutsch-lands										dt. Kompo-nist † 1847			
							7	Einver-standen! (Kw.)	franzö-sisch: Wasser				Ge-treide-speicher		Stadt am Großen Sklaven-see		8	
Haupt-stadt Belgiens	arabisch: Sohn	erste Frau Jakobs (A.T.)		Lebens-gefährtin Lennons (Yoko)	englisch: nach, zu				Spitz-name Lincolns		Baum-woll-hemd						Frauen-kurz-name	
		Vorname des Sängers Reed				alter Energie-wert der Nahrung	1								int. Kfz-Z. Liech-tenstein		europ. Staaten-gemein-schaft	
jemeni-tische Münze		englisch: auf			poetisch: erfri-schen					2		operativ Haut glätten						
Mittel gegen Sod-brennen			9			japa-nische Währung					Be-dräng-nis							

Die Gewinner vom November!

1. bis 3. Preis: je 2 Karten für „Die Jungs mit dem Tüdelband“ im St.-Pauli-Theater

1. Bärbel Bölke, 22457 Hamburg
2. Inge Meyer, 22523 Hamburg
3. Wiebke Norgall, 22765 Hamburg

4. + 5. Preis: je ein Fielmann-Gutschein

4. Elisabeth Ehlers-Braun, 22459 Hamburg
5. Rolf Karstens, 22047 Hamburg

6. + 7. Preis: je eine Leuchtlupe

6. Gabriele Pantelmann, 22179 Hamburg
7. Inge Lilienthal, 22417 Hamburg

Auflösung: Sudoku und Kreuzworträtsel vom SeMa, Ausgabe November 2017

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

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

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

NACHSAISON

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

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

Sudoku-Regeln

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

Verlosung im Dez. 2017/Jan. 2018!

APASSIONATA

1.-3. Preis: je 2 Tickets für die Vorstellung von APASSIONATA „Gefährten des Lichts“ am 28.01.2018, 18:30 Uhr, in der Barclaycard Arena.

Mehr denn je überzeugt „Gefährten des Lichts“ mit beeindruckenden Szenerien und der perfekten Verschmelzung der Protagonisten und der Show-Elemente zu einem ebenso spannenden wie berührenden Gesamterlebnis. Zum 15. Mal gastiert Europas beliebteste Familien-Entertainment-Show mit Pferden in diversen europäischen Metropolen. Bis Juni 2018 ist APASSIONATA mit „Gefährten des Lichts“ in 28 Städten in Deutschland und Europa zu erleben und verspricht ein einmaliges Erlebnis für die ganze Familie. Informationen und Tickets zur Show finden Sie unter www.apassionata.com und unter 01806-73 33 33.

...und so können Sie gewinnen: Lösungswort eintragen, Coupon ausfüllen und ausschneiden, ausreichend frankiert bis zum 12.01.2018 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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

4. + 5. Preis: je 2 Karten für „Schöne neue Welt“ am 31.01.18 um 19 Uhr im Altonaer Theater.

ALTONAER
THEATER

In der schönen neuen Welt gibt es Wohlstand, Glück und Frieden. Der Preis dafür ist der völlige Verlust der Freiheit und der Individualität. Diese vermeintlich perfekte Welt baut und beschreibt uns Aldous Huxley schon 1932 in seinem Welterfolg. Doch jedes Ideal hat auch seine Kehrseite – Bernard Marx, eigentlich ein „Alpha-plus“, scheint ein Fabrikationsfehler zu sein, denn er bricht mit der Norm und macht sich eigene Gedanken.

Vorstellungen: 21. Jan. bis 25. Feb. 2018, Tickets unter 040/39 90 58 70 oder www.altonaer-theater.de

Winterschmuck auf Gräbern

Naturhaftes mit persönlicher Note

(pi) Zapfen, Moose, getrocknete Früchte: Die Wintermonate halten für die Grabgestaltung eine Vielzahl von Möglichkeiten bereit.

Mit Schirm und Regenjacke ausgerüstet, hatte Marianne in den letzten Wochen stets ihren Besuch auf dem Friedhof angetreten. Das herbstliche Wetter hielt sie nicht davon ab. Regelmäßig besucht die aktive Seniorin das Grab ihres Mannes und schaut meist auch noch am Doppelgrab ihrer verstorbenen Eltern vorbei. Bald würden die Herbsttage vorbei sein und sie überlegt, während sie in einer Regenzauszeit einige Laubblätter vom Grab aufsammelt, was sich gut als Winterschmuck auf ihren Pflegegräbern eignen würde.

In diesem Jahr bekam die Seniorin unverhofft eine ganze Bandbreite neuer Ideen zu Gesicht. Die örtliche Friedhofsgärtnerei hatte rechtzeitig vor den



Gedenktagen zu einer kleinen Ausstellung eingeladen. Obwohl auf dem Grab ihres Mannes die Herbstbepflanzung mit lilafarbener Besenheide, weißen Alpenveilchen und Blauschwingel-Gräsern noch eine gute Figur macht, interessierte sie sich für die neusten Trends, die ihre Friedhofsgärtnerei präsentierte.

So konnte sie in der Ausstellung verschiedene Mustergräber begutachten, deren Rahmen- und Wechselbepflanzung passend für die rauen Wintermonate angelegt worden waren. Die meisten Gehölze – ob mit Nadeln oder wintergrünem Laub – sind wichtige Gestaltungselemente auf dem Grab. Dazu zeigten die geschulten Fachleute, wie man – außer Heidepflanzen und Stiefmütterchen – die Fläche des Wechselbeetes gestalten kann.

Interessiert betrachtete Marianne die kunstvollen Wintergestecke der Friedhofsgärtnerei. Zapfen, Moose, getrocknete Blüten und Zweige, holzige Früchte, aber auch exotische, getrocknete Materialien waren mit frischem Grün verschiedenster Nadelgehölze verarbeitet worden. Starken Symbolgehalt hat nach wie vor – auch jetzt im

Anzeige

Es tut gut, wenn alles geregelt ist. Dauerhafte Kostensicherheit mit dem GBI-Vorsorge-Modell

Wir wissen aus Erfahrung, dass es tatsächlich gut tut, seine Angelegenheiten für die Zukunft, gleich wie sie beschaffen sein mag, geregelt zu haben. Zur Regelung des Alters gehört neben der notariellen Generalvollmacht bzw. Patientenverfügung, dem notariellen bzw. eigenhändigen Testament auch die Bestattungsvorsorge.

Die eigene Bestattung zu regeln, hat sich in den letzten Jahren immer mehr als positiver Schachzug im Leben erwiesen. Und auch diejenigen, die in frühen Lebensjahren einen solchen Schritt gegangen sind, haben diese Handlung nie bereut. Bestattungsvorsorge heißt, eine finanzielle Grundlage für die Durchführung der Bestattung zu schaffen – inklusive der anfallenden Friedhofsgebühren – und, genauso wichtig, eine inhaltliche Ausgestaltung der Bestattung festzulegen.

Das GBI-Bestattungsvorsorgemodell

Damit Sie nicht, wie es bei anderen Modellen vorkommt, aufgrund der jährlichen Preissteigerungen draufzahlen müssen, hat das GBI Großhamburger Bestattungsinstitut eine andere Lösung entwickelt – das GBI-Vorsorge-Modell. Es beruht auf drei Kernsäulen:

- 1. Umfängliche Regelung:** Wie bei allen guten Vorsorgeangeboten werden alle inhaltlichen Gestaltungsfragen einer Bestattung im Detail besprochen und schriftlich als „Vermächtnis“ niedergelegt.
- 2. Absolute Sicherheit:** Sicherheit wird gewährleistet durch die Bankbürgschaft der Sparda-Bank, die auf Wunsch gegen eine Gebühr von € 100,- zu erwerben ist.
- 3. Renditeoptimierung:** Das GBI gewährt eine zeitlich unbefristete Preisgarantie (auf die Bestattungsleistungen).

Das heißt: Die vereinbarten Bestattungskosten steigen nicht. Es wird also nicht teurer, egal wann der Leistungsfall eintritt. Betrachtet man seine Investition unter Renditegesichtspunkten, dann lohnt sich die Geldanlage, denn man spart Aufwendungen in Höhe von ca. 2 Prozent pro Jahr (durchschnittliche Preissteigerung im Bestattungsgewerbe).

Für das Lebensende vorzusorgen tut gut und ist sinnvoll – vor allem auch, weil man damit die Hinterbliebenen, in der Regel also die Kinder, nachhaltig entlastet, denn die Kosten der Bestattung sind vollständig bezahlt und ihre Gestaltung ist klar geregelt. Das gilt übrigens ohne Wenn und Aber: Ein Vorsorgevertrag kann nicht durch andere Kostenträger gekündigt werden, um mit dem Geld z. B. die Pflege zu finanzieren. Auch in diesem Punkt ist man also auf der sicheren Seite.

Noch eine Empfehlung: Im Winter 2017/18 gibt es den Vorsorgeordner des GBI (Wert: € 20,-) kostenlos. Er informiert u. a. zu Erbschaft, Testament, Versicherungen und Bestattung.



GBI
Großhamburger
Bestattungsinstitut rV

Vorsorgeordner kostenlos anfordern unter der Tel.: 040/24 84 02 03 oder per E-Mail: vorsorge@gbi-hamburg.de



Hörner und andere Dekorationselemente können kunstvoll bei der Grabgestaltung im Winter eingesetzt werden.

Winter – der Kranz. Besonders angetan war sie von einem Kranz aus gewundenen Zweigen, in den Efeuranken mit eingewoben waren und der mit Rosen, als Schnittblumen, dekoriert war. Ein kleiner Engel aus Holz symbolisierte für sie die Nähe zu ihren verstorbenen Liebsten. Neben Kränzen waren kleine Kissen oder Herzen kunstvoll mit verschiedensten Naturmaterialien verarbeitet worden.

Die Auswahl war groß, doch schließlich entschied sich Marianne für den Kranz aus gewundenen Zweigen. Den konnte sie ganz bequem selbst zum Grab bringen. Dekoriert mit einem Grablicht würde somit das Grab während der Trauergedenkstage, aber auch noch viele Wochen im Winter, gut aussehen. Zusätzlich wählte sie aus dem Pflanzen-Sortiment noch drei Christrosen aus. Sie bieten auf dem Grab besondere Akzente und blühen während der gesamten Advents- und Weihnachtszeit. In den nächsten Tagen würden die Friedhofsgärtner noch für eine Abdeckung mit grünen Zweigen auf dem Grab sorgen. Das hatte sie in Auftrag gegeben, denn auf „ihre alten Tage“, wollte sie sich nicht an diese bückende Arbeit herangeben. Die Friedhofsgärtner haben darüber hinaus eh ein besseres handwerkliches Geschick, dachte sie zufrieden.

Übrigens, die Winterabdeckung ist auch Bestandteil der ganzjährigen Grabpflege durch den Friedhofsgärtner ihrer Wahl, der im Rahmen einer Dauergrabpflege das Grab betreut. Weitere Informationen zu den verschiedenen Möglichkeiten gibt es unter www.grabpflege.de. Dort sind auch die regional zuständigen Dauergrabpflegeeinrichtungen aufgeführt.



WULFF & SOHN
BESTATTUNGSIONSTITUT

Wenn die letzte Stunde schlägt...

*... sind wir an Ihrer Seite
und begleiten Sie.*



Segeberger Chaussee 56-58 Tangstedter Landstraße 238
Norderstedt HH-Langenhorn
☎ (040) 529 61 73 ☎ (040) 539 08 590
www.wulffundsohn.de



Auch der Winter offenbart eine Vielzahl an Möglichkeiten bei der Grabgestaltung – Friedhofsgärtner setzen dabei individuelle Kundenwünsche liebevoll um. Fotos: GdF, Bonn



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.**

„Dree niege Froons för Wotan“

Plattdeutsches
Theater mit
der Hittfelder
Speeldeel am
Kiekeberg

Märchenschloss & Knusperhexe

Schwerin – ein Tipp für Sparfüchse und Opernfreunde

„Wenn die Welt untergeht“, soll Otto von Bismarck gesagt haben, „so ziehe ich nach Mecklenburg, denn dort geschieht alles 50 Jahre später.“ Es gibt Mecklenburger, die den Spruch positiv deuten. „Eigentlich ist das falsche Bismarckzitat nichts anderes als ein riesiges Kompliment für die Vitalität dieses Landes“, findet Rudolf Conrades, lange Jahre Leiter des Schleswig-Hauses in Schwerin. „Die Richtigkeit würde dem Land übrigens enorme, bisher übersehene Pluspunkte bringen – nicht zuletzt den einmaligen Standortvorteil, im Falle des Weltuntergangs einfach nicht mitzumachen: Stell dir vor, es ist Weltuntergang und Mecklenburg geht (noch) nicht hin! Dadurch hat das Land für fünf Jahrzehnte die Nase vorn, weil es anderswo keine Nasen mehr gibt.“

Doch auch ohne Weltuntergang hat zumindest die Landeshauptstadt Schwerin einen Vorteil, der noch viel zu wenig beachtet wurde – Kultur ist hier preiswerter, als zum Beispiel in Hamburg. Und das nicht nur zur Weihnachtszeit. Aber auch da. Der direkte Vergleich für Kartenpreise der Märchenoper „Hänsel und Gretel“ – nicht wegzudenken aus den Opern-Spielplänen um Weihnachten – zwischen Hamburg und

Schwerin spricht für sich. In Hamburg gibt es für Inhaber einer für 15 Euro im Jahr zu erwerbenden „Familiencard“ bei vollzahlenden Erwachsenen in den obersten fünf Preisklassen Kinderkarten für nur 10 Euro. Im Schwerin sind die teuersten Vollzahlerkarten deutlich preiswerter als die günstigsten Familiencard/Kinderkarten in Hamburg.

Fazit: In Schwerin ist Kultur deutlich günstiger als in Hamburg – mit oder ohne Kinder.

Ob die höheren Preise in Hamburg identisch mit besserer Qualität sind, sollte jeder für sich entscheiden. Auf jeden Fall ist ein Besuch des historischen Schweriner Staatstheaters an sich schon ein Erlebnis. Gleiches gilt für den Weihnachtsmarkt der alten Residenzstadt, der mit Riesenrad, Eisbahn und vielen anderen Angeboten bis zum 30. Dezember geöffnet hat. Auch ohne Auto ist Schwerin gleich um die Ecke. Mit dem „Mecklenburg-Vorpommern-Ticket“ der Bahn fahren 5 Personen für zusammen nur 39 Euro von Hamburg nach Schwerin hin und zurück. Das Ticket kann im Internet gekauft werden und gilt auch für den gesamten Nahverkehr in Hamburg und Mecklenburg-Vorpommern. Opern-/Theaterkarten können unter Tel. 0385 53 00-123 gekauft werden.

F.J. Krause © SeMa

Katrin Hübner singt die Gretel in der Neuinszenierung von Humperdincks „Hänsel und Gretel“ von Operndirektor Toni Burkhardt.

Foto: Silke Winkler

Vom Pfaffenteich bis in die Altstadt hinein locken die Angebote des Schweriner Weihnachtsmarktes.

Foto: Krause



**Freitag, 2. Februar, 19 Uhr
und Sonnabend/Sonntag,
3./4. Februar, 15 Uhr, € 10,-**

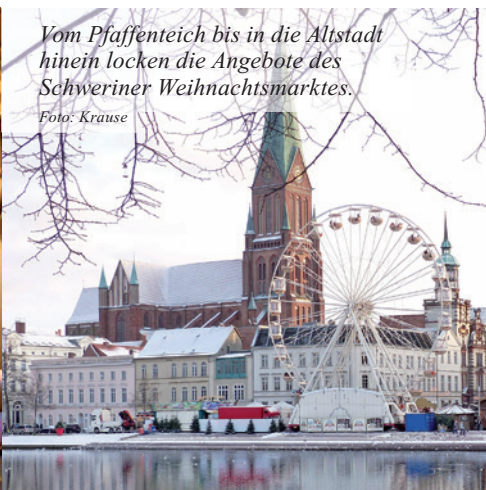
Die Hittfelder Speeldeel sorgt mit dem witzigen Stück „Dree niege Froons för Wotan“ im Historischen Tanzsaal für launig-amüsierte Stimmung.

Wotan ist geschockt:

Seine Frau Sylvia ist weg und Tochter Pia hat nichts Besseres zu tun, als ihn in eine Seniorenwohngemeinschaft einzuquartieren. Sein neues Heim teilt er mit den drei dominanten, ihm unbekannten Damen Emily, Ella und Elke. Schnell nehmen die drei, mitsamt ihrer Hippie-Vergangenheit und ihren kuriosen Ideen zur Rentenaufbesserung, den neuen Mitbewohner in ihre Mitte. Für Wotan beginnt ein lustiger Rausch auf der Überholspur des Lebens. Bei seiner Frau Sylvia erweckt dies ihre weiblichen Jagdinstinkte wieder zum Leben: Sie beschließt, sich ihren Mann zurückzuerobern, doch wie kann ihr das gelingen, ohne am Ende als Verliererin dazustehen?

Karten sind für € 10,- an der Kasse des Freilichtmuseums erhältlich.

**Reservierungen unter Tel.:
(040) 79 01 76-25.**



Immobilientausch

ALT gegen NEU

Ihr Altbau gegen einen Neubau
plus Geld

Ihre Lebenssituation:

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



Unser Vorschlag:

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

Eine sorgenfreie Zukunft
alles inklusive

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

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.



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



ACCENTIS
bau gruppe

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



Gesellschaft gestalten mit Zufriedenheitsfaktor

Vom Ehrenamt zum Bürgerengagement. Neue Aufgaben für „junge Alte“.

„Wissen Sie“, lacht Elke M. uns an, „das Schöne ist, ich komme mit jüngeren Menschen zusammen, kann meine Kompetenzen einbringen, lerne selbst Neues dazu und all dies ohne Druck und Zwang.“ Die Freude und Begeisterung springt förmlich auf einen über, wenn sie von ihrer Aufgabe als „Wohn-Patin“ für eine alleinstehende Bewohnerin in einer Wohneinrichtung in Wandsbek erzählt und über die alte Dame berichtet. „Freizeit und Reisen sind schön und ich genieße dies sehr, aber nach drei Jahren Ruhestand mit meinem Mann merkte ich, dass mir was fehlt. Ja, es hat mir gefehlt, auch nach meiner Berufszeit etwas für andere zu tun und mich so in unsere Gesellschaft weiter einzumischen.“

Grundlagen des traditionellen Ehrenamts schwinden

Wer kennt sie nicht, die Menschen, die in ihrer Freizeit oder im Ruhestand freiwillig und unentgeltlich Arbeit leisten. Viele Bereiche des öffentlichen und sozialen Lebens könnten ohne Ehrenamtliche kaum existieren, denken wir nur an Sportvereine oder an die freiwilligen Feuerwehren. 23 Millionen Menschen sind in Deutschland ehrenamtlich tätig. Eine weiterhin große Anzahl, die sich aber mit dem demografischen Wandel, Veränderungen des Berufslebens und wachsender Mobilität verändert. Die Möglichkeiten jüngerer Menschen sich ehrenamtlich zu engagieren nehmen ab. Ganztagschule und Abitur nach 12 Jahren verringern die Möglichkeiten für Kinder und Jugendliche sich ehrenamtlich einzusetzen, genauso wie prekäre Arbeitsverhältnisse oder zeitlich begrenzte Arbeitsverträge mögliches Ehrenamt v. a. bei jüngeren Erwachsenen unterbinden.

Veränderte Bedürfnisse der „jungen Alten“

Im Gegensatz zu den Jüngeren bildet sich allerdings in der wachsenden Gruppe der Über-60-Jährigen ein großes Potenzial von Menschen, die nicht mehr beruflich eingebunden, aber dennoch mobil und leistungsbereit sind. Diese Generation ist gut vorgebildet, hat Zugang zu modernen Kommunikationsmitteln und ein Interesse an Anerkennung, Selbstentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung. Bürgerengagement bedeutet hier zusätzlich eine Chance zur Teilhabe nach dem Ausscheiden aus dem Beruf. Die Menschen haben damit die Möglichkeit dennoch Teil unserer Arbeitsgesellschaft zu sein. Der obengenannte Wandel vom traditionellen Ehren-

amt hin zum nachberuflichen Engagement Älterer kündigt sich mit dem Wachsen dieser Gruppe „junger Alter“ immer stärker an. Ansprüche werden formuliert, Bedürfnisse benannt. Selbstentfaltung und Mitgestaltung sind zentrale Begriffe. Die Organisationen und Vereine, die Engagierte einsetzen, müssen Rahmenbedingungen erfüllen. Die passgenaue Vermittlung der interessierten, engagierten Person in Bezug auf Tätigkeit und Einsatzort ist von zentraler Bedeutung.

Zukünftiges Bürgerengagement

Hier gilt es anzusetzen und neue altersspezifische Formen des Bürgerengagements zu schaffen, die über das altbekannte Seniorencafé oder auch die bisherigen politischen Seniorenvertretungen hinausgehen. Untersuchungen haben bestätigt, dass engagierte Laien bspw. besser als professionelle Dienstleister für die Rechte der Schwachen eintreten. Die „anwaltschaftliche Funktion“ gewinnt neben der konkreten Hilfe an Bedeutung. Dabei geht es eben nicht darum, Bürgerengagement als Lückenbüsser für eine verfehlte Sozialpolitik einzusetzen, sondern durch die richtige Mischung von Profis und Engagierten mehr Lebensqualität für alle zu erreichen. Eine weiter zu entwickelnde Verantwortungskultur, wie ursprünglich von Klaus Doerner gefordert, sollte nicht staatlich verordnet werden, im Sinne von Arbeitszeit – Freizeit – Sozialzeit, sondern als sinnstiftende Mitwirkungsmöglichkeit mit hohem Anerkennungsfaktor gelten.

In Hamburg gibt es gute Engagementstrukturen, es gibt viele Informations- und Beratungsmöglichkeiten, wie die bezirklichen Standorte von Aktivoli, wo man sich persönlich beraten und informieren kann und die jährliche Freiwilligenbörse Aktivoli in der Handelskammer. Es gibt die Engagement-Datenbank, die im Internet einen Überblick über alle Angebote im Freiwilligenbereich bietet. Außerdem gibt es viele Vereine und Organisationen, die auf sehr hohem Niveau Engagierte im Einsatz begleiten. „Ich war total überrascht, was für eine Fülle an Aufgaben und tollen Schulungsangeboten es in Hamburg für Ehrenamtliche gibt“, so Elke M.

A. Freese, Alzheimer Gesellschaft Hamburg e. V., www.aktivoli.de, Aktivoli-Freiwilligenbörse, So., 11.02.18, 11-17 Uhr, Handelskammer Hamburg.

Zu Weihnachten **allein** – das muss nicht sein!

Die ehrenamtlich geführte Senioren Freizeitgruppe „Ausflüge und Besichtigungen“ bietet ein buntes Programm über die Weihnachtsfeiertage an. Es steht ganz unter dem Motto „Weihnachten gemeinsam verbringen“, sagt Heiko Lüdke der Gründer und Organisator der ehrenamtlich geführten Senioren Freizeitgruppe „Ausflüge und Besichtigungen für die Generation 60+“.

■ **So., 24.12.17, Heiligabend: Tropen-Aquarium Hagenbeck**
Entdecken Sie die einzigartige tropische Erlebniswelt mitten in Hamburg. Hinterher gibt es noch eine kleine Einkehr in der Makalali-Lodge. Treffpunkt: 09:30 Uhr Giraffe, Hagenbecks Tierpark, Ende 13 Uhr. Preis p. P.: 14,- + Einkehr (zahlt jeder selber).

■ **Mo., 25.12.17, 1. Weihnachtsfeiertag:**
Tropengewächshäuser des Botanischen Gartens
Rundgang durch die Tropengewächshäuser in Pflanzen und Blo-

men mit Kaffee und Kuchen. Treffpunkt: 10 Uhr Eingangshalle der Tropengewächshäuser, Ende 13 Uhr. Preis p. P.: Kostenlos.

■ **Di., 26.12.17, 2. Weihnachtsfeiertag:** **Fahrt mit der Hafenfähre 62**

Das maritime Hamburg erschließt sich Ihnen durch die HADAG Hafenfähren im Hamburger Verkehrsverbund. Mit dem entsprechenden HVV-Ticket für U-/S-Bahn und Bus können auch die Hafenfähren benutzt werden. Diese ‚Hamburgensie‘ bietet Ihnen vielfältige Möglichkeiten die Wasserseite zu entdecken. Hinterher gemütliche Einkehr. Treffpunkt: 10 Uhr S-Bahn Landungsbrücken am Ausgang Hafen oben an der Brücke – Ende 13 Uhr, Preis p. P.: HVV Ticket und Einkehr (zahlt jeder selber).

■ **Weitere Infos: Heiko Lüdke, Telefon: (040) 20 22 78 0, E-Mail: info@besichtigungen-hamburg.de**

Es ist eine Zwickmühle für Senioren: Wollen sie ihren guten Lebensstandard halten, müssen sie ihr geliebtes Eigenheim verkaufen, um an das notwendige Geld zu kommen. Doch es gibt eine andere Lösung! Frau Schröder, Anfang 70, aus Poppenbüttel erzählt in ihrer persönlichen Geschichte, wie sie ihre schöne Wohnung retten konnte:

„Wir standen vor einem Dilemma“, beginnt Frau Schröder, eine gut gekleidete Dame Anfang 70, ihre Erzählung. Sie schluckt, wirft ihrem Mann, der neben ihr sitzt, einen langen Blick zu und spricht weiter: „Unser ganzes langes Leben haben wir einen guten Lebensstil geführt: Theater, spazieren auf dem schönen Alsterwanderweg und Einkaufen in unserem schicken Einkaufszentrum. Das war unser Leben – doch als es an die Rente ging, sollte all das schlagartig vorbei sein. Wenn wir weiterleben wollten, wie wir es gewohnt waren, würden unsere Ersparnisse sich bald dem Ende zuneigen. Und bald hieß: in zweieinhalb Jahren!“, endet Frau Schröder aufgelöst und übergibt das Wort an ihren Mann.

Herr Schröder richtet sich auf und beginnt zu sprechen: „Wir leben in einer hochwertigen Wohnung in sehr guter Lage. Der hohe Wert unserer Immobilie war uns immer bewusst – das bedeutete für uns, dass wir quasi in dem Geld wohnten, dass wir eigentlich zum Leben bräuchten. Als erstes überrumpelte uns also die traurige Wahrheit: Wenn wir unseren Lebensabend so verbringen wollten, wie wir es gewohnt waren, hatten wir augenscheinlich keine andere Wahl, als unsere liebgewonnene Wohnung zu verkaufen. Wir würden sie und mit ihr unsere vertraute Umgebung, all unsere Freunde und unser gesamtes Umfeld verlassen müssen.“

Frau Schröder legt ihrem Mann liebevoll die Hand auf den Arm und fährt fort: „In meiner Verzweiflung rief ich meine Freundin Ingrid an und erzählte ihr alles. Und sie hatte die rettende Idee! Sie berichtete – was wir gar nicht wussten – dass ihre schöne Wohnung schon seit einigen Jahren nicht mehr ihr gehörte, sondern dass sie sie verkauft habe und nun darin zur Miete wohne. Ingrid erzählte mir von dem Konzept „Lebensabend-Immobilie“ von Martin Ullrich. Und das ist so einfach wie logisch. Es war unsere Rettung! Wir riefen sofort Herrn Ullrich an. Er hatte innerhalb weniger Tage Zeit für uns, um alles in Ruhe und natürlich kostenfrei zu bespre-

chen. Wir waren unglaublich erleichtert und dann ging auch alles ganz schnell.“ Frau Schröder schaut lächelnd zu ihrem Ehemann, der begeistert weiter berichtet.

„Herr Ullrich und sein Konzept der Lebensabend-Immobilie waren das Beste, was uns hätte passieren können. Er bewertete unsere Immobilie zu einem fairen und angemessenen Marktpreis und konnte uns auch direkt sagen, wie hoch die Miete wäre, die wir monatlich bezahlen würden. Im ersten Moment ist es ein merkwürdiges Gefühl: Wir würden in unserer ‚eigenen‘ Wohnung zur Miete wohnen.

Im zweiten Moment waren wir aber nur noch erleichtert. Unser Leben könnte genauso weitergehen, wie wir es gewohnt waren und notwendige Reparaturen und ähnliches wären nicht mehr unsere Aufgabe – perfekt für unseren Lebensabend. Herr Ullrich nahm uns auch alles andere ab: Er suchte einen Käufer, der nicht selbst einziehen, sondern eine Wohnung zur Kapitalanlage kaufen wollte.“ „Und es kam noch besser!“, unterbrach Frau Schröder ihren Mann: „Herr Ullrich zeigte uns, dass im Kaufvertrag für uns als ehemalige Eigentümer ein Wohnrecht auf Lebenszeit festgeschrieben werden konnte! Doch das war noch immer nicht alles: Wir konnten vereinbaren, dass die Miete immer konstant bleiben würde – Angst vor Überraschungen mussten wir also auf keinen Fall haben.“

In nur sechs Wochen nach der ersten Anzeige hatte Herr Ullrich den perfekten Käufer gefunden. Und der hatte nun nicht nur eine tolle Immobilie, sondern zugleich die besten Mieter, die man sich vorstellen kann: Die ehemaligen Eigentümer, die ihr Zuhause schätzen und pflegen.

„Wir sind so glücklich“, schließt Frau Schröder ihre Schilderung: „Wir wohnen in unserer schönen Wohnung, in der wir so lange bleiben werden, wie wir wollen und es gesundheitlich können. Wir werden wie gewohnt unsere Freunde treffen und am Alsterwanderweg spazieren gehen. Dass uns Herr Ullrich empfohlen wurde, war das Beste, was uns hätte passieren können.“

Sie möchten es genauso machen wie das Ehepaar Schröder? Dann steht Herr Martin Ullrich Ihnen gerne für ein kostenloses Beratungsgespräch zur Verfügung. Vereinbaren Sie unter Tel. 040-27 14 14 80 direkt einen Termin.

HILFE!
Ich lebe in meinem Vermögen!

MARTIN ULLRICH
I M M O B I L I E N

**PERSÖNLICHER
GUTSCHEIN**

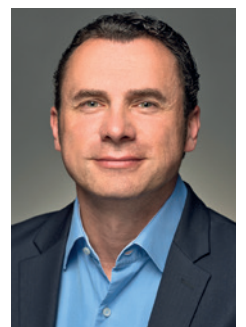


für eine Wertermittlung Ihrer Immobilie
WERT: € 800,- + MwSt. für Sie kostenfrei



MARTIN ULLRICH
I M M O B I L I E N

► **Tel. 040/27 14 14 80**
► freiheit@lebensabend-immobilie.de



Die Ohnmacht der Online-Oldies



Der Computer, das unbekannte Wesen. Mögen viele Senioren der Altersklasse 60plus sich mit Händen, Füßen und Verdrängungsmechanismen gegen den Einfluss der modernen Technik auf ihr Leben wehren, auch sie kommen im Jahr 2017 nicht an den Realitäten von Bits und Bytes vorbei: Die E-Mail gibt es seit gut 30 Jahren, ein Handy bzw. Smartphone sollte schon aus Sicherheitsgründen zur Standardausrüstung gehören und die Banken versuchen, gerade die ältere Generation mit allen möglichen Mitteln zum Online-Banking zu überreden. Und trotzdem: Im Spannungsfeld von Angst vor der ungelerten Technik sowie den vermeintlichen Risiken und der für Senioren unzähligen Vorteile der (Computer-Technik) tun sich etliche Menschen im letzten Lebensdrittel schwer, die Angebote anzunehmen. Das Senioren-Magazin (SeMa) hat sich bemüht, etwas Licht in das Computer-Dunkel zu bringen.

Ist der Mensch unserer Zeit ohne WhatsApp überhaupt noch am Leben? Wer morgens regelmäßig mit Hobby-Bloggern in der U-Bahn fährt, wer Smartphone-Junkies fast gegen Laternenmasten laufen sieht oder auch nur wer normale Alltagsdiskussionen verfolgt, der weiß: Auch als Mensch der Generation 65 plus bin ich am medialen Scheideweg angekommen. Es ist nun einmal Fakt, dass die rasend fortschreitende Technik unser Leben bestimmt, der PC bzw. das Internet mit seinen Möglichkeiten wie die Luft zum Atmen gehört. Aber wie findet der Senior seinen Weg? Einen Weg, der wegen der Angst und der Vorbehalte gegenüber dem unbekannten Neuen oft

Regeln für das Online-Banking

Die Stiftung Warentest hat unter anderem Regeln für sicheres Online-Banking zusammengestellt:

- Nie von einem unbekannten Computer aus in die Bank einloggen. Vor allem Internet-Cafés bieten oft keine sichere Plattform für das Online-Banking.
- Programme nutzen, die regelmäßig auf Viren und so genannte Trojaner (spionieren Passwörter aus) testen. Außerdem: Programme regelmäßig aktualisieren.
- Keine Software aus unbekannter Quelle nutzen.
- Regelmäßig das Passwort ändern. Das Passwort getrennt von der TAN-Liste oder der Signaturdiskette aufbewahren. Das Passwort sollte außerdem nicht leicht zu erraten sein und mehr als vier Stellen haben. Bessere Sicherheit gibt eine Kombination aus Zahlen und Zeichen.
- Sobald man eingeloggt ist prüfen, ob die Bank für diese Seite ein Sicherheitszertifikat vorweisen kann.
- Alle Daten, die Zugang zum Bankkonto ermöglichen, geheim halten.
- Regelmäßig Zeit nehmen, die Online-Bankauszüge zu überprüfen. So kommen Sie Missbrauch und Unregelmäßigkeiten schnell auf die Spur. Es erhöht die Sicherheit, wenn Sie mit Ihrer Bank eine Höchstgrenze für Überweisungen vereinbaren.
- Gespräch/Info mit der betroffenen Bank, Schulungskurse besuchen. Alle Geldinstitute – auch in Hamburg – beraten ausführlich zum Thema Online-Banking. Auch werden teilweise über die Banken und Sparkassen kostenlose Online-Schulungen für Senioren angeboten. Informationen gibt es am Bankschalter.

in der Sackgasse endet. Eigentlich wäre doch alles so einfach. Wie eine aktuelle Studie belegt, profitieren ältere Menschen auch geistig von der Nutzung eines Smartphones. Senioren, die regelmäßig ein Smartphone bedienen, sind demnach im Durchschnitt mental deutlich fitter als solche, die die neue Technik ablehnen. Grund dafür sind die zahlreichen neuen Reize und kleinen Herausforderungen durch die neue Technik. „Die meisten aber verschlafen das doch, weil sie sich vor einem Lehrgang geradezu fürchten, wollen sich nicht eingestehen, dass sie etwas nicht können“, sagt zum Beispiel die Hamburgerin Marianne Grieger (71). Auch die Frau aus Neu-Allermöhe war zunächst skeptisch, dann aber Schritt für Schritt davon angetan, was für Möglichkeiten sich eröffnen. Heute verteilt sie Nachrichten, Smileys, Videos oder trifft Verabredungen, bis der Akku leer ist – und hat einen Zuwachs der Lebensqualität. „Ich gebe zu, dass ich das nicht mehr hergeben möchte“, sagt sie mit einem Blick auf ihr Smartphone.

Aber halt, nicht jeder Oldie geht soweit. „Mir reicht die Nutzung meines alten Handys, aber für Verabredungen und aus Sicherheitsgründen möchte ich es nicht missen“, zieht sich zum Beispiel Liesa Droste (77) auf eine andere Position zurück. „Ich muss das alles nicht mehr können“, sagt die Dame aus Altona weiter. Da stimmt ihr Christel Marzillier (77) aus Wandsbek zu. „Mag ja sein, dass ich die ganzen neuen Funktionen schwer verstehen würde, aber ich brauche sie einfach nicht“, schwört auch sie auf das alte Handy in ihren Händen. Dem entgegen Gisela Riediger aus Wandsbek: „Ich habe viel gelernt, zum Beispiel wie man Fotos per WhatsApp verschickt. Es ist einfach toll, ich bin ganz anders dabei,“ schwärmt die Hanseatin. Auch werde man von der jüngeren Generation mit diesem Wissen und den Möglichkeiten ganz anders akzeptiert. So tausche sie jetzt zum Beispiel regelmäßig mit ihrer Tochter Fotos aus. Auch Angelika Lilienthal (67) steht allmählich auf WhatsApp und die Möglichkeiten, die dadurch eröffnet werden. „Mal schnell etwas anders entscheiden, mal schnell einen Termin verlegen oder kurz mitteilen, das ist so sehr gut möglich“, sagt die Dame aus Langenhorn. Ein schöner Nebeneffekt gerade für die Senioren: Die Nachrichten auf diese Weise zu verschicken, kostet im Prinzip nichts.

So weit, so gut, aber hier schließt sich der Kreis. Um die Online-Welt um die alte E-Mail oder die neuere WhatsApp zu verstehen, muss der medial noch grüne Senior Grenzen überwinden. Genauso

klar ist: Es lohnt sich nicht nur, es eröffnet ein neues (modernes) Leben im Alter. Wer das will, sollte den Weg gehen. Wer das nicht will, lebt auch weiter.

Online-Banking: Fluch oder Segen?

Mögen die Begriffe PC, Smartphone, E-Mail oder WhatsApp in der Senioren-Generation langsam an Normalität gewinnen, sieht es beim Online-Banking (nicht nur bei älteren Menschen) etwas anders aus. Hier entscheidet nicht mehr das pure technische Können, es geht ganz einfach um gesundes Misstrauen (in Geldfragen). Fast jeder vierte Bankkunde mit Internet-Zugang fürchtet sich einer Umfrage zufolge vor Betrug bei Online-Bankgeschäften. Einen Teil der Verbraucher schrecken dabei die Sicherheitsbedenken sogar komplett vom Online-Banking ab. Es ist fast eine Selbstverständlichkeit, dass diese Skeptiker vor allen Dingen aus der Generation Sparbuch und netter Bankangestellter kommen. „Ja, auch der persönliche Kontakt zu meiner Bank ist mir aus Vertrauensgründen wichtig“, sagt zum Beispiel Angelika Lilienthal. „Ich habe in diese Sache gar kein Vertrauen, man hört viel von Betrügereien“, fügt ihre Freundin Gisela Riediger hinzu. Für sie komme Online-Banking auf keinen Fall in Betracht.

Die Sorge vor Betrug ist in der Tat nach der SeMa-Umfrage der Hauptgrund für die Ablehnung. Selbst verbesserte Sicherheitsverfahren können bei vielen dieses Misstrauen nicht beseitigen. Dabei weisen die Banken vermehrt darauf hin, dass gerade im Hinblick auf eine spätere Immobilität oder Behinderung Online-Banking eine ganz andere Bedeutung erhalten würde. Der Senior bleibe mündig, könnte seine Geschäfte locker von zu Hause aus regeln. Für diejenigen in der Generation 60plus, die noch berufstätig sind (das werden in Zukunft immer mehr Menschen sein), kommt noch etwas anderes hinzu: die Zeitersparnis. „Ich habe einen viel besseren Überblick und brauche auch meine Freizeit nicht für Bankbesuche nutzen“, sagt Ulrike Teege (62) aus Wellingsbüttel. Sie nutzt die Möglichkeiten des Online-Bankings schon seit Jahren, hat sich daran gewöhnt. „Ich brauche auch kein Papier mehr, Sicherheitsbedenken habe ich nicht“, sagt die medizinisch-technische Assistentin in einem Hamburger Krankenhaus. Sie werde zum Beispiel regelmäßig aus dem Bank-Server geschmissen, wenn sie sich mal bei der Eingabe vertippt. „Sicherer geht es nicht, da ist es viel riskanter, viel Bargeld bei sich zu haben“, sagt die Dame, die den technischen Fortschritt konsequent nutzt, weiter. Rentner Klaus Grieger (74, Neu-Allermöhe) stimmt ihr zu: „Für mich ist das schon ganz normal, ein Risiko sehe ich nicht.“ Allerdings würde er Bankgeschäfte niemals mit seinem Smartphone abwickeln, das gehe für ihn nur am PC zu Hause.

Die prinzipiellen Vorbehalte verstehen auch die Bank-Experten (natürlich) nicht. Sparda-Bank-Leiter Rüdiger Fritz weist bei seiner Schulung die Senioren zum Beispiel regelmäßig darauf hin, dass „die Sicherheit bei einer Online-Buchung höher ist, als wenn man eine Überweisung zur Filiale trägt und sie womöglich unterwegs verliert“. Auch er weiß: Fast 50 Prozent der Senioren gehen einmal im Monat zum Bankschalter, um den persönlichen Kontakt zu „ihrem“ Bankangestellten zu suchen – das gibt dann doch ein Sicherheitsgefühl.

Angst hin, Angst her. Die Technik-Welt wird sich weiter drehen. Einer deutschlandweiten Erhebung zufolge nutzen bereits 65 Prozent unter den erwerbsfähigen Bürgern zwischen 18 und 59 Jahren verschiedene Online-Angebote – Tendenz steigend. So sehr das Misstrauen in der älteren Generation verständlich ist, so wenig wird es daran ändern, dass Online-Banking und andere technische Angebote der Banken sich durchsetzen werden. Der nette Bankangestellte darf dann für immer gehen – auch er hat zu Hause ja seinen Computer. K. Karkmann © SeMa

Abschieds-Kamera



DAS WAR MEIN LEBEN

**Warum muss eine Trauerfeier traurig sein?
Es kann doch auch ein Abschied sein!
Alle anderen kommen später hinterher.**

*Aber wer hält die Abschiedsrede auf Ihrer Abschiedsfeier? Ein Pastor oder Redner, der Sie eventuell nicht kennt und über Sie aus zweiter oder dritter Hand erzählt?
Oder vielleicht niemand?*

Anders Abschied nehmen

*Halten Sie Ihre Abschiedsrede doch selbst zu Lebzeiten und lassen diese professionell in Bild und Ton aufnehmen. Wer kann besser aus Ihrem Leben berichten, als sie selbst? Dieser Film wird dann auf Ihrer Abschiedsfeier eingespielt.
Persönlicher geht es nicht!*

*Ihre Abschiedsrede setzen wir für Sie professionell in Szene. Ihr Ansprechpartner Volker Dymel steht Ihnen persönlich zur Verfügung oder schickt Ihnen gerne Info-Material zu.
Tel: 04101/376 41 49
www.Abschiedskamera.de*

Festliche Rezepte

Lachs-Häppchen

(2 Personen)

Zutaten:

100 g Räucherlachs
1/3 Salatgurke
1 essreife Avocado
8 Pumpernickeltaler
3 EL Zitronensaft
1 EL Rapsöl
1 Msp Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 EL gehackter Dill
etwas Dill zum Verzieren



Zubereitung:

Lachs klein schneiden. Gurke schälen, längs aufschneiden und das weiche Innere mit einem Teelöffel entfernen. Die Gurke klein würfeln.

Avocado aufschneiden, den Kern entfernen und das weiche Innere Herausschälen. Dieses mit Zitrone, Salz, Pfeffer und Öl mit einer Gabel musen. Dill hinzugeben. Den Lachs mit der Gurke vermischen.

Brot mit Avocadomus bestreichen. Lachs-Gurken-Gemisch oben drauf. Mit etwas Dill garnieren.

Gebackene Orangen

(2 Personen)

Zutaten:

2 Orangen
1/8 l Orangensaft
2 EL brauner Zucker
1 TL Puderzucker
250 ml Schlagsahne
1/4 TL Zimtpulver
1 Msp gemahlene Vanille
1 Prise Ingwerpulver



Zubereitung:

Backofen auf 220° C vorheizen. Orangen schälen und die weiße Haut entfernen.

Die Früchte quer in etwa 1/2 cm dicke Scheiben schneiden. Den Saft dabei auffangen. Orangenscheiben schuppenartig in eine Gratinform legen und mit braunem Zucker bestreuen.

Orangensaft mit Zimt, Vanille- und Ingwerpulver vermischen und über die Orangenscheiben gießen.

Die Gratinform nun auf mittlerer Schiene für 15 Minuten in den Backofen stellen.

Die Schlagsahne mit dem Puderzucker halb steif schlagen und zu den fertigen Orangenscheiben reichen.

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

Frische • Qualität

Geflügelhof Hellfritz



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

Ab sofort nehmen wir Ihre
Weihnachtsbestellung
entgegen, z.B. für:

**Gänse und Enten,
Kaninchen,
Puten und Wild.**

Abholung in Langenhorn
am 23.12. und in Fuhlsbüttel
am 24.12. möglich.

Fischfachhandel R. Diedrichs

Qualität und Frische zu günstigen Preisen...



Lebende Karpfen sowie
weitere Fischepezialitäten
zu günstigen Tagespreisen.

Gern nehmen wir Ihre
Weihnachtsbestellung entgegen

Wochenmärkte: Di. + Sa. Langenhorn • Mi. + Fr. Fuhlsbüttel
Die Familie Diedrichs + Team wünscht Ihnen frohe Festtage



...aus dem Rauch
auf den Wochenmarkt

Grünkohlzeit

- Kasslernacken 100 g € 0,89
- Kassler Karbonade 100 g ab € 1,09
- Magere Kohlwurst 100 g € 1,59
- Kernige Schweinebacke 100 g € 1,19

Alle Produkte sind mild gesalzen
und schmackhaft geräuchert!

Obsthof Palm

Frisches Obst aus dem Alten Land

direkt auf dem Wochenmarkt
– eigene Ernte aus kontrolliertem,
integriertem Anbau.

Die neue Apfelernte

alle Sorten – knackig frisch!

Frischer, selbstgepresster Apfelsaft, aus
der Ernte 2017, in der 5-Liter-BIG-BOX!

Wochenmärkte: Langenhorn • Schmuggelstieg



Entenbrust mit Maronen und Rosenkohl

(2 Personen)

Zutaten:

2 Entenbrüste
500 g Rosenkohl
150 g vorgegarte Maronen
175 ml Geflügelbrühe
1 EL Zucker
1 EL Rapsöl
1 EL Wasser
1 TL Speisestärke
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Entenbrüste waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Haut der Brüste leicht einritzen, dabei nicht das Fleisch verletzen. Die Brüste salzen und pfeffern. Pfanne erhitzen und die Entenbrüste auf der Hautseite anbraten. Die Brüste wenden und nach Bedarf (wenn nicht genug Fett von der Ente in der Pfanne ist) Öl hinzugeben. Deckel auf die Pfanne legen und bei geringer Hitze 20 Minuten garen. Die Brüste aus der Pfanne nehmen, in Alufolie wickeln und im Backofen warm halten.

Den Rosenkohl waschen und putzen. Zucker mit Wasser in einem Topf mischen und erhitzen. Rosenkohl und Maronen dazu geben und drei Minuten darin wenden. Brühe angießen. 20 Minuten bei geringer Hitze garen.

Speisestärke mit etwas Wasser vermengen und unter Rühren die Flüssigkeit damit andicken.

Dazu schmecken Kartoffelklöße.



Herzhafte Bratäpfel

(2 Personen)

Zutaten:

2 mittelgroße, standfeste Boskopäpfel
1 dicke Scheibe Kochschinken
2 Scheiben mittelalten Gouda

Zubereitung:

Die Äpfel waschen, abtrocknen und das Kerngehäuse entfernen, so dass eine Röhre in der Mitte der Äpfel entsteht (Apfelausstecher). Den Kochschinken in Würfel schneiden und den Gouda in Streifen. Die Äpfel in eine Auflaufform stellen. Den Kochschinken in die beiden Röhren füllen. Butter oben auf den Äpfeln verteilen. Die Äpfel im Backofen bei 175° C (vorgeheizt) 30 Minuten garen. Nun die Käsestreifen auf den Äpfeln sternförmig verteilen und weitere 15 Minuten in den Backofen. Danach mit einem Holzstäbchen die Garprobe machen. Sind die Äpfel innen noch sehr fest, weitere 10 Minuten im Backofen lassen.



• Vielfalt Jeden Dienstag und Sonnabend

Harry's Fischdelikatessen
Fisch macht sexy!

Krabbe an Krabbe:		
Nordsee-Krabbensalat	200 g	€ 7,00
Räucherlachs	200 g	€ 6,00
Frisch geräuchert:		
Aale	100 g	€ 5,95

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

GEBRÜDER TIMM

Gesundgeflügel
Wochenmärkte
Ahrensburg · Langenhorn
Berne · Volksdorf · Hamm
Hofverkauf
freitags von 9-17 Uhr
Tel. (0 45 32) 2 22 08

Gänse, Flugenten, Puten, Kaninchen.
Gerne nehmen wir Ihre Weihnachtsbestellung entgegen!

Bestellausgabe und Verkauf: Sa. 23.12., 7.30-13 Uhr
Nur Bestellausgabe: So. 24.12., 7.30-11 Uhr
auf dem Langenhorn Wochenmarkt



Immer etwas Besonderes beim...



Thomas Gerstenberg
Wochenmärkte: Langenhorn / Fuhsbüttel / Schmuggelstieg

**Ihr Spezialist für
Raclette**



Bekanntschaften

Nordlicht (70+) sucht eine natürliche Partnerin (65+), um Kultur + Natur gemeinsam zu erleben, z. B. Museen, Ausstellungen, kl. Wanderungen, kl. Reisen, gute Kommunikation, Mit Nähe und Distanz etc., **Chiffre 50117**

Nochmal Schmetterlinge im Bauch? Sportl., fröhliche Sie, 70+/schlank/168/NR, sucht Ihn, 70-75 Jahre, **Chiffre 50017**

Sie, 64/165/NR, findet Dich, ehrlich und noch neugierig auf die schönen Momente des Lebens. Nimm mich mit auf eine Reise durch unsere schöne Stadt/Land, soz. Engagement!/? **Chiffre 49917**

Liebe ist das Einzige, was größer wird, wenn man sie verschenkt. Sportlicher, schlanker, NR, 63 J./178/78 kg, würde gerne wieder "WIR" sagen. Sucht nette Sie bis 63 Jahre, b.m.B., **Chiffre 49817**

Witwe, attr., musisch, mit Inter. an Kultur, Natur und klass. Musik, möchte sich wieder verlieben in einen kultivierten Herrn, 65-75 J./NR, radle, wandere, reise und musiziere gern, **Chiffre 49617**

Junggebliebene Frau (70) sucht passenden Mann, liebe- und humorvoll, belesen und mit Interesse an Kultur, Tagespolitik, Geschichte. Würde mich auch gern bekochen lassen, **Chiffre 49417**

Getrennt wohnen, aber die Freizeit gemeinsam genießen! Wen spricht das an? W, 70, sucht sympathischen Mann, gern belesen, humorvoll + vielseitig interessiert, **Chiffre 49317**

Sie, 60, Deutsch-Polin, sucht einen zuverlässigen, liebevollen Mann, bitte mit Bild, Chiffre 49017

Suche echten Freund aus dem HH-Raum, mit menschl. Qualitäten wie Helfersyndrom, Zeit für Gespräche, lange Spaziergänge, bin 70, fit und geistig auf Draht, **Tel.: 0162/176 95 65**

Kulturliebende weltgeraiste Frau m. Herz u. Verstand, mit Feinsinn und Gespür, mit Freude an körperl. und geistiger Bewegung, ökologisches u. soziales Handeln, Vegetarierin, 71/175, schlank, junggeblieben, mit schöner Ausstrahlung. Suche Mann mit Empathie, emotionaler Intelligenz, Nähe, Humor, Gerechtigkeitssinn und gegenseitiger Inspiration für den Rest des Lebens. **Chiffre 49117**

Auswandern nach Teneriffa. Wo bist Du? Der ehrliche, humorvolle, naturverbundene Mann, 68-73 J., der schon ein bisschen weise ist, wäre schön, NR, gesund lebend, Vegetarier, der Lust hat neue Wege zu gehen. Bin eine junggebl. Frau, 68/174, schlank, mit Herzenswärme u. Tiefgang, für Sinn u. Unsinn zu haben. Auf zu neuen Ufern...**sonnentor21@web.de oder Chiffre 49217**

Lange Spaziergänge mit d. Hund,
ohne Partner, auch das ist Allein-
sein. Ich, Witwe, liebevoll, warm-
herzig, häuslich, suche ehrlichen
Partner mit Pkw, zwischen 65 u.
75 Jahren, für die schönen Dinge
des Lebens. Nur ernstgemeinte
Zuschriften. **Chiffre 48817**

Witwe, 71/170, möchte mit einem aufrichtigen, freundl. Witwer bis 75 J. Hamburg u. Umgebung neu entdecken. Den Sommer verbringen ich in meinem Feriendomizil an der Ostsee und würde dies auch gern zu zweit genießen. Über eine Antwort mit Foto würde ich mich sehr freuen, HH-Ost oder Nordost wäre schön. **Chiffre 47817**

Noch 1 Versuch! Welche fröhliche und lebenswerte Single-Frau (+/- 60, schlank, 22523 HH), bummeilt mit mir – einem herrlich-aufregend-netten Kerl (60+ jung, sportlich, spontan, ein bisschen schlau und mit kleinen frechen Momenten) über den Weihnachtsmarkt und ev. in eine tolle und romantische Beziehung? **Chiffre 47917**

Allein macht es keinen Spaß etwas zu unternehmen. Ich, weibl., suche netten Ihn bis 69 Jahre, NR, für gemeinsame Unternehmungen. Freue mich auf nette Post, nur seriöse Zuschriften. **Chiffre 48717**

In 2018 durchstarten? Mögen Sie auch Zweisamkeit, Offenheit, Reden, Lachen, Reisen, lange Spaziergänge? Dann freut sich auf Sie ein NR-Mann (71/176/schlank/fit), Chiffre 48617

M, 73 J., NR, bist du einsam wie ich? Möchte nicht mehr alleine sein und mit Dir schöne Jahre verbringen! Bin treu! Kannst Du mir helfen? Mache Dich sehr glücklich! Bitte melden. **Tel.: 0152/37 93 50 32**

M, 70+, suche die große Liebe zu einer Frau, auch Ausländerin. Kannst Du mir helfen? Bin treu und mache Dich glücklich! Bin zuverlässig und ehrlich, Hand in Hand gemeinsam durch das Leben gehen! **Tel.: 0151/23 12 59 68**

Junggebliebene Sie 76, Witwe, sucht Ihn, gepflegt, NR, bis 80 Jahre, für nette und liebevolle Zweisamkeit, bitte Raum Bergedorf, tanze und reise gerne, **Chiffre 48317**

Nette Sie, 70, fit, sportlich, NR,
mag lange Spaziergänge, Gesprä-
che ü. Politik u. die Umwelt, meide
Fastfood, suche Gleichgesinnten,
Tel.: 0151/54 22 44 66, nur NR

Charmante Frau, 74, fragt: "Willst Du wirklich Weihnachten und Silvester alleine sein?" Wenn Du das Für- und Miteinander ehrlich leben willst, dann melde Dich! **Chiffre 48217**

Ich weibl., 68 J., schlank, 163 cm, wünsche mir noch einmal Herzklopfen. Wo bist Du? Herzlich, ehrlich, tierlieb, mit dem ich lachen und den Rest unseres Lebens genießen kann! **Chiffre 48017**

Sympath. Mann, 60, gebunden, mit Sinn für Erotik, sucht gleichgesinnte, aufgeschlossene Dame für spontane, gefühlvolle Treffen in lockerer Freundschaft, **Tel.: 0172/495 92 49**

Kaffeeplausch! Welche ältere Dame (bis ca. 88 J.) möchte von einem gepflegten Herren (64/184, frisch geduscht und mit vollem Haar) mit Kuchen besucht werden? **Chiffre 48517**

M., 63 Jahre jung, schlank, modern, kein Opa-Typ, gepflegt, sucht schlanke, attraktive Sie, kein Oma-Typ, für alles, was zu zweit Spaß macht, Tel.: 0157/87 51 31 52

Nette Sie, 67 Jahre, schlank, weltoffen, wünscht sich ehrlichen und liebevollen Partner oder Freund für den Rest des Lebens, Hamburg und Umgebung, Tel.: 040/531 22 88

Kein Hund, keine Katze, kein Haus – dafür nett, lustig und mit Humor – Sie, 70+/169/NR, freut sich auf gleichgesinnten Mann, Chiffre 47517

Sie sind allein – ich bin allein.
Einen liebensw. Ihn, 70 Jahre +,
möchte eine junggebl., charmante
68-erin, NR, gerne kennenlernen.
Weiteres unter **Chiffre 47417**

Kleinanzeigen - Coupon

[illegible]

Absender

Telefon

Unterschrift

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

Gewerbliche Kleinanzeigen € 10,- pro Zeile (bitte in bar beilegen).

Einsenden an: **SeMa – Senioren Magazin Hamburg GmbH**, Georg-Clasen-Weg 28, 22415 HH

Die Anzeige erscheint in der
Februar-Ausgabe.

Einsendeschluss: 19.01.2018

Flotte Frau, 62/160, vorzeigbar und fröhlich, finanziell unabhängig, sucht Mann für Freizeit und gemütliche Fernsehabende, ich freue mich auf Dich! **Chiffre 47317**

Hallo Hannelore! Deine Zuschrift auf meine Anzeige Chiffre-Nr. 41217 war leider ohne Telefonangabe/Adresse! Bin auch 74 geworden! Tschüß Edmund aus Hamburg, **Chiffre 47217**

Überzeugte Singlefrau, 73/77/172, spätblond, bewegungs- und diskussionsfreudig, manchmal ganz leise, gibt es für mich den passenden Ihn? **Tel.: 0160/99 67 13 23**

Hey, bist Du eine nette, sympathische, schlanke, hübsche Frau, +/- 60 Jahre, die auch allein ist und sich eine neue Liebe wünscht? Ich, m/70/171/72, wohne in Pinneberg, **Chiffre 47117**

Sie, 66/165/65, Blondine, kess und neugierig, modern, sucht für Zweisamkeit mit Anspruch ebenso junggebl., männl. Pendant, modern u. aufgeschlossen, b.m.B., neugierig warte ich auf Antwort, **Chiffre 47017**

Junggebliebenes Seniorenhepaar in HH-Nord sucht für vertrauensvolles, zuverlässiges Für- und Miteinander (kein Sex) eine gepfl., freundl., viels. interessierte Frau (ca. 25 bis 40 Jahre, auch versehrt/amputiert möglich). Zuschrift = 100 % Diskretion, **Chiffre 46917**

Getrennt leben, d.h. wohnen – aber gem. d. Tagesfreizeit solide, gesund u. auch sinnv. gestalten – hierfür sucht solider u. bescheidener, lupenreiner Opa „Sie, d. Fassung“, nach d. Haus- u. Gartenarbeit. Hoffe, d.f.d. evtl. Anfang einer briefl. Verbindung alles Erstwesentl. gesagt zu haben. **Chiffre 48117**

Freizeit

Sie, 80-erin, sucht gebildete, vielseitige Freundin für gegenseitige Anteilnahme, gemütliches Kaffee trinken, Ausfahrten (Pkw). Volksdorf und Umgebung wäre schön. **Chiffre 49717**

Zum Aufbau einer Freundschaft sucht Sie, 75, 2-3 nette Damen ab 68 +, NR, für gemeinsame Freizeitgestaltung und Unternehmungen, vielleicht auch Kartenspiele, Rummikub oder mit Spielsteinen, **Chiffre 49517**

Sie, 70+, sucht für Freizeit Freunde (m/w) für gemeinsame Unternehmungen, gern mobil, **Tel.: 0157/33 97 76 13**

"Schlägertypen" gesucht! Kleiner Tischtennisverein sucht neue Spieler, auch Hobbyspieler sind willkommen, jeden Montag-, Dienstag- und Freitagabend von 18.30 bis 21 Uhr in der Grellkampschule, HH-Langenhorn, Info bei W. Rieck, **Tel.: 040/532 39 02**

Stuhl-Yoga-Gruppe hat noch Plätze frei. Schnupperstunde am Montag, 08.01.18, 12-13 Uhr. Wo: Stelling Steindamm 2, Informationen und Anmeldung unter **Tel.: 040/540 48 96**

Junggebliebene Singles ab 60 treffen sich als "Club 60" jeden Dienstag um 15 Uhr im Restaurant Bolero, Rothenbaumch. 78, neben U-Hallerstraße. Wir bieten auch Gruppen für Jüngere, **Tel.: 040/46 63 74 03**

Heiligabendfeier für gut gelaunte Singles in einem Restaurant (Grindelhof 17) gegen Selbstbeteiligung (ca. € 20,- p.P. für Essen & Getränk), von privat, Anmeldung bis 16.12.17, **Tel.: 040/46 63 74 03 oder 040/57 65 61**

Tanzen hält fit! Für Paare ab 50 ist ein Wiedereinstieg im netten Tanzkreis möglich. Wir tanzen u. üben in geselliger Runde jeden Freitag ab 19.30 Uhr im Savoy in Norderstedt. **Tel.: 040/522 69 98**

Sie, 68 J., NR, sucht für gemeinsame Unternehmungen eine nette Frau aus Norderstedt, Langenhorn wäre schön, **Tel.: 040/524 03 95**

Anna-Maria aus Barmbek (Du hastest Dich auf die Anzeige aktiv am WE gemeldet), leider bekomme ich unter der von mir angegeb. Tel.-Nr. keinen Kontakt. Bitte melde Dich nochmals, **Tel.: 040/602 36 56**

Frau, 65 Jahre, NR, Kosmopolit, 5-sprachig, sucht unkomplizierte, selbstbewusste Reisefreundin, nicht lesbisch, getrennte Kasse, Lateinamerika, Europa, Asien, **Tel.: 0151/24 66 67 47**

Rentnerin, 63, aus Norderstedt sucht gute Freundin, NR, für Reisen, schöne Unternehmungen, nettes Beisammensein + Ausflüge, SMS + Whats App über **Tel.: 0157/54 24 05 67**, freue mich auf Antwort!

Doppelkopfrunde sucht in Bahrenfeld Verstärkung, freitags 2 x im Monat, 16 Uhr, **Tel. oder SMS: 0162/706 38 54**

Skatrunde sucht MitspielerIn, 2 x im Monat, feste Tage, 14-17 Uhr, **Tel. oder SMS: 0162/706 38 54**

Frau, 66/168/60, sucht niveauvolle Menschen (m/w), 60-65 Jahre, für Freizeitgestaltung, Konzerte, Theater, Kino, Reisen. Freue mich auf nette Antworten. **Chiffre 47617**

Suche immer noch liebe Freundin/Freunde, zum Reden, spazieren gehen, auch mit kl. Hund. Bin Hobby-Autorin, male mit schw. Tusche, lache gerne. Freue mich über Anrufe unter **Tel.: 0176/21 88 20 75**

Wer möchte mit uns die grauen Zellen trainieren? Jeden Montag im AWO-Treff, Niendorf Markt, Tibarg 1b, Gedächtnistraining "Fit im Kopf", Info bei W. Rieck, **Tel.: 040/532 39 02**

Suche reiselustige Dame! Bin 71 J., weibl., NR, **Tel.: 040/553 45 17**

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

Immobilien

Othmarschen, kleine Dachwohnung im Einzelhaus, teilmöbliert, 2 Zi. m. Küche und Badbenutzung, € 520,- inkl., **Tel.: 040/89 17 10**

Verkauf

10 Teile Weihnachtsartikel neu! Wert € 40,- für € 9,95. Schmuck, Deko, 1 Haus/Keramik, Kerzenhalter/Porzellan, 1 Stumpfenk. Gr. 1, 3 gr. Kugeln silber + gold u.s.w., außerdem 3 Bierkrüge à € 5,-, **Tel.: 040/630 56 08**

Schaukel-Liegestuhl, Kopf- und Fußteil einzeln + manuell verstellbar, breite, gepolsterte Armlehnen, tiefrot/goldfarbig gestreifter Bezugsstoff, € 220,-, **Tel.: 040/52 90 13 10**

Couchtisch, 60 x 60 cm, 54 cm hoch, Glas auf mattiertem schwarz-gold Eisengestell (von Bornold), NP € 850,-, VB € 200,-, **Tel.: 040/53 53 17 39**

Lachsmesser € 60,-, Elektro-Grill mit Ständer € 45,-, **Tel.: 040/53 53 17 39**

Wer sammelt Hutschenreuther Porzellan-Weihn.-Glocken? Biete Jahrgang 1978-2007 gegen Gebot an, **Tel.: 040/84 05 95 15**

Neuwertiger Scooter (Seniormobil) Modell: Nizza 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**

Steffi-Jahrzehntebären komplett mit Bärenhaus und diverse Nostalgie Puppen, alles unbespielt, zu verkaufen, **E-Mail: riki5656@web.de, Tel.: 040/53 26 20 15**

Paulchen Heckträger für Fahrräder (VB); Holz-Bilderrahmen, verschiedene Größen (VB); Montblanc Automatik Herrenuhr; Diesel Uhr und Montblanc Leder-Reisewecker; alles VB – Nachlass, **Tel.: 040/18 05 26 21**

Bogner Rucksack, neu, statt € 129,90 für € 98,- (VB), schwarz, Bogner Fleece-Jacken, neu, Gr. S bis XXL (VB), Bogner Hosen + Röcke, Gr. 36 + 40, Neu (VB), **Tel.: 040/647 46 82**

Ein schönes Weihnachtsgeschenk! Verschiedene Original Steiff-Tiere aus Sammlung, z.B. Teddys von 15-70 cm, günstig zu verkaufen, **Tel.: 040/693 69 14**

Exkl. Stuhl, massiv, nußbraun, ca. 100 Jahre alt, sehr dekorativ für Empfangshalle u.s.w., fachgerecht restauriert, fehlt nur neuer Bezug, € 280,- VB, **Tel.: 040/647 46 82**

Kl. Kreuz aus Elfenbein, über 100 Jahre alt, aus Privatbesitz, in Form einer Ähre, als Anhänger gegen Gebot, **Tel.: 040/647 46 82**

Verkauf: Große Kiste mit Wolle, diverse Hand- und Abendtaschen, Teeservice aus Halbedelstein, Staffelei aus Buche, Skier und Skistiefel (1960er Jahre) und neue Bücher von Jo Nesbo, Sebastian Fitzek, Henning Mankell und diverse Biografien und Kochbücher. **Tel.: 040/46 07 25 72 (AB)**

Hochwertiger Komfortsessel, elektr. Liege- und Aufstehhilfe, 3 Motoren, einfache Bedienung, dunkel-beige-olive, dezent gemustert, Bezug Velour, umständehalber für € 300,- zu verkaufen, Abholung Horner Weg, **Tel.: 0151/25 19 10 27**

Pflegebettrahmen, Fuß- u. Kopfteil und in der Höhe verstellbar (elektr.), Preis VB, Neukauf war € 1.000,-, **Tel.: 040/677 08 38**

Badewannen-Lift, kaum gebraucht, für € 150,- zu verkaufen, **Tel.: 040/23 85 56 79**

"Christmas-Spode" Kaffee- + Mahlzeiten-Service, 53 Teile zu verkaufen. Preis VB. Auch Einzelteile. **Tel.: 040/89 72 64 74 (AB v. privat)**

Baby-Lammfellmantel, schwarz, Gr. 48, Kürschner-Arbeit, kaum getragen, NP € 2.500,-, für € 1.000,- zu verkaufen, **Tel.: 040/531 86 49, Langenhorn**

Schallplatten: Klassik/Jazz/Rock/ABBA/J. Last/Pink Floyd/Beatles/Stones, kein Kellerfund! Nichtraucher, ca. 150 Stück für € 350,- VB, **Tel.: 040/521 81 27**

Suche

Suche gelegentlich Betreuung für kleinen, gut erzogenen Rüden, 10 Jahre. Gerne Eimsbüttel, Lokstedt, Niendorf, Schnelsen. **Tel.: 040/560 46 46 (AB) oder 0163/560 46 41**

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

Hamburger-Design-Museumsverein sucht alte Werbeplakate aus allen Bereichen des Lebens, bitte antworten Sie per **E-Mail: pebeinst@googlemail.com**, Danke!

Postkartenalbum um 1900 mit bunten "Gruß aus"-Ansichtskarten drin, von Sammler gesucht! **Tel.: 0152/02 15 94 66**

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

Hamburger-Design-Museumsverein sucht mechanische und elektrische Kaffeegeräte aus Italien sowie Kaffee-Service als Sachspende, bitte melden unter: **pebeinst@googlemail.com**

Modelleisenbahn Hamburg e.V. sucht Nachwuchs, gerne auch Ruheständler, einzige Voraussetzung: Spaß am handwerklichen Arbeiten. Hierzu treffen wir uns jeden Dienstag in unserer Werkstatt im Museum für Hamburgische Geschichte, Holstenwall 24, 20355 Hamburg, von ca. 11 bis 18 Uhr. **Tel.: 040/31 44 35 (Dienstag von 11 bis 18 Uhr)**, E-Mail: **vorstand@mehev.de**, Internet: **www.mehev.de**

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

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

Sonstiges

Fitte und flexible Rentnerin, verlässlich und motiviert, sucht Tätigkeit auf 450,- €-Basis – auch am Wochenende, **Chiffre 48417**

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

Rentnerin würde Sie begleiten beim Arztbesuch, Einkauf, Stadtbummel, Theater, Kino und bei kl. Ausflügen, gern aus der Nähe Bahrenfeld-Othmarschen, **Tel.: 040/18 05 26 21 (AB)**

Vielseitiger Rentner, noch gut drauf, möchte einen Teil seiner Freizeit ehrenamtlich zur Verfügung stellen, alles anbieten, aber bitte keine Handynr., **Chiffre 48917**

Weihnachtsmann, 71 Jahre (der mit 60 eigenen Märchenaufwartungen kann!) oder Christkind, 8 Jahre, russisch und die Sprache sprechend, kommen auf Bestellung, **Tel.: 040/46 63 74 03**

Diverse MBT-Schuhe abzugeben, Gr. 43, **Tel.: 04121/932 67**

Hamburger-Design-Museumsverein bedankt sich bei allen Damen und Herren, die dem Verein im Jahre 2017 ihre vielen Sachspenden gestiftet haben – **der Vorstand des Vereins**

Wer hilft mir beim Abnehmen mit Zuckerbrot und Peitsche? B.m.B., **Chiffre 47717**

Rund ums Haus, Norderstedt, Rentner hilft bei Reparaturen, alles, was defekt ist und nervt, Feuchtwand-Sanierung, was auf Erledigung wartet, raus aus dem Kopf, **Tel.: 040/53 03 49 24**

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

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

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

Lenormand-Kartenlegen ist etwas für die Seele. Denn es macht Freude und tut einem gut, wenn man es in kleiner Runde ohne Stress lernen oder üben kann. Oder möchten Sie nur mal in die Karten schnuppern? Dann freue ich mich auf Ihren Anruf: **Tel: 0176/54 71 74 52** oder **Haninah06@aol.com**

Ein Geschenk der besonderen Art ist ein schönes und ganz persönliches Gedicht. Ob zu Hochzeit, Jubiläum, Geburtstag oder für jeden anderen feierl. Anlass. Denn damit bereiten Sie bestimmt einem lieben Menschen große Freude. **Tel. 0176/54 71 74 52** oder **HannadsGedichte@aol.com**

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**

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

Bücher für Menschen mit Demenz



klare Bilder • leichte Sprache • stabile Seiten • handliches Format
So sind unsere Bücher. Und das macht sie so besonders!

Für alle, die von Demenz betroffenen Menschen Freude schenken wollen: Familie, Freunde, Betreuer, Ehrenamtliche. Einfach in die Hand nehmen, gemeinsam durchblättern und sich erinnern.

Bestellung per Telefon 040/38019717
oder per E-Mail **info@demenz-buecher.de**
Mehr Infos unter **www.demenz-buecher.de**



Das Winterbuch
Schlittenfahren, Schneemannbauen und Plätzchenbacken: Die schönsten Momente des Winters auf 36 Seiten.

Waege & Weber Verlag



Schluss jetzt und Silberglanz

Ausstellungen zum Thema Alter in Hannover



Elegant und selbstbewusst, so porträtierte Lovis Corinth, einer der bedeutendsten deutschen Maler zu Beginn des 20. Jahrhunderts, die mit ihm gut bekannte Frau des Zuckerimporteurs Hermann Luther.

© Landesmuseum Hannover



Hier bekommen die älteren Männer ihr Fett weg. „Männliche Prostitution nimmt zu“ nannte Manfred Deix (1949-2016) diesen Cartoon.

© Wilhelm Busch – Deutsches Museum für Karikatur und Zeichenkunst

„Altwerden ist nichts für Feiglinge“ ist der Titel eines Buchs von Joachim Karl 'Blacky' Fuchsberger über das Alter. Er übernahm dabei ein Zitat seiner Kollegin, der legendären Hollywood-Diva Mae West, deren bewegtes Leben, so wie seines, auch 87 Jahre währte. Denn neben den Beschwerden des Alters machen auch Spott und Humor vor den Senioren nicht halt. Nur gut, dass sie selbst gern ihre angebliche „Best Ager“-Zeit mit einem Augenzwinkern betrachten. Denn ganz so, wie es die Werbung suggerieren möchte, ist dieser Lebensabschnitt nicht. Dennoch ist unstrittig, dass die heute „alte“ Generation in jeder Hinsicht „jünger“ ist, als es ihre Eltern waren. Jünger und mobiler.

Deshalb ist ein Hinweis auf die niedersächsische Landeshauptstadt durchaus seniorengerecht. Nicht nur wegen der dort fast lautlosen Bildung einer Großen Koalition. Denn in Hannover widmen sich zurzeit gleich zwei Ausstellungen dem Thema Alter. Von der Kunst des Alterns berichtet die Ausstellung „Silberglanz“ im Niedersächsischen Landesmuseum, während – wie könnte es bei dem Namensgeber Wilhelm Busch anders sein – das Deutsche Museum für Karikatur und Zeichenkunst seine Ausstellung „Das Alter im Spiegel der Karikatur“ provokant „Schluss jetzt!“ nennt.

Beide Ausstellungsorte sind gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln zu erreichen. Daher ist das DB-Niedersachsen-Ticket, das für 5 Personen lediglich 39 Euro kostet und für den gesamten Nahverkehr in Hamburg und Hannover gilt, für die Anreise geradezu ideal. Es gibt sowohl beim Besuch beider Ausstellungen wie auch für Inhaber des Niedersachsen-Tickets Ermäßigungen beim Eintritt. Alle Informationen im Internet unter: www.landesmuseum-hannover.niedersachsen.de und www.karikaturmuseum.de

F.J. Krause © SeMa



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.

iprot*

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

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

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



Fotos Marion Schröder

Weltenbummlerin mit großem Herz

Marion Schröder ist Fotojournalistin und beschert dem SeMa immer vielfältigen Einblick in die Welt der Prominenten. Mit ihrer zugewandten, freundlichen Art entlockt sie ihren Interviewpartnern interessante und persönliche Antworten.

Sie wurde in Leipzig geboren, wo ihr Vater Kurt Henkels viele Jahre das Rundfunkanzorchester leitete. Marion Schröder zog, bedingt durch den Beruf ihres Vaters, mehrfach mit der Familie um. Heute lebt sie in der Nähe von Hamburg.

SeMa: Sie sind als Kind, bedingt durch den Beruf Ihres Vaters, viel umgezogen. Hat Sie das eher zu einem sesshaften Menschen gemacht oder sind Sie Weltenbummlerin geworden?

Schröder: Ich bin nicht sesshaft. Ich könnte überall hinziehen, weil ich kein Zuhausegefühl habe. Ich fühle mich da wohl, wo meine Freunde sind. Ich habe früher in Hamburg mit Blick auf die Alster gewohnt. Und als ich dort wegzog, sagten Freunde, wie kannst du das machen. War mir aber egal, denn bei meinem jetzigen Wohnort, außerhalb Hamburgs, kann ich direkt vors Haus fahren und in der Stadt habe ich nie einen Parkplatz gefunden. Da nützt mir die schönste Wohnung nichts.

Ich bin und war auch gern auf Reisen: Von Neuseeland über Australien, Bali, Hongkong und der Südsee bis hin zu europäischen Ländern habe ich viel von der Welt gesehen – beruflich und privat. Ich liebe auch Kreuzfahrten, weil man dabei in kurzer Zeit viele Länder und deren Menschen kennenlernen kann, ohne immer Koffer packen zu müssen. Wir haben auch in Deutschland sehr vielfältige Landschaften, in denen sich Auszeiten lohnen.

SeMa: Warum haben Sie sich dazu entschieden, Fotojournalistin zu werden?

Schröder: Ich wollte ursprünglich Cutterin werden. Und so, wie Maskenbildner erst einmal Frisör lernen, sollen Cutter Fotografie erlernen. So bin ich dann nach der Ausbildung dabeigebblieben. Ich bin in eine kleine Presseagentur gegangen. Bei meinem ersten Auftrag fotografierte ich bei der Schaubude. Dann war ich sieben Jahre im Bauer Verlag tätig. Mir ist aber oft langweilig, wenn ich etwas schon kann. Ich liebe die Herausforderung und bin nun freiberuflich tätig.



Waltraut Haas



Barbara Wussow

SeMa: Ihre Porträtfotos sind ausdrucksstark und bilden viel vom Charakter der Person ab. Wie gelingt Ihnen das?

Schröder: Ich habe eine persönliche Ebene bei meiner Arbeit. Dadurch sind tolle Freundschaften entstanden. Ich sehe meine Arbeit nicht nur als Job, schnell hin, Bilder machen und weg. Ich halte Kontakt, verschicke immer Belege und Fotos. Ich habe Interesse an den Menschen.

SeMa: Sie waren mit Heidi Kabel eng befreundet. Wie haben Sie sich kennengelernt?

Schröder: 1978 hatte ich sie als erste Interviewpartnerin, nachdem ich mich selbstständig gemacht hatte. Vorher hatte ich ja für die Redaktionen fotografiert, nicht geschrieben. Ich saß bei ihr im Ohnsorg Theater in der Garderobe und sie hat wohl gemerkt, dass ich aufgeregt war. Und dann legte sie ihre Hand auf meine und sagte: „Das kriegen wir schon hin“.

SeMa: Woher kommt Ihre Liebe zum Thema „Engel“?

Schröder: Ich bin ein christlicher Mensch. Ich gehe gern in Kirchen und sehe mir auch dort u.a. gern die Engel an. Es ist bei mir nicht spirituell, aber man braucht etwas, das einem Kraft gibt. Ich mag beispielsweise die Jakobikirche, in der ich auch gern mal eine Kerze anzünde. Mir tut das gut. Ich bin mit Doris Kunstmann befreundet, die sehr viel zu tun hat mit dem Thema „Engel“ und in meinem Buch darüber berichtet (Buchtip: siehe unten). Sie hat viele Figuren gesammelt. Außerdem mag ich das Glitzern und Weihnachten.

SeMa: Haben Sie ein Weihnachtsritual?

Schröder: Nein, weil ich keine Familie mehr habe. Aber früher haben wir viel Musik gemacht. Mein Vater nahm die Geige in die Hand, mein Bruder und ich spielten vierhändig Klavier.

**Neues Jahr, neues Lächeln
Günstiger Zahnersatz
aus Stettin - Polen**



Bis zu 70% Ersparnis

- Zuschuss der Krankenkasse
- Deutschsprachiges Personal



☎ +49 177 46 94 417 | ✉ michal@medical-poland.eu | www.medical-poland.eu

SeMa: Wenn Sie einen Wunsch frei hätten, welchen Prominenten würden Sie gern einmal treffen?

Schröder: Ich hatte immer einen Wunsch: Peter Ustinov. Aber der ist leider verstorben, bevor ich ihn treffen konnte. Und Maximilian Schell. Da hatte ich glücklicherweise die Chance, als er noch lebte. Ich traf ihn, als er „My Fair Lady“ im Schauspielhaus gespielt hat. Das war eine stark emotionale Begegnung. Er sagte in der Pressekonferenz: „Ich habe lange hier gespielt und bin jetzt, als ich wiederkam, allein durch die Reihen des Schauspielhauses gegangen.“ Da habe ich ihn hin-



Harald Glöckler



Deborah Sasson

terher angesprochen und wir haben uns zwei Tage später getroffen und ich konnte ihn allein im Theater fotografieren und mit ihm sprechen. Mich beeindruckten vielseitige Künstler. Maximilian Schell hat ja auch gemalt und dirigiert. Ich hätte gern mal ein Interview- und Fototermin mit Ulrich Tukur. Das ist auch ein Mensch mit vielen Fähigkeiten und Humor.

SeMa: Was waren Ihre eindrucksvollsten Begegnungen mit Prominenten?

Schröder: Mich beeindruckten vielseitige Künstler und ich habe großen Respekt vor Theaterschauspielern. Ich halte nichts von sogenannten Prominenten, die eigentlich nichts geleistet haben und dann ins Fernsehen und auf die Titelseiten kommen. Ich habe Marika Röck, Ilse Werner und Heidi Kabel kennengelernt. Das waren vielseitige Künstlerinnen, die über Jahrzehnte ihr Publikum erfreut haben. Die Kelly Family durfte ich auch über viele Jahre mit meiner Kamera begleiten. Und es sind dabei auch Freundschaften entstanden. Ich freue mich, dass alle Familienmitglieder auch jetzt wieder große Erfolge feiern können. Ich gehe zu fast allen Solokonzerten, weil sie mich interessieren.

SeMa: Sie hören gern Musik. Haben Sie ein Lieblingsgenre?

Schröder: Ohne Musik geht es gar nicht. Ich liebe „Die Möwe Jonathan“ mit der Musik von Neil Diamond. Da liebe ich die Musik und den Film. Wenn ich nachts arbeite und runterkommen möchte, dann lege ich mir den Film ein und kann entspannen. Ich höre auch gern Klassik und ab und zu mal Schlager.

SeMa: Gibt es ein Hobby?

Schröder: Naturfotografie. Ich kann tagelang eine Blume fotografisch beim Blühen begleiten. Das hat etwas Meditatives. Und ich liebe Sonnenuntergänge und Regenbögen.

SeMa: Danke für das Gespräch. S. Rosbiegal © SeMa



Kathy Kelly

Marion Schröder: Prominente sprechen über ihre Schutzengel

Während der letzte Theatervorhang fällt, das Licht auf den Konzertbühnen nach tosendem Applaus erlischt, die Beleuchter in Film- und Fernsehstudios die Schalter auf AUS drehen, sind auch Stars nur Menschen. Menschen mit Stimmungen, Ängsten und Gefühlen. Und auch die berühmten Persönlichkeiten, die uns so oft als Vorbilder dienen, haben im Berufs- und Privatleben gefährliche Situationen überstehen müssen. Situationen, in denen ihnen irdische oder himmlische Schutzwesen zur Seite standen.

Über ihre Schutzengel berichten in diesem Buch Stars wie Senta Berger, Christiane Hörbiger, Maximilian Schell und Wolfgang Stumph.

tpr – Die Agentur,
info@tpr-verlag.de,
Telefon 04544/89 04 70.
€ 12,50 + Versand.



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

Betreuung durch die  **Elim-Diakonie**

Wohnungsunternehmen
plambeck

www.emmaplambeckhaus.de

Der Pöhlshof
Rathausallee 83 a, 22846 Norderstedt

Service-wohnen – geborgen im Alter



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**

Wollen wir sie reinlassen?

Seit Jahrzehnten gehört zu „Mainz bleibt Mainz“ vor jeder neuen Nummer die Frage „Wollen wir ihn/sie reinlassen?“ Immer antwortet das Publikum begeistert „Herein mit ihm/ihr!“. Was im Karneval ganz selbstverständlich erscheint, ist in der Politik einer der Knackpunkte, an denen am 19. November Sondierungsgespräche über eine Jamaika-Koalition gescheitert sind.

Herbergssuche

Viele möchten, wie der Esel auf diesem Cartoon, „Weihnachten ganz in Ruhe“ feiern. 2016 waren weltweit 65,6 Millionen Menschen auf der Flucht. Menschen, die ihre Heimat verlassen haben, klopfen, wie „die Schwangere und ihr Typ“, an und suchen Herberge. Dürfen wir da wirklich „ganz in Ruhe“ feiern?

Flüchtlinge sind in der deutschen Geschichte nicht neu. Herausragend dabei die Rolle der französischen Hugenotten. Sie trugen wesentlich zum wirtschaftlichen und kulturellen Aufschwung ihrer neuen Heimat bei.

Heute leben in Deutschland 18,6 Millionen Menschen mit Migrationshintergrund. Der überwältigende Teil sorgt mit dafür, dass die Wirtschaft floriert oder die medizinische Versorgung sichergestellt ist. Exemplarisch hier drei Beispiele:



Der Arzt

Dr. Behrus Subin

Als Behrus Subin 1990 seine Heimat verlassen musste und in Hamburg Asyl beantragte, hatte er in Kabul bereits zehn Semester Medizin studiert. Sein Antrag wurde abgelehnt, das Widerspruchsverfahren zog sich in die Länge. An einen Deutschkurs oder gar Studienplatz war nicht zu denken. Doch Subin kämpfte, lernte Deutsch, wollte sein Studium fortsetzen. Ernüchternd dabei – die Semester in Afghanistan wurden nicht anerkannt. Er musste ganz von vorn anfangen. Doch nicht in Hamburg, das er eigentlich nicht verlassen durfte. Die Uni Mainz bot ihm einen Studienplatz.

Erneut galt es bürokratische Hürden zu überwinden, bis er eine Sondergenehmigung erhielt. Bedingung: für seinen Unterhalt musste er selbst sorgen. „Ich habe bei McDonalds, als Hilfskraft in der Uniklinik und als Gabelstaplerfahrer gearbeitet“, berichtet Subin, „die Arbeit mit dem Stapler hat

mir sogar richtig Spaß gemacht!“ Subin zog sein Studium durch, promovierte und arbeitete zwei Jahre als Assistenzarzt in Mainz. Heute ist Dr. Behrus Subin Geschäftsführer der von ihm gegründeten „CardioMed Hamburg“, einer kardiologisch-internistischen Gemeinschaftspraxis mit vier Standorten. Im Landesverband Hamburg im Berufsverband der niedergelassenen Kardiologen engagiert sich der Mediziner als erster Vorsitzender.



Der Brandschutztechniker

Human Gafarzade (li.) im Gespräch mit Henrik Schmidt, dem Hausmeister der Hamburger Kirchengemeinde St. Katharina von Siena

Human Gafarzade, im iranischen Täbris geboren, kam 2012 nach Deutschland. „Meine Frau ist christliche Armenierin“, erzählt er. Trotz äußerer Widerstände waren der Muslim und seine Freundin heimlich ein Paar. Heirat ausgeschlossen – es sei denn, die Ehefrau würde Muslimin werden. Keine gute Lösung für die jungen Leute. „Wir wollten nicht, dass

unsere Kinder einmal in so einem System aufwachsen müssen. Deshalb suchten wir trotz aller Risiken die Freiheit!“ Seither leben sie in Deutschland; in Hamburg wurden beide Kinder geboren. War es ein leichter Weg? Gafarzade schüttelt den Kopf. „Nein – aber ich hatte das Gefühl, hier kann ich etwas schaffen, auch wenn es nicht immer rosig aussah. Mir sind Menschen begegnet, die mich ernst genommen und ermutigt haben. Meinerseits habe ich mich ‚reingehängt‘, um möglichst schnell die Sprache zu erlernen. Bei der Suche nach einer Wohnung hatte ich nach 56 vergeblichen Anläufen Erfolg. Heute wohnen wir in einer schönen Genossenschaftswohnung.“

Seit drei Jahren arbeitet der Iraner bei einer renommierten Firma in seiner angestammten Branche. Bei Minimax Mobile Services GmbH & Co. KG absolvierte er ein dreimonatiges Praktikum. Nach der Einstellung legte er die in Deutschland vorgeschriebenen Fachprüfungen ab. Heute ist er Steuerzahler und kann seine Familie allein ernähren. Gibt es weitere Ziele? „Ja, wir wollen in dem Land, das uns aufgenommen hat und in dem unsere Kinder geboren wurden, ganz zu Hause sein. Wir möchten Deutsche werden – unsere deutschen Freunde finden auch, dass das eine gute Idee ist!“



Yunus Kaya

Sein Geburtsort Bingöl in der Osttürkei spielte schon eine Rolle, als Hamburg noch im Nebel der Geschichte lag. Für die Mächtigen der antiken Welt war die Stadt mehr als eine Reise wert. „Urlaub mache ich dort auch immer wieder gern“, lacht Yunus Kaya, „aber zu Hause, das bin in Hamburg-Langenhorn. Dort wohne ich und dort habe ich mein Geschäft!“ Als er 1992 nach Hamburg kam, arbeitete er bei seinem Bruder mit. Vier Jahre später übernahm er dessen Laden. Heute werden viele Obst- und Gemüseläden von türkischstämmigen Besitzern geführt. Warum? „Unsere Produkte sind empfindlich. Frisches, unverpacktes Gemüse und Obst muss sehr sorgfältig behandelt werden. Das kostet Zeit. Stolz bin ich auf mein großes Sortiment frischer Kräuter. Dafür muss man Erfahrung haben.“

Sein Erfolgsrezept? „Um ein Geschäft zu führen“, so Kaya, „sind Kundenorientierung, Produktkenntnis, Disziplin und Pünktlichkeit unerlässlich.“ Froh ist der Einzelhändler, dass seine deutschsprachigen Mitarbeiter sich, so wie er selbst, auf seine multikulturelle Kundschaft einstellen. Kaya fühlt sich in Deutschland wohl. Bald sind die Tochter in der Vorschule und der Sohn in der KiTa. „Bildung ist ganz wichtig und hier steht sie jedem offen“, freut sich der Familienvater, „den Antrag auf Einbürgerung haben wir gestellt!“

F.J. Krause © SeMa

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: info@luehmannpark@kervita.de

www.kervita.de



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



Februar 1979 vor Schloß Ahrensburg



1. Fernseh Sendung 1979 mit Vico Torriani



In Hamburg Winter 1978

Das Comeback der KELLY FAMILY – In Hamburg begann

Eine Großfamilie, die von Anfang an für ihre Musik lebt. Eine Familie, die sich aus dem Nichts nach oben musizierte, sang und kämpfte. Die Anfänge ihrer Deutschland-Karriere liegen auf einem Campingplatz in der Kieler Straße.

Wo vor einiger Zeit ein großer Baumarkt gleich neben der Autobahnauffahrt errichtet wurde, lebte die irisch-stämmige Familie in zwei Bussen. Ich traf sie genau dort zum ersten Mal im sehr kalten Dezember 1978. Mama Barbara kümmerte sich um das leibliche Wohl der damals zehn Kinder und das ihres Mannes Dan. Sie nähte für die ganze Familie die Kleidung auf einer alten Nähmaschine, die im obersten Stock, gleich neben den Betten der Kinder ihren Platz hatte. Barbara hatte immer ein Lächeln im Gesicht und wirkte sehr glücklich, fast madonnenhaft.

Das Familienoberhaupt Dan Kelly unterrichtete seine Kinder selbst. Er war streng und wollte, dass seine Kinder die besten Ausbildungen bekommen. Später engagierte er die besten Musiker, Tanzpädagogen und Lehrer, die die Grundlage für den Erfolg legten. Alle erlernten diverse Instrumente und sie können sich heute in mindestens fünf Sprachen verständigen. Vater Dan war sehr humorvoll, manchmal wie ein Clown. Das Familienoberhaupt erzog seine Kinder christlich und lebte nach dem Satz „Wenn du gibst, gewinnst du“.

Dass sich seine Erziehung auszahlt, zeigt der große Erfolg, den alle Kelly-Kinder jetzt noch im Erwachsenenalter haben. Die Familie verdiente ihren Lebensunterhalt mit Auftritten in den Fußgängerzonen u.a. in Spanien, Frankreich und Österreich. Der damals 11-jährige Jonny hatte eine glockenklare Stimme. Wenn er das irische Lied „Danny Boy“ anstimmte, war es still im Bus auf dem Campingplatz.

Vater Dan unterschrieb einen Zwei-Jahres-Vertrag bei der Plattenfirma Polydor. Der erste Fernsehauftritt war 1978 in der Sendung „Schaubude“ und danach im Mai 1979 standen sie zum ersten Mal vor den Kameras in der Vico-Torriani-Show. Die über 30 Auftritte, die durch den Vertrag erfüllt werden mussten, ärgerten Dan Kelly sehr, denn so hatte er sich das Leben mit seiner Familie nicht vorgestellt. Als dann Mutter Barbara an Krebs erkrankte, zog die Familie nach Spanien zurück. Kurz nach der Geburt von Angelo stirbt sie und hinterlässt eine große Lücke.

Viele Hochs und Tiefs überstanden damals Vater Dan und seine inzwischen zwölf Kinder. 1993 kehrten sie nach Hamburg zurück zu einem umjubelten Konzert vor dem Rathaus. 1994 begann die ganz große Karriere und die Familienmitglieder konnten sich nicht mehr ohne Sicherheitsmänner auf den Straßen bewegen. In allen großen Sendungen trat die



v.l. Joey, John, Jimmy, Kathy, Patricia und Angelo März 2017 in Oldenburg



Die Kelly Family 1994 in Berlin



Dezember 1978 in Hamburg

ihre Deutschland-Karriere

singende und musizierende Familie auf. Sie wurde mit Preisen überhäuft, hatte aber keinen Freiraum mehr.

Eine Weltkarriere begann. Selbst in China wurden sie von ihren Fans umjubelt und geliebt. Sie verkaufte über 20 Millionen Tonträger. Am 2. August 2002 starb Vater Dan. Der Kapitän war von Bord gegangen und die Familie hatte keine Leitfigur mehr. Der älteste Sohn Daniel und Schwester Carolin lebten schon damals in Amerika. Alle anderen Kelly-Kinder starteten nach der Trauerzeit ihre Solokarrieren. Hamburg wurde immer wieder ein Anlaufpunkt, besonders für Kathy Kelly, die sich inzwischen als Gospel- und Opernsängerin ausbilden ließ. Auch Patricia und Paul traten und treten vor dem Hamburger Publikum mit Schwester Kathy als Trio in diversen Kirchen unserer Stadt auf.

Heute stehen sechs der Familienmitglieder auf den Bühnen und feiern, wie damals Mitte der 90er, unaufhaltsam Erfolge. Die Fans von damals bringen nun ihre Kinder mit, die inzwischen auch die Kelly-Lieder lieben. Ihre große Hallentournee führt die Kellys Anfang 2018 wieder nach Hamburg. Für 2018 sind schon über 300.000 Tickets in ganz Deutschland verkauft.

Text und Fotos Marion Schröder © SeMa



ALTONAER
THEATER

Wir spielen Bücher!

SCHÖNE NEUE WELT

NACH DEM WELTERFOLG VON **ALDOUS HUXLEY**

REGIE JEAN-CLAUDE BERUTTI

CHOREOGRAPHIE RAINER WOLKE

MIT ANGELINA KAMP ■ SEBASTIAN HERRMANN
THOMAS KLEES ■ JOHAN RICHTER ■ JACQUES
ULLRICH ■ JULIA WEDEN ■ VERENA WOLFEN

PREMIERE 26. JANUAR 2018

VORSTELLUNGEN BIS 25. FEBRUAR 2018

KARTEN 040. 39 90 58 70 ■ ALTONAER-THEATER.DE



DSG | Deutsche
Seniorenstift
Gesellschaft

**Wir wünschen allen
Bewohnern, deren
Angehörigen und
unseren Mitarbeitern
frohe Weihnachten
und ein gutes
Jahr 2018.**

**Pflegewohnstift
Alsterkrugchaussee**

Alsterkrugchaussee 614
22335 Hamburg-Fuhlsbüttel
Telefon 0 40 / 51 20 88-0
info.alsterkrugchaussee@dessg.de

.....
www.deutsche-seniorenstift.de



Buchtipp:

Sehnsucht nach Frieden

Wie war es möglich, mitten im Zweiten Weltkrieg in einer weißen Hochzeitskutsche mit vier Pferden zur Trauung zu fahren?

(pi) Um diese und ähnliche Fragen geht es in den bewegenden Lebensgeschichten in „Sehnsucht nach Frieden“, dem dritten Buch der Biografiewerkstatt Pauluskirche Altona. Zwölf Frauen und Männer der älteren Generation – überwiegend aus Altona – wurden interviewt. Ihre Biografien erzählen erschütternde sowie erheiternde Episoden aus ihrem Leben. Was fühlte man, wenn man nach einem schweren Bombenangriff durch das zerstörte Hamburg lief, um Angehörige zu suchen? Wie überstand man damals eine Flucht quer durch Deutschland im bitterkalten Winter? Und wie findet man zu einem erfüllten Leben, wenn die eigene Kindheit von Gewalt und Lieblosigkeit geprägt war?

Auf den Spuren der Vergangenheit haben die Autorinnen und der Autor der Biografiewerkstatt die Lebensgeschichten ihrer Interviewpartnerinnen und -partner aufgeschrieben. Die Biografien berichten von tragischen wie auch tröstlichen



Begebenheiten. Es geht um den Verlust von Familienangehörigen und um die Rettung des eigenen Lebens, um Liebe und Leidenschaft, aber auch um politisches Engagement.

Die Friedenssehnsucht verbindet Menschen über die Generationen hinweg. „Auch wenn die Zeit heute eine ganz andere ist“, so die für das Biografieprojekt verantwortliche Pastorin Friederike Waack, „bewegen und berühren uns die Lebensläufe dieser Menschen und weisen über sich selbst hinaus. Gerade mit Blick auf das aktuelle Zeitgeschehen verbindet uns die Sehnsucht nach Frieden – sei es der äußere oder der persönliche – mit den Menschen, von denen die Biografien erzählen.“

Nach „Steckrüben und Steinekloppen“ und „Geschenke und gestohlene Jahre“ ist „Sehnsucht nach Frieden“ bereits das dritte Buch der Biografiewerkstatt der Paulus-Kirchengemeinde Altona. Das Ziel dieses Projektes ist es, den Dialog zwischen den Generationen zu fördern und das Leben älterer Menschen zu würdigen.

Das Buch „Sehnsucht nach Frieden“ ist im Eigenverlag erschienen und kostet € 15,-. Bestellung unter bueror@pauluskirche-altona.de oder unter Tel.: 040 85 67 12.

365 Tage für Sie geöffnet – auch an allen Feiertagen!



Wir wünschen Ihnen eine gesunde Advents- und Weihnachtszeit.

Privilegierte
Adler
Apotheke
seit 1773
Fachapotheke

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

**365
Tage**

**8-24
Uhr**

W i r w i s s e n w a s w i r k t .

Großes Kulturangebot in der Parkresidenz Alstertal Silvester und Januar 2018

Als eine der führenden Residenzen in Hamburg verfügt die Parkresidenz Alstertal über ein hauseigenes Theater mit einem erstklassigen Kulturprogramm in gemütlicher Atmosphäre.

Der wechselnde Spielplan bedient alle Genres wie Konzerte der Klassik und der leichten Musik, Arien aus Opern, Operetten und Musicals sowie Jazz, Gospels und Chansons. Großen Unterhaltungswert haben auch die regelmäßigen Lesungen von Neuerscheinungen sowie die szenischen Lesungen von Stücken bekannter Autoren. Interessantes und zugleich Lehrreiches bieten die Dia-Vorträge/Shows mit entsprechenden Themenschwerpunkte wie Städte- und Länderreisen, Kultur, Geschichte und vieles mehr.

Das Theater bietet Platz für 170 Zuschauer. In der Pause und auch nach den Vorstellungen gibt es eine Auswahl von Getränken, die zum Kauf angeboten werden und zum geselligen Austausch beitragen. Neben den Theater-Veranstaltungen gibt es regelmäßig wechselnde Kunstausstellungen interessanter Künstler im Foyer des Hauses. Zu sehen täglich von 10.00 bis 20.00 Uhr. Somit prägt die Parkresidenz Alstertal seit nunmehr 25 Jahren das Kulturprofil von Poppenbüttel und umliegender Stadtteile entscheidend mit. Alle Termine zu den Veranstaltungen und Kunstausstellungen sind als Flyer am Empfang erhältlich oder erfahren Sie auf der Homepage www.parkresidenz-greve.de/veranstaltungen-alstertal.

Sonntag, 31.12.2017, 19:30 Uhr

JAZZBREEZE – Vollblutjazz mit Titeln aus den glanzvollen Zeiten des vorherigen Jahrhunderts. Eintritt: € 20,- (inkl. ein Glas Sekt und Berliner nach dem Konzert.)

Dienstag, 09.01.2018, 19:30 Uhr

DIA-VORTRAG über die portugiesische Hauptstadt Lissabon und deren Umgebung. Eintritt: € 8,50.

Dienstag, 16.01.2018, 19:30 Uhr

HOMMAGE AN UDO JÜRGENS – Anna Haentjens und Sven Selle präsentieren eine Auswahl an Liedern und Chansons sowie biografische Anmerkungen und Einblicke in das Leben dieser außergewöhnlichen Künstlerpersönlichkeit. Eintritt: € 15,-.

Dienstag, 23.01.2018, 19:30 Uhr

ORCHESTER MUSICI EMERITI HAMBURG – Das Orchester „Musici Emeriti Hamburg“ besteht aus pensionierten Profimusikern, die ihren geliebten Beruf in ein nicht minder geliebtes Hobby umgewandelt haben. Eintritt: € 16,-.

Dienstag, 30.01.2018, 19:30 Uhr

MOUNTAIN VILLAGE JAZZ

Die engagierten Solisten beherrschen die unterschiedlichsten Stilrichtungen wie Blues, Chicago-Jazz, Dixieland, Mainstream und Swing. Dazu noch hervorragend interpretierte Balladen. Eintritt: € 17,-.

Karten-Vorverkauf täglich von 10-20 Uhr am Empfang und an der Abendkasse der Parkresidenz Alstertal, Karl-Lippert-Stieg 1. Auskunft unter Tel.: 040/60 60 80. Telefonische Vorbestellung der Karten ist leider nicht möglich.



Leben mit Ambiente & Komfort

Verschiedene Apartmenttypen und Pflegezimmer

Überzeugen Sie sich selbst von unserer familiären Atmosphäre und den einzigartigen Dienstleistungen

Besichtigung nach Terminabsprache möglich

Genießen Sie Ihren wohlverdienten Lebensabend in einem hotelähnlichen Ambiente, das keine Wünsche offen lässt. Zwischen Kittenbarg und Grotenbleken, in beehrter Wohnlage Hamburgs und in direkter Nachbarschaft zum exklusiven Alstertal-Einkaufszentrum, entstand 1989, mitten im Grünen, der elegante Häuserkomplex. In der Parkresidenz können Sie selbstbestimmt leben und individuell wohnen. Bei uns finden Sie alles, was das Dasein interessant und lebenswert macht: hohen Wohn-

komfort, besten Service und die beruhigende Sicherheit, in jeder Lebensphase optimal versorgt zu sein.

Fünf Pflegewohnbereiche mit insgesamt 69 Einzelzimmern sind ebenfalls dem Haus angeschlossen, sodass die im Hause geschlossenen Kontakte problemlos durch die Nähe beider Bereiche bestehen bleiben können.

Dr. Marion Goldschmidt, Direktorin freut sich auf Ihren Besuch.



PARKRESIDENZ
ALSTERTAL

mit Sicherheit in eine sorglose Zukunft...

Parkresidenz Greve & Co Alstertal
Karl-Lippert-Stieg 1
22391 Hamburg-Poppenbüttel
Telefon 040/60 60 8-0
www.parkresidenz-alstertal.de

Leser schreiben

Schreiben auch Sie uns Ihre Geschichten und Gedichte!



De Wiehnachtshex

– giff dat nich?

Denn heuer mol to



As lütte Deern vun 7-8 Jahr weern wi an'n Mittelweg to Huus. Bannig vörnehm weer dat dor un wi Kinner dröffen blots jümmers achtern, also Lieferanteningang, rin.

Dat weer ober de Keller un de weer jümmers bannig düüster un Müüs susen dor ok rüm.

Dat slimmste ober weer de Huusmeestersche. Se kreeg uns jümmers to foten. Brrr, en richtig gruselige Hex. Op de Schuller harr se 'n Papagoi sitten un in ehr Stuuven legen jümmers Koorten op'n Disch. De Ool seet ünner de greune Lamp un muss Strümp stoppen. Mann oh Mann, wat harr ik blots för Hartklabastern vor düsse Fro.

Af un an sünd wi notürlich vörn in dat Huus ringohn. Dor weer allens ut Marmor un'n groten Spiegel an de ene Siet. Gaaaaaanz liesen op Töhnsitzen goot wi bit no de Trepp – un zack – keem de Hex ut ehr Wohnung.

Ik bün de trepp ropjoogt as Spidy Gonzales ut'n Trickfilm. Mi weer jümmers ganz öbel. Dörch de Muern hett se uns sehn. Sowat kunn blots 'n Hex!!

Ober nu weer jo Wiehnachten un de Hex kunn mi nix mehr doon.

Dat pingelt. In de Döör steiht 'n Wiehnachtsmann. He grippt in sien Sack un giff mi twee grote scheune Pepernöt. Ik kunn vor luder Andacht nix seggen. Hmmm, de weern ober lecker un ganz alleen för mi. Ik stammer mien Gedicht un de Wiehnachtsmann strotel mi de Backen. Ober wat weer dat! De Hannen!! Dat - dat sünd doch de vun de gruselige Hex!! Nee, nee ik will de Pepernöt nich mehr. De Hex will mi vergiften. Grood so as bi Sneewittchen mit'n Appel.

Utneiht bün ik ünner dat Sofa. Un de Pepernöt hett mien Broder eten.

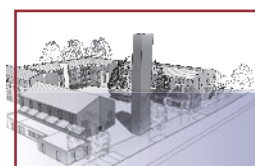
Een Jahr loter is de Hex denn uttrocken (de Papagoi hett jümmers „Heil Hitler“ schreet un in de föfftiger John wull dat nümms mehr heuern).

Mien Mudder muß mit mi tosomen in de Wohnung rin. Ik mutt mi doch övertügen, dat de Hex ok wüchlich un wohrhaftig nich mehr dor ist.

Un wat seh ik dor? En groten Spiegel vun de Wohnung no dat Treppenhuis hen. Vun binnen kunnst allens sehn wat buten passeert.

De scheunen Pepernöt.

Von unserer Leserin Silke Frakstein



„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

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 46.000
• Nord: 20.000
• West: 20.500
• Ost: 5.500

Anzeigenschluss
Ausgabe Februar 2018
am 19.01.2018

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.

GOLDENER INTERNETPREIS

Digital aktiv im Alter 2017



(pi) Vorbildlich: Der Goldene Internetpreis 2017 zeichnet IT-Initiativen mit und von Seniorinnen und Senioren aus. Berlin, 22. November 2017. Neun Initiativen für mehr digitale Kompetenzen im Alter aus ganz Deutschland wurden in Berlin mit dem Goldenen Internetpreis 2017 ausgezeichnet.

So unterschiedlich die Angebote auch sind, die Preisträgerinnen und Preisträger haben ein gemeinsames Ziel: Menschen über 60 Jahre an die digitale Technologie heranzuführen und sie im sicheren Umgang mit dem Internet zu stärken.

„Der Goldene Internetpreis zeichnet gute Vorbilder aus. Sie zeigen, dass digitale Technik für jeden erlernbar ist“, erklärte Peter Batt, IT-Direktor im Bundesministerium des Inneren bei der Preisverleihung in Berlin. „Der Schwung, der durch den Wettbewerb ausgelöst wird, sollte von Initiativen deutschlandweit und auch von der Politik aufgegriffen und vorangetrieben werden“, so Batt. Insgesamt sind für den Goldenen Internetpreis 120 Bewerbungen aus ganz Deutschland eingegangen. Eine Jury aus vorjährigen Preisträgerinnen und Preisträgern sowie Vertreterinnen und Vertretern der Partnerorganisationen wählte aus fünfzehn Nominierten die Gewinnerprojekte aus. Verliehen wurden Preise in drei Kategorien: In der Kategorie „Ältere unterstützen Ältere“ ehrt der Wettbewerb ein IT-Projekt in Mecklenburg-Vorpommern für ältere Menschen mit gesundheitlichen Einschränkungen, des Weiteren das Nachbarschaftsnetzwerk „Mein Dorf 55 plus“ im Nassauer Land sowie eine Senioreninitiative des Märkischen Viertels in Berlin.

Die Preisträger in der Kategorie „Jung und Alt gemeinsam“ sind das Projekt „Handyführerschein“ an der Kurt-Tucholsky-Schule Flensburg, die Initiative Smartphone-/PC-Partnerschaften aus Herrenberg in Baden-Württemberg sowie eine Smart-Home-Ausstellung im Oberen Fuldatal. Hannover und Regensburg erhielten den Goldenen Internetpreis in der Kategorie „Kommunen für Ältere“ für ihre vorbildlichen digitalen Angebote. Mit dem Sonderpreis „Ideen wachsen“ unterstützt die Deutsche Telekom die Hamburger Initiative KULTURISTENHOCH2 langfristig durch inhaltliche Beratung, Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit.

Zum Wettbewerb aufgerufen haben die Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e. V. (BAGSO), der Verein Deutschland sicher im Netz e. V. sowie die Initiative Wege aus der Einsamkeit e.V. mit Unterstützung der Unternehmen Google Deutschland, Deutsche Telekom und SAP.



Weihnachten mit den Liebsten und wir vermarkten Ihre Immobilie.

Engel & Völkers Norderstedt
Langenhörner Chaussee 683 · 22419 Hamburg
Tel.: 040-238 459 44 · norderstedt@engelvoelkers.com



ENGEL & VÖLKERS

Silber & Smart:

Das 1x1 der Tablets und
Smartphones für Senioren ab 65+

Das 1x1 der Tablets und Smartphones ist ein dreistündiger Einsteiger-Kurs in die Welt der mobilen und digitalen Medien für Senioren ab 65 Jahren.

Bei Bedarf kann für die Unterrichtsdauer ein Tablet gestellt werden. Die Teilnahme ist kostenlos. Da die Zahl der Teilnehmer auf acht Personen begrenzt ist, wird um rechtzeitige Anmeldung gebeten. Telefon: 040/43 26 37 83.

Die ehrenamtlichen Medienboten bieten diese Schulung 2018 in folgenden Bücherhallen an:

- **Bücherhalle Barmbek** (Poppenhusenstr. 12)
jeweils mittwochs von 10-13 Uhr
am 10.01./14.02./14.03./11.04.
- **Bücherhalle Harburg** (Eddelbüttelstr. 47a)
jeweils donnerstags von 10-13 Uhr
am 18.01./15.02./15.03./19.04.
- **Bücherhalle Holstenstraße** (Norderreihe 5-7)
jeweils montags von 10-13 Uhr
am 29.01./26.02./26.03./30.04.
- **Bücherhalle Niendorf** (Tibarg Center)
jeweils dienstags von 10-13 Uhr
am 09.01./13.02./13.03./10.04.
- **Bücherhalle Wandsbek** (Wandsbeker Allee 64)
jeweils donnerstags von 10-13 Uhr
am 04.01./01.02./01.03./05.04.



Fahrtauglichkeit: Individuelle Gesundheitschecks

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

(pi) Eingebannt hat sich das Bild vom älteren Unfallverursacher schnell. Forderungen, wonach das Autofahren ab einem bestimmten Alter nur noch mit einem Leistungszertifikat oder verpflichtenden Gesundheitschecks erlaubt sein soll, erteilt die Deutsche Gesellschaft für Geriatrie (DGG) eine Absage. „Dieses pauschale Vorgehen ist aus medizinischer Sicht grundsätzlich abzulehnen“, sagt Professor Jürgen M. Bauer, DGG-Präsident und Lehrstuhlinhaber an der Universität Heidelberg sowie Ärztlicher Direktor des Agaplesion Bethanien Krankenhaus Heidelberg. Auch Zahlen des ADAC belegen: Menschen ab dem 65. Lebensjahr sind vielmehr gefährdet, als dass von ihnen eine Gefahr ausgeht. 30 Prozent der Verkehrstoten in Deutschland sind 65 Jahre alt und älter. Fast jeder zweite getötete Radfahrer oder Fußgänger fällt in die gleiche Altersklasse. „Was wirklich hilft, sind regelmäßige, freiwillige Gesundheitschecks aus einer geriatrischen Perspektive, bei denen auch Mehrfacherkrankungen, die Medikamentenversorgung und altersbedingte Einschränkungen gezielt untersucht werden“, so Bauer.

In einigen Regionen Deutschlands werden Senioren mit kostenlosen Nahverkehrstickets belohnt, wenn sie freiwillig den Führerschein abgeben. Doch hilft das wirklich? Die Zahlen aus der aktuellen ADAC-Studie wurden 2015 erhoben. Demnach sind lediglich 15 Prozent der Pkw-Fahrer ab 65 Jahre Hauptverursacher eines Unfalls mit Personenschaden. In 172 Fällen waren 65- bis 74-Jährige schuld an Unfällen mit Todesopfern. Zum Vergleich: Mehr als doppelt so oft, insgesamt 379 Mal, waren 18- bis 24-Jährige Hauptverursacher solcher Unfälle.

Altersbedingte Beeinträchtigungen können kompensiert werden

„Um wirklich einen Beitrag zur Sicherheit im Straßenverkehr zu leisten, sind gerade im Alter regelmäßige und vor allem individuelle Gesundheitschecks unumgänglich“, sagt der DGG-Fahrtauglichkeitsexperte Dr. Dirk Wolter, Chefarzt der Abteilung Gerontopsychiatrie an der LVR-Klinik Bonn. „Denn nimmt das Hör- oder Sehvermögen ab und ist die Reaktionsgeschwindigkeit eingeschränkt, kann ein älterer Fahrer tatsächlich zur Gefährdung im Straßenverkehr werden. Auch Herz, Leber und Nervensystem sollten regelmäßig gecheckt werden“, so der Mediziner. Gerade chronische Erkrankungen, Demenz und Einschränkungen des Bewegungsapparates könnten zur Gefahr werden. Die meisten älteren Kraftfahrer kompensieren ihre Einschränkungen erfolgreich durch taktische oder strategische Anpassungen. „Senioren können auf Automatik-Getriebe umsteigen, um so ihre volle Aufmerksamkeit dem Straßenverkehr zu widmen. Außerdem sollten Stoßzeiten vermieden werden,

SPARDA GUTSCHEIN

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



Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 31.01.18** an Juliane Zucker oder Gerrit Kremer unter **040.55 00 55-7645 bzw. -7642!**

**SPARDA
IMMOBILIEN**

www.spardaimmobilien.de



für Senioren

ebenso das Autofahren bei schlechten Wetterbedingungen oder in der Dunkelheit“, sagt Wolter. Er rät zu regelmäßigen Gesundheitschecks unter geriatrischen Gesichtspunkten statt zu einem pauschalen Fahrverbot für Ältere.

DGG setzt sich für individuelle Gesundheitschecks zur Fahrtauglichkeit ein

Für regelmäßige Gesundheitschecks könne beispielsweise der Hausarzt herangezogen werden. „Hausärzte könnten umfassend beraten und intensiv aufklären, wenn es Probleme gibt“, so Wolter. Das gelte vor allem für die Medikamentenversorgung. Zahlreiche Autofahrer über 65 Jahre nehmen Medikamente ein, die müde machen oder den Blutdruck senken können – und somit die Fahrtüchtigkeit einschränken. Wolter rät allen älteren Autofahrern: „Sprechen Sie das Thema der Fahrtauglichkeit bei Ihrem Arzt unbedingt an!“

Dennoch unterstützt der DGG-Experte eine verpflichtende Einführung von Gesundheitschecks nicht: „Das muss von Fall zu Fall individuell betrachtet werden.“ Zudem müsse genau geklärt werden, welche Untersuchungen ein solcher Test im Einzelfall abdecken soll. Schon ein Sehtest für ältere Kraftfahrer müsse ganz andere Bedingungen erfüllen als für junge Fahrer. Auch Fahrschulen seien hier in der Pflicht, ergänzt Dirk Wolter. „Eine Fahrstunde hat schon so manchen überzeugt, das Auto stehen zu lassen. Nur in Ausnahmefällen sollten die Behörden älteren Fahrern den Führerschein dauerhaft entziehen können.“ Es sei auch wichtig, im Training zu bleiben. „Wer keine Fahrpraxis mehr hat, baut auch mehr Unfälle. Wenn man sich beim Autofahren sehr unwohl und unsicher fühlt, sollte man ganz aufhören. Als Kompensation einfach nur weniger zu fahren, ist keine Lösung“, so der Experte. Wolter weist auf eine Reihe von Arbeitsmaterialien hin, die Medizinern beim Abklären der Fahreignung im höheren Lebensalter helfen soll. Diese stehen zum kostenlosen Download auf der Homepage der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie zur Verfügung.

Den Verlust von Autonomie und Selbstbewusstsein verhindern

„Die Mobilität älteren Menschen und somit auch die Fahrtauglichkeit sei eine Aufgabe, der sich Mediziner stellen müssen“, sagt Dirk Wolter. „Für diese speziellen Fälle sind Geriater ausgebildet und kennen die Bedürfnisse älterer, oft mehrfach erkrankter Patienten ganz genau.“ Das Ziel aller beteiligten Mediziner müsse es sein, die Mobilität der Älteren so lange wie möglich zu erhalten. „Andernfalls verlieren viele Menschen zu früh an Autonomie und Selbstbewusstsein, was im Alter schwerwiegende Gesundheitsfolgen haben kann“, sagt der Chefarzt.

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Kulinarische Radtour

Jeden Samstag um 15 Uhr

Kulinarisch durch Hamburg!

Leckere Tour durch Hamburg mit kleinen Köstlichkeiten – hier bleibt keiner lange hungrig und lernt nebenbei auch noch die schönsten Ecken Hamburgs kennen.

Preis € 46,- bis € 49,- inkl. Fahrrad.

Zweiradperle Hamburg,

Altstädter Straße 3-7, 20095 Hamburg,
Telefon 040/30 37 34 74

Mal mit den Enkeln ins Theater

Noch bis 14. Januar 2018

Es war einmal –

7 Märchen auf einen Streich!

Oh Schreck, oh Schreck,
das Märchenbuch ist weg...

Mama muss zum Elternabend und

Papa ist auf sich allein gestellt –

aus märchenhaftem Unwissen

und viel Fantasie erspinnt er ein

Märchen, das es noch nie gab...

Ein fantastisches Feuerwerk für Groß

und Klein. Kartenpreise:

Kinder € 15,40/Erwachsene € 22,-.

Schmidt Theater, Spielbudenplatz 24-25,
20359 Hamburg,

Kartentelefon: 040/31 77 88 99

Ausstellung

Noch bis Freitag 22. Dezember 2017

Fluchtsuren!

Flüchtlinge, Frauen, Männer und Kinder
lebten auf engstem Raum in einem
Baumarkt in Eidelstedt – trotz dieser
widrigen Umstände malten die Bewohner

auf achtzig Meter Packpapier ihre
Geschichten von Heimat, Krieg und Flucht.

Mo./Di./Do./Fr. von 9-19 Uhr.

Eidelstedter Bürgerhaus e.V.,

Alte Elbgaustraße 12, 22523 Hamburg

Noch bis Freitag 29. Dezember 2017

„Down Under“ – Ausstellung von Dagmar
Möhring! Dagmars Ölbilder sind geprägt
von ihrer Faszination für Australien.

Täglich 11-19 Uhr, Eintritt frei.

Bücherhalle Altona, Ottenser Hauptstraße
10, 22765 Hamburg

Noch bis Donnerstag 11. Januar 2018

„Die Welt im Klimawandel“

von Stefan Cords! Der Norderstedter Künstler stellt seine Bilder erstmals in Hamburg aus und weist auf Themen wie Umweltschutz, nachhaltiges Wirtschaften sowie die gerechte

Verteilung der Gewinne zur Sicherung des sozialen Weltfriedens hin und regt damit zum Nachdenken an. Mo.-Fr. von 8-19 Uhr, Eintritt

frei. **Commundo Tagungshotel, Oberer Landweg 27, 21033 Hamburg**

Noch bis Freitag 26. Januar 2018

Kunst im Gange! Unter dem Titel „von abstrakt bis real“ stellen die Künstlerinnen

Regina Brock, Anja Rieke und Martina Schmidt-Eichberg ihre unterschiedlichen

Werke aus. Mo.-Fr. von 9-18.30 Uhr,

Eintritt frei. **Finanzbehörde Hamburg,**

Gänsemarkt 36, 20354 Hamburg

Noch bis Mittwoch 31. Januar 2018

Linien. Strukturierte Flächen. Farbimpressionen. Die Künstlerinnen Karin Lieschke

und Elke Pieprzyk aus Bergedorf präsentieren ihre Arbeiten. Die Inhalte spiegeln Themen

aus Natur und Umwelt voll unausgesprochener Andeutungen. Während des Arbeitsprozesses entsteht ein Wechselspiel zwischen

Spontanem und Reflektivem als permanenter Dialog. Täglich 8.30-18 Uhr. **Haus im Park**

der Körber-Stiftung, Gräpelweg 8,
21029 Hamburg, Telefon 040/72 570 212

Lesungen und Vorträge

Sonntag 17. Dezember 2017, 16 Uhr

Gans viel Gans – Das Beste! Weihnachtliche Gänse-Lesung mit klassischer Musik.

Eintritt € 12,- bis € 15,-. **Museum Elbinsel**

Wilhelmsburg, Kirchdorfer Straße 163,

21109 Hamburg, Tel.: 040/31 18 29 28

Montag 18. Dezember 2017, 19.30 Uhr

Montag 15. Januar 2018, 19.30 Uhr

Offene Lesebühne in Altona! Jeden dritten Montag im Monat findet die offene Lesebühne für Literaturinteressierte und Schreibende

statt, die ihre eigenen Texte vortragen. Auch Liedertexte mit und ohne Musik sind willkommen. Eintritt frei. **Bistro Roth,**

Rothestr. 34, 22765 Hamburg

Mittwoch 20. Dezember 2017, 15-16.30 Uhr

Lese-Café!

Sie lesen gerne und möchten sich mit Gleichgesinnten über Bücher, aktuelle Neuerscheinungen und Autoren austauschen? Der Lesetreff für

Literaturinteressierte findet jeden 3. Mittwoch im Monat statt. Eintritt frei.

Bücherhalle Wilhelmsburg,

Vogelhüttendeich 45, 21107 Hamburg,
Telefon 040/75 72 68

Mittwoch 20. Dezember 2017, 18 Uhr

Lieder, Geschichten und

Schnittchen zum Advent!

Gemeinsam mit Pastor Reinhold Bill Weihnachtslieder singen, Geschichten hören und ein kleines Abendbrot verköstigen. Eintritt € 6,-/ermäßigt € 4,-.

Begegnungszentrum der Köster-Stiftung,

Meisenstr. 25, 22305 HH,

Anmeldung: 040/69 70 62-0

Freitag 12. Januar 2018, 19.30 Uhr

Krimineller Neujahrsempfang!

„Gefallen auf dem Feld der Ehe“ – Menschen heiraten aus Liebe – zumindest glauben sie das. Lesung mit Stephan Hähnel.

Eintritt € 13,-/inkl. einem Glas Sekt.

Speicherstättmuseum, Am Sandtorkai 36, 20457 Hamburg, Anmeldung empfohlen unter: 040/32 11 91

Sonntag 14. Januar 2018, 11 Uhr

Moby Dick –

Eine literarisch-musikalische Lesung!

Mit Klaus-Maria Brandauer und Sebastian Knauer. Eintritt ab € 44,80 bis € 66,80.

Thalia Theater, Alstertor 1,

20095 Hamburg, Telefon 040/32 81 44 44

Montag 15. Januar 2018, 18 Uhr

Lichtbildvortrag: Neuseeland –

Inseln aus Feuer und Eis! Tauchen Sie ein in die Geheimnisse und Schönheiten dieses an Vielfalt kaum zu übertreffenden Inselreichs

– die Maoris nennen es Aotearoa – Land der

langen, weißen Wolke. Eintritt € 5,-.

Im Studio des Wohnparks am Wiesenkamp,

Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg,

Telefon 040/644 16-914

SPARDA GUTSCHEIN

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

Lösen Sie Ihren Gutschein ein: Wenden Sie sich **bis zum 31.01.18** an Shekhar Pundjaji unter **040.55 00 55-6048!**



SPARDA
IMMOBILIEN

www.spardaimmobilien.de

Steuern? Wir machen das.

VLH.

Daniel Gräfe
Beratungsstellenleiter
Schnackenburgallee 22
22525 Hamburg (Volkspark)

☎ 040 692 766 18



www.vlh.de

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

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 28. Januar 2018, 19 Uhr

Hitch und ich – Szenische Lesung!

Alfred Hitchcock? Ein Fall für Jens Wawr-
czech, Dramaturgie Sonja Valentin, bearbeitet
von Maria Hartmann. Eintritt € 13,- - € 18,-.

**Hamburger Kammerspiele,
Hartungstr. 9-11, 20146 Hamburg**

Freizeit

Freitag 15. Dezember 2017, 20 Uhr

**Barrierefreies Winterkino: Die Feuerzan-
genbowle!** Der Kultfilm mit Feuerzangen-
bowle und Grillwürstchen, open-air und mit
Audiodeskription und UT für Hörbeeinträch-
tigte. **Evangelische Stiftung Alsterdorf,**

**Alsterdorfer Markt 5, 22297 HH,
Anmeldung für Funkkopfhörer:
040/50 77 20 20**

Sonntag 7. Januar 2018, 14-16 Uhr

Neujahrsempfang! Mit flotten Melodien der
Livemusik begrüßen wir das neue Jahr. **LAB
Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH**

Samstag 20. Januar 2018, 14-17 Uhr

Repair-Café-Eppendorf – Wegwerfen?

Denkste! Hier bringen ehrenamtliche
Reparatur-Experten bei Kaffee & Kuchen
den Besuchern bei, wie sie defekte Gegen-
stände selbst reparieren können. Eintritt frei,
Spenden erwünscht. **Kulturhaus Eppendorf,
Julius-Reincke-Stieg 13a, 20251 Hamburg,
Telefon 040/46 77 93 25**

Kulinarisches

Donnerstag 14. Dezember 2017, 19-22 Uhr

**Dine & Crime: Tödliche Familienbande –
Die späte Rache!** Eine irrwitzige, turbulente
Krimi-Komödie mit Live-Schauspielen und
dazu kulinarische Genüsse. Preis € 69,-/p.P.
**Alte Mühle Bergstedt, Alte Mühle 34,
22395 Hamburg, Tel.: 040/604 91 71**

Freitag 15. Dezember 2017, 19 Uhr

Sonntag 31. Dezember 2017, 19.30 Uhr

Freitag 19. Januar 2018, 19 Uhr

**Das weiße Rössl mit Schuss. Theaterdiner –
in mehreren Gängen – Hochwertige
Krimiunterhaltung und hervorragende Köst-
lichkeiten mit Tine Wittler (Einsatz in vier
Wänden – RTL). Eintritt € 62,95. **Vierländer
Landhaus Clausen, Curslacke Heerweg
2a, 21039 Hamburg****

Konzerte

Mittwoch 13. Dezember 2017, 11 Uhr

Donnerstag 14. Dez. 2017, 9.30+11 Uhr

Freitag 15. Dezember 2017, 9.30+11 Uhr

Sonntag 17. Dezember 2017, 15 Uhr

Alle Jahre wieder! Die Rentiere Uwe und Pe-
ter haben sich in Mütze und Schale geworfen
und warten auf den Weihnachtsmann. Damit
ihnen nicht langweilig wird, singen sie Lieder
und lauschen dem Winter – dabei haben die
beiden als Rentiere ihre ganz eigene Sicht auf
Weihnachten. Kartenpreise von € 7,10
bis € 12,50. **Hamburger Sprechwerk,
Klaus-Groth-Straße 23, 20535 Hamburg,
Telefon 040/24 42 39 30**

Sonntag 17. Dezember 2017, 16 Uhr

Weihnachtliches Singen bei Kaffee & Kuchen!

In fröhlicher Atmosphäre präsentiert der
Langenhorner Gesangsverein traditionelle
und neue Weihnachtsmusik. Eintritt € 6,-.
**Bücherstube am Krohnstieg, Tangstedter
Landstr. 49, 22415 Hamburg**

Sonntag 17. Dezember 2017, 16 Uhr

Adventskonzert mit 4 Chören!

Mitwirkende Chöre: Gem. Chor
„Steertpoggsänger“, Männerchor der
Chorgemeinschaft „Alster Nord“, Frauenchor
„Charisma“, Gem. Chor „Septima“.
Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.
**Falkenbergkirche, Kirchenplatz 1,
22844 Norderstedt**

Dienstag 26. Dezember 2017, 18 Uhr

Die große Johann Strauss Weihnachtsgala!

Mit dem Musiktheater Prag und großem
Walzerballett. Kartenpreise von € 28,90 bis
€ 68,40. **Laeizhalle (Großer Saal),
Johannes-Brahms-Platz, 20355 Hamburg**

Freitag 29. Dezember 2017, 19.30 Uhr

Drei Baritone! Endlich erobern, neben den
Tenören, auch die „tiefstimmigen“ Kollegen
die Bühne und feiern den lyrischen, hel-
denhaften und kavaliermäßigen Bariton mit
Arien, Duetten und Terzetten. Kartenpreise
von € 10,- bis € 15,-, freie Sitzplatzwahl.
**Kulturkirche Altona, Bei der Johannes-
kirche 22, 22767 Hamburg**

Samstag 6. Januar 2018, 19 Uhr

Curslacke Abendmusik!

Von Bach bis Zelenka.
Das Holzbläserensemble trio con aura
hat sich zur Aufgabe gemacht, die seltenen
Literaturperlen für die Besetzung von
zwei Oboen und Fagott ausfindig zu machen
und zur Aufführung zu bringen.
Eintritt frei, um Spenden wird gebeten.
**St. Johannes
Curslack, Rieckweg 3, 21039 Hamburg,
Telefon 040/723 11 40**

Sonntag 14. Januar 2018, 11 Uhr

**Neujahrskonzert des Hamburger Polizei-
orchesters!** Moderne Unterhaltungsmusik, Jazz,
Klassik, Filmmusik, Swing – von maritimen
Klängen bis zur traditionellen Blasmusik, so
trifft das Polizeiorchester jeden Geschmack.
Kartenpreise von € 21,- bis € 27,-.
**Ohnsorg Theater, Heidi-Kabel-Platz 1,
20099 Hamburg, Tel.: 040/350 80 30**

Montag 8. Januar 2018, 19 Uhr

Shezad + Elvis = Shelvis!! Ein verrückter
Typ ist er schon, dieser Shelvis. Wie sonst
sollte er zu einem der begabtesten Imper-
sonaters des großen Elvis Presley werden?
**Hardrock Cafe Hamburg, Bei den St.
Pauli-Landungsbrücken 5, 20359 Hamburg
und Sonntag 28. Januar 2018, 16+19 Uhr
im Alsterschlösschen, Burg Henneberg,
Marienhof 8, 22399 Hamburg**

Samstag 27. Januar 2018, 16 Uhr

Konzert: Mit Balalaika und Gitarre! Der
Balalaika-Virtuose Alexander Paperny und
der Gitarrist Pavel Khlopovskiy schaffen es,
mit ihrem Charme und ihren Instrumenten
das Publikum in ein hinreißendes und „viel-
saitiges“ Erlebnis zu entführen. Eintritt € 8,-.
**Im Restaurant des Wohnparks am Wiesen-
kamp, Wiesenkamp 16, 22359 Hamburg,
Telefon 040/644 16-914**

Führungen

Täglich und das ganze Jahr

**Führungen durch das Hamburger Rat-
haus!** Alles andere als langweilig ist der
Rundgang durch das Hamburger Rathaus.
Dieser führt durch einen Teil der insgesamt
647 Räume. Ein Höhepunkt des Rundgangs
ist die Besichtigung des Festsaals, aber auch
der Plenarsaal und das Waisenzimmer sind ei-
nen Besuch wert. Mo.-Fr. 11-16 Uhr, Sa. 10-17
Uhr, So. 10-16 Uhr zu jeder vollen Stunde.
**Hamburger Rathaus, Rathausmarkt 1,
20095 Hamburg**

Jeden Sa. und So. um 14 und 16 Uhr

**Öffentliche Verkostung mit Museumsfüh-
rung – Die Kunst der Zubereitung!** Eine
Führung durch das Kaffeemuseum samt
Verkostung. Anmeldung ist nicht notwendig.
Preis € 19,-. **Kaffeemuseum Rösterei Burg,
St. Annenufer 2, 20457 Hamburg,
Telefon 040/55 20 42 58**

Samstag 30. Dezember 2017, 13 Uhr

Mit Kindern die Speicherstadt entdecken!
Wo hat der Pirat Klaus Störtebeker seinen
Schatz versteckt? Was passiert bei Ebbe und
Flut? Diese und andere Fragen werden bei
dieser spannenden Führung beantwortet.
Für Kinder von 6-12 Jahren in Begleitung
eines Erwachsenen. Weitere Termine: So.
31.12.2017/Sa. 06.01. und So. 07.01.2018.
Erwachsene € 8,-/Kinder € 6,50.
**Speicherstadtmuseum, Am Sandtorkai 36,
20457 HH, Anmeldung unter: 040/32 11 91**

Aktiv im Alter

Donnerstag 11. Januar 2018, 10 Uhr

Wandern mit dem LAB!
Treffpunkt: U-Bahnhof Fuhlsbüttel.
**LAB Fuhlsbüttel, Fliederweg 7, 22335 HH,
Infos unter Telefon 040/59 24 55**

Floh- und Weihnachtsmärkte

Jeden Samstag 2017 und 2018, 7-15 Uhr

Flohmarkt! Für Schnäppchenjäger die
richtige Wahl. **Otto-Parkplatz,
Moosrosenweg, 22177 Hamburg**

Jeden Samstag ab 7 Uhr

Flohdorf! Trödeln, wo sonst die Pferde laufen.
**Horner Rennbahn,
Rennbahnstraße 96, 22111 Hamburg**

Sonntag 17. Dezember 2017, 10-17 Uhr

Antikmarkt Pöseldorf Center! Beliebter
Antikmarkt, der mit schönen Dingen lockt.
Pöseldorf Center, Mittelweg 130, 20148 HH

Veranstaltungen Tipps + Termine

Sonntag 17. Dezember 2017, 14 Uhr
Weihnachtbasar!

Mit gemeinsamem Adventskaffee.
Tagespflege im Parkquartier Hohenfelde,
Mühlendamm 31, 22087 HH

Noch bis Samstag 23. Dezember 2017

5. Christgrindelmarkt! Mo.-Sa. 12-22 Uhr,
So. 12-20 Uhr. Allendeplatz, 20146 HH

Jeden Samstag 2017 und 2018

Flohchanze! Kult-Flohmarkt für jeden Jäger
& Sammler. Schlachthof, Neuer Kamp 30,
20357 Hamburg

Noch bis Sonntag 24. Dezember 2017

Nordischer Weihnachtsmarkt auf dem
Tibarg! Täglich 11-20 Uhr (24.12. von 11-14
Uhr). Tibarg, 22459 Hamburg

HafenCity Weihnachtsmarkt –
Eisvergnügen für Engel & Bengel! Täglich
12-20.30 Uhr (24./25.12. geschlossen).
Überseeboulevard, 20457 Hamburg

Noch bis Sonntag 31. Dezember 2017

Weihnachtsmarkt an der St. Petri Kirche!
Täglich 10.30-21 Uhr. Bei der Petrikirche 2,
20095 Hamburg

Santa Pauli! Mo.-Do. ab 16 Uhr, Fr.-So. ab 13
Uhr. Spielbudenplatz, 20359 Hamburg

Weihnachten auf dem Gänsemarkt! Täglich
11-21 Uhr. Gänsemarkt, 20354 Hamburg

Fleetinsel-Weihnachtsmarkt! Mo.-Fr. 12-21
Uhr. Heiligengeistbrücke, 20459 Hamburg

Historischer Weihnachtsmarkt auf dem
Rathausmarkt! Mo.-Do. + So. 11-21 Uhr, Fr./
Sa. 11-22 Uhr. Rathausmarkt, 20095 HH

Noch bis Samstag 30. Dezember 2017

Bergedorfer Wichtelmarkt! Mo.-Mi.+So.
11-21 Uhr und Do.-Sa. 11-22 Uhr (24./25. und
26.12. geschlossen). Bergedorfer Schloss
(Schlosshof), Bergedorfer Schlossstraße 4,
21029 Hamburg

Winter Pride! Täglich 12-22 Uhr., Fr. und
Sa. bis 24 Uhr (24.-26.12. geschlossen)
Lange Reihe (Parkplatz), 20099 Hamburg

Noch bis Samstag 30. Dezember 2017

Weihnachtsmarkt Barmbek! Mo.-Sa. 11-21
Uhr, So. 12-20 Uhr. Piazzetta-Ralph-
Giordano, Fuhlsbüttler Str. 106, 22305 HH

Weihnachtsmarkt Spitalerstraße! Täglich
10-23 Uhr. Spitalerstraße, 20095 Hamburg

Winterwald rund um die Mönckebergstra-
ße! Täglich 10-23 Uhr (25. + 26.12. geschlos-
sen). Gerhart-Hauptmann-Platz, 20095 HH

Noch bis Sonntag 7. Januar 2018

Wandsbeker Winterzauber! Täglich 10-22
Uhr. Wandsbeker Markt, 22041 Hamburg

Messe

Fr. 15./Sa. 16./So. 17. Dezember 2017
Weihnachtsmesse! Wer sich für Kunsthand-
werk von norddeutschen Designern begeistert,
der sollte hier nicht fehlen. Eintritt € 4,-. Fr.
ab 15 Uhr, Sa./So. 10-18 Uhr. Altonaer Mu-
seum, Museumstraße 23, 22765 Hamburg

Bühne

Mi. 13./Do. 14. Dezember 2017, 20 Uhr
Ich rufe meine Brüder!

Amor ist ein junger Student,
dessen Normalität plötzlich zusammenbricht,
als in Stockholm eine Autobombe expodiert.
Seine Realität beginnt sich zu verschieben,
als er anfängt, die Angst vor islamischem
Terror auf sich zu projizieren.

Thalia in der Gaußstraße, Gaußstraße 190,
22765 Hamburg, Tel.: 040/32 81 44 44

Do. 14./Fr. 15./Sa. 16. Dez. 2017, 19.30 Uhr
Alte Dampfer in Not.

Ein Stück über betuchte Rentner, die eine
Traumschiffreise machen und diese auf
ihre ganz eigene Art genießen wollen – ihre
Pflegedienstleitung hat jedoch andere Pläne.
Kartenpreise von € 12,- bis € 15,-.

Theater an den Elbbrücken,
Reginenstraße 18, 20539 Hamburg,
Kartentelefon 040/55 43 40 99

APASSIONATA

„Gefährten des Lichts“ – Sensationeller Auftakt der 15. Europa-Tour

*Mehr denn je überzeugt „Gefährten des
Lichts“ mit beeindruckenden Szenerien
und der perfekten Verschmelzung der
Protagonisten und der Show-Elemente
zu einem ebenso spannenden wie berüh-
renden Gesamterlebnis.*

Mit dem neuen APASSIONATA-Kreativ-

team um den Emmy-nominierten Creative
Director Klaus Hillebrecht, Kostümbildnerin Kristina
Weiß und Lichtdesigner Rüdiger Benz wird nicht nur an
die bisherigen Erfolge angeknüpft, sondern die Insze-
nierung nochmals auf ein neues Niveau gehoben. Mit
einem mitreißenden Soundtrack, aufwendig gestalteten
Kostümen und perfekt auf die Szenen abgestimmten
Lichtkompositionen werden die Zuschauer Teil einer un-
vergesslichen Show-Sensation.

Die insgesamt 60 Pferde, ihre Reiter und ein internati-
onales Team von Tänzern begeistern das Publikum ge-
meinsam in bester APASSIONATA-Manier mit einer
inspirierenden Geschichte. Die Erinnerungen einer alten

Frau an die unglaublichen Begebenheiten ihrer Jugend
verleihen der Show ihren Rahmen: Alana wird als junges
Mädchen auserwählt, Menschen mit leuchtenden Herzen
zu finden – die Gefährten des Lichts – und sie auf der
ganzen Welt und in verschiedenen Epochen zu suchen.
Alles, um die Erde vor Kälte und der ewigen Dunkelheit
zu bewahren.

Zum 15. Mal gastiert Europas beliebteste Familien-En-
ertainment-Show mit Pferden in diversen europäischen
Metropolen. Die einzigartige Symbiose aus melanco-
lisch-schönen Momenten, rasanter Action, witzigen Co-
medy-Nummern und eleganten Dressurdarbie-
tungen ist ein Highlight für alle Besucher.

Bis Juni 2018 ist APASSIONATA mit
„Gefährten des Lichts“ in 28 Städten
– u.a. in Berlin, Frankfurt, Köln,
Hamburg, Wien und Zürich – in
Deutschland und Europa zu erle-
ben und verspricht ein einmaliges
Erlebnis für die ganze Familie.



Informationen und Tickets zur Show finden Sie unter www.apassionata.com und unter 01806-73 33 33

Veranstaltungen Tipps + Termine

Freitag 15. Dezember 2017, 20 Uhr

Sonntag 17. Dezember 2017, 16 Uhr
Gatte gegrillt.

Ein Mann zwischen zwei Frauen.

Bei seiner Ehefrau gibts eine warme Mahlzeit, bei der Geliebten süßen Nachtisch – doch eines Abends kommt es zum Dinner zu dritt. Eine schwarzhumorige, bitterböse und zugleich höllisch amüsante Komödie.

Theater „Das Zimmer“,
Washingtonallee 42, 22011 Hamburg,
Telefon 040/65 99 11 68

Sa. 16.12.17, 20 Uhr/So. 17.12.17, 18 Uhr
Die echtzeit-Weihnachtslesung!

Wer glaubt noch an den Weihnachtsmann?
Eintritt € 14,-/ermäßigt € 12,-.

echtzeit Studio,
Alsterdorfer Str. 15, 22299 Hamburg,
Kartentelefon: 040/24 86 39 72

Sa. 16.12.17 um 19 Uhr/So. 28.01.2018 um 18 Uhr/Sa. 03.03.2018 um 19 Uhr

Der Liebestrank!

Eine fröhliche und wirklich lustige Oper von G. Donizetti, in der Nemorino das Herz der stolzen Adina mit Hilfe eines Liebestrankes erobert.

Sa. 03.02.18, 19 Uhr/So. 25.03.2018, 15 Uhr
Nostalgie-Revue! Lieder aus den goldenen 30er- und 40er-Jahren, aber auch neuere Chansons mit amüsantem Inhalt.

Opern Factory, Ahrensburger Straße 138,
22045 HH, Kartentelefon: 040/67 99 92 30

Mittwoch 20. Dezember 2017, 16+20 Uhr

Wand an Wand. Zwei einsame Menschen auf der Suche nach Glück und Liebe und dem Sinn des Lebens. ER spricht mit seinem Goldfisch und SIE hinter der Wand mit ihrem Stoffelefant – die Wände sind hellhörig und so bleibt nix verborgen. Mit Walter Plathe und Angelika Wedekind.

Theater Haus im Park, Gräpelweg 8,
21029 Hamburg, Telefon 040/39 90 58 70

Noch bis 31. Dezember 2017

Der Fluch des Pharao! Nach den Ausgrabungen in Ägypten beschleicht den Archäologen Sir Abel Bellamy das unangenehme Gefühl, einen Fluch auf sich geladen zu haben. Eine Krimi-Kanone mit zwielichtigen Schurken, amourösen Verstrickungen, mythischen Geheimnissen und dem beliebtesten Ermittlerpaar Holmes & Watson. Do./Fr./Sa. um 20 Uhr, am 31.12. um 16 und 20 Uhr. **Imperial Theater, Reeperbahn 5, 20359 Hamburg,**
Telefon 040/31 31 14

Dienstag 23. Januar 2018, 20 Uhr

Schwanensee. Das St. Petersburg Festival Ballett präsentiert eine Féerie von Schönheit, Eleganz und Anmut – Schwanensee, der Ballettklassiker mit der Musik von Tschaiakowsky und einem grandiosen Bühnenbild – lassen Sie sich verzaubern. **MEHR! Theater am Großmarkt, Bankstraße 28,**
20097 Hamburg, Telefon 0211/734 41 50
Freitag 22. Dezember 2017, 20 Uhr

Hans Scheibner:

Wer nimmt Oma?

Mit Liedern, Sketchen und Geschichten hinein in die komischen Weihnachtskatastrophen.
Weitere Termine am 23., 25., 26., 27. und 28. Dezember 2017.

Alma Hoppes Lustspielhaus, Ludolfstr. 53,
20249 HH, Tel.: 040/55 56 55 56

Freitag 26. Januar 2018, 20 Uhr

16. Hamburger Comedy Pokal!

20 Comedians aus dem deutschsprachigen Raum kämpfen um die heißbegehrte Trophäe aus Frottier.

Eintritt € 15,-/ermäßigt € 13,-
(VVK € 12,-).

ella Kulturhaus Langenhorn, Käkenflur 30, 22419 HH, Tel.: 040/53 32 71 50

Leben mit Demenz

Jeden 2. u. 4. Mi. im Monat, 9.30-11.30 Uhr

Erinnerungsgruppe für Seniorinnen und Senioren von 55-101 Jahren mit und ohne Gedächtnisproblemen!

Maren Rose und Lina Sommer helfen, längst vergessene Erinnerungsschätze bei Kaffee & Keksen wieder ans Tageslicht zu holen.

Gemeinschaftsraum der Seniorenwohnanlage der Powalla-Stiftung, Hagendeel 31, 22529 Hamburg, weitere Informationen bei der Alzheimer Gesellschaft HH e.V. unter Tel.: 040/68 91 36 25

MIT JUNGEN MENSCHEN KULTUR ERLEBEN

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

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



KULTURISTENHOCH2

www.kulturisten-hoch2.de • post@kulturisten-hoch2.de
Ein Projekt der GEMEINSAM! Jung und Alt für Teilhabe und Lebensfreude gUG(mbH)

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



Unser neues Haus bietet:

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

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Senioren-Zentrum „An der Jütländer Allee“

Jütländer Allee 48, 22527 Hamburg
Tel.: 040/38 03 66-1001, E-Mail:
infoanderjuetlaenderallee@kervita.de
www.kervita.de





**Freuen Sie
sich auf die
Februar-Ausgabe!
Erscheinungstag
1. Februar 2018**



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**

